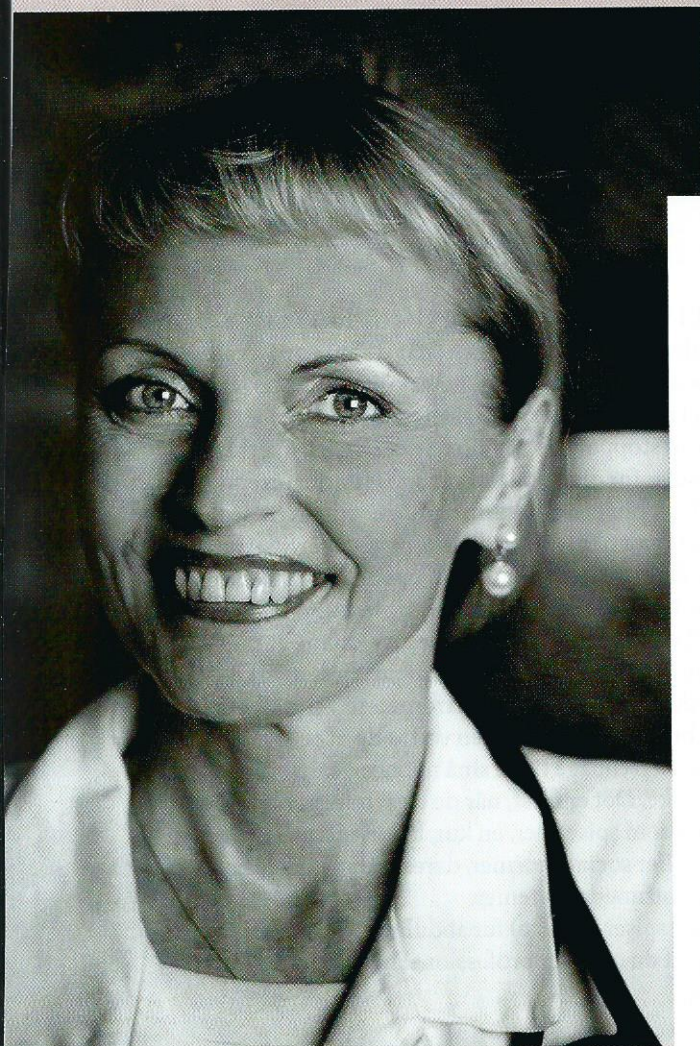




CHARLOTTE BECH kombinerer traditionel lægevidenskab med den klassiske oldindiske lægekundskab ayurveda. Hun tager med andre ord udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger og lægefaglig forskning, samtidig med at hun har en holistisk tilgang med fra ayurveda.

BONUSRÅD

HJÆLP SØVNEN PÅ VEJ MED ÆTERISKE OLIER

Dryp en dråbe lavendelolie under dine fødsåler inden sengetid. Det virker beroligende. Du kan også dryppe med først lidt olivenolie og så én dråbe af den æteriske olie fra græsarten vetiver. Det virker også søvninducerende. Charlotte Bech anbefaler webshoppens vedaroma.com, hvis du vil afprøve rådet med olier.

LÆGE OG EKSPERT I AYURVEDA

Charlotte Bech mener, vi bør blive som børn igen, hvis vi vil være sundere, se yngre ud og dæmpe stress i vores liv – ikke mindst når det kommer til søvn. Derfor lyder hendes overordnede råd: sov som et barn – dybt, trygt, rigeligt og tidligt. Søvn er faktisk vigtigere at koncentrere sig om end motion og sund kost. Så det er det, hun siger til de af sine venner, der spørger, hvor de først og fremmest skal sætte ind, hvis de gerne vil være sundere. For når vi er udhvilte, er det lettere at træne og spontant træffe sunde valg. Søvn er et naturligt behov på linje med behovet for mad, drikke, at gabe og at gå på toilettet. Meget få af os undertrykker behovet for mad, men rigtig mange af os undertrykker vores behov for søvn. Søvnmangel er et stort samfundsproblem, bl.a. fordi det kan give os stress, gøre os overvægtige, øge risikoen for demens og en lang række kroniske sygdomme samt give hormonelle ubalancer i kroppen.

Charlotte Bech opfordrer alle til at gå i seng, når kroppen er klar til at sove – mellem klokken 20 og 21 for de flestes vedkommende. Det er nemlig ikke kun vigtigt, hvor mange timer du sover, eller hvordan du sover – tidspunktet for din sengetid er også afgørende for dit helbred, siger forskere i dag. Charlotte går selv i seng mellem klokken 20 og 21 næsten hver aften – hun kan slet ikke holde sig vågen længere! Men hun erkender, at det kan være en udfordring at gennemføre i nutidens samfund, hvor arbejdsdagen for mange først for alvor begynder klokken ni, og butikkerne selv bestemmer, hvornår de vil lukke.

1. RÅD: GÅ I SENG, NÅR DU ER TRÆT – TRAP GRADVIST NED

Er du vant til at gå i seng til midnat, er det sandsynligt, at du har overhørt din krops træthedssignal i op til fire timer. Men går du i seng klokken 20 fra den ene dag til den anden, vil du ganske vist falde i søvn med det samme, men sikkert også vågne klokken 01 og være lysvågen. Det er en god ide at trappe gradvist ned, så din krop kan følge med. Gå derfor et kvarter tidligere i seng, end du plejer, i nogle uger. Når du har fået en rytme, går du igen et kvarter tidligere i seng i en periode. Det bliver du ved med, til du rammer det tidspunkt på aftenen, hvor du føler dig naturligt træt og begynder at vise tegn på det. At gå i seng klokken 20 virker tidligt, men tænk på, hvor udhvilte og glade du vågner ved femtiden – klar til at nå alt det, du ikke gjorde i aftes. Når du er udhvilte, er du mere effektiv og produktiv.

2. RÅD: HVIL DIG OM DAGEN OG FALD HURTIGT I SØVN

Jo mere hvile du får i løbet af dagen, des nemmere er det at falde i søvn og få det nødvendige antal timer på langs. Betragt togturen som en pause, du får foræret. Lad mobilen blive i lommen, mens du venter på bussen, en lægetid, står i kø eller venter på en veninde, der er forsinket til jeres aftale. Tag imod de pauser, der opstår i en ofte hektisk hverdag.

3. RÅD: SKAB RO I DIT NERVESYSTEM I LØBET AF DAGEN

Når du er derhjemme, kan du lægge dig på venstre side og hvile dig med lukkede øjne (ikke sove!) i 10-20 minutter efter et måltid. På den måde påvirker du vagusnerven, som er en del af det parasympatiske nervesystem, der får os til at falde til ro. Med andre ord får stillingen dig til at slappe af i løbet af dagen, så du bedre kan sove, når du går i seng om aftenen.