

Phytoterapi

Få mere energi med hjælp fra lægeplanterne. Du får altid individuel og professionel vejledning i forhold til, hvordan du kan forbedre din helbredsmæssige tilstand.

Uddannelsesmæssig baggrund

Lene er uddannet phytoterapeut[®], som er en behandler med speciale i lægeplanter. Lene praktiserer helhedsorienteret, hvor hun trækker på det bedste fra både den moderne videnskab omkring urternes aktive indholdsstoffer, samt årtusinders erfaringer om planternes virkemåder, som stammer fra folkemedicinen.

Phytoterapeut © er en beskyttet titel som henviser til at Lene har gennemført den 3-årige uddannelse i komplementær behandling med speciale i lægeplanter på Urteskolen. Betegnelsen phytoterapi (urteterapi) bruges internationalt inden for den moderne videnskab og praksis for behandling med urtemedicin. Phyto kommer det græske ord som betyder 'plante', 'spire frem' eller 'lade vokse frem'. Den registrerede titel henviser således til at en phytoterapeut er en behandler, der arbejder professionelt med planter.

Med baggrund og erfaring som sygeplejerske, har hun specialiseret sig i lægeplanterne for at fremme menneskers velbefindende og øge den kropslige energi på en blid og naturlig måde. Hun har særlig interesse for stress tilstande, træthed, hovedpine, fordøjelsesbesvær og lavt blodsukker. I klinikken får klienterne professionel rådgivning om hvilke lægeplanter og doseringer, som skal anvendes ved en specifik problemstilling for at opnå en kraftfuld og positiv indvirkning på helbredet.

Mit arbejde med urtemedicin

Urtemedicin er vores ældste behandlingsmiddel. Det er en behandlingsform, som kan tage fat om årsagen til mange vedvarende problematikker og skavanker, så resultaterne vedligeholdes, da de aktive indholdsstoffer hjælper til genoprette ligevægten i kroppen.

Urtemedicin er et fremragende middel til at understøtte, stimulere eller hæmme processer i kroppen. Alt afhængig af behovet hos individet. Da lægeplanter har en regulerende virkning på kroppens processer er det altid muligt at gøre noget. I den urtemedicinske tilgang arbejdes der på, hvordan vi på celleniveau kan præge kroppen som helhed. Samtidig er planterne sikre indenfor brug af lovlige urter, anbefalede doseringer og anvendelse samt tidsperiode for indtag.

Urtemedicin har farmakologisk virkning

Urtemedicin har en biokemisk virkning i kroppen og dermed en fysiologisk virkning. Planterne indeholder mange tusinde stoffer, hvor nogle er aktive, mens andre er hjælpestoffer, som sikrer at de aktive stoffer kan yde sin virkning på en forsvarlig og samtidig effektiv måde. Kompleksiteten af indholdsstoffer/plantekemikalier er nemlig med til at sikre en balanceret virkning i kroppen. Derfor går meldingerne ofte på flere positive sideeffekter når det anvendes fornuftigt.

For at sikre et jævnt indhold af aktive stoffer og dermed virkning, tages urtemedicin normalt 2-3 gange dagligt for at sikre koncentrationen af aktive stoffer i blodet. Koncentrationer som er målbare.

Et typisk behandlingsforløb

En behandling med urter tager altid udgangspunkt i en samtale, som indebærer en grundig dataindsamling omkring din tilstand, hvordan kroppen fungerer, tidligere sygdomme, madvaner, livsstil, medicin, allergier osv. Jeg benytter særligt spørgeskemaer som analyseredskab for at give et tydeligt billede af symptomernes karakter. Desuden anvender jeg moderne undersøgelser som fx irisanalyse, blodtryksmåling og urinprøve.

Urterne kan benyttes på flere måder, som eksempelvis ekstrakt (stærkt planteudtræk), te, aromaterapi, omslag på huden, salve, krydderi samt i den daglige madlavning. Du får naturligvis også rådgivning omkring sund kost, vitaminer, mineraler og gode fedtsyrer for at sikre kroppen den næring og de byggesten, der er behov for.

En typisk 1. gangs konsultation foregår ved en længere samtale på 1½ time, hvor vi finder frem til kernen af det, som skaber en mærkbar fysisk eller psykisk ubalance. Klienten får altid en individuel behandlingsplan tilsendt, som inkluderer en recept på de urter, der skal anvendes terapeutisk samt relevant materiale.

Et behandlingsforløb forudsætter ofte 3 - 4 konsultationer, som udgangspunkt med en måneds mellemrum. Således kan vi løbende vurdere fremskridtene og justere valg samt dosering af lægeplanterne.

Det vil kun være i en kortere periode man har udgifter til terapeutiske midler, hvorefter urterne implementeres i hverdagen som et farverigt, smagsgivende og hyggeligt indslag.

Jeg arbejder med urter og kosten uanset om kroppen er belastet fysisk eller mentalt, da disse hænger uløseligt sammen. Som fagperson er jeg bevidst om mine egne styrker og hvornår det vil være gavnligt at henvise til læge eller anden behandler.

Se mere på www.urteliv.dk og facebook.dk/urteliv



Lene Andersen, UrteLiv