

Publicerad 2011-11-16 09:27 av Filosofen2

Vi kan eliminera hälsoproblem i tid

Det går att eliminera våra samhällsproblem genom att ta bort all den farliga industrimatet. För det första är det alldeles för mycket salt och socker, som triggar vårt belöningssystem, sen ligger det dolda e- ämnen och glutamat som bidrar till cancer och andra problem.

Vårt samhälle är idag uppbyggt så att människan måste jobba, men är det verkligen så att man behöver ha alla de där prylarna?

Allt för många planerar sina liv från januari till december och tycker det är viktigt att vara upptagna dygnet runt. Vilket bidrar till dålig sömn och mathållning. Någon tanke på morgondagen finns inte. Viktigare att köpa nya mobiler än att leva nyttigt.

Motion kan utföras på många olika vis, många tror man måste gå på gym, men jag vet att det fungerar lika bra med en snabb promenad, simma eller träna hemma. Det bästa är om man hittar någon träningsform som passar ens liv, så vill och orkar man fortsätta. Stegmätare kan vara en bra början, för att se hur mycket man rör sig. Kom ihåg att 10000 steg är ganska lätt att få ihop eftersom vi rör oss mycket privat.

Är man sjuk är det ännu viktigare att röra sig, men då kanske man behöver ta vara på kroppen, beroende på vad det är. Simning har gett många reumatiker chans till ett värdigt liv, eftersom kroppen blir lättare. Att simma, ger oss lyckokänslor, att vara ute i naturen vidgar våra sinnen och drar ner depressioner, som är ett vanligt fenomen i vårt samhälle idag. Jord, vind, vatten och sol är våra fyra element, saknas något kan vi må dåligt pga det också.

Diabetes kan hållas borta, trots man har en ärftlighet, genom att leva bra, äta sunt och vara aktivt.

Aktivt liv kan innefatta så mycket, det är inte att träna ihjäl sig, utan försöka finna varje liten stund till sund livshållning.

Lugn och ro, få chans att återhämta sig är lika viktigt som att vara rörlig. Lyssna inåt och ta vara på den egna styrkan alla bär. Då svåra minnen plockats bort, stress eliminerats och kraven försvunnit, kan vi känna luft under vingarna.

Nya tankesätt som att skriva tre positiva egenskaper hos sig själv, inte vad man gör för andra, utan hur man är. Snäll mot sig själv, positiv, styrka. Då man vaknat och upptäckt sitt inre, vaknar man och ser sitt yttre. Det är inte farligt att se sig själv som man är i spegeln.

Kläderna är viktiga, för de formar och ger koder. Klär man sig så man trivs både under och utanpå, sträcks kroppen ut och ger utstrålning om styrka och harmoni.

Släng vågen, ta fram måttbandet!

Måttet kring midjan säger mer än vikten. Bra att kolla vikten ibland, men inte varje vecka. Vikten styrs av hur mycket vi äter per dag, dricker och hur mycket vi rör oss, medan måttet styrs av hur många cm vi har och det ändras inte från dag till dag.

Sömnen är viktigare än många tror, regelbunden mat och regelbundna sovtider ger underverk, samt att äta 6 ggr om dagen är bättre än att äta en. Varför är det så?

Jo vi äter frukost, mellanmål, lunch, mellanmål, kvällsmat och något litet på kvällen. Mellanmålen kan bestå av en frukt eller grönsak. Rör man på sig i arbetet, kräver kroppen mer än om man sitter still. Blodsockerfall är farligt och beror på att man äter dåligt. Grovbröd, långsamma kolhydrater och mycket fibrer ger bra sockervärde. Socker förstör våra celler och bidrar till beroende, som kan leda till döden.

Alla är värda att leva ett bra liv, det kan de som kämpat ner 50 kg vittna om.

En granne till mig vägde 60 kg för mycket, men så en dag kände jag knappt igen honom, då han kämpat ner sina kg. Idag är han en lycklig kille, som vittnar om vikten av att ta vara på sig.

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Filosofen2 med Poeter.se id #35739 innehar upphovsrätten