

## **Den primära orsaken till ohälsan ligger i levnadssättet - dåliga vanor.**

Vanor/ovanor har tre karakteristiska faser

- inläring/inprägling i tidig ålder
- underhållande av vanan/ovanan, samt
- deras konsekvenser

### **Inprägling av vanor/ovanor**

Arv och miljö är grunden för inläring av vårt beteende, som så småningom blir våra vanor/ovanor. Lär vi oss i tidig ålder att äta mycket sött, att dricka läsk, att dricka sprit, röka eller äta osunt, befäster vi ovanor som kan följa oss hela livet. Vanor och ovanor från tidig ålder sitter bergfast, konsekvenserna likaså. Under inläringstiden i vår barndom och ungdom formas vi fysiologiskt och psykologiskt, vanan/ovanan blir en del av personligheten.

### **Underhållande av vanan/ovanan**

Med åldern avtar inlärningsförmågan alltmer. Förståelse och kritisk granskning ökar istället. Miljön och omständigheterna underhåller, stabiliserar, befäster vanan/ovanan. Vi lär fortfarande, men endast nya ämnen, nya yrken, inte något som står i konflikt med det tidigare inlärd/inpräglade. Vi har svårt att ändra våra gamla inlärd ovanor. Den intellektuella förståelsen och den etiska insikt vi tror oss ha kommit fram till räcker inte för att avstå från tobak eller spritkonsumtion. Begäret, längtan efter tröst genom mat, tobak, sprit dominerar ens liv. Förväntningar på belöning vinner nästan alltid över förståndet!

### **Konsekvenser, det objektiva kriteriet**

Instrumentell mätning av vissa parametrar, som bevisligen har samband med konsumtionen av sprit, tobak och dåliga vanor, är ett objektiva kriterium. BCA visar direkt disproportionerna mellan fett, muskelmassa och vatten i kroppen, som oftast är en direkt följd av dåliga matvanor och brist på motion. Lungcancer är oftast en konsekvens av tobakskonsumtion och levercirros av överkonsumtion av alkohol.

Allt eftersom en negativ vana – ovana slår rot och befästes hos en individ blir också skador på individen, familjen och samhället större och större.

**Den person som är besatt av en ovana förlorar omdömet, förlorar sin valfrihet och strävar hela tiden att tillfredställa sina begär på bekostnad av andra. Endast den egna tillfredställelsen räknas, empatin är som bortblåst.**

Med ett dynamiskt sinne och förståelse som belyser uppkomsten, underhållandet och konsekvenserna av våra psykosomatiska tillstånd ligger det nära till hands att finna en verksam metod som leder till hälsa.

### **Vanor - Livsstilen**

Livsstilen, beteendet, etablerade vanor/ovanor är grunden för utvecklandet av hälsa och sjukdomar som övervikt/fetma, sömnsvårigheter och stress. Bra livsföring i positiv miljö leder till god hälsa, långt liv och hög livskvalitet. Dålig livsföring och negativ miljö är förutsättningar för utveckling av olika sjukdomar. Bra eller dålig livsföring har sin grund i våra vanor/ovanor, som lätt skapas i tidig ålder.