

Den hellige Hildegard von Bingen, om åreladning:

Hvorfor Årelade?

Måske har du engang set optagelser af indre blodårer? I stedet for glatte indersider af årerne ser vi ”drypstenshuler” og ”vulkanlandskaber”. I stedet for adræt sprudlende, små blod bække, blubber en sej ”lavastrøm” sig gennem de snævre kløfter. Når så sådan en luns, ender i en lille biflod, bliver den siddende der. Ved ”pumpens” (hertets) tryk, danner der sig en kø, indtil et eller andet giver efter. Enten bevæger proppen sig videre eller røret (åren) brister. Sådanne rør brud, tæller i dag til de hyppigste dødsårsager (hjerne skade, hjerteslag). Det burde ikke være sådan. Vi burde ikke bare se talentløs til, hvordan blodet bliver tykkere og tykkere og der i årerne stadig bliver snævrere og snævrere. Her nytter i længden ikke noget ”skyllemiddel” (blodfortyndende medikament), fordi blodet derved ganske vist bliver fortyndet, men det bliver ikke sundere. Det kan i forskellige sygdomsstadier være liv redende og nødvendig, dog skulle man slet ikke lade det komme så langt. Heller ikke med vaskemaskinen og slyngen (blodrensning), lader denne saft sig ikke revitalisere. Det for det meste, sidste skridt er at anbringe ”omkørsler” (bypass) på næsten uigennemtrængelige (hertekrans) pulsårer.

På trods af disse storartede tekniske muligheder, hører vi netop om hertespecialister, som igen i stigende antal falder tilbage til åreladning. Det er da virkelig nemmere at lukke ”gammelt olie” ud, end med megen kemi og teknisk besvær at forvandle det hele til en udefinerlig suppe. Derfor glæder vi os over åreladningens renæssance, som Hildegard også har givet meget plads til i hendes medicin bog.

Bekvemmeligheder som kan koste os livet.

Både hjerteanfald og slagtilfælde optræder oftest gennem en lukning af en blodåre. Denne opstår i regelen over en årti lang, snigende forkalkning, med mere eller mindre problematiske kredsløbsforstyrrelser. Dermed er vi ved årsagen til dens opståen. Hvorfor forkalker vi og hvorfor danner der sig sådanne farlige blodpropper i blodårerne? Gennem falsk ernæring og bevægelses mangel? Også... Hovedsagelig fordi vi undlader, fra tid til anden at rense vores blod! Ville vi ikke vaske os, få håret klippet, barbere os, pudse tænder og så videre, så ville vi snart se ud som svin. Vi er ganske vist let at rengøre, men dog ikke helt ”service fri”. Til hele kropsplejen hører også blodfornyelsen, blodforyngelsen, for at vores blod, vores blodårer, ja hele det samlede kredsløb bliver holdt i orden. Sundhed sættes sammen af mange faktorer lige som en mosaik. En meget væsentlig del af denne mosaik er åreladningen. Den som af bekvemmelighed eller uvidenhed undlader dette kan næsten ikke indhente det senere.

Hildegard skriver:

”Er alle blodårer ved et menneske fyldt, så må de renses for den skadelige slim og af den fra fordøjelsen leverede saft, ved hjælp af et indsnit”

Risiko faktor: Kolesterol spejl

Adolf Windaus har i 1910 eftervist at fedt ophobningerne i blodet hovedsagelig består af kolesterol. Denne farveløse, voksagtige substans fik navnet, af Michel-Eugene Chevreul (1812) af det græske ord ”Chole”= galle og ”stear”= talg. Præcis dette ”galdetalg” opstår ved at undlade en blodrensning.

Hildegard skriver:

” Den som har meget blod og fuldstændig fyldte årer og ikke har fået rensed blodet ved åreladning eller ved hjælp af sugekopper (kop sætning)(schröpfen), dennes blod bliver voksagtig og svag, og på den måde forfalder mennesket i sygdom”.

Åre indsnævring og et for højt kolesterol spejl opstår efter dette ikke alene på grund af falsk ernæring. ”Den som har meget blod”- og det er de fuldblods mennesker -, hvis blod som bliver **voksagtig**, hvis de ikke af og til får deres blod rensed ved åreladning. Ved ”fuldblods” mennesker spiller også arve anlæggene en rolle. Nogle mennesker derimod kan indtage store mængder kolesterol, uden at ” der sker noget”, medens fuldblods allerede ved små mængder reagerer følsomt. Derved bliver en højeste værdi, af kolesterol spejlet for alle mennesker, problematisk. Når man har

et højt kolesterol spejl, så er det ingen sygdom, men følgerne af et (hygiejnisk) forsømt blod. Den som regelmæssig lader sig årelade, behøver ikke at frygte for HDL- værdierne (High Density Lipoproteins) eller LDL (Low Density Lipoproteins)... såvel som Triglycerid- værdierne etc. De vil befinde sig inden for de normale rammer. Jeg ved at, enhver sværger til "sin egen" visdom: Den ene forlader sig på hvidløg, den anden på saunaen og den daglige jogging tur. Der findes dog kun to veje til sundhed: En sikker og en usikker. Den sikre vej hedder åreladning. Den som går den vej, kan med rolig samvittighed blive ved sin (fornuftige) hjemlige madlavning. Åre ladning er ganske vist ingen universal middel, men kan gøre rigtig meget. Når vi kan holde forkalkning af årerne, og alle følgerne af denne katastrofale udvikling, i ave, så er der allerede vundet meget, nemlig kampen mod hjerteslag og slagtilfælde. Er det måske ikke noget?

(Hvad skal du gøre for at kalke til? Intet!)

Hvad bevirker åreladning?

Har du nogensinde set når frugttræer bliver skåret tilbage i foråret? Når gartneren her og der skærer grene og kviste af, så gør han det ikke fordi træet bare skal have mindre af dem, men for at træet skal ansætte flere frugter. Med en professionel beskæring kommer der mere lys ind i kronen, grenene bliver ansporet til kraftigere voksevækst, og dannelsen af frugtkød bliver fremmet. Hvis vi vil forhindre vildskud, så må hvert træ skæres tilbage med et rigtigt snit. Lignende gøres ved et "indsnit" i en åre. Den "lyse" krone er det sunde blod. Det unødvendige krat er de rådne- og sygdomsfremkaldende stoffer i blodet. Et træ kender man på sine frugter og et menneske på sit blodbillede. Et godt træ giver gode frugter og sundt blod giver sunde mennesker. Vi gør så meget ud af at vande og gøde, for at det går vores træ godt, men det forhindrer ikke træet i at danne frugtløse vildskud og til sidst udvikle sig til en kæmpe kost. For frugtdannelsen er en tilbageskæring endnu vigtigere end at gøde. Sådan er det også hos mennesker. Alene ved at "vande og gøde", dermed menes at spise og drikke godt - og er alt nok så sundt - kan vi ikke styre frugtdannelsen. Gode frugter kan vi kun forvente, når vi også laver "foryngelses snittet". Begge pleje foranstaltninger supplerer hinanden. Hvad jeg ikke opnår på den ene måde det opnår jeg ved hjælp af åreladningen. Den bevirker dybe forandringer ved mennesket. Blodtapningen formindsker de syge stoffer og det dårlige blod og aktiverer vores eget "hus apotek", immunsystemet! Ved hjælp af åreladning bliver bloddepoterne (kroppens egne blod reserver) åbnet og ender i blodkreds løbet. Gennem det lille chok kommer der til en udløsning af forskellige hormoner og forsvars kræfter. Alt i alt kan man sammenligne en åreladning med et foryngelses snit af et træ. Ikke den (lille) mængde blod gør det, men **hvordan** ved den rigtige (Hildegarsk) åreladning.

Hvad har åreladning med månen at gøre?

Det lyder næsten som middelalderlig overtro, når nogen vil gøre os det klart at månen spiller en rolle i vores liv? Det er dog utroligt?

Fordi det i virkeligheden ikke er ligegyldigt, på hvilken måne- dag åreladningen bliver gennemført, må vi gå nærmere ind på temaet.

Hvad mener du om en håndværker, som ikke kan omgås sine arbejdsemner? Sandsynligvis ikke ret meget, fordi vi antager at enhver fagmand forstår sit håndværk. Især ikke når det stykke som skal bearbejdes hedder Natur. Det er en manko, når jeg ikke kender de enkleste sammenhæng i naturen, selv om jeg har med dem at gøre til daglig. Det bedste bevis for dette gik op for mig i en ny opført motorvejs rastesteds restaurant, som var opført af splinternye store bjælker, som der allerede var finger bredde revner i! Ser man derimod i gamle bygninger, der er mere end 100 år gamle, er der overhovedet ingen revner i bjælkerne. Det ligger derved, at ved træfældningen i tidligere tid, blev der taget hensyn til den passende måne fase. Mellem disse to ekspertiser - fra dengang og nu - er der store forskelle. Dengang da mennesket ikke kunne flyve til månen, vidste de mere om månens indflydelse på mennesket og naturen, end i dag.

Grundregelen:

Ved tiltagende måne, tiltager saften i træerne og planterne, såvel som blodet i menneskene. Hvorimod ved aftagende måne, aftager saften ved planter og træer og blodet i menneskene.

Åreladning: Fra den 1. -6. tag efter fuldmåne.

Fordi det ikke er så nemt, ”kun” at tage det dårlige blod ud af den samlede mængde i mennesket, kræver denne ”arbejdsproces ” visse faglige kvalifikationer. Dertil hører viden om månens indflydelse.

Ved Hildegard står der:

” Mennesket skal gå til åreladning ved aftagende måne, altså den første dag efter at månen begynder at aftage, eller anden, tredje, fjerde, femte eller sjette dag, og så ikke mere, fordi en tidligere eller senere åreladning ikke vil nytte ret meget. Man bør ikke lade sig årelade ved tiltagende måne, ”fordi en sådan åreladning er skadelig, da nu blodet er blandet med rådden væske og ikke så let lader sig skille fra. Ved tiltagende måne strømmer nemlig blodet og den nedbrudte væske samtidig, som en gensidig korrekt mængde i mennesket og lader sig ikke så let skille fra hinanden....”

Trop nøgtern op:

HvB: ” har et menneske indtaget føde, begynder blodet at blande sig mere med safterne og derved kan de dårlige ikke så let skilles fra de gode. Derfor skal åreladning foretages, når mennesket er nøgternt, fordi de adskilte safter lettere kan flyde ud”

Chok effekten:

HvB Skriver:

”Bliver en åre skåret over, så lider blodet, såsom ved en pludselig forskrækkelse, et chok, og hvad så først kommer for dagens lys, er blod, og råddent og nedbrudt blod flyder samtidig fra. Derfor er det at, det som nu strømmer ud, har forskellig farve, fordi det består af råddenskab og blod. Så snart råddenskaben er flydt ud sammen med blodet, så kommer der rent blod ud, og så må man ophøre med blodtapningen”

Denne påstand ville der til at begynde med slet ingen tro på. I mellemtiden oplever allerede mange åreladnings- patienter, hvordan der i begyndelsen, først flød tykt og mørkt blod ud og efter et stykke tid, kom der pludselig lyserødt blod ud. Senest på dette tidspunkt afbryder man åreladningen, for det sunde blod vil vi jo beholde. Chok effekten ved at anstikke en vene, forventes at være den egentlige styringsmekanisme; ved et signal ” sår”, bliver først det dårlige blod transporteret til udløbet.

Til Profylakse:

” Som tidligere sagt, består det første, som kommer ud af såret fra indsnittet i åren, af blod, og med dette flyder fordærvede og alle sygdomsfrembringende safter samtidig ud.”

Der findes så mange svære og uhelbredelige sygdomme, hvoraf man i dag endnu ikke ved hvorfor de opstår. Når vi nu ved Hildegard læser, at der ved en åreladning ud flyder **sygdoms frembringende safter**, så burde det da give os noget at tænke over! Vi kan ganske vist ikke påstå, ved gennem en regelmæssig åreladning, at den ene eller den anden svære sygdom kunne være blevet forhindret, fordi, dertil foreligger der jo ingen statistikker, men man kan med stor sandsynlighed formode det.

Gennem blodchokket ved åreladningen, bliver aktiviteten i knogle marven naturlig hurtigere. Den højere andel af ”friskt” blod, bevirker en meget bedre gennem strømning i hele kredsløbet, fordi,

ved blodforandringen bliver modstanden i årerne, friktionen, mindre og hjertet behøver ikke at arbejde så hårdt. En normalisering af blodtrykket kan være den naturlige følge. Ved brug af åreladning som terapeutisk middel ved mange (uudforskede)sygdomme, gælder især den profylaktiske virkning. Det er sikkert ikke overdrevet, når man siger; ved åreladning efter Hildegard vil mange sygdomme kunne undgås.

Ungdomsbrønden!

”En rigtig afmålt blodtransfusion, fjerner de dårlige safter og sørger for kroppen som en regn, der langsomt og ikke i for store mængder falder på jorden, dette vander og er i stand til at, bringe frugt frem.”

Når altså ”frisk” blod strømmer efter, så virker det på organismen, som en med længsel ventet regn efter lang tørke. Den udtørrede ”jord” får sin grokraft igen og er nu i stand til at frembringe frugt! Bag ved dette gemmer der sig ganske vist mere end den tilbage vendende vitalitet. Vi må også forvente en reaktivering af immunforsvaret (fornyelse af immunglobulin etc.). Gro kraften er udtryk for ungdommelighed, frugtbarhed, spænding.

Dyrlæger kender denne virkning: Når en ko, et svin eller et andet dyr ikke giver afkom mere, så tyes der til åreladning! Åreladning er - når alle andre medikamenter og kunster mislykkes – et af de sikreste midler til genoprettelsen af den naturlige frugtbarhed.

Vores blod skal ikke være tykt og sort, som mange tror og endog er stolt over. Når vi igen vil være gladere, fri for besværligheder, sundere og leve længere, så må vi ikke feje beviste ting af bordet med et dristigt håndstrøg. Det ville være en nedgørelse af sammenhængen mellem hjerte og kredsløb.

Fra hvornår, hvor ofte og hvor meget...?

Hvor meget blod skal der tappes? Fuldblods mennesker kan man tage mellem 100 og 150 ml. af, svagere mennesker derimod kun omkring 70- 100 ml.

Fra hvilken alder kan man foretage åreladning? Det er vigtigst at årelade i de ”bedste år”, altså mellem det 30. og 50. år. I denne tid bør mænd såvel som kvinder, gennemføre åreladning 2 gange årligt, dog mindst 1 gang.

Efter det 50. år ændrer der sig 2 ting: fra da af lader man sig kun årelade 1 gang årlig og man bør kun tage halvdelen af den indtil da, aftappede mængde. Ved at årelade for meget, som det desværre forekom i tidligere tider, og derfor kom i miskredit, advarede Hildegard allerede imod.

”Lige som sulten gør at kræfterne i kroppen forsvinder, gør også en for meget drevet åreladning (give blod, donor) kroppen svag, hvorimod en mådeholdende udført giver kroppen sundhed, lige såvel som en mådeholdende spise og drikke bringer legemet i højden.”

At afgive blod og åreladning er ikke det samme! Ved at afgive blod redder du livet af et andet menneske, ved åreladning redder du mere eller mindre dit eget.

Livmoder – (total)-operation med senere følger?

I Tyskland bliver der stadig opereret mere end 100. 000 kvinder i underlivet om året, selv om det store operations boom er stilnet af i slutningen af 70'erne. Eksperter strides over, om sådan en størrelsesorden er nødvendig og berettiget. Anledningen til disse overvejelser kommer bl. a. på grund af sen følgerne hos de kvinder, som har fået foretaget dette kirurgiske indgreb, der stadig er i den føde dygtige alder. Den nu ophørte menstruation fører til problemer, som Hildegard allerede har påvist, også selv om mange endnu ikke vil indse det.

HvB: Bliver kvinden ikke befriet fra de skadelige safter og det rådne blod under menstruationen, så vil hele kroppen blive oppustet og svulme op og hun vil ikke kunne leve længe.

Ved en total operation vil menstruationen tvangsmæssig blive umulig. Af hvilken grund indgrebet end er sket, det forkorter – efter Hildegards udsagn- livet for mange kvinder, forudsat der ikke

foretages en ”kunstig menstruation” ved hjælp af en regelmæssig åreladning. I disse tilfælde ville mindst en halvårlig åreladning være på sin plads. Dette bør man virkelig lægge disse kvinder på sinde, og indtil overgangsalderen bør de konsekvent gennemføre en åreladning. En mange gange ytret bekymring er, om man ikke bliver åreladnings afhængig, er fuldstændig ubegrundet. Man bliver ikke afhængig og der opstår heller ikke de mindste ulemper, når man holder sig til Hildegards regler.

Åreladning som terapi:

” Den som har et trist hjerte og er følelsesmæssig nedtrykt (depressioner) og som føler smerter i siden eller i lungen, bør årelades i mellem åren (vena mediana), men med måde, for at hjertets kræfter beholdes og ikke i stedet formindskes når der er trukket for meget blod ud. Men lider en af hjertesmerter, så skal han, før han tager blod ud af åren, tage blod af mellem åren i den højre arm, han vil så befinde sig bedre med sit hjerte.”

Lider man i leveren eller i milten, eller har man følelsen af åndenød i halsen eller struben, eller lider man af for mørkning i øjnene, så bør blodaftapningen foretages i lever åren (vena hepatica), og han vil få det bedre...

Har man trukket en passende mængde blod ud af lever åren eller hoved åren (vena cephalica), så vil han lide mindre derunder, end hvis man tager meget blod ud af mellem åren...

Ved disse tre vener, hoved åren, mellem åren og lever åren bør åreladningen hovedsagelig foretages...

An snittet af de før nævnte vigtigste vener bør foretages i armbøjningen, fordi, når venen bliver skåret der, så finder safterne sig sammen i større mængder, end på et sted hvor der ingen led bøjning er til stede.”

Efter åreladningen:

” Efter åreladningen må mennesket tage sig i agt for strålerne fra solen, og skinnenet fra brændende ild i tre dage, fordi, i disse tre dage bliver blodet i mennesket rystet og bæver af lysstyrken, og giver ofte skader på hjertet.

Dags lyset er moderat og skader ikke, når der ikke er for meget sol.”

Her ser vi hvor nøje, alt ved Hildegard bliver taget. For at forhindre hjerteskrader, skal man i tre dage undgå blændende genstande (fjernsyn), stærkt solskin og ildskær. Solbadning gøres heller ikke. Ved ophold i det fri bærer man bedst solbriller.

Åreladnings diæt:

” Efter en åreladning bør man undgå uvante spiser, stegt flæsk såvel som noget der indeholder specielle safter, rå frugt og rå grøntsager bør heller ikke spises, fordi disse forøger slimen i venerne mere end blodet vil gøre. Der drikkes heller ingen stærk vin... og ost undgås også. Og dette skal man gøre i to dage”

Hvordan får jeg en åreladning?

Du ved nu hvad det drejer sig om ved åreladning. De to vigtigste betingelser kan du selv opfylde, ved at du aftaler en termin, mellem den 1. og den 6. dag efter fuldmåne, med din læge, og tropper nøgtern op. Et blik på kalenderen fortæller hvornår det er fuldmåne.

Selv om allerede mange læger, efter ønske, uden problemer udfører en åreladning, så kan det dog forekomme at netop din læge vægrer sig i mod det. Nå ja, så går man bare til en anden. (sådan er det åbenbart i Tyskland, Østrig, Schweiz)

Det kan også forekomme at en læge vil **trække** blodet ud af en vene med en sprøjte, for ”nemheds skyld.” Det skal du ikke være indforstået med og rettidigt forsøge at få ham til at lægge kolben væk, og hellere lade blodet flyde frit ud i et bæger.

De fleste læger anvender nål og infusionsbestik. Sådan går det bedst. Altså ikke straks tabe modet, hvis du lige netop er den første åreladnings patient for din læge, og et eller andet ikke helt lykkes. En efterfølgende undersøgelse af blodet kan gøres, men behøves ikke. I stedet for at sidde skal man ved åreladning helst ligge og ikke straks pludselig rejse sig.

Hvad giver den regelmæssige åreladning til mig?

Den fjerner: Skadelige, fordærvede og sygdomsfremkaldende stoffer i blodet.

Den forhindrer: Dannelse af sygdomme, forkalkning af årerne, dannelse af dårlige blodværdier.

Den formindsker: Højt blodtryk, fare for blodprop (trombose), risikofaktorer (hjerteslag...)

Den stimulerer: Bloddannelsen, kredsløbet og immunsystemet.

Den forhøjer: Livskvaliteten, vitalitet, effektivitet og den samlede blodgennemstrømning.

Den bevirker: Blodfornyelse og

Den øger: Sundhedspotentialet

Herud over kan åreladning indsættes som ekstra terapiform ved: Hjerterbesvær, depressioner, lever og milt lidelser ved åndedrætsbesvær, syns svaghed, kredsløbsforstyrrelser, hovedlidelser og mange andre indikationer

Alt i en kort oversigt

Hvem bør lade sig årelade? ... Mand og kvinde fra 30 år

Hvor tit? ... Indtil 50 år, 2 gange om året. Efter 50 år, 1 gang om året.

Hvor længe? ... Mænd til 80 år. Kvinder til 100 år.

Hvornår? ... Mellem den første og den sjette dag efter fuldmåne.

Hvordan? ... Nøgtørn

Hvor meget? ... Fuldblods mennesker: 100- 150 ml.

Svagere: 70- 100 ml.

Fra 50 år, kun det halve.

Efter åreladningen:

Krop og øjne beskyttes i 3 dage mod stærkt lys (direkte solstråling, fjernsyn og spejlinger) brug solbriller.

Diæt: stegt kød, råkost, ost, tunge vine og uvante spiser undgås i 2 dage.

Disse informationer må på ingen måde anses for at være en erstatning for professionel rådgivning af uddannede læger.