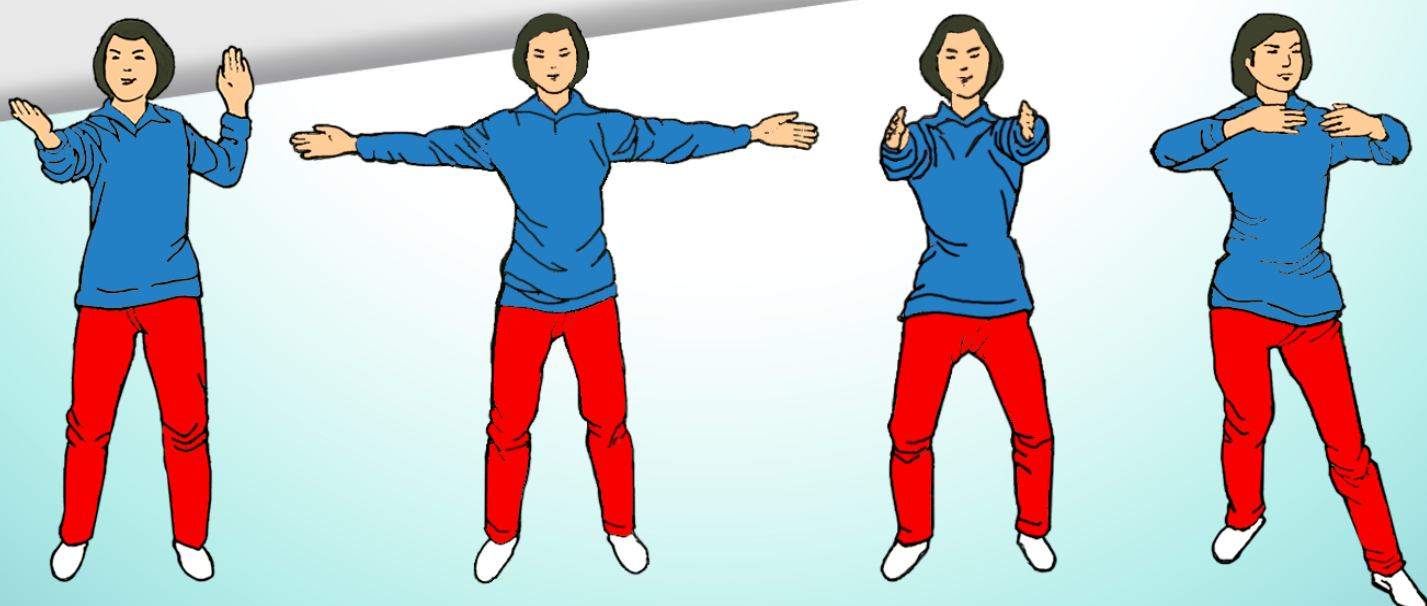


Специальный Доклад



КИТАЙСКИЕ ЛАЙФХАКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Которые запустят механизмы
омоложения в вашем теле

КИТАЙСКИЕ ЛАЙФХАКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, КОТОРЫЕ ЗАПУСТЯТ МЕХАНИЗМЫ ОМОЛОЖЕНИЯ В ВАШЕМ ТЕЛЕ

В этом докладе вы познакомитесь с невероятно простым способом вернуть вашему телу те физические возможности, которые были у него в молодости. Этот способ разработан китайскими специалистами в рамках программы профилактики старения, которая очень бурно развивается в Китае в последние годы. Китайцы одними из первых в мире поняли, что парадигма восприятия возраста, которая утверждает, что старость – это всегда деградация, уже устарела.

Другими словами, мы стареем прежде всего **потому, что верим в то, что должны стареть**, а не потому, что в нас заложена генетическая программа на возрастные изменения. **Что это означает?**

На протяжении всей жизни наш организм предоставляет нам ресурсы для той деятельности, которой мы занимаемся. Если какими-то видами деятельности мы перестаем заниматься, *из-за лени, потери мотивации или других причин*, то через опре-



деленное время в нашем организме запускается программа де-струкции – **часть клеток начинает разрушаться и умирать. Почему так происходит?**

Потому что существование нашего организма требует обеспечение его энергией. Любая живая система пытается энергию экономить. Если какая-то часть организма не используется, она начинает отторгаться.

Снижая с возрастом свою двигательную, интеллектуальную и социальную активность мы сами себя подталкиваем к преждевременному старению.



И наоборот. Когда мы включаем определенные виды деятельности в свой образ жизни, мы посылаем организму сигнал, что нам нужны дополнительные ресурсы.



*Организм начинает включать механизмы адаптации, чтобы соответствовать нашим запросам. Потому что **заложенный в каждом из нас еще до рождения энергетический потенциал неисчерпаем** и нам нужно только раскрыть и задействовать эти ресурсы, данные нам изначально.*

*Так, если мы хотим запустить механизмы омоложения, нужно дать понять своему организму, что мы намерены использовать свое тело так же, как в молодости. **Если вы хотите сделать это быстро, то без китайских лайфхаков для здоровья вам не обойтись. И вот почему...***

Что представляют собой китайские лайфхаки для здоровья?

Это простые, но максимально разнообразные упражнения или приемы массажа, выполнение каждого из которых занимает примерно одну минуту. Их можно выполнять дома, на работе, в транспорте, на прогулке...

Они дают моментальный результат, потому что **каждое упражнение направлено прежде всего на решение какой-то одной проблемы.**

Регулярно уделяя время определенным упражнениям, вы можете буквально за одну минуту...



улучшить свое настроение,



снять усталость,



быстро взбодриться или активировать работу мозга,



улучшить циркуляцию энергии и крови,



вернуть тонус уставшим мышцам,



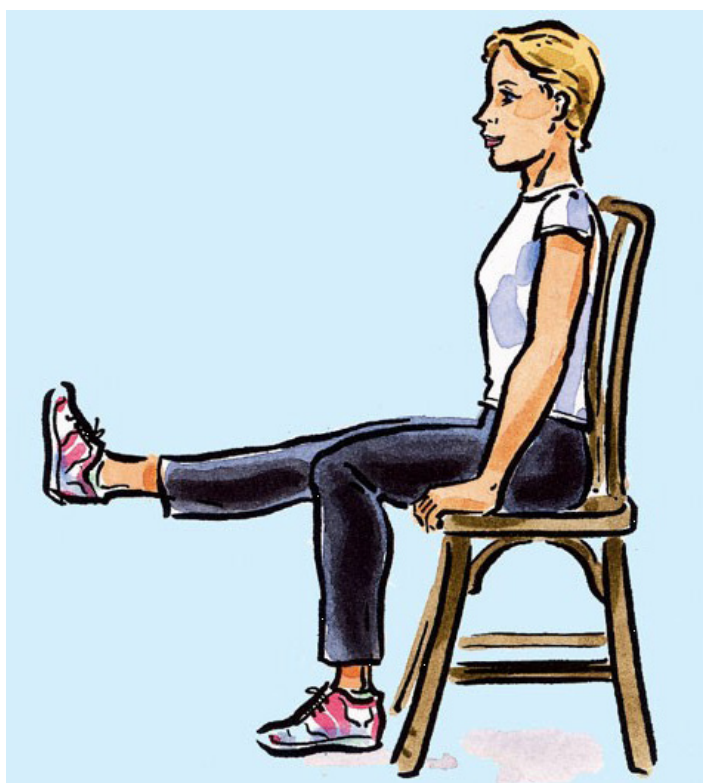
расслабить все тело



или поработать над какой-то отдельной проблемной зоной...

Большинство упражнений легко согласовать с графиком ваших повседневных дел и решать с их помощью конкретные задачи по укреплению здоровья.

Но самое главное, что такие точечные воздействия на различные участки вашего тела будут регулярно «запутывать» ваш организм в самом хорошем смысле. Сигналы, которые будут к нему поступать от самых разных участков тела он



воспримет как необходимость направлять туда ресурсы для обеспечения жизнедеятельности.

И совсем скоро ваше тело начнет функционировать в режиме омоложения, а не старения.

Эти упражнения легко выучить и очень приятно практиковать. Они просты и доступны. Чтобы в этом убедиться, давайте прямо сейчас выучим несколько простых упражнений.

Когда расчесываете волосы – расчесывайте волосы во всех направлениях



Мужчинам следует начинать расчесывать волосы с левой стороны, женщинам с правой. Соответственно мужчины держат расческу в левой руке, женщины – в правой.

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ДОКЛАД



Расчесывайте волосы 1 минуту, или более, как вам комфортно, сначала ото лба к затылку, затем от затылка ко лбу.



Повторите расчесывание волос другой рукой с другой стороны.



Важно: обязательно расчесывайте волосы с разных сторон. Приведите себя в нормальный вид, когда закончите!

Польза для здоровья: расчесывание волос таким образом улучшает кровообращение и метаболизм оседлых макрофагов кожи головы, то есть...

- предотвращает образование перхоти и шелушения кожи
- или помогает бороться с уже имеющимися проблемами,
- предотвращает выпадение волос,
- усиливает рост волос,
- очищает энергетические каналы в области головы,
- стимулирует большое число активных точек,
- способствует усиленному питанию кожи головы и корней волос.

К тому же, расчесывание очень полезно

- для мозга,
- улучшает слух, обеспечивая приток крови и энергии к области ушей,
- проясняет зрение, особенно если выполнять упражнение с закрытыми глазами,
- удаляет патогенную сырость и холод,
- предотвращает и облегчает головную боль.

Совет: рекомендуется использовать нефритовые, деревянные расчески или расчески из бычьего рога, их природные элементы способствуют дополнительному укреплению здоровья кожи головы. Следует избегать пластиковых расчесок, отдавая предпочтение сделанным из природного материала.

Поднимите кончики ушей

-  **Разотрите ладони до появления ощущения тепла,**
-  **затем правой рукой через голову захватите верх левого уха большим и указательным пальцами, точно так же возьмитесь за правое ухо левой рукой.**
-  **С умеренной силой 10-20 раз одновременно потяните за кончики ушей вверх.**

Важно: выполняйте упражнение, пока не почувствуете легкую боль.



Польза для здоровья:

- освежает ум
- и придает блеск глазам,
- успокаивает нервы
- и смягчает боль в области головы,
- улучшает работу почек
- и помогает предотвратить и контролировать перенапряжение и бессонницу.

Движением пальцев рисуем китайский иероглиф «восемь»



Можно выполнять упражнение как сидя, так и стоя.



Поднимите руки перед собой, ладони направлены друг к другу, большие пальцы направлены вверх.



Поочередно сгибая пальцы, начиная с мизинца, взмахните большими пальцами вовнутрь, движением сверху вниз, затем, разгибая поочередно пальцы, верните кисти по той же траектории в исходное положение, рисуя таким образом китайский иероглиф «восемь».



Повторяйте 1-2 минуты.

Важно: запястья выступают в качестве оси; выполняйте мягко и плавно.

Польза для здоровья:

- укрепляет пальцы и запястья,
- избавляет от туннельного синдрома запястного канала,
- помогает при профилактике и лечении боли в пальцах, запястьях и предплечьях,
- восстанавливает кровообращение и циркуляцию энергии в руках.





Улучшает работу мозга и когнитивные функции, недаром китайцы любят повторять: «проворные пальцы – быстрый ум».

Когда готовите – стойка на одной ноге

Приготовление еды или мытье посуды можно также делать с пользой для здоровья.



Когда готовите или моете посуду, перенесите центр тяжести на одну ногу, слегка сгибая ее в колене, одновременно согните в колене другую ногу и прижмите стопу к икроножной мышце опорной ноги, затем поменяйте ноги.



Удерживайте ногу согнутой столько, сколько позволяет вам ваше физическое состояние.



Польза для здоровья: данное упражнение эффективно

- укрепляет мышцы ног,
- улучшает чувство равновесия,
- усиливает кровообращение в ногах,
- активизирует энергетические каналы ног.

Если вы хотите узнать больше об этих удивительных упражнениях и приемах массажа, кликните по ссылке ниже

<https://lp.neoglory.ru/1minfit>