

СЕКРЕТИ СПРАВЖНЬОГО ЗДОРОВ'Я



Лікарі майбутнього не прописуватимуть ліків, а замість цього пробуджуватимуть інтерес пацієнта до свого організму, а також до причини й можливості запобігання хворобі.

*Всі ми відповідальні за власне здоров'я, здоров'я своїх дітей і нам підвладно прийти не просто до здоров'я, а до **Справжнього Здоров'я** в нашому житті.*

Справжнє Здоров'я – це стан, коли не маєте ніяких захворювань, відчуваєте надлишок енергії, запас життєвих сил, що надають можливість жити повноцінним, радісним та насиченим життям.

СИЛА РОЗУМУ

Перший секрет Справжнього Здоров'я – основа здоров'я і хвороби перебуває в нашому розумі.

- ◆ Сила розуму здатна перебороти будь-який біль, вилікувати від хвороби й привести до Справжнього Здоров'я.
 - ◆ Ми можемо фокусувати розум на здоров'ї та цілительні завдяки:
 - Цілительній візуалізації (займатися по 15 хв тричі на день)
 - Цілительних афірмацій (повторювати вранці, вдень та ввечері цілительні ствердження: «З дня на день я відчуваю себе усе краще і краще»; «Кожного дня я стаю здоровішим»; «Я здоровий, сильний та енергійний» тощо.
- Невдовзі це закарбується у Вашому мозку і Ви матимете почуття Справжнього Здоров'я
- ◆ Перемагає лише той, хто вірить

СИЛА ДИХАННЯ

Другий секрет Справжнього Здоров'я – різниця між життям і смертю полягає в нашому диханні.

- ◆ Глибоке дихання:
 - Важливе, аби перебороти хвороби й підтримати здоров'я
 - Поліпшує циркуляцію крові й лімфи
 - Розслаблює і заспокоює нервову систему
 - Допомагає накопиченню енергії
 - Знімає психічні та нервові стреси
 - Живить, очищує тіло і заспокоює розум
- ◆ Вправи слід робити вранці, вдень та ввечері у такий спосіб:
 - Тривалість вдиху беремо за одиницю (має бути настільки довгим, як це зручно)
 - Затримувати дихання в 4 рази довше за вдих
 - Видихати вдвічі довше за вдих
 - Зробити усе це 10 раз поспіль

СИЛА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Третій секрет Справжнього Здоров'я – фізична діяльність надає сили.

- ◆ Регулярні фізичні вправи:
 - Поліпшують кровообіг
 - Зміцнюють легені та серце
 - Допомагають перебороти багато які фізичні й ментальні розлади
 - Є важливі для Справжнього Здоров'я
- ◆ Виконуйте хоча б 30 хв на день ті вправи, які надають Вам радість, й при цьому:
 - Спонукають Вас спітніти
 - Спонукають серце битися частіше
 - Вимагають, аби легені працювали активніше
- ◆ Перед заняттями фізичними вправами, не забувайте розігріти свої м'язи і ніколи не перенапружуйтеся.

СИЛА ПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

Четвертий секрет Справжнього Здоров'я – сила правильного харчування

- ◆ Справжнє Здоров'я не може бути без повноцінного харчування: Ви залежите від того, що і як їсте.

5 ПРАВИЛ ПОВНОЦІННОГО ХАРЧУВАННЯ

1. Правильне харчування є подібним до будівництва дому. Завжди вибирайте цільну, нерафіновану, природну їжу.
2. Добре харчування неможливе без нормального травлення. Тому ретельно пережовуйте їжу, їжте тільки у спокійному стані й не їжте між основними прийомами їжі.
3. Ліпше менше, ніж більше! Не переїдайте.
4. Сімдесят відсотків продуктів мають в основному складатися з води.
5. Уникайте руйнівників клітин – цукру, м'яса, риби, молочних продуктів, солі, чаю, кави та алкоголю.