

5 ТАЙНИ НА КРАСИВАТА УСМИВКА



Smile



Лицето

на всеки човек е неговата визитна картичка. Лицето е първото
впечатление, което

оставяме. А усмивката

– тя оставя отпечатък, като воден знак, свързващ видяното с конкретна
емоция. Усмивката е

изражение на лицето, което показва радост и щастие. Тя изразява доверие
и

внимание и подобрява взаимоотношенията между хората.

Учените са установили, че дори само гледането на снимки с
усмихнати лица, подобрява настроението и стимулира повишена
активност на

мускулите, в областта на бузите, отговорни за усмивката.

**Кои са първите 5 тайни на щастливото лице и красивата
усмивка:**



1. Добрата устна хигиена

Едва ли ще ви изненадам с този факт, но той никак не е за пренебрегване. От естетическа гледна точка, добре обгрижвената устна кухина осигурява достатъчно добро самочувствие човек да се усмихва импулсивно и да разговаря свободно. Не всеки човек има щастието да се роди с бели и добре подредени зъби, но пък за сметка на това отговорността на всеки, към собственото му здраве е да избере:

- подходящата четка за зъби, според собствените си нужди;
- да почиства редовно междузъбното пространство с конци или интердентална четка;
- да спазва добри хигиенни навици и да следи състоянието на венците си, защото много често се оказва, че влошеното състояние на венците се корени в по-задълбочен здравословен проблем; много често хората смятат, че състоянието на зъбите е генетично обусловено.

Истината обаче, че реминерализацията е естествен процес и с правилно хранене човек може да си набави нужните елементи за уплътняване на костната структура.

- И не на последно място, внимателно да подбира пастата си зъби, която отново трябва да е съобразена с индивидуалните потребности. Тя трябва да може да запазва и възстановява зъбния емайл; да може почиства и дезинфектира успешно устната кухина; да предпазва венците и да действа противовъзпалително.

Не забравяйте, че устната кухина е и първичната имунна защита на човека!

2.Хранителните навици, вида на храната и спорта в ежедневието

Тук можем много да говорим и темата наистина е необятна, но има няколко основни принципа, които човек трябва да спазва, за да може оптимално да се погрижи за своето здраве. И не напразно спорта е включен тук. Може би сте чували максимата „ Ние сме това което ядем..., т.е. това което храносмиламе, абсорбираме и транспортираме до клетките си!“

Никак не е без значение каква храна консумира човек. Да вземем за пример един зеленчук. Консумирайки го, целим да осигурим на организма си полезни вещества- нутриенти, като витамини, минерали, ензими, аминокиселини. Те са градивни елементи в състава на всяка клетка. А човешкият организъм, както всички много добре знаят е съвкупност от клетки.

Нека да надникнем малко повече в дълбочина. За да може този зеленчук да достигне максимума от нутриенти в състава си, е изключително важно той да:

- има достъп до пряка слънчева светлина;
- да му бъде осигурено достатъчно количество вода;
- почвата, в която расте, от своя страна да бъде обогатена с поне 5 минерала, с органичен произход;
- въздухът - в близост да няма индустриални замърсители, в това число и техниката, с която се обработва земята.



Следващия много важен момент е как тази храна се консумира. Тук също има много какво да се каже. Основен принцип е тя да бъде колкото се може по-малко обработвана, за да се запазят максимално полезните вещества. Поне половината от храната, която всеки човек консумира за деня, трябва да бъде жива и необработена, т.е. да не е преминала през термична обработка.

И ето тук идва толкова важната роля на спорта в ежедневието. Спорта има пряко отношение към храносмилането, транспортирането на вече резорбираните хранителни вещества до всяка клетка на тялото, както и към много други биохимични процеси в организма. Спорта тонизира и осигурява оптимално здраве на тялото. Приема на поне 2 литра вода на ден е от ключово значение. Ограничаване на количеството използвана сол и избягването на газирани напитки също имат своята важна роля в начина на хранене и формиране на правилните хранителни навици.

3.Работата, която работите



В живота не винаги нещата се случват по предварително начертания план. Не всеки работи мечтаната работа. За някои обаче тя може да бъде план, а за други- просто мечта. „Нагласата е всичко“ – това е друга максима, която силно се надявам да сте чували!

Работата не трябва да бъде само средство за препитание, не че това не е от значение. Тя трябва да доставя и удовлетворение от положения труд и постигнатите резултати. Най-удачния вариант е да превърнеш хобито си в работа! А още по-добре и ако то ти носи и достатъчно добър доход.

Всеки човек, обаче е попадал в ситуация, която се възприема по различен начин от различните участници в нея – „НАГЛАСАТА Е ВСИЧКО“ или „ Въпрос на гледна точка“. По-важният момент тук е независимо от обстоятелствата, максимално да бъдат извлечени позитивите от дадената ситуация. А такива никога не липсват!

4.Здраве в семейството– здравето на децата



Едва ли има някой, който да не си дава ясна сметка за това. В този аспект влизат както здравословното хранене и хранителните навици, така и спорта и емоционалното здраве. Здравето в семейството и здравето на децата са приоритет номер едно за всеки човек! И защо ли? Защото ако не на вас, то със сигурност на ваш близък му се е случвало да попадне в ситуация, касаеща здравето, в която нищо друго не е от значение! Под здраве се има предвид не само състоянието на физическото тяло, а и емоционалното здраве.

Грижите за доброто здраве трябва да бъдат и да са ежедневни, а не инцидентни – нарчат се ПРЕВЕНЦИЯ ! Според изследванията на Немския съюз по хранене, плодовете и зеленчуците днес са в пъти по бедни на витамини и минерали. А те от своя страна са жизнено важни градивни елементи, от които всяка клетка ежедневно има нужда. И за да бъдат избегнати хранителни дефицити е необходимо да внимателно и балансирано да се комбинират естествени храни и качествени хранителни добавки.

„ Ако тялото ти не е прочистено, колкото повече го храниш, толкова повече му вредиш.“ Хипократ

5.Социалната ангажираност и контактите с различни хора



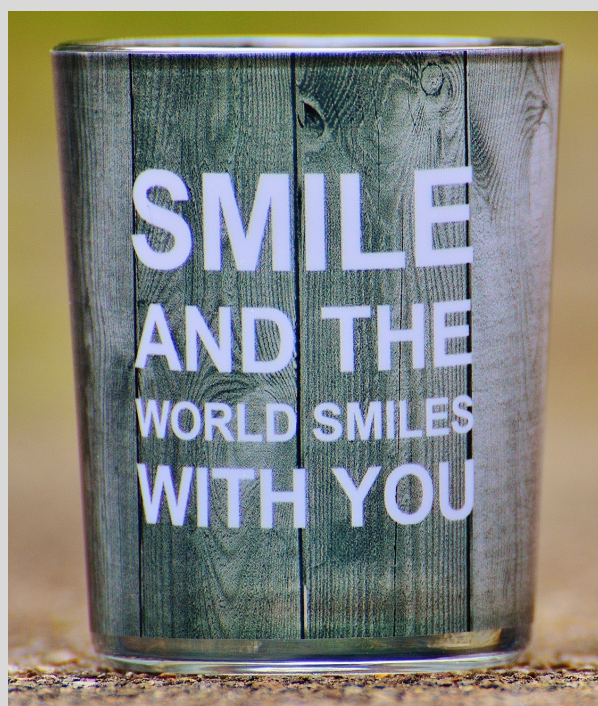
Всяко живо същество е устроено, да търси постоянен контакт със себеподобни. Тази необходимост стои и в основата на приятелството. Тя мотивира хората да са в постоянно търсене на нови и нови познанства, които да се превърнат в трайни приятелства. Всеки човек сам по себе си е уникален и неповторим.

Именно заради това и контакта с различните хора обогатява и разширява нашия мироглед, както и възприятията ни и гледната ни точка. Непрестанния контакт с нови и различни хора, както е вече утвърдените приятелства, са непрестанен източник и извор на емоции, които даже и след дълго време провокират усмивка, спомняйки си за тях!

Има обаче и една такава усмивка, която трудно би могла да бъде описана с думи – усмивката, която се появява на лицето на всеки, след като е направил безвъзмездно добро дело. Ние хората изпитваме остра нужда да даваме. И под даване могат да се имат предвид много неща: даването може да бъде както материално, така и физическо и духовно. Във всеки случай, този акт остава за дълго чувство на една особена удовлетвореност и винаги се свързва с топла *УСМИВКА!*

Живота на всеки от нас е различен и това го прави интересен, както за нас самите, така и за околните. И няма да ви изненадам, ако ви кажа, че от всяка ситуация може да бъде извлечен позитив. И не за пръв път ще чуем съвета „Търсете радостта в малките неща!“. Защото света около нас е един и същ за всички, различен е начина, по който го възприемаме. И да – въпрос на личен избор е дали да се усмихваш, въпреки всичко или ...

Най- голямата тайна
или най-полезния съвет, който
мога да ви дам е да се научите да
се вслушвате и
разпознавате сигналите на
собственото си тяло! Четете
много, анализирайте и
изберете /приемете дадена
теория за базова, но от там
нататък надграждайте,
вслушвайки се само и единствено
в себе си!





*Аз съм Дори и ВИ
 благодаря, че отделихте от ценното си време, за да
 прочетете тази книжка. Ако
 информацията в нея ви е била полезна, ако искате да
 научите повече за мен или
 имате въпроси и искате още полезна информация, можете
 да свържете с мен , чрез:*



World Best Aloe Vera Gel | AloeVerazdrave | Bulgaria

www.aloeverazdrave.com



Todorka Zheleva
 (@pageofdori) • Instagram...
 87 Followers, 245 Following, 78...
[instagram.com](https://www.instagram.com)

pageofdori@gmail.com



Страничката на ДОРИ
 750 likes

Like Page

Share

Be the first of your friends to like this



+359 8984 57 114

