

# rask®

MAGASINET  
Marts 2009  
4. årgang

## Gør som lægen – lev sundt hver dag året rundt

Charlotte Bech er uddannet læge i København, men har også suppleret sin uddannelse i USA inden for yoga, meditation og bevidsthedsudvikling. Charlotte Bech har fokus på forebyggelse, velvære og personlighedsudvikling som supplement til den traditionelle medicinske behandling og hun har netop udgivet bogen 'Godt og sundt året rundt – lægens 365 råd til et bedre liv.'

• Af Charlotte Søllner Hernø · [csh@raskmagasinet.dk](mailto:csh@raskmagasinet.dk)

'Godt og sundt året rundt' er opbygget som en opslagsbog, der dag for dag og måned for måned giver gode råd vitteligt af enhver slags. Det lyder måske umiddelbart som en kedelig bog for de absolut frelste. Det er det bare ikke. Hvert enkelt råd giver stof til eftertanke eller til umiddelbar handling. Under den 19. marts kan man læse: 'Vær sammen med ældre medborgere. De har ofte mere ro og livserfaring, som kan smitte af og absorbere stress, når man er sammen med dem.' Hver eneste dato har et godt råd, som alle er udtryk for enten sund fornuft, visdom eller lægevidenskab. I flæng kan nævnes andre gode råd om at undgå light sodavand, drikke vand med måde, få sollys, spise mere frugt om sommeren, træne sin hjerne, gå med sunde sko, undgå

tandblegning, lindring ved ondt i halsen, forebyggelse af vinterdepression og om at undgå kunstige sødemidler. Mange af rådene nikker man genkendende til, men det gør ikke det mindste. Det helt fine ved bogen er, at Charlotte Bech forklarer, hvorfor man eksempelvis skal undgå saccharin og aspartam, hvad der sker i kroppen og hvordan de er industrielt fremstillet. Man bliver klogere af at læse de gode råd.

### Nye og fornuftige råd

Nogle råd er nye og virker meget fornuftige. Charlotte Bech mener, at det kan være en god idé at skifte pæren ud i den lampe, man plejer at tænde, hvis man ofte vågner og skal op om natten. Ved at skifte til en rød pære, undgår man at blive påvirket af de blå nuancer i almindeligt lys, som



'Godt og sundt året rundt – lægens 365 råd til et bedre liv' af læge Charlotte Bech er netop udkommet på Forlaget Documentas og koster 139,- kr.

stimulerer bestemte centre i hjernen, der skaber vågenhed. Omvendt fraråder hun, at man spiser 'levninger', dvs. mad tilberedt dagen før. Det kommer lidt på tværs i mange husholdninger, hvor man ofte om vinteren laver supper eller gryderetter til flere dage for at gøre madlavningen mere rationel i en travl familie eller blot fordi, man synes, nogle retter smager bedre, når de laves dagen før, de skal spises.

Charlotte Bech løfter dog ikke pegefingeren. Hun giver gode, velunderbyggede råd, som man så kan vælge at følge eller lade være. Derfor er 'Godt og sundt året rundt' en god brugsbog, som inspirerer til at tænke lidt mere over alt, der har indvirkning på sundhed og helbred og til i det hele taget at tænke lidt mere, uden at man bliver træt i ansigtet blot ved tanken. Det er godt gået.