

Владимир Лавров



# ГДЕ ЗДОРОВЬЕ — ТАМ И БОГАТСТВО

Концепция здорового образа жизни  
для здравомыслящих людей

Владимир Лавров

**Где здоровье – там  
и богатство. Концепция  
здорового образа жизни  
для здравомыслящих людей**

«Издательские решения»

**Лавров В. С.**

Где здоровье – там и богатство. Концепция здорового образа жизни для здравомыслящих людей / В. С. Лавров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-909325-7

Здоровье — самый важный актив, который является фундаментом для всех других наших активов, включая время и деньги. Но если это актив, то можно ли в него инвестировать? Как при этом сохранить молодость, красоту и силу, не растратив их в погоне за властью и прибылью? Что скрывается за модным словосочетанием «здоровый образ жизни»? И, наконец, для чего всё это нужно? Ответы на эти вопросы вы найдёте в этой книге.

ISBN 978-5-44-909325-7

© Лавров В. С.  
© Издательские решения

## Содержание

Введение	6
Глава 1. Здоровье – фундамент богатства и успеха	7
Что такое здоровье?	7
Какие преимущества получает здоровый человек?	8
Здоровье – фундамент процветания и успеха	9
Глава 2. Гигиена – профилактика болезней	10
Основы гигиены	10
Чистота тела	11
Чистота сознания	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Где здоровье – там и богатство  
Концепция здорового образа  
жизни для здравомыслящих людей**

**Владимир Сергеевич Лавров**

© Владимир Сергеевич Лавров, 2018

ISBN 978-5-4490-9325-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Люди не любят инвестировать время (да и деньги) в своё здоровье и развитие. **Большинство предпочитает инвестировать время и деньги в болезни, – ведут неправильный образ жизни, едят всякую дрянь, мало двигаются и много беспокоятся из-за всяких пустяков.** Но правильно ли это? Разумеется, нет.

Здоровье – ваша базовая ценность. **Здоровье – ваш самый важный актив, который является фундаментом для всех других активов, включая время и деньги.** Здоровье – это молодость и долголетие. Здоровье – это красота, сила, бодрость, энергичность. Здоровье – это богатство и успех. Поэтому *беречь здоровье – ваша первостепенная задача как разумного человека.*

Знаете ли вы, как это делать? Знаете ли вы, что такое здоровье? Знаете ли вы, как инвестировать в своё здоровье? Если нет, то ответы на эти вопросы вы сможете найти в этой книге.

**Внимание! Ни в коем случае нельзя рассматривать эту книгу как лечебник!** Если у вас есть какие-либо заболевания или отклонения от нормы – следует проконсультироваться со специалистом, прежде чем применять какие-либо рекомендации из этой книги! В случае болезней только врач может прописать вам то или иное лекарство. **Ведите здоровый образ жизни, но не занимайтесь самолечением, если у вас нет для этого соответствующей квалификации.** Позволяйте себе в полной мере только то, что получается легко, без сверхусилий, не портит настроение и не противоречит здравому смыслу.

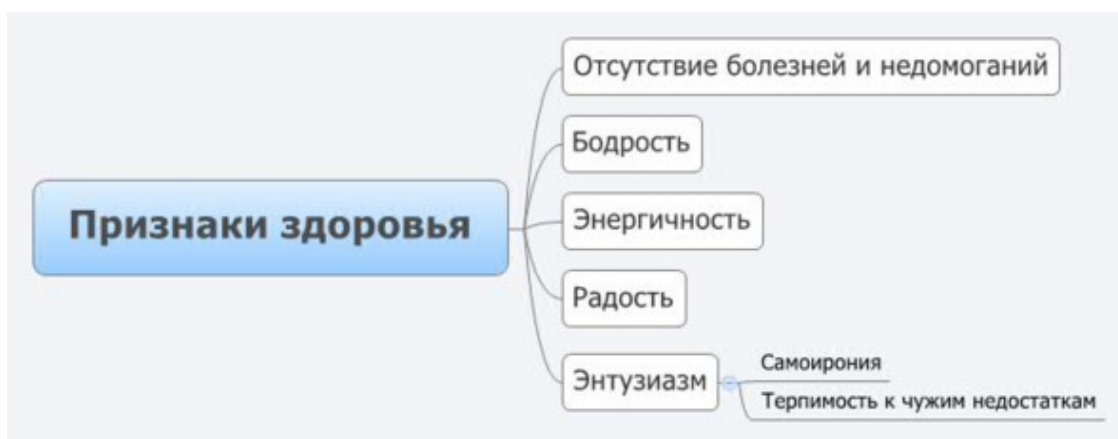
## Глава 1. Здоровье – фундамент богатства и успеха

### Что такое здоровье?

**Здоровье – это такое состояние тела и разума, при котором все внутренние органы тела способны нормально функционировать и выполнять свои функции, а разум свободен от влияния негативных мыслей и эмоций.** Кроме того, здоровье – это состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального и социального благополучия.

Кроме отсутствия болезней и недугов, характерными признаками полноценного здоровья являются:

- бодрость
- энергичность
- радость
- энтузиазм



*Признаки здоровья*

**Здоровье – это наше естественное состояние, которое мы теряем ведя нездоровый образ жизни:** работаем на износ, не высыпаемся, едим некачественную пищу, мало двигаемся, гневаемся, обижаемся, создаём неблагоприятную обстановку для других людей и т. д. Но теряя здоровье, мы теряем возможность реализовать наши таланты и способности. Поэтому нужно постоянно и упорно работать над собой, вести здоровый образ жизни, гармонизировать пространство вокруг себя, и самое главное – научиться тратить время, деньги и силы только на то, что приносит пользу окружающим людям и не приносит никому вреда. Это фундамент крепкого здоровья.

## Какие преимущества получает здоровый человек?

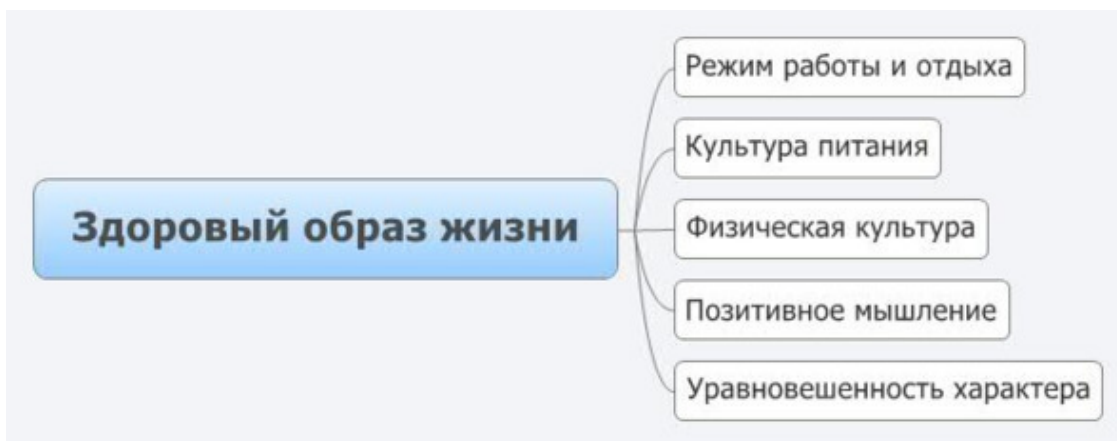
*Здоровый человек:*

- лучше себя чувствует
- лучше и эффективнее работает
- больше зарабатывает
- легче достигает поставленных целей
- проявляет самые лучшие человеческие качества (терпеливость, отзывчивость, доброжелательность и т.д.)

**Жить ради удовлетворения собственных чувств – это удел слабых и больных людей. Сильные, здоровые люди обладают самоконтролем и умеют ограничивать себя в тех вещах, которые ведут к болезням.**

*Основные компоненты здоровья и здорового образа жизни:*

- режим работы и отдыха
- культура питания
- физическая культура
- позитивное мышление
- уравновешенность характера



*Компоненты здорового образа жизни*

## Здоровье – фундамент процветания и успеха

Здоровый образ жизни начинается с изменения своих представлений о самом себе и своей внутренней природе. Необходимо понять всю ценность обладания здоровым телом и разумом, научиться уважать своё тело, любить его и заботиться о нём. С этой целью необходимо избавиться от вредных привычек, слабостей и негативных мыслей о себе и окружающем мире.

Кроме этого, *для полноценного здоровья необходимо:*

- найти и реализовать свои таланты, не причиняя никому вреда
- завести семью и воспитать хороших детей
- найти время для физических и дыхательных упражнений
- найти время для размышлений на философские темы

**Чтобы тело и разум позволяли вам жить так, как вам хочется и зарабатывать столько, сколько хочется – необходимо поддерживать их и ежедневно тренировать.** Каждый день необходимо выделять хотя бы полчаса на то, чтобы поддерживать свой жизненный тонус. Наиболее эффективные методы для этого – йога и ходьба. Необходимо также продумать индивидуальную систему полноценного питания для тела и разума. **Тело должно получать из пищи все необходимые витамины и микроэлементы (для этого упор желательно делать на зернобобовые, овощи и фрукты), а разум – должен получать ежедневную интеллектуальную нагрузку, чтобы не угасать раньше времени.**

При этом не нужно забывать о *парадоксе сверхусилий*: **чем настойчивее и кропотливее вы заботитесь о своём здоровье, тем слабее оно становится!** Например, если вы начинаете слишком заботиться о чистоте тела и содержите его практически в стерильных условиях, иммунная система со временем перестаёт функционировать и малейшая грязь, попавшая в организм, может привести к серьёзным заболеваниям! И поскольку тело ведёт себя подобно маленькому ребёнку, которого чем больше балуешь, тем больше он капризничает, то **проявляйте во всём умеренность**: достаточно двигайтесь, достаточно спите, достаточно питайтесь, в меру соблюдайте гигиену, однако не переходите грань, когда это становится неразумным и навязчивым. Но и **не позволяйте себе полностью расслабляться и плыть по течению – это всегда заканчивается болезнями и быстрым старением.** Стремитесь во всём к максимальной простоте и независимости от внешних условий, но не отказывайтесь от благ цивилизации, если они делают вас сильнее, разумнее, свободнее и успешнее.

## Глава 2. Гигиена – профилактика болезней

### Основы гигиены

**Гигиена – это свод правил по содержанию тела и сознания в чистоте, а также норм поведения человека в быту, на работе или во взаимоотношениях, способствующих сохранению и улучшению здоровья.** Само слово «гигиена» произошло от греческого слова 'hygienos', что в переводе на русский язык означает «приносящий здоровье». Поэтому всё то, что позволяет сохранять здоровье, является гигиеной.

По сути, всю гигиену можно свести к *трём основным разделам*:

- чистота тела
- чистота сознания
- чистота окружающего пространства



#### Гигиена

Гигиена – это контроль над тем, что входит в ваше тело и сознание, а также то, что окружает вас в вашей жизни. Чем чище ваше тело, сознание и пространство для жизни – тем здоровее и моложе вы становитесь.

## Чистота тела

Общепринятые нормы культурного поведения подразумевают всем известные требования для соблюдения чистоты тела:

- умываться по утрам
- делать утреннюю гимнастику
- мыть руки перед едой
- споласкивать рот после еды
- принимать душ после работы
- дышать свежим воздухом
- чистить зубы перед сном

Однако кроме общепринятых норм, которые далеко не все соблюдают, есть ещё чуть менее очевидные требования к чистоте тела, от которых зависит ваше здоровье.

В первую очередь, нужно знать, что **кожа – продолжение ваших внутренних органов**. Кожа дышит. Кожа выводит токсины и шлаки из организма. И если их периодически не смывать с кожи, они мешают коже дышать и удалять токсины. В результате токсины распространяются внутри тела и отравляют организм. В первую очередь страдают печень и почки. Поэтому **кожу необходимо периодически мыть, чистить, массировать и тренировать с помощью физических упражнений – потягиваний и растяжек**. Тогда кожа всегда будет в тонусе.

**Основным местом скопления токсинов и шлаков в организме является кишечник**. Его нужно регулярно чистить, – с помощью различных физических упражнений и периодического лечебного голодания. Много токсинов и шлаков скапливается также в *печени*: очищая кровь, она забирает и рассовывает по «потайным карманам» весь мусор. Удалить этот мусор из печени можно только с помощью опять же лечебного голодания, массажа и потягиваний, мягко растягивающих тело.

Универсальным способом очищения тела является также обычная **питьевая вода**. Необходимо её пить в достаточном количестве, тогда и кожа, и кишечник, и печень будут очищаться естественным образом.

## Чистота сознания

Общепринятые нормы культурного поведения обычно не подразумевают никаких требований для соблюдения чистоты сознания. Многие просто не представляют, что нужно делать, чтобы сохранять чистое сознание.

В действительности, всё просто. Необходимо:

- желать всем добра и счастья
- радоваться чужим успехам и достижениям
- ставить перед собой высокие цели
- читать хорошие книги
- верить в добро и справедливость

Нужно понимать, что **память, – хранилище нашего жизненного опыта, – содержит как негативные, так и позитивные воспоминания**. Однако пережёвывание негатива вызывает негативные эмоции, заканчивающиеся болезнями, тогда как позитивные воспоминания и мысли ведут к здоровью. Чтобы поддерживать чистоту сознания, необходимо в первую очередь заботиться о том, какие впечатления вы получаете от жизни. Чем больше позитивных впечатлений вы получаете (из книг, фильмов, общения и т.д.), тем здоровее будете.

Если же ваша память будет полна негативных воспоминаний, то ваши **помыслы и устремления** будут заставлять вас совершать ошибки и потом страдать от их последствий. Вызывая разочарование, обиду, гнев, жажду мести – негативные воспоминания быстро разрушат ваше здоровье. Чтобы этого не было, **концентрируйтесь на позитиве. Ищите во всём что-то хорошее. Учитесь принимать жизнь такой, какая она есть. Не переживайте, если что-то идёт не так, как вы планируете. Учитесь видеть красоту природы и достоинства окружающих людей, а не их недостатки. Не проклиняйте людей, если они живут и думают не так, как вы хотели бы**

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.