

ДЛЯ ЖЕНИХОВ И НЕВЕСТ

Занятие №1

Тема «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Для того, чтобы Вам всегда быть в хорошем настроении, энергичным(ой), подтянутым(ой), обаятельным(ой), желающим(ей) «горы сдвинуть» для пользы окружающих, – с любовью и уважением, рекомендуем Вам:

1. **Ложиться спать в 23.00, а просыпаться в 7.00** (если Вам на работу долго добираться, то лучше ложиться спать в 22.00, а просыпаться в 5.00, т.к. каждый час сна до 24.00 равен 2-м часам).

2. **Желательна утренняя физическая разминка** (зарядка), всего несколько минут, чтобы пробудить организм. Рекомендуем Вам 8 упражнений Мюллера для всех групп мышц:

<https://fizrazvitie.ru/sistema-mullera#muller1>

Для профилактики искривления и выпрямления тела (позвоночника и др. органов) рекомендуем ежедневное (регулярное) висение на перекладине (хват на ширине плеч) в течение(1...мин.).

Целесообразно также молодежи до 20 лет исключить длительное использование раскладушек и других подобных спальных устройств, искривляющих позвоночник. **Желательны ровные и слегка мягкие матрасы, и не жесткие подушки.**

(помним, что массаж необходим только для больных органов!)

3. **Водные (закаливающие) процедуры** - душ и т.п.

4. **Ежедневно очищаем белый налет с языка** серебряной ложечкой (посеребренной или специальной деревянной) с последующим тщательным полосканием ротовой полости.

5. **Обязательно чистим зубы** освежающей, пахучей пастой (на ночь чистим зубы пастой с любимым оздоровительным включением, н.п. от кровоточенья десен и т.п.). Полоскаем рот после каждого приема пищи, вспоминая Афоризм: «Приятно поласкать дитя или собаку, но **всего необходимее полоскать рот**». (К.Прутков)

6. В качестве **моющего средства** целесообразно применять **мыло** (моющее средство) **с растительными, целебными добавками и естественным запахом**, без каких-либо химических включений – ароматов и т.п.

7. **На ночь обязательно моем ноги** (смываем отрицательную энергию, которая накапливается за день) или принимаем душ.

8. Организуем в семье **здоровое питание** (не сбалансированное и не раздельное). Опыт раздельного питания описывает в своей книге **«Активное долголетие»** академик, А.А.Микулин:

«Результат был ошеломляющим. Откуда появились избыточные силы! Бодрость! Жизнерадостность! Помолодевшее, цветущее здоровьем лицо с румянцем! Но... в наших условиях жизни выдержать абсолютно строго раздельное питание невозможно. Поэтому после первого же нарушения диеты (секретарша в перерыве конференции, на чаепитии, по ошибке, угостила пирожком с мясом) мой организм, в котором перестали выделяться антитоксины, не справился с отравлением, температура подскочила до 40°, и я бы не написал этой книги, если бы мне не было организовано немедленное промывание кишечника и желудка».

http://www.krasikov.info/downloads/files/mikulin_.pdf

Предлагаем познакомиться с Типами питания (всего 20 типов) и полезными советами по организации питания на Сайте

<https://kibika.com/pitanie/typy-pitaniya>

Целесообразно руководствоваться рекомендациями по организации здорового питания исследователями его положительного эффекта в течение всей своей жизни. Рекомендуем труд Галины Сергеевны Шаталовой **«Целебное питание»**:

<https://knigogid.ru/books/197016-celebnoe-pitanie/toread>

Рекомендуем также книгу А.А.Суворина **«Оздоровление пищею»**.

9. Регулярные **ежегодные разгрузочные дни** (ежегодное лечебное голодание). Очень доступно и понятно описано в книге А.А.Микулина **«Активное долголетие»**:

http://www.krasikov.info/downloads/files/mikulin_.pdf

10. **Удобная, элегантная одежда, в соответствие с сезоном.** Необходимо х.б. нижнее белье. Желательна одежда из х.б., льняных и шерстяных тканей светлой окраски. Одежду целесообразно выбирать свободного покроя не обтягивающую и не стесняющую движений.

11. Любя или хотя бы уважая свой организм, целесообразно **отказаться от вредных для физического и духовного состояния привычек: алкоголя, табака, наркотиков, токсических веществ, ненормативной лексики др.**

12. **Сгармонизировать сексуальные взаимоотношения.** Вэтом Вам сможет помочь изучение жизни крупных животных, - тигров, львов и др.

Если вы считаете себя в эволюционном развитии выше, то и этот вопрос сможете решить с пользой для здоровья и приоритетом мужского рыцарства, и женского благородства!

13. **Здоровое мышление (Я уважаю (люблю) всех окружающих людей и все живое вокруг и «Как прекрасен этот мир!»).**

Мысль – это энергия. То, о чем мы думаем, еще называют мыслеобразами.

Когда мы о чем-то усиленно и продолжительно думаем, то большое количество энергии и информации накапливается в наших мыслеобразах. Если человек думает **о проблемах, трудностях, неудачах, болезнях** – он притягивает к себе все это.

От качества наших мыслей зависит наше здоровье...

Почему позитивные мысли притягивают все хорошее, а **негативные – плохое**? Все сводится к простому энергообмену. Если наши мысли несут в себе **негатив**, то ее величество ЖИЗНЬ отвечает нам тем же. **А добро в мыслях порождает ДОБРО в жизни!**

Регулярно (как можно чаще) посылайте мысль (лучше всей семьей одновременно) **«Пусть Миру будет хорошо!»** и Природа поможет Вам **быть здоровыми!**

Источник: <https://shkolazhizni.ru/psychology/articles/5456/>

14.Необходима нравственная гармония взаимоотношений с ближайшими родственниками, соседями, друзьями, знакомыми.

Если наши мысли, **слова или поступки** несут в себе негатив, то ...Жизнь отвечает нам тем же. А добро в мыслях, **поступках и словах** порождает Добро в жизни!

Источник: <https://shkolazhizni.ru/psychology/articles/5456/>

15.Необходимоотсутствие в повседневной жизни: *демагогии, бесполезной траты времени, а также проявления отрицательных моральных качеств: вероломства, высокомерия, грубости, злословия, зазнайства, злорадства, карьеризма, корыстолюбия, косности, лицемерия, малодушия, мещанства, распутства, скупости, тунеядства, трусости, ханжества, цинизма, чванства, эгоизма.*

Прямую связь нравственности (безнравственности) со здоровьем человека описывает в своей работе «Тайна Жизни» польский биолог и врач Георгий Лаховский: «Наше существование зависит от кровообращения, посредством которого различные участки нашего тела получают нужные для них материалы, в особенности кислород. Известно, что многие кровеносные сосуды могут сокращаться под влиянием чисто психических переживаний, в результате чего циркуляция крови нарушается и кровь приливает к одним участкам и отливает от других. Человек, испытывающий **гнев, ревность, зависть**, вызывает постоянные нарушения кровообращения, которые с течением времени складываются и производят сильные изменения в организме, влекущие за собою болезнь и смерть. Ведь при сильном психическом воздействии тонкие сосуды могут лопнуть и вызвать опасные и даже смертельные кровоизлияния. Отсюда вытекает его совет: **не сердитесь, не ревнуйте, не завидуйте, будьте добрыми и оптимистичными** и тогда Вы доживёте до глубокой старости.

При *гневе* и других отрицательных душевных состояниях, вызывающих не только сокращение кровеносных сосудов, но и паралич отдельных нервов, эти электрические токи, идущие по ним от симпатического нерва, прерываются и «электрическое питание» желез внутренней секреции (от нормальной деятельности которой зависит жизнь организма) прекращается — последние начинают работать не так, как это нужно для нашего здоровья. В нашем клеточном веществе, окружающем ядро, содержатся хромосомы и ещё так называемые кондриомы, и эти элементы по своим качествам являются своего рода приёмниками различных электрических волн. От вибрации таких хромосом и кондрионов — приёмников электрических волн зависит сама жизнь организма. Замедление или прекращение идущих через них электрических вибраций означает болезнь и смерть». Источник:

<http://psy-energy.info/index.php/psikhicheskaya-energiya/rasteniya/85-lakhovskij-pioner-bioelektriki>

16. Любовь к проведению свободного времени **за работой в саду (огороде)**. При этом человек вырабатывает и одновременно обогащается извне **мощной энергией**, которая оздоравливает его и, по закону Природы, работающий помогает в оздоровлении окружающих.

17. Регулярное (ежедневное) **пение вслух** (желательно всей семьей) красивых музыкальных произведений (с высоконравственными текстами общечеловеческой значимости), н.п. «Есть только миг», «Я люблю тебя Россия», «Исчезли солнечные дни», «Наши любимые», «Костры горят далекие», «Ты обычно всегда в стороне», «Текстильный городок», «Тонкая рябина», «Прекрасное далеко», «Уральская рябина», «Подмосковные вечера», «Русское поле», «Песенка о хорошем настроении», «Уголок России» и др.

18. Ежедневно: прослушивание красивой музыки, чтение классики художественной литературы, а также знакомство с высокоэстетичными и высоко - нравственными радио и телевизионными программами. В этом процессе руководствоваться принципами:

КРАСОТЫ, РАДОСТИ, ДОБРА, ВЫСОКОЙ НРАВСТВЕННОСТИ

Целесообразно исключить знакомство с произведениями искусства, содержащими: *насилие, ужасы, эротику, грубую фантастику, детективный беспредел и т.п. безнравственность!*

Дорогие друзья!

Наши рекомендации – это выражение любви и заботы к молодежи и представителям всех возрастов!

Если Вам что-то непонятно, пожалуйста, задавайте вопросы!

Пожалуйста, помните, что никто не имеет права заставлять Вас какие-то советы выполнять насильно, против Вашей воли!

Пожалуйста, познакомьтесь с народными средствами оздоровления и профилактики болезней!

- «Яблоко в день – доктор в тень!» (Ванга).

-Регулярное употребление **пищевой соды** для профилактики **рака**. Регулярно, значит: один раз каждую неделю, или один раз в три дня, или каждый день. Процесс: подогреваем 50-100грамм молока (не до кипения), выливаем в любимую кружку и чайной ложечкой набираем на кончике соду, запиваем семью маленькими глотками, и так семь раз. Постепенно увеличиваем объем соды (**Вреда** от нее не будет, только польза для организма. Сода производит комплексную профилактику, еще в нескольких полезных направлениях).

Примечание: Если организм **не принимает** молока, можно употреблять **соду** с теплой водой!

-Для скорейшего заживления ран используем молотую в кофемолке белую фасоль.

-Если у Вас появился прыщик или маленькая ранка смажьте несколько раз настойкой валерианы (ватка на спичку).

-При напухании гланд завариваем траву полыни горькой (одну столовую ложку на стакан воды) и когда настой остынет пьем 7чайных ложек с медом. Обычно одного раза хватает для оздоровления!

-Для лечения горла держим в холодильнике раствор фурацелина (одна таблетка на стакан воды). Для полоскания делаем раствор теплым на водяной бане.

-При простуде дышим (носом и ртом) над кастрюлей с вареной картошкой под одеялом (вода слита). Затем съедаем эту картошку и запиваем чаем с лимоном или малиновым вареньем. Полоскаем рот и засыпаем. Если простуда не запущена, то утром мы уже здоровы! Если запущена то повторяем несколько вечеров(весь процесс происходит в постели перед сном). Если человек живет один, то он все готовит и помещает рядом на стуле.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

7 лучших упражнений для восстановления и улучшения зрения!

Упражнение 1. ШТОРКИ

Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 2. СМОТРИМ В ОКНО

Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим

взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.

Упражнение 3. БОЛЬШИЕ ГЛАЗА

Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

Упражнение 4. МАССАЖ

Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

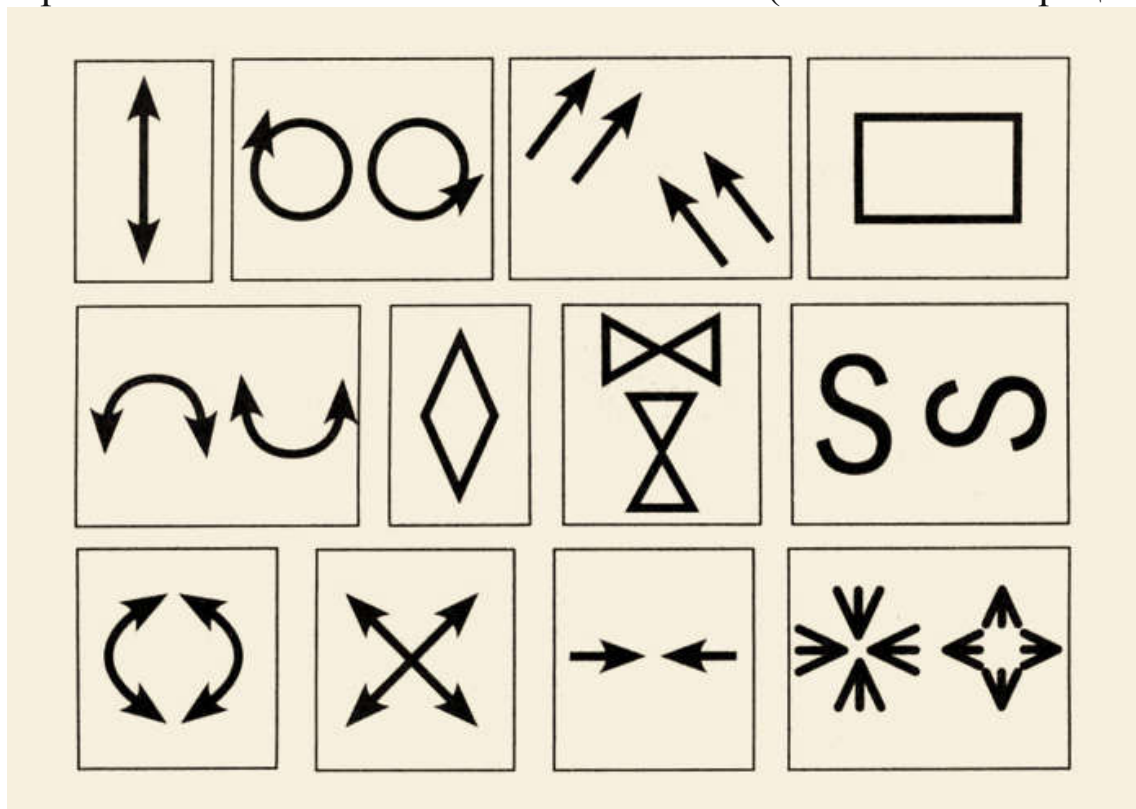
Упражнение 5. ГИДРОМАССАЖ

Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.

Упражнение 6. РИСУЕМ КАРТИНКУ

Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

Упражнение 7. «СТРЕЛЯЕМ ГЛАЗАМИ» (как на иллюстрации)



- Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.
- Чертим круг по часовой стрелке и обратно.
- Рисуем глазами диагонали.
- Рисуем взглядом квадрат.

- Взгляд идет по дуге – выпуклой и вогнутой.
- Обводим взглядом ромб.
- Рисуем глазами бантики.
- Рисуем букву S – сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном.
- Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом – против.
- Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.
- Сводим зрачки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу.
- Часто-часто моргаем веками – как бабочка машет крылышками.

При работе за компьютером нужно помнить следующее:

- после каждого упражнения следует минуту посидеть с закрытыми глазами;
- зарядка для глаз при работе на компьютере проводится 2 раза в день в одно и то же время;
- следите за движениями – амплитуда должна быть максимальной;
- при постоянной работе за компьютером делайте небольшой минутный перерыв через каждые 40 минут, в крайнем случае, через час.

URL: <http://fit4brain.com/8909>

Будьте здоровы и счастливы!