

## Hälsa - Ohälsa

Hälsa är ett begrepp som kan definieras på många olika sätt. Enligt WHO:s (Världshälsoorganisationens) definition från 1946, är **hälsa "ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande"**.



Maten har stor betydelse för vår hälsa och vår förmåga att prestera. Ohälsosamma matvanor och ett stillasittande liv bidrar ofta till att vi blir sjuka och känner oss ohälsosamma. För att må riktigt bra behöver vi en allsidig kost med proteiner, kolhydrater, goda fetter, vitaminer och mineraler. Maten vi äter påverkar hela vår kropp och även vårt psykiska välbefinnande.

Vår mentalitet kan i sin tur påverka hur vi agerar i vardagen och hur vår kropp tar upp näringen i den mat vi äter. Om vi minskar på salt, socker och mättat fett och äter mer fibrer kan vi minska risken för t.ex. fetma, diabetes, hudproblem, psykisk ohälsa samt hjärt- och kärlsjukdomar.



Ohälsa uppkommer ofta om vi har obalanser i kroppen och god hälsa återtas bäst genom att vi får tillbaka balansen igen. Om du har kraftiga obalanser i kroppen kan kosttillskott vara till god hjälp. Oftast uppstår inte sjukdom endast på grund av brist på näring. Det finns många faktorer som påverkar hur vi mår. Dit hör t.ex. arv, kostvanor, stress, arbetssituation, relationer och miljö. Kroppen är beroende av rätt näring för att vi ska må bra och tänka positiva tankar. Vi kan själva påverka hur vi mår. Därför arbetar en ört- och näringsterapeut med alla delar, både kost, näring och livsstilsförändringar.