

Μυστικά για να μην αρρωσταίνεις

Θέλετε να μην αρρωσταίνετε; Και ποιος δε θέλει..; Σωστά.. Μερικές φορές ακόμα και αυτό είναι αμφισβητήσιμο επειδή δυστυχώς πολλοί από εμάς μαθαίνουμε από μικροί ότι δεν είναι και τόσο άσχημα να είσαι άρρωστος. Όταν σαν παιδάκι αρρωσταίνεις, όλοι σε φροντίζουν και στρέφουν την προσοχή τους προς εσένα. Εκτός αυτού γλιτώνεις σχολείο και βλέπεις παιδικά όλη μέρα! Αυτό έχει ως αποτέλεσμα όταν μεγαλώνουμε, να λέμε ότι θέλουμε να έχουμε υγεία αλλά υποσυνείδητα να βάζουμε τρικλοποδιά στο εαυτό μας.



Δε λέω ότι αυτό ισχύει για όλους αλλά σίγουρα μπορεί να ισχύει σε πολλούς χωρίς να το συνειδητοποιούν. Γιατί άραγε ο περισσότερος κόσμος αρέσκεται στο να μιλάει για τα προβλήματα υγείας του με κάθε ευκαιρία. Πόσες φορές έχουμε ακούσει ανθρώπους να λένε «αχ πονάει η μέση μου», «έχω πονοκέφαλο» κλπ κλπ. Τι νόημα έχει να μιλάς για κάποιο πρόβλημα υγείας σε κάποιον που δεν μπορεί να κάνει κάτι ουσιαστικό για αυτό;

Η φιλοσοφία μου εδώ είναι απλή. Για την υγεία σου να μιλάς μόνο όταν είναι καλή ή όταν μιλάς με τον γιατρό σου ή κάποιον άλλο που μπορεί να σε βοηθήσει. Από εκεί και πέρα να μοιράζεσαι με τους άλλους τις θετικές πλευρές της υγείας σου. Αυτά που σε κάνουν να νιώθεις καλά και να είσαι σε καλύτερη φυσική κατάσταση.

Στο θέμα της υγεία πιστεύω ότι το πιο σημαντικό είναι να καταλάβουμε ότι το σώμα μας έχει εξαιρετικές ικανότητες αντιμετώπισης κάθε προβλήματος. Το μόνο που χρειάζεται εμείς να κάνουμε είναι να το βοηθάμε να κάνει τη δουλειά του. Να εστιάζουμε στην υγεία και όχι στην ασθένεια. Να προσπαθούμε να δίνουμε στο σώμα μας αυτά που χρειάζεται για να μην αρρωσταίνει. Να εστιάζουμε δηλαδή στην πρόληψη. Μία φιλοσοφία που συμπυκνώνεται με επιτυχία στο ρητό «[Ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα](#)». Αυτό το ρητό όμως εμπεριέχει και τη σοφία του Ιπποκράτη «Το φαγητό σου είναι το φάρμακό σου».

[Διαβάστε εδώ περισσότερα](#) για αυτή τη τόσο διάσημη Μηλοσοφική συμβουλή που αν και όλοι μας ξέρουμε καλά, λίγοι εφαρμόζουν στην πράξη. Το μήλο είναι το πρώτο βήμα. Είναι κάπως συμβολικό.. Συμβολίζει όλες τις καλές συνήθειες που μπορούμε να κάνουμε για να διατηρούμε το σώμα μας σε καλή φυσική κατάσταση και να μην αρρωσταίνουμε. Από εκεί και πέρα υπάρχουν αρκετές ακόμα καλές συνήθειες που μπορούμε να κάνουμε για να έχουμε υγεία, ευεξία και ενέργεια. Στο παρακάτω άρθρο μπορείτε να διαβάσετε τον προσωπικό μου δεκάλογο της καλής υγείας.

[10 απλές Συμβουλές Υγείας](#)

Για οτιδήποτε θέλουμε να πετύχουμε χρειαζόμαστε ένα σχέδιο δράσης. Χρειάζεται να έχουμε κάποια πρότυπα που έχουν πετύχει αυτό που θέλουμε και εμείς να πετύχουμε. Μελετώντας τις συνήθειες αυτών των «προτύπων» βρίσκουμε κάποια στοιχεία που μπορούμε να βάλουμε και εμείς στη ζωή μας. Η επιτυχία αφήνει σημάδια. Σημάδια που μπορούμε στη συνέχεια να ακολουθήσουμε.

Για να επιστρέψουμε στην αρχική μας ερώτηση, αν θέλουμε να μην αρρωσταίνουμε είναι πολύ έξυπνο να κάνουμε μία έρευνα στις συνήθειες αυτών που δεν αρρωσταίνουν και να ακολουθήσουμε τις πρακτικές τους! Φαντάζομαι όλοι έχετε προσέξει πως υπάρχουν κάποιοι άνθρωποι που όταν όλοι έχουν θέματα με γρίπες και ιούς, αυτοί δείχνουν άτρωτοι. Αυτοί οι άνθρωποι έχουν ισχυρότατο ανοσοποιητικό σύστημα και αποκρούουν τις απειλές. Ποιο είναι το μυστικό τους; Είναι πάνω από ένα και όχι απλά ένα μήλο την ημέρα? Σε ένα πολύ ενδιαφέρον άρθρο στο [vita.gr](#) υπάρχει μία λίστα με τα μυστικά αυτών που αρρωσταίνουν σπάνια. Αφού δημοσιεύτηκαν δεν είναι πλέον μυστικά.. Βάλτε λοιπόν και εσείς αυτές τις συνήθειες στη ζωή σας.

- 1. Στρεσάρονται λιγότερο**
- 2. Αγαπούν τα βακτήρια**
- 3. Προτιμούν τις φυσικές θεραπείες με βότανα**
- 4. Κοιμούνται περισσότερο**
- 5. Τρώνε λιγότερο**
- 6. Κάνουν συχνά αποτοξίνωση**
- 7. Διατηρούν την ισορροπία του pH τους**

[Διαβάστε το άρθρο εδώ](#)

Εις Υγείαν!

