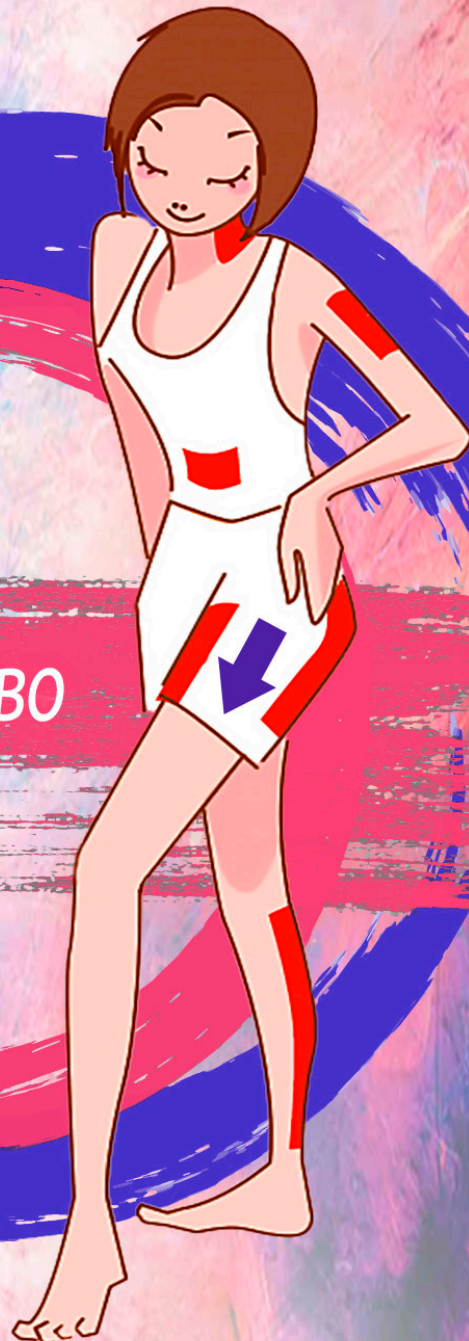


Доктор Чжэн Фучжун

# КАК ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ КИТАЙСКОГО МАССАЖА ПОМОГУТ ВАМ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОБЛЕМНЫХ ЗОН ВСЕГО ЗА 5 МИНУТ В ДЕНЬ

Пошаговое Руководство



© 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



В этом компактном пошаговом руководстве я научу вас простым способам, которые помогут вам избавиться от проблемных зон с минимальными затратами времени и сил, а также эффективно решить проблемы лишнего веса в целом.

**Т**е знания, которыми я делюсь с вами сегодня, в Китае называют яншен, или Пестование жизни. Это очень популярное направление современной китайской медицины. Потому что любой человек, независимо от возраста или состояния здоровья может самостоятельно, в домашних условиях воспользоваться простыми способами яншен для укрепления своего здоровья, улучшения внешнего облика, продления жизни.

Мы привыкли думать, что лишние килограммы – результат избыточного питания. Поступившие в организм энергетические ресурсы не могут быть усвоены и складываются в организме в виде жира. Но так ли это на самом деле? **Правда ли, что лишний вес является результатом избыточного питания?**

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 удастся. 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?

Китайская медицина признает лишний вес болезнью, но только при определенных условиях. Сейчас много женщин с нормальным весом стремятся похудеть, чтобы стать похожими на моделей с подиума. Их случай китайская медицина не считает болезнью. Лишний вес, с точки зрения китайской медицины определяется по внешним признакам и личным ощущениям.

Как начинается болезнь лишнего веса? Китайская медицина полагает, что к этой болезни 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?

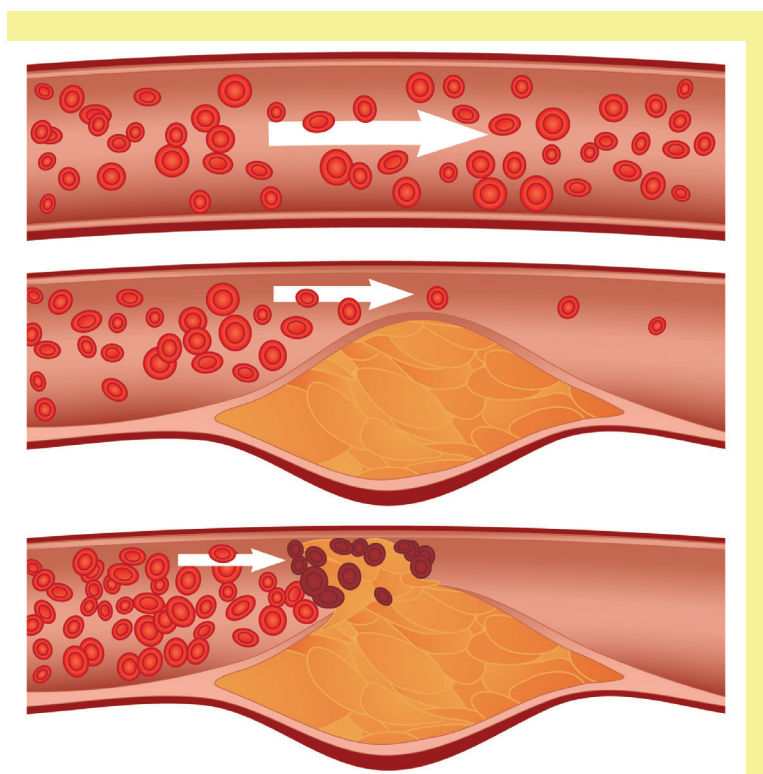
Давайте проанализируем, разберемся. Приходит зима, течение реки замедляется, иногда река покрывается льдом. Когда Холод атакует организм, замедляется движение крови, образуются сгустки, застойные явления. **Это холодный застой крови.**

Когда движение крови замедляется, образуются застойные явления. Это внешний фактор. А внутренний фактор – это жар. Жар образует застойный ци в печени, застой ци порождает застой крови – **это вторая причина застойных явлений крови.**

Китайская медицина считает, что лишние килограммы – это 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, разбалансировке функций внутренних органов. Мусор не перерабатывается и не выводится, накапливается на стенках кровеносных сосудов, образуя холестерин, в печени, вызывая ожирение печени, под кожей – образуя жировые отложения.

Чтобы решить проблему ожирения, нужно избавиться от двух основных



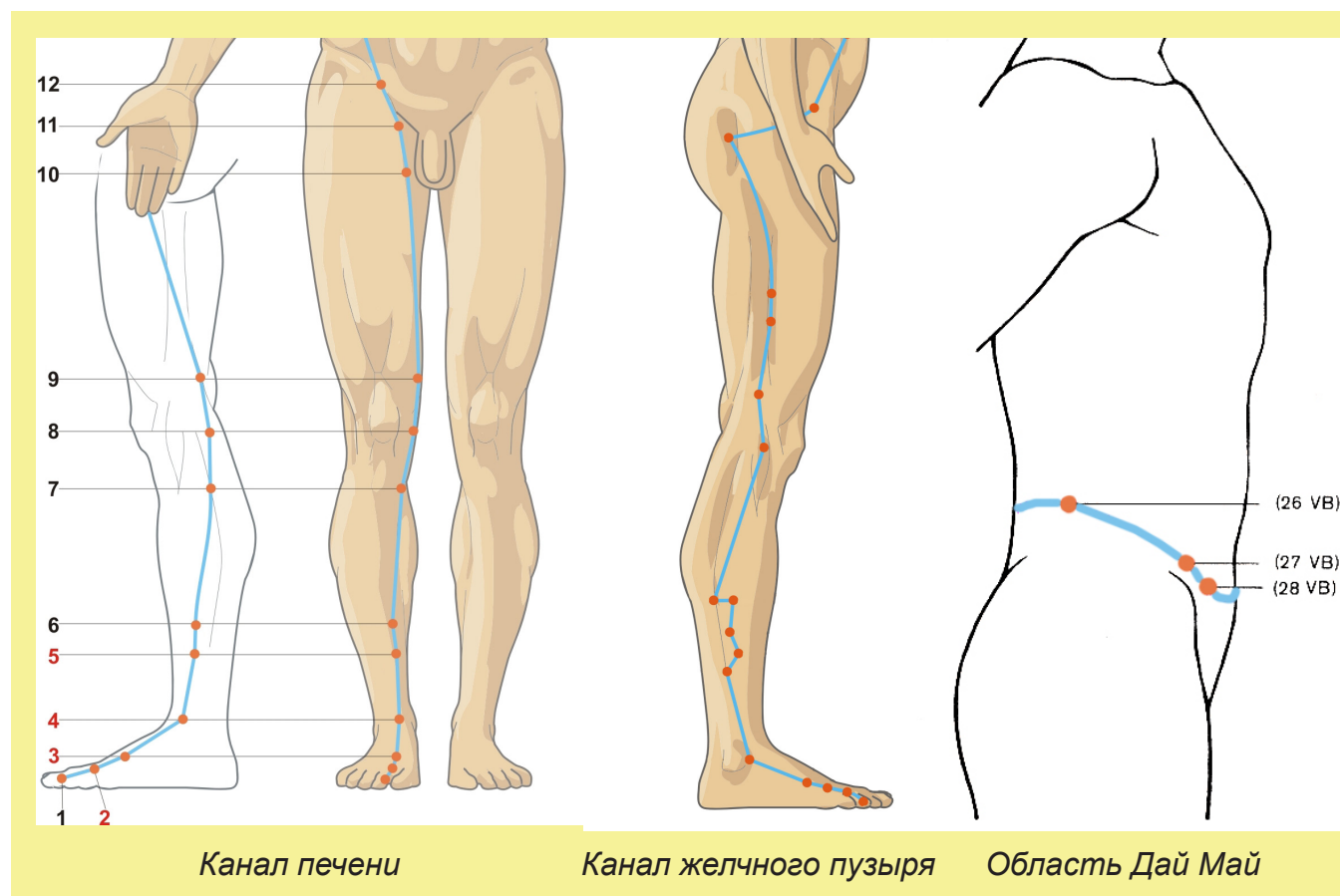
*Мусор не перерабатывается и не выводится, накапливается на стенках кровеносных сосудов, образуя холестерин...*

факторов, которые его провоцируют – внешнего холода и внутреннего жара. Это поможет не только решить проблему лишнего веса, но и гармонизирует работу внутренних органов, приведет к оздоровлению организма в целом. 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.

## ОЖИРЕНИЕ БЫВАЕТ 6 ТИПОВ:

**1. Ожирение, вызванное разбалансированностью деятельности печени и желчного пузыря.** Способ лечения – самомассаж внутренних сторон ног по ходу канала печени, и внешних сторон ног по ходу канала желчного пузыря, простукивание области Дай Май.

Роль печени и желчного пузыря в организме по понятиям китайской медицины очень велика. В Хуанди Нэйцзин сказано так: «Пе-



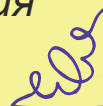
*чень отвечает за стратегические планы, желчный пузырь – за претворение этих планов в жизнь. Печень – военачальник, желчный пузырь – командир боевого отряда». Что это значит?*

Когда человек строит планы, на это затрачивается много крови, которая хранится в печени. А затем эти планы нужно своевременно исполнить, за это отвечает желчный пузырь. Но современные люди строят очень много планов, но далеко не все эти планы могут быть претворены в жизнь. В жизни много проблем – образование детей, болезни, отношения в обществе, семье и так далее. По многим проблемам мы можем только наметить пути решения, но не в состоянии воплотить их в жизнь. И это приводит к разбалансированности работы печени и желчного пузыря, что вызывает застой ци, узлы в печени и желчном пузыре, мешает этим органам нормально функционировать.



### ***У печени и желчного пузыря 3 основные функции:***

- 1. Всем известно, что печень выводит токсины.*
- 2. Печень снабжает кровью сердце, является хранилищем крови в организме.*
- 3. Желчный пузырь производит желчь для переваривания пищи.*



Если печень не справляется с функцией переработки токсинов, мусор не может выводиться из организма. Если желчный пузырь производит недостаточное количество желчи, пища плохо переваривается. Все это приводит к образованию жировых отложений. Кроме того, когда печень поставляет сердцу недостаточное количество крови, сердце испытывает недостаток крови. А на переработку скопившегося в организме мусора требуется много свежей крови, требуется активная работа главного мотора организма – сердца. Мотор работает плохо, свежая кровь не перекачивается к очагу болезни, нет возможности эвакуировать скопившийся в организме мусор.

**Поэтому разбалансированность работы печени и желчного пузыря является одной из важных причин ожирения.**



Чтобы избавиться от жировых отложений в области внутренних поверхностей бедер, нужно продавливать бедра основанием ладони от промежности до колен не менее 300 раз

Ожирение, вызванное разбалансированностью работы печени и желчного пузыря проявляется жировыми отложениями в области бедер – по внешней и внутренней сторонам, а также в области талии – так называемый «плавательный круг» на талии.

**Чтобы избавиться от жировых отложений в области внутренних поверхностей бедер, нужно массировать ноги основанием ладоней по ходу канала печени.** Ежедневно перед сном продавливать бедра основанием ладони от промежности до колен не менее 300 раз. Можно использовать мыло или массажное масло для смазки, чтобы не повредить кожу.

Чего можно добиться массажем канала печени? Недавно мне написала одна из моих читательниц. Она рассказала, что 4 недели подряд перед сном массировала канал печени на бедрах. В первую неделю после нескольких дней массажа, почувствовала, что мягкие ткани в области внутренних поверхностей бедер стали очень болезненны, особенно у основания ног ближе к промежности. Обрадовалась, потому что из книг знала, что это признак того, что канал оживает. На вторую неделю почувствовала, что болевые ощущения концентрируются ниже по ходу канала, ближе к коленям. Кроме того, она почувствовала, что характер изменился к лучшему, исчезла раздражительность, быстрее стала засыпать – явный признак того, что уменьшился огонь в печени. На третью неделю она неожиданно обнаружила, что очень тесные ей до этого джинсы 34 размера стали сидеть свободно, а еще через неделю пришлось купить джинсы 32 размера.

Из этого примера становится понятно, что **процесс похудения – это не потеря килограммов, а уменьшение габаритов.** Эта женщина не стала весить меньше, но габариты уменьшились, уменьшились жировые отложения в области бедер. Кроме того, по ее



словам, после того, как стал проходим канал печени, улучшилась функция печени по очистке крови от токсинов, перестали появляться прыщи на лице, исчез дурной запах изо рта.

Из этого примера видно, что подход китайской медицины состоит не столько в решении проблемы лишнего веса, но в большей степени в регулировании деятельности всего организма.

**Чтобы избавиться от жира на внешних сторонах бедер нужно простукивать канал желчного пузыря.** Линию, по которой проходит канал желчного пузыря на бедрах, очень легко найти. Она проходит там, где боковой шов на брюках. Если проблемные места расположены по этой линии, просто простукивайте бедра костяшками сложенных в расслабленный кулак кистей рук. Активные точки расположены глубоко, поэтому простукивать нужно достаточно интенсивно, чтобы импульс проходил во внутренние слои мягких тканей. Тогда эффект от простукивания будет очевиден.

**Чтобы избавиться от жировых отложений по боковым сторонам талии, нужно простукивать область точек Дай май.** Если жир концентрируется в области талии, простукивайте область точек Дай Май по обеим сторонам живота. Здесь проходят





линии каналов печени и желчного пузыря. Простукивая эту область можно добиться уменьшения жировых отложений на талии. Простукивать область точек Дай Май очень просто: лежа на спине сожмите кисти в расслабленные кулаки, простукивайте не менее 300 раз ежедневно. Сначала простукивать легонько, потом сильнее, но не допускать болезненных ощущений. Через некоторое время этот ненавистный «плавательный круг» должен исчезнуть.

## 2. Ожирение, вызванное разгармонизацией работы желудка и кишечника. Способ лечения: Ходьба на коленях.

Если усвоенные питательные вещества не перерабатываются своевременно в кровь, то они превращаются в жировые отложения, откладываются в теле. Запоры также приводят к тому, что мусор не выводится из организма.

Когда разбалансирована работа толстого кишечника, это отражается на линии хода канала толстого кишечника на руках. В это время нужно почаще простукивать руки по центральной линии, это не только поможет избавиться от лишнего жира на руках, но и поможет

решить проблему запоров. Особенно полезно простукивать канал толстого кишечника старым людям. В этом канале сконцентрировано много ци и крови. Полезно простукивать канал, если постоянно есть ощущение ломоты в плечах. Простукивание поможет поступлению крови и ци в область плеч, болевые ощущения перестанут беспокоить.

Когда ухудшается деятельность желудка, что проявляется например тем, что проглоченный кусочек пищи



*Ходьба на коленях заставляет кровь и ци устремиться в канал желудка, помогает выводить жировые отложения*

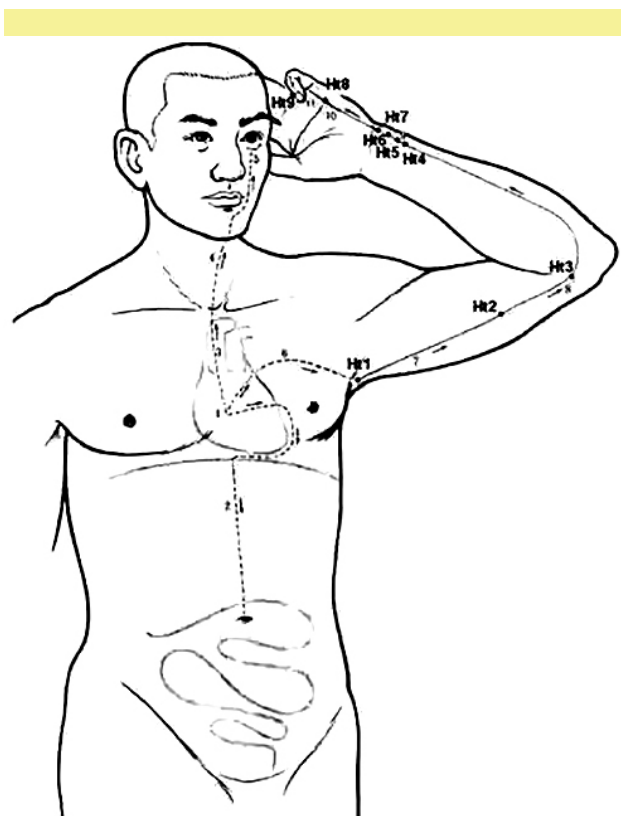
словно не проходит дальше желудка, не переваривается, тут есть очень простой способ, чтобы решить проблему: ходьба на коленях. Расстелите одеяло или коврик на кровати или на полу, ежедневно практикуйте ходьбу на коленях, это восстановит нормальную работу желудка.

Ходьба на коленях заставляет кровь и ци устремиться в канал желудка, помогает выводить жировые отложения. Полезно выполнять это упражнение для борьбы с ожирением, при болях в коленных суставах, артрите.

**3. Ожирение, вызванное плохой работой тонкого кишечника.**  
Способ борьбы – защипывание внутренней поверхности предплечий.

Функция тонкого кишечника – переваривание пищи и всасывание питательных веществ. Если эти функции ослаблены, это проявляется отвисшей кожей и жировыми отложениями на внутренних сторонах предплечий – по ходу канала тонкого кишечника. По понятиям китайской медицины сердце и тонкий кишечник являются парными органами. Если функция тонкого кишечника ослаблена, значит сердце недостаточно снабжает канал тонкого кишечника кровью. То есть и 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



*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*

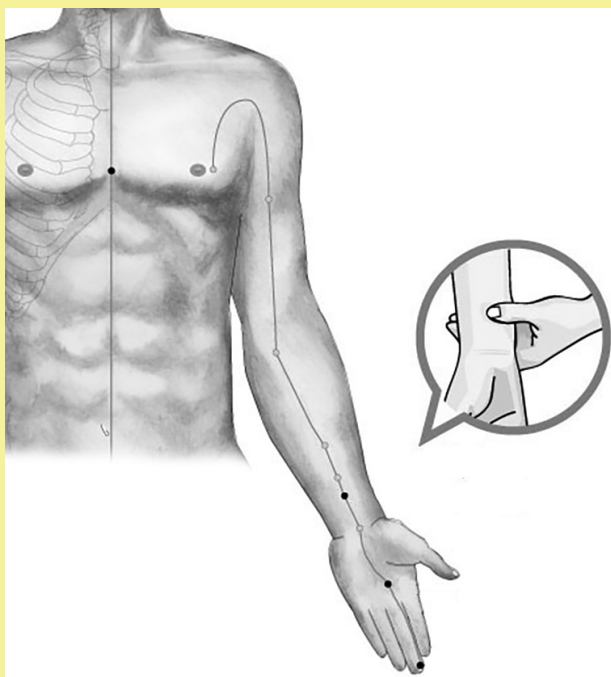
не рук. Большой палец будет массировать канал сердца, а четыре остальных пальца – канал тонкого кишечника.

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!

**4. Ожирение вызванное **ослаблением деятельности сердца**.**  
Способ лечения – продавливание точек канала перикарда.

Ожирение увеличивает нагрузку на сердце. Но есть и обратная связь: плохая работа сердца приводит к ожирению. Порочный круг замыкается.



*Следует ежедневно большими пальцами продавливать канал перикарда на центральной линии внутренней поверхности рук и предплечий*

Почему слабая работа сердца приводит к ожирению? 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 причи-*



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

**Как помочь в этом случае?** Следует ежедневно большими пальцами продавливать канал перикарда на центральной линии внутренней поверхности рук и предплечий. Вытяните руку перед собой, линия канала перикарда проходит от подмышки до среднего пальца. Во время продавливания канала люди с ослабленным сердцем или с сердечно-сосудистыми проблемами обнаружат по ходу канала немало болезненных точек. Необходимо дополнительно помассировать эти точки, добиться того, чтобы они перестали быть болезненными.

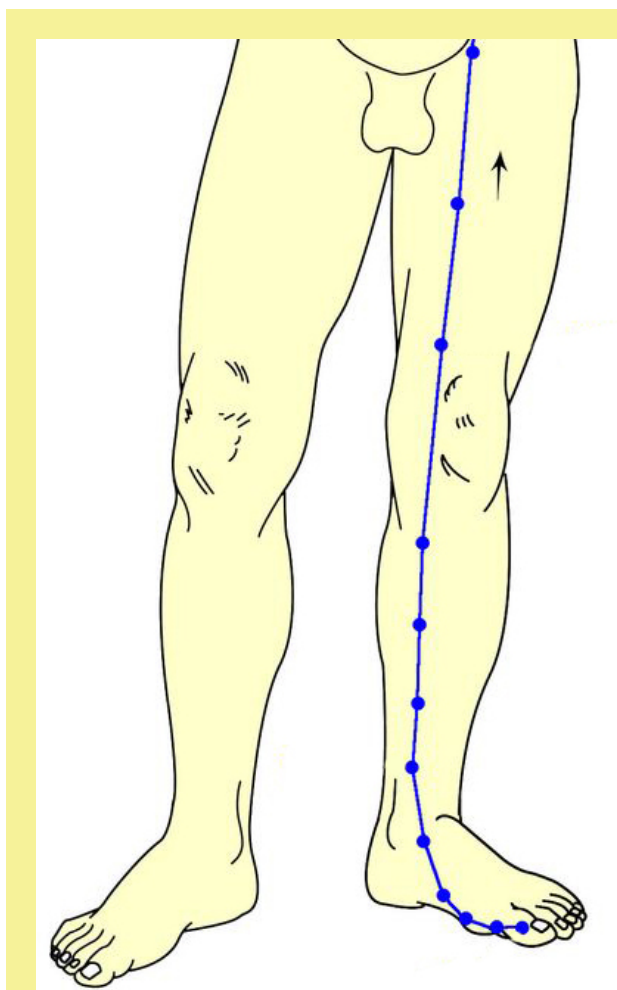
Если проблемы с сердцем достаточно серьезные, самое болезненная точка обычно там, где заканчивается двуглавая мышца, обязательно почаще ее массируйте. В этом случае избавление от жировых отложений вещь второстепенная, **главное – проходимость кровеносных сосудов**. Это не позволит развиваться сердечно-сосудистым заболеваниям, предотвратит инфаркт, коронарную недостаточность.

**5. Ослаблена деятельность селезенки.** Самопомощь – продавливание канала селезенки на левой ноге.

Плохая работа селезенки тоже может стать причиной лишнего веса. Селезенка отвечает за движение жидких сред в организме. То есть за переработку продуктов питания в питательные вещества, а затем производство из них крови. Одновременно отвечает за доставку свежей крови ко всем органам и во все части организма. Если нет возможности доставить кровь к конечностям, там могут начаться застойные явления, складирование мусора. Селезенка отвечает за движение жидкостей, значит и за процесс эвакуации мусора, процесс обновления, процесс вывода с кровью отходов жизнедеятельности клеток.

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.

**Для оздоровления селезенки можно применить массаж канала селезенки на ногах.** Это не только поможет похудеть, но и сбросить жир в области ног и низа живота – за эти области тела отвечает селезенка.



Для оздоровления селезенки можно применить массаж канала селезенки на ногах. Лучший результат дает продавливание точек канала селезенки на левой ноге

По внутренней стороне ног ниже колена очень много активных точек канала селезенки. Их легко найти. Непосредственно кзади от большой берцовой кости голени проходит канал селезенки, если начать продавливать мягкие ткани, вы обнаружите болезненные точки – эти болезненные места и есть активные точки. У людей с засоренным каналом селезенки, эти точки могут быть чрезвычайно болезненными. Болезненные точки нужно разминать и продавливать подольше.

Лучший результат дает продавливание точек канала селезенки на левой ноге. Здесь действует простое правило: печень расположена справа, эффект будет быстрее, если массировать канал печени на правом бедре. Сердце – слева, массируя канал перикарда больше внимания уделяем левой руке.

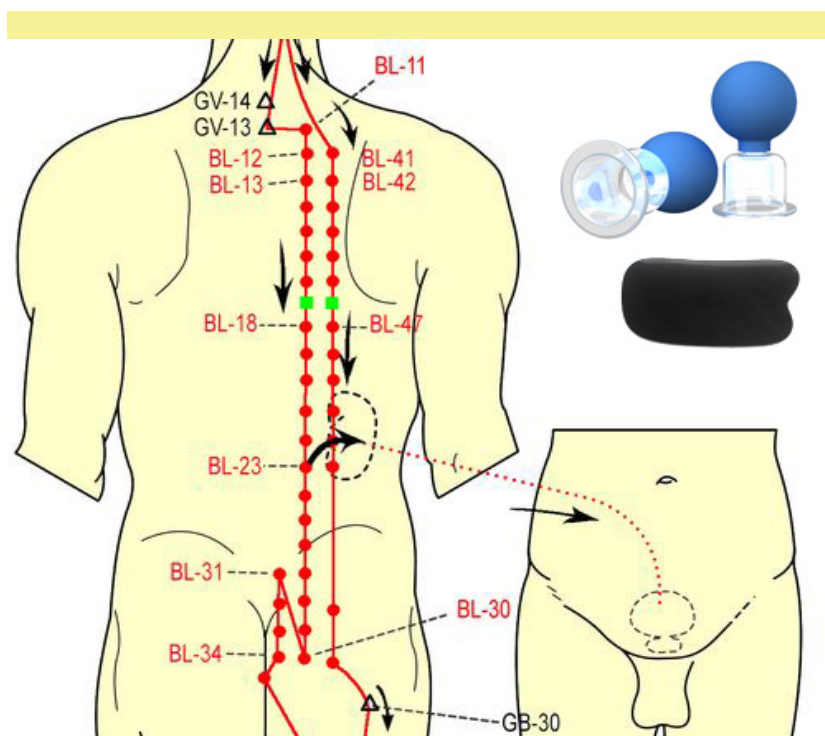
**6. Ожирение, вызванное проблемами мочевого пузыря.** Способ самопомощи – массаж, гуаша, зажимывание, прогревание полынными сигарами по ходу канала мочевого пузыря на задней стороне тела.

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 не справляется канал мочевого пузыря.

Главная проблема канала мочевого пузыря – накопление холодного ци. Потому что именно через него обычно в организм вторгается холод. Китайская медицина считает, что Ветер входит в тело через макушку головы, а Холод – через подошвы ног. Иными словами, простуда (Ветер и Холод в терминологии китайской медицины) вторгается в организм через канал мочевого пузыря. У многих людей задняя часть тела на ощупь подобна вате, расслабленная – это свидетельствует о накоплении Холода и Ветра.

**Как избавиться от жировых отложений в этой области?** Изгнать Холод. А лучший способ его изгнать – гуаша по ходу канала мочевого пузыря на спине.

Если кому-то не нравится гуаша, можно применять банки, массаж, зажимывания, прижигание полынными сигарами. Цель у всех методов одна – изгнать из канала холодный ци. Чтобы уменьшить количество жира на ягодицах, можно стоя на коленях простукивать ягодицы кулаками. Так не только



*Лучший способ изгнать Холод – массаж гуаша по ходу канала мочевого пузыря на спине, можно применять банки, прижигание полынными сигарами*

можно уменьшить объем ягодиц, но и изгнать из этой области холодный ци. Жировые отложения на задней поверхности бедер и ног можно уменьшить массажем, продавливанием точек. Вообще, следует прикладывать побольше усилий для прочистки канала мочевого пузыря.

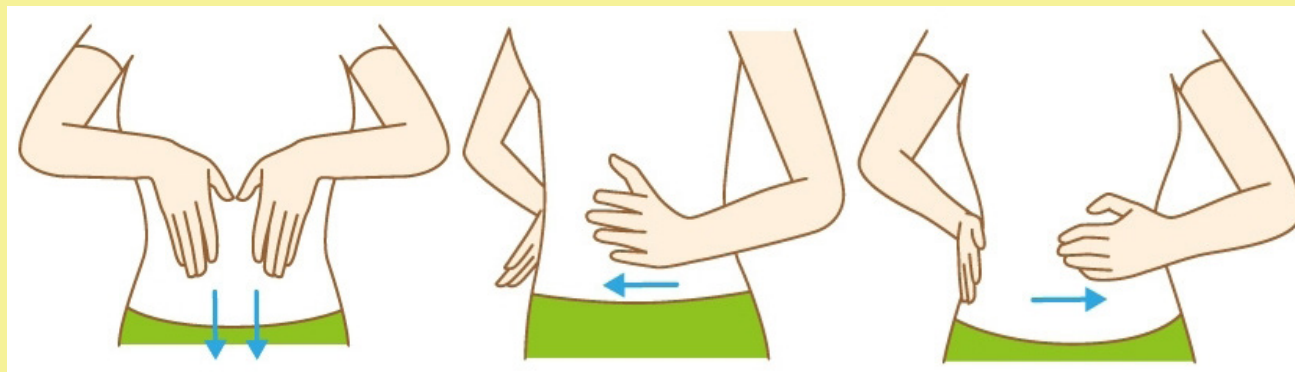
## **СПОСОБ БОРЬБЫ СО ВСЕМИ ВИДАМИ ОЖИРЕНИЯ – массаж живота туйфу, ходьба, ранний отход ко сну и раннее пробуждение**

**1. Продавливание живота – массаж Туйфу** – очень эффективен, потому что в области живота проходят все 12 каналов. Можно активировать работу сразу всех каналов, тренировать каналы, оздоравливать.

Продавливая живот, нужно начинать подушечкой указательного пальца от солнечного сплетения. Иногда вы почувствуете сдавленность в области сердца, образование газов.

Продавливать живот нужно сверху вниз, к пупку и нижней части живота. Сначала продавите живот по центральной линии, затем по обеим сторонам. В области хода каналов печени и желчного пузыря вести нажим по косой линии к центру, по ходу каналов. Так мы прочистим все каналы и поможем выводу мусора из тела.

Проводить массаж лучше дважды в день – перед сном и сразу после пробуждения. По пять минут каждый раз.



*Массаж Туйфу – очень эффективен, потому что в области живота проходят все 12 каналов. Можно активировать работу сразу всех каналов, тренировать каналы, оздоравливать*



**2. Ходьба** – необходимо ходить каждый день. Если вы направляетесь на работу, выйдите из транспорта за несколько остановок до пункта назначения, пройдитесь пешком. Старым людям нужно подольше гулять в парках, это поможет сохранять здоровье и поддерживать нормальный вес.

### Почему ходьба так полезна?

На подошвах проходят 6 важнейших каналов. Кто-то может возразить: я каждый день хожу, но болезней не становится меньше. Многие не очень понимают, как следует ходить. Нужно ступать твердо, а не просто волочить ноги.

Если ступать твердо, ходьба станет замечательным способом укрепления здоровья. Вообще-то любую активность можно считать тренировкой. Но нужно подходить к этой активности осознанно.

**Сколько нужно ходить, чтобы добиться результата?** Зимой нужно ходить пока на голове не появится испарина и не разогреются подошвы. Так не только сбросите вес, но и избавитесь от проблемы холодных ног, кровь начнет активнее поступать к ногам. Это особенно важно в старости. Кроме того, ходьба помогает предотвратить инсульт, старческое слабоумие, гипертонию, и другие проблемы.

**3. Ни в коем случае не следует забывать еще об одном правиле: чтобы ци и крови было достаточно, нужно соблюдать режим, рано ложиться спать и рано вставать.**

Мне очень нравится делиться с вами информацией об уникальных возможностях китайской медицины и практиках яншен – замечательном направлении китайской профилактической медицины.



*Ходьба помогает не только сбросить вес, но и предотвратить инсульт, старческое слабоумие, гипертонию, и другие проблемы*

Поэтому я призываю вас использовать удивительные возможности тех простых способов, которым я научил вас в этом небольшом, но практичном и легком в использовании пошаговом руководстве.



К сожалению, объем этой публикации ограничен и мне удалось познакомить вас лишь с вершиной айсберга такого замечательного направления китайской профилактической медицины, как яншен. **Но я надеюсь, что даже этой информации будет достаточно, чтобы вы решили все свои проблемы с лишним весом или проблемными зонами. И это замечательно!**

