



### Daglige rutiner og induktions-komfur

VITA 09. februar 2009 kl. 11:30 på P1

Hør udsendelse:

(24:52)

Charlotte Bech giver os et indblik i, hvordan hun i sin lægepraksis kombinerer det indiske Ayurveda system med den traditionelle lægelige behandlingsform. Vi får eksempler på, hvordan en kombination af almindelige livsstilsfaktorer, såsom rygning, østrogenbehandling og psykisk stress, kan medføre livstruende sygdomme, og hvordan hun kan - ikke helbrede - men lindre cancerpatienters sidste tid.

Den holistiske behandlingsform, hun udøver ved at kombinere almen lægevidenskab med alternative sundhedssystemer som ayurveda og transcendent meditation, kan medføre diskussion om behandlingsformernes seriøsitet. På spørgsmålet om, hvordan hendes lægekolleger ser på kombinationen af de to systemer, er svaret dog, at den lægelige behandling altid kommer i første række, og at der altid foregår et samarbejde mellem hende og f.eks. hospitalerne ved diagnosticerede sygdomme.

Charlotte Bech er aktuell med bogen Godt og sundt året rundt. I den har hun samlet 365 råd og tips til en sund hverdag, som kan være med til at forebygge ubalancer i krop og sind og dermed nedsætte risikoen for sygdomme og stress. Et af rådene er at indføre faste rutiner i dagligdagen, et andet er at være bevidst om, hvad vi udsætter os selv og vores krop for i forbindelse med tvivlsom kost og ofte manglende motion. At de to ting hænger nøje sammen er ikke noget nyt, men en vigtig faktor for at komme dårligdomme til livs er også noget så tilsyneladende banalt som latter. Vi skal sørge for at finde sjove eller glædelige ting i hverdagen, for en sund latter virker motiverende og opkvikkende.

Charlotte Bech fortalte i VITA den 3.2.2009 om sin baggrund og principperne bag de to sundhedssystemer hun har inddraget i sin praksis, nemlig den vestlige lægevidenskab og det indiske Ayurveda system.

Charlotte Bech: Godt og sundt året rundt. Lægens 365 råd til et bedre liv. Forlaget Documentas.

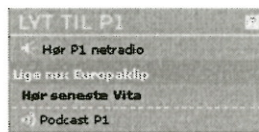
#### Send link

Mail  
Facebook

**Vært og tilrettelægger:**  
Mette Starch

**Medvirkende:**  
Charlotte Bech

**Genudsendelse:**  
09. februar 2009 kl.  
21:30  
10. februar 2009 kl.  
05:30



Hverdage kl. 11.30

Hverdage kl. 21.30 og  
05.30

**Podcast programmet**

Vita  
 et livskraftigt program hvor  
livsstykker og ildsjæle  
fortæller om det, de brænder  
for.

**Seneste fra Kulturnyt**

**Senest fra  
Sproglaboratoriet**