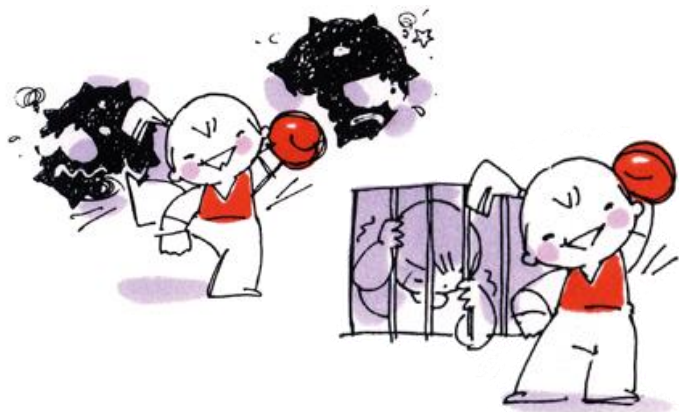


Manuál pro prevenci nemocí a ochranu zdraví

Preventivní opatření pro Zdraví a pohoda



太極門
TAI JI MEN



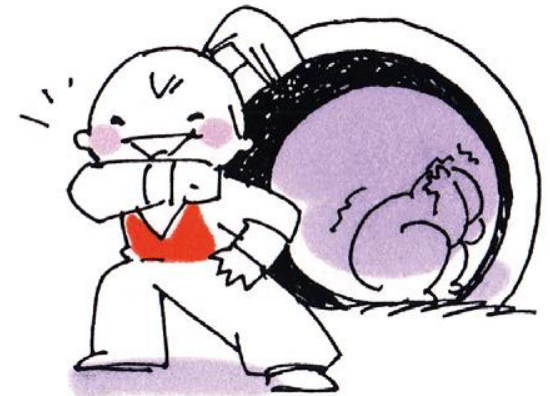
Kopírování zdarma



Definice skutečného zdraví

Definice zdraví Světovou zdravotnickou organizací (WHO) je „stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze absence nemoci nebo slabosti“.

Pouze když je celá komunita zdravá, může být chráněno zdraví jejích jednotlivých členů. Pouze když je zdravý každý jednotlivý člen, může komunita zůstat zdravá jako celek.





Preventivní opatření pro Zdraví a pohoda

Abychom zůstali zdraví, musíme se starat o naše vnitřní i vnější prostředí. „Vnitřní prostředí“ se týká našeho těla a mysli. Posílení imunitního systému a udržení rovnováhy těla a mysli jsou zásadní pro prevenci infekčních chorob.

Každá buňka v těle má schopnost se chránit. Přesto, když je určitá část těla slabá, mohou do těla proniknout patogeny. Pokud se člověk uvnitř často cítí naplněný, myslí pozitivně a neustále své tělo doplňuje dobrou energii, pak budou dobré buňky regenerovány a špatné odstraněny, takže nebudete snadno nemocní.



Zlepšit imunitu = účinná prevence epidemie

Vyhněte se třem věcem, abyste zůstali zdraví

Často si připomínejte, abyste se vyhnuli „třem věcem“, protože zůstat duševně zdravý je zásadní pro prevenci infekčních chorob.

1. Nezlob se.

2. Nedělej si starosti.

3. Ne nervózní.

1 **Nezlob se.**

Když máte dobrou náladu, můžete udržovat fyzickou i duševní rovnováhu.



2

Nedělej si starosti.

Když jste na všechno dobře připraveni, nebudete si dělat starosti.



3

Ne nervózní.

Znáte správné informace, abyste nebyli nervózní.



Dodržujte pět věcí, abyste zůstali zdraví

Dodržujte „pět věcí“, abyste si vybudovali pevný základ pro zdravý život a chránili se před hrozbou nemocí.

1. Ruce si často myjte.

2. Pijte více teplé vody.

3. Cvičte více.

4. Buď šťastný.

5. Dávej si pozor.



1

Ruce si často myjte
Abyste zastavili přenos patogenů, často si myjte ruce.

2

Pijte více teplé vody,
abyste odstranili toxiny z těla.



3

Cvičte více, abyste zlepšili svůj metabolismus a získali svou denní dávku slunečního svitu, abyste posílili svůj imunitní systém.



4

Buď šťastný
Buďte rádi, že posílíte svůj imunitní systém.

5

Dávej si pozor. Pay Věnujte pozornost trasám přenosu a preventivním opatřením.



Často si myjte ruce

Zabraňte přenosu nemocí

Mnoho ze známých virů je primárně přenášeno tělními tekutinami pacienta (hlen, sliny, nosní sliz, slzy, sperma, krev, moč, stolice), kousnutím vektorů (komáři, blechy nebo jiný hmyz) nebo výkaly krysy. Časté mytí rukou pomáhá odstraňovat patogeny z vašich rukou. Toto je účinný způsob, jak zabránit tomu, aby se patogeny dostaly do očí, nosu a úst.

- Umyjte si ruce častěji.
- Umyjte si ruce, než se dotknete očí, úst a nosu sebe nebo ostatních.
- Před jídlem nebo přípravou jídla si umyjte ruce.
- Po příchodu domů si umyjte ruce, než se něčeho dotknete..
- Po dotyku předmětu na veřejném místě, jako jsou madla, kliky dveří, tlačítka výtahu atd., si umyjte ruce.





Vytvořte radostnou atmosféru a posílit svoji imunitu

Zůstat šťastný, říkat dobrá slova, pečovat o laskavé srdce a dělat dobré skutky může pomoci posílit váš imunitní systém a chránit se před nemocemi.

Být šťastný vám pomůže:

- ⦿ uvolněte svaly.
- ⦿ udržujte normální krevní tlak, srdeční tep a dobrý metabolismus.
- ⦿ udržujte zdravou pleť.
- ⦿ posílit svůj imunitní systém.

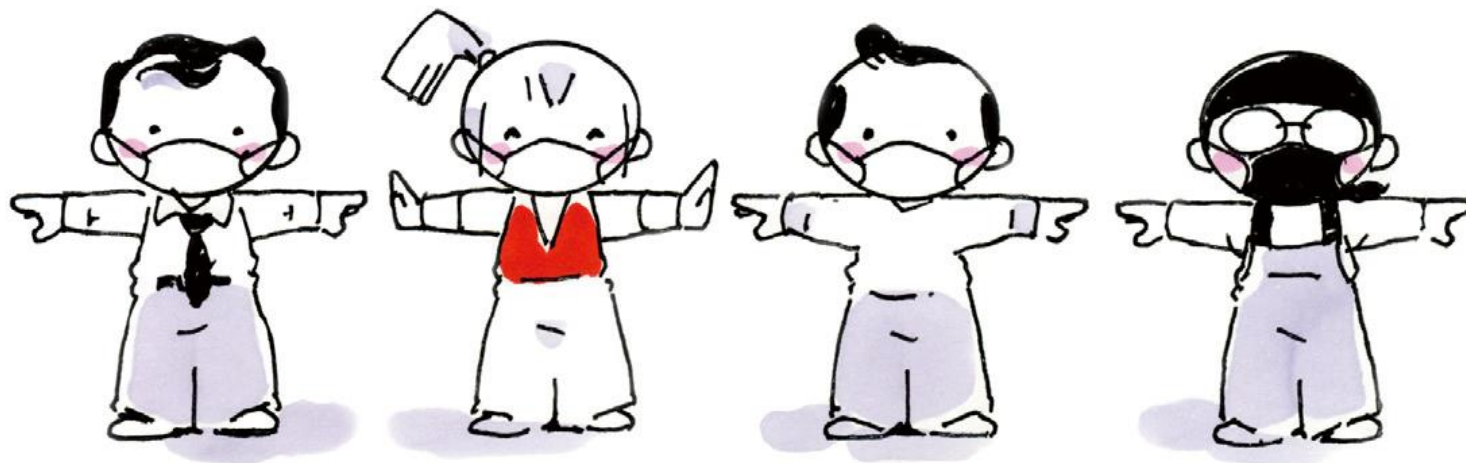
Ovládejte svoji náladu a Pečujte o své tělo

Rozzlobení ovlivňuje vás i ostatní fyzicky i psychicky. Nezapomínejte na to, abyste se nezlobili. To je prospěšné jak pro vás, tak pro ostatní.



Zůstaňte v bezpečí a zdraví

Udržujte si společenský odstup, často si myjte ruce, nedotýkejte se očí, nosu a úst a zvyšte kapacitu a imunitu plic.



Bud'te opatrní a nebojte se. Pochopte situaci a ne nervózní.

Nemoci lze snadno přenášet prostřednictvím blízkého osobního kontaktu a mezinárodní dopravy. Získání přesných a užitečných informací o prevenci nemocí vám může pomoci zůstat ve střehu a předcházet úzkosti způsobené fámami..

Klidný stav mysli může snížit zbytečnou úzkost. Obavy, strach a tlak ničemu nepomohou. Produkují v těle více toxinů a oslabují jeho imunitní systém.

Proto je v bezpečí klíčem uvolněné a stabilní srdce.
S tímto vědomím vše dobře dopadne.



Kontrolní seznam ochrany zdraví

Používejte správné metody, abyste se starali o svůj každodenní život a připomněli si, abyste to dělali každý den.

Strava:

- Pijte více teplé vody a více se potte, abyste z těla odstranili toxiny.
- Klokajte slanou vodou.
- Udržujte vyváženou stravu tím, že budete jíst více zeleniny a ovoce.
- Jezte často doma a udržujte kuchyňské náčiní čisté.

Oblečení:

- Oblečení by se mělo často měnit a osobní oděv by se měl prát odděleně od svrchního oděvu.
- Přineste si vlastní kapesník a toaletní papír.

Bydlení:

- Udržujte vnitřní cirkulaci vzduchu.
- Udržujte životní prostředí čisté.
- Dopřejte si dostatek spánku každý den.



Přeprava:

- Vyhněte se návštěvě špatně větraných a přeplněných míst.
- Vyhněte se návštěvě nemocných, pokud to není nutné.
- Při rozhovoru s ostatními si udržujte dostatečný odstup.
Pokud vstupujete a opouštíte přeplněná místa nebo jezdíte veřejnou dopravou, noste roušku.

Zdraví:

- Věnujte pozornost tomu, zda máte horečku nebo zimnici. Okamžitě si změřte tělesnou teplotu. V případě jakýchkoli abnormalit vyhledejte co nejdříve lékařskou pomoc.
- Věnujte pozornost nejnovějším informacím o prevenci epidemií a absorbujte správné metody zdravotní péče.
- Používejte telefon, video nebo sociální software k péči o příbuzné a přátele, sdílejte správný koncept prevence epidemií a poskytněte jim klid.

Aktivita:

- Vhodné cvičení a odpočinek.
- Opalujte se pět až sedm minut každý den.
- Zpívejte každý den více pozitivních písní, abyste si udrželi dobrou náladu.

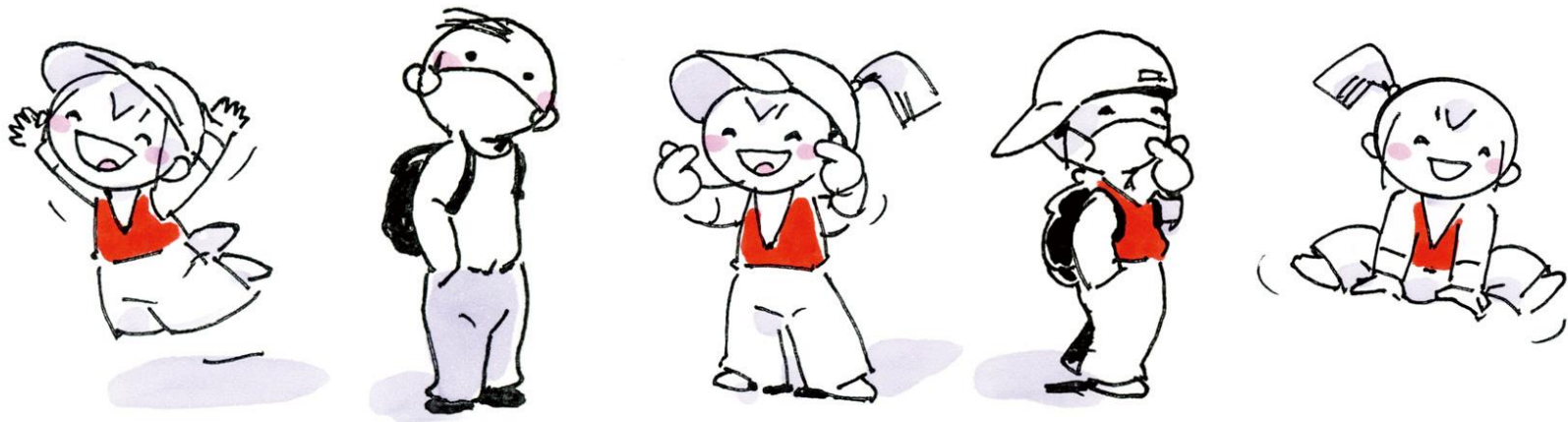




Pomáhejte si navzájem Zůstaňte v bezpečí a zdraví

Patříme do jedné velké rodiny. Zdraví každého jednotlivce spolu souvisí. Naše bezpečnost závisí na vás a mně.

Zabránění šíření infekčních chorob je věcí každého. Pouze tehdy, když je u každého posílen imunitní systém, můžeme zastavit přenos nemocí. Když pečujeme o dobré srdce, říkáme dobrá slova, děláme dobré skutky a praktikujeme tyto tipy pro prevenci nemocí, můžeme zachovat rovnováhu těla a mysli.



太極門
TAI JI MEN

Tai Ji Men Qigong Academy

TEL: 1-909-468-1362

1-408-283-0128

<http://www.taijimen.org>

E-mail: tjm@taijimen.org

© 2020 TAI JI MEN

