

Sund levevis og forebyggelse

Vejledning i
sund livsstil og
god livskvalitet

- sund kost
- god brug af kroppen
- mindre rygning og alkohol
- en mere livsglad livsfilosofi og livspraksis

1

Sund levevis og forebyggelse

- vejledning i sund livsstil
og god livskvalitet

SUND KOST

GOD BRUG AF KROPPEN

MINDRE RYGNING OG ALKOHOL

De sygdomme, der ender med at tage livet af
EN MERE LIVSGLAD LIVSFILOSOFI OG LIVSPRAKSIS
de fleste af os vestlige mennesker, hænger uløseligt sam-
men med vores livsstil – for eksempel hjerte-kar-sygdomme og
cancer – derfor er trenden at **leve Sundt**, hvis man vil leve
godt og længe.

På Forskningsklinik for Holistisk Medicin har vi taget konsekvensen
af dette og udarbejdet en vejledning til dig, der ønsker at leve sundt
og **forebygge sygdom**.

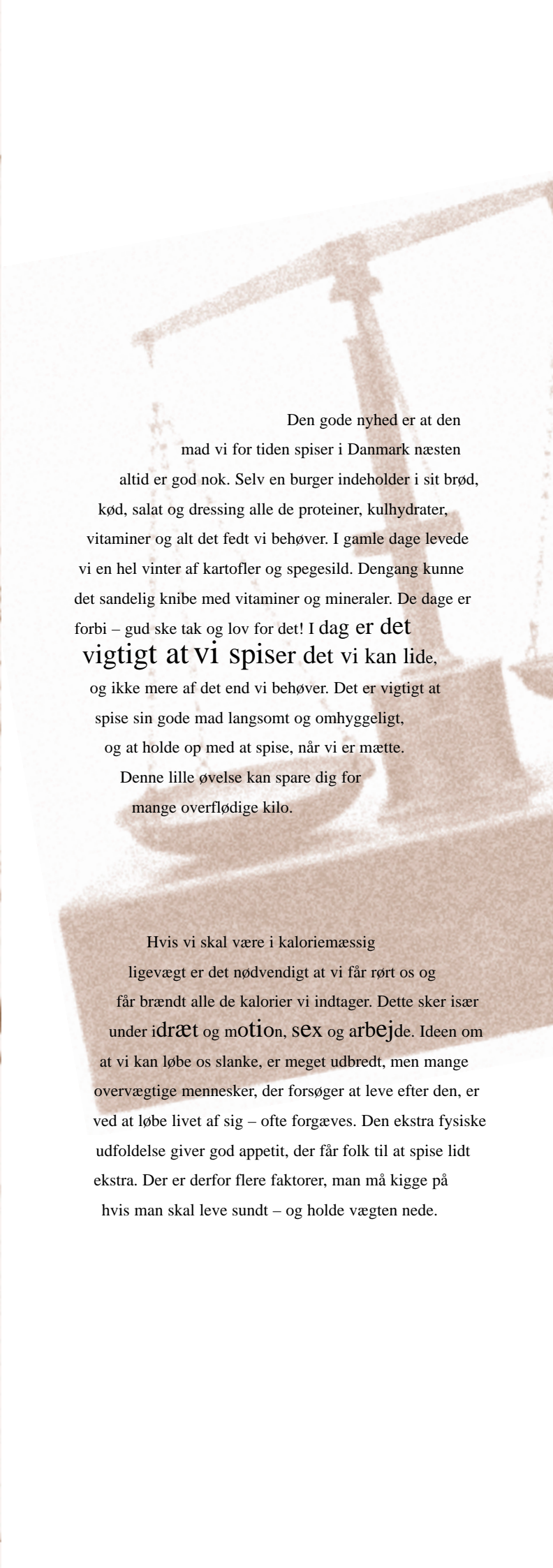
Vi har fokuseret på to faktorer, der er lette at ændre på for dig:
din livsstil og din livskvalitet. Af disse to er din livskvalitet
efter vores undersøgelser af størst betydning for din sundhed.

Vi anbefaler naturligvis at du har styr på begge dele.

Sund Sund kost og sund brug af kroppen

god mad og **SEX**, glad motion og idræt

“Du er hvad du spiser” siger et gammelt ordsprog. Det er
rigtigt i den forstand at din krop er bygget af de molekyler
og atomer, som du får ind gennem kosten. Derfor er
det vigtigt at spise alsidigt og varieret, så kroppen
får alle de forskellige byggesten den behøver.



Den gode nyhed er at den mad vi for tiden spiser i Danmark næsten altid er god nok. Selv en burger indeholder i sit brød, kød, salat og dressing alle de proteiner, kulhydrater, vitaminer og alt det fedt vi behøver. I gamle dage levede vi en hel vinter af kartofler og spegesild. Dengang kunne det sandelig knibe med vitaminer og mineraler. De dage er forbi – gud ske tak og lov for det! I dag er det **vigtigt at vi spiser det vi kan lide**, og ikke mere af det end vi behøver. Det er vigtigt at spise sin gode mad langsomt og omhyggeligt, og at holde op med at spise, når vi er mætte. Denne lille øvelse kan spare dig for mange overflødige kilo.

Hvis vi skal være i kaloriemæssig ligevægt er det nødvendigt at vi får rørt os og får brændt alle de kalorier vi indtager. Dette sker især under **idræt** og **motion**, **sex** og **arbejde**. Ideen om at vi kan løbe os slanke, er meget udbredt, men mange overvægtige mennesker, der forsøger at leve efter den, er ved at løbe livet af sig – ofte forgæves. Den ekstra fysiske udfoldelse giver god appetit, der får folk til at spise lidt ekstra. Der er derfor flere faktorer, man må kigge på hvis man skal leve sundt – og holde vægten nede.

Mindre

Mindre rygning og alkohol

Det giver sig selv at rygning og overdrevent alkoholforbrug er en belastning for kroppen. Stoffe skal bruges med måde, de skal tjene livsudfoldelsen og den personlige udvikling, og de skal altid bruges i respekt for andre.

Når det er sagt, er det næppe misbrug af tobak, alkohol eller andre stoffer, der er det største problem for folkesundheden. Vores undersøgelser viser kun en relativt beskedent sammenhæng mellem stofforbrug og livskvalitet, medmindre der er tale om et decideret misbrug.

I den situation kan man regne

med, at man hurtigt slider

kroppen ned (se brochuren

om "Afhængighed...")

hvis du ønsker at

komme ud af et

misbrug).



Livsglad livsfilosofi og livspraksis

Det vigtigste for at holde sig sund og rask er ifølge den holistiske medicin at man lever et liv, som ikke belaster kroppen. Kroppen kan blive belastet af en lang række ydre faktorer, men det ser ud til, at den vigtigste belastning kommer indefra, fra vores levevis.

Formodentlig er det de blokeringer, der sætter sig i kroppen, når vi undertrykker vores smertefulde følelser, der er det største problem (se brochuren: "Hvad er holistisk medicin?"). Disse blokeringer forhindrer cellerne i det blokerede område i at kommunikere med resten af kroppen og derved i at få den information, som cellerne har brug for. Når cellerne ikke ved hvad de skal lave, dér hvor de er, laver de forkerte og uhensigtsmæssige ting.

Det er formodentlig dette, der på lang sigt fører til gigt, demens, kræft, hjerte-kar-sygdomme og mange andre af de lidelser, vi typisk ser hos ældre. Dette er i overensstemmelse med at mennesker, der forbedrer deres livskvalitet, ser ud til at overleve bedre både ved cancer og dårligt hjerte. Flere studier tyder ligefrem på, at patienter, der forbedrer deres livskvalitet radikalt, bliver helt raske igen (se også brochurerne om kræft og hjerte-kar-sygdomme).

At have en krop med så få blokeringer som muligt hænger sammen med at være følelsesfuld og sand og dermed med at have en rigtig god livskvalitet. Den gode livskvalitet kommer, når vores livsforståelse er i dyb overensstemmelse med livet i os, og når vi lever efter denne forståelse.

Udvikling af den personlige gode livsfilosofi og den konstruktive og livsbekræftende livspraksis er derfor den vigtigste udfordring for alle mennesker, der vil forebygge sygdomme og holde sig rask og i vigør til deres sidste dage.

I den forebyggende holistiske lægekonsultation gør vi status over din livsstil og livskvalitet og ser på, hvor skoen trykker og hvor der er behov for en forbedring.



Velkommen

Velkommen til Forskningsklinik for Holistisk Medicin.

Vi håber du vil deltage i **forskningsprojektet** af samme navn som denne brochure, hvis du vælger at konsultere os med henblik på forebyggelse. Læs mere om behandlingen i “Behandlings- og udviklingsplanen” og “Livskvalitetspakken” og om forskningen i brochuren “Forskning og udvikling”.

Bevidsthedsorienteret lægevidenskab – Sundhed gennem livskvalitet og personlig vækst

Phønix-Trykkeriet Tlf.: 8733 6699 - Papir: Munken Lynx - TreBræk Papir A/S 43664366
Trykning - Phønix-Trykkeriet Tlf.: 8733 6699 - Papir: Munken Lynx - TreBræk Papir A/S 43664366
Bent Mathiasen, AD -Elisabet Merle Petersen, Tlf.: 00312042 19577 - Grafisk design - fundestegn MDD, Tlf.: 7020 1230. Billedkunstner - Pia P., Tlf.: 2360 7719 . Tryknummer - Phønix-Trykkeriet Tlf.: 8733 6699 - Papir: Munken Lynx - TreBræk Papir A/S 43664366
Projektleder - Bent Mathiasen, AD -Elisabet Merle Petersen, Tlf.: 00312042 19577 - Grafisk design - fundestegn MDD, Tlf.: 7020 1230. Billedkunstner - Pia P., Tlf.: 2360 7719 . Tryknummer - Phønix-Trykkeriet Tlf.: 8733 6699 - Papir: Munken Lynx - TreBræk Papir A/S 43664366
Grafisk produktion og sponsorer: Projektleder - Bent Mathiasen, AD -Elisabet Merle Petersen, Tlf.: 00312042 19577 - Grafisk design - fundestegn MDD, Tlf.: 7020 1230. Billedkunstner - Pia P., Tlf.: 2360 7719 . Tryknummer - Phønix-Trykkeriet Tlf.: 8733 6699 - Papir: Munken Lynx - TreBræk Papir A/S 43664366



Bliv smuk, god og sand. Pia P. har malet “Verdensmoderen” efter inspiration fra Gustav Klimt til Forskningsklinik for Holistisk Medicin. “Verdensmoderen” udtrykker en indre tilstand af skønhed, godhed og sandhed. Klinikken skal netop hjælpe folk til at blive mere smukke, gode og sande.



FORSKNINGSKLINIK FOR HOLISTISK MEDICIN APS

Teglårdstræde 8A, DK - 1452 CPH.K, Tlf. +45 3314 1113, Fax. +45 3314 1123

klinik@livskvalitet.org, www.holistiskmedicin.dk

© 2002 Forskningscenter for Livskvalitet og læge Søren Ventegodt

“Livskvalitet som medicin”

ISBN 87-90190-38-6

Ret til ændringer forbeholdes