



Acht einfache Tipps für Ihre Gesundheit

Copyright: Qi-Mag Team

Hier hat Dr. Jes Lim eine Liste mit Ratschlägen für Sie zusammengestellt, damit Sie Ihre Gesundheit pflegen können. Es sind einfachste Tipps, mit denen Sie auf sanfte Art den Körper und seine wunderbaren Funktionen unterstützen sowie Seele und Geist in Einklang bringen können:

- Qi-Gong und Sauerstoffaufnahme – Atmen Sie wie ein Kind in den Bauch um durch die vermehrte Sauerstoffaufnahme die Blutreinigung, die Zellheilung, die Blut- und Lymphzirkulation zu fördern.
- Ernähren Sie sich ausgewogen mit Vollkorn und frischem, rohem und gereiftem Gemüse und Obst. Vermeiden Sie es, zuviel zu essen, und essen Sie auch Nahrung entsprechend der Saison und dem Wetter.
- Machen Sie regelmäßig einfache Körperübungen, um die Zellen und Muskeln gesund und kräftig zu erhalten. Die Körperzellen, das Gewebe und die Organe sollten durch tägliche Übungen gepflegt und erhalten werden. Zehn Minuten täglich an Übungen sind sehr viel besser als drei Tage die Woche intensiver Sport.
- Vermeiden Sie es, unnötig lange zu arbeiten, und meiden Sie vor allem zuviel Stress bei der Arbeit.
- Finden Sie täglich ein wenig Zeit, Ihren Geist und Ihren Körper mit einer kleinen Meditation zu entspannen.
- Tragen Sie natürliche, bequem sitzende Kleidung.
- Tragen Sie flache, gut sitzende, bequeme Schuhe, um Ihre Beinmuskulatur zu stärken und eine gute Haltung zu fördern.
- Als Mann vermeiden Sie zu häufiges Ejakulieren, indem Sie Tao- Liebestechniken praktizieren. Die dadurch gewonnene Kraft nutzt der Körper zur Selbstheilung und für langes Leben und gibt dieselbe Kraft der Frau.

Mögen Sie ein langes Leben in guter Gesundheit führen!