

Lægen der bryder strømmen

■ Charlotte Bech er uddannet læge, men hun går en fuldstændig anden vej end sine kolleger. I hendes praksis er fokus rettet mod velvære og forebyggelse frem for medicinering.

ALLAN PRIESS POULSEN

allan.poulsen@jp.dk

Jeg tror, de fleste læger i Danmark ønsker præcis det samme som jeg. De ønsker heller ikke at udskrive medicin med negative bivirkninger til deres patienter og gør det kun som et nødvendigt onde, når de ikke kan finde bedre løsninger.

Sådan siger Charlotte Bech, der foruden en medicinsk baggrund er i besiddelse af et væld af uddannelser inden for holistisk og naturlig behandling, der tager udgangspunkt i, at sygdom ikke nødvendigvis skyldes en bestemt defekt i kroppen. Her er grundtanken i stedet, at sygdom i højere grad er et udtryk for, at kroppen på den ene eller anden måde er i ubalance. Og at den fysiske og mentale tilstand spiller sammen i en helhed, der er individuel fra person til person.

Løsningerne er mange. Charlotte Bechs behandlingsfilosofi handler i høj grad om forebyggelse. Om at fange signalerne på små ubalancer, inden egentlige

symptomer viser sig, og sygdommen rodfæster sig i kroppen. Hun vil reducere eller om muligt helt undgå medicinering. Det sker i alle tilfælde i samråd med patientens egen læge, og hun understreger, at hendes behandling er et supplement til den traditionelle lægevidenskab og ikke en erstatning.

»For eksempel kan for højt blodtryk typisk afhjælpes via livsstilsændringer inden for kost, motion og stresshåndtering. Når det så er lykkedes, tager jeg eller patienten selv kontakt til patientens egen læge og spørger, om vedkommende mener, at det nu er forsvarligt at sætte dosis af den blodtryksdæmpende medicin ned, og det er de fleste læger indstillet på,« fortæller hun og tilføjer, at mange læger i Storkøbenhavn sågar henviser patienter til hende.

Kroppens egen helbredelse

Charlotte Bechs metoder er særdeles bredspektrede og tæller blandt andet kostvejledning, akupunktur, lyd- og lysterapi, meditation, aroma-

terapi og oliebehandlinger og sigter alle mod at skabe øget velvære for på den måde at rette op på kroppens ubala-

ncer. »Det handler så at sige om at levendegøre kroppens egen intelligens, så den begynder at strømme igennem alle celler og væv og kan udføre sin oprindelige funktion. For eksempel anbefaler jeg ofte transcendent meditation som behandlingsform til patienter med hjerte-/karsygdomme, fordi det bedrer sygdommen markant og får nervesystemet til at falde til ro, hvorefter kroppen begynder at reparere sig selv,« siger hun.

Det lyder umiddelbart meget alternativt. For filosofien og behandlingsmetoderne afviger i høj grad fra den traditionelle lægevidenskabs metoder og de forventninger, den gennemsnitlige patient må formodes at have til sygdoms- og symptombehandling.

Charlotte Bech understreger dog, at hun kun benytter sig af de videnskabeligt underbyggede områder, når det gælder hendes metoder og terapi. Eksempelvis akupunktur til lindring af smerter. Stemples som alternativ behandling vil hun nødig.

»Jeg er generelt bekymret over for alternative behandlingsformer, fordi jeg ved, hvor meget baggrundsviden man skal have for at administrere holistisk og naturlig behandling korrekt,« siger hun og fortsætter:

»Hvis en patient møder op med hovedpine hos en alternativ behandler, bliver der

måske givet urtete eller massage, men årsagen kan reelt være en lang række alvorlige og livstruende tilstande som for eksempel en blødning i hjernen. I det tilfælde skal der opereres inden for få timer for at sikre patientens liv og førlighed, og sådan noget skal man jo vide, inden man kan tage vare på folks helbred.»

På trods af Charlotte Bechs bekymring over, hvordan alternative behandlingsformer administreres, er hendes grundlæggende syn på sundhed noget mere alternativt end den vestlige verdens lægevidenskabelige og strengt fysiologiske tilgang til sygdom og sygdomsbekæmpelse.

Således ligger hendes praktiserings af lægegerningen langt tættere op ad de indiske og kinesiske medicinske systemer, der daterer sig flere tusinde år tilbage i tiden.

»Hvad enten folk er meget syge eller meget raske, handler det om at få

skabt en følelse af velvære, lethed og energi i kroppen. Og dermed også skabe mere livsglæde. For jeg mener helt overordnet, at vejen til optimal sundhed, helbredelse og et langt liv er, at man først og fremmest er glad og føler sig veltilpas,« siger hun.



Charlotte Bech er uddannet læge, men arbejder mest efter Østens metoder. Her sammen med Nina Leani. Fotos: Valdemar Jørgensen



FAKTA

Charlotte Bech Lund

Er uddannet læge fra Københavns Universitet og har arbejdet som læge på Rigshospitalet, Gentofte Amtssygehus og i USA

Er uddannet akupunktør via Den Almindelige Danske Lægeforening

Har en forskeruddannelse inden for molekylær biologi fra University of Management i USA og har samme sted arbejdet som forsker inden for forebyggelse og behandling af cancer via naturlige metoder.

Er uddannet i traditionel indisk medicin fra Maharishi Ayurveda Prathisthana i New Delhi, Indien. Har to universitetsgrader i yoga og meditation fra Maharishi International University i USA

Har en doktorgrad i bevidsthedsudvikling fra Maharishi European Research University i Schweiz

Er uddannet lærer i Transcendental Meditation fra International Association of the Advancement of Creative Intelligence, Schweiz

OPHØRSUDSALG

Starter mandag
d. 20. april 2009 kl. 10.00

- 50 %
på alle brudekjoler,
tilbehør og
herrebeklædning
i butikken

Over 300 kjoler

- også de nye
modeller!

Kæmpe udvalg
i gifteringe til
- 20%

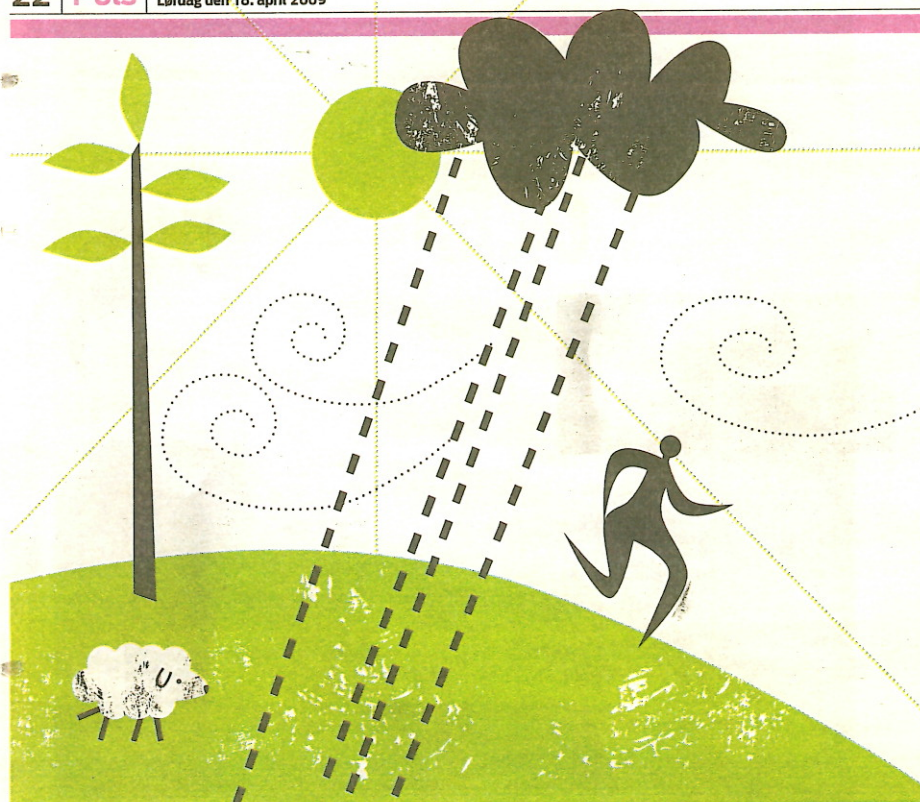
ALT SKAL VÆK!

Se mere på
www.os-2.dk



Mellemdammen 17 • 6760 Ribe • Telefon 75 42 06 76

Få månedens gode råd
side 22



18. APRIL

Få motion ved rengøring

Ryd op og gør rent en gang om ugen – det er effektiv motion, hvor man bruger mange forskellige muskelgrupper, som man ikke anvender til daglig.

Illustrationer og grafisk tilrettelægning: Imperiet/Lonnie Hamborg

19. APRIL

Styrk dit immunforsvar

Vær sammen med mennesker, der har de samme tanker og holdninger som dig selv. Det vigtigste er, at man ikke føler, man er alene. Følelsen af at være alene i et fremmed univers kan gøre, at man udskiller flere stresshormoner, og at ens immunforsvar bliver svækket. Er man sammen med mennesker, som man er på bølglængde med, kan samværet med dem gøre, at man slapper af, falder til ro, og at ens immunforsvar bliver styrket.

20. APRIL

Undgå syre i spinat og rabarber

Vær forsigtig med spinat og rabarber, fordi de indeholder oxalsyre. Tilbered spinat og rabarber med fløde og smør eller flødest, eller tilsæt en oxalysyreneutralisator. Oxalsyre kan ætse i tændernes emalje og føre til syredannelse og ubehag i hele organismen, f.eks. mavetarm-kanalen. Indtagelse i større mængder over en længere periode kan fremkalde større ubalancer.

21. APRIL

Få større ro og mindre stress

Reducer eller undgå indtagelse af alkohol, da det på længere sigt kan føre til en ringere søvnkvalitet og forværrer angst og uro. Det betyder, at der dannes stresshormoner i kroppen. Ved at drikke alkohol med måde kan man nedsætte mængden af stresshormoner i kroppen.

22. APRIL

Undgå stråling fra mobilen og trådløst internet

Hold afstand til apparater, der fungerer som sendere eller modtagere af elektromagnetiske bølger (mikrobølger), som wireless LAN (WLAN), trådløst internet/netværk, babyalarmer, hotspots, mobilmaster, trådløse telefoner, 3G-telefoner (UMTS) telefoner, DECT telefoner, og DECT baser, som er mini-mobilmaster i hjemmet eller på kontoret. Det er formentlig det sikreste at opfatte mikrobølgestråling som potentielt sundhedsskadeligt, indtil det modsatte er endegyldigt bevist.

23. APRIL

Få morgenmad med protein

Sørg for at få morgenmad med komplet protein. Det giver en stabil energi hele dagen igennem, så man undgår trang til slik og mellemmåltider og kan bevare en god og stabil energi dagen igennem. For at få komplet protein kan man indtage bl.a. mælkeprodukter, nødder, mandler, bønner, ærter og linser, men undgå færdige proteinpulvere. Eksempler på sund morgenmad:

- Grød kogt på sødmælk (uden salt), evt. med nødder, mandler og rosiner, serveret med et drys kanel, olie, f.eks. hørfrøolie og klaret smør, og hvedekim.
- Lunt brød med olie og smør, humus, hytteost, smørøst, avocado med citronsaft, spirer, tomat og agurk.
- Opblødt tørret frugt og nødder (25-30 rosiner, 10 mandler og 3-4 dadler) blandet med 1 spsk. opvarmet, klaret smør spises sammen med en kop varm mælk kogt med kanel, kardemomme og/eller ingefær.
- Frugt (æbler, pærer, rosiner) kogt med nødder og mandler, spises sammen med en kop varm mælk kogt med kanel, kardemomme og/eller ingefær.

24. APRIL

Planlæg din tid

Lav hver morgen en liste over, hvad du gerne vil nå i løbet af dagen. Sæt kryds ved det vigtigste. Og sørg for at gøre det vigtigste færdigt, inden du begynder på nogen af de andre ting. At gøre én ting ad gangen i prioriteret rækkefølge kan give bedre koncentrationsevne, større effektivitet og mere ro i sindet. Planlægning af tid er med til at reducere ens stressniveau og bidrager dermed til at normalisere blodtryk og reducere syredannelse i kroppen.



Denne side er et uddrag af bogen "Godt og sundt året rundt" af læge Charlotte Bech. 152 side, 139 kr. Forlaget Documentas, www.documentas.dk

Lægens råd til en skøn april

April er vejrmæssigt foranderlig. Derfor er det også i april klogt at være forsigtig med, hvornår man tager sommertøjet frem. April er en god måned at begynde at dyrke motion og få rørt sig mere i, og det er lige netop nu, man skal ud i naturen og mærke livets kraft, som strømmer frem overalt. Følg læge Charlotte Bechs daglige råd måneden ud, og få en perfekt april.

25. APRIL

Beskyt dig mod stråling fra mobiltelefonen

Anskaf et strålebeskyttelseshylster (Kan googles på norske hjemmesider: microshield strålebeskyttelsesveske), som du kan komme mobiltelefonen i, inden du putter den i lommen eller sætter den i bæltet. Beskyttelseshylstret bør indeholde et 'strålesikkert' materiale som f.eks. kobber. Strålebeskyttelseshylstre bliver brugt meget i andre lande.

26. APRIL

Spis og drik varme ting

Spis og drik varme ting og brug stærke krydderier. Hvis man ikke har en sart mave, kan man med fordel bruge stærke krydderier som ingefær og sort peber. Varm mad og drikke samt stærke krydderier virker befordrende på fordøjelsen, nedbrydning af restprodukter og stofskiftet.

27. APRIL

Brug rødt lys om natten

Hvis du vågner om natten og skal op, så tænd ikke almindeligt lys. Almindeligt lys indeholder blå nuancer, som stimulerer bestemte centre i hjernen, der skaber vågenhed. Brug i stedet rødt lys, dvs. skift pæren i din lampe ud med en rød pære.

28. APRIL

Sid et øjeblik efter maden

Sid 5-10 minutter efter måltidet og tag den med ro. Ro aktiverer fordøjelsen, som er styret af den parasympatiske del af det autonome nervesystem, dvs. den del af nervesystemet, som aktiveres, når vores organisme er i en hvilende og afslappet tilstand.

29. APRIL

Gå tur med håndvægte

Træn hele kroppen, når du går tur. Man kan tage et par små joggingvægte med, 1/2-1 kg, så man også får trænet overkroppen, når man går. Gåtur med joggingvægte modvirker desuden knogleskørhed, når man bliver ældre – dvs. man kan forebygge, at man kommer til at synke sammen i ryggen og blive krumbøjlet.

30. APRIL

Få tilstrækkeligt med protein

Sørg for at få rigeligt med protein i form af bønner, ærter, linser, nødder, mandler og mælkeprodukter, specielt hvis du dyrker meget motion. Undgå proteindrikke og proteinbarer, som indeholder soja- og jordnødderprodukter, konserveringsmidler, smagsstoffer og farvestoffer, og stimulanter som koffein, ginseng og grøn te.