

# EDTA NYT

15. årgang

Nr. 3 - September 2009

Udgivet af Landsforeningen for medicinsk behandling af åreforkalkning med EDTA



# Fedt er godt for øjnene

To nye studier tyder på, at den hyppigste årsag til funktionel blindhed kan forebygges med sunde fedtsyrer.

Dette nyhedsbrev har tidligere været inde på, at visse vitaminer og andre næringsmidler har en forebyggende virkning imod den aldersbetingede maculadegeneration (AMD), - altså en degeneration af tappene i den gule plet. De celler i nethinden, der er ansvarlige for vort centrale syn og vort farvesyn.

For nylig er der så tilkommet to nye videnskabelige studier fra Australien, som meget overbevisende sandsynliggør, at de sunde fedtsyrer forebygger denne hyppige synssvækkelse.

Det første viste, at høj indtagelse af omega-3 fedtsyrer og lav indtagelse af linolsyre beskytter mod AMD.

I dette studie blev 2454 mennesker fulgt i op til 10 år, hvor man registrerede forekomsten af AMD relateret til deres indtagelse af fisk, nødder eller fedtsyrer som tilskud.

Undersøgelsen viste en risikoreduktion på 31% og 35% hos de, der jævnligt spiste fisk og nødder eller indtog n-3 fedtsyrer (fiskeolie og hørfrøolie), og forfatterne tilråder at tilstræbe dette og undgå kost rig på linolsyre, som forekommer især i de billige madolier som f.eks. majsolie.

Det andet studie viste, at høj indtagelse af omega-3 fedtsyrer samt olivenolie nedsætter risikoen for AMD, og at høj indtagelse af trans-fedtsyrer øger risikoen.

Man undersøgte data fra 6734 mennesker mellem 58 og 69 år.

Det viste sig, at den højeste indtagelse af trans-fedtsyrer øgede risikoen for AMD med 76% i forhold til den laveste.

Modsat viste høj indtagelse af fiskeolie også her en reduceret risiko (15%). Men mest overbevisende var, at høj indtagelse af olivenolie reducerede risikoen for AMD med hele 52%.

De sunde essentielle fedtsyrer er godt for stort set hver en celle i kroppen, og lige så meget skade kan de dårlige fedtstoffer forvolde.

Så lad os igen i denne fedtforskrækkede tid slå et slag for det gode fedt, som vi skal spise meget mere af.

**Claus Hancke**

#### Referencer:

„Dietary fatty acids and the 10-year incidence of age-related maculardegeneration: the Blue Mountains Eye Study,“ Tan JS, Wang JJ, et al, Arch Ophthalmol, 2009; 127(5): 656-65. „Fat consumption and its association with age-related macular degeneration,“ Chong EW, Robman LD, et al, Arch Ophthalmol, 2009; 127(5): 674-80  
Vitalrådets nyhedstjeneste 15. juni 2009

#### EDTA-NYT

Udgiver: Landsforeningen for medicinsk behandling af åreforkalkning med EDTA.

Ansvarshavende: Willy Odgaard Christensen.

Lay-out: Kennerh Svendsen.

Forsidefoto: Gravhøj nær Svaneke Rønne på Bornholm. Foto: Keld Kofoed Hansen.

Oplag: 1.400 eksemplarer - Tryk: Gefion Tryk, Næstved - Næste nr. udkommer december 2009 - ISSN: 1600-3047



# HJERTE-KAR SYGDOMME

Uddrag fra Irene Hages bog „Kvinde, Krop og sundhed“

*Hjertesygdom er ikke længere forbeholdt mænd, tværtimod. Næst efter kræft er hjertesygdomme i dag den mest almindelige kvindesygdom - og hver tredje kvinde dør af en hjerte-kar-sygdom.*

*Heldigvis er der kommet fokus på kvinders hjerter, og mens vi venter på medicin udviklet specielt til kvinder, er der heldigvis meget, du selv kan gøre - også for at forebygge.*

Vidste du, at hjerte-kar-sygdomme - i form af f.eks. forhøjet blodtryk, blodpropper, hjertestop og hjerneblødninger - er skyld i en tredjedel af alle dødsfald i Danmark? Også blandt kvinder! Ja, faktisk er der i dag flere kvinder, der dør af hjerte-kar-sygdomme, end der er mænd. Og det er denne kategori af sygdomme, som i størst grad skyldes vores måde at leve på. Det er vores rappe, moderne livsstil med alle de dårlige vaner - stress, rygning, forkert kost, overvægt og mangel på motion - der er forklaringen på de høje tal. Og på, at kurven i de dele af verden, som er i fuld gang med at efterligne „vores“ livsstil, også er stærkt stigende. Den gode nyhed er, at netop her har du et hav af muligheder for at træffe nogle gode sunde valg.

## VIDSTE DU AT ...

... hormontilskud ikke - som man tidligere har troet - beskytter kvinder mod hjerte-kar-sygdomme?

## KORT OG GODT OM HJERTE-KAR-SYGDOMME

*Åreforkalkning* er den mest almindelige kar-sygdom og den hyppigste årsag til blodpropper, hjertesvigt, hjertekramper m.m. Forkalkning betyder, at der aflejres fedt, kolesterol og kalk på steder i vores blodårer (blodkar), hvor væggene af den ene eller anden grund er beskadiget. Aflejringerne af fedt og kalk starter allerede, når du er i 20'erne, og medfører langsomt men sikkert, at dine blodårer bliver mere og mere stive og sprøde. Som tiden går - og alt efter hvor fornuftigt eller ufornuftigt

## 8 TIDLIGE TEGN PÅ ...

... at du bør få dit hjerte og dit kredsløb målt

- Dine fingre og tæer er ofte kolde, føles tunge og/eller sover.
- Du får ondt eller kramper i benene af at gå, selv over korte afstande.
- Dine ankler er hævede.
- Din hukommelse er ikke så god, som den plejer at være.
- Du slås med en hoste, der ikke vil gå væk.
  
- Du får åndenød - også ved mindre anstrengelser, eller når du hviler dig.
- Dit blodtryk er for højt.
- Du føler en trykken i brystet eller får ligefrem ondt, når du anstrænger dig fysisk eller føler dig under psykisk pres.

du lever og spiser - bliver disse aflejringer tykkere og tykkere, og passagen gennem blodårerne tilsvarende mindre. Hvilket indebærer, at blodet får sværere ved at cirkulere, og at risikoen for, at aflejringerne bliver store, river sig løs og transporteres videre som blodpropper, øges. *Blodpropper* skyldes som beskrevet ovenfor oftest forsnævninger i et blodkar på grund af åreforkalkning. Men en blodprop kan også skyldes, at blodet er for tykt, fordi kroppen mangler væske, eller at for mange frie radikaler får de røde blodceller til at klistre sammen og danne propper. For mange frie radikaler i blodet kan skyldes



rygning, for store jerndepoter og kost med for mange transfedtsyrer (f.eks. fastfood) og for få antioxidanter (f.eks. selen og C-vitamin).

*En blodprop i hjertet* skyldes, at der pludselig opstår en prop i en af de blodårer, der forsyner hjertet. Er der tale om en mindre blodprop, kan man være så „heldig“, at kun dele af hjertets muskulatur bliver ødelagt og danner arvæv, hvilket „bare“ kan medføre forstyrrelser i hjertets rytme. En større blodprop kan medføre hjertestop, hvilket som bekendt er en yderst farlig tilstand og noget, man kan dø af.

*Angina pectoris* — hjertekramper - skyldes iltmangel til et område af hjertet, fordi der er en forsnævring i en af de blodårer, der forsyner hjertet med ilt. Forsnævringen kan ud over at skyldes åreforkalkning eller en blodprop også skyldes, at blodårens vægge spænder og trækker sig sammen og derved lukker af for blodforsyningen. Symptomerne er trykken eller smerter bag brystet, som normalt forsvinder igen efter 1-5 minutter. Smerterne kan også stråle ud i armene og brede sig til ryggen, nakken, kæben og ned i maven. Man kan også få åndenød, blive voldsomt træt og få kvalme. Som regel kommer hjertekramper i forbindelse med fysisk aktivitet, men i princippet kan de opstå når som helst. Er du i kulde, eller har du lige drukket en kop stærk kaffe eller spist et stort måltid, kan også det udløse krampen.

*Forhøjet blodtryk* kan f.eks. udløse hovedpine og svimmelhed. Men ofte får du faktisk ingen symptomer på, at dit blodtryk måske er for højt. Derfor er det vigtigt, at du regelmæssigt får målt dit blodtryk - enten hos lægen, på apoteket eller derhjemme med et blodtryksapparat. Et normalt blodtryk skal ligge under hhv. 140 (det systoliske) og 85 (det diastoliske). Er dit blodtryk

over 150/90, er det forhøjet, og så skal der gøres noget ved det.

I langt de fleste tilfælde lykkes det ikke at finde en direkte forklaring på det forhøjede blodtryk. Men en af årsagerne er, at blodårerne pga. forkalkningen er stive og snævre - hvilket gør, at presset på blodcirkulationen stiger. Der kan let blive tale om en ond cirkel, idet et forhøjet blodtryk medfører øget åreforkalkning, og øget forkalkning giver forhøjet tryk. Et for højt blodtryk kan også skyldes, at nyrerne af forskellige grunde udskiller for meget *renin* - et enzym, der bevirker, at blodtrykket stiger. Derfor skal nyrerne også undersøges, hvis du pludselig opdager, at dit blodtryk er for højt.

Når et forhøjet blodtryk er farligt, er det bl.a. fordi hjertet på grund af det konstant øgede arbejdspresset med tiden bliver forstørret. Medmindre blodtrykket mindskes, skal hjertet arbejde stadig hårdere for at få pumpet blodet rundt i kroppen, hvilket kræver et stadig større hjerte. Og et forstørret hjerte kan både medføre hjertesvigt og øge risikoen for blodpropper og hjertekramper.

*En blodprop i hjernen og/eller en hjerneblødning* skyldes som oftest, at de små blodkar i hjernen er forkalkede, og trykket i dem derfor er forhøjet. Et forhøjet blodtryk kan både få blodkarrene til at sprænges og medføre, at der dannes propper.

Blodpropper er mere almindelige end hjerneblødninger, men i begge tilfælde er der en del af hjernen, som ikke bliver forsynet med blod og dermed ilt. Herved beskadiges hjernecellerne, og afhængigt af, hvor i hjernen det sker, vil det medføre forskellige neurologiske symptomer. En blodprop kan dog også være så lille, at den er i stand til at passere og altså ikke sætter sig fast i et blodkar. Er det tilfældet, vil den muligvis give symptomer, men til gengæld sjældent medføre varig skade.

#### ÅRSAGER TIL ÅREFORKALKNING

Der er mange årsager til åreforkalkning, og de forskellige årsager kan både indvirke på og forstærke hinanden. Arvelige faktorer spiller en vis rolle, men lige så vigtigt - eller endnu vigtigere - er det, om du ryger, er stresset, spiser en underlødige kost eller ikke får tilstrækkeligt med motion. Også et højt blodtryk og sukkersyge øger din risiko for at udvikle alvorlig åreforkalkning. Forkalkningsprocessen er et forsøg fra kroppens

#### AAAAH ... CHOKOLADE ER HJERTESUNDT!

Undersøgelser har vist, at mørk chokolade (mindst 70 % kakao) nedsætter både det systoliske og diastoliske blodtryk. Hvordan? Jo, mørk chokolade indeholder både magnesium og antioxidanter - to stoffer, der er supersunde for kredsløbet.

## SÅDAN MÅLES BLODTRYKKET

Blodtrykket måles ved hjælp af en manchete på den ene overarm. Det aktive tryk hedder det systoliske tryk (det højeste), og hvilettrykket (det laveste, hvor hjertet holder pause i en brøkdel af et sekund, før det trækker sig sammen igen) kaldes det diastoliske blodtryk. Blodtrykket skal helst måles flere gange, også efter du har hvilet dig. Hvis der er en mistanke om, at du har konstant forhøjet blodtryk, kan du få foretaget en 24-timers blodtryksmåling gennem din egen læge. Dette giver et mere korrekt billede af, hvordan dit blodtryk ligger gennem hele døgnet.

side på at beskytte sine blodkar samt reparere skader og „lappe“ huller i karrenes vægge. Når karvæggene beskadiges, er det som regel de frie radikaler, der er på spil. Vi danner alle sammen frie radikaler hver eneste dag - frie radikaler er en naturlig del af iltningprocesserne i kroppen. Men dannes der - f.eks. på grund af dårlig kost og tobaksrygning - for mange frie radikaler, virker det ødelæggende især på cellerne i vores karvægge.

De frie radikaler gør lidt populært sagt de gode fedtstoffer, som omslutter den enkelte celle, harske - hvilket indebærer, at cellerne ikke kan leve og går til grunde. Derfor er det vigtigt, at du både tilfører kroppen sunde fedtstoffer, som beskytter karvæggene, og forebygger åreforkalkning ved at spise en sund kost med mange antioxidanter.

## HJERTEFLIMMER

Foruden åreforkalkning er også hjerteflimmer et forholdsvis almindeligt helbredsproblem.

*Hjerteflimmer* skyldes en for hurtig puls og kan både optræde som anfald i perioder og være konstant. Årsagen til „flimmeret“ kan være alt lige fra psykisk stress efter en operation og mangel på magnesium til for meget alkohol - eller at man i forvejen lider af en hjerte-, lunge- eller kredsløbs sygdom eller for højt blodtryk.

Symptomerne kan ud over den hurtige, uregelmæssige puls være hjertebanken, træthed, svimmelhed (fordi blodtrykket også kan blive for lavt), hjertekramper og stakåndethed. Men ikke alle får symptomer ud over den uregelmæssige puls, som kan variere fra 100 og helt op til 600 slag i minuttet. Som en komplikation kan der opstå blodpropper i hjertekamrene, som kan blive ført videre op i hjernen og medføre et slagtilfælde. For at forebygge denne komplikation skal man også i behandling med blodfortyndende medicin.

Lægebehandling indebærer som regel, at der først prøves med en stødbehandling, hvor der gives et svagt elektrisk stød for at „rette op på hjerterytmen“. Hvis ikke dette virker, eller hvis ikke en god virkning holder længe nok, gives der som regel medicinsk behandling, hvoraf der findes flere slags. Hvis du har langvarigt hjerteflimmer eller det kommer ofte, vil lægen give dig blodfortyndende medicin, da hjerteflimmer giver en øget risiko for blodpropper, som medicinen vil kunne forebygge.

## SÅDAN LEVER DU HJERTESUNDT

Grundpillerne i en hjertesund livsstil er kosten og motion. Tager du hjertemedicin, må du ikke uden videre holde op! Men måske kan du i samråd med din læge ændre på dosis, efterhånden som du får det bedre gennem kostomlægning, vægttab og hvad du ellers vælger at tillægge dig af nye gode levevaner.

## SÅDAN OMGÅS DU FRIE RADIKALER

### DET SKAL DU UNDGÅ:

- Rygning
- Transfedtsyrer
- Kulgrillet mad
- For høj indtagelse af jern
- Pesticider
- For meget sol
- Stress
- Tungmetaller
- Kemiske tilsætningsstoffer

### DET SKAL DU SIKRE DIG:

- Mange forskelligt farvede grøntsager og frugt hver dag
- Vitaminerne C og E og mineralerne selen og zink
- Stressforebyggende motion som f.eks. yoga, meditation, eller Qi Gong
- Frisk luft
- Tilstrækkeligt meget søvn

## FRYGT IKKE KOLESTEROLTALLET

Kolesterolniveauet betyder ikke noget for, om du får et hjertetilfælde eller ej, det viser bl.a. en stor undersøgelse (Monica-projektet) fra WHO. Kigger man på de lande, som har den højeste procent af hjertedødelighed, vil man se, at de har de laveste kolesterolniveauer, og vice versa. F.eks. har befolkningen i Schweiz gennemsnitligt set det højeste niveau af kolesterol, samtidig med at den har den laveste forekomst af hjertedødelighed. Omvendt forholder det sig med de australske aboriginis, som har de laveste kolesteroltal, men den højeste dødelighed af hjertetilfælde. Kolesterol er uhyre vigtigt for mange

af kroppens funktioner, ikke mindst for hjernen. Det er leveren, der producerer 90 % af dit kolesterol. Har du et unaturligt, forhøjet kolesteroltal, kan det tyde på, at leveren er overbelastet. I så fald kan du prøve med en leverudrensningskur (f.eks. ved at tage ekstra B-vitaminer, Marietidsel m.m. Et for lavt kolesterolniveau kan give øget risiko for hjerneblødning. Og som nævnt i kapitlet om fedtstoffer er der ingen beviser for, at kolesterolsænkende medicin gavner kvinder. Kolesterol og hjertesygdomme er et emne, vi kommer til at høre meget mere om i de næste mange år.

### KOSTEN

Spis groft og rigeligt med grønt hver dag -plus fed fisk 1-2 gange om ugen. Løg og hvidløg er også godt. Spis kød i moderate mængder, spis hellere fjerkræ, bønner og linser. Krydderier er rige på antioxidanter -som f.eks. timian, oregano og ingefær. Når det gælder fedtstoffer, er der meget, du selv kan gøre.

Drik 2 liter vand - hver dag. Tag gerne et glas rødvin til aftensmaden Drik højst 2-3 kopper kaffe pr. dag.

### MOTION

Hjertevenlig motion er al motion, der får pulsen op og sveden lidt frem. Eksempelvis en rask gåtur, dans, stavgang eller svømning, cykling, roning og løb, hvad enten det foregår udendørs eller i et fitnesscenter. Store undersøgelser har vist, at regelmæssig og daglig motion nedsætter blodtrykket betydeligt! I en af dem nedsatte kvinder, som gik tur i tre timer om ugen, deres risiko for at få en blodprop i hjertet med op til 40 %, mens kvinder, som gik mere end fem timer om ugen, halverede deres risiko Det kan altså godt betale sig at bevæge sig! Selv ældre kvinder, der før undersøgelsen havde levet et inaktivt liv, viste sig at høste store fordele ved at komme i gang.

Så gå en tur i dag og undgå en blodprop i morgen!

### KOSTTILSKUD

Fiskeolie er ikke til at komme udenom, når det drejer sig om at holde hjertet og kredsløbet sundt! Utallige undersøgelser har gjort op med enhver tvivl om, hvorvidt fiskeolie er gavnligt eller ikke.

Fiskeolie er godt - den hindrer blodpladerne i at klumpe og danne propper, den beskytter karrene mod åreforkalkning, og den forebygger forstyrrelser i hjerterytmen og pludselig hjertedød. Bl.a. har man i en undersøgelse med deltagelse af over 275.000 mennesker undersøgt, hvad der var bedst til at nedsætte risikoen for pludselig hjertedød - fiskeolie eller kolesterolnedsættende medicin. Undersøgelsen viste, at fiskeolien nedsatte risikoen mest. Tag derfor 2.000-4.000 mg dagligt.

Magnesium er også vigtig, fordi moderne kostvaner øger udskillelsen af magnesium, bl.a. fordi vi spiser for lidt grønt og drikker for meget kaffe. Magnesium er med til at få kalken til at blive der, hvor den skal være i knoglerne, så den ikke danner forkalkning i blodkarrene. Desuden nedsætter magnesium blodtrykket ved at få muskulaturen i karvæggen til at slappe af. Omvendt kan magnesiummangel være medvirkende til at give hjertekramper. Tag 300-600 mg dagligt.

### 7 SUNDE RÅD

- Bliv røgfri
- Drop mad med dårlige fedtstoffer
- Undgå så vidt muligt forurenede luft og røgfylde lokaler
- Sørg for at drikke nok (mindst 2 liter vand pr. dag)
- Undgå stress
- Bevæg dig - pulsen skal op mindst fire timer om ugen
- Spar på sukker, alkohol og kaffe

Selen er en vigtig antioxidant, der beskytter kroppen og ikke mindst blodkarrenes vægge mod frie radikaler og dermed mod åreforkalkning. Dansk landbrugsjord er ekstremt fattig på selen, så de fleste af os får for lidt. Tag 200 µ g organisk bundet selen dagligt.

E-vitamin er også en vigtig antioxidant. E-vitamin sørger for, at de gode fedtstoffer, vi har i kroppen, ikke bliver harske, og dermed hører E-vitamin til de vigtige næringsstoffer, der samtidig beskytter blodkarrene mod åreforkalkning. Tag 400 i.e. dagligt.

B-vitaminerne, især B6, B12 og folinsyre (B9), spiller en stor rolle, fordi de forhindrer et for højt indhold af homocystein i kroppen. Homocystein er en aminosyre, som i for store mængder er giftig og medvirkende til at danne åreforkalkning, og som vi nemt får for meget af i kroppen, hvis vi mangler disse B-vitaminer. Tag 3-4 mg B6, 3-5 mg B12 og 200 i.e. folinsyre hver dag.

C-vitamin hører også til de antioxidanter, der medvirker til at beskytte årerne mod forkalkning. C-vitamin samarbejder med både selen og E-vitamin om opgaven. Tag 500-1.000 mg dagligt. Q10 er specielt vigtig for hjertet. Hjertet er en stor muskel, der er aktiv hele tiden og forbruger meget Q10 til energidannelse. Det virker som en antioxidant og styrker hjertets muskulatur, så det bedre kan pumpe. Det er vigtigt at tage Q10, hvis du tager kolesterolsænkende medicin, da medicinen nedsætter din evne til at danne Q10. Tag 60 mg dagligt.

Ved *hjerterflimmer* kan et tilskud af fiskeolie og magnesium stabilisere den heftige hjerterytme, man oplever. Der foreligger undersøgelser, som viser, at de to kosttilskud har en forebyggende virkning mod hjerterflimmer.

#### HOLD VÆGTEN

Hold vægten - det er meget vigtigt både for hjertet og kredsløbet, at du ikke er overvægtig. Overvægt medfører ofte højt blodtryk, og et for højt blodtryk

øger både din risiko for at få en blodprop i hjertet og for at udvikle sukkersyge. Vægttab er faktisk en prima medicin, både når det gælder forebyggelse og behandling af hjertekar-sygdomme.

#### GLÆDE OG AFSPÆNDING

Der er nok en grund til, at hjerte rimer på smerte - og endnu flere til, at hjerteanliggende altid har virket inspirerende på poeter. Kunne man spørge hjertet selv, hvad det anså for at være det vigtigste anliggende, ville det uden tvivl svare: glæde, lyst og spontanitet, ro, kærlighed og afslapning!

Derfor: Vil du glæde dit hjerte (og dit kredsløb), så sørg for at få flest muligt af disse ting ind i det daglige liv. Forebyg stress - f.eks. ved at lære at meditere. Aktiv stressforebyggelse giver dig fysisk og psykisk overskud og nedsætter dit blodtryk. Yoga og Qi Gong er to andre gode metoder.

#### EDTA-BEHANDLING

EDTA-behandling er en effektiv behandling, som nedsætter åreforkalkning. EDTA (Ethylen-Diamin-Tetra-Acetat) er et kemisk stof, en særlig syntetisk aminosyre, som, når den gives intravenøst (dvs. direkte i blodbanen), er i stand til at „rense“ årevæggene for forkalkning og tung-metaller som bly og cadmium. EDTA-behandlingen forebygger bl.a. blodpropdannelse i hjertet og hjernen, og undersøgelser viser, at 65-85 % af patienterne slipper af med så meget af deres åreforkalkning, at de enten ikke længere har symptomer eller kun har meget få. Dermed får de det meget bedre, eller de får måske en helt normal tilværelse igen.

Fordi behandlingen har så mange lovende aspekter, bevilgede den amerikanske sundhedsstyrelse, NIH, i 2003 ca. 30 millioner dollars til undersøgelse af EDTA. Resultaterne ventes i 2008-2009.

EDTA-behandling udføres af privatpraktiserende ortomolekylære læger.

#### AKUPUNKTUR

Akupunktur er godt til at modvirke *hjerterflimmer* og hjælpe med til at berolige hjertet. Akupunktur hjælper også mod hjertekramper og ved forhøjet blodtryk.

#### DE VIGTIGSTE RÅD OM HJERTEKAR-SYGDOMME

Motion og en sund kost er og bliver nøglen. Hold vægten, og vej ikke mere end 5 kg over din ideelvægt. Tag de gode omega-3-olier, enten gennem fisk, fiskeolie eller hørfrøolie. Antioxidanter er gode til at forebygge åreforkalkning, især E- og C-vitamin, og selen er godt at tage som tilskud.



# LÆGEURTER DER VIRKER

*Hvorfor tage en hovedpinepille, hvis du kan få smerterne væk med f.eks. gurkemeje eller havestauden matrem? Hvorfor tage afføringspiller, hvis forstoppelsen kan klares med mælkebøtterod? I dette kapitel finder du et lille leksikon over urter, der virker.*

Urter har været anvendt i tusindvis af år og overalt i verden, og efter årtier, hvor den syntetiske medicin har domineret, er interessen for naturens medicin igen stigende. Stadig færre har - ikke mindst på grund af bivirkningerne - lyst til at tage konventionel medicin, hvis det kan undgås. Og da forskning bekræfter, at urterne har en virkning, udgør de i rigtig mange tilfælde et fint alternativ. Generelt virker urter ikke så hurtigt som almindelig medicin og skal tages over længere tid. Til gengæld har urtemedicin ingen eller kun få bivirkninger.

Karakteristisk for urtemedicin er, at det ikke kun er et enkelt stof fra den pågældende plante, men hele plantedelen, der benyttes. Herved bibeholdes alle de gavnlige stoffer i planten, både de aktive stoffer og diverse hjælpestoffer, hvilket kan være en fordel. F.eks. indeholder pilebark, hvorfra det smertestillende stof, salicylsyre (kendt fra bl.a. Aspirin) oprindelig blev udvundet, et bistof, som beskytter mavesækken mod mavesår, hvilket salicylsyre som bekendt ofte kan forårsage. En enkelt urt kan således virke på flere forskellige områder på én gang.

Dengang urtemedicin var det eneste, vi både som læger og lægmænd havde til rådighed, blev der oftest givet et kombinationspræparat, så man var sikker på at have dækket alle områder, der kunne spille en rolle for helbredelsen. Kendskabet til og opmærksomheden på, at urter virker bedst sammen, er stadig kernen i f.eks. de urtebehandlinger, der benyttes inden for traditionel kinesisk medicin (TCM) og i vestlige urteterapeuters (fytoterapeuter) arbejde.

## NYT OM KYSKHEDSTRÆ

Mange lægeurter er godkendte som naturlægemidler og kan fås fra forskellige producenter. Naturlægemiddel er en betegnelse, der anvendes for de urter, vitaminer og mineraler, som er godkendt af lægemiddelstyrelsen. Interessen for lægeurter blandt medicinalfirmaer er stigende, f.eks. bliver Kyskhedstræ (*Vitex agnus castus*) nu også solgt som medicin af større medicinalfirmaer, som har opdaget dens gode virkning.

## ALTSÅ

Lægeurter har været anvendt i tusindvis af år med god effekt mod hverdagens skavanker og nogle af de mere almindelige gener som uro i kroppen, menstruationssmerter og hovedpine. Urtemedicin har generelt få bivirkninger sammenlignet med almindelig medicin, men er du gravid eller ammende, skal du kun tage urter i samråd med en dygtig, veluddannet urteterapeut og din læge. Følg altid, hvad der står på pakken. Hjælper urterne ikke, skal du altid opsøge din læge.

## GODE RÅD OM LÆGEURTER

Lægeurter kan købes i en helsebutik, og en del af dem kan også fås i Matas. De fås som kapsler, tinkturer, dvs. som dråber — altså en koncentreret ekstrakt i væskeform - eller i tørret form, du kan brygge te af, som f.eks. kamille. Nogle fås kun som kapsler, andre kun som tinkturer, mens andre fås i alle tre versioner. Enkelte kan du købe som friske urter, f.eks. krydderurterne, eller som en frisk rod, som f.eks. ingefær.

I det lille leksikon over urter, som følger efter dette kapitel, står det under hver enkelt urt anført i en parentes, hvordan de kan købes. Du får i leksikonet kort besked om, hvordan urterne kan gøre gavn.

Vælger du at brygge te på urten, skal du bruge cirka 2 teskefulde til 1,5 dl kogende vand og lade teen trække i 10-15 minutter — medmindre andet er angivet på produktet.

I bogens anden del, hvor du kan læse nærmere om, hvilke urter der er gavnlige i forbindelse med specifikke gener og sygdomme, er der ikke anført nogen dosis. Så når du tager urter i form af tabletter eller dråber, skal du altid følge doseringen på pakningen.

Jeg foreslår, at du først prøver urten i 1 -4 uger - og at du, hvis din egen behandling ikke har effekt nok på dit problem, kontakter en behandler med kendskab til urter, eller en læge. Og husk altid: hellere et lægebesøg for meget end et for lidt. Brug af urter kan aldrig erstatte et besøg hos lægen.



# LILLE LEKSIKON OM LÆGEURTER

*I dette lille leksikon får du oplysning om en stribe forskellige urter. Om hvordan du kan bruge dem, og i hvilken form de forhandles. Følg altid dosis på pakningen.*

**ALOE VERA** *ALOE VERA* Kan anvendes udvortes eller indvortes. Aloe Vera virker antibakteriel og betændelsesdæmpende. Som gel virker den stimulerende på hudens vækst og hjælper huden med at repareres efter en forbrænding eller en sårskade. (Brug den dog ikke, hvis du har et meget dybt sår). Virker også godt mod sure opstød eller ved mavesår. Bruges også mod bivirkninger ved strålebehandling mod kræft, (kapsel, flydende, gel m.m.)

**ANANAS** *ANANAS COMOSUS* Bromelain, som findes i ananastræets stamme, indeholder en del enzymer og kan bruges mod mange forskellige gener. Bromelain er godt mod smerter og hævelse af led og kan derfor være godt at tage, hvis du har gigt. Det er også virksomt ved fysiske skader, som har givet hævelse, f.eks. sportsskader. Bromelain er også gavnligt ved træg fordøjelse og

kan tages ligesom andre fordøjelsesenzymer, (kapsel)

**ARTISKOK** *CYNARA SCOLTMUS* God til at beskytte leveren mod giftstoffer og fremmer heling af leverceller ligesom Marietidsel, (kapsel)

**BALDRIAN**

*VALERIANA OFFICINALIS* Fremmer naturlig søvn, virker afslappende. Sænker blodtrykket. Modvirker angst. God at tage ved muskelspændinger i stressede situationer, f.eks. hvis du har ømme, anspændte skuldre, (kapsel, tinktur)

**BRÆNDENÆLDE** *URTICA DIOICA*

Virker vanddrivende og er god mod hævede ankler. Virker betændelsesdæmpende, hvis du har gigt eller seneskedehindebetændelse. Den er også god mod forskellige allergier, især høfeber. Brændenælde har en lettere stimulerende effekt på mælkeproduktionen ved amning og kan trygt tages af gravide og ammende, (kapsel, tinktur, tørret)

**CITRONMELISSE** *MELISSA OFFICINALIS*

Er afslappende og god mod rastløshed, hjertebanken og modløshed. Hjælper også mod en dårlig fordøjelse, luft og irritation i tarmene, (tinktur, tørret)

**GINSENG** *PAMAX GIMSEKG* Virker mod træthed og når der skal præsteres noget ekstra. God at tage i stressede situationer, (kapsel, tinktur, tørret)

**GUL ENSIAN** *GENTIANA LUTEA* Har en del bitterstoffer i sig, som befordrer fordøjelsen ved at stimulere produktionen af mavesafterne. Virker også betændelsehæmmende og hjælper derved mod mavekatar. Er ofte brugt i „en lille bitter“, som tages før et måltid for netop at fremme fordøjelsen. Bør ikke anvendes ved akut mavesår, (tinktur, tørret)

**GURKEMEJE** *CURCUMA LONGA* Det gule krydderi i karry. Hæmmer betændelse og er god mod gigtlidelser, astma, eksem og mavekatar. Renser lever og galdegange. Virker også som en antioxidant og beskytter mod hjerte-

kar-sygdomme og forebygger blodpropper. Du skal *ikke* tage kæmpe mængder, hvis du får blodfortyndende medicin, da det kan forstærke virkningen. God at bruge i maden som krydderi, (stødt som krydderi, kapsel)

**GYLDENRIS** *SOLIDAGO VIRGUAREA* Hæmmer infektion, betændelse og katar og er god ved kronisk næse, pande- og kæbehulebetændelse samt høfeber. Også god mod astma og bronkitis. Hjælper mod blære- og nyrebækkenbetændelse. Virker vanddrivende, (tinktur, tørret)

**HAVRE** *AVEKA SATIVA* Virker mod søvnløshed, uro, tristhed og modløshed. Er effektiv mod udmattelse, specielt i klimakteriet. Hjælper ved tobaksafvænning, da den hæmmer trangen til nikotin, (tinktur)

**HEDE-MELBÆRRIS** *ARCTOSTAPHYLOS UVA URSI* Øger vandladningen og er god at tage ved blærebetændelse. (Skal ikke anvendes ved betændelse i nyrerne), (kapsel, tinktur, tørret)

**HJERTESPAND** *LEOMURUS CARDIACA* Bruges ved manglende menstruation og ved menstruationssmerter. Virker sammentrækkende på livmoderen efter en fødsel. Er beroligende, virker mod nervøs hjertebanken, også godt mod diarré, (kapsel, tinktur)

**HUMLE** *HUMULUS LUPULUS*

Er søvndyssende og beroligende. God at tage ved sengetid til at falde i søvn på. (kapsel)

**HVIDLØG** *ALLIUM SATIVUM* Virker antibiotisk på virus og bakterier. Hjælper mod forkølelse og halsbetændelse. Modvirker åreforkalkning og er svagt blodfortyndende, forebygger dermed blodpropper, (frisk, kapsel)

**HYLD** *SAMBUCUS KIGRA*

God mod influenza, forkølelse, kronisk næsekatar. God ved feber. Mildt afførende ved træg mave. (kapsel, tinktur, tørret - eller friskplukket)

**INGEFÆR** *ZINGIBER*

Virker mod kvalme ved enten graviditet, transportsyge, sygdom, eller medicinsk påvirkning. Hvis du vil lave te, kan du koge en skivet rod i 0,5-1 liter vand i 10-15 minutter. Hvis teen er for stærk for dig, kan du fortynde med mere vand. (frisk, stødt som krydderi, kapsel)

**JERNURT** *VERBEKA OFFICINALIS*

Virker både beroligende og styrker nervesystemet. Kan derfor tages mod søvnløshed, stress og humørsvingninger samt nedtrykhed og træthed. Den virker også let svedfremkaldende og er derfor god, hvis du har feber, f.eks. i forbindelse med influenza. Den har også en mild levergalde-rensende egenskab, (kapsel og tørret)

## KAMILLE

*CHAMOMILLA RECUTITA* Virker afslappende og søvndyssende og er derfor god at tage ved sengetid. Virker betændelseshæmmende og er god at tage ved allergier som astma, høfeber og fødevarerallergier. Modvirker luft i tarmene og beroliger en irriteret tyktarm. Kan bruges udvortes ved slimhinde- og hudirritationer, (tinktur, tørret)

**KINESISK KVANURT, DONG QJJAI *ANGELICA SIKEMISIS*** Virker ved uregelmæssige menstruationer eller manglende menstruation, PMS, hedeture og endometriose. (kapsel)

## KONGELYS *VERBASCUM THAPSUS*

Styrker slimhinderne og dæmper betændelse og irritation i luftvejene. Er god at tage, når du hoster. Kan bruges udvortes som olie blandet med olivenolie. Lindrer og heler irriteret hud. (kapsel, tinktur)

**KVALKVED *VIBURNUM OPULUS*** Lindrer smertefulde menstruationer. Virker også mod koliksmærter i tarmene og galdevejssystemer. (tørret)

**KYSKHEDSTRÆ *VITEXAGNUS CASTUS*** Balancerer dine hormoner og virker mod mange gener hos kvinder. Er velkendt som naturlægemiddel og har været anvendt siden middelalderen. Kyskhedstræ er god mod manglende eller smertefuld menstruation eller ved kraftige og langvarige blødninger. Den virker også godt mod mange PMS-symptomer som f.eks. brystspændinger, oppustet mave, hovedpine, irritabilitet og humørsvingninger, (kapsel)

## LAKRIDSROD *GLYCYRRHIZA GLABRA*

Hjælper i stressede situationer, hvor der skal ydes mere. Kan tages, hvis du føler dig udbændt. Virker også betændelseshæmmende og lindrer gigtsmerter. NB: Må ikke tages ved for højt blodtryk, hvis der er væskeansamling i kroppen, eller ved belastede nyre; bør derfor heller ikke tages, hvis du i forvejen tager vanddrivende medicin. Ved koncentreret ekstrakt er der mistanke om, at urten kan modvirke p-pillens virkning, (kapsel, tørret)

**LÆGESTOKROSE *ALTHAEA OFFICINALIS*** Indeholder slimstoffer, der danner en mekanisk barriere i slimhinderne. Lindrer irriterede slimhinder både i maven (som ved mavesår og tyktarmskatar) og i lungerne (irritabel og tør hoste). Lindrer, når det svier ved blærebetændelse og skedekatar, (kapsel og pulver til opblanding i vand)

**LÆGEØJENTRØST *EUPHRAISA OFFICINALIS*** Hæmmer slimhindeirritation og modvirker katar i øre, næse og bihuler. Også god mod irriterede og røde øjne. (tinktur)

## LØVEFOD *ALCHEMILLA VULGARIS*

Er god ved kraftig menstruationsblødning og menstruationssmerter. Styrker kroppen efter en fødsel og hjælper også mod hestetigninger i overgangsalderen, (kapsel, tinktur)

**MARIE-TIDSEL *SILYBUM MARIANUM*** Hjælper leveren med at udskille affaldsstoffer. Beskytter leveren mod mange slags gifte (svampegifte, alkohol, tungmetaller) og fremmer

heling af leverceller, der har taget skade. Nok den mest kraftige urt, vi har til leverudrensning, (kapsel, tinktur, tørret)

## MATREM

### *TANACETUM PARTHENIUM*

Hjælper mod migræne, men andre årsager til hovedpinen skal være udelukket, før den tages, (kapsel)

**MORGENFRUE *CALENDULA OFFICINALIS*** God mod betændelsestilstande og infektioner, virker desinficerende. Renser lever og galdegange, god mod mavesår og andre sår i mave-tarm-kanalen. Kan bruges udvortes til at behandle sår, lindre eksem, udslet, psoriasis samt kløende og irriteret hud. Heler ved sol-skoldethed. (kapsel, tinktur, tørret, i cremer)

## MÆLKEBØTTE, LØVETAND *TARAXACUM OFFICINALIS*

Virker vanddrivende og er god mod hævede ben. Virker leverrensende og er god mod ophobning af affaldsstoffer i kroppen, (tinktur, tørret, frisk)

**OREGANO *ORIGANUM VULGARE*** Virker antibiotisk både mod virus og bakterier. Anvendes ved forkølelse, blærebetændelse og bronchitis, (kapsel, tinktur, frisk, tørret)

**PADDEROKKE *EQUISETUM ARVEKSE*** Virker vanddrivende. Er god mod blærebetændelse og urinvejssten. Løvetand, brændenælde og padderokke indeholder en del mineraler, bl.a. kalium, hvorfor man ikke kommer til at mangle disse, når man må lade vandet ofte, i modsætning til visse vanddrivende lægemidler, (tørret)

## PEBERMYNTE *MEJTHA PIPERITA*

Er god mod kvalme, nedsat fordøjelse og luft i maven og tarmsystemet. Udvores kan den indgives lokalt omkring ømme og trætte muskler, (tinktur, frisk, tørret)

## PERSILLE

***PETROSEUXUM CRISPUM*** Hjælper mod jernmangel. Blodrensende. Hjælper ved blærebetændelse. (frisk, tørret)

**PRIKBLADET PERIKUM *HTPEPJCUM PERFORATUM*** En af de mest gennemundersøgte urter, som har en god virkning mod en mild til moderat depression. Virker også mod angst og anspændthed. Desuden modvirker den virus og er desinficerende og smertestillende. Har også betændelseshæmmende og sårhelende egenskaber, (kapsel, tinktur)

## ROSMARIN

### *ROSMARWUS OFFICIXALIS*

Virker afslappende. Fremmer sansefunktionerne og hukommelsen. Befordrer desuden kredsløbet. Er god at tage ved dårlig fordøjelse, der skyldes anspændthed, (tinktur, frisk, tørret)

## RUSSISK ROD

***ELEUTHEROCOCCUS SENTICOSUS*** Virker styrkende ved langvarig stress og udmattelse. Giver et ekstra skub for fysiske og psykiske præstationer, (kapsel, tinktur)

#### RØDKLØVER *TRIFOLIUM PRETENSE*

En af de stærkere planteøstrogener. Hjælper mod hede-  
stigninger og tørre, tynde slimhinder i skeden ved over-  
gangsalderen. Kan hæmme hormonafhængige kræftceller,  
men har du hormonfølsom brystkræft, anbefales det ikke at  
tage planteøstrogener, (kapsel)

#### RØLLIKE

##### *AC HILLEA MILLEFOLIUM*

Virker mod appetitløshed og oppustethed og hjælper  
fordøjelsen. Er god mod tyktarmskatar. Regulerer men-  
struationen og hjælper mod underlivssmerter. Hjælper mod  
hedestigninger i overgangsalderen. Virker også sveddri-  
vende, betændelsehæmmende og er derfor god mod for-  
kølelse eller influenza, (kapsel, tinktur)

*SALVIE SALVIA OFFICINALIS* Er svedhæmmende og  
anvendes i behandlingen af hedestigninger i klimakteriet.  
Kan hjælpe mod menstruationssmerter. Hæmmer  
produktionen af modermælk og kan derfor anvendes, når  
barnet skal afvænnens, (tinktur, frisk, tørret)

*SAVPALME SEREKOIA SERRULATA* Modvirker  
virkningen af testosteron (det mandlige kønshormon) og  
kan dermed hjælpe kvinder, der har overskud af dette  
hormon, f.eks. ved PCOS. (kapsel, tinktur)

*SOLHAT ECHIMACEA AUGU-SRI FOLIA* og *E.  
PURPUREA* Er god mod akutte infektioner forårsaget af  
bakterier og virus, som f.eks. en forkølelse, ondt i halsen,  
kæbe- og pandehulebetændelse samt ved herpesudbrud.  
Stimulerer immunsystemet. NB. Må *ikke* bruges, hvis man

har HIV/AIDS eller en lymfesygdom som f.eks. lymfekræft,  
(kapsel, tinktur)

*SØLVLYS CIMICIFUGA RACEMOSA* God at tage ved  
gener i overgangsalderen. Der er ikke dokumentation for  
negativ påvirkning af følsomt væv (ved østrogenfølsom  
brystkræft) ved behandling i højst seks måneder, (kapsel)

*TEMPELTRÆ GIXKGO BILOBA* God mod  
hukommelsesbesvær, koncentrationsbesvær og træthed, da  
den øger blodcirkulationen. Kan også hjælpe på svimmelhed  
samt kolde hænder og fødder, (kapsel, tinktur)

*TIMIAN THYMUS VULGARIS* Virker antibakterielt, kan  
hjælpe mod blærebetændelse og lindre ved slim i øvre  
luftveje og ved hoste. Virker også mod lettere  
svampeinfektioner på huden, (tinktur, frisk, løs)

## LÆS PÅ PAKKEN

Køb *aldrig* naturmedicin, hvis du ikke kan  
læse, hvad der står på pakningen, f.eks.  
fordi det står på kinesisk! Vær dog op-  
mærksom på, at det ifølge dansk  
lovgivning ikke må stå på pakningen med  
lægeurter, hvilken gavn urterne gør, men  
kun hvad pakningen indeholder.

## Rabatordning til EDTA-Patientforeningens medlemmer

Der er indgået aftale med nedennævnte lægeklinikker, at de giver rabat til patienter der  
modtager EDTA-behandling og som er medlem af EDTA-Patientforeningen

**Claus Hancke** Speciallæge i Alm. Medicin

**Irene Hage** Praktiserende læge

**Ole Købke** Praktiserende læge

**Per Andersen** Speciallæge i Alm. Medicin

Lyngby Hovedgade 37, 2800 Kgs. Lyngby

Tlf. 45 88 09 00

**Bruce Phillip Kyle** Praktiserende læge

Stautrupvej 7A, 8260 Viby J. • Tlf. 86 28 96 88

**Knut Flytlie** Speciallæge i Alm. Medicin

Gludsmindvej 39, 7100 Vejle

Tlf. 75 72 60 90

**Birgit Aalborg Funch** Homøopatisk læge

Åløkken 36, 5250 Odense SV

Tlf. 65 96 00 77 (tlf.-tid: 8,30-9,00)

**Aa. Winther Nielsen**

Speciallæge i Alm. Medicin

Puggårdsgade 7, 1573 København V

Tlf. 70 25 12 05

**Villy Lade Aps** Speciallæge i Alm. Medicin

Græsvangen 16 B, 9800 Hjørring

Tlf. 98 92 84 64

Intravenøs-behandlingerne foregår tirsdage og  
fredage

**Gunner Ødum** Speciallæge i Alm. Medicin

Klostervej 11, 9480 Løkken • Tlf. 98 99 04 99.

Er ophørt med at tage nye patienter, men fortsæt-  
ter to dage om måneden med at give tidligere pa-  
tienter vedligeholdelses-behandling.

**Bestyrelse:**

Formand: **Willy Odgaard**, Herman Bangs Vej 3,  
8660 Skanderborg - Tlf. 86 52 19 19  
Mobil: 22 76 43 05 - e-mail: woc@vip.cybercity.dk

Næstformand: **Bent Jørgensen**

Nørrevej 9, 2690 Karlslunde - Tlf. 46 15 00 18  
e-mail: ingerbent@hotmail.com

**Bente Svarre**

Bødgersmindevej 7, Thorning, 8620 Kjellerup  
Tlf. 86 88 03 04. e-mail: niels-svarre@mail.dk

**Inger Jørgensen**

Nørrevej 9, 2690 Karlslunde - Tlf. 46 15 00 18  
e-mail: ingerbent@hotmail.com

**Erik Bøndergaard**

Solbakkevej 1, 7480 Vildbjerg - Tlf. 97 13 21 04

**Suppleant:** Svend Aage Nielsen

Rømersvej 2, Kielstrup, 9500 Hobro  
Tlf. 98 55 83 00

**Personer, der er tilknyttet Patientforeningen,  
med særlige opgaver:**

Kasserer: **Kenneth Svendsen**

Odensevej 154, 4700 Næstved - Tlf. 55 72 01 54  
e-mail: ks4142@stofanet.dk

**Erik Højstrup Christensen**

Konsulent i særlige anliggender  
Bakkevej 36, Dommerby, 7840 Højslev  
Tlf. 97535428  
e-mail: erikhc@jyde.dk



**EDTA-Patientforeningen**

Herman Bangs Vej 3, 8660 Skanderborg  
Tlf. 86 52 19 19 - Mobil: 22 76 43 05  
e-mail: woc@vip.cybercity.dk  
Hjemmeside: [www.edta-patientforeningen.dk](http://www.edta-patientforeningen.dk)  
Patienttelefon: 70 27 36 98

**Patientforeningens repræsentanter i regionerne:**

**Region Hovedstaden**

1. Bent Jørgensen (bestyrelsesmedlem)  
Nørrevej 9, 2690 Karlslunde - Tlf. 46 15 00 18

2. Ruth Banks  
Solrød Byvej 58, 2680 Solrød Strand - Tlf. 56 14 46 66

**Region Sjælland:**

1. Inger Jørgensen (bestyrelsesmedlem)  
Nørrevej 9, 2690 Karlslunde - Tlf. 46 15 00 18

2. Elsebeth Kaae  
Odensevej 154, 4700 Næstved - Tlf. 55 72 01 54

**Region Syddanmark:**

1. Willy Odgaard (bestyrelsesmedlem)  
Herman Bangs Vej 3, - 8660 Skanderborg - Tlf. 86 52 19 19

2. Henning Grube Andersen  
Fåborgvej 37 - 5762 V. Skerninge - Tlf. 62 24 18 90

3. Lene Schmidt  
Allégade 6 - 6600 Vejen - Tlf. 75 36 21 23

**Region Midtjylland:**

1. Erik Bøndergaard  
Solbakkevej 1, 7480 Vildbjerg - Tlf. 97 13 21 04

**Region Nordjylland:**

1. Bente Svarre (bestyrelsesmedlem)  
Bødgersmindevej 7, Thorning, 8620 Kjellerup Tlf. 86 88 03 04  
2. Bettina Larsen  
Winkelsgade 23, 9352 Dybvad - Tlf. 98 86 40 90