

Специальный доклад  
ДОКТОРА ЧЖЭН ФУЧЖУНА



*Шесть способов*

# УЛУЧШИТЬ ВАШ МЕТАБОЛИЗМ

без диет

И ИЗНУРИТЕЛЬНЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ



© Издательство Неоглори

Все права защищены

[www.neoglory.ru](http://www.neoglory.ru)

E-mail: [support@neoglory.ru](mailto:support@neoglory.ru)

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

## Шесть способов улучшить ваш метаболизм без диет и изнурительных упражнений

**М**ы привыкли думать, что лишние килограммы – результат избыточного питания. Поступившие в организм энергетические ресурсы не могут быть усвоены и складываются в организме в виде жира. Поэтому так популярны диеты и жиросжигающие упражнения.

*Но так ли это на самом деле? Правда ли, что лишний вес является результатом избыточного питания? **Позвольте привести вам небольшой пример...***

Один мой друг при росте 173 см весит больше 100 килограммов. Явно присутствует лишний вес. Он ест только овощи, немного риса, боится есть мясо. Часто занимается спортом, но вес его продолжает медленно, но неуклонно увеличиваться, сбросить вес не удается. Как он говорит, даже если он будет только пить воду, все равно будет прибавлять в весе.

А другой мой приятель, при росте 173 см весит 50 кг, очень худой, хоть и ест с большим аппетитом. На совместных обедах съедает больше всех за столом, но вес не набирает. *Почему так происходит?*

Большинство проблем, особенно у людей старшего и пожилого возраста связаны с очень распространенным явлением – снижением метаболизма.

После определенного возраста многие люди набирают вес. Такая ситуация не имеет ничего общего с ожирением. Это больше проблема изменений в организме. С возрастом в организме накапливаются продукты обмена веществ, когда они не выводятся, могут возникать многие болезни.

Среди них: *гипертония, гипергликемия, гиперлипидемия*. Так называемые болезни «три гипер». Также могут появляться боли в суставах, такие как подагра, артрит и другие. Как и избыточный вес, все эти и многие другие заболевания могут быть спровоцированы снижением метаболизма в вашем организме.

*Как происходит снижение метаболизма? Китайская медицина полагает, что к этому ведут две причины – **внешний Холод и внутренний Жар**. Кто-то скажет, что такой подход слишком упрощенный. У человека может быть столько проблем со здоровьем, как можно свести все к двум причинам?*

Давайте проанализируем, разберемся. Приходит зима, течение реки замедляется, иногда река покрывается льдом. Когда **Холод** атакует организм, замедляется движение крови, образуются сгустки, застойные явления. Это холодный застой крови. **Это внешний фактор.**

**А внутренний фактор – это Жар.** Жаром в китайской медицине называют болезнетворную энергию наших негативных эмоций и переживаний. Жар образует застойный ци в печени, застой ци печени порождает застой крови – это вторая причина застойных явлений крови.

Китайская медицина считает, что лишние килограммы – это своевременно не выведенный из организма мусор, а не зарезервированная впрок энергия. Потому что жир не является какой-то особой материей, способной при необходимости преобразовываться в энергию. Жир является всего лишь лишней нагрузкой для организма, и лучше всего вовремя от него избавляться.

Когда начинаются застойные явления в крови и застой ци, это приводит к закупорке энергетических каналов (маршрутов, по которым движется наша жизненная энергия), разбалансировке функций внутренних органов. Мусор не перерабатывается и не выводится, накапливается на стенках кровеносных сосудов, в печени (вызывая ее ожирение), под кожей – образуя жировые отложения.

Китайская медицина не занимается лечением симптомов. Ее усилия направлены на гармонизацию работы всего организма. Если внутренние органы работают в гармонии, сосуды и каналы проходимы, болезнь пройдет, лишние килограммы исчезнут.

**Согласно китайской медицине, для улучшения метаболизма существует шесть основных способов. Почему именно шесть? Потому что снижение метаболизма в вашем теле может быть вызвано одним из этих шести факторов:**

1. Снижение метаболизма, вызванное **разбалансированностью деятельности печени и желчного пузыря**
2. Снижение метаболизма, вызванное **разбалансированностью работы желудка и кишечника**
3. Снижение метаболизма, вызванное **плохой работой тонкого кишечника**
4. Снижение метаболизма, вызванное **ослаблением деятельности сердца**
5. Снижение метаболизма, вызванное **ослабленной деятельностью селезенки**
6. Снижение метаболизма, вызванное **проблемами мочевого пузыря**

Конечно, вы уже заметили, что все шесть причин снижения метаболизма связаны с работой внутренних органов. Естественно, что и способы улучшения метаболизма должны лежать в плоскости улучшения функций внутренних органов, а не ограничиваться диетами или интенсивными физическими нагрузками.

Но такими возможностями располагает только китайская медицина.

И вот почему...

Еще несколько тысяч лет тому назад китайцы обнаружили, что на теле человека есть много чувствительных точек, которые сегодня называют

активными точками, или точками акупунктуры. Эти древние знания стали важной частью традиционной китайской медицины для лечения различных заболеваний.

Потому что через воздействие на активные точки можно влиять практически на все внутренние органы и системы нашего организма, не прибегая к оперативному вмешательству без крайней необходимости. Другими словами, зная точное расположение определенных точек, мы можем через них воздействовать на любой орган внутри нашего тела.

Для того, чтобы воспользоваться каждым из 6 методов вам понадобятся только ваши руки и знание той области, на которую вы будете оказывать воздействие в каждом случае.

Итак, если снижение вашего метаболизма вызвано **разбалансированностью деятельности печени и желчного пузыря, эффективным решением будет**

**самомассаж** самых важных активных точек, расположенных на внутренних сторонах ног по ходу канала Печени, и внешних сторонах ног по ходу канала Желчного пузыря.



В случае **разбалансированности работы желудка и толстого кишечника** необходимо хорошо проработать активный канал Толстого кишечника на руках, а также направить ци и кровь в канал Желудка. *Самый простой и эффективный способ для этого – ходьба на коленях.*

*Что делать, если снижение метаболизма связано с плохой работой тонкого кишечника?* Функция тонкого кишечника – переваривание пищи и всасывание питательных веществ.

Если его функции ослаблены, это проявляется отвисшей кожей и жировыми отложениями на внутренних сторонах предплечий – по ходу канала Тонкого кишечника.

Согласно китайской медицине, сердце и тонкий кишечник являются парными органами. Если функция тонкого кишечника ослаблена, значит сердце недостаточно снабжает канал Тонкого кишечника кровью. То есть функция сердца тоже ослаблена, с сердцем проблемы.

*Как решить эти проблемы?* Очень просто. Поднимите одну руку к голове, как в военном салюте, а подушечками пальцев другой руки защипывайте мягкие ткани на внутренней стороне рук. Большой палец будет массировать канал Сердца, а четыре остальных пальца – канал Тонкого кишечника.



Сжимайте пальцы, одновременно разминая мягкие ткани между ними. Начинайте массаж от подмышечной впадины, до локтя, и ниже – к запястью. Делайте такой массаж ежедневно.

Это не только поможет избавиться от жировых отложений, но



и укрепит сердце, стимулирует его работу, что в свою очередь поможет избавиться от боли в области плеч, остеохондроза. Особенно это поможет тем, кто проводит много времени за компьютером.

Почаще массируйте каналы Сердца и Тонкого кишечника, друзья!

Если снижение метаболизма вызвано **ослаблением деятельности сердца**, то нужно работать с каналом Перикарда.

*Почему слабая работа сердца приводит к снижению метаболизма и появлению избыточного веса?* Выше я говорил, что основная причина лишнего веса – накопление мусора в организме.

Мусор может быть выведен только свежей кровью. А поступление свежей крови зависит от деятельности сердечной мышцы. Если мотор работает активно, кровь и ци циркулируют нормально, появляется возможность усвоить и вывести из организма мусор и лишние жировые отложения.

Кто-то может спросить: *«Откуда я могу знать, что мой лишний вес появился по причине плохой работы сердца?»* Есть некоторые признаки, по которым можно это определить.

Например, сдавленность в области сердца ночью, желание открыть окно, впустить свежий воздух. У таких людей обычно не очень здоровое сердце.



канал Перикарда

Некоторые задыхаются, пройдя пару лестничных маршей вверх. Это тоже показатель слабости сердечной деятельности.

Если проблемы с сердцем достаточно серьезные, то активная точка, которая находится там, где заканчивается двуглавая мышца (бицепс) будет очень болезненной. Обязательно почаще ее массируйте.

В этом случае избавление от жировых отложений вещь второстепенная, главное – проходимость кровеносных сосудов. Это не позволит развиваться сердечно-сосудистым заболеваниям, предотвратит инфаркт, коронарную недостаточность.

Самый эффективный способ самопомощи при **ослабленной деятельности селезенки** – воздействие на активные точки канала Селезенки на левой ноге.

*Как узнать, что селезенка не справляется со своими функциями?* Если селезенка слабая, часто возникает вздутие живота, съел что-то, и живот сразу распирает, а у некоторых живот распирает во второй половине дня, даже если они ничего не ели.

Некоторые постоянно пускают слюни во сне – это тоже признак слабой селезенки. Необходимо озаботиться оздоровлением селезенки. И все эти проблемы исчезнут.



канал Перикарда



канал Селезенки

**Канал Мочевого пузыря** проходит по задней части тела. По голове, спине, ягодицам, задней поверхности бедер и ног. Если много жировых отложений на спине и ягодицах, значит канал Мочевого пузыря не справляется со своей функцией главной магистрали вывода «мусора» из организма, что приводит к снижению метаболизма.

Жировые отложения на задней поверхности спины, бедер и ног можно уменьшить массажем, продавливанием точек, баночным массажем.

Следует прикладывать побольше усилий для прочистки канала Мочевого пузыря.

Итак, мы рассмотрели 6 способов улучшить ваш метаболизм, для большинства из которых требуются только ваши руки и желание самостоятельно помочь своему организму.

Так как снижение метаболизма является одной из основных причин не только избыточного веса, но и многих других (особенно возрастных) заболеваний, лучше своевременно определить наличие (или отсутствие) нарушений метаболизма в своем организме и принять меры к их устранению.



Возможно, после знакомства с информацией, представленной в этом кратком руководстве, у вас появились вопросы. Чаще всего люди спрашивают:

*Как понять, какой из 6 способов улучшения метаболизма подходит к моей ситуации?*

*Как работать с тем или иным активным каналом?*

*Как правильно найти активную точку?*

*Как понять, что я правильно нашел точку?*

*Как воздействовать на точку, какая длительность воздействия?*

*Какие методы воздействия на точки я должен освоить?*

И так далее.

Если вы действительно хотите в это углубиться, то позвольте вам порекомендовать **«Полное руководство по улучшению вашего метаболизма. Простые и легкие в применении методы китайской медицины для восстановления здоровья и улучшения внешнего облика»**.

Вот ссылка:

<https://lp.neoglory.ru/metabolismb/>