

# BLÆREBETÆNDELSE

Forfatter: Peer Bach Boesen

## Symptomer

Symptomerne ved blærebetændelse er ofte svien og brænden i urinvejene, smerter i blære og underliv, blod i urinen, psykisk uro på grund af svien samt hyppig vandladning. Der kommer dog i reglen kun lidt urin ad gangen. Blærebetændelsen kan udløse feber, men gør det langt fra i alle tilfælde. Der kan også forekomme smerter i den nederste del af maven og ryggen. En blærebetændelse kan være med bakterier eller uden. Det er ikke alle, som får symptomer ved en blærebetændelse.

Årsagerne til blærebetændelse er mange:

- ❖ **Stress og sjælelig uro** er måske den væsentligste årsag til blærebetændelse. Blæren er et såkaldt "nervøst" organ, og længerevarende stress og uro fører meget ofte til uregelmæssigheder i blærefunktionen.
- ❖ **Kulde** - især kolde fødder, nyrer og underliv kan udløse en blærebetændelse.
- ❖ **Overgangsalderen** - medfører en svagere hormonproduktion, som kan bevirke, at slimhinderne i blære- og urinveje bliver svagere, og det betyder, at de bliver mere modtagelige for infektion.
- ❖ **Seksuel aktivitet** - man ser ofte, at seksuel debut eller skift af partner udløser blærebetændelse. Især kvinder er modtagelige, fordi urinrøret fra skeden til blæren kun er nogle få centimeter langt. I det hele taget kan seksuelle problemer udløse blære- og underlivssygdomme.
- ❖ **Andre årsager** - hævet prostatakirtel, grus i urinen eller for basisk urin.

## 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 nyre og blære. Glædelige, humørfyldte oplevelser med andre mennesker er også opbyggende for nyrer og blære, og for livsenergien.

Et uproblematisk og glædesfyldt sexliv, som ikke overdrives, sender energi til nyre-/blærområdet og får det til at fungere bedre.

Dog bør det i denne forbindelse nævnes, at mennesket ikke kun får energi fra nyrerne - man kan også tale om en hjerte-energi. Hjerte-energien har mere forbindelse til en dyb kærlighed, sympati og idealisme, hjertevarme - hvor nyrerne snarere har forbindelse til lysten, seksualiteten, det feminine og det maskuline, tilfredsstillelsen. Man kan sige, at hjertet har med den åndelige energi at gøre, og nyrerne har med den sjælelige energi at gøre. Når hjerte-energien er i balance, kan det i høj grad være med til at stabilisere blærefunktionen.

Nyre-/blæreenergien svækkes, efterhånden som livskræfterne aftager generelt med alderen, eller på grund af sygdom, sorger, bekymringer, operationer eller chok. Dette kan skabe blæreproblemer på forskellige måder, f. eks. inkontinens, blærebetændelse, omdannelser i prostatakirtlen, svage slimhinder m.m.

Et sundt "blæreliv" har overordentlig stor betydning for den menneskelige sundhed - meget større end man i dag overhovedet regner med. I meridianlæren omtales blæremeridianen som særdeles vigtig for menneskets samlede sundhed. Bemærk i den forbindelse, at mange af blæremeridianspunkterne på ryggen fungerer som såkaldte "shu-punkter", dvs. alarm-punkter for tilstanden i alle kroppens organer. Ved mange helbredsproblemer kan det være nødvendigt at regulere nyre-/blæreenergien. Det kan fx gøres med zoneterapi, shiatzu-massage, akupunktur, "hjertesamtaler", og homøopati.

## **Midler mod blærebetændelse**

**Cantharon** - Et virksomt homøopatisk middel, der går ind på følgende områder:

- ❖ Angriber betændelsen og styrker immunforsvaret
- ❖ Virker urindrivende
- ❖ Styrker slimhinderne
- ❖ Styrker nyrenes funktion og væv
- ❖ Aktiverer livsenergien i nyre-/blæreområdet

## **Andre homøopatiske midler**

Ved tilbagevendende, langvarige blærebetændelser kan man understøtte Cantharon-behandlingen med Mercurius bijod. comp. (til kronisk blærebetændelse især hos ældre), eller Candida comp. (hvis svamp har gjort betændelsen kronisk).

## **Vekselfodbade**

Derudover anbefales vekselfodbade, idet det er meget vigtigt at sørge for tilstrækkelig varmetilførsel til kroppen. Fodbadet stimulerer samtidig blære-området på foden og sender varme og energi op langs blære- og nyremeridianerne (blandt andre). - Og mere end noget andet giver det en følelse af varme og velbefindende!

## **Urteteer**

Ved urinvejsbesvær er det altid en god idé at få skyllet urinvejene igennem. Her har vi mange forskellige urter til rådighed, som vi kan lave teer af. Salvie, padderokke, melbærris, hyben, korsknep, bønnebølge, fennikel, jernurt og stedmoderblomst er alle anvendelige. Der kan være stor forskel på, hvor vanddrivende de virker på den enkelte. Prøv forskellige og skift gerne efter en periode.

### **Til vekselfodbade skal der bruges:**

1. To store spande vand, med plads til begge fødder i hver spand
2. Vand - både varmt og koldt. Det varme vand skal være ca. 38°C.
3. Et termometer (helst)
4. En kedel med kogende vand
5. To badehåndklæder
6. Et veludluftet og varmt rum

### **Sådan tilbereder du vekselfobadet:**

- ❖ Hæld det ca. 38° C varme vand i den første spand - heri kan du tilsætte f. eks. 1 liter salvie-te.
- ❖ Hæld koldt vand i den anden spand.  
(Husk, at vandet i begge spande skal kunne nå op til midt på underbenene. Det er altså ikke kun fødderne, der skal bades!).
- ❖ Hav kedlen med det kogende vand stående ved siden af spandene, inden du går i gang med badet. Kontrollér med hænderne (eller termometret), om det varme vand har en passende temperatur. Mens fødderne er i det kolde vand, kan man gøre det varme yderligere varmt ved at hælde kogende vand i spanden.

### **Sådan tager du vekselfobadet:**

- ❖ Sæt begge fødder i spanden med det varme vand i ca. fire minutter.
- ❖ Sæt dernæst begge fødder over i det kolde vand i 15 sekunder.
- ❖ Gentag processen: Begge fødder i varmt vand i ca. fire minutter.
- ❖ Slut af med 15 sekunder i det kolde vand.
- ❖ Vikkel fødder og ankler stramt ind i hver sit badehåndklæde (dog ikke så stramt, at blodtilførslen stoppes).
- ❖ Hvil dig i et kvarter, tænk på noget behageligt og forsøg at glemme alle problemer og stress.
- ❖ Fjern håndklæderne.

Generelt hjælper vekselfobade på tendens til blærebetændelse, forfrossenhed, kolde fødder, kroniske infektioner og lavt blodtryk. Endvidere på kolde fødder og kulde i hele kroppen - også mere vedvarende, hvis badet anvendes flere gange. Badene virker især varmende på underliv og maveregion, men kan også være gunstige ved problemer i hovedet, såsom forkølelse, pande-/bihulebetændelse, høfeber og nysen.

### **Advarsel:**

Må ikke anvendes ved årebetændelse eller udtalte åreknuder - heller ikke ved nervebetændelser. Vær opmærksom på den badende når han/hun rejser sig op efter badet.