



Investuj do zdravých Vztáhov!

3

Tajomstvá zdravej kondície

Už si niekedy počul/a o « psycho-neuro-imunológii » ? Tento výraz hovorí o tom, že vaša psychika a vaše nervy (« neuro »)

majú dôležitý vplyv na váš imunitný systém. 80 % ochorení má psychickú príčinu. Čo vlastne zahŕňa zdravá psychika? Dôležitým prvkom sú zdravé vzťahy. My ľudia sme zameraní na vzťahy – ako partneri, rodičia, kolegovia atď. Nezdravé vzťahy spôsobujú telesnú a emocionálnu nepohodu. Ale zdravé vzťahy pozitívne pôsobia na tvoj imunitný systém prostred-

níctvom mysle. Otvorená komunikácia, láskavosť, úcta a dôvera sú pre dobré vzťahy dôležité. Máš záujem zlepšiť svoje zdravie? **Budovanie dobrých « vzťahov » je cesta, ako to dokázať!** ♥

**Začať sa dá
už dnes!**

www.secretsofwellness.org



CIRKEV ADVENTISTOV
SIDMEHO DŇA

150
ROKOV

ZDRAVOTNEJ OSVETY

health
MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION · EUD



Dr. Klaus Gstirner
Lekár a psychoterapeut
Graz, Rakúsko