

Utrota ohälsan nu. Ät rätt. Lägg bort lättjan och chipset, och ta en långpromenad. Jag läser artikel, efter artikel. Jag läser insändare, efter insändare. De talar om ohälsa, om klassamhället och om kvinnors högre risk i ohälsifrågorna. Jag ställer mig frågande - Varför skulle kvinnor och/eller någon särskilt härledd klass i samhället vara utsatta för en större risk än någon annan? Var och en vet, att kosten påverkar vår hälsa. Var och en vet, att motionen påverkar vår hälsa. Självklart – är det väldigt mycket mer, än kost och motion, som påverkar vår hälsa. Självklart påverkar arbetsplatsen vårt liv. Självklart påverkar familjesituationen, där vi inte heller alltid så lätt kan påverka. Kosten och motionen, kan vi påverka. Du styr vad du stoppar i dig. Du styr hur du rör din kropp. Frågan är, om vi verkligen har försökt. Frågan är, om vi verkligen gör det vi borde.

Vad äter vi? Socker. Fett. Chips. Läsk. Godis. Snabbmat med 'makalösa' ingredienser. Hur äter vi vuxna, och hur lägger vi grunden för våra ungdomar? Vad är det som säger att du inte kan fylla en stor del av din tallrik med grönsaker istället för med sås och friterad 'potatis'? Vad är det som säger att du inte kan fylla ditt glas med vatten eller juice istället för läsk eller saft? Vad är det som säger att dagis/fritidsungarna måste äta sockerdränkta krämer och bullar till mellanmål, istället för en hälsosammare sammansättning av t ex bröd, frukt och grönsaker?

Jag handlar på den lokala Ica-butiken. Jag möter där väldigt många ungdomar. De är unga. De går i skola inte långt därifrån. De handlar företrädesvis kakor, godis, läsk och chips. De rent av frossar i varor som vi alla kan vara utan. De handlar inte frukt eller grönsaker. Vems ansvar är det att fånga dessa unga tjejer och killar? Skolans, som släpper dem utanför grinden? Kommunens, rektorns eller politikernas - som inte tillser att de får ett hälsosamt och gott mellanmål? Föräldrarna, som fyller ungarnas fickor med slantar att slösas på hälsomördande varor? Vem ger våra ungar information om kostens betydelse för deras skolresultat och för deras hälsa? Vem ger våra ungar information om samhällets kostnader för sjukvård och rehabilitering när de blir vuxna? Vem får dem att bry sig om sig själva, redan nu?

Hur motionerar vi? Bil till bussen. Buss till jobbet. Tidigt iväg och sent hem. Är det det som kallas livskvalité? För dig – felaktig kost. För dig – felaktig motion. För dig – felaktigt disponerad tid. Livet är kort. Det kan därtill bli väldigt kort, när vi äter fel och hävdar att vi inte kan eller hinner motionera. Säkert är det någon som faktiskt inte kan, men det stora flertalet av oss har ändå en fantastisk möjlighet att faktiskt göra underverk för oss själva genom motion. Lätt och lagom, tämligen okomplicerat. Promenera. Stav-gå. Cykla. Om ett lättpass gympa eller spinning passar bättre, så är det självklart helt ok. Att simma är också rent fantastiskt. Ta trapporna istället för hissen. Smått, det behövs egentligen inte mer än smått.

Underverk. Hälsa är underverk. Små motionssteg, ett i taget, gör fantastiska underverk.

Hälsosam kost och tillräcklig motion. Vem har missat att detta påverkar vår hälsa? Vi har ett eget val, en frihet, att välja att bry oss om. Bry oss om oss själva och vår egen hälsa. Vem tvingas ta konsekvensen när du väljer fel? Din granne är med och betalar din sjukpenning, och din sjukvård. Din arbetskamrat är med och betalar din rehabilitering. Varför skall jag betala för dig, när du väljer att inte ta ansvar? Varför skall du betala för mig, när jag väljer att inte ta ansvar?

www.foretagshuset.net

Utrota ohälsan nu. Ät rätt. Läggbort lättjan och chipset, och ta en långpromenad. Det gäller ju dig - oavsett kön, klass eller kassa. Oavsett sjukdom eller arbetslöshet.

Anette Grinde
anette@foretagshuset.net

Norrtälje 2005-10-11

T; 0708-905 731
www.foretagshuset.net