

# HOLISTISKE HELSETIPS

Læge Charlotte Bech, Gentofte

+45 33 31 54 44

www.charlottebech.dk



*Dette er ingen brevkasse, men har du et bestemt emne, som du gerne vil vide lidt mere om, kan du maile til os på info@lys-strejfet.dk*

## Forord

*LYS-strejfet har den store glæde fremover at kunne bringe holistiske helsetips fra en læge, der arbejder med udgangspunkt i et holistisk livssyn. Charlotte Bech vil give os gode råd om helbred ud fra en vinkel om forskellige naturlige terapier og medicin uden bivirkninger. Emnerne er mange, og kan bl.a. være mad, vin, chokolade, motion, kosttilskud, kurophold, lydterapi, meditation, rygning, graviditet, træthed, fordøjelsesproblemer, søvnproblemer, stress mv.*

*Glæd dig til mødet med Charlotte Bech, som her præsenterer sig selv.*

Jeg glæder mig til at fortælle om holistisk sundhed her i LYS-strejfet. Vi er mange, som forstår, at sundhed er langt mere end fravær af sygdom - vores organisme er en konkretiseret masse af intelligens, af lys og af bevidsthed. Derfor bør al behandling handle om at få kroppens egen iboende intelligens til at strømme frit og uhindret. Det vil jeg fortælle mere om på disse sider i de kommende numre af LYS-strejfet

Jeg er uddannet læge fra Københavns Universitet og har arbejdet som læge på bl. a. Rigshospitalet og Gentofte Amtssygehus, og har i dette forløb

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

beskæftiget mig med bl. a. cancer, gigt, hudsygdomme samt stress. I USA har jeg endvidere arbejdet som fødselslæge.

Jeg arbejder både med det mentale, det følelsesmæssige, og det legemlige - med andre ord, jeg er ekspert i holistisk behandling, som jeg har beskæftiget mig med siden 1985. Jeg lægger hovedvægten på forebyggelse og udvikling af bevidstheden. Jeg er desuden lærer i Transcendental Meditation, er uddannet i Maharishis vediske medicin, ayurveda og akupunktur, har en forskeruddannelse fra USA og en doktorgrad i bevidsthedsudvikling, herunder yoga og meditation, fra et universitet i Schweiz.

Jeg stiller i øjeblikket mine kvalifikationer til rådighed for patienter i min privatkonsultation, hvor jeg hjælper med at forebygge sygdom og fremme sundhed. Desuden hjælper jeg ledere inden for dansk og nordisk erhvervsliv med at håndtere stress og forandring - og forbedre deres tankekraft, effektivitet og kreativitet, så de kan realisere deres visioner og drømme.

Dette nummers holistiske helsetip: Rutin er et værdifuldt stof, som klassificeres som bioflavenoid af disaccharidglucosidtypen. Det består af flavonoidforbindelsen quercetin og disaccharidet rutinose, og disaccharidet rutinose består igen af rhamnose og glucose.

Hvis du har tendens til at få blå mærker eller blodudtrædninger i huden, kan rutin hjælpe dig. Hvis du snart

Det er vigtigt at understrege, at hvis du fejler noget, bør du søge læge - enten din egen læge eller en læge med holistisk indgangsvinkel.

skal opereres, er det en god idé at tage rutin i et par uger inden operationen. Rutin styrker blodkarrenes vægge og hindrer derved blødninger. Derfor kan rutin også hjælpe mod åreknuder og alle former for blødninger, som tankkødsblødninger, siveblødninger, hjernerystelse, for kraftig menstruation, blødninger som følge af strålebehandling og som forbederelse til operationer.

Rutin er værdifuld ved alle former for kredsløbsforstyrrelser og kan hjælpe til hurtigere heling af idrætsskader. Rutin kan også være et godt supplement til patienter med tendens til blødninger i øjnene, som patienter med forhøjet blodtryk, sukkersyge, nyresygdomme og alle patienter, som skal eller har været opereret i øjnene.

Rutin forekommer bl.a. i boghvede (*Fagopyrum esculentum*) og rude (*Ruta graveolens*) og i mindre mængder i appelsiner. Så vidt jeg ved, kan man ikke få kosttilskud med rutin her i Danmark.

Charlotte Bech Lund

