

# Naturlig hjælp til Blærebetændelse



Forening til oplysning om homøopatiske lægemidler og antroposofisk lægekunst



## KÆRE LÆSER

Blærebetændelse er en af de mest almindelige infektionssygdomme, som vi rammes af i løbet af livet. Den kan ramme begge køn i alle aldre, men er nok især hyppigt forekommende hos unge kvinder.

De fleste oplever, at der findes hjælp at hente i den konventionelle medicin, men at behandling med disse produkter ikke altid fjerner problemet eller medfører gener i form af bivirkninger.

Dette hæfte fortæller om mulighederne for at forebygge og behandle blærebetændelse med homøopati, vekselfodbade og urtete. Med homøopati er det muligt at behandle skånsomt, effektivt og uden utilsigtede bivirkninger.

Der er ikke tale om medicin, som man skal blive ved med at tage i årevis. Det unikke ved homøopatiske lægemidler er, at de stimulerer kroppens egne selvhelbredende kræfter. Dette fører til behandling og varig bedring af årsagerne til symptomerne.

Er du i tvivl om symptomer og diagnose, eller oplever du, at de homøopatiske lægemidler ikke hjælper dig til bedring hurtigt nok, bør du altid kontakte din behandler eller læge.

Foreningen Alma  
August 2020



## LIDT OM HOMØOPATI

Først og fremmest er det vigtigt at slå fast, at blærebetændelse ikke er noget, man skal gå rundt med uden at behandle det. Betændelsen kan brede sig til nyrebækkenet og nyrevævet. Sker det, kan nyrerne blive vedvarende beskadigede. Derfor bør en behandling hurtigst muligt sættes ind.

Vi har følgende tre råd, som kan bruges alene eller sammen med lægelig behandling:

1. Homøopatiske midler
2. Vekselfodbade
3. Urteteer

Disse råd uddybes og forklares på side 12.

Med dette hæfte henvender vi os direkte til dig for at informere dig om muligheden for behandling med homøopati. Homøopatien er til dig, der søger en form for medicin, som grundlæggende styrker mennesket og immunsystemet. Behandling med homøopatiske lægemidler bevirker, at mennesket bedre kan modstå og overvinde sygdomme og ubalancer.

### Homøopatiens historie og udvikling

Homøopati har gennem mere end 200 år hjulpet millioner af mennesker verden over på en mild og dybtvirkende måde. De homøopatiske lægemidler kan anvendes til både fysiske og psykiske sygdomme.

Homøopatien blev udviklet af den tyske læge og kemiker Samuel Hahnemann (1755-1843). Efter hans grundlæggende opdagelser bredte homøopatien sig til England, Frankrig, Rusland, Italien, Grækenland, Indien, USA, Argentina, Brasilien og Canada.

Homøopatien kom også til Danmark, hvor både en del læger, dyrlæger og naturmedicinere begyndte at anvende den. I årtier blev homøopatisk medicin fremstillet på danske apoteker, og frem til 1950'erne blev der undervist i homøopati på farmaceutuddannelsen. Den østrigske filosof og videnskabsmand, Rudolf Steiner (1864 – 1925), skrev fra 1890'erne og frem til sin død en mængde udgivelser inden for vidt forskellige områder såsom arkitektur, pædagogik, landbrug og medicin; ligesom han holdt en række foredrag, som har inspireret millioner af mennesker verden over. Inden for det medicinske område gav det udslag i, at der opstod lægeklinikker, sanatorier, hospitaler, medicinproduktion og hjem for udviklingshæmmede.

Homøopatien har gennem de sidste årtier været i fremgang, og medicinen ordineres af læger, dyrlæger, og komplementære behandlere, ligesom mange anvender den til selvbehandling. Et af de steder, hvor homøopatien har manifesteret sig i sundhedssystemet, er i Tyskland, hvor der er hospitaler med op til 11.000 patienter om året, som arbejder efter homøopatiske principper.

# PRAKTISKE RÅD VED BRUG AF HOMØOPATI

## Indtagelse

Du opnår det bedste resultat i et behandlingsforløb med homøopatiske lægemidler, når lægemidlet indtages det foreskrevne antal gange om dagen. Har du glemt at indtage lægemidlet, indtages det med det samme, du kommer i tanke om det. Forsøg ikke at indhente det tabte ved at øge mængden næste gang.

## Førstegangsforværring

Nogle gange udløser indtag af et homøopatisk lægemiddel en forværring af symptomerne. Denne forværring er velkendt og velbeskrevet og kaldes en førstegangsforværring. Den er udtryk for, at lægemidlet har aktiveret en helbredelsesproces i kroppen, så den nu har energi til at skille sig af med sygdommen. Ved tegn på førstegangsforværring stoppes indtag af lægemidlet i 1-2 dage, eller indtil forværringen er aftaget helt. Derefter påbegyndes behandlingen igen – dog med nedsat dosering og langsom optrapning over 3-4 dage.

Ved alvorlige symptomer og sygdomme bør man altid søge professionel bistand hos behandler eller læge.

## Alkohol i homøopati

Bemærk, at de fleste homøopatiske lægemidler, omtalt i dette hæfte, indeholder ethanol, dvs. sprit. Alkoholen tilsættes dels for holdbarhedens skyld, og dels bruges det i udvindingsprocessen for nogle af midlerne. En typisk dagsdosis til voksne på 30 dråber om dagen svarer til ca. 1/80 af en genstand. Hvis du ikke vil udsætte dig selv eller dit barn (direkte, eller når du ammer) for denne minimale alkoholpåvirkning, kan dråberne dryppes i lidt kogt, ca. 80° varmt vand. Det får ethanolen til at fordampe, uden at det skader lægemidlets virkning. Tilsæt lidt koldt vand og indtag den afkølede væske straks.

## Opbevaring af midlerne

De homøopatiske lægemidler opbevares ved stuetemperatur og bør ikke udsættes for direkte sollys.

## Valg af fortyndingsgrad

Enkeltmidlerne fås i forskellige fortyndingsgrader (potenser). Under det enkelte middel kan du læse hvilke fortyndingsgrader, du skal vælge til specifikke lidelser.

## Spædbørn

Spædbørn skal naturligvis have en dosis, der passer til dem. Normalt vil man give 1-2 dråber 2 gange daglig. En god måde at give lægemidlet til spædbørn er at dryppe midlet på moderens bryst (eller sutteflaskens sut) og lade alkoholen fordampe, inden barnet lægges til/gives flasken. På den måde undgår man at give det meget lille barn alkohol. Alternativt kan lægemidlet gives udvortes ved at indgvide det i albuebøjningen; og endeligt kan moderen indtage lægemidlet i voksendosering og videregive det til barnet via modermælken.

## Små børn

Små børn kan man hjælpe med at indtage lægemidlerne ved at blande dem i lidt vand, suge væsken op i en 3 ml sprøjte uden nål, og derefter forsigtigt sprøjte væsken ind i barnets mundvige.

**OBS: Man må kun ophøre med lægeordineret medicin i samråd med sin læge. De følgende råd skal ses som forslag og impulser til en mulig behandling, og bør ikke udelade en evt. klinisk undersøgelse hos egen læge.**

## Vejledende dosering

Medmindre andet er nævnt i teksten, er det følgende dosering, der gælder.

**Dråber** fortyndes i et lille glas vand eller dryppes direkte i munden. Bland ikke flere slags dråber sammen, men indtag dem umiddelbart efter hinanden.

### Vejledende dosering

Voksne og børn fra 10 år: 10 dråber 3 x dagligt

Børn (1-9 år): 1 dråbe pr. leveår 3 x dagligt

### Akut dosering

Voksne og børn fra 10 år: 50 dråber i et glas vand, som drikkes slurkvist over ½ time, eller 10 dråber hver ½ time dagen igennem, indtil mærkbar forandring indtræder. Herefter følges vejledende dosering.

Børn (1-9 år): 10- 25 dråber i et glas vand, som drikkes slurkvist over ½ time, eller 5 dråber hver ½ time dagen igennem, indtil mærkbar forandring indtræder. Herefter følges vejledende dosering.

**Pulver** lægges på tungen, hvor det smelter og synkes. Måleske følger med i glasset.

### Vejledende dosering

Følg anvisningerne på pakningen.

**Sukkerkugler** (globuli) indtages i munden, hvor de smelter gradvist, inden de synkes.

### Vejledende dosering

Voksne og børn fra 10 år: 5 sukkerkugler 3 x dagligt

Børn 1-9 år: 1 sukkerkugle pr. hver 2. leveår 3 x dagligt (f.eks. 4-årigt barn: 2 sukkerkugler 3 x dagligt)

### Akut dosering

Samme som vejledende blot op til 6 gange dagligt

**Drikkeampuller** skal forsigtigt rystes eller knipses, så væsken i ampullens ”hoved” kommer ned i ampullens ”krop”. Herefter åbnes ampullen ved at knække halsen. Sug indholdet op i munden med det lille sugerør, som følger med i æsken.

### Vejledende dosering

Voksne og børn fra 10 år:

1 ampul hver 3. dag.

Børn 1-2 år: ¼ ampul hver 4. dag

Børn 3-9 år: ½ ampul hver 3. dag

### Akut dosering

Voksne og børn fra 10 år: 1 ampul dagligt

Børn (1-9 år): ¼-½ ampul dagligt



## INDHOLDSFORTEGNELSE

<b>Praktiske råd ved brug af homøopati .....</b>	<b>4</b>
Vejledende dosering .....	5
<b>Symptomer ved blærebetændelse.....</b>	<b>8</b>
<b>Forskellige årsager til blærebetændelse .....</b>	<b>10</b>
Fysiske årsager .....	10
Psykiske årsager .....	11
<b>Tre naturlige råd ved blærebetændelse .....</b>	<b>12</b>
1. Homøopatisk medicin.....	12
2. Vekselfodbad – Varme.....	16
3. Urteteer .....	19
<b>Nyre- og blæresundhed antroposofisk set .....</b>	<b>20</b>
Nyreenergi og hjerteenergi .....	20





## SYMPTOMER VED BLÆREBETÆNDELSE

Ved akut blærebetændelse har man ofte svien og brænden i urinvejene, smerter i blære/underliv, evt. smerter over lænden, psykisk uro på grund af svien og hyppig vandladning. Der kommer dog i reglen kun lidt urin ad gangen.

Blærebetændelse kan udløse feber, men gør det langt fra i alle tilfælde. Ved blærebetændelse kan der også forekomme smerter i den nederste del af maven og lænden. Smerter i lænden indikerer, at betændelsen har bredt sig til nyrebækkenet og i værste fald nyrerne. En blærebetændelse kan være med eller uden bakterier (kaldes bakteriel eller abakteriel).

Det er dog ikke alle, som får symptomer ved en blærebetændelse. Ældre mennesker – især kvinder – kan gå rundt med en symptomfattig blærebetændelse. Den opdages typisk i forbindelse med en undersøgelse for blod i urinen, grus i urinen, mørk ildelugtende urin og feber. Ældre mennesker bliver ofte konfuse i forbindelse med en blærebetændelse.





# FORSKELLIGE ÅRSAGER TIL BLÆREBETÆNDELSE

## Fysiske årsager

**Urinrørets længde og skedens mikroflora.** Især kvinder er modtagelige for infektioner, fordi deres urinrør fra skeden til blæren kun er nogle få centimeter (3-4 centimeter), hvor mandens urinrør op til blæren er meget længere. Man ser ofte, at seksuel debut eller skift af partner udløser blærebetændelse. I USA har man begrebet ”honeymoon-cystitis”. Navnet antyder, at blærebetændelsen rammer unge kvinder gennem seksuel aktivitet

– især i starten af et forhold.

Når man har intim kontakt med et andet menneske, kommer man i tæt berøring med det andet menneskes bakterieflora. Nogle mennesker oplever, at der udløses forskellige infektioner den første tid. Efterhånden vænner immunsystemet sig til partnerens »flora«.

Der kan dog udløses mere vedvarende problemer, f.eks. hvis den ene part eller begge parter:

- har en usund bakterie-/virusbalance
- har direkte infektioner som f.eks. clamidia, mycoplasma eller colibakterier
- er særlig disponeret for infektioner i urinvejene og/eller har et svagt immunsystem.

**Kroniske svampeinfektioner** som f.eks. candida er også noget, der kan føre til tilbagevendende blæreproblemer. En behandlingsresistent blærebetændelse skyldes ofte kronisk svamp i urinvejene.

**Kulde** – især kolde fødder, nyrer og underliv – kan udløse en blærebetændelse, f.eks. forårsaget af badning og for let påklædning. En blærebetændelse kan også

starte efter, man har fået kulde ved at sidde på kold jord eller en sten. Det gælder derfor først og fremmest om at holde fødder, nyrer og underliv varmt med passende påklædning og beskytte sig mod direkte kuldepåvirkning.

**Overgangsalderen** medfører en svagere hormonproduktion, som ofte bevirker, at slimhinderne i blære og urinveje bliver svagere. Det medfører, at de bliver mere modtagelige for infektion.

**Prostata** forstørres ofte hos mænd med alderen, og samtidig begynder der hos mange mænd at optræde en vis slaphed i bækkenmuskulaturen. Den forstørrede prostata bevirker, at urinen fra blæren ikke tømmes helt ved vandladning. Der bliver herved en rest urin i blæren, som da danner grobund for bakterier i blæren.

**Slaphed i blæren**, som har tendens til at komme med alderen, kan også bevirke, at blæren ikke tømmes fuldstændigt ved vandladning. Det betyder, at der lettere dannes bakterier i blæren.

**Basisk urin** – højere end pH 6,7 – kan forårsage, at der lettere dannes bakterier i nyrebækkenet, blæren og urinvejene. Det er generelt kendt, at sur urin kan være med til at forhindre infektioner i urinvejene. Efter prostataoperationer giver man i reglen et lægemiddel, som gør urinen mere sur. pH-værdien af urinen kan kontrolleres ved sticks som kan købes på apoteket (se side 19).

**Grusdannelse/nyresten** kan udløse irritation af slimhinderne i blæren – specielt den nederste del, som kaldes blæretrekanten. Det bevirker, at gruset let laver ridser i

slimhinden, hvor der så kan dannes infektioner. Grusdannelse kan afsløres ved at tage lidt urin fra i et glas og kontrollere den efter et par timer. Hvis der er grusdannelse, vil man se det i bunden af glasset. Mennesker med grus i urinen har ofte en gigtendens.

**Kateter** kan give anledning til vedvarende blærebetændelser. Dels kan kateteret forårsage, at der står en rest urin i blæren, dels kan der overføres bakterier ved skift af kateter. Endeligt kan kateteret irritere slimhinderne, så de lettere bliver modtagelige for infektioner. Kateterbrugere er altså en gruppe, der er særligt udsat for blærebetændelse, og som med fordel kan anvende **Cantharon** forebyggende.

**Brugere af inkontinens-bind og -bleer** er ekstra udsatte for at udvikle blærebetændelse. Det fugtige og varme miljø, som opstår ved brug af inkontinens-produkterne, er gunstige vækstbetingelser for bakterier. Her kan man med fordel anvende **Cantharon** forebyggende.

**Graviditet** kan hos nogle kvinder være årsag til, at de lettere får blærebetændelse. Det kan skyldes, at slimhinderne er mere påvirkelige, og at der opstår pres mod blæren, efterhånden som maven vokser. **Cantharon** kan også anvendes under graviditet.

Udover de her nævnte årsager er der mange andre mere sjældne årsager til blære-/urinvejsproblemer f.eks. gonoré, divertikler, polypper, morbus reiter (gigtssygdom) mm. Hvis man er i tvivl, om man har mere alvorlige eller sjældne problemer, bør man søge læge.

## Psykiske årsager

**Langvarig stress, nervøsitet og chok** medfører ofte problemer med blærefunktionen såsom svien, hyppig og uregelmæssig vandladning. Læs om ”Nyre- og blæresundhed antroposofisk set” på side 20. Som allerede antydet er blæren et organ, som er stærkt

påvirkeligt af psyken. Blæren reagerer nervøst på stress, uro og chok. En pludselig forskrækkelse kan bevirke, at man tisser i bukserne. Stress bevirker, at man får en nervøs blære med hyppig og uregelmæssig vandladning, og på længere sigt kan det bevirke inkontinens.

Det er ikke ualmindeligt, at parproblemer og skilsmisser udløser blæreproblemer. Her ser vi igen et eksempel på, at psyke og fysik er tæt forbundet med hinanden.

**Nervøs tænkning** – dvs. tanker som springer ukontrollabelt fra det ene til det andet på grund af manglende ro og måske følelsesmæssig ustabilitet – påvirker også blæren nervøst. Det samme gør uregelmæssig, hyppig og nervøs spisning uden psykisk ro. Mange mennesker har udviklet en vane, hvor de tænker og spiser nervøst, og det skaber blæreproblemer – ikke nødvendigvis blærebetændelse, men nervøs vandladning, inkontinens og ufuldstændig tømning af blæren.





## TRE NATURLIGE RÅD VED BLÆREBETÆNDELSE

I det følgende beskrives tre enkle råd, som hjælper langt de fleste, der plages af blærebetændelse:

1. Homøopatisk medicin
2. Vekselfodbade
3. Urtete

### 1. Homøopatisk medicin

Grundbehandling ved blærebetændelse er **Cantharon**. Cantharon behandler både de akutte og de kroniske tilstande. Man opnår en særlig god effekt med Cantharon ved akut blærebetændelse, hvis man – så snart man mærker svien og brænden – indtager lægemidlet i en akut dosering.

**Cantharon** er et sammensat middel, der indeholder 5 forskellige ekstrakter i homøopatisk form. Derfor har Cantharon flere virkninger, som er vigtige ved blærebetændelse:

- **Sølvnitrat** i homøopatiske doser. Angriber betændelser, heler og styrker slimhinderne og aktiverer energien i hele nyre-/blæreområdet.
- **Cantharis** (spansk flue) i homøopatiske doser. I ufortyndet og upotenseret form er det giftigt og udløser en heftig irritation i urinvejene med rødme og senere betændelse. I homøopatiske doser virker det lige modsat – det stopper svien og brænden i urinvejene og fjerner betændelsen.
- **Apis** (udtræk fra bier) i homøopatiske doser. Virker på betændelse i nyre-/blæreområdet og stimulerer nyrenes funktion samt urinudskillelse.

- **Agerpadderokke** i homøopatiske doser. Virker urindrivende og opbyggende på slimhinder og nyrevæv. Ved betændelse er det altid vigtigt at få skyllet nyrer og blære igennem (mere om det under teer).

- **Echinacea** i homøopatiske doser styrker generelt immunsystemet og aktiverer dets reaktioner mod betændelse.

**Cantharon** stimulerer tillige hormonproduktionen, og det gør slimhinderne tykkere, stærkere og mere glatte. Nyrenes funktion og væv styrkes. Livsenergien i nyre-/blæreområdet aktiveres.

Disse virkninger gør Cantharon til et virksomt grundmiddel til behandling af blærebetændelse, hvor årsagerne kan være meget forskellige.

Man opnår det bedste resultat, hvis man er omhyggelig med indtagelsen af Cantharon:

**Akut dosering, voksne og børn fra 10 år:** Ved begyndende blærebetændelse kommes 50 dråber i et glas vand, som drikkes slurkvist over 1/2 time. Gentag evt. endnu 50 dråber slurkvist den samme dag, indtil mærkbar forandring indtræder.

**Akut dosering, børn 2-9 år:** 25 dråber i et glas vand drikkes slurkvist over 1/2 time. Doseringen gentages, indtil mærkbar forandring indtræder.

**Akut dosering, børn under 2 år:** 12 dråber i 20 ml. vand drikkes slurkvist over 1/2 time. Sug evt. blandingen op i en 3 ml sprøjte og sprøjt/dryp blandingen i munden på barnet over 2-3 gange. Doseringen gentages, indtil mærkbar forandring indtræder.

**Agerpadderok (*Equisetum arvense*) indgår i D4 i Cantharon. Agerpadderok indeholder quartz og virker opbyggende på nyrevævet.**



Smalbladet Solhat (*Echinacea angustifolia*) styrker immunforsvaret. Indgår i D4 i Cantharon.



Honningbi (*Apis mellifica*) støtter i homøopatisk form kroppens varmereaktioner, så den bedre kan bekæmpe infektionen i nyre-/blæreområdet. Indgår i D4 i Cantharon.



Spansk flue (*Lytta vesicatoria (Cantharis)*) indgår i D4 i Cantharon. Afhjælper irritation i slimhinderne i blære og urinrør.

I reglen stopper Cantharon betændelsen i opløbet, og svien og irritation kan forsvinde eller bedring sker mellem 15 minutter og en time.

#### Kurmæssig indtagelse

**Cantharon** bør tages kurmæssigt efter afsluttet akut behandling, indtil flasken er tom. Hvis man har tendens til blærebetændelse, kan man tage Cantharon kurmæssigt gennem et par måneder. Ved kurmæssig indtagelse følges den vejledende dosering for dråber på side 5.

#### Alternativ til Cantharon

Hvis man af forskellige årsager ikke kan indtage Cantharon, kan man erstatte det med **Renes/Cantharis organocomp**. Se vejledende dosering for sukkerkugler på side 5.

#### Tillægsmidler

Ved nogle årsager til blærebetændelse kan det være nødvendigt at supplere med et andet homøopatisk. Disse tillægsmidler behøver man kun at anvende, når grundbehandling ikke rækker.

#### Feberreaktion

**Argentit comp.** er et vigtigt middel som supplement, hvis der følger feber med blærebetændelsen.

#### Kroniske tilstande

**Mercurius Bijod comp.** vil ofte være en god kombination med Cantharon, når der er tale om meget kroniske forløb med tilbagevendende blærebetændelser, hvor Cantharon ikke er nok.

#### Svamp

**Quarz D6** styrker slimhinderne. Svamp trives i mørke, mens Quarz leder lys ind i organismen.

**Heparon** styrker leveren og fremmer fordøjelsen, hjælper med at nedbryde toksiner fra svampenes stofskifte.

Begge dele tages som tillæg til Cantharon. Under graviditet anvendes **Epifysis/Stannum** i stedet for Heparon. Det er en god idé samtidig at begrænse indtagelsen af søde sager, alkohol og gærprodukter.

#### Børn med kronisk blærebetændelse

**Cuprum ars. D12.** Dette middel har en meget styrkende effekt på nyrevæv og nyre-/blærefunktion. Godt til nervøse børn med kolde lemmer, allergitendenser, og som evt. har været udsat for psykiske belastninger.

#### Kvinder i overgangsalderen

**Progesteron D4** og **Agnus Castus comp.** styrker den kvindelige hormonproduktion. Det bevirker, at slimhinderne i blære og nyrebækken bliver stærkere og glattere, og så får bakterierne sværere ved at sætte sig fast i slimhinderne.

#### Slap blære

**BækkenVital** eller **Equisetum/Uretra organocomp**. Det sidste anvendes især, hvis patienten har svært ved at holde på vandet.

#### Grus- og stendannelse i nyre/blære

**Juniperus comp.** Hjælper til udrensning af affaldsstoffer og urinsyre via nyrerne. Hvis det ikke er nok anvendes **Berberis fructus D4**.

#### Polypper på blærevæggen

**Thuja D6** og **Sineron**. To lægemidler, der tilsammen styrker slimhinderne og hjælper mod polyppdannelse.

#### Basisk urin

Se under melbærris-te (side 19).

#### Prostata, forstørret

**Prostata comp.** Indtages kurmæssigt i 2-3 måneder ved betændelse i prostatakirtlen og til forebyggelse af forstørret prostatakirtel.



## 2. Vekselfodbad – Varme

Det første og det vigtigste ved blærebetændelse er at sørge for tilstrækkelig varme.

Kolde fødder, kuldepåvirket underliv og kulde på ryggen, der hvor nyrerne sidder, kan ofte fremkalde en blærebetændelse. Man slipper ikke af med en tendens til blærebetændelse, hvis man ikke gør noget ved denne kulde.

Et af de enkleste og mest virksomme råd, der kan give varme i kroppen og stimulere menneskets egen varmeproduktion, er vekselfodbade:

### Til vekselfodbade skal der bruges:

1. To spande, som fødderne kan komme ned i, og hvor vandet kan nå op til midt på underbenene.
2. Helst et termometer og et stopur.
3. En kedel med kogende vand.
4. Badehåndklæder.
5. Et veludluftet og varmt rum.
6. Evt. salviete

### Sådan tilbereder du vekselfodbadet:

Hæld ca. 38° varmt vand i den første spand – heri kan du tilsætte f.eks. 1 liter salviete.

Hæld koldt vand i den anden spand. Husk, det er vigtigt, at vandet i begge spande kan nå op til midt på underbenene. Det er altså ikke kun fødderne, der skal i vandet.

Hav en kedel med kogende vand stående ved siden af spandene, inden du går igang med badet. Kontrollér med termometer eller albuerne, om det varme vand har en passende temperatur.

### Sådan tager du vekselfodbadet:

Start med at sætte benene i spanden med det varme vand i ca. 4 min. Sæt dernæst fødderne over i det kolde vand i ca. 15 sek.

Mens fødderne er i det kolde vand, kan man gøre det varme vand yderligere varmt ved at hælde kogende vand i spanden. Sørg for at røre lidt rundt i vandet, så varmen fordeles (ikke over 41°).

Tag dernæst fødderne over i det varme vand i 4 min. Slut af med 15 sek. i det kolde vand.

### Afslutning:

Stryg vandet af fødderne med håndfladerne – kun fodsålerne tørres helt. Vikkel så fødderne og anklerne stramt ind i hvert sit badehåndklæde. Når man vikler stramt, opstår der et tryk på huden, som virker beroligende på nervesystemet.

Hvil dig herefter i 15 min. og tænk på noget behageligt og forsøg at glemme alle problemer og stress. Læg mobilen fra dig.

Vekselfodbadet gennemføres 2-3 gange om ugen. Hvis en blærebetændelse med svien i urinvejene starter, er det en god idé straks at tage et vekselfodbad med efterfølgende hvile. Samt naturligvis akut behandling med **Cantharon**.

Det kan være en god idé, at det er en anden person, som giver dig badet. Det er en god måde at give og modtage omsorg på.

NB Vær forsigtig med vekselfodbade, hvis du lider af åreknuder, åre- eller nervebetændelse eller andre akutte betændelser i benene. Vær opmærksom på, at du kan blive svimmel, når du rejser dig fra badet!

Man skal lige overvinde sig selv for at komme igang med badene, men gør man det, opdager man snart, hvor behageligt og effektivt (og let) det er at gennemføre. Man får en dejlig behagelig varme i kroppen længe efter, og blæren slapper af.







Salvie (*Salvia officinalis*) indgår i Echinacea comp. Virker vanddrivende og betændelseshæmmende.

### 3. Urteteer

#### Gyldenriste/solidago urtete

Ved urinvejsbesvær er det altid en god idé at få skyllet urinvejene igennem.

En af de bedste urteteer til formålet er en blanding af gyldenris/solidago, padderokke og birkeblade. Alle disse urter virker urindrivende. Gyldenris smører slimhinderne i blære og nyrebækken, så de bliver glatte. Det bevirker, at bakterier har svært ved at sætte sig fast. Gyldenris virker i det hele taget beroligende på nyrer og blære. Padderokken styrker desuden nyre-/blærevævet og nyrefunktionen.

Det anbefales, at der drikkes 2 kopper dagligt. Se opskrift og tilberedningstid på pakningen eller spørg i helsekostbutikken. Ved længere tids indtagelse bør man ind i mellem holde en pause eller i en periode skifte til salviete.

#### Salviete

Salvie er et godt urindrivende middel, som samtidigt angriber betændelser. Lægemidlet **Echinacea comp.** indeholder også salvie. Midlet virker støttende og immunstimulerende på hele kroppen, inkl. nyre-/blæreamrådet.

Sådan gør du: 1 teskefuld salvie til 1 kop kogende vand, trækker 10 minutter. Drik 2 kopper dagligt.

#### Melbærris-te

Melbærris er godt, hvis urinen er for basisk. Bakterierne i urinvejene trives bedst i et basisk miljø. Melbærris gør urinen mere sur, og gør det dermed "surt" for bakterierne.

Sådan gør du: 1 spiseskefuld urter til en kop vand gives et kort opkog og trækker 10 minutter. Der drikkes 1-2 kopper dagligt.

#### Sådan måler du urinens surhedgrad (pH-værdien)

På apoteket kan du købe urinsticks. Man tager lidt urin fra i et glas vand og dypper en stick i urinen. Sticken ændrer farve efter urinens surhedsgrad (pH-værdi).

Farven sammenlignes med en farveskala på pakningen. pH-værdier over 6,7 viser, at urinen er for basisk. Man bør tage flere prøver på forskellige tidspunkter af dagen.



## NYRE- OG BLÆRESUNDHED ANTROPOSOFISK SET

### Nyreenergi og hjerteenergi

En stor del af menneskets energi har forbindelse til nyrer/binyrer. Alt hvad der sjæleligt stimulerer og glæder et menneske, påvirker nyre-/blæreenergien positivt. Livsenergien og livsglæden har forbindelse til nyrer og blære - så glædelige, humørfyldte oplevelser med andre mennesker virker opbyggende på livsenergien og dermed på nyrer og blære.

Mennesket får dog ikke kun energi fra nyrene. Der findes nemlig også en hjerteenergi. Hjerteenergien har forbindelse til en dyb kærlighed, sympati og idealisme samt hjertevarme – hvor nyreenergien har forbindelse til lysten, seksualiteten, det feminine og det maskuline samt tilfredsstillelsen. Man kan sige, at hjertet har med den åndelige energi at gøre, og nyrene har med den sjælelige energi at gøre. Når hjerteenergien er i balance, kan det i høj grad være med til at stabilisere blærefunktionen.

Efterhånden som livskræfterne generelt aftager med alderen eller på grund af sygdom, sorger, bekymringer, operationer og chok, svækkes nyre-/blæreenergien, og det kan skabe blæreproblemer på forskellige måder f.eks. inkontinens, blærebetændelse, omdannelser i prostatakirtlen, svage slimhinder mm.

Et sundt “blæreliv” har overordentlig stor betydning for den menneskelige sundhed – meget større end man normalt regner med. Ved mange helbredsproblemer kan det derfor være nødvendigt at regulere nyre-/blæreenergien. Det kan f.eks. gøres med homøopatisk medicin, zoneterapi, akupunktur og “hertesamtaler”.







## Få mere at vide på [www.foreningen-alma.dk](http://www.foreningen-alma.dk)

Dette informationsmateriale er udgivet af Foreningen Alma, som har til formål at oplyse om homøopatiske lægemidler og antroposofisk lægekunst. Alma udgiver en række bøger, hæfter og foldere om behandling med homøopati.

Hæfter og foldere kan downloades på: [www.foreningen-alma.dk](http://www.foreningen-alma.dk), hvor du også kan bestille dem til dig selv, din klinik eller butik. På hjemmesiden finder du også bøger, kurser og artikler om homøopati og antroposofisk lægekunst.

Foreningen Alma  
Hagemannsvej 11  
8600 Silkeborg

## Hvor kan jeg købe homøopatiske lægemidler?

De homøopatiske lægemidler, som er nævnt i dette hæfte, kan købes i udvalgte helsekostbutikker og webshops samt hos nogle behandlere.

Find nærmeste butik eller behandler på:  
[www.allergica.dk](http://www.allergica.dk)

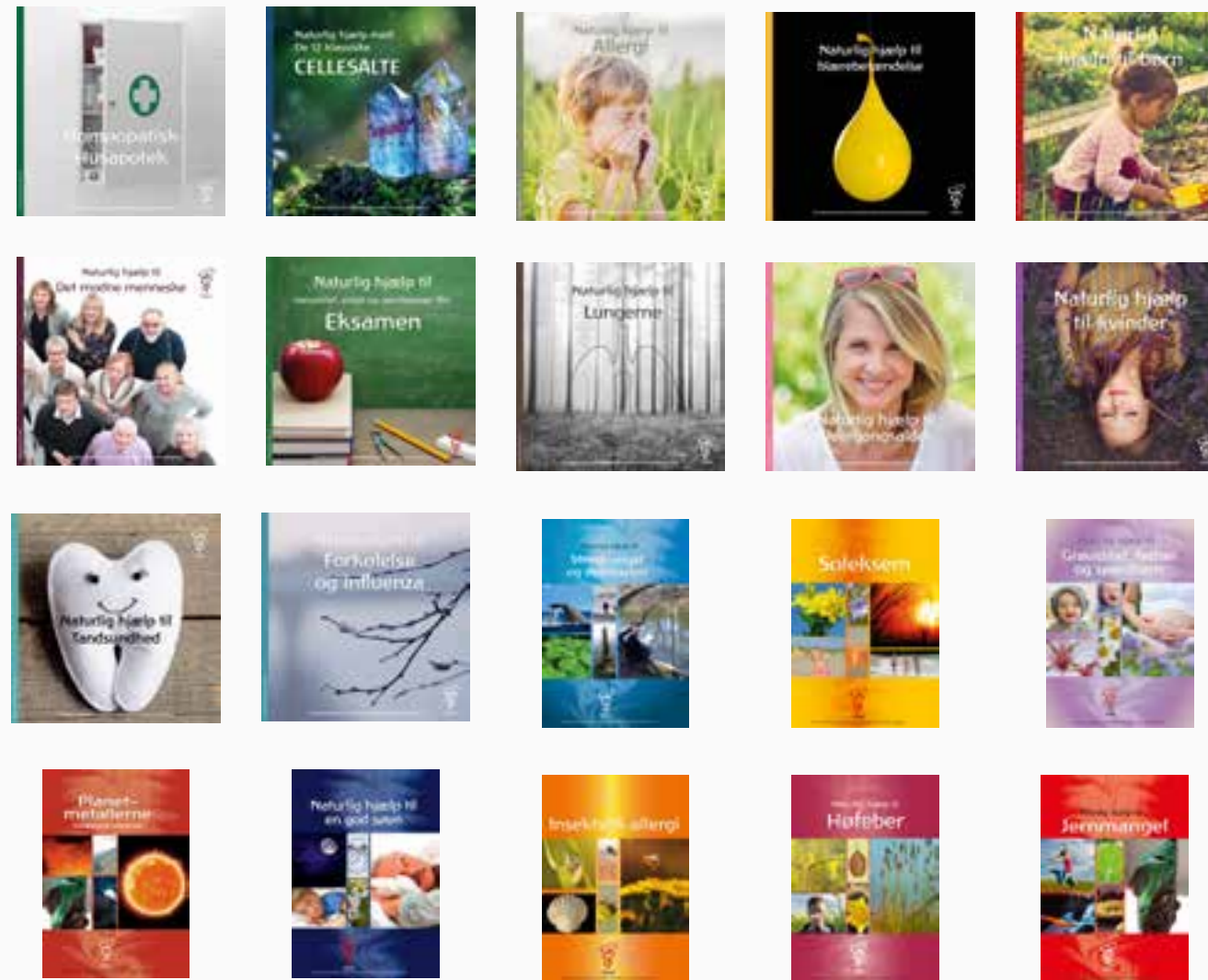
Allergica A/S  
Hagemannsvej 11  
8600 Silkeborg

De homøopatiske lægemidler fra Allergica, som er nævnt i dette hæfte, fremstilles under farmaceutisk kontrol af de danske sundhedsmyndigheder.



## ALMAS HÆFTER

Hæfter kan bestilles eller downloades fra Almas hjemmeside.







“Alt det, som forhindrer den indre bevægelighed [stress, uro, sluge sin mad, dårlig søvn mm.], det forstyrrer også det, som man kunne kalde blærelivet.”

– RUDOLF STEINER

