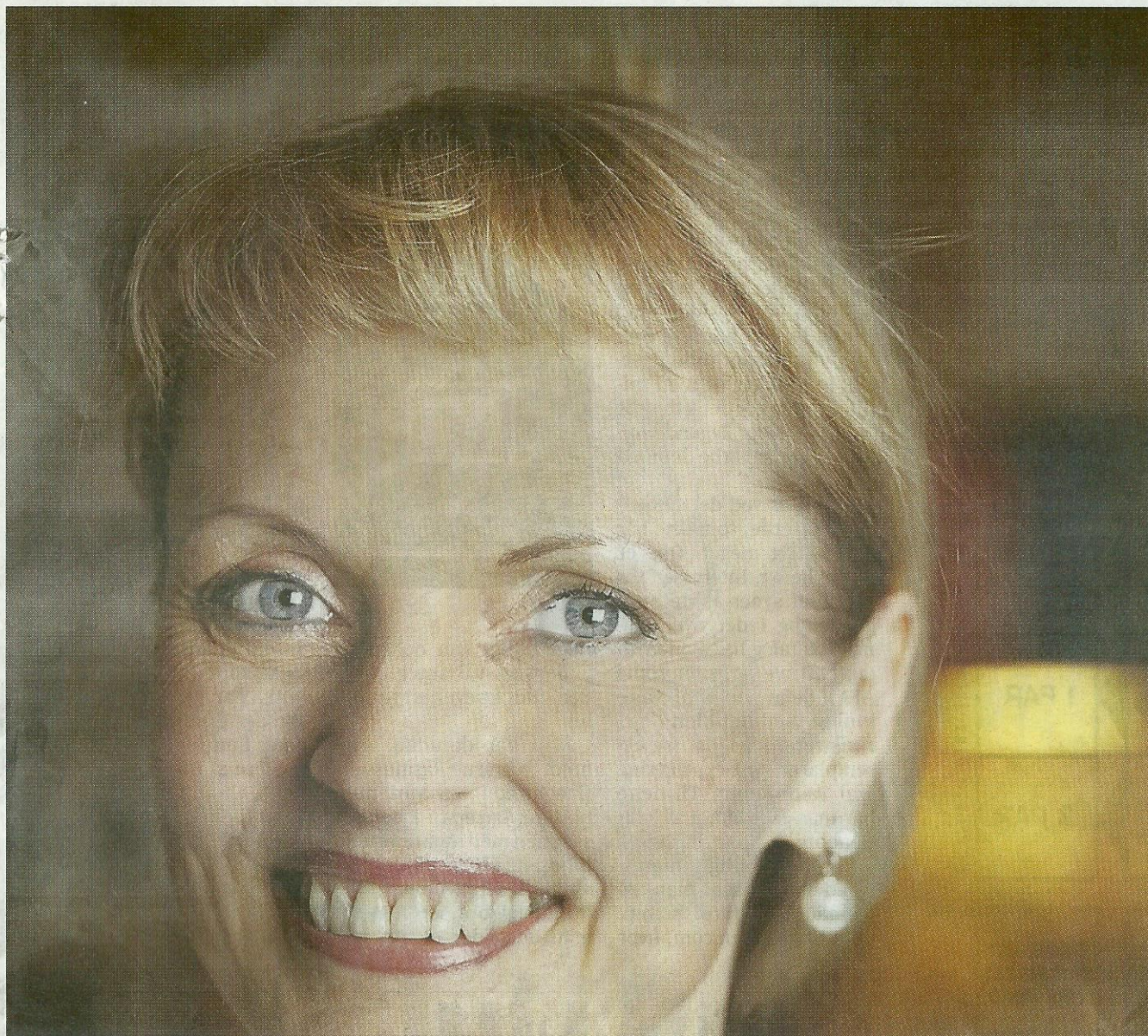


dit liv og helbred



Sundhedsråd til hele året

Fra bogen "Godt og sundt året rundt" af Charlotte Bech

12. januar - Få proteiner til mellemmåltid. Sørg for at mellemmåltider, specielt først på dagen, indeholder protein, for eksempel speltboller med humus eller grovkiks med humus eller bønnepostej.

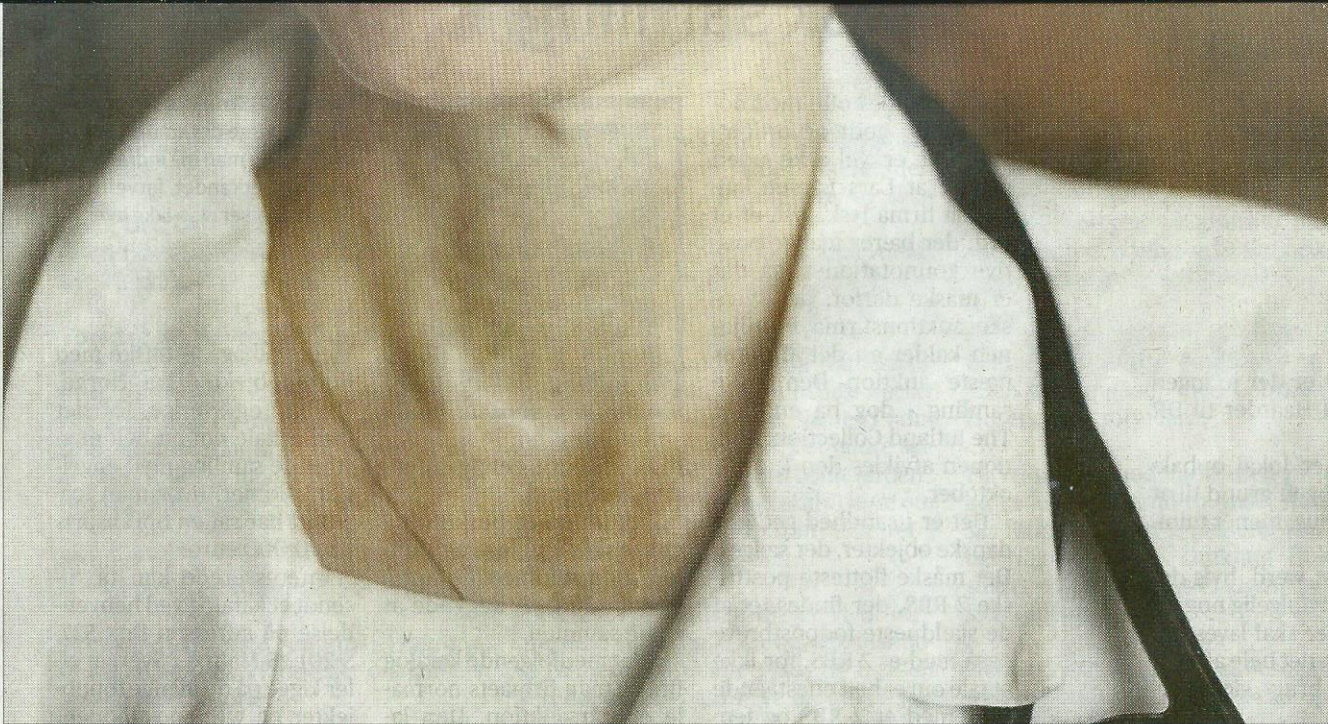
11. maj - Dyrk motion om formiddagen. Hvis man ikke behøver at tabe sig, er det bedste tidspunkt for motion om formiddagen før kl. 10. Det giver styrke og udholdenhed at motionere tidligt på dagen, men øger også appetitten.

22. juli - Brug ikke grøntsagssaft i smoothies. Bland ikke rå grøntsagssaft med rå frugtsaft. Det er sundt med friskpresset grøntsagssaft af visse grøntsager for visse kropstyper i bestemte situationer. Men ikke sundt sammen med frugtsaft, fordi blandingen af grøntsagssaft og frugtsaft bliver tungt fordøjelig. Man kan godt drikke begge dele, men bare hver for sig.

27. juli - Tag solbad i godt humør. Undgå solbadning, når du er sulten, vred eller er følelsesmæssigt ude af balance. Det kan øge varmeproduktionen i kroppen og dermed gøre huden mere modtagelig over for solstrålernes skadelige indflydelse. I det situationer er det særligt vigtigt at bruge hat og solbriller.

21. august - Begræns den globale opvarmning ved at spise lokale fødevarer, hvor du nedsætter behovet for lange transporter og på den måde bidrager til at begrænse den globale opvarmning.

29. november - For et kraftigt og glansfuldt hår. Sørg for at få kalk og kisel ved at spise bladgrønt, sesamfrø og mælkeprodukter, som styrker hår, hud og negle.



Charlotte Bech har lært sig både oldgræsk, kinesisk og sanskrit for at studere lægehistoriens mange sundhedsråd. Hun har valgt at kombinere den årtusindgamle ayurveda-visdom med moderne lægevidenskab.

FOTO: JAKOB CARLSEN

efter moderne, vestlig forskningsmetode.

Charlottes rejse i verdens lægekultur

En af de teknikker, der er undersøgt, er en klassisk indisk massagekur med olie og varmebehandling. Det der kaldes panchakarma.

- Studier i Norge viser en markant effekt på fibromyallergi, ligesom panchakarma kan reducere kolesterol og miljøgifte i kroppen, siger Charlotte Bech.

Allerede tidligt i sin lægekarriere begyndte Charlotte Bech at interessere sig for

bedre sundhed og forebyggelse af sygdomme. Hun begyndte derfor at undersøge, hvad andre kulturer kan tilbyde af lægeviden.

- Jeg lærte klassisk græsk for at læse de oldgræske tekster. Den vestlige lægevidenskab stammer jo fra Grækenland, fortæller Charlotte Bech, der gik videre til kinesisk, fordi kineserne har endnu længere tradition for nedskrevet lægevidenskab.

- Jeg studerede den kinesiske lægevidenskab og uddannede mig til akupunktør. Jeg arbejdede mig længere og længere tilbage, og efter kinesisk gik det op for mig,

at jeg skulle endnu længere tilbage, fortæller Charlotte Bech, der derefter lærte sanskrit for at læse de gamle, indiske ayurveda-skrifter.

Hun har læst både oldgræsk, kinesisk og indisk lægevidenskab på originalsprogene.

Trap ned på medicinen

Teksterne om ayurveda består af seks hovedværker, der hver er samlet i flere bind. Der er mange tusinde sider med erfaringsbaseret viden inden for forebyggen- de medicin, anatomi, fysiologi, patologi, medicin, ki-

rurgi, farmakologi, gynækologi, obstetrik, psykiatri, foryngelse og pædiatri og ernæringslære.

Ayurveda er anbefalet af verdenssundhedsorganisation, WHO, fordi det er et holistisk sundhedssystem, der ser på individets liv som en helhed, både sjælen, sindet, kroppen, familien og omgivelserne, og derfor ikke bare retter sig mod den fysiske krop, men også mod moralske og åndelige værdier.

I forordet til sin bog skriver Charlotte Bech, at syntetisk medicin ofte har mange bivirkninger. Derfor ar-

bejder hun generelt med at nedsætte sine patienters forbrug af traditionel medicin - naturligvis i samarbejde med deres egen læge. Ind til patienterne eventuelt kan undvære medicinen helt.

Igen og igen understreger Charlotte Bech, at udgangspunktet er Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

- For eksempel kan patienter med hjerteproblemer meditere med transcendent meditation, eller patienter med for højt kolesterol kan spise røde ris, der nedsætter kolesterol. Hvis det har en målbar effekt på patienten, så kan man begynde at reducere dosis af syntetisk medicin. Nogen kan komme helt ud af medicinen, men det er ikke noget, man gør ud i det blå, understreger Charlotte Bech.

Sund fornuft til alle tider

Nogle af rådene i Charlotte Bechs bog som for eksempel varsomhed med stråling fra mobiltelefoner og trådløse netværk er naturligvis ikke begrundet i årelang erfaring.

Men her overfører hun almindelig sund fornuft og varsomhed med nye og

ukendte teknologier.

- Forskningen er modstridende. Men det er mit princip som læge at være i tvivl og udvise forsigtighed, indtil det er bevist, siger hun og peger på, at trådløst internet, Wi-Fi, øjensynligt er den største synder, når det gælder helbredsfarlig stråling.

- Man mener, at strålingen kan give uro, rastløshed, koncentrationsbesvær, hukommelsesbesvær, søvnbesvær, hovedpine, hjerteproblemer og tinnitus, siger Charlotte Bech.

Som for eksempel rådet for den 21. oktober:

Beskyt dig mod stråling, specielt hvis du arbejder ved computer, mobiltelefon eller trådløst netværk. Det kan man gøre ved at indtage sunde fedtstoffer som rapsolie og klareret smør samt lave oliemassage af hele kroppen med opvarmet sesamolie regelmæssigt, for eksempel før badet om morgenen, da olien i huden kan virke beskyttende mod stråling.

- Det er formentlig kun et spørgsmål om tid, før vi finder ud af, at stråling er skadeligt. Det er ligesom før i tiden, hvor vi troede, at rygning var harmløst, forklarer Charlotte Bech.