



Læge og TM-lærer Charlotte Bech vil gerne hjælpe andre med at passe på deres helbred – for at undgå sygdomme og hospitalsindlæggelser. Derfor har hun skrevet en bog fyldt med sunde råd om, hvordan man forebygger cancer og andre sygdomme.

”Godt og sundt året rundt” er en kalenderbog, der kan genbruges år efter år. De 365 gode råd er nemme, billige og hurtige at følge, så flest muligt får gavn af dem. Hver dag byder på råd og vejledning tilpasset årstiden - om hvordan man får det bedre fysisk og mentalt.

Mange helsetips handler om kost, motion, stresshåndtering og livsstil, mens andre handler om hudpleje, tøj og sko, og andre igen giver vejledning til hvordan man bedst tackler forkølelse, ondt i halsen og influenza. Der er også idéer til sundt slik og sunde madpakker. Det er med andre ord praktiske råd til et sundere liv. Den viden, der er i bogen, er en koncentreret udgave af den omfattende viden om sundhed, som findes skrevet ned i de årtusindgamle autentiske indiske ayurvediske tekster, og som er genoprettet i deres oprindelige rene form for nylig af Maharishi.

Charlotte Bech er uddannet på Københavns Universitet og har arbejdet som læge og forsker på Rigshospitalet, Gentofte Hospital og i USA. Desuden har hun tre universitetsgrader fra USA – indenfor yoga, meditation og bevidsthedsudvikling - og har skrevet en 750 sider lang afhandling om forebyggelse og behandling af cancer efter naturlige metoder, dvs. uden brug af syntetisk fremstillet medicin. Charlotte Bech har desuden en doktorgrad i bevidsthedsudvikling fra et universitet i Schweiz.

Hun har siden 1983 studeret verdens ældste sundhedssystem, vedisk medicin hos Maharishi selv og ayurvediske læger (vaidyaer) i Indien, USA, Holland og Schweiz. Som både traditionel og vedisk læge har Charlotte Bech specialiseret sig i at forene Vestens moderne lægevidenskab med Østens årtusindgamle vediske videnskab.

En bog, der helbreder

Den første bog om ayurveda skrevet af en dansker

- Det vigtigste råd, jeg kan give, er at nyde livet - at være glad og sørge for at få rigeligt med hvile eller som minimum tilstrækkeligt med hvile, dvs. først og fremmest meditere med Transcendental Meditation to gange om dagen. Så giver man kroppen de bedste betingelser for selv at holde sig sund. Det er især vigtigt i Vesten, hvor mange har forhøjet blodtryk og stress.

- Det er ikke meningen, at man skal få stress af at følge samtlige råd i bogen. Man udvælger dem, man har lyst og overskud til. Bruger man blot nogle af dem, gør man noget godt for sit helbred. Så kan det være, man når lidt mere næste år, siger Charlotte Bech.

- Både mental og fysisk sundhed kommer især af velvære. Derfor er det vigtigt, at man sørger for at skabe sig en god tilværelse med balance mellem arbejde og fritid. Vi ved også fra videnskabelig forskning, at den vigtigste faktor i helbredelse af sygdom er ens egen opfattelse af, hvor syg eller rask man er. Derfor er det også meget vigtigt, at man tænker positivt om sig selv og sit helbred. Og passer godt på sig selv, tilføjer Charlotte Bech.

Hun har gennem årene studeret 40-50 ældgamle lærebøger om vedisk medicin – de fleste på originalsproget sanskrit og engelsk. Tidligere opererede hun bl.a. kræftpatienter på Gentofte Hospital og har behandlet leukæmipatienter på Rigshospitalet – med kemo- og stråleterapi.

I dag har hun fravalgt moderne medicin pga de mange negative bivirkninger ved behandlingerne. Som vedisk læge diagnosticerer hun ved at aflæse patienternes puls. Hun kan mærke, om der er ubalancer i krop, sind, følelser eller menneskelige relationer. Medicinen er ofte Transcendental Meditation, urter, sund mad eller lydterapi.

I kalenderbogen gennemgår hun også emner som stråling fra mobiltelefoner og trådløse netværk, Transcendental Meditation, gensplejsede fødevarer og frie radikaler.

”Godt og sundt året rundt” udkommer på forlaget Documentas den 20. februar 2009.

Læs mere på www.charlottebech.dk