

JOSEFS HÄLSOTIPS - GRUNDADE PÅ EGNA GJORDA ERFARENHETER SEDAN MER ÄN 16 ÅR TILLBAKA

1. För ca 100 år sedan innehöll ett normalt kosthåll ca 1200 mg biologiskt magnesium - och idag **mindre än 200 mg**. Det beror på ett för hårt drivet och mekaniserat jordbruk sedan mer än 50 år tillbaka - med bl a stora mängder av konstgödning och besprutningsmedel. Det har gjort att volymen avkastning per areal idag är flera gånger större än för 100 år sedan - men på bekostnad av innehållet i grödan av **LivsViktiga** mineraler - och då framförallt biologiskt magnesium.

Därför är ett kosttillskott av **minst 700 mg** biologiskt magnesium per dag att rekommendera - som jag ser det. Detta därför att biologiskt magnesium är helt enkelt "spårvagnen" för avfall ut ur cellerna - och nyttigheter in i dem. Finns det ej tillräckligt med magnesium "spårvagnar" i kroppen - så fungerar helt enkelt ej våra ca 13 miljarder kroppsceller på ett bra sätt - och ej heller våra ca 100 miljarder hjärnceller - oavsett hur mycket andra nyttigheter vi stoppar i oss - t ex ekologiskt kokosfett med laurinsyra (*som också är utmärkt bra att smörja ansiktet, kroppen och framförallt fötterna med - och därtill fungerar som myggolja !*)

2. Efter frukosten inta de fettlösliga kosttillskotten Omega 3, D-vitamin och K2-vitamin varje morgon - och först därefter = senare under dagen Mg. Flera och flera har hälsobekymmer p g a brist av dessa substanser. För att t ex slippa råka ut för långvariga "dagisförkylningar" - kan C-vitamin dagligen ge ett gott skydd

3. Äta så mycket som möjligt av ortomolekylär föda = artegen mat = sorgfälligt undvika socker, kolhydrater och kemikalie- och GMO-"späckad" mat - till förmån för mera av animaliskt fett (*bebisar får ca 55 % av sin energi ifrån det animaliska fettet i modersmjölken !*) = äta LCHF-kost som **är mest av artegen föda**

4. Våra fysiska kroppar i kött består till 60-70 % av LevAnde vätska - som varje dag måste "fyllas på". Är då kranvatten ett lämpligt LivsMedel ? Mitt svar på det är **JA** (= *ifall det är spolat ca fem minuter*) och **NEJ** (= *ifall det är ospolat*)

5. Unna Dig själv varje dag en promenad i **lugnt tempo** om 0,5-1,5 timme. Själv upplever jag att det med "rätt skodon" och klädsel gör att det som princip alltid är LivGivande = avstressande = rogivande - och oavsett vilket väder det är

6. Tänk positivt **OCH** negativt - eller vise versa. Att tänka inriktat på det ena eller det andra är detsamma som att leva ett "halvt liv" - som jag ser det - och vad skall det vara bra för ?

7. För att **NU** ej göra "ont värre" - så undvik då i görligaste mån att använda mobilen direkt an örat = direkt an hjärnan (*använd hörsnäckor !*) + undvik om möjligt HELT iPhones, smart-phones och iPads - för de är mååångfalt värre på att stråla sönder hjärnan. Undvik också att slentrianmässigt konsumera etablissemangets mer eller mindre StorebrorsCensurerade massmedia = "Trattmedia" enligt Hans Rosling. Alternativet är ju nätet - som ju än så länge är relativt "fritt"

8. Alla är vi den mest perfekta personen som finns i hela Universum - jämförda med oss själva. Varför skall vi då överhuvudtaget någon enda gång **nedlåta oss** till att jämföra oss med någon annan ? Felfostran sedan barnsben - som gett var och en av oss ett "felprogrammerat" ego ?

Detta, med kunskapsutvidgande länknigar, finns på min blogg - under rubriken "**MAGNESIUMBRIST = STRESS = SJUKDOMAR**" - här
<<http://josefboberg.wordpress.com/2008/04/13/mg-brist-stress>>

Skottorp JohnsFarm den 1 april 2013/JB

BÖCKERNA

"MatrEVOLUTIONen" - av kostdoktorn Andreas Eenfeldt -
<<http://www.kostdoktorn.se/matrevolutionen>> - OCH - **"Gluten och mjölk"** - serien om **"De Vita Gifterna"** = KÄLLAN TILL MODERNA SJUKDOMAR = *"Så påverkas Du av maten !"* - av Micke Skribent -
<<http://www.kunskapskällan.se>> - kan varmt rekommenderas att läsa - för den vetgirige om ortomolekylär mat -
<https://vimeo.com/12747706> = artegen föda - vilket ju är detsamma **som riktig mat !**

Ha det BÄTTRE och BÄTTRE !
<<http://josefboberg.wordpress.com/2008/04/13/mg-brist-stress/#comment-7173>>

önskar

Josef Boberg

Skottorp JohnsFarm

SE-512 96 Laholm

Email josef@boberg.nl

Blogg <http://josefboberg.wordpress.com>

Tel. & faxnr 0430-215 66

Mobilnr 0762-01 24 23

PlusGironr 74 10 63 - 2

PS. Livet i kött är som en öppen bok - men mååånga "läser"
<<http://www.youtube.com/watch?v=OvE7WWuJp-U&feature=>> bara en sida <<http://sv.wikipedia.org/wiki/Mainstream>>. Ifall Du tar till Dig NÅGOT av innehållet i mina hälsotips så kan det vara bra - och ifall Du ej alls tar till Dig så är det lika bra - vad mig anbelangar.

"Att beskriva verkligheten i strid med människors sanning leder inte sällan till att folk känner sig kränkta och nedvärderade. Detta eftersom det är viktigare att ha rätt i dagens samhälle - än vad som ÄR rätt !" - slut citat härifrån

<<http://josefboberg.wordpress.com/2008/05/14/maktprinciperna/#comment-1437>> **DS.**