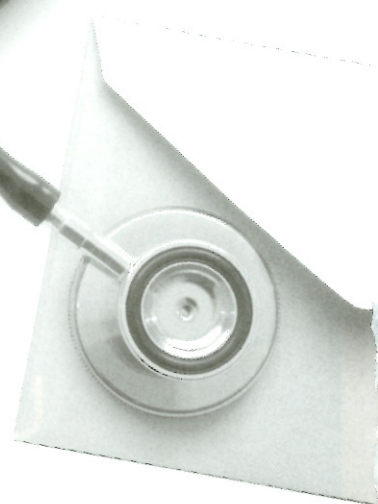


Den holistiske lægebrevkasse



"Jeg glæder mig til opstarte en holistisk lægebrevkasse her i Liv og Sjæl. Vi er efterhånden mange, som forstår at sundhed er langt mere end fravær af sygdom. Vores organisme har sin egen indbyggede intelligens. Derfor bør al behandling og al terapi handle om at få kroppens egen iboende intelligens til at strømme frit og uhindret, så vi kan blive strålende sunde (og ikke bare sygdomsfri). Det vil jeg fortælle mere om på disse sider i fremtiden."

"Jeg er uddannet læge fra Københavns Universitet og har arbejdet som læge på bl. a. Rigshospitalet og Gentofte Amtssygehus, og har i dette forløb beskæftiget mig med bl. a. cancer, gigt, hudsygdomme samt stress. I USA har jeg endvidere arbejdet som læge for gravide og fødende."

"Jeg arbejder både med det mentale, det følelsesmæssige, og det legemlige - med andre ord, jeg er ekspert i holistisk behandling, som jeg har beskæftiget mig med siden 1985. Jeg lægger hovedvægten på forebyggelse og udvikling af bevidstheden. Jeg er desuden uddannet i kraniosakralterapi, kinesisk akupunktur, indisk ayurveda, samt terapeutisk yoga og meditation.

"Jeg stiller i øjeblikket mine kvalifikationer til rådighed som foredragsholder rundt omkring i landet, hvor jeg hjælper med at forebygge sygdom og fremme sundhed. Desuden hjælper jeg firmaer inden for dansk og nordisk erhvervsliv med at håndtere stress og forandring og skabe større sundhed for medarbejderne."



Du kan skrive ind til brevkassen på denne mail: redaktion@livogsjael.dk. Hvis du foretrækker at være anonym, er det også muligt og dit indlæg kan blot bringes med dine initialer.

Vi vælger først og fremmest de indlæg som primært handler om forebyggelse af sygdom og sundhedsfremme generelt. Vi har kun mulighed for at bringe et indlæg i hvert nummer, så desværre er det ikke alle indlæg, som kan bringes. Det er derfor ikke alle, som får svar. Men hvis du skriver ind kan du vinde en bog. Blandt alle der skriver ind trækker vi lod om et eksemplar af Charlotte Bechs bog *Hormoner i Balance*.



Læge Charlotte Bech, Gentofte
www.charlottebech.dk

Charlotte Bech er læge, forfatter og foredragsholder. Charlotte hjælper primært kvinder med at blive gravide og få sunde børn via naturlige og holistiske metoder, så fokus bliver lagt på helheder og sammenhænge. Hun har udgivet, "Godt og sundt året rundt", "Godt og sundt for børn" samt "Hormoner i balance".

Hvis du har nogle af de symptomer der bliver nævnt i brevkassen, bør du begynde med at gå til lægen, for at udelukke, at du fejler noget. Vejledningerne her i brevkassen er forebyggende og er ment som supplement til anden lægefaglig behandling. Hvis du overhovedet er i tvivl om noget, eller hvis du føler dig syg, eller hvis du fejler noget, så tal med din egen læge, før du begynder at følge anvisningerne. Mange af de symptomer, der bliver spurgt om her i brevkassen, kan være tegn på andre underliggende ubalancer, og derfor er det vigtigt at opsøge læge, hvis du har symptomer.

Der bliver givet mange gode råd her, så det er vigtigt, at du først og fremmest lytter til din egen krop og vælger de råd, der giver mest mening for dig og dit liv – og lad resten ligge. Bliv inspireret – og find så din egen sandhed. Rigtig god fornøjelse!

Læseren:

Jeg synes godt om at drikke varm mælk med krydderier - mit problem er dog at jeg har fået konstateret forhøjet kolesterol - det var 6.9. jeg har ingen gener haft og har altid spist, hvad jeg har villet og jeg kan utrolig godt lide sødmælk, fløde og smør - også fordi jeg synes at jeg får det rigtigt godt af at indtage disse madvarer. Jeg undgår disse ting pga kolesterolet. Jeg får ingen medicin mod dette. Mit spørgsmål lyder om du mener at man godt kan tillade sig en daglig kop varm sødmælk. På forhånd tak for hjælpen.

PS. Jeg er 49 år.

Sendt af: AW

Kære læser,

Tak for din mail. Det er et godt spørgsmål, og der er mange som er i samme situation som dig. Det vigtigste er dit blodtryk. Hvis det er lavt behøver du bekymre dig mindre om kolesterol. Forskning har vist at den vigtigste faktor i at udvikle blodpropper er stress og forhøjet blodtryk.

Du har en god kontakt med din krop fordi du kan mærke at du får det godt af at spise de fuldfede mælkeprodukter, som sødmælk, fløde og smør. Det er sunde fødevarer, som indeholder både kalk, vitamin D, og vitamin B12, vitamin K2, omega 3,6 og 9 fedtstofferne i deres naturlige form, samt en lang række andre vigtige næringsstoffer, der ellers kan være svære at få nok af og i det rette forhold gennem kosten. Forskning har vist en lang række sundhedsskadelig virkninger ved at indtage de fedtfattige mælkeprodukter, så det er bedst at undgå de fedtfattige mælkeprodukter.

Sødmælk, fløde og smør kan du med fordel spise først på dagen men ikke efter kl. 16. Hvis vi spiser det først på dagen og – naturligvis - i moderate mængder (uden at overdrive), kan vi godt nå at fordøje, omsætte og forbrænde det, inden vi skal i seng og så kan det ikke på samme måde nå at blive til slagger, der sætter sig i årerne. Om aftenen er det bedst at spise magert, fx bagte grøntsager eller grøntsagssuppe.

For at få din kolesterol ned kan du med fordel nedbringe stress i dit liv, reducere - eller helst - undgå kød, spise røde ris hver dag, ca. 1/2 dl kogte røde ris hver dag, og friskpresset hvidløg eller friskrevet hvidløg. Det har forskningen vist er effektivt. Desuden bør du sørge for at få masser af sunde fibre, fx havregrød, brød bagt med fuldkornsbygmel og hvedekim samt andre fuldkornsprodukter, og rigeligt med grønt og frugt hver dag. Det er også vigtigt at få motion hver dag. Det er bedst hvis du kan klare det ved hjælp af naturlige midler, og undgå kolesterolsænkende medicin, som har mange negative bivirkninger.

MVH

Charlotte Bech

Charlotte Bech er ikke ansat i eller på anden måde økonomisk involveret i nogen form for medicinalindustri eller naturmedicinske firmaer.