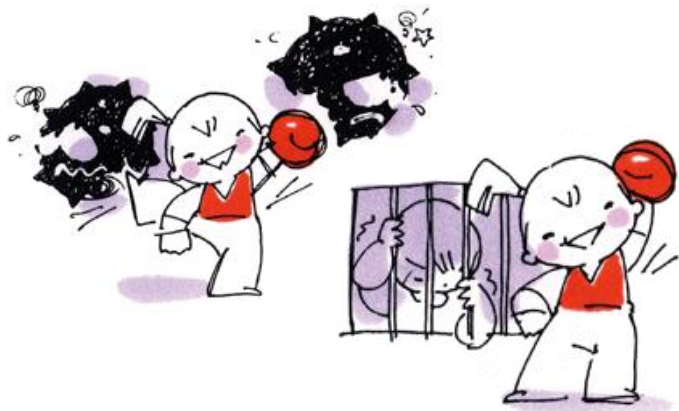


Podręcznik zapobiegania chorobom i ochrony zdrowia

Środki zapobiegawcze dla Zdrowie i dobre samopoczucie



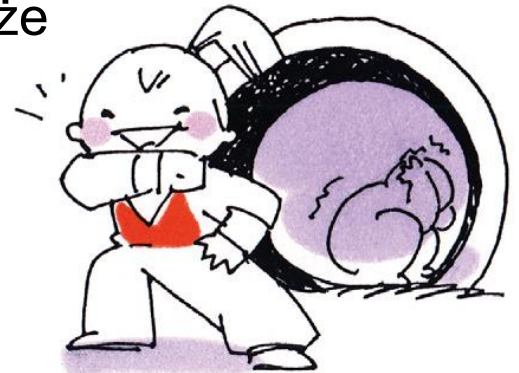
Bezpłatna kopia



Definicja prawdziwego zdrowia

Definicja zdrowia podjęta przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) to „stan pełnego dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby lub ułomności.”

Tylko wtedy, gdy cała społeczność jest zdrowa, zdrowie jej jednostek członkowie będą chronieni. Tylko wtedy, gdy każdy członek jest zdrowy, społeczność może pozostać zdrowa jako całość.





Środki zapobiegawcze dla Zdrowie i dobre samopoczucie

Aby zachować zdrowie, musimy dbać zarówno o nasze środowisko wewnętrzne, jak i zewnętrzne. „Środowisko wewnętrzne” odnosi się do naszego ciała i umysłu. Wzmocnienie układu odpornościowego i utrzymanie równowagi ciała i umysłu są niezbędne w zapobieganiu chorobom zakaźnym.

Każda komórka w ciele ma zdolność do samoobrony, ale gdy pewna część ciała jest słaba, patogeny mogą dostać się do organizmu. Jeśli człowiek często czuje się spełniony wewnętrznie, myśli pozytywne i stale uzupełnia swoje ciało dobrą energią, to dobre komórki zostaną zregenerowane, a złe wyeliminowane, dzięki czemu nie zachorujesz tak łatwo.



Poprawa odporności = skuteczne zapobieganie epidemii

Unikaj trzech rzeczy, aby zachować zdrowie

Często przypominaj sobie o unikaniu „trzech rzeczy”, ponieważ zachowanie zdrowia psychicznego ma kluczowe znaczenie dla zapobiegania chorobom zakaźnym.

1. Nie złość się.

2. Nie martw się.

3. Nie nerwowy.

1

Nie złość się.

Kiedy jesteś w dobrym nastroju, możesz zachować równowagę fizyczną i psychiczną.



2

Nie martw się.

Kiedy będziesz dobrze przygotowany na wszystko, nie będziesz się martwić.



3

Nie nerwowy.

Kiedy zrozumiesz sytuację, nie będziesz się niepokoić.



Postępuj zgodnie z pięcioma rzeczami, aby zachować zdrowie

Postępuj zgodnie z „pięciu rzeczy”, aby zbudować solidne podstawy zdrowego życia i uchronić się przed chorobami.

1. Często myj ręce.

2. Pij więcej ciepłej wody.

3. Więcej ćwiczeń.

4. Bądź szczęśliwy.

5. Być ostrożnym.



1

Często myj ręce, aby zatrzymać przenoszenie patogenów.

2



Pij więcej ciepłej wody, aby usunąć toksyny z organizmu.



3

Więcej ćwiczeń, aby poprawić metabolizm i otrzymuj dzienną dawkę słońca, aby wzmocnić układ odpornościowy.



4

Bądź szczęśliwy, że wzmocnisz swój układ odpornościowy.

5



Być ostrożnym. Zwróć uwagę na drogi transmisji i środki zapobiegawcze.

Często myj ręce, aby Zapobiegaj przenoszeniu chorób

Wiele znanych wirusów przenoszonych jest głównie przez płyny ustrojowe pacjenta (flegma, ślina, śluz z nosa, łzy, nasienie, krew, mocz, stolec), ukąszenia wektorów (komary, pchły lub inne owady) lub odchody szczurów.

Częste mycie rąk pomaga usunąć patogeny z rąk. Jest to skuteczny sposób zapobiegania przedostawaniu się patogenów do oczu, nosa i ust.

- ⦿ Często myj ręce.
- ⦿ Umyj ręce przed dotknięciem oczu, nosa lub ust swoich lub innych osób.
- ⦿ Umyj ręce przed jedzeniem lub przygotowywaniem jedzenia.
- ⦿ Po powrocie do domu umyj ręce przed dotknięciem czegokolwiek.
- ⦿ Umyj ręce po dotknięciu przedmiotu w miejscu publicznym, takiego jak poręcz, klamki, przyciski windy itp.





Stwórz radosną atmosferę i wzmocnij swoją odporność

Bycie szczęśliwym, mówienie dobrych słów, pielęgnowanie dobrego serca i robienie dobrych uczynków może pomóc wzmocnić układ odpornościowy i uchronić się przed chorobami.

Bycie szczęśliwym pomaga:

- ⦿ rozluźnić mięśnie.
- ⦿ utrzymać normalne ciśnienie krwi, bicie serca i dobrą przemianę materii.
- ⦿ zachować zdrową cerę.
- ⦿ wzmocnić swój układ odpornościowy.

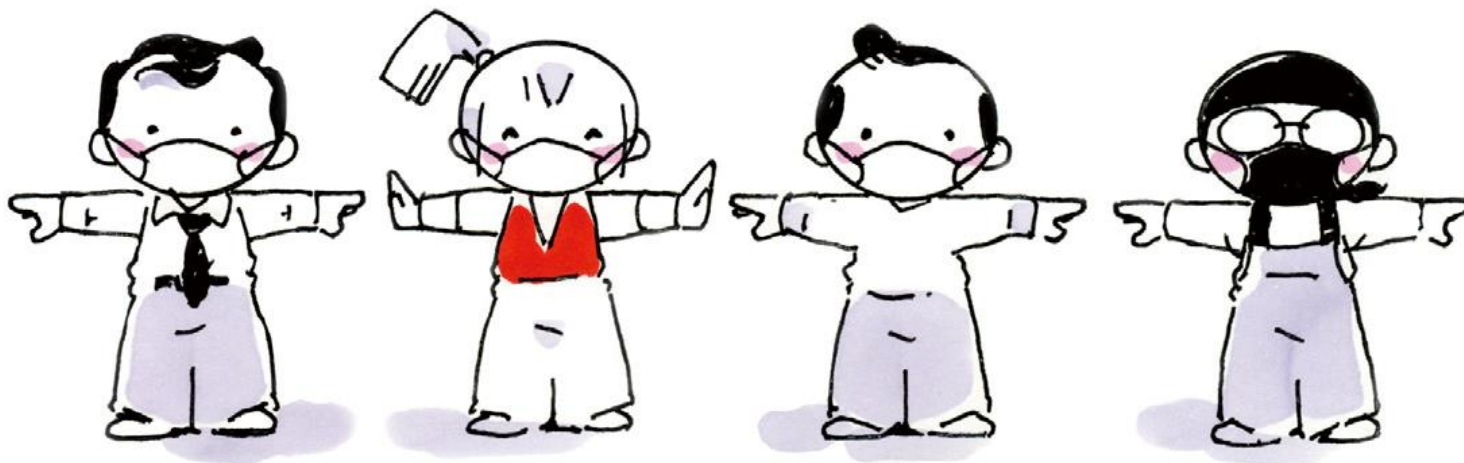
Kontroluj swój hartować Zająć się swoim ciałem

Złość wpływa na Ciebie i innych zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Pamiętaj, aby się nie złościć. Jest to korzystne zarówno dla Ciebie, jak i dla innych.



Znaczenie środków zapobiegawczych

Zachowaj dystans społeczny, często myj ręce i nie dotykaj ust, oczu i nosa rękami, aby wzmocnić pojemność płuc.



Bądź ostrożny i nie martw się. Zrozum sytuację i nie nerwowy.

Choroby mogą być łatwo przenoszone przez bliski kontakt między osobami i transport międzynarodowy. Zdobyć dokładnych i przydatnych informacji na temat zapobiegania chorobom może pomóc zachować czujność i zapobiec niepokoju spowodowanemu plotkami.

Spokojny stan umysłu może zmniejszyć niepotrzebny niepokój. Zmartwienie, strach i presja nic nie pomagają. Produkują więcej toksyn w organizmie i osłabiają system odpornościowy.

Dlatego, aby zachować bezpieczeństwo, kluczem jest zrelaksowane i stabilne serce. Mając to na uwadze, wszystko będzie dobrze.



Lista kontrolna ochrony zdrowia

Korzystaj z odpowiednich metod, aby zadbać o swoje codzienne życie i przypominaj sobie o tym każdego dnia.

Dieta:

- Pij więcej ciepłej wody i więcej potu, aby usunąć toksyny z organizmu.
- Płucz gardło słoną wodą.
- Utrzymuj zrównoważoną dietę, jedząc więcej warzyw i owoców.
- Często jedz w domu i utrzymuj naczynia kuchenne w czystości.

Odzież:

- Odzież należy często zmieniać, a odzież osobistą należy prać oddzielnie od odzieży wierzchniej.
- Zabierz ze sobą chusteczki i papier toaletowy.

Osiedle mieszkaniowe:

- Utrzymuj cyrkulację powietrza w pomieszczeniu.
- Utrzymuj środowisko w czystości.
- Wysypiaj się każdego dnia.



Transport:

- Unikaj odwiedzania słabo wentylowanych i zatłoczonych miejsc.
- Unikaj odwiedzania chorych, chyba że jest to konieczne.
- Zachowaj odpowiedni dystans podczas rozmowy z innymi.
Jeśli wchodzisz i wychodzisz z zatłoczonych miejsc lub korzystasz z transportu publicznego, załóż maskę.

Zdrowie:

- Zwróć uwagę, czy masz gorączkę lub dreszcze. Natychmiast zmierz temperaturę ciała. W przypadku jakichkolwiek nieprawidłowości, jak najszybciej zasięgnij porady lekarskiej.
- Zwracaj uwagę na najnowsze informacje o zapobieganiu epidemii i przyswajaj właściwe metody opieki zdrowotnej.
- Korzystaj z telefonu, wideo lub oprogramowania społecznościowego, aby dbać o krewnych i przyjaciół, dzielić się poprawną koncepcją zapobiegania epidemii i zapewniać im spokój ducha.

Działalność:

- Odpowiednio ćwicz i odpoczywaj.
- Opalaj się codziennie od pięciu do siedmiu minut.
- Śpiewaj codziennie więcej pozytywnych piosenek, aby zachować dobry nastrój.





Wspierać się Bądź bezpieczny i zdrowy

Należymy do jednej dużej rodziny, zdrowie każdego człowieka jest ze sobą powiązane, nasze bezpieczeństwo zależy od Ciebie i ode mnie.

Zapobieganie rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych to sprawa każdego. Tylko wtedy, gdy wzmocniony jest układ odpornościowy wszystkich, możemy powstrzymać przenoszenie chorób. Kiedy pielęgnujemy dobre serce, mówimy dobre słowa, czynimy dobre uczynki i stosujemy te wskazówki dotyczące zapobiegania chorobom, możemy zachować równowagę ciała i umysłu.



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

