

**СЕКРЕТЫ  
ИСТИННОГО  
ЗДОРОВЬЯ**

# *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 поддержать 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 физические и ментальные расстройства



# Сила правильного питания

- четвертый секрет Истинного здоровья

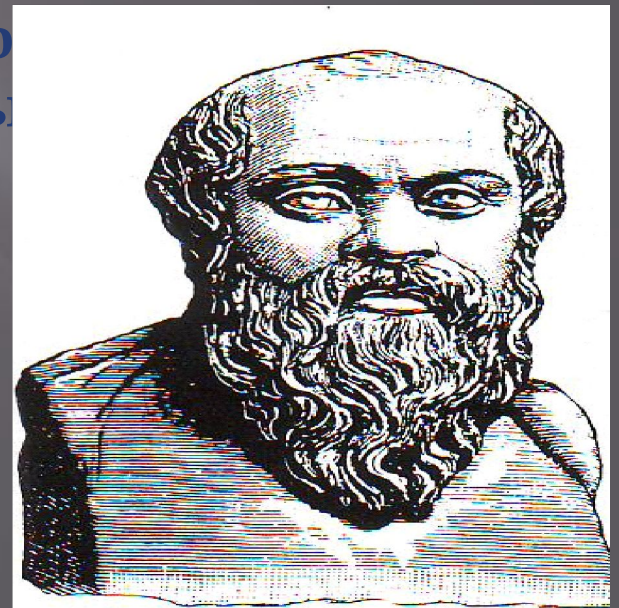
Истинное Здоровье не может существовать без Полноценного Питания.

Оно подразумевает меню, богатое овощами и фруктами, съедобными целебными травами.

Древнегреческий философ

Сократ дал человечеству хороший совет:

«Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть»



*Сократ*

# 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 на 30%,
- ❑ 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.

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

-хорошая осанка приходит благодаря осознанию.

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

Глубоко дышите и представляйте при этом, как 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 свою работу на Природу, принесите Природу на работу.

Заботьтесь о своем ближайшем окружении и о 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 действий.



# Сила любви

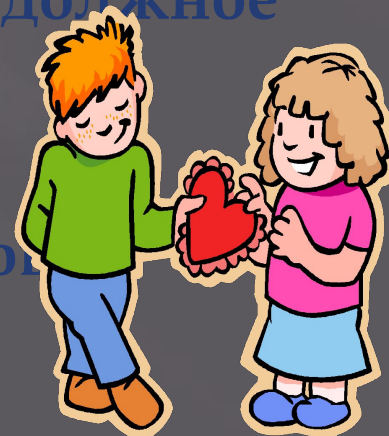
– десятый секрет Истинного Здоровья

Не существует таких трудностей, которых бы не смогла преодолеть истинная любовь; ни таких болезней, которых бы истинная любовь не могла исцелить;

Не важно, на сколько вы омрачены печалью, каким безнадежным представляется будущее...должное сознание любви развеет это.

Любовь – это всеисцеляющая сила.

Чтобы добиться любви, нужно дарить любовь.



**Поделитесь этими  
секретами с другими**

*Будьте  
здоровы!*