



Füüsilise keha terve olemine sõltub lisaks hoolitsemisest keha eest ka meie keskkonnast ja mõtlemisest.

Keha eest hoolitsemise üheks heaks viisiks on juua puhast vett ja süüa võimalusel mahetat toitu milles on alles rohkelt energiat ja maitseb tema ka paremini. Lihata ja kalata toitu on kergem seedida ja paljud sellised toidud on energiataset hoidvad, tõstvad toidud. Üleöö taimetoitlaseks hakata on võimalik aga teha võiks seda järk-järgult, omas rütmis ja ilma igasugu surveta juhul kui soov on olemas.

Vähendada või vältida mobiiltelefonide ja ka kõikide teiste juhtmeta seadmete kasutust. Antioksidandirikas toit ja vesi aitavad kiirgusega paremini toime tulla. Naturaalne ja loomulik keskkond on mets, käia tihemini looduses ja olla ühenduses meie imelise maa ja taevaga.

Positiivselt mõeldes, lood hea energiaga mõtteid. Mõelda ennast terveks on võimalik koos usuga sellesse. Heade mõtetega kaasnevad ka energiat tulvil sõnad, hooliv käitumine enda ja kogu elava suhtes (kogu maailm on elus).

Armastades ennast südamest ja ületades hirmud saad iseendaks. Tegelikult oled sa see võimas tegelane kogu aeg, nüüd lihtsalt tead sa seda.

Olla sina ise, tähendab olla õnnelik, terviklik ja terve.

Tänu ja armastusega,  
[Hingetee](https://hingetee.ee)