

Meditationslærer
CHARLOTTE BECH

Dyb hvile, meditation og yoga

Søvn

•• SOV DIG UNG

Søvn er altafgørende for at bevare din ungdom længst muligt, både fysisk og mentalt. For lidt søvn viser sig hurtigt som mat hud, skygger under øjnene, væskeophobninger i kroppen og træthed og mangel på energi. Og generelt sover vi alt for lidt. Optimalt skal du sove otte til ti timer – og allervigtigst er timerne inden midnat. Sover du fra klokken 22, har du mulighed for at komme ned i den vigtige dybe søvn i op til 45 minutter ad gangen, hvor kroppen og hjernen genopbygger helt ned på celleplan. Går du først i seng efter midnat, kan du kun komme ned i den dybe søvn i få minutter – du mister bogstaveligt talt din „skønnessøvn“.

NAVN: Charlotte Bech

JOB: Læge og foredragsholder, underviser i transcendental meditation. Uddannet læge fra Københavns Universitet. Desuden uddannet i holistisk medicin, herunder akupunktur, kraniosakralterapi og ayurvedisk medicin.

FORFATTER TIL: „Hormoner i balance“, „Godt og sundt året rundt“ og „Godt og sundt for børn“.

SPORT: Klassisk hatha yoga, svømmer, cykler, går samt mediterer hver dag.

SE MERE PÅ: charlottebech.dk



Meditation

•• STOP ÆLDNINGS- PROCESSEN

Her er det nærmeste, du kommer en forryngelsesbillede – for transcendental meditation vender helt enkelt aldringsprocessen. For hvert år du dyrker denne meditationsform,

bliver din biologiske krop to år yngre. Normalt bliver bl.a. vores syn, hørelse og blodtryk dårligere med alderen, men med transcendental meditation kan du bevare samme niveau i meget længere tid. Transcendental meditation er en meget fysiologisk meditationsform, som udløser en refleks i nervesystemet, så sindet falder fuldstændig til ro. En lang række undersøgelser viser, at du kommer ned i en meget dyb hvile, som har endnu større effekt for din krops regenerering end den dybe nat-søvn. Og så er det skønt – føles fuldstændig som at ligge i en varm plet af solskin.



Hjernen**•• TRÆN DIN HJERNE**

Ungdom er ikke bare krop. Det er også en hjerne, der fungerer optimalt. Meget god hjernefunktion øger nemlig dine chancer for at leve længere. Du kan danne nye nerveforbindelser i hjernen hele livet, og det sker bl.a. hver gang, du skal lære noget nyt – og under meditation. Sørg for at udfordre dig selv hele livet. Det behøver ikke være intellektuelt, det kan også være kreativt eller sportsligt, så længe du bare skal lære nye færdigheder. Og husk, at multitasking har den præcis modsatte effekt. For mange ting, du skal forholde dig til på én gang, forringer din hjernekapacitet.

Yoga**•• STRESS AF**

Yoga er ren massage for dine indre organer, og det øger blodgennemstrømningen i kroppen, hvilket er afgørende for en sund hud med en flot glød og ung udstråling – samtidig gør det det lettere for dig at holde vægten. Yoga virker også afstressende, og hvis der er én ting, der medfører tidlig ældning, så er det stress. Den mest optimale yoga er den klassiske, oprindelige form med rolige, blide stræk, hvor du hviler længe i de forskellige stillinger, så nervesystemet falder til ro.

Få endnu flere tips til din
sunde livsstil på fitliving.dk

 fitliving.dk

**Frugt og grønt****•• VEGETARER LEVER LÆNGERE**

Nøglen til (næsten) evig ungdom er at forhindre de frie radikalers hærgen, som bl.a. er en af årsagerne til, at du får rynker. En effektiv bremse er antioxidanter, som bl.a. findes i frugt og grønt. Og måske er det derfor, at undersøgelser viser, at vegetarer lever længere og har langt mindre risiko for f.eks. kræft, knogleskørhed, hjerte-kar-sygdomme og hormonelle gener. Men du skal huske samtidig at få nok proteiner fra sunde mælkeprodukter, dvs. så uforarbejdede som muligt: smør, ost, fløde og sødmælk, som kroppen langt bedre kan omsætte end fedtfattige produkter som skummet- og minimælk. Og gode omega 3-, 6- og 9-fedstoffer fra f.eks. hørfrø- og kæmpenatlysolie, som er vigtige for funktionen af hjernen, resten af nervesystemet og kroppens celler.

