



Руководство по защите здоровья и предотвращению заболеваний

Меры профилактики по сохранению здоровья и хорошего самочувствия





Настоящее здоровье

По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ): Здоровье – это состояние физической, умственной и социальной полноценности, а не просто отсутствие болезни или слабости.

Только тогда, когда каждый человек заботится о своем здоровье, можно создать здоровое общество. А здоровье каждого отдельного человека в свою очередь будет защищено только тогда, когда общество в целом будет здорово.





Меры профилактики по сохранению крепкого здоровья и хорошего самочувствия.

Заботьтесь о здоровье своего тела и среды, которая его окружает. Заботиться о здоровье тела означает заботиться и о здоровье духа тоже. Укрепление иммунной системы плюс гармония тела и души - вот лучшие профилактические меры.

Каждая клетка в человеческом теле способна защищать себя. Когда ослабевает какой-либо орган, то болезнетворные микроорганизмы тут же начинают вторжение именно в эту область. Если Вы и физически, и морально здоровы, если Вас ведут благие намерения и в Вас живет сильная Ци (жизненная энергия), то это поможет здоровым клеткам восстановить или обезвредить пораженные клетки. В результате болезнь не получит легкого доступа к Вашему телу.



Укрепление иммунной системы = Эффективное предотвращение болезни

Три СнетЁ для предотвращения болезни

Всегда помните о трех вещах, которые не нужно делать.

Это важно для поддержания крепкого духовного и умственного здоровья .



1 Невыходите из себя, чтобы не нарушать баланс тела и ума .

2 Небеспокойтесь. Когда Вы хорошо подготовлены, Вам не о чем беспокоиться.



3 Непереживайте зря . Вместо того чтобы переживать, разберитесь в ситуации, которая вызывает у Вас дискомфорт.



Пять СдаЁ для предотвращения болезни

Чтобы выстроить прочную защиту от болезней, Вам следует делать следующие пять вещей.



1



Мойте руки чаще,
Чтобы предотвратить распространение
болезнетворных микроорганизмов

2



Пейте больше теплой воды -
она выводит токсины из жидкостей,
тканей и органов тела .

3

Больше тренируйтесь,
чтобы ускорить метаболизм,
и принимайте солнечные ванны,
чтобы повысить сопротивляемость болезням.



4

Больше радуйтесь и смейтесь.
Это делает Вашу иммунную систему сильнее.

5



Будьте аккуратны . Позаботьтесь о мерах,
предотвращающих распространение
болезней.



Защита здоровья : контрольный список

Важно, чтобы каждый человек проявлял заботу о собственном здоровье.

Запомните следующие советы:

Питание :

- Пейте больше теплой воды и не упускайте случая хорошо пропотеть. Это выводит токсины из жидкостей, клеток и органов Вашего тела.
- Полощите рот соленой водой.
- Сбалансируйте свое питание, ешьте больше овощей и фруктов.
- Старайтесь всегда принимать пищу дома и держите свою кухню в чистоте.

Одежда :

- Чаще переодевайтесь, стирайте верхнюю одежду отдельно от нижнего белья.
- Всегда носите с собой носовой платок или косметические салфетки.



Дом :

- Чаще проветривайте помещения.
- Уделяйте внимание чистоте.
- Высыпайтесь.

Поездки :

- Избегайте задерживаться в душных и переполненных местах.
- Постарайтесь не посещать больницы, кроме случаев, когда это необходимо.
- Держите дистанцию при разговоре с другими людьми.

Здоровье :

- Измерьте температуру, если Вы чувствуете недомогание.
Обратитесь к врачу, если температура Вашего тела повышена.
- Не пропускайте новостей о защите здоровья.
- Звоните своим друзьям и сообщайте им новую информацию о способах укрепления здоровья.

Активность :

- Делайте упражнения и отдыхайте должным образом.
- Загорайте пять - семь минут каждый день.
- Пойте любимые песни и поддерживайте хорошее настроение.





Чаще мойте руки во избежание распространения инфекций .

Болезнь передается, прежде всего, при близком контакте одного человека с другим воздушно -капельным путем при кашле или чихании , через выделения организма такие, как слюнь, слюна, слезы, сперма, кровь , моча или кал; укусы насекомых: комаров, блох и др., испражнения грызунов и других животных. Частое мытье рук помогает избавиться от микроорганизмов на коже. Это препятствует попаданию бактерий в Ваше тело через глаза, нос и рот.

- Чаще мойте руки .
- Мойте руки перед прикосновением к своему или чужому носу, глазам, рту .
- Мойте руки перед приготовлением или употреблением пищи.
- После того, как Вы вернулись домой, первым делом вымойте руки .
- Мойте руки после прикосновений к перилам, дверным ручкам, кнопкам лифта , телефонам.



Живите, радуясь, и укрепляйте свой иммунитет.

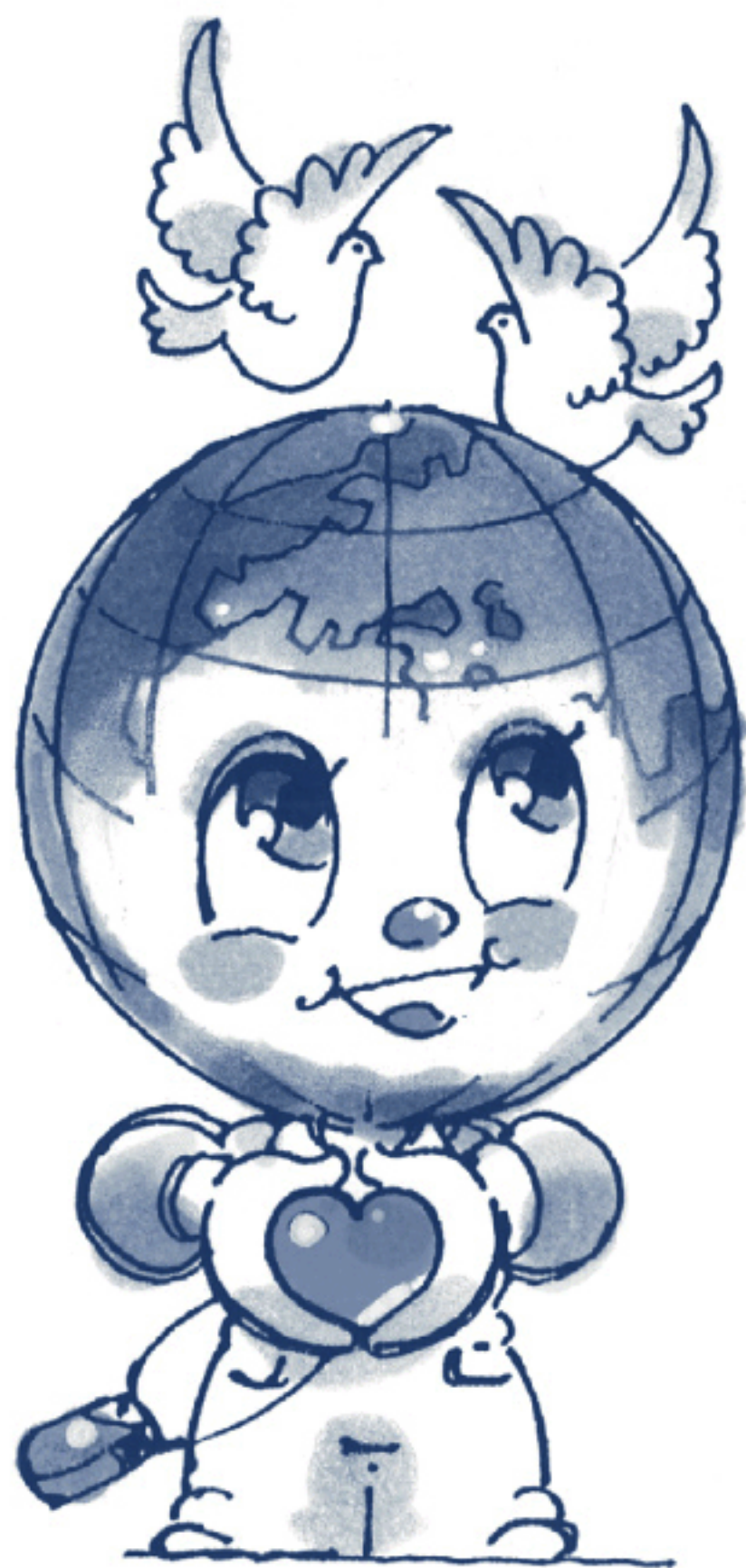
Полагают, что лучший способ укрепить иммунную систему и защитить себя от болезни состоит в том, чтобы оставаться счастливыми, говорить хорошие слова, иметь чистые мысли и делать добрые дела . Хорошее настроение поможет Вам .

- расслабляйте мышцы .
- поддерживайте нормальное кровяное давление, пульс , и хороший метаболизм .
- позаботьтесь о здоровье своей кожи .
- укрепляйте свою иммунную систему .



Развивайте самоконтроль и заботьтесь о себе и о других.

Когда Вы выходите из себя, то причиняете страдания и себе, и другим людям . Это причиняет всем и физическую и моральную боль. Не забывайте о самоконтроле . Этим Вы делаете лучше и себе, и тем, кто Вас окружает .



Помогите другим предотвратить болезнь

Мы все - одна большая семья. Здоровье каждого человека взаимосвязано со здоровьем окружающих. Мы должны помочь друг другу предупреждать болезни.

Профилактика является общим делом. Только укрепление иммунной системы может противостоять распространению инфекции. Когда Вам хорошо, когда с Ваших уст слетают только добрые слова, и Вы делаете все от чистого сердца, то таким образом Вы приводите в гармонию свою душу и тело.



Берегите себя и не нервничайте. Осмыслите ситуацию, вместо того, чтобы беспокоиться .

Болезнь легко передается через близкий контакт одного человека с другим и в следствие международных поездок. Зная, чего опасаться и как предотвратить болезни, Вы будете предупреждены и защищены, и Вам не о чем будет беспокоиться.

Релаксация устраняет ненужное беспокойство. Страх и стресс никогда ничем Вам не помогут. Они наоборот вызывают повышенное выделение токсинов в теле и угнетают Вашу иммунную систему. Поэтому важно уметь расслабляться. Только так Вы можете сохранить хорошее самочувствие. Когда Вы расслаблены и спокойны, Ваше тело функционирует более эффективно , и многие угрозы Вашему здоровью сходят на нет.





Академия Цигун Тай Джи Мен

Телефон: 1-909-468-1362

1-408-283-0128

<http://www.taijimen.org>

E-mail: tjm@taijimen.org

© 2005 TAI JI MEN

