

5 punkter för bättre hälsa

Erfarenhet visar att kroppen läker sig själv om den bara får en möjlighet. Många hälsoproblem beror inte på något grundläggande fel på kroppen, utan på hur den har blivit behandlad (levnadsvanor).

Det vi kan göra för att hjälpa kroppen bli friskare är dels att stödja den med bra kost, lagom motion och tillräcklig vila (punkt 1–2–3), dels att minska belastningar (punkt 4–5) och ta bort etablerade blockeringar, slaggprodukter och lagrade gifter (reningskurer).

Bicom bioresonans används för att harmonisera och balansera dina energibanor och lösa upp belastande energiblockeringar.

1. Kost

Vi rekommenderar en enkel kost, helst med stor andel ekologiska livsmedel. Mycket grönsaker gör kroppen mer basisk och underlättar rening och avgiftning. Ät en näringsrik och varierad kost, anpassad efter dina förutsättningar. Blandkost eller vegetariskt äter du beroende på vad som passar dig bäst. Känn vilken mat som ger dig energi och leder till god hälsa. Lär dig hur din kropp fungerar. Det finns inte en diet som passar alla, eftersom vi är så olika, så var observant på hur din egen kropp reagerar på olika födoämnen.

Se till att få i dig tillräckligt med bra vatten

Drick ca en liter ljummet vatten per 30 kg kroppsvikt och dag. Drick mellan målen och endast lite vätska i samband med måltiderna. Drick aldrig isvatten eller andra kylda drycker till maten! Kyl inte ner magen när den skall bearbeta maten, drick ljummet vatten så hjälper du i stället för att motarbeta matsmältningen. Det är också viktigt att hjälpa matsmältningen med t.ex citronvatten, bitterörter och kryddor, mjölksyrade grönsaker till maten för att skapa ett naturligt försvar mot parasiter och bakterier som annars är vanliga vid för lite saltsyraproduktion i magsäcken.

Ät lagom mängd och njut av maten

Att alltid ta måttliga portioner ger stora hälsofördelar. Avsluta måltiden vid lätt mättnadskänsla. För stor mängd mat tar energi i stället för att ge energi. Var lugn när du äter, stress försämrar matsmältningen. Tugga maten ordentligt. Sitt ner, uppmärksamma maten (doft, utseende, smak) och njut av den! Smält sedan maten i lugn och ro. Om din matsmältning är försvagad, använd enzymtillskott till maten för att förbättra nedbrytningen av födan.

2. Motion

Regelbunden fysisk aktivitet, helst en halvtimme per dag, är bra. Motion kan också ge utlopp för stress. Det kan vara promenad, cykling, jogging, styrketräning eller annat som du gillar. Försök att variera mellan styrka, kondition och rörlighetsträning (stretching). Gå på gym om du tycker det är roligt, annars kan du träna hemma och utomhus. Försök få in fysisk aktivitet i din vardag t ex cykla till jobbet, ta trappan i stället för hissen osv.

3. Sömn och vila

Se till att du får tillräckligt med sömn och vila varje dag. Det är när du sover som kroppen bygger upp och läker sig. Lagg dig inte för sent på kvällen. Gå inte direkt från teven till sängen – alla intryck kan skapa störande tankar och förhindra lugnet. Försök vila när du känner att kroppen behöver det. Undvik att pigga upp en trött kropp på kemisk väg med kaffe, socker osv. Låt den vila när den är trött så blir den pigg igen på ett naturligt sätt. Utan tillräcklig sömn av god kvalitet skapas lätt stress, olust och andra negativa känslor. Övervikt gynnas också av stress och sömnbrist.

4. Gifter

(Gift enligt svensk ordbok: Ämne som redan i ringa mängd genom sina kemiska egenskaper har skadlig eller dödlig inverkan på levande organismer.)

Exempel på gifter är miljögifter, giftiga kemikalier i smink, hudvårdsprodukter, rengöringsmedel, giftiga konserveringsmedel och tillsatser i matvaror (t ex glutamat, aspartam), amalgam, miljögifter, tungmetaller, giftrester i växter, kött, fisk och skaldjur.

Kroppen klarar av att handskas med gifter i viss utsträckning, men blir det för mycket kan det bli hälsoproblem. Försök undvika gifter när du har möjlighet.

5. Droger

(Drog enl svensk ordbok: Narkotiskt medel. Narkotika: Bedövande eller stimulerande medel som används vid berusning.

Berusning: Tillstånd av nedsatt kontroll över kroppen och tankeförmågan som är vållat av alkohol eller andra medel som påverkar nervsystemet.)

Exempel på droger är mediciner, alkohol, narkotika, koffein och nikotin. Medicinera enligt läkarens rekommendation, men minimera onödigt intag av alla droger.

Rening - avgiftning

Det viktiga är att kroppen inte överbelastas med nedbrytande ämnen och vanor. Det går ju inte att undvika alla gifter och droger, men det är bra att vara medveten om dessa skadliga ämnen och försöka minimera intaget av dem. Du kan också hjälpa kroppen att rena sig genom att vistas mycket i naturlig och ren miljö med sol, frisk luft, lugn och harmoni (naturens helande kraft). Bra kost, motion och vila gynnar naturligtvis reningen. För att bli av med gifter och slaggprodukter som redan lagrats i kroppen rekommenderar vi att du gör något eller några av våra reningsprogram.

Lycka till på din väg mot bättre hälsa!