



Introduktion til urteterapien/phytoterapien



Ved phytoterapeut og sygeplejerske Lene Andersen



Phytoterapi – moderne urtemedicinsk behandling

Phytoterapi (urteterapi) er den moderne brug af plantemedicin, som baserer sig på forskning og dokumentation af planteregenskaber. En phytoterapeut er en behandler, der arbejder professionelt med urtemedicin og som har specialiseret sig i brugen af lægeplanter ved behandling af helbredsmaessige ubalancer. Phyto [fyto] oprinder fra græsk og betyder 'plante'.



Phytoterapi



- ▶ I urteterapien/phytoterapien benyttes lægeplanter som middel til at styrke helbredet og gøre noget ved **årsagen** til symptomerne.
- ▶ Behandling med urter i dag, bygger på den flere tusindårige kundskab om lægeplanternes effekter i kombination med den nyeste forskning om planternes aktive indholdsstoffer, kvalitet, sikkerhed og virkningsmekanisme.
- ▶ Der findes medicin (inkl p-piller), som kan interagere med urtemedicin. Derfor er det vigtigt at kende den behandling du får, for at vejlede dig professionelt.



Sygeplejerske med speciale i lægeplanter og sundhedsfremme

- Phytoterapeut®
 - 3 års studie i komplementær behandling med speciale i lægeplanter
- Sygeplejerske
 - 3½ års fuldtidsstudie inkl. sygdomslære samt anatomi og fysiologi
- Gennemført diverse kurser omhandlende vores helbred
 - Når diagnosen er kræft
 - Irisanalyse
 - Østens sygdomsforståelse
 - Vaccination eller ej

Jeg har flere års sundhedsfaglig erfaring med medicinske sygdomme både i Danmark og Østafrika



Urtemedicinsk behandling

- Behandling med lægeplanter er det ældste behandlingsmiddel vi kender.
- Meget virkningsfuld behandlingsform når anvendt korrekt
- Urtemedicin, er et kraftfuldt middel, til at styrke kroppen ved fysiske og psykiske problematikker. Vi gør noget ved selve årsagen til problemerne, så vi får hjulpet kroppen på rette kurs.
- Vejledning i brugen af lægeplanter samt råd om kost, fedtsyrer, vitaminer og mineraler som basis fundament for resultater, der kan **mærkes** og varer ved.
- Det er en behandlingsform, hvor du bliver taget seriøst i forhold til, hvordan du har det og giver dig konkrete handlingsredskaber.
- Derfor får du altid individuel vejledning i, hvad du aktivt kan gøre for at bedre din tilstand. Det sker i et samarbejde, hvor du kan følge med.



Helhedssyn – det phytoterapeutiske syn på sundhed

- ▶ Mulighed for at gøre noget ved livskvaliteten for dig, som har vedvarende symptomer og syndromer, uanset om du har fået en diagnose eller ej
 - ▶ Vi kan regulere processerne på celleniveau, væv, organer, systemer og hele kroppen med hjælp fra urterne
- ▶ Fokuset er på sundhedsfremme, men også forebyggelse, vedligeholdelse af behandlingen samt lindring.
- ▶ Phytoterapien har en naturvidenskabelig tilgang med åbenhed overfor andre tilgange der spiller ind på sundhed

Balance i planterne



Hver substans i en plante er der af en årsag.

- Beskyttelse, transport af næringsstof, vækst m.v. Alle dele i rette balance.
- Derfor vil mælkebøttens vandrivende virkning opvejes ved dens høje kalium indhold
- Vi tåler nemlig bedre urterne (og de virker bedre!) når der er udvundet så mange aktive substanser som muligt

Toppen af isbjerget:

Indtil videre fundet 100-1000 vis af aktive stoffer og hjælpestoffer som påvirker kroppens biokemi. De aktive stoffer inddeles i flere typer.

I nogle planter er der fundet > 200 forskellige komponenter – vel at mærke inden for gruppen af æteriske olier (flygtige dufte, der findes i større mængde i krydderurter)



Planter med mange egenskaber

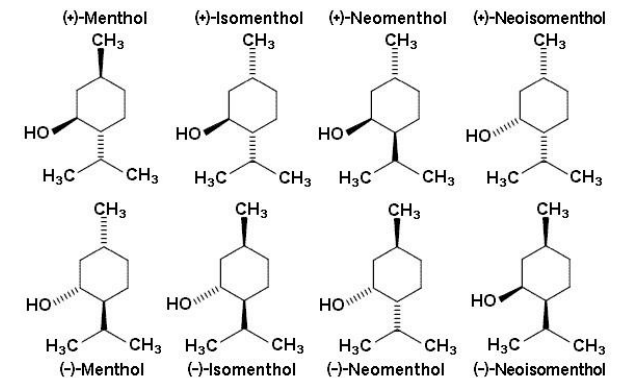
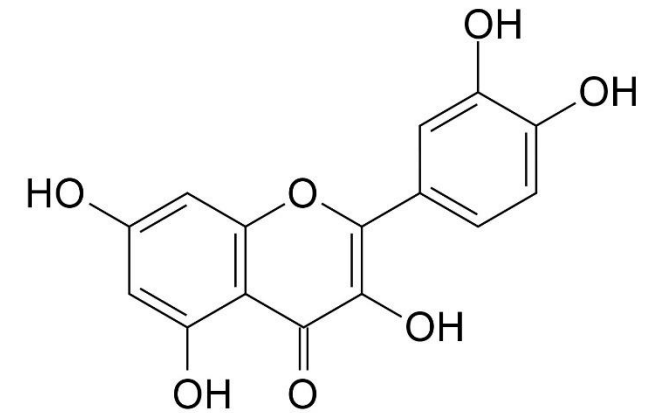
Regulerer kroppens egne processer til at genoprette sundheden ved enten at:

- ▶ Hæmme
- ▶ Stimulere
- ▶ Understøtte

Kompleksiteten af indholdsstoffer er vigtig i forhold til en sikker og virkningsfuld behandling.

FAQ

- ▶ Urtemedicin virker uanset om du tror på det eller ej
- ▶ Fysiologisk (biokemisk) virkning i kroppen
- ▶ Aktive stoffer findes i milligram og gram.
- ▶ Farmakognosi/farmakologi
 - ▶ Analyse/identifikation af urterne samt terapeutisk virkningsmekanisme
- ▶ For at sikre jævnt indhold af aktive stoffer og dermed terapeutisk virkning tages de normalt 3 gange dagligt for at sikre koncentrationen i blodet
- ▶ Urtemedicin er genstand for megen forskning
- ▶ Evidensbaseret – bl.a. randomiserede dobbeltblindede forsøg
- ▶ Kraftfulde og ufarlige ved brug af **lovlige** urter i anbefalede doseringer og perioder





Urtemedicin vs. Homøopati/Bach

To vidt forskellige midler, der adskiller sig både ved:

- Produktionsmetode
- Mængde aktive stoffer og dosis
- Administration/indtag
- Farmakologi (biokemisk virkningsmekanisme >< "energifrekvenser")
- Anvendelsesmuligheder
- I urtemedicinen anvendes kun ikke-giftige urter
- Alder - Homøopatien er kun anvendt i nogle hundrede år



Behandlingsmetode som er gavnlig ved forskellige fysiske og psykiske ubalancer

- Stress
- Angst
- Søvnproblemer
- Kronisk træthed
- Hovedpine/migræne
- PMS og hedeture
- Mave-tarmproblemer
- Overvægt
- Hudproblemer
- Tilbagevendende infektioner
- Allergi
- Gigtproblemer
- Nedsat frugtbarhed
- Kredsløbsproblemer



Undgå at søge i blinde

- Et objektivt syn kan hjælpe med at finde mønstrene i tilstanden
- Urteblanding sammensat efter dit behov og helbredstilstand
- Søger for at alle afgiftningssystemerne fungerer, så du hurtigt får resultater

Hvis du har prøvet urtemedicin før og det ikke har hjulpet, kan der være flere årsager bag:

- Barrierer i afgiftningssystemerne, der skal behandles først
- Ikke fået synergi-effekten af flere lægeplanter
- Behandlingsperioden var for kort
- For lav mængde af aktive stoffer
- Basisfundamentet med sund ernæring, mælkesyrebakterier og/eller tilskud med anbefalede mineraler/vitaminer manglede
- Plukket/købt den forkerte plantesort

Opsøg læge ved nyopstået sygdom/symptom



Hvordan foregår en konsultation?

- Konsultationen tager altid udgangspunkt i en samtaleanalyse med dig, hvor du er i centrum. Vi afdækker sammen dine kropsfunktioner og livsstil for at finde ind til kernen af det, som skaber ubalance i din krop. De ting du mærker i din krop, er vigtige i forhold til at tegne et korrekt billede af din tilstand, sådan at vi bedst løser dine helbredsmæssige problemer.
- Planterne hjælper kroppen med at genfinde sin indre balance/ligevægt og opretholde velbefindende. Plantemedicin udvælges altid på baggrund af en helhedsanalyse, din helbredstilstand og medicinindtag.
- Du får altid en plan (recept) på hvilke urter du skal indtage og hvordan.

Journaloptagelse – din sundhedsprofil

- ▶ Sygdomshistorie (anamnese). Spørgsmål om hvordan din krop fungerer, mærkes mv.
 - ▶ Fordøjelsessystemet
 - ▶ Immunforsvaret
 - ▶ Hjerte og kredsløb
 - ▶ Hud, hår og negle
 - ▶ Bevægeapparatet (muskler/led)
 - ▶ Hormonsystemet (mand/kvinde)
 - ▶ Nervesystemet (søvn, stress)
 - ▶ Endokrinsystemet (insulin, kortisol)
 - ▶ Urinvejene

- ▶ Livsstil
 - ▶ Kost
 - ▶ Væskeindtag
 - ▶ Motion
 - ▶ Søvn
 - ▶ Stress
 - ▶ Livvidde/vægt

Herudover anvendes forskellige analyse metoder, fx:

- ▶ Irisanalyse
- ▶ Blodtryksmåling

Eksempel på analyse: Stress mønster

Vurder dit humør, søvnmønster, hukommelse, koncentration, stress, energi, og smerteniveau på en skala fra 1 - 10 én gang ugentligt. Svar ved at sætte kryds.

Der kan være svingninger i løbet af ugen, da lav en samlet vurdering. Udvælg én dag om ugen til dette gøremål, hvor du har tid til dig selv.

Noter eventuelt, hvis der har været en dag, der har været væsentlig anderledes i forhold til de andre og skriv gerne hvad du har gjort den dag.

1 = godt/fantastisk - ingen påvirkning af hverdagen.

10 = værst/uudholdeligt - din hverdag er påvirket i høj grad.

Uge 1

Hvordan er dit humør?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hvor godt sover du om natten?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hvordan vil du vurdere dit stressniveau?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hvordan er din koncentration?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hvordan er din hukommelse? (korttidshukommelsen og indlæring)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hvordan vil du vurdere dit energiniveau?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hvordan er dit bekymringsniveau?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hvordan er dit smerteniveau?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Behandlingsforløb



- Et behandlingsforløb forudsætter ofte 3 – 4 konsultationer.
- Således kan vi løbende vurdere fremskridtene og justere valg samt dosering af lægeplanterne.
- Et behandlingsforløb er altid individuelt afhængig af ubalancens karakter. Hav tålmodighed – det har måske taget (næsten) et helt liv at skabe ubalancerne, så kroppen skal have tid til at komme på rette kurs. Derfor må du forvente at vi skal se hinanden flere gange, så vi sammen kan hjælpe din krop, sådan du får bedre helbred med færre skavanker.
- Du er naturligvis velkommen, hvis du kun har behov for en enkelt snak for at hente inspiration og gode idéer til at øge din sundhed.

Måder urter kan anvendes

Indtag (indvortes)

- Ekstrakt (1:2-15:1); planteudtræk. Indtages i en kortere periode på recept i samråd med phytoterapeut
- Tinktur (1:5); udtræk på alkohol. Indtages i en begrænset periode eller efter behov
- Te – udtræk på vand
- Afkog (stærkt vandudtræk af udvalgte spiselige urter)
- Krydderi / det grønne drys
- Suppe / mad

Udvendig brug

- Grødomslag/kompres
- Skylning
- Salve
- Aromaterapi
 - Duft
 - Massage
- Bade
 - Dampbad for ansigtet
 - Fodbad
 - Siddebad
- Stikpiller og vagitorier

Tommelfingerregel for vandudtræk

Te = vandudtræk

- Max 80 grader varmt vand overhældes plantedele som blomst og blade. Trækker i ca. 10 min med låg over.
 - Normal dosis $\frac{1}{2}$ -1 tsk. urt pr kop.
 - Hold dig indenfor 1-1½ spsk. i alt til 1 liter, hvis du bruger flere urter.
- Koldt vandudtræk: Foretrækkes ved sarte blomster/knopper.
 - Sættes i blød fra 8 til 24 timer.
- Rødder og bark skal simre i ca. 15-30 minutter i gryde under låg
 - Skæres fint i mindre stykker



Husapoteket



- Hvidløgste ved tegn på forkølelse
 - 3-4 pressede hvidløgsfed puttes i en kop. Kog vandet og lad det hvile i 5-10 minutter. Hæld det 80 grader varme vand over feddene. Læg låg på i på koppen. Tilsæt efter 10 minutter saften fra $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ økologisk citron og 1 tsk. uopvarmet økologisk honning. Drikkes i roligt tempo. Læg dig under dynen. Herefter ét fed pr kop 1-2 gange dagligt.
- Timiante til mundskyl. $\frac{1}{4}$ dl nedkølet te gurgles i 3-5 minutter
- Rosmarinte til håret. 2 tsk til 150 ml køles ned. Skyl håret (efter hårvask) og lad sidde i.



Sov godt!

Friske urter:

- ▶ 3 stængler af hhv. citronmelisse, ægte kamilleblomst, lavendelblomst og pebermynte til 1 liter vand. Tilsæt evt. en lille håndfuld lindeblomster fra lindetræet, som giver en dejlig sød smag.



Si fra og opbevar udtrækket på flaske op til 1 døgn.



Krydderier du med fordel kan bruge i madlavningen

- Rosmarin
 - Isop
 - Oregano
 - Hvidløg
 - Gurkemeje (fintrevet med friskværet peber og økologisk koldpresset olie)
 - Persille (kruset)
 - Salvie
 - Ramsløg
- Husk tørrede urter max må være 1 år gamle, hvis du vil have gavn af deres egenskaber



Behandling og priser

- **Første konsultation 800,-** Samtalen indebærer en grundig kortlægning af din kropslige og psykiske tilstand samt livsstil, hvilket danner grundlag for behandlingstiltag. Der benyttes irisanalyse mv.
- **Opfølgende konsultation 500,-** Du får vurderet fremskridtene for din tilstand og vi kan evt. justere i dosering af lægeplanterne.
- **Klippekort 1500,-** Klippekortet inkluderer første konsultation og to opfølgningssamtaler.
- **Sundhedstjek 600,-** For dig som gerne vil forebygge livsstilssygdomme og gøre noget ved dit blodtryk samt vægt

Priserne inkluderer journaloptagelse og udarbejdelse af en individuel behandlingsplan (recept på urter). Du får planen efter vores møde. Alle priser er eksklusiv urter, kosttilskud m.v. Momsfrit.

Læs mere her



Min hjemmeside

► www.urtelev.dk

Her finder du også små artikler om urterne og sundhed

Facebook

► www.facebook.com/urtelev

Tak for nu 😊

Book en tid:

urteliv.easyme.dk

Kontakt mig:

Mail: lene@urteliv.dk

Mobil: 30 11 95 77

Adresse:

Niels Ebbesens Gade 4, 1. th.

9000 Aalborg



UrteLiv.dk

