Общая длина кровеносных сосудов в организме человека - 100 000 км! Сто тысяч км!

Это более чем в два раза превышает длину экватора Земли. Вены, артерии, капилляры. Капилляры соединяют артерии и вены, общее их количество колеблется от 100 до 160 млрд.

Средний диаметр капилляров составляет **5-10 мкм и** именно капилляры доносят кислород до каждой клетки!

80% крови человека курсирует по капиллярной части кровеносной системы.

Эта кровь призвана Творцом постоянно

в автоматическом режиме лечить человека.

Но для этого человек обязан

поддерживать сильный ток крови:

-движением (можно увеличить ток крови одним бегом…..),

- **закаливанием**- обливание ледяной водой, хождение босиком……..,

- **голодом-** периодически предпринимаемым и физиологически полезным (рекомендуемые посты) ,

- **видовым питанием** (вегетарианство), **дыханием** (эмбриональным).

Нельзя забывать и про банный жар!

Банный жар разгоняет кровь также как бег, закаливание, физиологическое голодание, вегетарианство, дыхание.

Почему важен именно сильный ток крови?

- **только сильный ток крови** может силой своей струи очищать стенки капилляров (диа метр 5-10 мкм!),
поддерживать их чистыми

- **только сильный ток крови** может не допустить застоя крови (застой ведет к образованию очагов болезни)

- **только сильный ток крови** может забрать с собой отжившие клетки и токсины, т.е. очистить организм от мертвых и больных клеток

- **только сильный ток крови** может доставить по капиллярам питание голодающим клеткам: питательные вещества, воду, кислород

- **только сильный ток крови** может обеспечить полноценное движение жидкостей в организме, т.е. все обменные процессы

Поддержание сильного тока крови является , по существу, обязанностью каждого человека , т.к. является профилактикой заболеваний.

Прививка детям потребности в оздоровительных процедурах: движение, закаливание, видовое питание, банные процедуры (…все это и есть капилляротерапия) является подготовкой детей к здоровой счастливой жизни.