

Lev sundt til daglig

Læge Charlotte Bech giver i en ny bog masser af tips til, hvordan man lever sundere i dagligdagen og forebygger sygdomme. Bogen »Godt og sundt året rundt« giver dag for dag anvisninger på, hvordan man året igennem bevarer et godt helbred, ungdommelighed og livskraft og samtidig får mere energi og overskud.

– Sunde vaner i dagligdagen er den enkleste og mest effektive metode til at undgå bivirkninger fra dyr medicin og tidskrævende behandlinger, siger Charlotte Bech.

Hun giver råd om at tackle ubalancer som overvægt, forkølelse og influenza, om kost, motion, vitaminer og mineraler, kosttilskud, detox, computerarbejde, livsglæde, hudpleje, stresshåndtering, ro og fordybelse.

»Godt og sundt året rundt« er en kalenderbog, der kan genbruges år efter år. Bogens råd er baseret dels på moderne videnskabelig forskning, dels på den viden om sundhed, som findes i årtusindgamle autentiske indiske, såkaldt ayurvediske tekster.

behandlingsmetoder siden 1983. Hun har siden 1983 studeret verdens ældste sundhedssystem, vedisk medicin, hos yogier og ayurvediske læger i Indien, USA, Holland og Schweiz.

Specialisering

Som både traditionel og vedisk læge har Charlotte Bech således specialiseret sig i at forene Vestens moderne lægevidenskab med Østens årtusindgamle vediske videnskab.

– 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, f.eks. 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, 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 hun.

Bivirkninger

Tidligere opererede Charlotte Bech bl.a. kræftpatienter og hun har behandlet leukæmipatienter med kemo- og stråleterapi. I dag har hun fravalgt moderne medicin på grund af de mange negative bivirkninger ved behandlingerne. Hun driver en privatklinik med fokus på forebyggelse, velvære og personlighedsudvikling – som et supplement til den traditionelle medicinske behandling, som gives på hospitaler og andre klinikker.

dqz

På sygehuse

Charlotte Bech er uddannet læge fra Københavns Universitet. Hun har arbejdet som læge og forsker på bl.a. Rigshospitalet, Gentofte Amtssygehus og i USA. Hun har tre universitetsgrader fra USA inden for yoga, meditation og bevidsthedsudvikling og har skrevet en afhandling om forebyggelse og behandling af cancer efter naturlige metoder. Hun har også en doktorgrad i bevidsthedsudvikling fra et universitet i Schweiz.

I sin lægepraksis behandler Charlotte Bech efter holistiske og naturlige metoder uden bivirkninger. Hun arbejder både med det mentale, det følelsesmæssige og det legemlige, og har som ekspert i holistisk medicin arbejdet med naturlige

Godt og sundt året rundt.
Af Charlotte Bech.

Forlaget Documentas. Bogen er på 152 sider og koster 139 kr.
www.charlottebech.dk

