

MÅNEDENS HOLISTISKE HELSETIP

MOTION MED MÅDE!

Dyrker man for meget motion, fører det til slitage på kroppen og for tidlig aldring. Dyrker man for lidt motion, bliver man sløv, kroppen forfalder, og mange sygdomme opstår. Find derfor den mængde og type motion, som passer til dig. Det skaber nemlig balance i organsystemet, væv og celler, fremmer fordøjelsen og styrker immunforsvaret. Det giver energi, kan opløse urenheder fra vævene og hjælpe til at holde idealvægten. Og så fjerner motion stivhed i kroppen og skaber smidighed, lethed og velvære. For at finde ud af, hvor meget og hvilken type motion der er bedst for dig, skal du først og fremmest gå efter din egen indre fornemmelse og intuition eller få en personlig velværekonsultation.

Anbefalet af læge Charlotte Bech, som bl.a. har specialiseret sig i vedisk medicin og er lærer i transcendent meditation. Få mere info på www.charlottebech.dk eller tlf. 3331 5444



Månedens holistiske helsetip

SOV BEDRE

Hvis du har svært ved at falde i søvn om aftenen, kan det være en god idé at give dig selv lidt blid fodmassage med en beroligende og velduftende massageolie. (Eller endnu bedre: Få din partner til det!) Min favorit er økologisk sesamolie. Olien virker bedst, når den er varmet op – og bruges regelmæssigt af den. Tag herpå et varmt fodbad og slut af med et ultrakort dyp i koldt vand.

Anbefalet af læge Charlotte Bech, som bl.a. har specialiseret sig i vedisk medicin og er lærer i transcendent meditation. Få mere info på www.charlottebech.dk eller tlf. 3331 5444

MÅNEDENS HOLISTISKE HELSETIP:

FÅ ET BEDRE PARFORHOLD Gennem MADEN

Vi bliver, hvad vi spiser – mad påvirker vores humør og dermed vores adfærd og vores parforhold. Hvis vi spiser mad, som er frisk og let at fordøje, får vi mere energi, større velvære i kroppen og dermed bedre humør.

Spis derfor:

- Mad, som er frisk – undgå levninger og dåsemad
- Groft brød med hele kerner
- Økologisk – undgå sprøjtemidler og pesticider
- Frisk frugt og grøntsager
- Hele kerner, som brune ris, perlebyg, hel hirse, knækket rug og knækket hvede
- Undgå hvidt sukker – brug i stedet rørsukker, ahornsirup eller agavesirup
- Olivenolie, rapsolie og ghee (klaret smør)
- Undgå pølsevogne, burgerbarer og sodavand

Anbefalet af læge Charlotte Bech, som bl.a. har specialiseret sig i vedisk medicin og er lærer i transcendent meditation. Se mere på www.charlottebech.dk. Tlf. 3331 5444



Maj 08