



**Health Club 100+**  
Create a happy healthy life and live over 100 years

## BREV 1

### Hej och varmt välkommen till Club 100+ !

Detta är ditt allra första nyhetsbrev och innehåller jätteviktig information som handlar om hur du hanterar din hälsa på rätt sätt. Här kommer några grundläggande huvudregler...

- 1.** Det är kroppen själv som reglerar alla funktioner, och om ett problem uppstår så är det kroppen som själv vidtar åtgärder för att lösa problemet. Vår uppgift är att hjälpa kroppen på rätt sätt, jag betonar "på rätt sätt", då människor ofta istället motverkar kroppens läkningsprocesser.
- 2.** Det finns allmänna regler för hur man bör hantera sin hälsa, men det är ännu viktigare att förstå att vi alla är individer och behöver anpassa behandlingar och annat individuellt. T.ex. så kanske man har problem med njurarna, vilket kan vara antingen p.g.a. en överfunktion eller en underfunktion, och därför måste man hjälpa kroppen på olika sätt. Om du då googlar på hur man aktiverar njurarna och gör så om dina njurar redan är överaktiverade, så kan du föreställa dig vad som kan hända. Det gäller också andra organ. Hur vet man då om man har en över- eller en underfunktion? Det kommer du att få lära dig i klubben.
- 3.** Människor har olika typer av nervsystem, det finns de med ett mer aktivt sympatiskt nervsystem och de med ett mer aktivt parasympatiskt system. Här behövs absolut också olika sorters hjälp. Och även om vi i klubben använder många metoder som bygger på stämgaaffelprincipen, d.v.s. metoder som balanserar funktioner (inte aktiverar eller dämpar), är det ändå viktigt att veta vad du är - sympatiker eller parasympatiker. Precis detta kommer du att få lära dig i klubben.

**4.** Det finns två absolut nödvändiga åtgärder som måste göras regelbundet. I kroppen dör varje sekund miljontals celler, ämnesomsättningens många slaggprodukter hamnar i blodbanorna och stressituationer orsakar spänningar i vävnader och inre organ. Allt det här leder till att vätskorna i kroppen minskar sin rörelse, särskilt i de intercellulära vätskorna, vilka upptar den största delen av kroppsvikten. Och det är i de stillastående vätskorna som avfallsprodukter, toxiner och döda celler börjar ackumuleras och bilda en dålig cellulär miljö. Därefter börjar olika virus, bakterier och mikroorganismer utvecklas i denna cellulära miljö och orsakar inflammation, tumörer, adenom. Det första som du måste göra är att regelbundet hjälpa kroppen att rensa sig. I 100+ klubben får du lära dig många olika sätt att rensa den inre miljön, både med hjälp av mentala övningar och apparater.

**5.** Andra absolut nödvändiga åtgärder är mentalt arbete, vilket kan återställa kommunikationen mellan neuroner – olika mönster av neuroner i hjärnan som motsvarar olika funktioner i kroppen. Med andra ord så måste problem i kroppen återställas både på det fysiska planet och i hjärnan, annars är det svårt att bli av med kroniska problem. I klubben 100+ får du lära dig unika mentala övningar, helt utan motsvarighet någonstans i världen! De är korta och snabba att göra – tar endast 10- 15 minuter per dag, men de måste göras regelbundet. Dessa övningar har även fler viktiga betydelser för hälsan. De organiserar och strukturerar hjärnan . För att förstå detta lite bättre, tänk på att grafit och diamant har samma kemiska formel men olika egenskaper. Varför det är så? Jo, en diamant har en organiserad atomstruktur som gör att dess egenskaper förändras avsevärt. Hjärnan fungerar på ett liknande sätt, ju mer struktur du har i hjärnan desto effektivare fungerar den. Och det gäller inte bara hälsan utan alla andra livsområden.

Här är en praktisk övning för att förbättra immunsystemet. Med åldern så minskar tymus, som hör till immunsystemet, sin storlek och det gör att immunsystemet försvagas. Med den här övningen kan du hjälpa immunsystemet genom att "väcka" tillbaka tymus och öka dess storlek. Gör denna övning i 2 minuter: titta på videon och följ takten i animationen och den rytmiska musiken och visualisera samtidigt att din tymus gör denna rörelse. För att göra övningen ännu mer effektiv, håll andan så länge du kan när du visualiserar. Och effekten blir än starkare om du samtidigt också knacker lätt med näven på tymus på bröstet. Visualisera alltså under 2 minuter, håll andan och knacka med näven. Här är länk till animationen

[https://youtu.be/HICmB\\_90iAY](https://youtu.be/HICmB_90iAY)

*Boris  
Oranovich*