

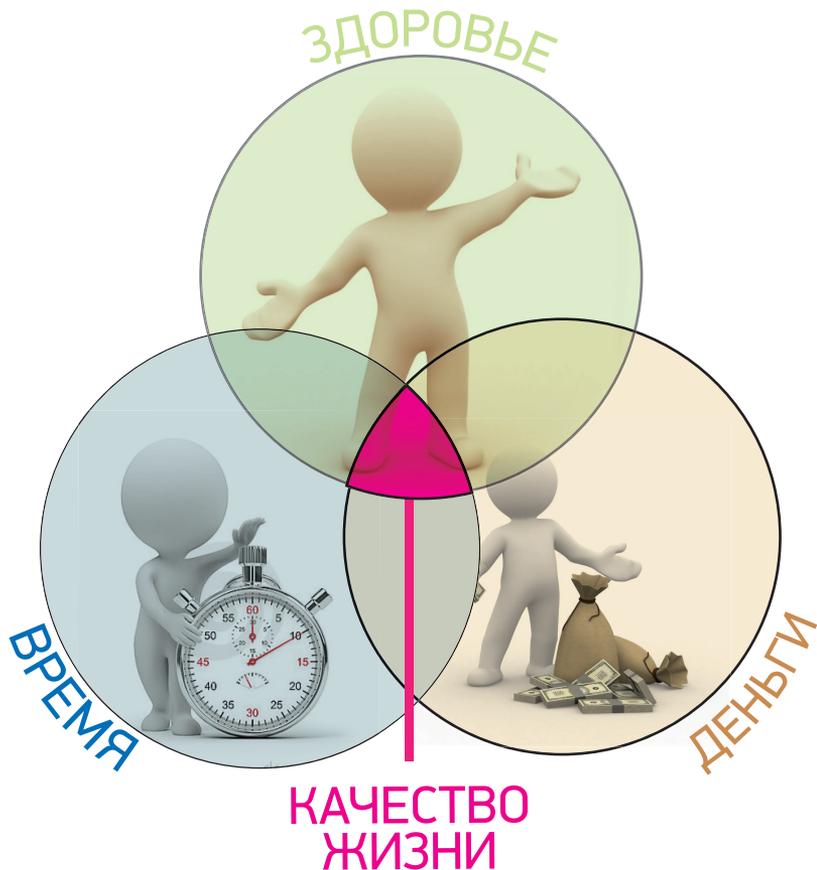


ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

иллюстрированный помощник для принятия решения

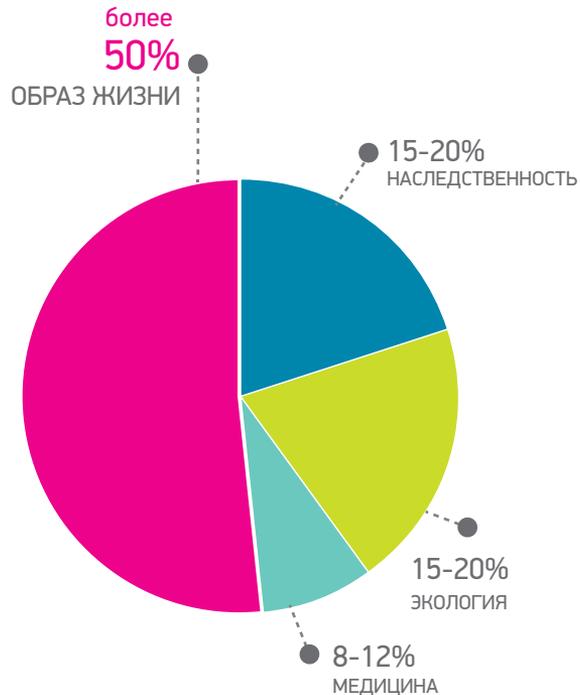
2

ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА



ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ?*

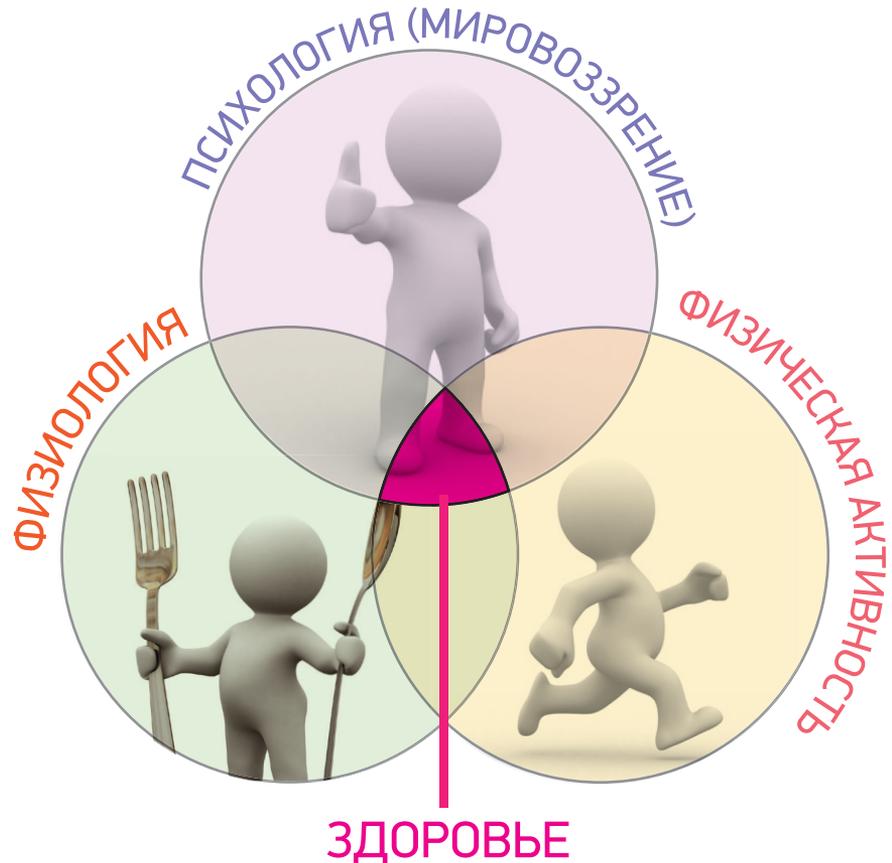
* по данным ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения)

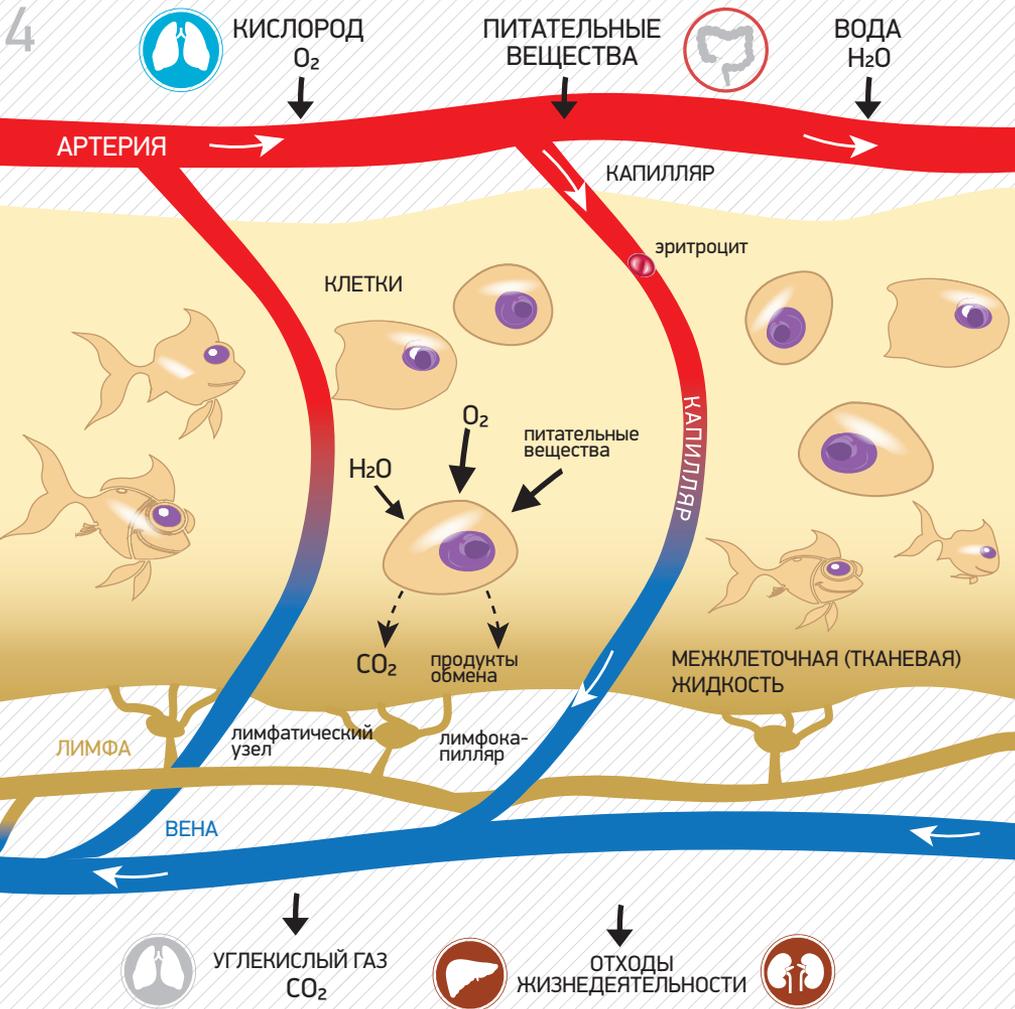


Именно от нашего ОБРАЗА ЖИЗНИ в основном и зависит ее качество.

Три ключевые составляющие здорового образа жизни человека:

- **Психология** (мировоззрение) — позитивное психоэмоциональное состояние, настрой на радостную полноценную жизнь, гармония с окружающим миром и самим собой, духовное развитие, принятие на себя ответственности за свою жизнь и здоровье;
- **Физическая активность** — активный образ жизни, занятия спортом для нормализации обменных процессов, поддержания работоспособности всех систем организма и др.;
- **Физиология** — создание и поддержание оптимальных условий для жизни клеток всех органов и систем, а также полноценное клеточное питание для обеспечения эффективной регенерации (восстановления, обновления) организма.





Наше тело состоит из множества (около 220 миллиардов) мелких частиц — клеток. Клетка — это маленький живой организм: она питается, размножается и взаимодействует с другими клетками. Клетки одного типа образуют ткани, из которых состоят различные органы человеческого тела. Организм человека можно представить в виде множества маленьких аквариумов (органы, ткани) с межклеточной жидкостью, в которых живут «рыбки-клетки». Эта среда для клеток является и столовой, и туалетом, и роддомом и кладбищем...

Для обеспечения жизнедеятельности клеток-рыбок через артериальные капилляры в тканевую жидкость («аквариумную воду») поступают кислород (через легкие), питательные вещества (из тонкого кишечника) и вода (из толстого кишечника). Выделяемый клетками углекислый газ удаляется в атмосферу через вены.

Лимфатическая система («система канализации») обеспечивает отток жидкости из тканей вместе с отходами деятельности клеток, ядами, токсинами и болезнетворными бактериями. Движение лимфы через лимфокапилляры управляется сокращением мышц. Лимфа фильтруется лимфоузлами и через лимфососуды попадает в вену.

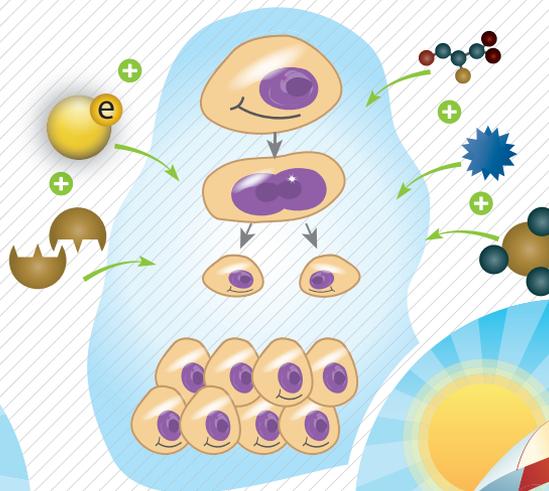
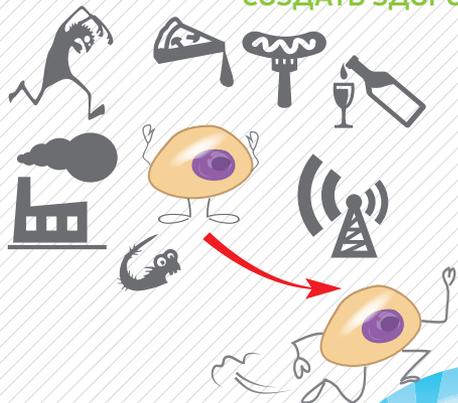
КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ

На пути к здоровью наши задачи:

СОЗДАТЬ ЗДОРОВУЮ СРЕДУ



ОБЕСПЕЧИТЬ РЕГЕНЕРАЦИЮ КЛЕТОК



УСЛОВИЕ ЗДОРОВЬЯ:

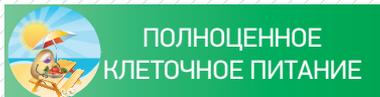
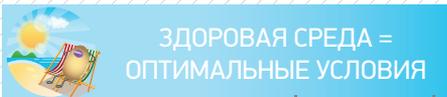
ЗДОРОВАЯ СРЕДА =
ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ



УСЛОВИЕ ЗДОРОВЬЯ:

ПОЛНОЦЕННОЕ
КЛЕТОЧНОЕ ПИТАНИЕ

ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ:



ОЧИСТИТЬ ЗАЩИТИТЬ

НАПОИТЬ



человек на
70%
состоит из воды



≈ 1,5 л
30 мл / на 1 кг

пример

60 кг – 1,8 л
70 кг – 2,1 л
80 кг – 2,4 л



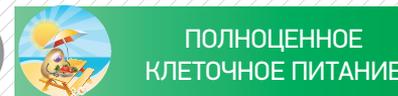
Здоровье клеток зависит от качества жидкости, в которой они живут. Организм человека сам постоянно обновляет жидкость, получая воду из того, что употребляем (чай, компот и др.). При этом на переработку расходуется большое количество энергии, собственных ресурсов организма. Поэтому, чтобы напоить организм, логичнее вместо чая и других жидкостей пить воду.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ человек ежедневно должен выпивать не менее 1,5 л воды (30 мл и более на 1 кг веса).

Если качество воды соответствует параметрам внутренних биологических жидкостей организма, эффект от воздействия будет максимальным.

НАПОИТЬ

ПУТЬ
К ЗДОРОВЬЮ:



НАПОИТЬ

ЗАЩИТИТЬ

ОЧИСТИТЬ

ОЧИЩЕНИЕ

ШЛАКИ,
ТОКСИНЫ,
ОТЛОЖЕНИЯ

БАКТЕРИИ,
ВИРУСЫ,
ГРИБЫ

ГЕЛЬМИНТЫ
и др. ПАРАЗИТЫ



Плохая экология, нездоровая еда, агрессия бактерий, вирусов, грибов, паразитов создают большие проблемы. Регулярное очищение от отложений, токсинов, паразитов, болезнетворных бактерий, грибов, вирусов – необходимое условие поддержания здоровой среды организма.

ОЧИСТИТЬ

ПУТЬ
К ЗДОРОВЬЮ:



НАПОИТЬ

ОЧИСТИТЬ

ЗАЩИТИТЬ

ЗАЩИТА

ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ

ВНУТРЕННИЕ ФАКТОРЫ



ВРЕДНЫЕ
ПРИВЫЧКИ



ТЕХНОГЕННОЕ
ИЗЛУЧЕНИЕ



ВНУТРЕННЕЕ
ЗАГРЯЗНЕНИЕ



ИММУНИТЕТ

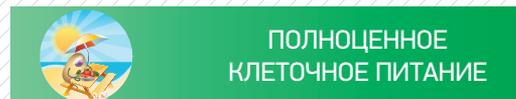


СТРЕСС,
СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ

Защита организма от воздействия внешних факторов (от техногенного излучения мобильных телефонов, компьютеров, микроволновых печей и др.), отказ от вредных привычек, укрепление иммунитета, нейтрализация агрессии свободных радикалов — третье условие поддержания оптимальных условий внутренней среды.

ЗАЩИТИТЬ

ПУТЬ
К ЗДОРОВЬЮ:



НАПОИТЬ

ОЧИСТИТЬ

ЗАЩИТИТЬ

НАКОРМИТЬ

Для чего?

ПИТАНИЕ

ПОДДЕРЖАНИЕ
ОПТИМАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ
ЗДОРОВЬЯ ВНУТРЕННЕЙ СРЕДЫ

СТРОИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ЭНЕРГИЯ



Клетчатка и
пищевые
волокна



Аминокислоты



Макро и
микро-
элементы



Ферменты



Полезные
бактерии



Полине-
насыщенные
жирные кислоты



Витамины

Что?

ОБОГАЩЕНИЕ ПИТАНИЯ

SMART FOOD

/УМНАЯ ЕДА/

Smart Food («умная еда») — это натуральное, здоровое питание, которое содержит необходимое и достаточное количество всех полезных веществ для оптимальной жизнедеятельности организма.

НАКОРМИТЬ

ВИДЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ

ПРОФИЛАКТИКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ
ЗАБОЛЕВАНИЙ



Если человек не занимается профилактикой болезней, его здоровье под влиянием многих факторов постоянно ухудшается. Появляются хронические заболевания, которые со временем все чаще обостряются и приводят к кризисным ситуациям.

Для того, чтобы подняться по «лестнице здоровья» требуется порой довольно значительное время. При этом профилактические мероприятия (в соответствии с комплексным подходом к восстановлению здоровья) должны осуществляться постоянно. Стать здоровым, перескочив сразу через несколько ступеней, — невозможно!

● В зависимости от состояния здоровья, наличия факторов риска заболевания или выраженной патологии требуются разные профилактические и лечебные подходы для сохранения, восстановления и укрепления здоровья.

● **80%** всех смертей в Европе приходится на болезни сердца, рак и хронические заболевания.*

* Европейский доклад о состоянии здравоохранения за 2012 год, ВОЗ

УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И УВЕЛИЧЕНИЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ

11

Давно известно, что гораздо легче предупредить заболевание, чем лечить. Болезней много, лечением занимаются врачи. Но здоровье у нас — одно, и заниматься ПЛАНИРОВАНИЕМ и УПРАВЛЕНИЕМ собственным здоровьем каждый человек должен самостоятельно, ответственно и своевременно.

Важно как можно раньше начинать профилактику, не дожидаясь появления болезней и ухудшения здоровья. Желательно — прямо с рождения, а лучше уже на этапе планирования беременности.

Своевременная профилактика позволит предотвратить преждевременный уход за «точку невозврата», защитит от появления необратимых изменений в здоровье человека.



- Средняя продолжительность жизни мужчин в России составила 62,8 года — это самый низкий показатель в Европе. По показателям средней продолжительности жизни у женщин Россия занимает 42-е место из 46 стран Европы (с показателем 74,8 года)*.

* Европейский доклад о состоянии здравоохранения за 2012 год, В03

ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ:

ПСИХОЛОГИЯ

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ
ЛИЧНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕ



ФИЗИОЛОГИЯ



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ,
ВЫНОСЛИВОСТЬ ОРГАНИЗМА, ОБМЕН ВЕЩЕСТВ,
 ГИБКОСТЬ И МЫШЕЧНАЯ СИЛА

ЗДОРОВАЯ СРЕДА = ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ



ПОЛНОЦЕННОЕ КЛЕТОЧНОЕ ПИТАНИЕ

Оптимальными (кроме ежедневной утренней гимнастики) являются еженедельные занятия не менее 2-3 раз по 45-60 мин. и более.

НАПОИТЬ

ВОДА

ПОСТОЯННО

КОЛИЧЕСТВО
≈ 1,5 Л
30 мл / на 1 кг

КАЧЕСТВО
чистота
рН
ОВП
структура
минерализация

ОЧИСТИТЬ

ОЧИЩЕНИЕ

регулярно
2-4 р. в год

шлаки, отложения, токсины
бактерии, вирусы, грибы
гельминты, др. паразиты и простейшие

ЗАЩИТИТЬ

ЗАЩИТА

ПОСТОЯННО

ВНЕШНИЕ
ФАКТОРЫ

ВНУТРЕННИЕ
ФАКТОРЫ

НАКОРМИТЬ

КЛЕТОЧНОЕ ПИТАНИЕ
ПОСТОЯННО

ОБОГАЩЕНИЕ ПИТАНИЯ
SMART FOOD

- Аминокислоты
- Макро и микроэлементы
- Витамины
- Ферменты
- Полезные бактерии
- Полиненасыщенные жирные кислоты
- Клетчатка, пищевые волокна

ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

1. Взять на себя ответственность за собственное здоровье, подкорректировать при необходимости образ жизни, выработать позитивное мышление, развивать духовность и т.д.
2. Вести активную жизнь, регулярно выполнять физические упражнения, заниматься спортом, йогой и т.п. Нормализовать режим труда и отдыха.
3. Довести ежедневное потребление воды до нормы (1,5 л в день в среднем). Вода должна быть чистой, слабощелочной, структурированной, с отрицательным ОВП, слабоминерализованной, с оптимальным поверхностным натяжением.
4. 2-3 раза в году проводить антипаразитарную программу. 1-2 раза в год проводить «генеральную уборку» — комплексное очищение организма. Регулярно проводить очищение лимфатической системы.
5. Свести к минимуму поступление вредной пищи, воды, исключить вредные привычки. Помочь организму защититься от вредного излучения мобильных телефонов, СВЧ-печей и т.д. Применять антиоксиданты для защиты от свободных радикалов, постоянно укреплять иммунитет.
6. Поддерживать нормальную работу системы пищеварения: обеспечить организм необходимым количеством клетчатки, растительных ферментов, нормализовать микрофлору кишечника.
7. Обеспечить ежедневное поступление с пищей полного комплекса жизненно важных веществ для поддержания оптимальной жизнедеятельности клеток организма (до 90 составляющих — все заменимые и незаменимые аминокислоты, микро и макроэлементы, витамины, полиненасыщенные жирные кислоты и т.д.).

Современное питание зачастую не позволяет получать организму человека все необходимое. Единственный выход — обогащать пищу натуральными комплексными обогатителями питания, использовать так называемую «умную еду» (*smart food*).

В Коралловом Клубе большое количество натуральных средств позволяет эффективно решать поставленные задачи сохранения и восстановления здоровья, основные из них приведены в таблицах (см. далее).

**Оптимальные условия для регенерации клеток,
нормализация деятельности системы пищеварения**

 <p>Улучшение качества воды</p>	<p>Корал-Майн, Микрогидрин (Микрогидрин Плюс), Н-500, Гидросел, Витализаторы, Солнечная вода, Аква Джи (Пограничная вода)</p>
 <p>Очищение организма</p>	<p>Программа 2 Коло-Вада Плюс, Лакс-Макс, Про-волокно, Набор трав №2 + №6, любой коктейль + Ассимилятор, Бурая водоросль, Корал Келп, Люцерна, Каскара Саграда, фитокомплекс «Помощь здоровью»</p>
 <p>Очищение лимфатической системы</p>	<p>ЛимФлоу, Корень солодки, Бурая водоросль, Артишок или Чеснок</p>
 <p>Очищение организма от бактерий, вирусов, грибов, паразитов</p>	<p>Кора муравьиного дерева, Кошачий коготь, ПараФайт, Листья черного ореха, Набор трав №7, ОпиСтоп, Сильвер-макс (коллоидное серебро), Голден-макс (коллоидное золото), Чеснок, Кора белого дуба, Эхинацея, Си-фри, МСМ, Масло чайного дерева</p>
 <p>Антиоксиданты</p>	<p>Микрогидрин (Микрогидрин Плюс), Н-500, АкваОкс, Активин, Цинк, Селен, Кофермент Q-10, Витамин Е, Фикотен, Фито-Си</p>
 <p>Иммуномодуляторы</p>	<p>Ферстфуд (Молозиво), Эхинацея, Жир печени акулы, Иммуно 360, Кошачий коготь, Кора муравьиного дерева, Селен, Зеленое золото, Активин, Фикотен</p>
 <p>Защита от внешних негативных воздействий</p>	<p>Нейтроники, Чистики</p>
 <p>Ферменты (растительные)</p>	<p>Ассимилятор, ДигестЭйбл, Пищеварительная формула, Папайя, Зеленое золото</p>
 <p>Дружественная микрофлора</p>	<p>Мега Ацидофилус, КоралПробиотик, Пищеварительная формула, Хлородофилус, Био Курунга</p>
 <p>Пищевые волокна (клетчатка)</p>	<p>Про-волокно</p>

Клеточное питание	
Аминокислоты	Противити, Биошейп, Спирулина, коктейли Корал Шейк, Зеленое золото, Комплекс 24/7, После 30, Люцерна, Хлородофилус, Корал Хлорелла
Макро и микроэлементы + витамины	Спирулина, коктейли Корал Шейк, Комплекс 24/7, Алтимейт, Зеленое золото, Люцерна, Суперпища, Детские вкусные витамины, Хлородофилус, Фито-Си, Активин, Бурая водоросль, Априкотабс, Кальций меджик, После 30, Жевательный кальций с витаминами С и D
Макро и микроэлементы	Цинк, Селен, Железо, МСМ с микрогидрином, Глюконат калия, Корал Магний
Витамины	Лецитин, Фолиевая кислота, Витамин Е, Фикотен, Комплекс витаминов группы В
Ненасыщенные жирные кислоты	Омега 3/60, АйКью, Про-волокно, Жир печени акулы, питательные батончики, Флавосил
Питательные комплексы	Коктейли Корал Шейк, Фито-энергия, ГринГрин, Суперпища, Флавосил, Алоэ вера, натуральные соки (Нони, Асаи, Годжи, Мангостин), питательные батончики
Продукты, повышающие уровень энергии	Микрогидрин, Н-500, Активин, ПауэрМин, Тройная энергия, Зеленое золото, Кофермент Q-10, Корал-Майн, Диозин, Корал Карнитин

Ассортимент натуральных продуктов Кораллового Клуба представлен большим количеством обогатителей питания и специализированных комплексов как для оздоровления всех органов и систем организма человека, так и для решения конкретных проблем со здоровьем, а так же средствами лечебной косметики, средствами по уходу за домом.



От автора

Все мы хотим быть счастливыми! Но что такое счастье? И что для этого необходимо? Каждый человек представляет себе это по-своему.

Кто-то занимается вопросом поиска, становления себя как личности, укрепления отношений с другими людьми, а кому-то вполне хватает жить по системе «Три Т»: тапки, тахта, телевизор. Кто-то ищет свое призвание, стремится создать свое дело, сделать карьеру и заработать много денег, а кому-то для счастья достаточно небольшой зарплаты.

С нашей точки зрения, для интересной качественной жизни необходимы три главные составляющие: хорошее здоровье, финансовая свобода и независимость, а также свободное время для творчества, развития (в том числе духовного), самореализации, общения с семьей, путешествий, хобби и т.д. Вряд ли кто-то будет возражать против такого подхода. Принципиально важно другое – возьмет ли на себя человек ответственность за то, чтобы быть счастливым? Или предпочтет плыть по течению, полагаясь на счастливый случай?

Эта брошюра посвящена одной из самых важных составляющих полноценной качественной жизни — здоровью. Шопенгауэр сказал: «Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья». В не совсем обычной форме, с помощью инфографики, мы постарались дать визуальное представление о технологии сохранения и восстановления здоровья, используемой в Международном Коралловом Клубе. Надеюсь, что предложенный комплексный подход поможет вам ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ встать на ПУТЬ УПРАВЛЕНИЯ СОБСТВЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ.

Ознакомившись с концепцией здоровья, основами формирования здорового образа жизни, вы сможете легко применить их на практике и очень скоро получить собственные результаты.

Действуйте! И вы увидите, как ваша жизнь изменится к лучшему!

Будьте здоровы!

С уважением, Андрей Гуреев,
кандидат педагогических наук, Золотой Мастер Coral Club

Если вас интересует собственное здоровье, если вы увидели в этой брошюре что-то полезное для себя — обратитесь к тому, кто вам ее дал за дополнительной информацией и составлением комплексной программы сохранения и восстановления здоровья!

Ваш консультант:

Телефон: