



PRAKSIS HVAD SKAL VI BRUGE DET TIL?

Du kan indføre en fornuftig faste på to dage en gang om året, gerne om foråret, når nyt liv spirer frem overalt. To dage, hvor du spiser en god velsmagende grøntsagssuppe (uden brød, ost, fedt eller nudler) tre gange dagligt, kl. 9, kl. 12 og kl. 18 kombineret med at drikke en kop kogt varmt vand en gang i timen. Før du går på en fastekur, uanset om du er syg eller rask, bør du tjekke med din læge, om det er forsvarligt.

SPIS LET FORDØJELIG MAD

SPIS FLERE FRUGTER: Spis kogte æbler, pærer, figner og svesker til morgenmad. Det skal ikke koge i lang tid, men nok til at det bliver let at fordøje.

SPIS MERE GRØNT: Spis masser af bladgrønt som grønkål, rosenkål, broccoli, spinat, kørvel, squash, persille, purløg og bladselleri. Grøntsagerne skal være kogte, ovnbagte eller dampede.

SPIS FULDKORN: Spis de lette kornsorter som quinoa, byg, amaranth og rug. Man kan også spise de lidt tungere kornsorter, som ris og spelt, hvis de koges lidt længere tid i rigeligt med vand.

SPIS LINSUPPE: Spis de velsmagende linsupper som suppe af røde linser, brune linser, grønne linser eller af gule mungbønner, også kaldet dahl.

BRUG RENSENDE KRYDDERIER: Mange krydderier stimulerer fordøjelsen og hjælper til at fjerne nedbrydningspro-

dukter fra fordøjelsesprocessen, som frisk ingefær, gurkemeje, koriander, fennikel og bukkehornsfær. Det er ideelt at købe krydderierne hele og derpå kværne dem og bruge dem friskkværnet. Tilsæt krydderierne til linsuppe, eller svits krydderierne i koldpresset jomfrukokosolie og tilsæt dem til sammenkogte retter.

LAV DIN EGEN DETOX-TE: Kog ½ liter vand om morgenen. Når vandet koger, tilsæt følgende tre hele krydderier: ¼ tsk. hele kommenfrø, ½ tsk. hele korianderfrø, og ½ tsk. hele fennikelfrø. Lad blandingen simre i 10 minutter under låg. Si det og hæld detox-teen på termoflaske. Tag en slurk af teen hver time i løbet af formiddagen. Lav frisk te hver morgen.

FYSISKE ASPEKTER

Hvordan kan du rense kroppen fysisk? Det er en god idé at dæmpe indtagelsen af fødevarer, som er tungt nedbrydelige, i en periode på fire til seks uger om foråret. Det virker som en form for mild faste, der hjælper kroppen til at rense sig selv indadtil, dvs. udskille ophobede nedbrydningsprodukter fra den daglige aktivitet i kroppens milliarder af celler.

UNDGÅ SVÆRT NEDBRYDELIGE FØDEVARER

UNDGÅ KEMIKALIER: Ifølge ayurvedisk teori kan kroppen ikke fordøje fødevarer, der er unaturlige, såsom fødevarer med kemikalierester. Undgå ikke-økologisk mad og GMO-fødevarer. Og undgå mad, som kan indeholde rester af sprøjtemidler og kunstgødning.

UNDGÅ TUNG MAD: Undgå kød, fjerkræ og fisk, gamle lagrede oste, friturestegt mad og anden mad med masser af fedt. Spis mindre om aftenen, da fordøjelsens kapacitet er nedsat om aftenen.

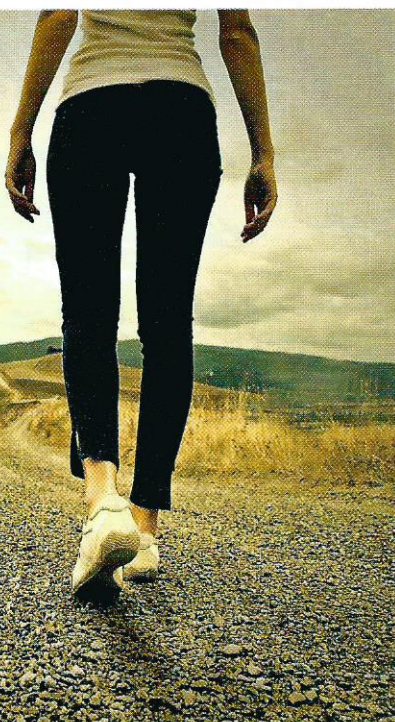
UNDGÅ FOR MANGE SØDE SAGER: Undgå kager og tunge desserter med masser af sukker og fedt.

UNDGÅ RÅ MAD: Undgå raw food, da det er svært nedbrydeligt for organismen. Det er acceptabelt med rå avocado, agurk og tomat og grønne salatblade, men det er bedst at undgå rå rødbede, rå broccoli, rå quinoa, rå blomkål og lignende rå fødevarer.

UNDGÅ FÆRDIGRETTES: Undgå frosne færdigretter fra køledisken, dåsemad, og mad der tilberedes eller varmes op i mikrobølgeovn.



Du kan rense dig selv psykisk. Få nogle pauser i løbet af dagen, så du kan rense dit sind for stress.



PSYKISKE ASPEKTER

Hvordan kan du rense dig selv psykisk? Her er de vigtigste principper:

SØG STILHEDEN: Find stille oaser i hverdagen, hvor du kan falde til ro og finde indre fred. Gå ind i en kirke og sæt dig. Vær stille i det kirkerum, som er mættet med stilhed gennem mange hundrede år. Vejkirker er specielle kirker, der er åbne det meste af tiden (hvor andre kirker som regel kun er åbne i forbindelse med kirkelige handlinger).

FÅ FLERE PAUSER: Sørg for pauser i løbet af dagen, hvor du kan slappe af og rense dig selv for stress. Skab små oaser af ro og fred.

GØR TRE TING HVER DAG: Om morgenen når du vågner, så vælg de tre vigtigste ting, som du vil gøre den dag. Gør de tre vigtigste ting først.

FJERN MENTALT SKIDT: Fjern negative tankemønstre, bitterhed og anden mental baggage fra dit sind. Det kan du gøre via psykolog og psykoterapi samtidig med, at du sørger for at gå til meditation og få rigeligt med hvile og søvn. Når du er veludhvilet, så tænker du naturligt mere positivt.

SØG INSPIRATION: Læs inspirerende bøger, artikler og lyt til cd'er med positive holdninger og opløftende emner.

Tal og fakta om FASTE I DANMARK

I Danmark er der 4,1 % muslimer, hvoraf mange faster under ramadanen om foråret. Der er desuden mange patienter med forskellige typer af spiseforstyrrelser, der hele tiden går på fastekure for at undgå den fedende konsekvens af fødeindtagelsen. De syge indleder en adfærd med forsøg på vægttab gennem faste. I Danmark findes der 75.000 patienter – både børn, unge og voksne – der lider af en spiseforstyrrelse, hvor de regelmæssigt går på fastekure af forskellig art.

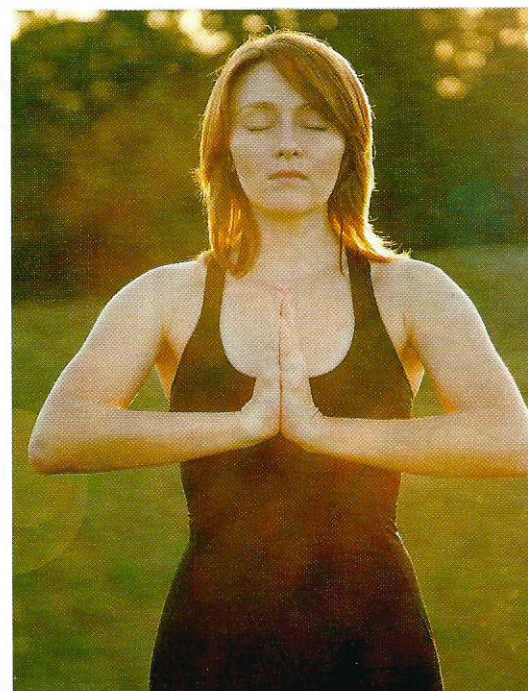
Kilde: Sundhedsstyrelsen, Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade.

UDRENSNING

Hvis vi gør noget for lidt, for meget eller forkert, kan det føre til ophobning af nedbrydningsprodukter. Det kan bl.a. føre til stivhed og smerter i muskler og led, hovedpine samt problemer med at tabe sig i vægt. Nedbrydningsprodukter er et udtryk, man bruger, om rester, der bliver til overs fra:

- Dannelsen af nye celler.
- Nedbrydningen af kroppens gamle celler.
- Cellernes daglige arbejdsprocesser med at tage næring ind og udskille restprodukter.
- Fysiske og kemiske stoffer, som ikke hører hjemme i kroppen.

Nedbrydningsprodukter kan skyldes, at vi i en periode har spist for meget, for lidt eller forkert. Der er tale om mad eller tilsætningsstoffer, som vi ikke har kunnet fordøje, forbrænde eller omsætte helt. Restprodukterne fra den delvise nedbrydning bliver ophobet i celler og væv.



BEHANDLINGSMØDER

Læge Charlotte Bech holder løbende 3 timers behandlingsmøder i Gentofte. De forskellige temaer er: Hormoner og stofskifte; Allergi og hud; Søvn, træthed og stress samt Smerter i led og muskler. Lægen tager udgangspunkt i de enkelte deltagers personlige helbredsproblemer og fortæller, hvad du kan gøre for at få det bedre via naturlige metoder. Pris 750 kr per møde.

Mere information: charlottebech.dk