

**СЕМЬ СЕКРЕТОВ
КИТАЙСКИХ
ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ
ДЛЯ ЗДОРОВОЙ
И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ
В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ**



Специальный доклад

© Издательство Неоглори

Все права защищены

www.neoglory.ru

E-mail: support@neoglory.ru

Бесплатный телефон по России: 8-800-500-09-58



Семь Секретов Китайских Долгожителей Для Здоровой И Счастливой Жизни В Любом Возрасте

В этом специальном докладе мы поделимся с вами секретами китайских долгожителей, благодаря которым вы сможете оставаться здоровыми и энергичными в любом возрасте. Эти простые и легкие в применении правила принесут в вашу жизнь гармонию, счастье и радость. Потому что следуя им, вы будете становиться моложе с каждым годом.

1. Режим жизни в правильном ритме

В качестве важного условия достижения долголетия врачи Древнего Китая рассматривали размеренный образ жизни. И если мы хотим сохранить здоровье, счастье и долголетие, мы должны *правильно планировать* и организовывать свою повседневную жизнь.

Так уж устроено наше тело – при отсутствии предсказуемости оно переходит в *режим выживания*, то есть начинает тратить большое количество энергии для поддержания равновесия и стабильности в работе основных органов и целых систем.

Если верить антропологам, сравнивающих нас современных с древним человеком, наше **тело совершенно**.

Но какие бы надстройки тело не испытывало в процессе эволюции, оно любит комфорт и распорядок, причем ключевое слово «*распорядок*». И чем он стабильнее, чем жестче установлены правила, тем комфортнее телу.

Наше тело просто «обожает» предсказуемость. Ему действительно крайне необходим четкий режим, потому что нарушение естественных ритмов организма, разрушает его состояние, оно перестает быть оптимальным, проще говоря – неорганизованное, ошибочное и хаотичное управление временем и привычками имеет более *разрушительные* последствия, чем кажется на первый взгляд.

Из каких же критериев складывается повседневная китайская размеренная жизнь, вернее сказать – с чего она начинается. А начинается она с **правильного утреннего пробуждения**.

Почему мы говорим о том, что очень важно начинать свой день с правильного пробуждения?

Представьте себе утро среднестатистического человека: звонит будильник, человек подскакивает с кровати и, не дав мозгу и телу как следует про-

СЕМЬ СЕКРЕТОВ КИТАЙСКИХ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ ДЛЯ ЗДОРОВОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

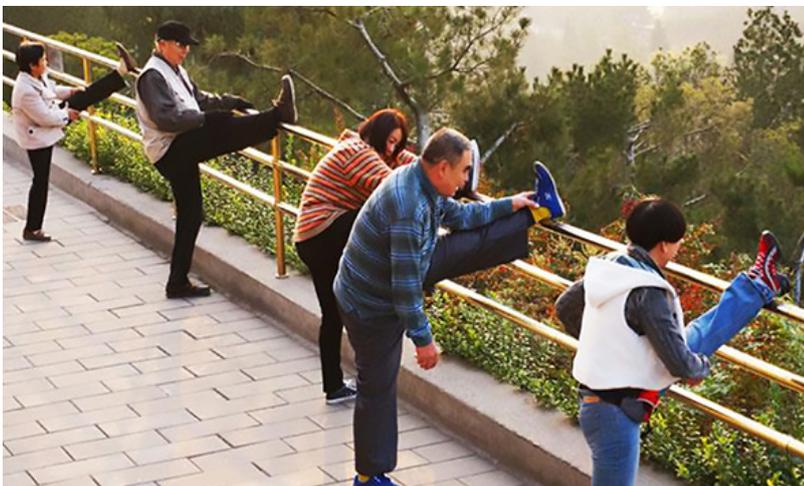
03

снуться, устремляется покорять вершины трудового дня.

Согласитесь, что немногие люди встают раньше только для того, чтобы выполнить зарядку или пробежку. Как правило, мы ложимся поздно, потому что живем в мире информационно-развлекательных соблазнов: телевидение, интернет, просмотр сериалов онлайн и так далее. При таком режиме мы не только не *высыпаемся*, но еще и не можем вписать в распорядок дня *правильное* утреннее пробуждение.

В Китае утреннему пробуждению уделяют **пристальное внимание...**

Уже с самого раннего утра скверы и парки, площадки возле дома, школьные стадионы, окрестности водоемов, заполняются людьми самых разных возрастов (от мала до велика), которые несмотря на погоду или возраст выполняют разнообразные движения – массаж, цигун, тайцзицюань, растягиваются, играют в бадминтон или теннис, совершают пешие прогулки или неторопливые пробежки и так далее.



В Китае утреннему пробуждению уделяют пристальное внимание...

Может быть поэтому в Китае так много долгожителей, а в мире так много последователей китайских методов сохранения здоровья.

Дело в том, что **в молодости** наше тело легко справляется с любыми трудностями и быстрее **восстанавливается**, даже после непродолжительного сна. Но с возрастом процессы восстановления происходят значительно *труднее*, поэтому многие люди ощущают по утрам боль и скованность во всем теле...

Боль между лопатками, в шее, негнущаяся поясница, ощущение разбитости, усталости, так будто ты и не спал всю ночь в своей кровати... Возможно, вам знакомы эти утренние «непрошенные гости», от которых и хотелось бы избавиться, да не знаешь как.

Одна из проблем современного образа жизни заключается в том, что большую часть своего повседневного времени люди проводят *в положении сидя* за столом, за компьютером, за рулем автомобиля и так далее.

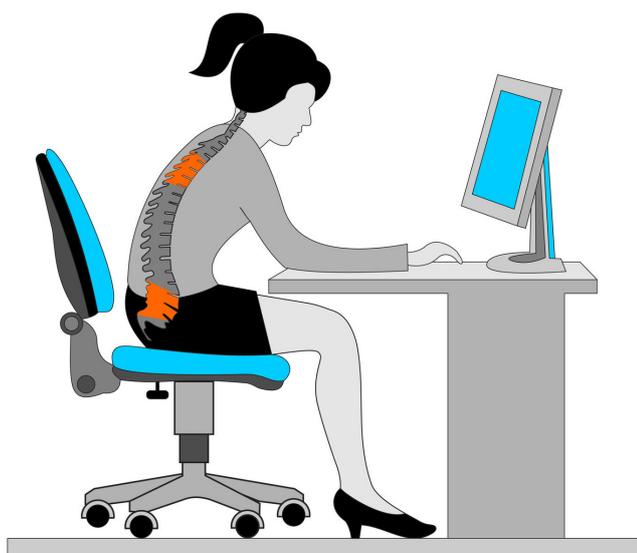
Но наше тело предназначено для движения, активного образа жизни, оно страдает, если его лишить такой возможности. Суставы сохраняют гибкость, мышцы упругость, а связки и сухожилия эластичность только тогда, когда они работают. И все основные системы организма – энергетическая, кровеносная, пищеварительная, дыха-

тельная, сердечно-сосудистая – так же нуждаются в двигательной активности, чтобы нормально и эффективно функционировать.

Мы живем во времена так называемых «белых воротничков», когда умственный труд практически вытеснил физический, превратив нас в *неподвижных работников*, вынужденных сидеть в одной и той же позе длительное время, причем не важно работаем ли мы в офисе или дома.

И очень важно понимать, за каким столом мы сидим, и еще более важно, на каком стуле. Потому что в большинстве случаев они спроектированы без учета **правильного и комфортного** положения тела при сидении. Что неизбежно приводит к появлению болей в мышцах и суставах.

Еще один фактор заключается в том, что **помимо движения** нашему



Умственный труд практически вытеснил физический, превратив нас в неподвижных работников, вынужденных сидеть в одной и той же позе длительное время

телу жизненно важен кислород, много кислорода. Но проводя свое время в закрытом помещении, особенно при наличии кондиционера, едва ли мы получаем его в полном объеме.

И не стоит забывать, что и дышим мы в основном *поверхностно* – грудью, а не животом (диафрагмой). Все это влияет на наше физическое самочувствие, умственные способности, эмоциональность, настроение и так далее.

Также работа многих людей связана со стрессами и напряженностью, поэтому неудивительно, что многие чувствуют себя так, будто провели время в гуще боевых событий. Да и дорога домой – это преодоление пробок в час пик, переполненный общественный транспорт...

В итоге: мы устаем настолько, что вроде бы и засыпаем на ходу, но, добравшись до возжеленной кровати, не только не *сможем уснуть*, но и даже *расслабиться*.

Конечно не у всех работа связана с таким *напряжением*. Но все это применимо и к тем людям, кто ведет в силу тех или иных причин малоподвижный образ жизни. Накопление напряжения негативно воздействуют на наше тело, которое вместо гибкого и раскованного, становится телом Буратино.

Боль, скованность в движениях, быстрая утомляемость и тому подобное – неизменные спутники людей, вынужденных **подолгу стоять или сидеть** в одном и том же положении.

И даже если человек не ощущает боли или ярко выраженного дискомфорта, то такие негативные измене-

ния, как исчезновение привычной легкости, снижение работоспособности и выносливости, бессонница или сон не дающий отдых – должны заставить задуматься над происходящим.

Потому что за проблемами в костно-мышечной системе последуют **проблемы с жизненно важными органами**, которые также окружены мышцами. Напряжение мышц вызывает ухудшение кровообращения, значит – ухудшение подачи топлива питания для работоспособности тех органов, от которых зависит наша жизнь, то есть нехватку жизненной ци, а как гласит китайская поговорка, *«ци – причина 100 болезней»*.

Итак, чтобы не попасть в замкнутый круг *«врач – аптека – врач»*, не бояться боли, жить раскованной жизнью, наполненной силой и энергией, стоит задуматься над тем, с чего начинается ваше утро.

Неважно работаете ли вы дома или в офисе, усилия, затраченные на то, чтобы проснуться пораньше, вознаграждаются тысячекратно. Даже если вы просыпаетесь с трудом, **лишние 10 или 15 минут сна вас не спасут**, но дадут время на выполнение комплекса утренней гимнастики, проще говоря – получить заряд энергии на целый день.

Тем более, что вам не придется для этого даже вставать с постели, если вы освоите утреннюю гимнастику китайских долгожителей (о ней мы более подробно поговорим в заключительной части доклада).

Не забывайте, что процессы старения или износа тела можно как уско-

рять, так и замедлить. Они напрямую зависят от того, даете ли вы телу физическую нагрузку.

Ведь наше тело – это совершенная конструкция и очень мудро устроенная «биомашина». Но как и любая конструкция, она требует бережного ухода, если мы хотим предотвратить преждевременный износ.

Научитесь прислушиваться к себе, не отмахивайтесь (в надежде, авось само пройдет) от сигналов, которые организм пытается вам послать. Поверьте, что появление *дискомфорта*, покалывания, похрустывания, зажатости, скованности, боли, уменьшение гибкости и подвижности, силы или выносливости – первые признаки **дегенеративных изменений**, бороться с которыми потом и тяжелее и дороже.

Наше тело – это еще и «самовосстанавливающаяся машина», достаточно включить в свой распорядок элементарную двигательную активность и вы восстановите кровообращение и микроциркуляцию в тканях, а значит будете иметь возможность **наслаждаться движением** до самой глубокой старости – без костылей, таблеток и мазей, без врача и походов в аптеку.

Возьмите на вооружение мудрость древних китайских поговорок: *«Мудрый человек выроет колодец раньше, чем почувствует жажду»* (предупредить болезнь), *«Бегающая вода никогда не станет затхлой, а дверную петлю никогда не испортят дровотчины»*

(движение – это жизнь), *«Чем больше вы пользуетесь мозгами, тем умнее становитесь. Чем больше вы задействуете тело, тем сильнее оно становится и тем меньше болезней вас сможет атаковать. Чем чаще ваш мозг занят делом, тем моложе вы выглядите»* (здесь даже комментарии не нужны).

Достижение хорошей физической формы в большой степени зависит от выполнения физических упражнений, особенно если вы ведете малоподвижный образ жизни. Причем, достаточно *хотя бы 3-4 раза в неделю* заниматься любыми видами двигательной активности.

Ваши усилия благоприятно повлияют на физическое и психическое здоровье и многократно снизят риск развития заболеваний и проблем в любом возрасте.

А что касается выбора – то даже **энергичная ходьба 2-3 раза в неделю** окажет положительное воздействие на ваше здоровье в целом и костно-мышечную систему в частности. Недаром в Китае еще с древних времен бытует выражение – *«Старость начинается в ногах»*.

Хорошая новость заключается в том, что необязательно ходить в спортзал или заниматься спортом профессионально, движение – это гораздо проще, чем кажется, особенно если учесть, что это единственная доказанная с научной точки зрения тайна *молодости и здоровья*.

Плохая новость (ну как же без нее) заключается в том, что упражнения

нельзя принимать в БАДах и таблетках.

Еще не так давно казалось, что время невозможно повернуть вспять, приостановить процессы старения, в настоящее время научные исследования доказали, что правильные тренировки **МОГУТ** остановить старение, причем на клеточном уровне, в изменении генов...

Выводы делайте сами. И конечно, китайский холистический подход – признан даже такими скептиками, как западные врачи, одним из самых эффективных подходов к здоровью.

2. Правильный Сон

Неправильный режим – одна из главных причин болезней современного человека. И лучшее лечение этих болезней – лечь спать пораньше и восполнять недостаток сна. Никакое лекарство не заменит этой простой рекомендации.

Эволюция и Природа постарались сделать нас совершенными. Прибегнем к аналогии *«мозг – компьютер»*. Как у каждого компьютера, у мозга есть эффективное «приложение» (и не одно), которое позволяет закрепить воспоминания, приготовить его к новым задачам в процессе жизнедеятельности, которое удаляет отработанные старые файлы и готовит к загрузке новых.

Нетрудно догадаться, что это – сон. Сон, который называют «телохранителем здоровья». Сон, который мы воспринимаем как обыденный процесс, как, например, дыхание.

Мы редко задумываемся о том, какие химические процессы происходят в нашем организме для постоянного поддержания стабильности в работе всех систем, говоря научным языком – *поддерживания гомеостаза*. А ведь он – часть общего уравнения здоровья. Одной из переменных которого является сон.

Если бы сон не был самым простым способом регулирования систем организма и быстрого улучшения самочувствия, то не было бы проведено столько исследований, написано столько научных работ, создано немало институтов и центров.

Сон действительно поддерживает стабильность систем организма, они, в прямом смысле слова, зависят от качества сна и его количества.

Когда у нас возникают сбои в работе компьютера, нам достаточно *перезагрузить* его. Конечно, это было бы



Сон называют «телохранителем здоровья»

идеально таким же образом перезагрузить и наш организм... Но где кликнуть мышкой?

На самом деле процесс чередования бодрствования и сна и есть перезагрузка организма. Влияние режима сна многообразно, но один из главных факторов заключается в способности **контролировать гормональный баланс**, а ведь он, в свою очередь, если можно так сказать, «правит» нашим телом.

Доказано, что сон непосредственно влияет на то, как мы справляемся со стрессом, как боремся с инфекциями и внешними патогенными факторами, как у нас идет процесс обмена веществ, его скорость, как эффективны мы в решении творческих, интеллектуальных задач, в работоспособности, в возможностях быстро обрабатывать информацию, учиться новому, запоминать, вспоминать... и даже сколько едим и какими становимся – худыми или толстыми.

Единовременное недосыпание чревато небольшими проблемами, долговременное – провоцирует развитие гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, и многих проблем, как физических, так и эмоциональных.

Как уже говорилось ранее, гормоны и сон идут «рука об руку», особенно это касается гормона роста, потому что сон – это обязательное условие для его выработки. **И чуть подробнее о том, почему так важен гормон роста для нашей жизни.**

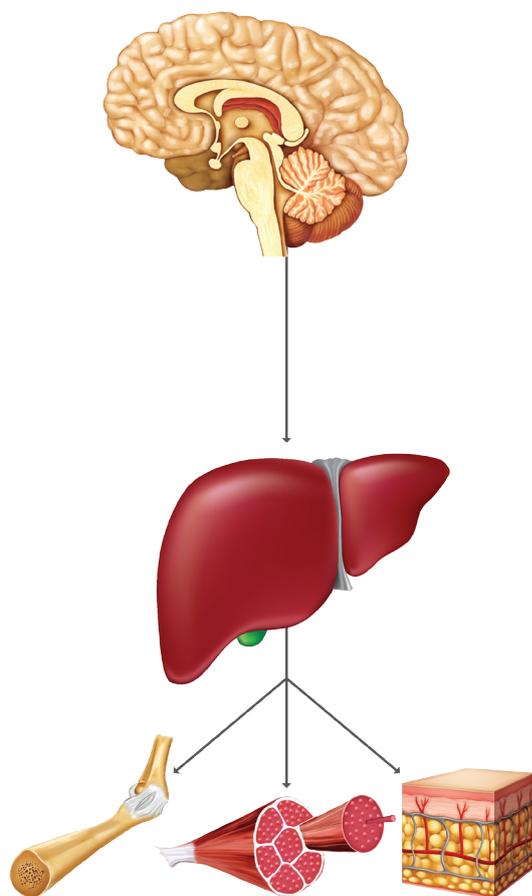
В процессе сна всю ночь наш *гипофиз* (располагается в основании мозга) вырабатывает гормон роста, который стимулирует восстановление клеток и их рост. Он влияет на каждую, даже самую маленькую, клеточку, обновляет кожу, кости, восстанавливает почки, сердце, легкие и печень (от которых в большей степени зависят наше здоровье), укрепляет иммунную систему, снижает факторы риска инсульта, инфаркта, остеопороза, и это еще не полный список.

В настоящее время западные ученые, благодаря компьютерной диагно-

стике, подтверждают то, что китайские целители знали уже давно: **сон – лучшее лекарство от всех болезней.**

А если говорить о трендах современного мира, то **сон – это самая идеальная диета.** Потому что ученых уже не удивляет неоспоримая связь между ожирением и нехваткой сна.

Вывод прост: сон – действительно естественный, встроенный в нас Природой и эволюцией процесс, позволяющий на долгие годы сохранить красоту, здоровье, продлить молодость.



Гормон роста влияет на каждую клеточку, обновляет кожу, кости, восстанавливает почки, сердце, легкие и печень

Конечно, когда мы молоды и организм активно *вырабатывает гормоны*, мы быстрее восстанавливаемся даже если недосыпаем. Но с возрастом, когда энергии становится все меньше, а кровь не так энергично бежит по венам, сон – это единственный способ сохранить психическое и физическое здоровье.

В настоящее время сомнологи (врачи, исследующие сон и его расстройства) считают, что именно стресс и поздний отход ко сну, являются *главными виновниками* хронических недосыпаний. Причем, сам человек может даже не ощущать, что находится в стрессовом состоянии. **Поэтому рекомендуем вам взять на вооружение совет профессора У Цинчжуна из его знаменитого бестселлера:**

«Нужно ложиться спать пораньше» – об этом нам твердили с детства. Тем не менее, на предложение ложиться не позже 10 вечера 90%

отреагируют так: «Разве это возможно?». И только люди, которые уже столкнулись с тяжелой болезнью и с долгим пребыванием в больнице, согласятся отбросить все препятствия и сделать нормой это детское правило.

Идеальное время для работы системы кроветворения начинается с заката (сумерек) и продолжается до часа ночи, при этом человек должен находиться в состоянии глубокого сна. Поэтому настоятельно рекомендуем вам ложиться спать не позднее полуночи, причем так, чтобы за неделю набиралось хотя бы 8 часов идеального сна.

После определенного срока эксплуатации автомобиля требуется замена масла и техническое обслуживание. Раньше, когда человек, подобно диким животным, ложился спать с заходом солнца, работа по техническому обслуживанию происходила естественным образом.

Магнитные поля солнца, вероятнее всего, выполняли функцию таймера. Ложиться и вставать с солнцем – изначально установленный порядок работы и отдыха, любые изменения этого порядка определенно оказывают большое влияние на здоровье человека.

Правильный режим сна давал время, достаточное для производства крови. Поступившие в организм питательные вещества и другие элементы преобразовывались в кровь, которую организм мог запасать и использовать.

Судя по моему опыту, если засыпать каждый день в 11 часов и при

этом простукивать канал желчного пузыря (для улучшения усвоения питательных веществ), уровень *Ци и Крови* по меньшей мере не станет ниже, возможно, даже будут созданы некоторые запасы. А если ложиться спать в 10 часов вечера, то уровень *Ци и Крови* начнет повышаться.

Так как энергия существует в организме в форме крови, она может накапливаться и расходоваться. Поэтому, если приходится поздно укладываться спать пару дней подряд, то можно восполнить запасы, отправляясь спать пораньше в последующие дни.

3. Массаж скребком (гуаша)

Этот метод исключительно эффективен для предупреждения болезней. Среди шести лечебных методов классической китайской медицины, перечисленных в *«Императорском лечебнике»*, он стоит на первом месте.

Его можно использовать как для лечения легких недугов, так и для исправления ситуации в начальной стадии серьезного заболевания. Этот метод очень эффективен при острых, внезапно развившихся состояниях, таких как простуда, тепловой или солнечный удар, острое отравление, остеохондроз, боль в плечах, дерматит.

Методика выполнения *массажа проста*, нужно только иметь скребок (лучше из рога коровы, но подойдет и

фарфоровая ложка, расческа), бутылочку массажного масла (подойдет и кунжутное, и любое другое растительное масло).

Легкими движениями, держа скребок под углом менее 45 градусов, вести массаж по ходу пострадавшего канала (**подробнее о технике массажа вы можете узнать из книги доктора Чжэн Фучжуна «Лучший доктор – ты сам»**).

Иногда следы, которые появляются на коже после такого легкого массажа, выглядят *пугающе*. Но пациент при этом чувствует себя бодрым и веселым. Не бойтесь этих следов, спокойно принимайте душ. Яды и токсины, которые мы вывели на поверхность, скоро поступят в систему кровообращения и

будут выведены из организма с мочой, следов не останется.

4. Банки

Народная китайская поговорка гласит «*После иглол и банок уходит половина болезни*» – это показывает, как высоко в Китае ценились иглоукалывание и баночный массаж. Во многих банных центрах и массажных клиниках применяют баночный массаж с целью общего укрепления здоровья.

Для домашнего применения лучше всего подойдут пластмассовые банки с пневматическим приспособлением. В этом случае не нужно использовать огонь, они удобны и безопасны.

При каких заболеваниях особенно показан баночный массаж?

Наилучшего результата можно добиться при лечении синдромов *Недостатка Ци*. Очень быстрый эффект вы почувствуете при болях в пояснице,



Скребок (гуаша) можно использовать как для лечения легких недугов, так и для исправления ситуации в начальной стадии серьезного заболевания



Банки очень полезно использовать при хроническом периартрите плеча, расстройстве менструального цикла, заболеваниях печени и желчного пузыря и других болезнях

СЕМЬ СЕКРЕТОВ КИТАЙСКИХ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ ДЛЯ ЗДОРОВОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

11

вызванных *недостатком ци в почках*. Банки в этом случае можно поставить на самые болезненные места на пояснице.

Кроме того, очень полезно использовать банки в том случае, если мы не можем добиться эффекта при массаже скребком, так как болезненное место расположено слишком *глубоко в тканях*. Это случается при хроническом периартрите плеча (воспаление суставов плеча), расстройстве менструального цикла, заболеваниях печени и желчного пузыря и других болезнях.

5. Массаж рефлексорных зон стопы

Если нет желания осваивать гуаша и баночный массаж, но есть желание попробовать массаж стоп, что ж, **более 70 процентов распространенных заболеваний поддаются воздействию этим методом.**

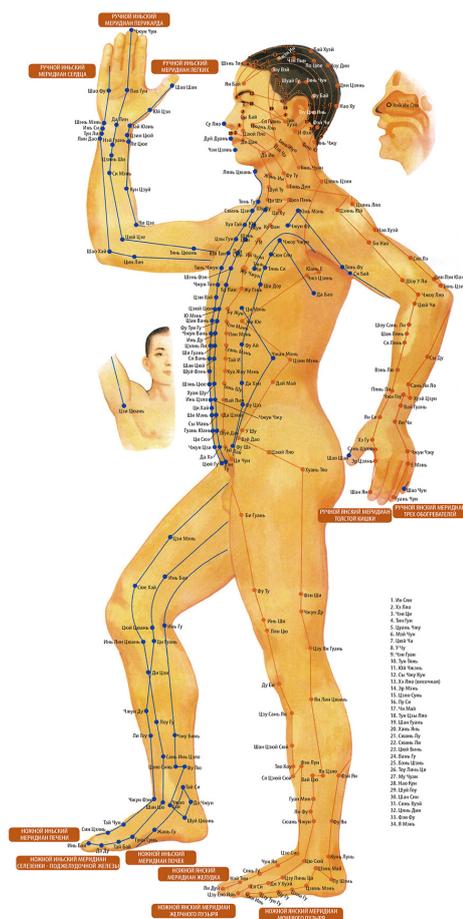
Волшебную эффективность массажа стопы до сих пор никак не могут обосновать теоретически. Дипломированные врачи пренебрегают этим методом, обычно такую услугу предоставляют мало обученные массажисты. И очень жаль, что такой эффективный способ превратили в обычный унифицированный товар.

А ведь *воздействием на определенные зоны стопы* можно решать такие проблемы, как сердечная недостаточность, болезни желудочно-кишечного тракта, заболевания печени и желчного пузыря, сахарный диабет,

инфекции мочевыводящих путей, воспалительные процессы в любой части организма.

6. Массаж активных точек

Этот метод освоить так же несложно, как и предыдущие. Нужно только приблизительно представлять ход активных каналов, и выучить расположение пары десятков нужных именно вам точек. И вы сможете помогать себе при



Массаж активных точек помогает при приступах боли в желудке, головных болях, простуде, болезненных менструациях, стенокардии и т.д.

приступах боли в желудке, головных болях, простуде, болезненных менструациях, стенокардии...

Массаж активных точек нередко *не уступает по эффективности* иглоукалыванию, нужно только поверить в себя.

Вот пример из книги доктора Чжэн Фучжуна:

Однажды в нашем доме поломался лифт, пришлось идти по лестнице. На 3 этаже я увидел соседа с 6 этажа, правой рукой он держался за перила, лицо бледное, не мог перевести дух.

Я знал, что у этого соседа проблемы с сердцем, сразу взял его левую руку и стал давить на точку Лао Гун в центре ладони. Массировал ее около минуты, когда сосед, наконец, глубоко вздохнул, и сказал, что сердце отпустило. Своими ногами, перебрасываясь со мной ничего не значащими замечаниями, он дошел до своего 6 этажа.

И таких ситуаций, когда очень полезны оказываются простейшие знания об эффективных точках, я встречал немало. Надеюсь, смог убедить вас, что эти знания могут очень пригодиться.

симптомов наступившего заболевания, и тем самым ускорении выздоровления.

Так, при простуде, применяется метод *искусственного чихания*, что помогает освободиться от холодного ци. При поносе, применяются препараты для *очистки кишечника*, чтобы быстрее освободить организм от токсинов и предотвратить застойные явления. Если начинается рвота, способствовать рвоте, если повышается температура, применяются препараты, которые способны усилить жар и вызвать обильное потоотделение.

То есть нужно следовать за естественными реакциями организма, помогать организму завершить начатый процесс. Но при этом нужно понимать суть болезненных симптомов. Поэтому для того, чтобы пользоваться этим методом нужно знать основы китайской медицины или проконсультироваться со специалистом.

Способы, о которых мы рассказали в этом докладе, доступны всем, просты в освоении и эффект от их применения вы почувствуете очень быстро. Если же вы думаете, с чего лучше всего начать – то позвольте порекомендовать вам утреннюю гимнастику китайских долгожителей.

7. Метод Даоинь

Это метод подобен западной гомеопатии с ее принципом *«Лечи подобное подобным»*, но в китайской медицине он более обоснован теоретически, более всесторонне проработан и безопасен. Суть метода состоит в усилении

Потому что выполнение движений комплекса **«Утренняя гимнастика китайских долгожителей для ленивых и активных»** разбудит ваши мышцы, избавит от скованности и дискомфорта в суставах, восстановит кровообращение, повысит приток крови к мозгу, вследствие чего его клетки получат до-

полнительное количество кислорода.

Это не просто даст вам *заряд энергии*, усилит вашу умственную трудоспособность, но и *улучшит* концентрацию внимания и память, позволит вырабатывать большое количество эндорфинов – **«гормонов счастья»**, которые обеспечат вам хорошее настроение.

Но самый положительный эффект от регулярного выполнения «Утренней гимнастики китайских долгожителей для ленивых и активных», конечно же, получит ваше тело – позвоночник, суставы рук и ног, мышцы, связки и сухожилия, самые важные внутренние органы и даже целые системы, ведь речь идет о нормализации таких важнейших для здоровья субстанций, как ци и кровь, о запуске их движения ко всем частям тела, до самой последней клеточки.

Вот лишь неполный список тех результатов, которых вы добьетесь, регулярно выполняя по утрам простые упражнения этой гимнастики:

- **восстановится мышечный тонус**, сила и выносливость – следовательно вы избавитесь от болезненности, хронической усталости и скованности мышц;
- **улучшится гибкость**, сухожилия и связки восстановят утраченную эластичность и станут более прочными на разрыв – следовательно диапазон вашей двигательной активности возрастет в разы, снижая риск повреждения тканей;
- **возрастет запас энергии в мышцах** – следовательно они будут

меньше реагировать на внезапные механические повреждения (например, подъемы тяжестей, тяжелые физические нагрузки, рывки, неожиданные движения или непривычные нагрузки, регулярное выполнение движений, затрагивающих только одну сторону тела, что приводит к мышечному дисбалансу);

- **укрепление позвоночника и улучшение осанки**, потому что только сильные и гибкие мышцы могут оказывать позвоночнику оптимальную поддержку;
- **увеличение выработки синовиальной жидкости внутри суставов**, а именно она питает и смазывает соприкасающиеся хрящи, что предотвращает их износ и развитие остеоартрита.

И это только те выгоды, которые затрагивают нашу костно-мышечную систему (более подробно об энергетических выгодах с позиций китайской медицины вы узнаете в процессе ознакомления с упражнениями).

Вы обязательно добьетесь положительных результатов и избавитесь от многих негативных симптомов, если будете регулярно практиковать упражнения «Утренней гимнастики китайских долгожителей для ленивых и активных».

Более подробно с этим комплексом утренних упражнений вы можете ознакомиться на нашем сайте по ссылке:

www.lp.neoglory.ru/morning/