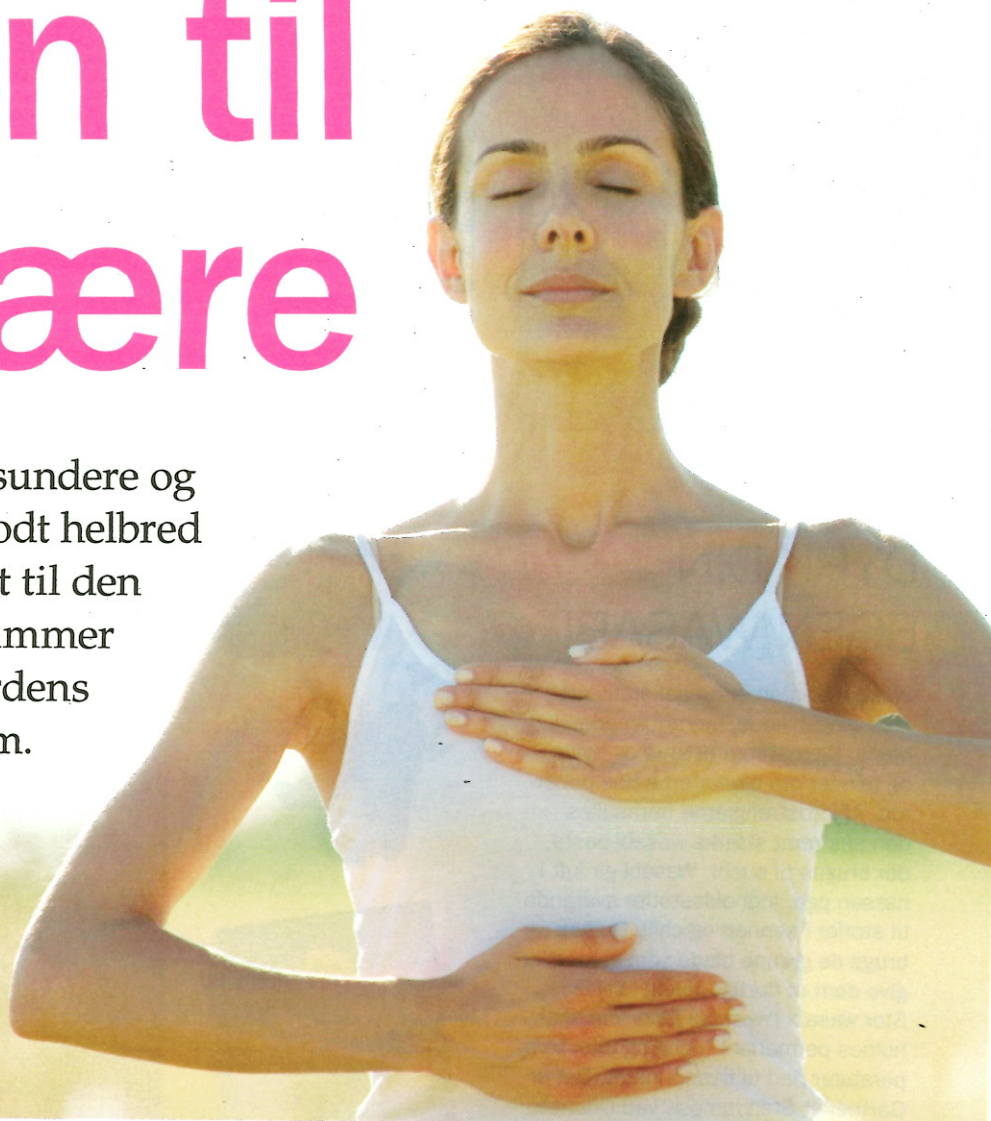


Vejen til velvære

Vil du være slankere, sundere og leve længere med et godt helbred og stort velvære? Så lyt til den vediske viden, som stammer fra Himalaya og er verdens ældste sundhedssystem.



Vedisk medicin er alle sundhedssystemers moder og ældre end f.eks. den kinesiske, den græske og den ægyptiske. Den omfatter 40 metoder til sundhed, hvoraf én er ayurveda, der er ved at blive kendt herhjemme, ayurvediske teer og oliemassage, men alle 40 metoder sigter mod at skabe øget velvære og rette op på kroppens ubalancer, siger Charlotte Bech, som både er dansk læge og uddannet i indisk medicin. Hun har netop udgivet bogen *Godt og sundt året rundt* med 365 råd til et bedre liv, der alle tager afsæt i den vediske viden. Den vediske medicin er holistisk, dvs. den omfatter hele mennesket og ser både på det fysiske, det mentale, det følelsesmæssige og det sociale.

Den vediske viden er værdifuld, og jeg vil gerne være med til at brede den ud til mange. Jeg vil også gerne være med til at reducere brugen af moderne vestlig medicin og antallet af hospitalsindlæggelser, siger hun.

Men hvorfor har vi vesterlændinge brug for de gamle indiske råd?

Dels fordi der bliver flere og flere, som er bevidste om deres sundhed og kroppens egne helbredende kræfter. Og dels fordi vi har brug for en mere forfinet levevis for at bevare vores sundhed. I gamle dage havde vi en grovere form for livsstil, som krævede en grovere form for føde, f.eks. mere kød. Nu er det vigtigt at vide, hvad der passer til vores forfinede niveau, så vi

ikke skaber sygdom ved at leve, som vi har gjort i fortiden. Der skal nye vaner til, forklarer Charlotte Bech.

Den vediske medicin sigter mod at genskabe kroppens naturlige balancer. Sygdom skyldes ikke nødvendigvis en bestemt defekt i kroppen, men er i højere grad et udtryk for, at kroppen på den ene eller anden måde er i ubalance.

Har du for lavt blodsukker, kan du besvime, har du for højt, kan du også besvime. I alle kroppens systemer handler det derfor om at holde en hårfn balance i alle processer i kroppen, forklarer Charlotte Bech. Den vediske medicin opererer med seks stadier af manifestation af sygdom. Den

De 7 vigtigste råd ifølge Charlotte Bech:

1. VÆR GLAD

Glæde har den største helbredende indvirkning, og forudsætningen er enkel: Få rigeligt med søvn og hvile, og mediter gerne to gange dagligt. Der er ikke andre veje, der virker. Ingen ydre omstændigheder kan give dig den ægte følelse af glæde, der handler om en følelse af velvære, lethed og energi i kroppen. Vejen til optimal sundhed, helbredelse og et langt liv er, at du først og fremmest er glad og føler dig veltilpas. Forskning viser, at den vigtigste faktor for sundheden er ens egen opfattelse af, hvor syg eller sund man er.

2. MOTION MED MÅDE

– For meget motion er lige så skadeligt som for lidt. Det kan bl.a. føre til for tidlig aldring og slitage på knogler, muskler og scener. Du bør aldrig dyrke motion, når du er træt. Det er en grov overtrædelse af naturens love. Vi hører f.eks. altid, at det er sundt at tage trappen. Men hvis du motionerer, når kroppen kalder på hvile, belaster det hjerte-kar-systemet. For lidt motion er også skadeligt, så find en balance.

3. GÅ TIDLIGT I SENG

Det bedste er at gå i seng, når naturen går til ro, dvs. ved 20.30-tiden. Hvis det ikke er muligt, så sørg for at komme i seng før kl. 22. De fleste mennesker er indrettet sådan, at leveren og lymfesystemet, som rensrer kroppen, er mest aktive mellem 22 og 02. Det er, mens vi sover, at kroppen restituerer og reparerer sig selv.

4. SPIS RIGTIGT

Spis rigtig meget til morgen og frokost og kun lidt til aften, det giver en bedre søvn. Spis fiberrig mad, og husk at drikke rigeligt med væske. Undgå at spise levninger. Sid ned, når du spiser, i rolige omgivelser. Spis økologisk. Undgå så vidt muligt alkohol. Det belaster leveren, som spiller en afgørende rolle for vores sundhedstilstand.



5. BO MANGE SAMMEN

Den vediske medicin anbefaler faktisk, at man lever sammen så mange generationer som muligt, så man hjælper og passer på hinanden. De ældres ro har en positiv effekt på de travle unge, som til gengæld kan passe på de gamle. Og de gamle kan hjælpe med børnene, som med deres friskhed og liv er med til at holde livsgejsten oppe.

6. ELSK DIT ARBEJDE

Det vigtigste princip i arbejdslivet er, at du beskæftiger dig med noget, der falder dig let for, og som interesserer dig. Arbejdet skal være let og ubesværet.

7. VÆR VENLIG

I den vediske medicin er det allervigtigste princip kærlighed til andre mennesker og til dig selv. Det handler om at være venlig, kærlig og imødekommende over for alle. Men det handler i lige så høj grad om at beskytte sig selv mod at blive skadet, såret, angrebet fysisk eller følelsesmæssigt, så undgå negative mennesker.

*Søvn er
hemmeligheden bag
Sophia Lorens
skønhed. Hun er hele
sit liv gået i seng kl.
20 og er stået op ved
femtiden.*

LÆS MERE

Læs på www.charlottebech.dk eller i bogen **Godt og sundt året rundt**. Lægens 365 råd til et bedre liv hver dag – hele året, af Charlotte Bech, Dokumentas, 139 kr.

moderne lægevidenskab kan diagnosticere en sygdom, når den har nået stadie fire. Den vediske medicin bruger andre undersøgelsesmetoder og kan opfange sygdommen på et tidligt stadie.

– Det betyder, at man kan sætte ind før sygdommen rigtigt har fat og skræddersy en behandling til den enkelte. Hvis det nu viser sig, at den pågældende er på vej til forhøjet blodtryk, så handler det om at finde den grundlæggende årsag og få fjernet den. Det kan være alt fra stramme deadlines til et dårligt fungerende parforhold. Når årsagen er ændret, skal der sættes ind med behandling. Det kan være stresshåndtering eller meditation, siger Charlotte Bech.