



А если попытаться позаботиться о здоровье не «потом», а за три года до появления болезни?

Человек уверен, что здоровье должен дать ему кто-то со стороны - врач, целитель, надеется на чудодейственные препараты и приборы. Он считает, что от него мало что зависит, рассчитывая на современную медицину и специалистов, которые должны вернуть ему здоровье: «Я пришел на прием к врачу, и врач обязан меня вылечить!»

Именно таково отношение большинства людей, которые не задумываются о своем здоровье, а вспоминают о нем только когда заболевают! И тогда мы стонем и свыкаемся, превращая недуги в привычку, или начинаем лечиться. Отравляя свой организм химическими медикаментами, мы снимаем острые формы, убираем симптомы болезней, не затрагивая причины их появлений. В результате здоровье начинает ухудшаться, вызывая новые заболевания.

Таблетки для мазохистов: Пенталгин!!! В 5 раз сильнее боли!

Правда нынешней жизни в том, что сами медики не знают как жить не болея. Их учат тому, как правильно лечить, а не как быть здоровыми. И уж если вы поддаетесь роли «больного» - это только ваша личная ответственность, а не врачей.

К сожалению, у нас нет привычки быть здоровыми, на протяжении многих поколений нам объясняли, как правильно болеть и лечиться.

А если вы намерены быть здоровыми, красивыми, молодыми, то вам предстоит освоить науку.

Науку как сохранить и восстановить здоровье.

Англичане говорят: «Здоровье - это наш капитал. Одни его сохраняют и приумножают, другие - бездумно растрачивают и, вскоре, остаются ни с чем...»

Что нужно делать?

Мы предлагаем взять ответственность за свое здоровье на себя и самим разобраться в этих вопросах, основываясь на логике, знаниях, опыте, законах природы, с помощью КОНЦЕПЦИИ ЗДОРОВЬЯ. Наша главная задача - помочь организму активизировать собственные ресурсы человека, чтобы он сам справлялся со всеми внешними и внутренними проблемами.

Единственное условие для того, чтобы быть здоровым - это постоянное применение **«Концепции здоровья»**.

«Концепция здоровья» - это простая методика, которая позволяет сохранить и восстановить здоровье с минимальными затратами времени и сил.

«Концепция здоровья» основана на двух принципах:

- Комплексный подход.
- Возобновляемость клеток.

1

1. КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

«ЗДОРОВЬЕ - это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней» или физических дефектов».

Устав Всемирной организации здравоохранения.

Психология
Воздух

Вода

Питание

Физическая активность

ПСИХОЛОГИЯ. Давайте условимся, что наше психологическое неблагополучие влияет на здоровье. Разрушающие эмоции и чувства к самому себе и к окружающим, к близким, хроническая обидчивость, злость или зависть, негативное отношение к жизни, неудовлетворенность - повод для того, чтобы задуматься и обратиться к психологу.



ЧАСТЬ 2