



Investujte do zdravých Vztahů!

3

Tajemství zdravé kondice

Už jste slyšeli o „psycho-neuro-imunologii“? Tento výraz poukazuje na skutečnost, že naše psychika a nervy („neuro“)

mají významný vliv na náš imunitní systém. 80 % onemocnění má duševní pozadí. Co ale znamená mít zdravou psychiku? Důležitý prvek představují zdravé vztahy. My lidé jsme zaměřeni na vztahy – jako partneři, rodiče, v zaměstnání i v každodenním životě. Zlé vztahy dokáží vyvolat tělesnou a emocionální nepohodu. Zdravé vztahy mají na druhé straně pro-

střednictvím myslí pozitivní vliv na náš imunitní systém. Otevřenost, laskavost, respekt a důvěra jsou pro dobré vztahy důležité. Chcete dosáhnout lepšího zdraví? Investování do dobrých vztahů tomu napomůže! ♥

Začít se dá už dnes!

www.secretsofwellness.org



CÍRKEV ADVENTISTŮ
SEDMÉHO DNE

150
LET

ZDRAVOTNÍ OSVĚTY

health
MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION · EUD



Dr. Klaus Gstirner
Lékař a psychoterapeut
Graz, Rakousko