

HOLISTISKE HELSETIPS

Læge Charlotte Bech, Gentofte

+45 33 31 54 44

www.charlottebech.dk



Læge Charlotte Bech arbejder med naturlige og holistiske metoder gennem velværeconsultationer, hvor man kan få personlig vejledning i kost, motion, adfærd, lydterapi, aromaterapi, etc., udarbejdet på grundlag af ens individuelle sinds- og krops-type.

Ældgammel ayurvedisk vishdom ved influenza

Hvordan undgår man at få influenza? Ifølge ayurveda er der to elementer:

1. at styrke immunforsvaret
2. at undgå ophobning af restprodukter fra fordøjelsesprocessen

Styrk immunforsvaret

Vores immunforsvar er som et højt specialiseret frømandskorps. Det beskytter landet mod angreb. Immunforsvaret beskytter vores organisme mod angreb udefra. Hvis immunforsvaret bliver næret og beskyttet, er det en effektiv beskyttelse mod virus, bakterier og andre mikroorganismer. Men frømandskorpset har kun den styrke som hærens øverstkommanderende giver det. Vi er den øverstkommanderende i vores organisme og kan give vores immunforsvar styrke. Vores immunforsvar bliver stærkere, hvis vi selv giver det styrke, gennem vores livsstil og vores kost.

De tre vigtigste faktorer, der styrker immunforsvaret er:

1. et godt humør, en positiv psyke
2. undgå stress
3. rigeligt med dyb hvile, gå i seng tidligt og sove så meget man kan. Transcendental Meditation har vist sig at give en hvile der er langt dybere end selv den dybeste søvn hvile og derved styrke immunforsvaret.

Hvis du fejler noget, bør du søge læge - enten din egen læge eller en læge med holistisk indgangsvinkel.

Undgå ophobning af affaldsstoffer

Forholdsregler ved koldt vejr: Sørg for at holde hovedet, halsen, hænderne og fødderne varme. I Danmark har vi en fugtig gennemtrængende blæst, som afkøler både hud, muskler og knogler.

Afkølingen fører til, at kroppens kanalsystemer lukker til, hvilket på længere sigt kan føre til ophobning af affaldsstoffer. Dette sker bl.a. ved nedsat blodgennemstrømning og dermed nedsat jltning af celler og væv, samt nedsat evne til at fjerne affaldsstoffer med blodet.

Når f.eks. hovedet bliver afkølet, betyder det ophobning af affaldsstoffer i hele hovedet, hjernen, øjnene, og hele øre-næse-hals området, som igen kan føre til forkølelse, ondt i halsen, hoste, bronkitis, og bihulebetændelse, samt på længere sigt problemer med kognitive funktioner og synet.

Sørg for at få en varm og vindtæt hue, der dækker hele hovedet, og ørerne, gerne en polarhue. Det er ikke nok med pandebånd eller alpehue. Sørg for, at der er varmt i de lokaler, hvor du sover, bor og arbejder, og sørg for at være varmt klædt på, også indendørs.

Hvis man går rundt og halvfryser dagen igennem og om natten, betyder det igen afkøling af kroppen, tillukning af kanalsystemerne i kroppen og dermed ophobning af affaldsstoffer, som kan føre til ubalancer og sygdom.

Forebyggelse - livsstil

Sørg for en regelmæssig daglig rutine.

Sørg for at lave daglig oliemassage - det styrker immunforsvaret

Sørg for at være varmt klædt på og sørg især for at holde fødder, hoved, hals og ører varme. Pak hoved og fødder ind i uld. Brug vindtæt varm hue (polarhue) udendørs. Sørg for at der er varmt i de lokaler, hvor du sover, bor og arbejder. Brug generelt varme sokker, handsker, huer, og varmt tætsiddende tøj. Undgå kulde og blæst. Undgå at gå barfodet både inde og ude.

Sørg for at tømme tarmene 1-3 gange dagligt
Sørg for at få rigeligt med søvn.

Forebyggelse - kost

Spis nærende varm mad kogt lavet med krydderier - det styrker immunforsvaret. Undgå at spise eller drikke noget koldt. Sørg for at få noget varmt at drikke tit og ofte i løbet af dagen, f.eks. varm mælk kogt med krydderier. Spis mad, der varmer, f.eks. varme grøntsagssupper med byg, rug eller spelt, ærter, sort peber, ingefær, og evt. chili, eller varm grød lavet på kogt mælk, med smør og kanel på.

Hvad skal man gøre, hvis man alligevel har fået influenza?

- Bliv indendørs og hold sengen. Sørg for rigeligt med hvile. Sov til middag eller tag en lur efter arbejde.
- Sov om eftermiddagen, gå tidligt i seng, og sov så mange timer, det er muligt.
- Sørg for at være varmt klædt på og gerne for varmt, specielt om natten,

så du kan svede ubalancen ud.

- Undgå at vaske hår, brug et varmt hårdt opvredet håndklæde. Tag ikke bad, men brug en svamp og vask af.
- Lav ikke oliemassage før badet.
- Undgå udrensningsskure, massage, spabehandlinger og panchakarma
- Undgå anstrengelse, tag bussen i stedet for cyklen.
- Undgå tobaksrøg. Hold pause med rygning og/eller undgå passiv rygning. Tobaksrøg generer slimhinden i næsesvælget og nedsætter immunforsvaret så det kan tage længere tid at komme sig.
- Lig med hovedet højt om natten

Undgå at smitte andre – bliv hjemme fra arbejde og skole, undgå tæt kropskontakt med andre og sørg for en god håndhygiejne.

Andet

Influenza-mix:

Spis 1 spsk af honning rørt op med ¼ tsk lakridsrodspulver, ingefær eller kanel og ¼ tsk gurkemeje 5-10 gange dagligt

Dampfelt:

Lav dampfelt, bedst mellem kl. 6 og 10. Det foregår ved, at du koger vand i en stor gryde, og når det koger, sætter du gryden på et bord (på en bordskåner) og sætter dig godt til rette med et badehåndklæde eller et lagen hen over hovedet og gryden, så du laver et mindre felt. Tilsæt et par dråber eucalyptusolie, eller et par dråber pranadhara olie (som kan fås fra www.vedashop.se). Træk vejret ind gennem næsen og ud gennem munden.

Kost

Flydende varm kost er bedst, vegetarisk frisklavet til frokost og aftensmad. Al mad og drikke skal være varmt med stærke krydderier. Det bedste er grøntsagssuppe med hvidløg, ingefær og chili og med hel eller knækket hvede, eller byg.

Korn: knækket eller hel hvede, kamut, spelt, byg, bulgur, hirse, ris.
Bælgfrugter: grønne bønner, gule mungbønner, grønnærter, røde linser
Grønt: bladgrønt, frisk ingefær, fennikel, radiser, grønkål, spinat, gulerødder, bitteragurker, artiskok, cikorie, asparges, squash, græskar, peberrod

Frugt: alle modne og søde frugter i små mængder

Krydderier: chili, gurkemeje, spidskommen, frisk koriander, sennepsfrø, bukkehornsfrø, ingefær, sort peber, kanel, kardemomme, nelliker, timian, frisk basilikum

Mælk: kærnemælk og varmt vand (1:8) med en knivspids salt og sort peber

Fedtstof: rapsolie, klaret smør

Sødt: honning, rørsukker, rosenbladmarmelade, jaggary – generelt skær ned på sukkerindtagelse

Væske: sød lassi med rosenvand, mangolassi efter frokost, frugtsafter, rigeligt med væske, sesamfrø med jaggary

Andet: Hvidløg. Spis gerne en appelsin, kiwi eller grapefrugt i løbet af dagen.

Undgå levninger, kød, fjerkræ, fisk, gammel ost, yoghurt, frituremad, is, kold mad og kolde drikke, mælk og mælkeprodukter, kulsyreholdige drikke, salt, alkohol, sure ting, samt gæret mad, dvs gærbrød, sojasovs

Drikke

Drik kogt varmt vand, varm solbær-saft og varm hyldebær-saft.

Drik kryddervand:

Kog vand, tilsæt 1 knivspids sort peber eller ingefær, 1 tsk spidskommen, knivspids salt og 1 tsk coriander, kog i 3 minutter – hæld på termoflaske og drik i løbet af dagen.

Drik ingefærte med citron i løbet af dagen (efter måltiderne), men uden honning, fordi honning ikke må varmes op over 30 grader.

3-4 friske basilikumblade dampes i 1 dl varmt kogt vand – drikkes i løbet af dagen

Jeg gør herved opmærksom på, at jeg ikke er ansat eller på anden måde økonomisk involveret i nogen form for helsekostfirmaer, moderne medicinske eller naturmedicinske virksomheder.



Layout Design
– Til tiden og til prisen!

Logoer & Design
Konstruktion af billed eller tegning udfra eget materiale eller forslag

Annoncer & Pjecer
Udfra eget materiale eller nyt forslag

Brochurer & Visitkort
Et kreativt indslag gør ofte hele forskellen mellem købt eller solgt

Grafik & Billed
Billedfremstilling
Billedmanipulation

Vil du se hvad jeg lave? Du kan få et godt indtryk ved at kigge lidt på annoncerne i dette blad. Jeg har lavet en god del af dem!

Jesper H. Christensen
☎ 2972 3943
jesperc@vip.cybercity.dk



spørg
astrolog
brian teglgaard



www.stjernesvar.dk