

Владимир Лавров



ГДЕ ЗДОРОВЬЕ — ТАМ И БОГАТСТВО

Концепция здорового образа жизни
для здравомыслящих людей

Владимир Сергеевич Лавров
Где здоровье – там
и богатство. Концепция
здорового образа жизни
для здравомыслящих людей

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34110658
ISBN 9785449093257

Аннотация

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.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Здоровье – фундамент богатства и успеха	7
Что такое здоровье?	7
Какие преимущества получает здоровый человек?	9
Здоровье – фундамент процветания и успеха	11
Глава 2. Гигиена – профилактика болезней	13
Основы гигиены	13
Чистота тела	15
Чистота сознания	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**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 проконсультроваться со специалистом, прежде чем применять какие-либо рекомендации из этой книги! В случае болезней только врач может прописать вам то или иное лекарство. **Ве-**

дите 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.

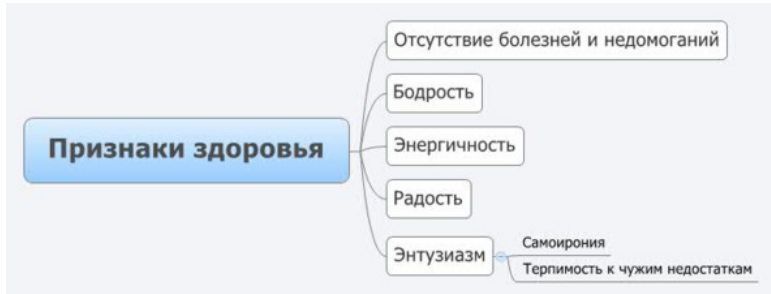
Глава 1. Здоровье – фундамент богатства и успеха

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?

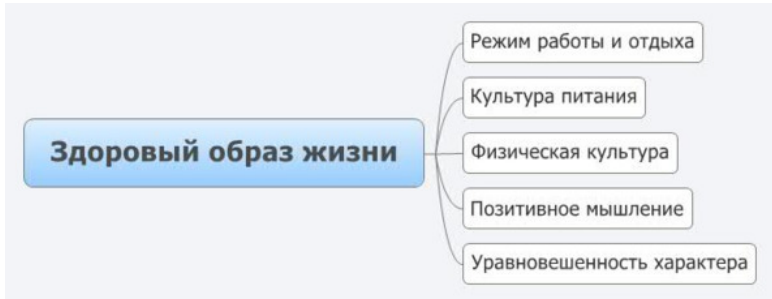
Здоровый человек:

- 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 пи-**

щи 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.