



Folheto informativo sobre prevenção de todo tipo de doença e protecção de saúde.

## Medidas preventivas para um bom equilíbrio físico e espiritual.





## Verdadeira saúde

De acordo com a definição da saúde pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde é um estado físico e mental completo, bem estar social , não é meramente a ausência de doença ou de enfermidades. Se todos os cuidados de própria saúde forem tomadas é possível criar-se um grupo saudável. A saúde de um Indivíduo será bem protegida somente se a sociedade inteiro for saudável.





## Medidas preventivas para uma boa saúde e um bom estado físico e mental

“A melhor maneira de ter uma boa saúde é manter o ambiente exterior bem limpo” com fim de aumentar a imunidade natural e alma bem pura assim poderás prover o equilíbrio físico e espiritual. Seu sistema de imunidade mantém o equilíbrio do corpo ,mais a mente é a melhor medida preventiva. O corpo humano tem capacidade de protegêr-se. Quando alguma parte do seu corpo esta fraca, de imediato será fonte para as efermidades. Mas se tiveres a alma cheia de pensamento positivo isto permitirá que as boas células se renovem impedindo assim que as efermidades nao invadam o seu corpo.

Elevar a imunidade natural é mesmo que evitar epidemia.



# Medidas para protecção de doenças

## Não aconselhável

Lembre-se sempre de não fazer as três coisas que se seguem. Estas são fundamentais para manter o seu espírito e sua mente saudável e em boas condições.

1

não perca humor; (para manter e controlar a sua mente e o seu corpo )



2

não preocupes;(quando se esta bem preparado não se precisa de preocupar)



3

não fiques ansioso;(quando entender a situação não precisara de ficar ansioso)



# Aconselhável



**1**  
Lavar as mãos  
frequentemente; (para  
impedir a transmissão  
de micróbios)



**2**  
Beber mais água  
morna; (para excluir as  
toxinas do corpo.)



**3**  
Fazer mais exercícios;  
(para promover o  
metabolismo)



**4**  
Seja feliz; (isto irá ajudar o  
seu sistema de imunidade  
manter-se em boas  
condições)



**5**  
Seja mais cuidadoso; (preste  
mais atenção a transmissão  
de doenças e medidas  
preventivas)

## Lista de consulta da protecção da saúde

È importante que as pessoas cuidem da sua propria vida.  
Lembre-se dos seguintes conselhos.

### Na alimentação

- Beba mais água morna, transpire mais para remover as tóxicas nos fluidos do corpo, dos tecidos, e dos órgãos.
- Gargareje com água salgada.
- Tenha uma dieta equilibrada e coma mais vegetais e frutas.
- Coma em casa e mantenha seus utensílios da cozinha limpos.

### No vestuário

- Mude sua roupa frequentemente e lave as íntimas separadamente.
- Leve sempre consigo seus lenços.



## **Na habitação**

- Tenha uma boa ventilação dentro dos edifícios.
- Mantenha o seu ambiente limpo
- Durma suficientemente.

## **Nos ambientes**

- Evite visitar ambientes mal ventilados e os lugares onde existem muilhões.
- Evite visitar doentes a menos se for necessário.
- Mantenha uma distância apropriada ao falar com outra pessoa.

## **Saúde**

- Medir a sua temperatura quando não se sintam bem. Consulte o médico quando você tiver uma temperatura anormal.
- Preste a atenção às últimas informações sobre a saúde e a protecção da saúde.
- Telefone aos seus amigos e informe-os sobre os novos métodos de protecção da saúde.

## **Atividade**

- Exercite e descanse correctamente.
- Banho de sol cinco a sete minutos cada dia.
- Cante canções agradáveis e seja sempre feliz.





## **Lavar as suas mãos frequentemente para evitar a transmissão de doenças**

Doença é transmitida primeiramente através do contacto de pessoa para pessoa, próximo de pessoas quando tosem ou aspirem fluido de corpo como o mucus, saliva, suor, esperma, sangue, urina, ou fezes do paciente, picada dos vetores tais como mosquitos, pulga ou outros insectos, ou através dos excrementos dos ratos ou dos outros animais.

Lavar as mãos frequentemente remove os micróbios das suas mãos. Esta é uma medida eficaz de impedir que os microbios entre através dos seus olhos, nariz ou da boca.

- Lave as suas mãos frequentemente.
- Lave suas mãos antes de tocar olhos, nariz ou boca.
- Lave as mãos antes de comer ou de preparar os alimentos.
- Depois de chegar a casa lave as suas mãos antes de tocar em qualquer coisa.
- Lavar as mãos depois de tocar nos botões de elevador, nos puxadores da porta nas campainhas ou em telefones.



## Crie uma atmosfera alégre e aumente a sua imunidade

Acredita-se que a melhor maneira de melhorar o sistema de imunidade é proteger-se a si próprio das doenças, é ser amável, e praticar bons actos, e ser feliz.

- Relaxe os músculos.
- Mantenha uma pressão de sangue normal, batidas do coração normais, e bom metabolismo.
- Reforce seu sistema de imunidade.





## Controle as suas emoções e cuidado com seu corpo

Perder o controle afeta-lo-á a si e aos outros. Isto moga-lo-á a si e aos outros física e mentalmente. Lembre-se de controlar suas emoções, isto só vai beneficia-lo a si e aos outros.

Todos nós pertencemos á uma grande família, e a saúde dos indivíduos desta família por sua vez está inter-relacionada. Devemos ajudar aos outros a prevenir das doença. Prevenção de doenças é da responsabilidade de todos.

Sómente quando o sistema de imunidade de todos está protegido e que será possível por um fim a transmissão de doença. Quando se tem um bom coração, pratica bons actos seremos capazes de manter o equilíbrio do corpo e da mente.



## **Seja cuidadoso e não precisa de se preocupar, entenda a situação sem se enervar**

As doenças são transmitidas facilmente através do contacto de pessoa para pessoa . Através da aquisição de informações úteis sobre a prevenção de doenças estaremos alerta à situações de doenças. Devemos no entanto,manter-nos relaxados e evitar a desnecessaria preocupação.Preocupações, medos e pressões, não ajudam em nada,pois isto contribuirá para produzir mais toxinas e inibir o seu sistema de imunidade.Por isso é importante que se mantenha relaxado e despreocupado. Só assim se pode estar em boa forma perfeitamente e tudo procederá da melhor forma.





---

## Tai Ji Men Qigong Academy

---

Tel. :1-626-286-0989

---

1-408-298-5056

---

<http://www.taijimen.org>

---

© TAI JI MEN

Complimentary Copy

