



Le manuel de prévention de la maladie et de la
protection de la santé.

Mesures préventives pour la santé et le bien-être





La Bonne Santé.

Comme prévu dans la définition de la santé selon l'organisation mondiale de la santé (OMS), « la santé est un état physique, mental et social de complet bien-être et pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité ». Si chacun prend soin de sa propre santé il est possible de créer un groupe sain. La santé individuelle sera bien protégée seulement si toute la société est saine.





Mesures Préventives Pour La Santé et le Bien- être

Gardez votre corps sain et votre environnement sain. « gardez votre corps sain » signifie votre corps et votre esprit. Améliorer votre système immunitaire et garder un bon équilibre entre le corps et l'esprit, sont les meilleures mesures préventives.

Chaque cellule du corps humain a la faculté de s'auto-protéger, s'immuniser. Quand une partie de votre corps est faible, elle est exposée aux microbes. Si vous êtes sain de corps et d'esprit, plein de bonnes intentions, et avec une bonne énergie, cela permettra aux bonnes cellules de se régénérer et d'éliminer les mauvaises.

Au final, votre corps sera mieux protégé contre la maladie.



Améliorez son système immunitaire = Prévenir Efficacement la maladie

Les trois choses à ne pas faire pour prévenir les maladies.

Pensez toujours à ne pas faire les trois choses suivantes. Ceci est important pour garder votre santé spirituelle et mentale en bonne condition.

1

Ne vous mettez pas en colère, afin de maintenir l'équilibre entre le corps et l'esprit.



2

Ne vous tracassez pas. Si vous êtes bien préparé, vous n'êtes pas inquiet. Si vous ne vous sentez pas bien, il n'est utile d'être anxieux.



3

Quand vous comprenez la situation, vous n'avez pas besoin d'être anxieux.



Les cinq choses à faire pour prévenir les maladies pour garantir une bonne santé :



1

Lavez vous les mains régulièrement pour éviter la transmission des microbes.



2

Buvez plus d de l'eau chaude pour supprimer les toxines du corps.



3

Faites du Sport pour stimuler votre métabolisme et être plus rayonnant pour augmenter votre résistance à la maladie.



4

Soyez gai et joyeux. Ceci vous aidera à garder votre système immunitaire, en bonne condition.



5

Soyez plus prudent et attentif aux transmissions de maladies et aux mesures préventives.



Liste de contrôle pour la protection de la santé

Il est important que chacun prenne soin de sa propre santé et de sa manière de vivre. Rappeler vous des conseils suivants:

Alimentation :

- Pour éliminer les toxines du corps, buvez régulièrement de l'eau chaude, et transpirez plus.
- Faites des gargarismes avec de l'eau salée.
- Ayez une alimentation équilibrée et mangez plus de légumes et de fruits.
- Mangez à la maison et garder vos ustensiles de cuisine propres

Vêtements :

- Changez fréquemment vos vêtements et lavez séparément vos vêtements de vos sous-vêtements.
- Ayez toujours avec vous, des mouchoirs en tissus



Logement :

- Maintenez une bonne ventilation des locaux.
- Garder l'environnement sain.
- Dormez bien.

Transport :

- Evitez les endroits mal ventilés et surpeuplés.
- Visitez les malades, seulement si nécessaire.
- Garder une certaine distance quand vous parlez aux gens.



Informaiton :

- Prenez régulièrement votre température, même quand vous n'êtes pas malade, et quand vous ne vous sentez pas bien et consultez un médecin si nécessaire.
- Soyez attentif aux dernières informations sur la protection de la santé.
- Appelez vos amis pour leur faire part des nouvelles informations sur la protection de la santé.

Activité :

- Faites du sport et apprenez à bien reposer vous suffisamment. .
- Prenez un bain de soleil, cinq à sept minutes chaque jour.
- Chantez des chansons gaies et soyez joyeux. Riez.



Lavez vous régulièrement les mains, et fréquemment si nécessaire, dans la journée, pour éviter des contagions et des transmissions de certaines maladies.

Nombreuses sont les maladies qui se transmettent essentiellement par le contact rapproché de personne à personne y compris le contact avec d'autres personnes qui toussent ou éternuent, et également par la salive, les larmes, le sperme, le sang, l'urine ou les matières fécales d'un individu ou d'un patient, dans un centre hospitalier. Il y a aussi les piqûres d'insectes de toutes sortes, comme les moustiques, les puces, mais également les excréments de rats ou autres animaux. Se laver les mains fréquemment permet d'éviter et d'éliminer les microbes qui s'y trouvent. C'est aussi le meilleur moyen d'éviter de transmettre les microbes à vos yeux, votre nez et votre bouche.

- Lavez vous les mains fréquemment
- Lavez vous les mains avant de toucher les yeux le nez ou la bouche; les vôtres ou ceux des autres.
- Lavez vous les mains avant de manger ou de préparer à manger.
- Dès que vous rentrez chez vous, lavez vous les mains avant de toucher quoi que ce soit.
- Lavez vous les mains après avoir touché des rampes, des poignées, de portes, des boutons d'ascenseur, ou des téléphones.



Créez une ambiance agréable et joyeuse, et donnez à votre environnement des dispositions immunitaires.

Il est connu que le meilleur moyen d'améliorer son système immunitaire et vous protéger de la maladie est de rester joyeux, d'être positif, de garder votre bonne humeur, et de faire de bonnes actions.

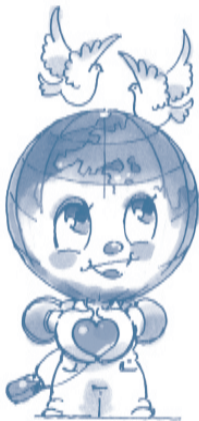
Rester joyeux vous aidera.

- Détendez vous.
- Maintenez une bonne tension artérielle, un bon rythme cardiaque, et un bon métabolisme.
- Ayez une bonne mine.
- Améliorez votre système immunitaire.



Contrôlez votre humeur et prenez soin de votre corps

Perdre votre bonne humeur vous affectera ainsi que votre entourage. Cela vous nuira vous et votre entourage, physiquement et mentalement. Rappelez vous de contrôler votre humeur. Ce sera bénéfique à la fois pour vous et pour les autres.



Aider les autres à se prémunir de la maladie.

Nous appartenons à une grande famille. La santé de chacun est en étroite corrélation avec celle des autres. S'entraider et un dispositif de prévention commune à tous contre la maladie.

La prévention de la maladie est l'affaire de tous. C'est seulement quand le système immunitaire de chacun est bon, que l'on peut arrêter la transmission de la maladie.

Soyez positif et courtois. Lorsque vous mettez en valeur votre bon sens, votre amabilité, un bon cour, dites des choses agréables et faites de bonnes actions, vous maintenez l'équilibre entre le corps et l'esprit.



Etre prudent vous évitera d'être soucieux. Comprendre la situation vous évitera d'être anxieux.

La maladie se transmet facilement par le contact rapproché entre personnes et par les transports internationaux. Vous devez acquérir une information précise et utile sur la prévention des maladies.

Etre informé vous permettra d'être détendu.

Etre détendu élimine l'anxiété inutile.

Les soucis, la peur et la pression ne vous aident pas. Ils produisent plus de toxines dans le corps et inhibent votre système immunitaire.

Par conséquent, il est important de vous détendre.

C'est le seul moyen d'être en bonne forme. Si vous êtes détendu et restez calme, votre corps fonctionnera mieux et les choses iront bien.





Tai Ji Men Qigong Academy

Tel. :1-626-286-0989

1-408-298-5056

<http://www.taijimen.org>

© TAI JI MEN

Complimentary Copy

