Чжэн Фучжун

ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ЛИШНЕГО ВЕСА ПОСЛЕ 40+

Специальный доклад

Как сделать процесс похудения легким и радостным

КАК СДЕЛАТЬ ПРОЦЕСС ПОХУДЕНИЯ ЛЕГКИМ И РАДОСТНЫМ

Вы с возрастом утратили былую стройность, испробовали все способы похудеть и уже потеряли надежду? Не отчаивайтесь! Специалисты по китайской медицине разработали специальную программу воздействия на активные точки и теперь вы просто обязаны похудеть! Наследственную предрасположенность можно преодолеть, возрастные изменения можно контролировать!

Многие люди по причине полноты постоянно испытывают внутренний дискомфорт, недовольство собой. В компании они предпочитают держаться в стороне, или сами над собой посмеиваются. Получается, что внешний вид оказывает влияние на всю жизнь человека, на его брак, семейную жизнь, карьеру, общественную активность, а в конечном счете и на его судьбу. Лишний вес лишает человека радости, счастья, успеха, ну не печально ли это?

Попытаюсь предложить измученным борьбой с лишними килограммами друзьям новый подход к проблеме похудения. Надеюсь, это позволит им вернуть веру в себя, красоту, надежду.

Почему люди толстеют? Причин много – наследственная предрасположенность, дурные привычки, тип организма, структура питания, внутренние болезни. Но у всех есть общая характеристика – селезенка у всех слабая и не справляется с переработкой и усвоением пищи.

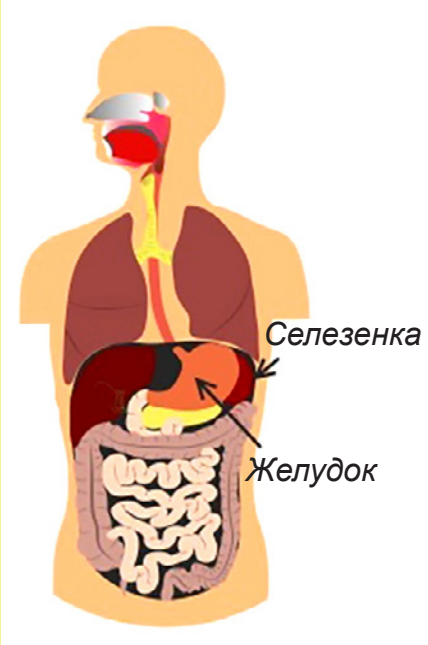
Кто-то решит, что я заговорился, правильнее было бы сказать селезенка слишком сильная. Нет, однозначно слабая.

Просто все привыкли думать, что мы толстеем из-за того, что слишком хорошо усваиваем пищу, и в организме остается много излишков энергии про запас.

Этот «факт» мешает нам достигнуть цели – похудения, дезориентирует нас.

Кто-то может сказать: у меня хороший аппетит, ем все подряд, и сколько бы ни съел, еще хочется. И что же, у меня слабые селезенка и желудок?

В китайской медицине есть такое выражение: *«желудок сильный, селезенка слабая»*, что означает съесть может много, но переварить съеденное организм не может. **Желудок отвечает за поступление пищи, селезенка – за ее движение и переработку.**



Желудок отвечает за поступление пищи, селезенка – за ее движение и переработку

Переработка состоит в том, что пища, поступившая в желудок, расщепляется на питательные элементы, затем эти питательные элементы доставляются во все части организма, преобразуются в ци и кровь.

Иногда, как бы много мы ни съели, из-за слабости селезенки пища не может быть переработана. Как завод, который закупил много сырья, но оборудование устарело, и после переработки получаются только полуфабрикаты или брак – продукция ни на что не годная.

Вы думаете, что скопления жира на вашем теле – результат избыточного питания?

Нет, это залежи брака, от которых организм не имеет сил избавиться. Когда организм будет испытывать недостаток энергии, он и тогда не сможет пустить в дело эти залежи отходов производства.

Их невозможно переработать в кровь и ци на нужды организма. Более того, они мешают, создают препятствия для производства новой крови.

Подобно тому, как на складе готовой продукции завода нет места для новой продукции, потому что везде громоздятся коробки с браком.

Этот брак невозможно реализовать, невозможно получить за него деньги на развитие производства. Но он занимает полезное пространство, новую продукцию негде хранить.

Так же происходит и в организме – *жировые отложения не дают пространства для нормального развития мышечной массы. Грязная застоявшаяся кровь не пускает свежую кровь, энергии в организме недостаточно, и она не может пополниться.*

Так что процесс похудения – это избавление от старого в пользу свежего и нового, замена грязной крови на чистую – очистительный процесс.

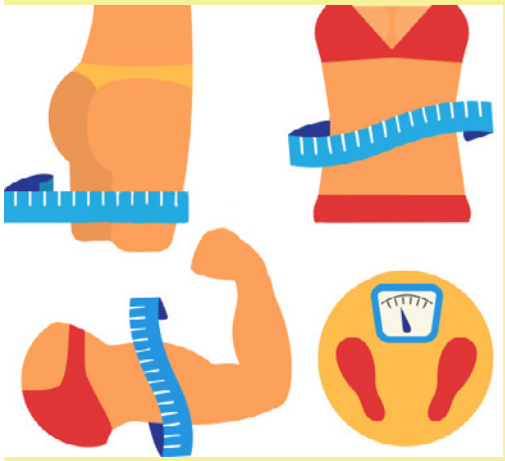
Все программы похудения всегда вертелись вокруг теории энергетического баланса.

Считалось, что уменьшив поступление энергии (продуктов питания), стимулируя вывод переработанной пищи, ускорив сжигание калорий можно добиться сбалансированности энергии и избавиться от лишних килограммов. Вполне разумно на первый взгляд.

Только не учтен ключевой момент – накопленные в организме отходы не могут самостоятельно быть расщепленными и выведенными вовне.

Для этого требуется очень большое количество крови и ци – очень много энергии. Только тогда появится шанс разложить отходы на мельчайшие составляющие, которые могут поступить в кровь.

Подобно тому, как заводу придется задействовать много финансов, рабочей силы и техники, чтобы рассортировать, консолидировать неликвиды, выбросить то, что нужно выбросить, пустить в переработку то, что можно переработать, и в конце концов очистить склад готовой продукции и заполнить его новым качественным товаром. А если средств и сил на заводе недостаточно, эту работу не будет возможности осуществить.



Если хотите похудеть и сохранить здоровье, берегите хранителя и регулировщика крови и ци – мышцы

Откуда же взять энергию?

Ее организм может получить только из пищи. А если вы как раз ограничиваете себя в пище, едите ровно столько, сколько требуется на обеспечение первостепенных ежедневных нужд организма, как же найти энергию для вывода мусора?

Кто-то может сказать: я голодал некоторое время и похудел, вес тела снизился, только вот мышцы стали совсем дряблыми, морщин стало больше, совсем обессилел.

Это произошло потому, что организм использовал то ничтожное количество запасенной энергии, которое он смог аккумулировать раньше и расщепил нормальные

мышечные ткани, чтобы обеспечить ежедневную потребность в энергии внутренних органов.

А вовсе не потому, что организм смог вывести копившиеся годами отходы.

Временная потеря веса очень быстро восстановится, и скоро человек станет весить даже больше, чем до диеты.

Так ли уж важны для нас мышцы?

Несомненно! Мышцы – склад, где хранится, распределяется, регулируется кровь и ци – наша энергия. Если вы постоянно будете сидеть на диетах с целью похудения, то это хранилище будет полностью уничтожено для поддержания потребности в энергии внутренних органов.

А где же организм будет запасать впрок кровь и ци? Чем меньше пространство склада, тем меньше организм может запасти здоровой свежей крови на будущие экстренные нужды.

Набор веса после диеты – закономерный результат. Так что, если хотите похудеть и сохранить здоровье, берегите хранителя и регулировщика крови и ци – мышцы.

Есть еще одно, может, даже более серьезное обстоятельство. Из-за того, что некоторые лекарства для похудения способствуют ненормально быстрому обмену веществ, человек быстро теряет килограммы.

Это можно сравнить с тем, что завод, чтобы очистить склады от неликвидов, распродает все по бросовой цене, включая и все заводские корпуса с оборудованием.

Такое похудение нарушает функцию щитовидной железы, отражается на состоянии сердечной мышцы, иногда даже приводит к почечной недостаточности. У некоторых может развиться анорексия, которая часто несет угрозу жизни и очень трудно поддается лечению.

Нужно усвоить и осознать мысль, что только увеличив прием пищи можно похудеть.

Такой образ мыслей нередко приводит к тому, что килограммы начинают уходить без всяких усилий с нашей стороны.

Мы уже поняли, какие механизмы запускают набор веса. Как же нам построить программу похудения? Хочу сказать, что этот процесс будет радостным и легким.

Прежде всего, нужно выбрать продукты, которые способствуют повышению уровня ци и крови и не ведут к образованию жировых отложений. То есть продукты, которые оздоравливают селезенку и улучшают состав крови. Что это за продукты?

Это Шаньяо (китайский ямс), зерна коикса, высушенные плоды эвриалы с кожурой (Semina Euryales).

Советую обратить внимание на эти замечательные средства, очень полезные для селезенки. Включать в рацион побольше говядины, баранины, морской рыбы, яиц – эти продукты можно есть столько, сколько хочется.

Если вы очень любите свинину, можете и ее иногда себе позволять. Ваш организм будет использовать питательные элементы мяса для восполнения крови и ци.

Только после блюд из свинины полезно съесть горошину-две *Дашань чжавань (экстракт боярышника),* это поможет организму эффективнее переварить тяжелую пищу, использовать питательные элементы для восстановления уровня ци и крови, не даст образоваться лишнему жиру.

Когда уровень ци и крови достаточно повысится, организм начнет постепенно избавляться от лишних жировых отложений.

Без ограничений можно есть любые фрукты и овощи, бобовые, орехи. Редька способствует избавлению от газов, тыква – выводу жидкостей, финики унаби питают кровь и стимулируют пищеварение.

Не нужно есть рис, мучное, меньше есть свинины, утку, бройлерных цыплят, речной рыбы, сладостей, мороженного. Некоторые продукты не следует есть определенным людям.

К примеру, если у вас часто происходит вздутие живота, откажитесь от молочных продуктов. Людям с «холодным» желудком не следует есть крабов.

Если вы ощущаете нехватку сил и подавленное настроение, не нужно исправлять ситуацию потреблением сахара. В данный момент организм нуждается в ци и крови, а не в сахаре.

Рис и мучные блюда – по сути тот же сахар, поэтому будьте осторожны. Лучше съесть финики унаби, фрукты, говядину, орехи. Это принесет куда больше пользы!

ЕШЬТЕ ТО, ЧТО ХОЧЕТСЯ

Человеческий организм обладает мощной системой выведения токсинов и загрязнений. Вредные вещества в норме должны выводится из организма и не поступать в кровь, не копиться в печени.

Почему же у многих людей этого не происходит, и вредные вещества накапливаются? Это результат аномального поведения «*трех загрязнений*» – грязного ци, грязных жидкостей и не выведенных твердых отходов.

Мы употребляем в пищу много продуктов, которые по мнению специалистов в том или ином количестве содержат в себе вредные вещества, и этих вредных ингредиентов столько, что можно схватиться за голову. Вот только что в какой-то передаче облеченный регалиями профессор заявил, что питательная ценность такого-то продукта очень высока, мы купили продукт.

И тут другой не менее именитый специалист заявляет, что продукт вреден. Мы снова пребываем в сомнениях.

Есть или не есть?

И ведь оба эти специалиста обосновывают свои заявления графиками, протоколами исследований, результатами специальных лабораторных тестов. Мясо, птица, яйца, молочные продукты, овощи, фрукты...

Если «сырость» попадает в полость желудка, это вызывает тошноту и рвоту. Если поднимается в область головы, проявляется головокружением и обмороками

Кажется все они напичканы вредными веществами. Вчера еще мы считали их полезными, а сегодня узнали, что их потребление ведет к болезням. В некоторых продуктах накапливаются нитраты, в другие добавили усилители вкуса, третьи – генно-модифицированы, в четвертых присутствуют промышленные загрязнения...

Если прислушиваться ко всем предостережениям, можно умереть голодной смертью. На самом же деле, условия современной жизни таковы, что все – воздух, почва, водоемы – абсолютно все подвергается загрязнению. Где сейчас найдешь чистый райский уголок?

Такова наша жизнь. Как говорил чань-буддистский монах Цзи Гун, *«Вино и мясо проходят через мои кишки, а радуют сердца небожителей»*.

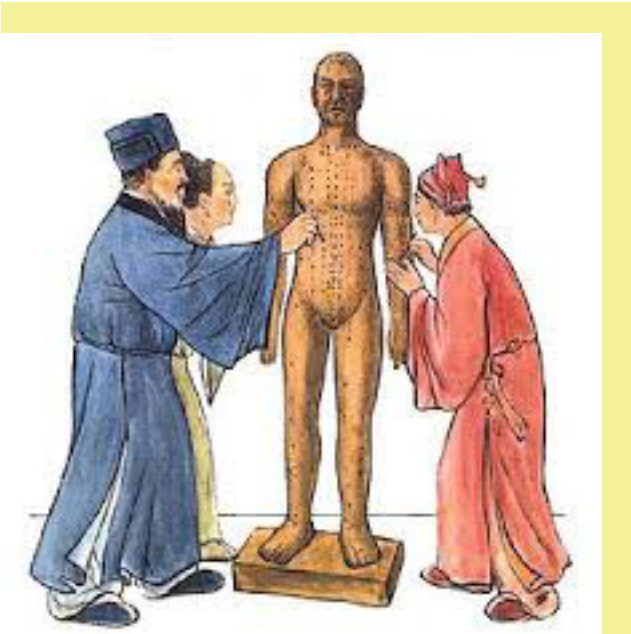
Мы можем переиначить эти слова так: «Ядовитые вещества проходят через мой кишечник, а в теле остаются только полезные питательные вещества». Нужно перестать ежедневно мучиться мыслями, правильно ли мы питаемся.

Под словами «Освобождаться от токсинов» мы чаще всего подразумеваем очищение кишечника, словно если кишечник чистый, то загрязнений в теле не остается.

На самом деле, через кишечник мы выводим только поверхностные загрязнения. Глубинные загрязнения, токсичные вещества, попавшие в систему кровообращения могут быть выведены только с мочой.

Некоторые люди по 10 дней не опорожняют кишечник, и это не несет прямой угрозы жизни.

А если 3 дня не освобождать мочевой пузырь, то человек неминуемо погибнет.



Некоторые люди потребляют очень много воды, но мочи мало. Токсины из крови не выводятся.

Куда же девается выпитая вода? У некоторых она выводится с потом, но большая часть воды задерживается в желудочно-кишечном тракте, где образуются застои жидкостей.

Эти застойные жидкости формируют то, что в китайской медицине называется «Сырость».

Если эта «сырость» попадает в конечности, появляются отечные явления рук и ног.

Если распространяется в кожные покровы, проявляется сыпью, экземой. Если смешивается с «Холодом» и «Ветром», проявляется слизью в дыхательных путях.

Если есть застойные явления в крови, то в соединении с этими жидкостями образуются уплотнения. Если «сырость» попадает в полость желудка, это вызывает тошноту и рвоту. Если поднимается в область головы, проявляется головокружением и обмороками.

Симптомы могут быть разные, но источник их один – «сырость». Поэтому нужно избавляться от этих грязных жидкостей, и чем скорее, тем лучше.

Но почему же жидкость застаивается в желудочно-кишечном тракте и не выводится из организма естественным образом? Первоначальная причина этого – грязный ци, который заблокировал пути движения жидкостей.

Подобно тому, как в системе водяного отопления застаивается вода, пока мы не включим газовую горелку. Так что прежде всего следует озаботиться избавлением от грязного ци.

Только увеличив количество энергии – *Крови и Ци* в терминах китайской медицины – организм может начать работу по выведению залежей отходов. После того как отходы начнут выводиться, масса тела начнет постепенно понижаться, запустится реальный процесс похудения.

Самый простой способ быстро запустить процесс повышения уровня энергетики организма – начать воздействовать на *активные точки…*

Если поддерживать нормальное энергетическое состояние и воздействовать на активные точки, организм постепенно избавится от всех отходов естественным образом и лишние килограммы уйдут за счет мусора, да еще и очистят организм, избавив его от шлаков и токсинов. Вот почему чтобы быстро сбросить лишние килограммы…

Сначала Нужно Улучшить Проходимость Энергетических Каналов

Но как это сделать? Ведь на первый взгляд эта задача не выглядит такой уж простой для человека, не знакомого со специальными практиками.

Вот тут то нам и помогут **маленькие секреты** китайской медицины для быстрого снижения веса.

Специальную программу для воздействия на активные точки для быстрого снижения веса разработала группа китайских специалистов.

Они определили **12 активных точек,** воздействуя на которые мы можем быстро сбросить лишние килограммы.

В результате такой практики вы сможете нормализовать движение ци и крови как в тех органах, которые испытывают недостаток энергии, так и в основных энергетических каналах тела.

Преимущество этой системы в том, что используя всего 12 активных точек можно решить все основные проблемы лишнего веса и быстро сбросить лишние килограммы.

При этом все движения для воздействия на активные точки подобраны таким образом, что даже если занимающийся не понимает внутренний смысл этих упражнений, он все равно сбрасывает лишние килограммы и получает мощный оздоровительный эффект.

По сути мы наблюдаем своеобразную революцию в профилактической медицине, потому что эта система сделала доступной для любого человека не только очень простые способы снижения веса, но также укрепления своего здоровья и продления жизни. Ведь для полного контроля над своим весом вам понадобится всего…

12 простых и легких в освоении упражнений

Только представьте, как Вы подходите к зеркалу через месяц после того, как начали воздействовать на активные точки и испытываете удовольствие от тех изменений, которые там видите. Но дело не только в этом...

Теперь Вы стали меньше уставать, потому что у Вас появилось больше энергии...

Теперь Вы уверенны, что с каждым днем Ваше здоровье становится все лучше и лучше...

Но хватит мечтать! Потому что теперь это может произойти и с Вами…

Вы Тоже Можете Овладеть Секретами Воздействия На Активные Точки И Быстро Сбросить Лишние Килограммы

Благодаря новому видеотренингу для домашнего обучения «Похудеть обязаны! 12 Активных Точек Для Снижения Веса», который разработали китайские специалисты.

Видеотренинг для домашнего обучения «Похудеть обязаны! 12 Активных Точек Для Снижения Веса»

Их исследования показали, что если Вы будете воздействовать наопределенные *активные точки* и выполнять **простые инструкции**, Вы сможете быстро сбросить лишние килограммы, восстановить нормальное функционирование внутренних органов и запустить механизмы омоложения в любом возрасте.

В этом тренинге вы не просто прикоснетесь к мудрости китайской медицины, вы **ОВЛАДЕЕТЕ** одним из самых простых в мире методов естественного снижения веса и омоложения своего организма за счет улучшения проходимости энергетических каналов и увеличения уровня энергии в теле. Узнать больше об этой уникальной программе упражнений вы можете по ссылке:

www.lp.neoglory.ru/slimb/

Худеть предложенным методом легко и приятно. Можно практически не ограничивать себя в еде, уровень ци и крови будет повышаться, появится больше сил и здоровья.

На первом этапе вы сможете сбросить не очень много, возможно, вес даже немного повысится. Не пугайтесь и не расстраивайтесь, глядя на стрелку весов – некоторый первичный набор веса говорит о росте мышечной массы – то есть повышении уровня ци и крови. Тем более, что со стороны будет видно, что вы подтянулись, внутренне будете чувствовать, что окрепли физически, сил прибавилось, вы довольны собой.

Дальше организм сам будет контролировать внутренние процессы. Когда уровень ци и крови поднимется до необходимого уровня, организм начнет разбираться с залежами жира. Когда килограммы уходят, страдающие от лишнего веса люди чувствуют себя как бабочка, которая выбирается из кокона – чувство обновления, радости, легкости.

Желаю вам успеха на этом пути, новой счастливой жизни!