

КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ – 30 ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1.Помни: Здоровье — не все, но все без здоровья — ничто!

2.Здоровье — не только физическая сила, но и душевное милосердие.

3.Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать, защищать.

4.Здоровье — это твоя способность удовлетворить в разумных пределах наши потребности.

5.Здоровому человеку нужен не только хлеб, но и духовная пища: не хлебом единым жив человек.

6.Здоровье — это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.

7.Здоровье — это духовная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.

8.Здоровье — это социальная культура человека, культура человеческих отношений.

9.Здоровье — это любовь и уважение к человеку: отнесись к другому так, как ты бы хотел, чтобы он относился к тебе.

10.Здоровье — это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат и не сестра, а отец и мать человечества.

11.Здоровье — это стиль и образ твоей жизни; образ жизни — источник здоровья и источник всех бед — все зависит от тебя и твоего образа жизни.

12.Хочешь быть здоровым — подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей: пользуйся всем, но ничем не злоупотребляй.

13.Помни: солнце — нам друг и мы все дети Солнца, но с его лучами не шути: загорание не должно стать сгоранием на солнце.

14.Периодически ходи по земле босиком — земля дает нам силу и отводит из тела лишнее электричество.

15. Учись правильно дышать — спокойно, неглубоко и равномерно.

16.Бежать можно от инфаркта и к инфаркту: соответствующий возрасту и умеренный бег — целебен, чрезмерный — болезнен.

17.Работай размеренно, спокойно, без рывков и чрезмерностей: труд должен быть радостным, тогда он будет продуктивным и целебным.

18.Семья — наша опора и наше счастье: делай в семье все так, чтобы каждый член семьи чувствовал нужность и зависимость друг от друга.

19.Выработай стиль и режим своей жизни: ты должен ему следовать всю жизнь.

20. Лучший доктор твоего здоровья — ты сам, но цени и выполняй советы врача, будь к ним внимательным и уважительным.

21. Будь внимательным и милосердным к детям и старикам: если можешь — помоги и не проходи мимо чужого горя.

22. Люби нашу Землю — мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить — люби жизнь.

23. Человек будет все дальше и дальше проникать в Космос, но колыбель — наша Земля, и к ней мы всегда будем возвращаться.

24. Мы люди одной судьбы и все должны бороться за Мир и Солнце на Земле: без Мира не будет ни жизни, ни здоровья.

25. Здоровье — наш капитал: его можно увеличивать, его можно и прокутить: хочешь быть здоровым — будь им!

26. Стрессов в жизни не избегай, но и не ищи себе лишних: стрессы могут укреплять и тренировать, могут — ослаблять.

27. Если хочешь быть больным — заболей здоровьем, поверь в великие целебные силы нашего тела и нашей души.

28. Красота укрепляет тело и дух, все безобразное их разрушает.

29. Лучший доктор твоего здоровья — ты сам, но цени и выполняй советы врача, будь к ним внимательным и уважительным.

30. Не считай дни, проведенные в больнице, а считай дни, проведенные на природе.

Вполне очевидно, что залог сохранения здоровья — здоровый образ жизни. Вполне очевидно также, что если человек не будет любить жизнь, бороться за полноценное духовное и физическое долголетие, то никакая современная наука, лекарства и рецепты не помогут. Для сохранения здоровья не следует надеяться ни на какие чудеса. Прежде всего необходима высокая культура поведения и здоровый образ жизни, высокая культура жизни и культура мысли.