

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 130 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. Före frukost inta de fettlösliga kosttillskotten Omega 3, D-vitamin och K2-vitamin – och senare under dagen magnesium. Flera och flera har hälsobekymmer på grund av brist av dessa substanser. Självtaligt föredrar jag ”flytande magnesium” i form av Donat Mg – som innehåller ca 1100 mg magnesium/liter. Finns i CityGross-butikerna för 16,95 kr/l. För att t ex slippa råka ut för långvariga ”dagisförkylningar” – kan C-vitamin ge ett gott skydd när ”känningar” av det är på gång

3. Äta så mycket som möjligt av ortomolekylär föda = artemat = 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 !*) = dom ammar **artemat = naturlig mat**

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. Självtaligt 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 hörsnäckan !*) + undvik om möjligt HELT iPhones, smart-phones och iPads – för de är måååångfält 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 länknings, finns på min blogg – under rubriken **”MAGNESIUMBRIST = STRESS = SJUKDOMAR”** – här
<<http://josefboberg.wordpress.com/2008/04/13/mg-brist-stress>>

Skottorp JohnsFarm den 14 november 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 !

önskar

Josef Boberg

Skottorp JohnsFarm

SE-312 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” bara en sida. 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. Ditt liv är Ditt liv - och det har jag INGEN rätt att ”lägga mig i”.

”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 av Carl Norberg 23/10-2010. Citatet finns på min blogg här

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