

Vejen til et godt liv

Sundhed og ernæring

At leve sundt og holde kroppen vedlige er en hellig opgave for ethvert individ og nødvendig for at få det meste ud af livet på jorden.

Det kan gøres ved at dække kroppens behov optimalt på en naturlig måde.

Der må være nogle hovedprincipper for hvordan at forholde sig til de ydre omstændigheder i en hverdag i næromgivelser i nutiden.

Ernæringsmæssigt er det vigtigst kun at indtage det, kroppen selv trænger til, dvs. indtage det, der vækker lyst til at nyde, drikke eller spise - noget spiseligt i sin naturligste form uden nogle stoffer eller behandlinger, der ikke ligefrem synes at være appetitvækkende. Det betyder at udelukke alt, der ikke er værd at slæbe med hjem eller indtage eller byde på. Denne fingerregel vil allerede ændre til det bedre, et liv bygget på dårlige vaner, påvirkninger eller reklamer, som præsenterer unødvendige, skadelige stoffer eller varer som uundværlige i hverdagen.

Kort sagt bring hjem kun det, der ser frisk, skønt, appetitligt, sundt og fornuftigt ud og følg din egen lyst til at indtage det.

Hvad angår ernæring kan en holdning, der må kaldes en slags ernæringsfundamentalisme, kun give gode resultater. I et enkelt indrettet køkken med håndkraft er det muligt, hver dag året rundt med et mindre antal ingredienser, som kan kaldes "de essentielle" varieret med sæsonbestemte frugter fra naturen, at lave velsmagende sunde retter, der både dækker kroppens behov og vækker lysten til at leve et sundt, velfungerende og fyldigt liv.

Snart følger opskrifterne...

12. sept. 2016