**PENTRU O BUNA SANATATE MINTALA, REDUCETI INFLAMATIA DIN CORP!**

Inflamația este mecanismul de răspuns-apărare al organismului la o agresiune, infecție, iritație, leziune. Dacă agresiunea nu încetează, inflamația se cronicizează și devine, practic, cauza tuturor bolilor cronice. Inflamația cronică poate distruge celulele nervoase din creierele bolnavilor, ajungandu-se la Alzheimer. Inflamația este dusmanul din umbra, nu doar pentru sanatatea mintala, ci si pentru alte dimensiuni ale starii de sanatate.

Pentru a avea o sănătate mintală buna, trebuie respectate cateva reguli ale unui stil de viață:

1. Alimentație anti-inflamatorie
2. Beți apă!
3. Detoxifiați ficatul, colonul si asigurați-vă o flora intestinală sănaăoasă
4. Faceți miscare, zilnic
5. Controlați-va greutatea
6. Măsurați-vă nivelul de vitamina D
7. Dormiți suficient! Somn odihnitor
8. Renuntati la fumat
9. Reduceți la minimum consumul de alcool
10. Reduceți stresul
11. Evitați emotiile corozive (frica, ingrijorarile, furia, ț)
12. Reduceți/evitați/limitați factorii toxici, poluatori din mediul in care trăiti
13. Eliminați/tratați infectiile din corp (bacteria, virusuri, fungi, paraziti)
14. Bucurați-vă, trăiți fericiti!
15. Cantați, dansați!
16. Trăiți in pace si iubire!