

Varför blir vi sjuka?

Vi som bor i västvärlden kan äta oss mätta dagligen, och borde då vara starka och friska, men så ser inte verkligheten ut. Jag själv är ett exempel, 15-tal olika krämpor stora som små i 45-årsåldern, vilket verkar vara ganska normalt vad jag förstår. Men hur kommer det sig att vi får problem med hälsan egentligen? Det är nu jag börjar läsa på om mina krämpor och vill försöka finna en hållbar lösning på problemen. Här delar jag mina erfarenheter efter 1000-tals timmar på nätet/bloggar/föreläsningar och egna erfarenheter.

Att kroppen blir sjuk på olika vis t.ex. diabetes, hjärt och kärlproblem, övervikt, allergier, sömnstörningar, magproblem, cancer, värk, hudutslag och alla andra välfärdssjukdomar tycks ha gemensamma orsaker. Vårt immunsystem tar hand om alla skadliga bakterier, gifter och förändrade celler. Det här fungerar väldigt bra en tid för vissa personer, jag själv klarade 30 år, sen började krämpor komma till och från. När obalansen väl börjar verkar det bara bli värre med åren, fler och fler krämpor uppstår, och alla andra tycks också ha liknande problem så jag tänkte att, jaha, nu börjar jag bli gammal också. Eller, kan det bero på något vi äter som gör att immunsystemet inte hinner med?

Våra magar har inte förändrats de sista 10000 åren, och då åt människorna det som fanns i naturen, något annat alternativ fanns inte. Troligen kött, fisk, fågel, insekter, ägg, bär/frukt/nötter/grönsaker, stora skillnader mot vad vi äter idag.

För att göra en lång historia kort så består nu min kost av just sådant som jag skulle kunnat hitta i naturen för 10000 år sen, men måste lägga till fullfeta mejeriprodukter, för att få energi från fett. Förr åts troligen hela djuren upp, och fick då i sig fett den vägen. Vid felsteg med annan mat som jag gjort ibland, kommer krämpor tillbaka, det har provats många gånger med samma negativa resultat.

Resultat efter 5 år, är nu 51 år, En förkylning senaste 5 åren (efter en stressig tid på jobbet), i stort sett alla krämporna borta, lilla ölmagen försvann på någon månad, motionerar och det är kul, för nu ger det också resultat för första gången i mitt liv. Alla blodprover normaliserade, inga mediciner behövs, åldrandet har stannat av känns det som. Kosten verkar vara en helt bortglömd medicin.

Det här är ingen ny kunskap utan finns beskrivet i gamla böcker. Utan hjälp hade jag inte klarat min livsstilsförändring, så vill passa på och tacka personalen i Blå Huset Vansbro för deras stöttning och stora kunskap om hälsa och livsstilsförändringar.

<http://www.friskvardochrehabilitering.se/>

Jag delar gärna med mig av mina erfarenheter.

Bengt Vestbergs

Tel. 070-6252444