HOLD DIG SUND

måned for måned

365 skud sund inspiration – et råd til hver dag året rundt. Lyder det godt? Så lad dig inspirere af bogen „Godt og sundt året rundt". Her er gode råd om alt fra kost til computerarbejde og hudpleje – Vi har plukket et råd fra hver måned.

AF MARIE-LOUISE TRUELSEN. FOTO: PLAIN PICTURES

MARTS

Fokus på: ny begyndelse, forkølelse, forårsskavanker, tøjvalg og indeklima.

Lav en drømmebog

„Køb en notesbog, som bliver din drømmebog. På første side laver du en liste over alt det nye, du gerne vil i gang med. Lav lige så mange punkter, som du overhovedet kan komme i tanker om. På næste side skriver du de tre vigtigste ting. På næste side igen skriver du den af de tre ting, som er den allervigtigste for dig. På resten af siderne laver du en detaljeret plan for, hvordan du kan realisere dit allervigtigste mål. Når du går i gang med at realisere dine drømme, vil det frigøre energi og give dig større overskud."

APRIL

Fokus på: computerarbejde, motion, fordøjelsesterapi og proteintilskud.

Drik dig slank

„Sørg for at drikke rigeligt med væske, specielt hvis du har behov for at tabe dig. Varm væske er bedst. Væske – og især varm væske – virker befordrende på fordøjelsen og gør samtidig, at man har behov for at spise mindre. Nogle gange spiser man for meget, fordi man forveksler tørst med sult. Det kan man forebygge ved at sørge for at drikke rigeligt med væske."

MAJ

Fokus på: aromaterapi, farveterapi, motion og hudpleje.

Aromaterapi i køkkenet

„Man kan have duftende urter stående i vindueskarmen, f.eks. citronmelisse og lavendel. Besøg planteskolen, og spørg dem, hvilke duftende urteplanter de kan anbefale."

Du får endnu flere af forfatterens sunde tips på altfordamerne.dk

JUNI

Fokus på: læskedrikke, fødevarer, økologi og lysterapi (solbadning).

Frys økologiske tørvarer

Når man kommer hjem fra indkøb, bør man lægge økologiske kerner, nødder, krydderier, frø, bælgfrugter, havregryn og mel i fryseren i mindst 24 timer. Frysning dræber svampesporer, og æg af møl, larver, orme og insekter, som undertiden findes i økologiske fødevarer, netop fordi de ikke er sprøjtede. Frysning er uskadeligt, mens voksne melmøl er vanskelige at komme af med."

JULI

Fokus på: solbadning, hudpleje, læskedrikke, ferie, smoothies og restaurantbesøg.

Aromaterapi i badet

„Ved karbad kan man anvende tørrede rosenblade eller blade fra basilikum i badevandet. Essentiel olie fra lavendel virker beroligende og afslappende, mens essentiel sandeltræsolie virker afkølende. Man kan også bruge essentiel olie fra jasmin eller kamille."

AUGUST

Fokus på: lærdom, frugt, smoothies og blendet mad.

Brug søde frugter

„Brug kun søde, solmodne frugter til smoothies. Smoothies synkes uden at blive tygget, og frugtsyren fra frugten kommer derfor direkte ned i mavesækken, uden at maven har haft tid til at forberede sig på det og danne fordøjelsesenzymer og fordøjelsessafter. Hvis frugten er sur, er der mere frugtsyre i frugten, som kan irritere mave- og tarmslimhinden.

SEPTEMBER

Fokus på: måltider, råkost, vegetarkost, fodtøj og honning.

Sig tak

„Det er i september, at man ned gennem tiderne har holdt høstfest og takket for naturens gaver. Køb et stort stykke karton, og lav et takkekort til dig selv, hvor du tegner og maler, klipper og klistrer og viser alt det, som du er glad for i dit liv – alle de mennesker, aktiviteter, begivenheder og situationer i dit liv, der bringer dig glæde og fremgang. Find et udtryk for alt, hvad du er taknemmelig for. Hav takkekortet stående fremme til inspiration hele september måned til glæde for dig selv og dine omgivelser. Følelsen af taknemmelighed skaber „positive molekyler" – dvs. der dannes neuropeptider, neurotransmittere og andre signalstoffer, der påvirker hormonbalancen, immunforsvaret og hele organismen i positiv retning."

OKTOBER

Fokus på: personlig pleje, stresshåndtering, planlægning og meditation.

Pleje af linjer i huden

„Hvis du har linjer i huden, skyldes det som regel senskader af solbadning og solforbrænding. Lav en hudplejende maske af mandelolie, kikærtemel, gurkemeje og yoghurt naturel. Lad masken sidde i 20 minutter, rens af med lunkent vand, og anvend derefter en god fugtighedscreme."

NOVEMBER

Fokus på: koldt vejr, varme drikke, mælkeprodukter, kosttilskud og fedt.

Varm mælk i koldt vejr

„Drik kogt, varm mælk som mellemmåltid. Det virker velgørende og varmende, fordi det indeholder protein og mælkefedt (vær opmærksom på, at mælk skal indtages separat og ikke bør indtages sammen med andre fødevarer). Kog sødmælk med kanel, kardemomme, ingefær, gurkemeje og rørsukker, eller evt. urtekaffe."

DECEMBER

Fokus på: gode gerninger, sundt slik, sødemidler, nødder og julegodter.

Tyg frø efter maden

„Tyg en tsk. hele fennikelfrø, hele kardemommefrø eller hele nelliker, efter du har spist. Det stimulerer fordøjelsen og stofskiftet."

JANUAR

Fokus på: ro og fordybelse, vægttab, træthed, koldt vejr og tandhygiejne.

Frokost på termokande

„Lav mad på termokande. En madtermokande kan købes i jagt- og fiskeriforretninger. Det er en termokande med en stor, vid åbning. Om morgenen giver man et opkog til røde linser eller grønne ærter, med ris eller bulgur, couscous, hirse, boghvede, sammen med lidt friske grøntsager skåret i små stykker og krydderier, f.eks. salt, peber, spidskommen, basilikum, og rapsolie/klaret smør. Det hældes på termoflasken, hvor det koger færdigt og er klar til frokost."

FEBRUAR

Fokus på: detox, biorytmer, hjernefunktion, alkohol, kød og fisk.

Rens ud, mens du sover

„Gå tidligt i seng, helst før kl. 22. For de fleste mennesker er kroppens biorytmer indrettet sådan, at leveren og lymfesystemet, som er kroppens renselsessystem, er mest aktive fra kl. 22 til kl. 02. Hvis vi er oppe og vågne og i gang med forskellige aktiviteter på det tidspunkt, må leveren og lymfesystemet bruge deres ressourcer på den udadrettede aktivitet og kan ikke gå i gang med at nedbryde og fjerne restprodukter fra celler og væv.

Læs mere i...

„Godt og sundt året rundt – Lægens 365 råd til et bedre liv hver dag – hele året" af Charlotte Bech. Forlaget Documentas. 152 sider, 139 kr.

Om forfatteren

Charlotte Bech er læge og desuden uddannet inden for Maharishis ayurveda, vedisk medicin, akupunktur og Transcendental Meditation. Hun arbejder både med det mentale, det følelsesmæssige og det legemlige og har som ekspert i holistisk medicin beskæftiget sig med naturlige behandlingsmetoder siden 1983. Se mere på www.charlottebech.dk.