© colourbox

Sunde børn leger bedst

Vita 15. marts 2011 kl. 11:30 på P1

Hør udsendelse

(24:55)

Vært og tilrettelægger:
Mette Starch

Medvirkende:
Charlotte Bech, praktiserende læge

Genudsendelse:
16. marts 2011 kl. 05:30

- Som samfundet og vores hverdag fungerer, synes jeg, at vi ofte udsætter vores børn for omsorgssvigt. Det er grunden til, at jeg har skrevet en opslagsbog for forældre - og osse bedsteforældre og alle der har med børn at gøre i hverdagen.

Charlotte Bech er praktiserende læge og i sin seneste bog *'Sundt og godt for børn. Lægens ABC for naturlige børn'* giver hun gode råd om, hvordan man på en naturlig og enkel måde sikrer børn en sund og omsorgsfuld opvækst.

Læge med holistisk udsyn

Udover sin medicinske embedseksamen har hun også en uddannelse som ayurvedisk behandler. Hun er blandt andet uddannet i USA samt i Indien, hvor *Ayurvedaen* er udviklet. I en periode arbejdede hunpå et indisk hospital, hvor man behandlede efter både vestlige principper og de flere tusind år gamle holistiske principper.

På hospitalet oplevede hun at hospitalets indiske læger, som selv arbejdede på grundlag af vestlige metoder, kom til den ayurvediske afdeling, når de var syge for blandt andet at blive behandlet af Charlotte Bech, der var *dansk* mediciner!

- Det var meget mærkeligt og også lidt absurd, men de ayurvediske principper, der bygger på en grundlæggende sundhed i form af hvile, fordybelse og en vegetarisk baseret, opfatter de fortsat, som en naturlig del af sygdoms- eller svaghedsbekæmpelse.

De ayurvediske metoder bygger på en en holistisk tilgang til mennesket og anvender i behandlingen naturlige præparater ofte baseret på planter og urter samt meditation.

ABC'en er en vejledning

I sin 'ABC for sunde børn' forener Charlotte Bech de to verdener, når hun skal rådgive om både den sunde hverdag og om symptom-observation. Men hun understreger, at rådene IKKE

kan erstatte lægebehandling, men skal ses som enten forebyggende eller midlertidig lindrende.

Og i samme forbindelse advarer hun forældre mod at 'overse' børns sygdomssymptomer i form af f.eks. hoste, træthed, ondt i ørerne og lignende. De er tegn på en ubalance, som skal behandles hos en læge, så den ikke udvikler sig til noget alvorligere.

Sunde børn leger bedst
Sådan kunne man kort udtrykke essensen af læge Charlotte Bechs 'ABC for naturlige børn'. Og så tilføje, at leg og motion især skal kommr til udfoldelse ude i naturen. I den forbindelse er det værd at bemærke, at bogen har et afsnit om de skader, som overdreven brug af de moderne elektroniske kommunikationsmidler og - gadgets kan have.

Der kan være tale om et afhængighedsforhold af misbrugskarakter, som kræver behandling af en psykolog eller en psykoterapeut, sige Charlotte Bech. Og understreger at *her,* som på alle andre områder er forældre rollemodeller for deres børn: Så hvis *de* synes det er helt i orden at hænge over PC'en om aftenen og natten, ja så tager børnene det til sig som noget naturligt, og det er det ikke.

Søvn og hvile er grundlæggende for et godt og naturligt liv. Som en af de drenge, der har afprøvet nogle af de gode råd siger: " Jeg kan altså godt mærke, at jeg er mere frisk i timerne, når jeg kommer i seng før klokken 9." Markus er 13 år og går i 7.klasse!

Charlotte Bechs 'Godt og sundt for børn. Lægens ABC for naturlige børn' er udkommet på forlaget Arnold Busck A/S

© Copyright DR 2011. Materialet må ikke gengives uden tilladelse jævnfør lov om ophavsret.