

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



TRÆK VEJRET DYBT!

Hvis du er nervøs eller ophidset, er det en god idé at tage nogle dybe indåndinger. Det vil få pulsen ned, sænke blodtrykket og gøre musklerne mere afslappede. Det er vigtigt, at indåndingerne sker langsomt – ellers bliver ilten ikke fordelt ligeligt i kroppen. Sørg for en god stabil og langsom rytme i åndedragene. En dejligt afslappende aroma vil hjælpe med til, at øvelsen virker mere afslappende – f.eks. jasmin, lavendel eller rose. Man kan komme den essentielle olie på en vatronddel, som man kan have i bilen eller i håndtasken eller bruge en aromalampe på kontoret eller i soveværelset.

UBD | 21.01.08-24.02.08 |

Af GITTE HOLM – Foto: VANNA ENVALL, Colourbox og PR

Sara Indrio
takes you
to quiet places



Anbefalet af læge
Charlotte Bech,
som bl.a. har specialiseret sig i vedisk medicin og er lærer i transcendental meditation. www.charlottebech.dk

BLIV YNGRE, MENS DU SOVER!

Månedens
holistiske helsetip

Under søvn danner kroppen flere foryngende hormoner, bl.a. væksthormon, som genopbygger hud, hår, negle og alle organer. Forskning viser, at voksne har brug for 8-9 timers søvn pr. nat, og den søvn, vi får før midnat, er den dybeste og mest regenererende. Så vent ikke med at sove, til du bliver gammel. Sov i stedet godt og dybt og hold dig yngre i længere tid.

SIG TAK FOR MAD!

Mange steder i verden har man tradition for at sige tak for mad, inden man begynder at spise. Du kan takke naturen og markerne for deres afgrøde, himlen for dens regn, solen for dens varme og landmanden for hans arbejde med at så og høste. Et øjeblik fyldt med taknemmelighed gør også, at du falder til ro, inden du skal spise, og den ro er befordrende for fordøjelsen. Forskning har vist, at ro i kroppen stimulerer dannelsen af spyt, fordøjelsesenzymer og tarmsafter, og dermed giver bedre fordøjelse. Så næste gang, du skal spise, kan du pas-

sende sende Brugsen eller Føtex en kærlig tanke – og sige tak for mad!
Kilde: Maharishis vediske medicin.

Anbefalet af læge **Charlotte Bech**,
som bl.a. har specialiseret sig i vedisk medicin og er lærer i transcendental meditation.
Se mere på www.stilhed.net

