

VÆR AKTIV I DIN LYTNING

Tekst: Anne Absalonsen • uncial.dk



Foredrag, konferencer eller seminarer behøver ikke automatisk være synonym for kedsomhed eller pludselig, pinlig snorken, hvad enten chefen eller den nye kunde sidder ved siden af. Brug din næste conference som din egen træningslejr for en række nye, sunde vaner, der holder dig vågen hele dagen og sikrer dig god søvn om natten. InStyle har spurgt læge Charlotte Bech, hvordan du ved hjælp af øjne, næse og mund får mere ud af lange møder.

Charlotte Bech er uddannet læge fra Københavns Universitet og har arbejdet som læge og forsker på bl.a. Rigshospitalet, Gentofte Amtssygehus og i USA, hvor hun også har hentet tre universitetsgrader inden for yoga, meditation og bevidsthedsudvikling.

Desuden har hun skrevet en afhandling om forebyggelse og behandling af cancer efter naturlige metoder.

- På skadestuen mødte jeg så mange mennesker med sygdomme, der kunne være undgået. Det frustrerede mig også at sende helbredte kræftpatienter hjem uden nogen redskaber til at forebygge nye svulster. Så der måtte noget andet til, siger Charlotte Bech.

Siden 1983 har hun behandlet efter holistiske og naturlige metoder i sin lægepraksis, hvor hun arbejder med blandt andet kost, åndedræt, motion, aromaterapi og de gamle vediske lægetraditioner. Desuden underviser hun i transcendent meditation, der ifølge Charlotte Bech er den meditationsform med størst målbare effekt på hjernen.

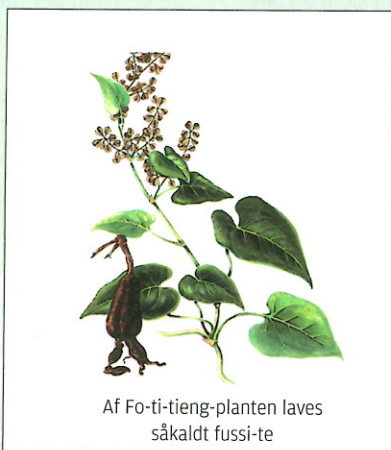
Og vi starter med hjernen. For når det handler om at holde sig vågen under lange foredrag, nytter det ikke at koble hjernen fra. Tværtimod.

Howdan ser kedsomhed ud i hjernen?

- For at forstå, hvordan vi fastholder interessen under for eksempel et længere foredrag, skal vi se på både kroppen som organisme, på synet og på centralnerv-

systemet. Alle tre aspekter spiller ind på evnen til at koncentrere sig.

Om man er træt eller energisk afhænger af flere ting - og om man er i underskud med et eller andet. Skyldes det for lidt eller for dårlig søvn, er det væskebalancen, som vipper. Eller handler det om forkert kost og unuanceret brug af motion?



Af Fo-ti-tieng-planten laves såkaldt fussi-te

- Forestil dig hjernen som en masse rum i et hus, som du går ind og ud af. Vi bruger i løbet af døgnet kun fem af de 100 rum, der er. Når vi over længere tid sidder stille og koncentrerer os om at følge med i, hvad foredragsholderen siger eller viser på power point, bruger vi kun det ene rum. Det trætter os, så vi bliver uopmærksomme, begynder at gabe eller endda falder i søvn.

Gode råd

Her er nogle af de råd, Charlotte Bech giver i sin nye bog *Godt og sundt året rundt* - en kalender med gode råd til alle 365 dage. Også de dage, hvor der står conference på kalenderbladet.

Gå tidligt i seng dagen før du skal til et længere foredrag eller møde, for søvnen før midnat er dybere og mere nærende. Lyt til din krop, når den siger, du er træt, og følg instinktet: sov. Mange danskere sover ikke nok, og det giver blandt andet koncentrationsbesvær.

Væskebalancen skal være i orden. Mange sløver hen, fordi de mangler væske. Og med væske mener jeg rent, stuetempereret vand, friske frugtjuicer eller Fotitieng-te - også kaldet fussi-te - der kommer i pulverform lige til at røre ud i kogt vand. Det smager grimt af jord, men det giver klarhed, stimulans og virker livsforlængende. Både te og kaffe, som ofte står fremme til foredrag, dehydrerer kroppen og danner syre - og virker altså modsat. Så hver gang du drikker en kop, tager du også lige en kop vand for at afbalancere. Både kaffe og te bør nydes med mælk, der dels er basedannende - og derfor modvirker den syredannende effekt af kaffe og te - og dels indeholder proteiner, som er med til at holde blodsukkeret stabilt.

De fleste registrerer ikke deres tørst, men overhører den. Gør man det tilstrækkelig mange gange, forveksler hjernen det med sult. Det kan du rette op på ved

at gøre et halvt glas vand i timen til en af dine daglige rutiner. Så bliver det heller ikke svært at huske.

Alkohol skal du helst undgå, for det udmatter og trætter. Og hvis leveren, som omsætter alkohol, bliver belastet, rammer det hjernen.

Fast føde

Kosten er grundlaget for en god koncentration. Her handler det om at holde blodsukkeret stabilt, for det afgør, om du kan holde dig opmærksom og vågen - eller mister koncentrationen.

Undgå helst kød, fisk, fjerkræ og sukker. Og ingen kager eller slik, når du mangler energi sidste på dagen. Så er det meget bedre med mandler, rosiner, nødder, som du lige så godt kan have i en lille pose. Tørrede dadler, bananer og figner og anden tørret frugt er også fint.

Kerner, bønner, ærter og linser er alle spækket med protein, så dem skal du sørge for at få rigeligt af. Om morgenen kan det for eksempel være havregrød kogt på mælk med mandler og rosiner og eventuelt en klat smør. Altså ingen kaffe og citronmåne. Det duer heller ikke at starte dagen på en smoothie, for der er ikke nok stabilt protein i til at holde hele formiddagen, ligesom det heller ikke duer bare at spise salat. Der skal mere næring til i form af protein, som for eksempel humus eller mandelsmør på brød.

Spirer er desværre gået af mode, for de er meget nærende. Måske skal du i gang med at spire kikærter i din vindueskarm, og dermed starte en ny, sund trend.

Motion

Motion, jo tak, men med omtanke. Både for lidt og for meget motion kan gøre dig træt. Overanstrengelse er lige så slemt som for lidt motion.

Hvis man for eksempel løber for meget eller for længe, risikerer man hurtigere at blive træt. En god huskeregel er, at man hele tiden skal kunne trække vejret gennem næsen, og så skal man

faktisk ikke have sved på panden. Det er nemlig et tegn på overanstrengelse.

Til gengæld får man rigtig meget ud af at udnytte pauserne til at gå en kort tur, gabe, strække sig godt igennem eller lave sidebøjninger. Og allervigtigst: gør det udenfor i den friske luft.

Øjnenes evne til at se optager en meget stor del af hjernefunktionen, og når man kigger længe på en tavle eller på en computerskærm, bliver det forstærket. Sørg derfor for bevidst at motionere øjnene ved at flytte blikket fra nært til fjernt, fra for eksempel dine knæ til whiteboardet eller overheaden og tilbage til knæene. Øjnenes betydning er tit overset, så nu er det tid til at gøre noget godt for dem:

Hvil hovedet i hænderne, mens du bøjer dig forover, i siddende stilling, med albuerne på knæene. Hænderne skal danne en "dykermaske" eller to kopper, som du lader øjnene "falde" tungt ned i. Sid lidt sådan, du kan fint gøre det uden at forlade din plads.

En ting ad gangen. Multitasking svækker hjernefunktionen, det er langt bedre at samle sig om en ting ad gangen. Derfor skal du ikke lave alt muligt andet end det, der foregår lige nu. Du kan bruge netop denne konference som træningslejr til at indøve gode, sunde vaner og dermed gøre den til dit eget velvære.

Træningscenter

Næsen er den direkte vej til hjernen, og dufte påvirker det limbiske system - et område i hjernen, som styrer hukommelse, følelser og instinktiv adfærd - og påvirker motivationen.

Dårlig luft giver absolut dårlig duft, så det handler om at få luften ud ind i mellem. Desuden styrker nogle dufte særligt koncentrationen. Det er blandet andet essentiel olie af citron, grapefrugt, sød appelsin og rosmarin. Dryp et par dråber på et lommetørklæde, så har du et frisk pust til hjernen hele dagen.

Pause. Hvert 45. minut er det godt at skifte til en anden aktivitet, for så holder hjernen sig i gang på den gode måde.

Det virker forfriskende at gå ind i et andet af de 100 rum i hjernen, som tidligere nævnt. Brug pauserne til at bevæge dig, trække frisk luft og tænke på noget helt andet.

Øst. Det er videnskabeligt bevist, at vores evne til at lytte vågent afhænger af, hvilken vej, hjernen vender. Og her ville alle få mere ud af et foredrag, hvis tilhørerne vender næsen mod øst.

Arkitektur. Selve rummet eller foredragssalens arkitektur påvirker også hjernen, så harmoniske bygninger virker positivt, mens skæve bygninger som feks Turning Torso i Malmø virker negativt. Og der skal naturligvis være rent og ryddeligt, for at det bliver rigtig godt at være der.

Meditation og særligt transcendental meditation styrker de funktioner i hjernen, som har at gøre med viden og erfaring. Bare tyve minutter to gange om dagen gør dig mere vågen og opmærksom. Det tager fem dage at lære, og alle kan lære det. Under meditation aktiveres alle hjernens rum på en gang.



Charlotte Bech praktiserer her ayurvedisk pulsdigose, der giver et hurtigt og omfattende indblik i kroppens fysiske og psykiske balance