

Mine SUNDE favoritter:

”Jeg mediterer flere timer hver dag”

Charlotte Bech er læge, forfatter, foredragsholder og meditationslærer. Hun har specialiseret sig i hormonbalancen og rådgiver bl.a. ufrivilligt barnløse.

TRÆNING Et kvarters hatha-yoga er en helt fast del af min morgenrutine. Hver dag står jeg op ved femtiden, giver mig selv et par minutters oliemassage, tager et varmt bad og laver yoga. Dernæst mediterer jeg i et par timer, før jeg spiser morgenmad og cykler på arbejde. I weekenden bruger jeg lidt mere tid på motionsdelen. De dage starter måske med en svømmetur i Øresund sammen med min mand og nogle lange gåture bagefter. Andre gange løber jeg en lille tur efter morgendukkerten.

(1) Sesamolie, Urtegaarden, fra 49 kr.

KOST

Om morgenen spiser jeg yoghurt eller havregrød med mysli, bær og nødder. Min frokost på arbejdet er typisk bagte eller kogte grøntsager og groft rugbrød. Om aftenen har jeg ikke den store appetit, men en lækker hverdagsmiddag kan være grøntsagslasagne eller selleribøffer med ærtemos og fuldkornspasta. Jeg har været lakto-vegetar – altså veganer, men med mælkeprodukter – siden jeg var 19 år. Forskning viser, at det er langt sundere at leve som vegetar, og at vegetarer, der spiser mælkeprodukter, lever længere end dem, der ikke gør.

(2) Biodynamisk gårdmælk, Naturmælk, ca. 10 kr.

SNACKS

Et godt mellemmåltid kunne være tørristede mandler, valnødder, hasselnødder eller andre nødder, især sammen med søde, solmodne frugter. Når nødderne er ristede, smager de bedre og er lettere at fordøje og optage næring fra. Jeg drikker ikke alkohol, men danskvand med lidt hindbærsaft er et godt alternativ. Eller rødbedesaft – det elsker jeg.

(3) Mandler, Urtekram, 25 kr. Biotta Rødbedesaft, Helsekosten, 24 kr.

FEDTSTOFFER

Jeg giver mig selv oliemassage med lun sesamolie hver morgen. Det kommer på tør hud og så masserer jeg i to til



fem minutter. Det er godt for huden og nervesystemet. I det hele taget går jeg ind for sunde fedtstoffer både indeni og udenpå. Hormonsystemet begynder at ændre sig allerede i 35-års-alderen, men overgangsalderen behøver slet ikke være problematisk, hvis man bare tager hensyn til kroppens ændrede behov.

(4) HORMONER I BALANCE, Charlotte Bech, 300 kr.

AFSLAPNING

Min største last er, at jeg arbejder for meget. Men jeg prøver at balancere det ved at meditere i et par timer både morgen og aften. Transcendental meditation giver sindet og nervesystemet 5-10 gange dybere hvile end selv den dybeste søvn. Derudover slapper jeg af med at lytte til vedisk lydterapi, som jeg også holder kurser i. Det er baseret på lyde, der stammer fra vedaerne, tekster fra oldtidens Indien, og kan lindre stress, sorg og andre krisetilstande. Der findes ingen cd, hvor lydene er samlet, men det lyder lidt som recitation af tibetanske munke.

(5) Tibetan Mantras for Turbulent Times, Cdon.com, 159 kr.

MIT BEDSTE TIP

Tidligt op og tidligt i seng. Det er naturligt for kroppen, og man får det bedste ud af dagen.

➔ Få Charlotte Bechs bedste tip til en god overgangsalder på ALTFordamerne.dk