




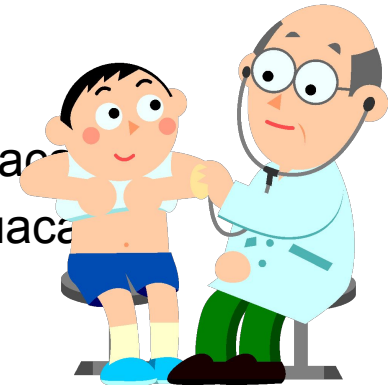
Секреты Истинного Здоровья



Электронное пособие по
здоровьесбережению
С.В.Панасова

Оглавление

1. Сила разума. (4 часа)
2. Сила дыхания. (3 часа)
3. Сила физических упражнений. (4 часа)
4. Сила правильного питания. (3 часа)
5. Сила смеха. (3 часа)
6. Сила отдыха. (3 часа)
7. Сила правильной осанки. (4 часа)
8. Сила окружающей среды. (3 часа)
9. Сила веры. (3 часа)
10. Сила любви. (3 часа)



Сила разума – первый секрет Истинного Здоровья

Основа здоровья и болезни находится в вашем разуме.

Сила разума способна преодолеть любую боль, излечить от болезни и привести к Истинному Здоровью.



Сила дыхания – второй секрет Истинного Здоровья

Разница между жизнью и смертью лежит в нашем дыхании.

Глубокое дыхание:

- важно для того, чтобы преодолеть болезни и сохранить здоровье,
- улучшает циркуляцию крови и лимфы,
- расслабляет и успокаивает нервную систему,
- помогает накоплению энергии,
- снимает психические и нервные стрессы,
- питает, очищает тело и успокаивает разум.



Сила физических упражнений – третий секрет Истинного Здоровья

Регулярные физические упражнения:

- улучшают кровообращение,
- укрепляют легкие и сердце
- помогают преодолеть многие ментальные расстройства



Сила правильного питания – четвертый секрет Истинного здоровья

Истинное Здоровье не может существовать без Полноценного Питания.

Пять правил Полноценного Питания

- Правильное питание подобно строительству дома. Всегда выбирайте цельную, нерафинированную, естественную пищу.
- Хорошее питание невозможно без нормального пищеварения. Поэтому тщательно пережевывайте пищу, принимайте пищу только в спокойном состоянии и не ешьте в промежутках между основными приемами пищи.
- Лучше меньше, чем больше! Не переедайте.
- Семьдесят процентов продуктов должны в основном состоять из воды.
- Избегайте разрушителей клеток – сахара, мяса, рыбы, молочных продуктов, соли, чая, кофе и алкоголя.



Сила смеха – пятый секрет Истинного Здоровья

Смех – это вечный целитель.

Смех – сильнодействующее лекарство, помогающее снять боль и исцелиться от многих болезней.

Смех улучшает дыхание, является прекрасным упражнением для легких и сердца, производит массаж органов живота и способствует работе кишечника.

Смех стимулирует иммунную систему.

Смех улучшает способность к концентрации и снимает психический стресс.



Сила отдыха – шестой секрет Истинного Здоровья

Истинное Здоровье невозможно, если мозг и тело не отдыхают.

Отдых:

- омолаживает тело, разум и дух,
- важен для физического и психического здоровья,
- снижает на 50% потребность нашего организма в кислороде,
- уменьшает сердечную нагрузку,
- снижает повышенное кровяное давление, улучшает кратковременную и долговременную память.



Сила правильной осанки – седьмой секрет истинного здоровья

Правильная осанка необходима для здоровья.

Плохая осанка мешает свободной циркуляции крови, сдавливает нервные пути и приводит к болезни.

Наша осанка влияет на наше настроение и эмоции так же как и на физическое состояние.

Хорошая осанка приходит благодаря осознанности.

Ежедневно уделяйте время для того, чтобы следить за своей осанкой, замечать и исправлять дурные привычки.

Глубоко дышите и представляйте при этом некая сила осторожно вытягивает вас вверх.

Секрет хорошей осанки – равновесие.



Сила окружающей среды – восьмой секрет Истинного Здоровья

**Истинное Здоровье невозможно без здоровой
окружающей среды.**

Свежий воздух и солнечный свет – вот краеугольный
камень здоровой окружающей среды.

Если вы не можете вынести свое
природу на работу.
Заботьтесь о своем ближайшем
мировой среде.



Сила веры – девятый секрет Истинного Здоровья

Вера – это духовная сила, благодаря которой невозможное становится возможным.

Вера соединяет человеческий дух с Высшей Силой.

Чтобы прийти к Истинному Здоровью, мы нуждаемся не только в физической пище, но и в духовной.

Вера открывает путь силам, способным производить чудеса.

Вере противостоят страх, беспокойство и сомнение.

Вера ничего не стоит без дейс



Сила любви – десятый секрет Истинного Здоровья

- Любовь – это всеисцеляющая сила.
- Чтобы добиться любви, нужно дарить любовь.

