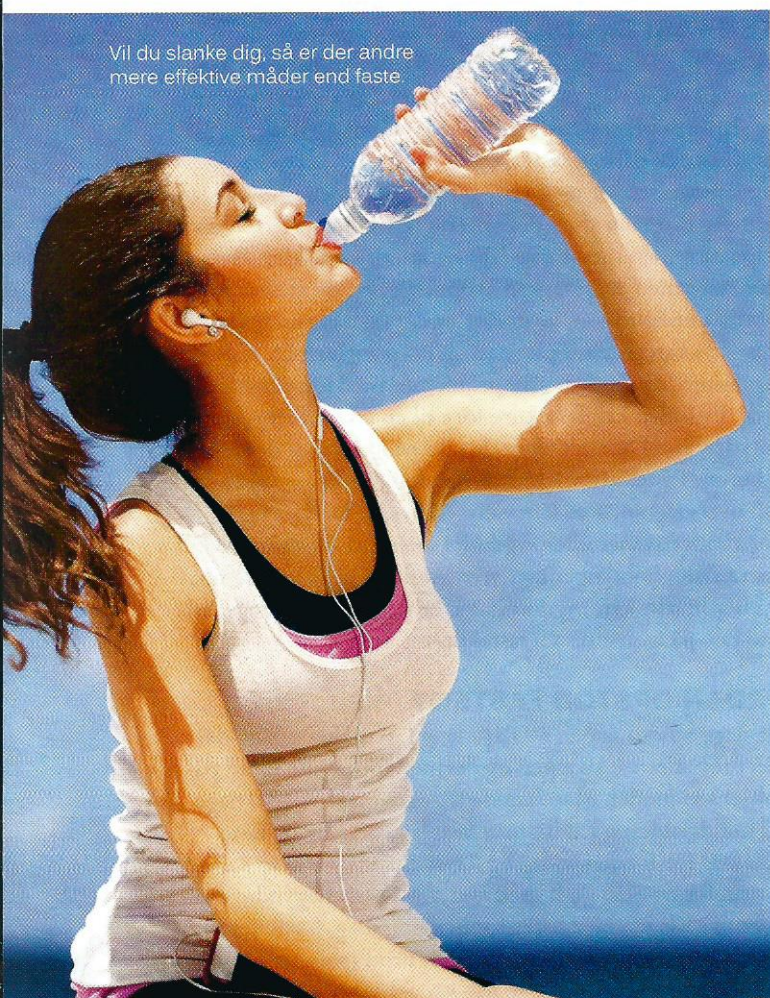


en bods- og andagtsdag, hvor man gik i kirke og fik malet et sort kors af aske i panden. Askeonsdag var første dag i den 40 dage lange påskefast. Fastetidens mad var traditionelt set groft brød, fisk og lignende. Kød var forbudt under fasten i den romersk-katolske kirke, men fisk var tilladt. Derudover var frugt og grønt ofte en hovedbestanddel i fastemad. For eksempel var linsesuppe en udbredt spise i fastetiden.

### FASTE I VOR TID

I dag er der ikke meget tilbage af fasten i folkekirken bortset fra indledningen, altså selve fastelavnsfesten, men katolikkerne har altid fastet. I de senere år er mange protestantiske kirker også begyndt at anbefale faste igen. Her anbefaler man at faste på alle fem sanser – ikke kun smagssansen – ved at sige farvel til luksus og for en tid at finde friheden i, at man ikke er slave af ting, at skære ned på det daglige tv-kiggeri og i stedet ringe til en ven eller slægting. Det kunne også være at møde et menneske ansigt til ansigt og tage en dag offline uden computer og mobil. Rent madmæssigt skal du undgå følgende: kød, slik, sodavand og alkohol. I stedet skal du spise mere frugt, grønt og groft brød. Mange følger desuden hele året rundt den nye 5:2-diæt, hvor man faster to dage og spiser fem dage om ugen. ■

Vil du slanke dig, så er der andre mere effektive måder end faste



## STRESS OG KOST RENS KROPPEN FYSISK

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 året. Det virker som en form for mild faste, der hjælper kroppen til at rense sig selv indadtil, dvs. udskille op-hobede nedbrydningsprodukter fra den daglige aktivitet i kroppens milliarder af celler.

### 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 LINESUPPE:** Spis de velsmagende linsesupper 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 nedbrydningsprodukter fra fordøjelsesprocessen, som frisk ingefær, gurkemeje, koriander, fennikel og bukkehornfrø. Det er ideelt at købe krydderierne hele og derpå kværne dem og bruge dem friskkværnet. Tilsæt krydderierne til linsesuppe, 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.

### 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 FÆRDIGRETTER:** Undgå frosne færdigretter fra køledisken, dåsemad, og mad der tilberedes eller varmes op i mikrobølgeovn.



## STRESS OG PSYKEN RENS KROPPEN PSYKISK

Hvordan kan du rense dig selv psykisk? Vi giver dig de vigtigste principper her.

**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 MENTAL SKIDT:** Fjern negative tankemønstre, bitterhed og anden mental bagage 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.

### 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.

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



### KOM TIL BEHANDLINGSMØDE HOS CHARLOTTE BECH

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](http://charlottebech.dk)



### EKSPERT

#### LÆGE, CHARLOTTE BECH

Efterspurgt foredragsholder og kursusleder. Hun har blandt andet udgivet bøgerne "Godt og sundt året rundt" og "Hormoner i balance". Vil fremover skrive for Psykologi om sundhed. Tjek hendes hjemmeside for foredrag og workshops. [Charlottebech.dk](http://Charlottebech.dk)