

**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.



# упражнений

– третий секрет Истинного

# Здоровья

**Регулярные физические упражнения:**

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



# Сила правильного питания – четвертый секрет Истинного здоровья

Истинное Здоровье не может существовать без  
Полноценного Питания.

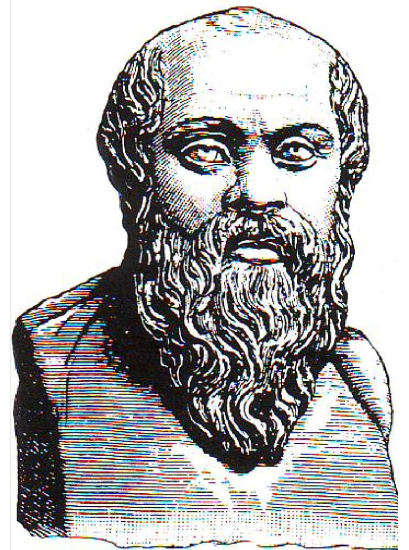
Оно подразумевает меню, богатое овощами, фруктами,  
съедобными целебными травами.

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.

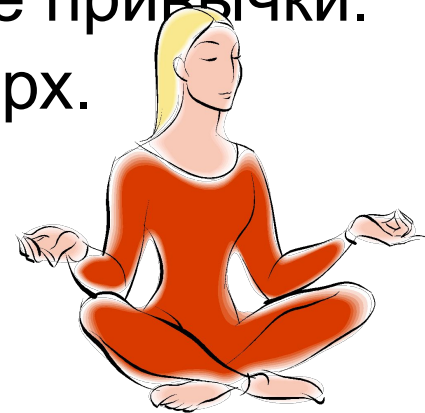
-хорошая осанка приходит благодаря осознанию.

Ежедневно уделяйте время для того, чтобы следить за

~~своей осанкой, замечать и исправлять плохие привычки.~~

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.

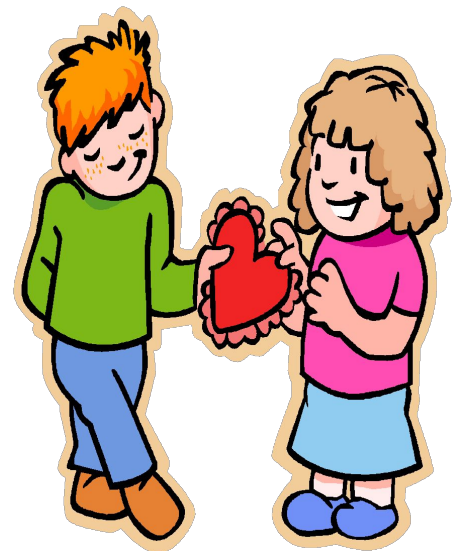
Вера ничего не стоит без действий.



# 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;



**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ  
СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ**