

NYTÅRS FORTSÆTTER?

Genkender du disse udtalelser / nytårsfortsætter?

- Jeg vil tabe mig
- Jeg vil motionere mere
- Jeg vil stoppe med at ryge
- Jeg vil styre mit alkoholforbrug
- Jeg vil være mere tilstede
- Jeg vil være mindre stresset

Kroppen er så træt, du længes efter sofaen og du ikke orker socialt samvær, at gå ud med skraldeposen er næsten overdivelse af dagens motion. Men nu skal det være slut...

Alt sammen gode fortsætter, som mange kan hjælpe dig med at holde, ugeblade, kost- og livsstilsekspert m.m. Hvad sker der med dine nytårsfortsætter, når der er gået nogen tid? Har du den fornødne viljestyrke? Langt de fleste livsstilsekspert udtaler, at det handler om psyke og mental styrke, altså lidt populært sagt, det er mellem ørerne der skal arbejdes med viljestyrken. Kan du styre dine vaner, så kan også du passe et job, din familie, venner og dine omgivelser. Med andre ord, du kan passe ind i konceptet for et harmonisk og velfungerende menneske.

Ekspertene har på en del områder ret, men jeg oplever, at der skal mere til end blot viljestyrke. Her tænker jeg på kroppens fordøjelsessystem. Der kan ved kriser i livet, ulykker eller operationer opstå spændinger i eller omkring vores organer, som igen kan påvirke kroppens fordøjelsessystem negativt.

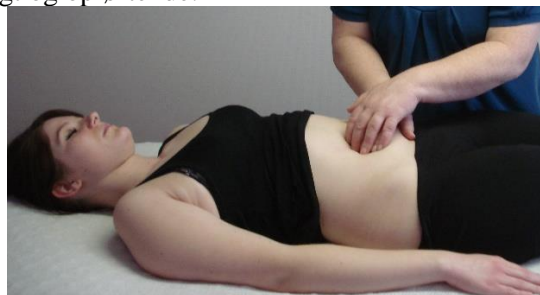
Vi har brug for fedt og sukkerstoffer til at holde nervesystemet og hjernen i gang.
Vi har brug for proteiner, vitaminer og mineraler til blandt andet at danne enzymer og hjælpe vores hormonsystem, så vi kan opleve os selv som lykkelige og tilfredse mennesker.
Vi har brug for motion til at holde kroppen stærk og vital.

Lige pludselig, er der altså bare gledet et stykke chokolade ned i maven – du opdager det først, når du står med det tomme papir. Det kunne også være cigaretpakken eller flasken, der lige pludselig er tom. *Kroppens behov for sukker, fedt, lykke og overblik, har brugt kroppens muskler til at handle uden om hjernen.* Der kræves meget lidt af kroppen for, at kunne optage disse nydelsesmidler. Alkohol optages allerede på vej ned til mavesækken, tobak bliver optaget ligeså hurtigt, sukkerholdigt slik ryger lige ind i blodbanen.

Hvis kroppens organsystem ikke er i stand til at omsætte, selv det mest sunde og veltillavede måltid mad, til noget som vores krop kan optage, så ryger det hele bare ud i den anden ende – eller bliver lagret som fedt rundt om i kroppen.

Optages de næringsstoffer, der påvirker vores oplevelse af tilfredshed, overblik og lykke, så kan vi lettere undvære erstatninger som fx slik, alkohol og tobak. Har du et velfungerende og aktivt organsystem, hvor organerne kan "flytte" sig i forhold til hinanden, når du bevæger kroppen, bliver det en fornøjelse og meget sjovere at dyrke motion.

Få hjælp til at aktivere dine organer, så de kan fordøje madens indhold til noget som kroppen og hovedet kan bruge og have glæde af.
Få hjælp til at frigøre dine organer, så motion bliver dejligt og opløftende.



Det kræver blot 4 – 5 gange hos en Organmassør, at få frigjort og aktiveret alle dine organer.

Du vil opdage, at det er fantastisk supplement til en slankekur eller afvænnelse af nydelsesmidler. Måske vil du pludselig opdage, at ordet stress kan udtales i datid for dit vedkommende.

