

КУРС «ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ»

МОДУЛЬ 6

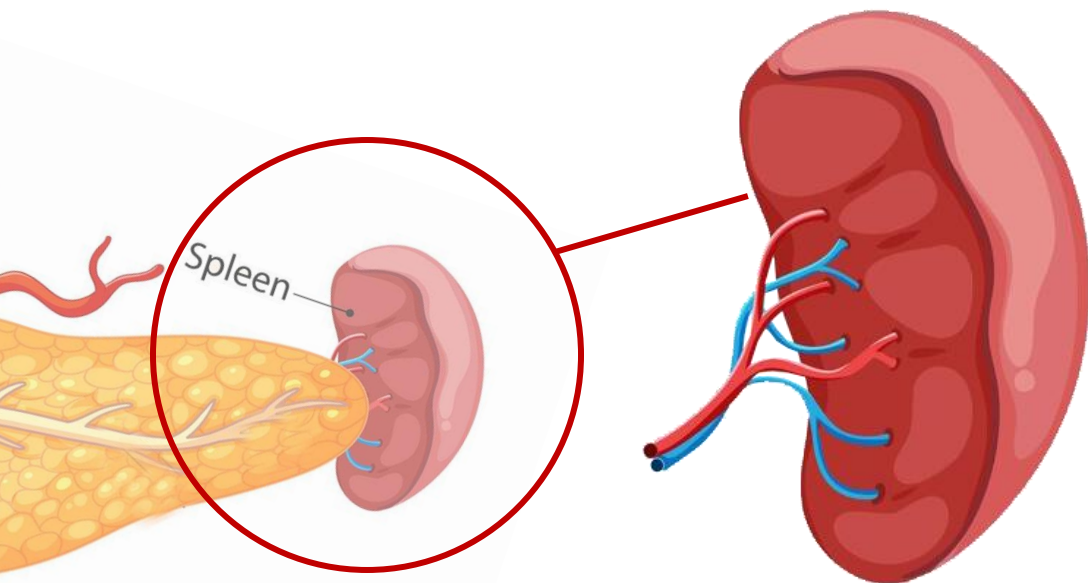
Занятие 2

Селезенка и легкие

Их влияние на здоровье сердца

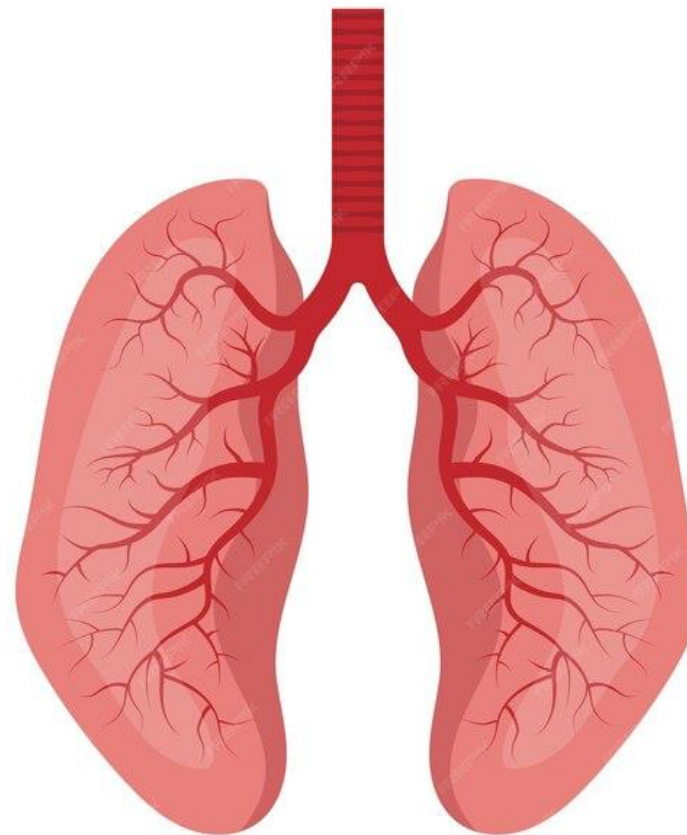


Автор и ведущая: Д-р (Ph. D)
Натуропат Юлия Резников



Селезёнка

Отвечает за стабильность, уверенность, обработку информации и питание тканей

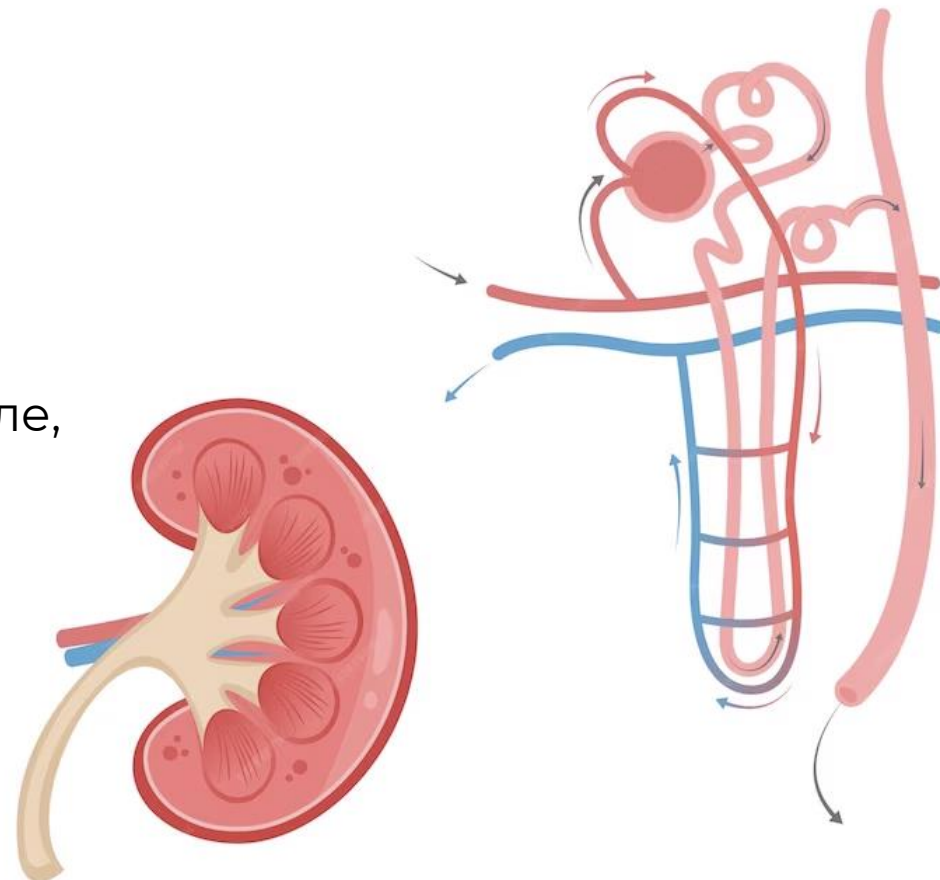


Лёгкие

Управляют обменом кислорода, состоянием кожи и эмоциональной лёгкостью.

Функции селезёнки в организме

- Участвует в кроветворении, фильтруя старые эритроциты и обновляя состав крови.
- Поддерживает лимфатическую систему, очищая организм от токсинов.
- Регулирует обмен веществ, влияя на усвоение питательных веществ.
- Управляет транспортировкой жидкостей в теле, предотвращая отёки.
- Оказывает влияние на нервную систему

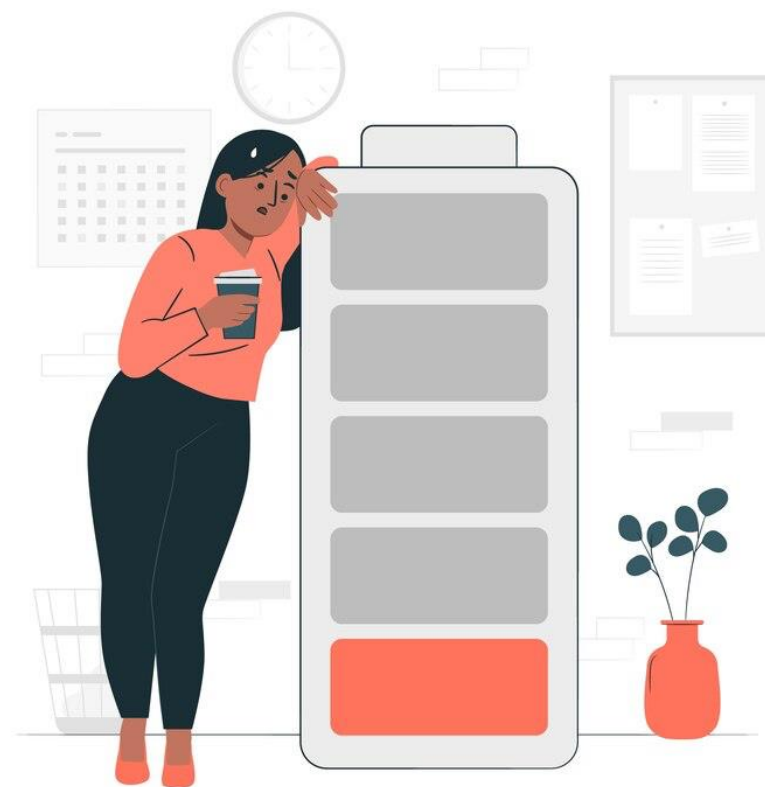


Эмоциональная связь: беспокойство и неуверенность

- В традиционной медицине считается, что **чрезмерное обдумывание, тревожность и самокопание истощают селезёнку.**
- Люди с ослабленной селезёнкой часто испытывают **неуверенность, прокрастинацию, сомнения, усталость и тяжесть в теле.**

Как нарушения работы селезёнки влияют на организм

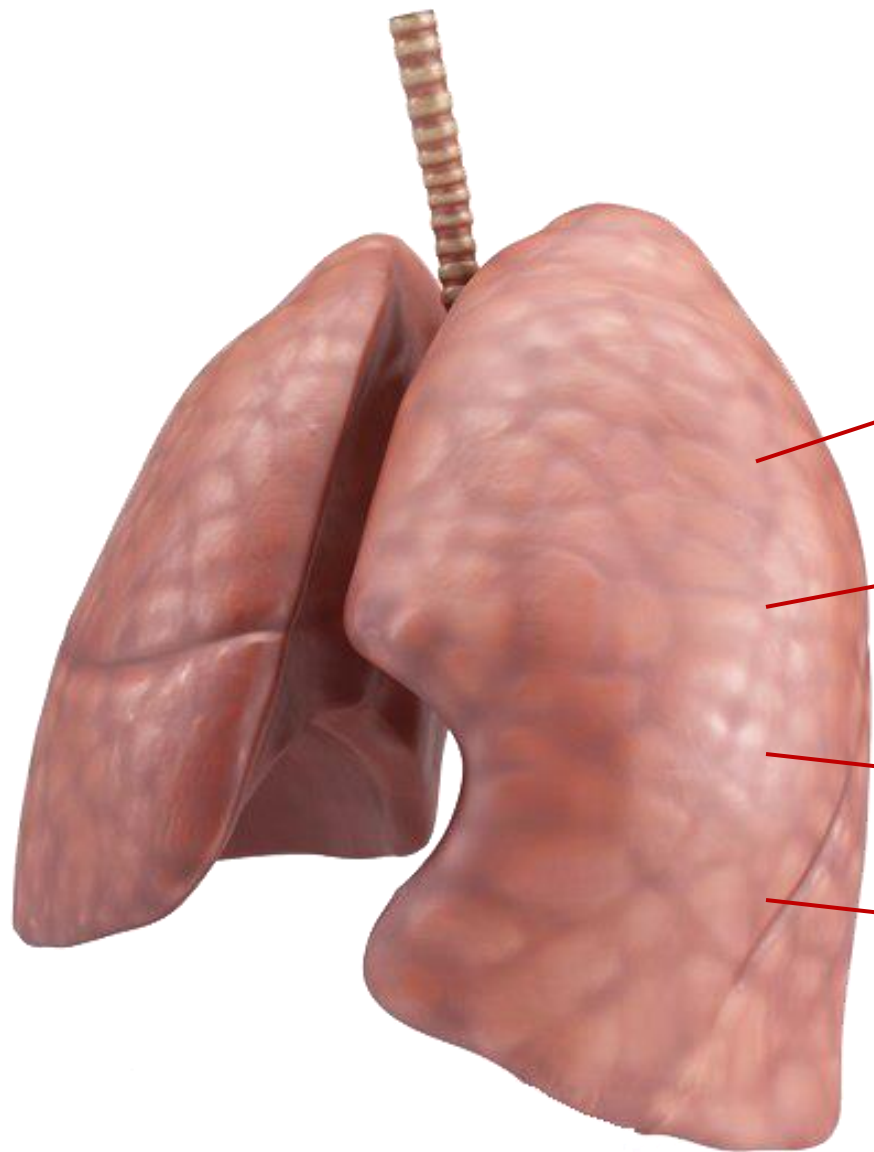
1. Снижение энергии и усталость
2. Склонность к отёкам
3. Снижение иммунитета
4. Проблемы с перевариванием пищи



Как улучшить работу селезёнки: ключевые направления

1. Оптимизация питания и выбор «тёплой» еды
2. Контроль уровня сахара и углеводов
3. Поддержка работы ЖКТ
4. Баланс жидкости в организме
5. Снижение стресса и баланс эмоций
6. Умеренная физическая активность
7. Поддержка иммунитета

Роль лёгких в организме



Обогащение крови кислородом
и выведение углекислого газа

Регуляция уровня pH
и кислотно-щелочного баланса
в организме

Связь с кожей и терморегуляцией

Управление жизненной энергией

Как нарушения в лёгких отражаются на здоровье

Хроническая
усталость



Слабый
иммунитет



Кожа
теряет тонус



Нарушения сна

Как улучшить работу лёгких: ключевые направления

1. Оптимизация дыхания и его осознанность
2. Очистка лёгких и увлажнение слизистых
3. Снижение токсической нагрузки
4. Поддержка питания для лёгких
5. Физическая активность для раскрытия лёгких
6. Поддержка иммунитета и профилактика воспалений



WhatsApp: +972 515003325



eMail: info@vitateva.com