



Ingen kan väl ha kunnat undgå att bli medveten om hur hotad vår planet har blivit av vår oömma behandling. De flesta börjar väl tänka allt mer på sina miljörelaterade val.

Det som förvånar mig mycket är att samma personer som nu vurmar så hett för vår planet fortfarande betar sig miljöfarligt. Visst är det bra köra hybridbil, välja bort klorblekta produkter och avstå från semesterresan per flyg mm, men om man samtidigt, sitter still, brukar tobak och är fet så har man en del till att slipa på.

Tobaksodlingar världen över förstör för all framtid odlingsbar mark – det är tobaksplantans förbannelse den tömmer helt ut jordens näring. Än värre blir det när man nu producerar allt mer tobak i det tunna bältet av tropisk regnskog runt ekvatorn; 15% av jordens yta men 60% av landproducerad syrgas kommer härifrån. För en limpa cigaretter får man kapa ner ett regnskogsträd och i det fanns det fler unika växter och djur än i hela Sveriges flora och fauna. Det produceras 600 miljarder cigaretter om året! Utsläppet från dessa cigaretter är långt miljöfarligare än dagens bilar och mycket av vår industri (benspnyren, bifenyler, bifenoler, etyl & ekrylamider, cyanväte, svavelväte, cyanid)

Den stillasittande blir sjuk – därom tvistar de medicinskt kunniga inte längre – den sjuke konsumerar medicin som sedan cirkuleras in i kretsloppet. Fiskarna i Östersjön kan nog

inte längre bli vare sig gravida eller deprimerade. Vår största sjukvårdsutlägg finns i hjärta och kärlsjukdom – det är förvärvad sjukdom huvudsakligen – stillasittande, tobak, alkohol och fetma ligger till dess grund.

Fetma är en annan av de stora vårdkonsumenterna – fetma är i sig inte en sjukdom utan ett beteende (ätande i kombination med inaktivitet). Den stillasittande ackumulerar energi = fett och spenderar sedan tid och pengar på den medicin som behövs för att "bota" fetman. Fettet blir sedan svårt att bli av med eftersom bra kondition och hyfsat med muskler är viktiga förutsättningar för fettförbränning. Den fete behöver värma upp sitt hus mer eftersom han fryser pga sin låga energiomsättning – mer konsumtion av fossila bränslen! En person med hyfsad kondition kan utan vidare producera ca 1500 W vid fysisk aktivitet. Den vältränade har dessutom kapacitet att kyla ner sig effektivt vid tungt arbete och i varmt klimat – 1 avdunstad liter svett ger en borttransport av 680W. Ledsador och muskelvärk ligger även det högt på vårdkonsumtionslistan – den som är generellt aktiv, belastar tungt (styrketräning) regelbundet och undviker fetma har störst chans att slippa dessa besvär.

Frågar man en patient om de är fysiskt aktiva får man alltid svaret javisst – penetrerar man vad patienten då utövar för aktivitet blir svaret ofta att de har ett aktivt kontorsarbete – 10 % mer energikrävande än att sova dygnet runt! Andra hävdar att de har en

hund de motionerar – visst men släpper man loss Dvärgpicern vid dörren så blir det ingen egen motion. Skaffa istället en varghund, poppnita fast kopplet och släpp loss en kanin så blir det motion av. De flesta säger att det är tid som saknas, men tid att titta på TV burken har de. Varför inte koppla ihop motionscykeln med en dynamo via sladd till TV:n Utan att trampa på blir det inget Bingo-Lotto. En smal frisk, starkt och miljöriktig befolkning skulle resa sig ur askan.

Bli Svanmärkt även du – gå hela vägen rör på dig!

Carpe Diem!

Björn Alber

info@genesishealth.se www.genesishealth.se

