



# brevkasse

Den **HOLISTISKE** lægebrevkasse

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".

## **Lydterapi vinder frem – også på hospitaler**

Lydterapi anvendes mere og mere, også på hospitaler, f.eks. på opvågningsstuer efter operationer. Og der forskes i det ved Aalborg universitet. Apotekerne sælger serien Musicure, hvis positive virkning er dokumenteret gennem en række undersøgelser. Men der er også mange andre typer af lyde, som kan være gavnlige for sind og krop. Her kan du læse lidt om en særlig type af lyde, som kaldes for Vediske lyde.

### **Kan Vediske lyde hjælpe os?**

Vediske lydsekvenser er en speciel form for lyde, som er en del af den klassiske yogatradition. Vediske lyde har været anvendt i årtusinder i Fjernøsten. Vediske lyde virker på alle områder i hele kroppen. Vediske lyde er specielt egnet til stress, kriser, sorg og skuffelser, men kan også virke positivt på andre ubalancer. Symptomer kan i enkelte tilfælde lindres, fordi Vediske lyde kan sætte liv i kroppens egne naturlige helbredende kræfter. Vediske lyde virker bedst i grupper, og jo flere der er til stede, jo bedre virker det. De fleste oplever velvære og ro eller kommer

i en meditativ tilstand. Hvis man har ubalancer, kan man opleve rastløshed eller blive mere bevidst om symptomer i forbindelse med visse lydsekvenser. Vediske lyde er lyde, der stammer fra vedaerne (oldtidens tekster) fra Indien og lyder lidt som recitation af Tibetanske munke.

### **Vediske lyde kan opretholde balance**

Vedisk lyde genopretter balancen ved at skabe transformation fra uorden til orden i alle strukturer og funktioner på det dybeste plan af den biologiske intelligens, som styrer kroppens egne indre reparations-processer. Symptomer kan i enkelte tilfælde lindres, fordi Vediske lyde kan sætte liv i kroppens egne naturlige helbredende kræfter.

### **Hvor stammer Vediske lyde fra?**

Vediske lyde er lyde, der stammer fra vedaerne (oldtidens tekster) fra Indien. Vedaerne er en optegnelse af naturens urløyd – vediske lyde - i en bestemt rækkefølge. Naturens urløyd indbefatter bl.a. også kroppens egne urløyd. Vi kan ikke selv høre naturens urløyd med vores ører, for det er frekvenser, der vibrerer på naturens dybeste



plan. Men i oldtidens Indien var der seere og yogier, som var i stand til at erkende de vediske lyde i deres egen bevidsthed – dvs. erkende de frekvenser, der vibrerer i alt fysisk stof i naturen og i vores egen krop. Lydene blev senere skrevet ned i de vediske tekster.

### Hvordan virker Vediske lyde?

Ubalancer i kroppen betyder, at dele af - eller hele - kroppens frekvenser afviger fra den oprindelige frekvens. Gennem Vediske lyde kan du genoprette den oprindelige frekvens og dermed skabe balance og få den normale naturlige kropsfunktion tilbage igen. Eller du kan tage Vediske lyde forebyggende, så du kan bevare og stabilisere kroppens naturlige balance. Foreløbig forskning fra Italien tyder på, at lyd kan påvirke kroppen helt ned til generne – Italiensk forskning ved Carlo Ventura. Forskning over en bestemt form for vedisk Vediske lyde (hvor en vedisk ekspert behandler en person ad gangen) har vist en gennemsnitlig lindring på 43% for kroniske problemer af omkring 14 års varighed.

### Hvordan kan man høre Vediske lyde?

Man kan komme og høre de Vediske lyde regelmæssigt i Kildeskovshallen i Gentofte. Det er stort set det samme program hver gang – det vil sige et generelt program med en række Vediske lydsekvenser, der virker på alle områder i hele kroppen. Man kan komme hver gang, hvis man har tid og lyst. Læs mere på [www.charlottebech.dk](http://www.charlottebech.dk).

Desuden bliver der weekendkursus med Vediske lyde i naturskønne omgivelser på Mors den 24. maj – søndag den 26. maj. Weekendens byder på lydterapi af forskellig art. Tilmelding hos Elly Buchhave (en af de få danskere, som har en pyramide (større end et hus)), tlf: 40 10 00 77.



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!

Copyright Charlotte Bech 2013.



Du kan skrive til brevkassen her på denne mail: [redaktion@livogsjael.dk](mailto:redaktion@livogsjael.dk), hvor du kan komme med kommentarer eller stille spørgsmål om sundhed og sygdom. Udvalgte breve vil komme i bladet med navn eller initialer. Hvis du har nogle af de problemer, der bliver nævnt her, bør du begynde med at gå til din egen læge. Spørgsmål besvares af læge Charlotte Bech, Gentofte, [www.charlottebech.dk](http://www.charlottebech.dk).

