

СУПЕРЛЕГКАЯ ПОТЕРЯ ВЕСА!



МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Специальный Доклад

© Издательство Неоглори

Все права защищены

www.neoglory.ru

E-mail: support@neoglory.ru

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

Шесть причин лишнего веса – от какой из них вы хотите избавиться?

В этом докладе мы расскажем вам о простых и легких способах быстро сбросить лишние килограммы, которые разработали китайские врачи. Они очень популярны в Китае и пока еще совсем неизвестны в России.

Если вы один из тех людей, кто считает калории или использует новомодные диеты для снижения веса, то эффект, который вы получаете от них, скорее всего носит временный характер и в итоге оказывается ниже ваших ожиданий. Совсем скоро вы узнаете, почему...

Прежде чем мы продолжим, нужно сказать, что причины появления лишнего веса у всех разные. Но если вы попытаетесь определить, что стало причиной именно в вашем случае, а затем станете действовать согласно этой причине, то процесс похудения будет протекать легко и успешно.

Китайская медицина выделяет шесть основных причин появления лишнего веса.

Первая причина лишнего веса – это неправильное питание.

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. Переработка состоит в том, что пища, поступившая в желудок, расщепляется на питательные элементы, затем эти питательные элементы доставляются во все части организма, преобразуются в жиры 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 полужаппы 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, не будет возможности эту работу осуществить.

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 ста-*



ли 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.

Вот почему китайская медицина считает, что для того, чтобы сбросить вес, необходимо повысить энергетику организма

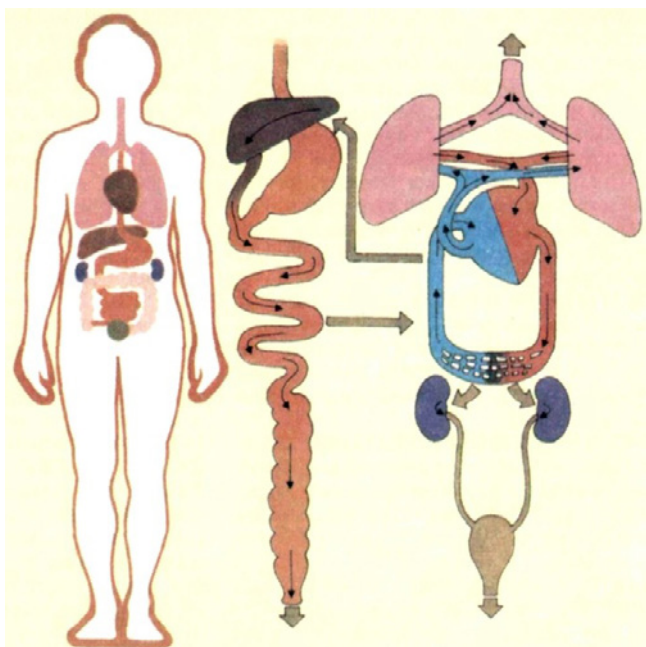
Ведь если рассматривать проблему под этим углом, становится понятно, что при нехватке энергии в организме, в целях ее экономии, тело может сократить некоторые не

самые важные функции. К таким не самым важным функциям относится и выведение из организма продуктов обмена – так как временное присутствие в организме отходов не наносит ему прямого вреда.

Продукты отходов жизнедеятельности транспортируются по кровеносным сосудам и энергетическим каналам к соответствующим органам, а после обработки в этих органах выводятся вовне. Кроме содержимого желудочно-кишечного тракта, которое выводится с калом, остальные отходы могут быть выведены из организма только в жидком виде – с мочой и потом.

У взрослого человека, накапливавшиеся годами жировые отложения, постепенно капсулировались, сгруппировались и затвердели. Такому мусору не просто выйти из организма обычным порядком, сначала он должен снабдить его влагой, растворить до мелких субстанций, чтобы потом вывести его с мочой и потом.

Эффективным и полезным во всех отношениях способом снижения веса, согласно взглядам китайской медицины, будет способ, обратный общепринятому, который исходит из теории, что при избытке поступления энергии в организм, он складывает ее в виде жира. Получается, что спорт, диета, подсчет калорий – это все способы сократить количество энергии. Но по теории китайской медицины – нехватка энергии приводит к тому, что организм перестает выводить отходы жизнедеятельности, и



перечисленные выше способы только еще больше обострят проблему и приведут к обратному результату.

Отсюда следует вывод: для снижения веса необходимо повышать поступление энергии в организм, а не наоборот.

Исследования энергетических каналов показывают, что они являются еще одной (помимо кровеносных сосудов) системой движения жидкостей в организме. Система энергетических каналов отвечает за доставку питательных веществ к клеткам и вывод продуктов клеточного

обмена. Поэтому закупорки в энергетических каналах являются еще одной причиной образования залежей отходов.

Подводя итог, можно сказать, что базовыми предпосылками избыточного веса являются понижение уровня *Ци и Крови* и закупорка энергетических каналов. Причем неправильное питание лишь одна из шести основных причин, которые приводят наш организм к этому состоянию. В следующем разделе мы продолжим разговор об этих причинах и простых способах их устранения, разработанных китайской медициной.

Что делать в первую очередь для снижения веса?

В первой части доклада мы остановились на том, что базовыми предпосылками избыточного веса являются понижение уровня *Ци и Крови* и закупорка энергетических каналов. А также познакомились с подходом китайской медицины к неправильному питанию — одной из шести основных причин, которые приводят наш организм к этому состоянию.

Давайте продолжим знакомство с простыми и легкими способами быстро сбросить лишние килограммы, которые разработали китайские врачи.

Второй основной причиной лишнего веса китайская медицина считает стресс и все виды

психического давления, которые провоцируют нас испытывать негативные эмоции.

Потому что они приводят к возникновению энергетических блоков в организме и нарушают проходимость энергетических каналов.

Из первой части доклада вы уже знаете, что лишний вес свидетельствует о недостатке ци и крови, из-за чего организм не может избавиться от отходов.

Вот почему китайская медицина считает, что начинать избавляться от лишнего веса нужно с улучшения проходимости энергетических каналов.

В самом общем виде этот процесс выглядит так: восстановление энергетики, массаж активных точек с целью вывода мусора от сердца, чтобы сердечная мышца могла работать в оптимальном режиме и продвигать по организму жидкость. Сердце – насос, качающий кровь. Когда насос плохо работает, поступление и отвод крови к органам замедляется, понижается энергетический статус человека, жидкость в активных каналах движется с трудом, отходы не выводятся.

Воздействие на активные точки активизирует этот процесс, организм начнет выводить мусор и лишние килограммы будут уходить. Воздей-

ствие на нужные активные точки активизирует каналы, поможет поддерживать организм в оптимальном состоянии, ускорит эвакуацию межклеточного мусора, улучшит функциональное состояние органов. Это окажет благотворное влияние на организм в целом и процесс похудения будет протекать легко и успешно.

Такой способ похудения, фактически, преследует цель общего оздоровления, в здоровом организме мусор не накапливается, человек худеет. Этот способ формирует полезные привычки и навыки. Если придерживаться этого образа жизни, лишние килограммы не вернуться, а «*побочным*» эффектом станет то, что орга-



Согласно китайской медицине, воздействие на нужные активные точки активизирует каналы, это окажет благотворное влияние на организм в целом и процесс похудения будет протекать легко и успешно

низм не будет подвержен хроническим заболеваниям.

Чтобы понять, насколько такой подход отличается от общепринятых методов похудения, давайте на них посмотрим с позиций китайской медицины, которая считает, что эти способы всего лишь выводят воду из залежей отходов. Итак, чтобы ускорить процесс похудения, нужно снабдить залежи отходов влагой.

Реклама предлагает средства, помогающие быстро сбросить вес. Но проблема в том, что их применение выводит из организма жидкость, в том числе ту, которая увлажняла залежи мусора.

Согласно воззрениям китайской медицины, существует **два способа быстрого выведения жидкости из организма**.

Первый способ – проявляется как ослабление функции легких и приводит к пониженному снабжению жидкостью всех органов и тканей.

Второй способ – вызвать огонь в печени, что приводит к синдрому «печень гонит почечную жидкость». Другими словами, если напрячь легкие или печень, можно добиться быстрого похудения. Так, например, специалисты знают, что раковые больные иногда сбрасывают больше 10 кг в течение месяца.

При общепринятых подходах к снижению веса из организма выводится жидкость, но мусор продолжает

оставаться внутри нашего тела, он никуда не уходит. Как только уровень энергетики повышается, наш организм тут же начинает снабжать эти залежи отходов влагой и человек снова полнеет. Многие люди знакомы с результатом всех попыток похудеть: как только возвращаешься к нормальному ритму жизни, возвращаются и потерянные с такими издержками килограммы. А так как диеты нанесли организму вред, отходов и мусора скопилось еще больше, то человек набирает вес больший, чем имел до применения диет.

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.

Но нужно понимать, что в процессе наполнения отходов влагой человек временно набирает вес, потому что процесс похудения запустится только когда увлажненный и переработанный мусор начнет покидать ор-



ганизм. Например, многие люди набирают вес, как только уходят на отдых. Это происходит потому, что во время отдыха повышается уровень *Ци и Крови* и организм начинает насыщать влагой скопившийся мусор. В этот период, сколько бы человек ни пил воды, количество мочи не увеличивается. Но когда запустится процесс выведения отходов, даже если не пить воду, мочи будет много, вес может так же быстро уменьшиться на несколько килограммов буквально за один-два дня.

В первой части этого доклада мы уже говорили, что потребление пищи не связано напрямую с лишними килограммами. Теория запасенных излишков энергии не в состоянии объяснить этот феномен. А теория недостатка энергии для выведения мусора – объясняет.

Базовый уровень тканей организма составляют клетки. Каждая клетка способна самостоятельно поглощать питательные вещества и освобождаться от отходов. Выделенные клетками отходы попадают в кровоток и по капиллярам поступают в вены, потом проходят через фильтр печени, почек и выводятся из организма. Если в одном из звеньев цепи происходит сбой и отходы не могут быть выведены обычным порядком, они оседают в межклеточном пространстве. Сначала количество отходов невелико, они оседают в жидких средах организма. Но чем их больше, тем большим становится вес и формы человека. Частицы мусора все еще пребывают в жидкой

форме, но их становится все больше, они преобразуются в твердую и прочную материю, некоторым людям даже кажется, что они становятся крепче.

У некоторых людей, которые ведут малоподвижный образ жизни, жировые отложения очень прочно спаяны. Обычно у них темный цвет лица, слабые легкие, мусор практически не снабжается влагой. Только после нормализации состояния организма начинается поступление влаги к залежам мусора. Так как одновременно организм может избавиться только от ограниченного количества отходов, многим людям приходится цикл за циклом проходить всю цепочку: снабжение отходов влагой и увеличение веса, потом выведение шлаков и снижение веса. Во время этого процесса можно наблюдать, как крепкие, на первый взгляд, части тела начинают постепенно становиться рыхлыми, и только потом худеют.

Анализируя изменения веса тела, следует учитывать, что на него влия-



яют увеличение количества крови и уменьшение залежей отходов. Этап, когда человек внешне худеет, но вес его остается прежним или даже повышается – необходимый промежуточный этап процесса. Это происходит потому, что **удельный вес крови больше единицы, а удельный вес продуктов обмена только 70% массы крови**, то есть, легче крови. Поэтому не следует ориентироваться на показания весов на начальном этапе. Потому что только увеличив количество крови, организм может начать работу по выведению залежей отходов. После того как отходы начнут выводиться, масса тела начнет постепенно снижаться, запустится **реальный процесс похудения**.

Все дело в том, что начав воздействовать на те активные точки, о которых мы будем говорить совсем скоро, мы запускаем процесс повышения уровня энергетики организма, количество крови постепенно начинает увеличиваться, внутренние органы и ткани начинают лучше снабжаться кровью. За счет увеличившегося количества крови вес тела может повыситься. Многие люди ошибочно думают, что снова начали толстеть.

В процессе борьбы с лишними килограммами в организме происходят многочисленные изменения. С обывательской точки зрения, некоторые из них могут быть оценены превратно, некоторые могут смазать начатую работу неправильными действиями. Поэтому нужно понимать, какие про-

цессы происходят в организме в этот период и как они проявляются, прежде чем приступить к выполнению практических действий по снижению веса.

Вот мы и подошли к практической части, в которой познакомим вас с маленькими секретами китайской медицины, благодаря которым затрачивая минимальные усилия вы получите максимальный результат. А что может быть проще специальной программы для воздействия на активные точки? Ежедневно воздействуя всего на две, но нужные именно вам активные точки вы обретете фигуру своей мечты.

Как минимум скинете лишние килограммы и укрепите здоровье.

*Потому что система повышения энергии организма, с которой мы вас познакомим в следующей, практической части – **самый простой способ регулирования веса**, который не только не наносит вред, но наоборот укрепляет весь организм.*

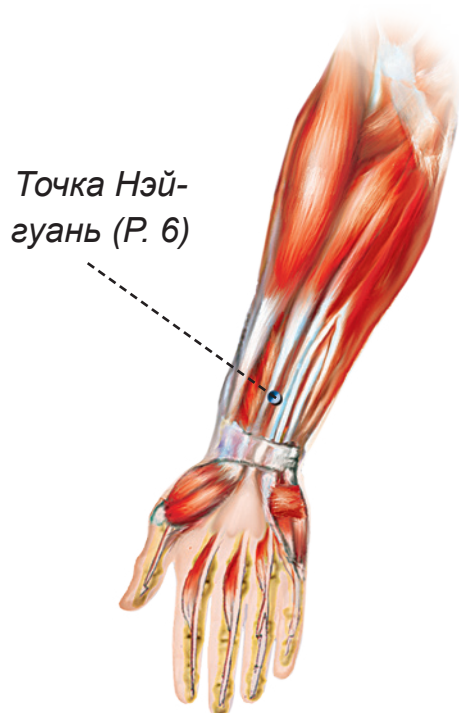
Китайские врачи нашли на теле человека 12 активных точек, которые наиболее эффективны для борьбы с лишним весом. Так как причины появления лишнего веса у всех разные, то сколько точек и какие именно вам понадобятся, вы поймете, когда попытаетесь определить, что стало причиной именно в вашем случае, а затем станете действовать сообразно этой причине.

Для нас сейчас гораздо важнее понять как все это работает и как вы сможете воздействовать на эти активные точки, чтобы сбросить лишние килограммы. Давайте прямо сейчас выучим несколько простых упражнений для воздействия на очень важные точки – **нэй-гуань** и **тай-чун**.

Эти точки используются для устранения одной из шести основных причин лишнего веса – последствий стресса и сильных отрицательных эмоций. Пожалуй, не стоит объяснять, насколько важно включить воздействие на эти точки в свое ежедневное расписание.

Массаж точки нэй гуань

Сначала давайте определим, в каком месте расположена точка **нэй гуань**.



Точка расположена на канале Перикарда, симметрично (то есть на правой и левой стороне тела) по центральной линии внутренней стороне руки, на 2 цуня выше лучезапястной складки, между двумя сухожилиями. 2 цуня – это три сомкнутых вместе пальца.



Для достижения максимального эффекта будем поочередно стимулировать правую и левую точку нэй гуань в сочетании с простым упражнением.



Итак, выпрямите перед собой правую руку, большим пальцем левой руки коснитесь правой точки нэй гуань.



на вдохе поднимите руки, на выдохе опустите, надавите на точку.



На глубоком вдохе поднимите руки вверх перед собой, до уровня над головой на выдохе опустите до положения перед грудью сильно подавите большим пальцем на точку. Повторите упражнение в сочетании с дыханием 30 раз.



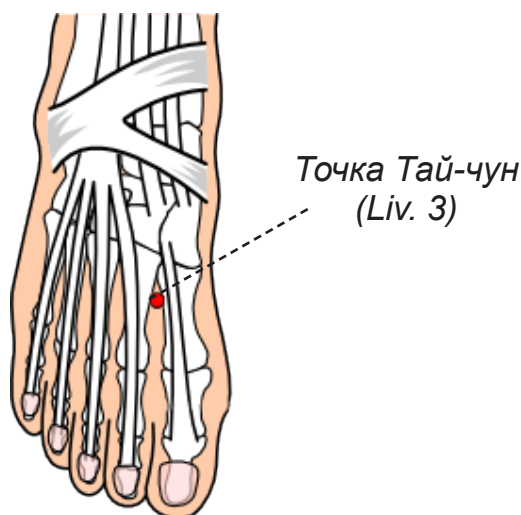
Поменяйте положения рук и выполните упражнения левой рукой:



Данное упражнение помимо основного эффекта, поможет вам избавиться от лишних жировых отложений в области рук, сохранить подвижность плечевых суставов, что влияет на приток крови и энергии к коже лица и к волосам, улучшая их состояния.

Массаж точки тай чун

Сначала давайте определим, в каком месте расположена, точка **тай чун**. Точка расположена на канале Печени, симметрично, между первым и вторым пальцем стопы, так, где косточки пальцев соединяются со сводом стопы.



Удобнее всего стимулировать точку тай чун в положении сидя, сочетая массаж с глубоким дыханием.



Сядьте на стул, согните правую ногу в колене и расположите на бедре левой ноги. Большим пальцем

левой руки прикоснитесь к правой точке тай чун. Сначала выполнить глубокий вдох, так, чтобы воздух достиг середины живота, затем на выдохе на пять секунд сильно нажмите на точку.



Ослабьте нажим. Снова вдохните и на выдохе в течение пяти секунд нажимайте на точку. Выполните упражнение 30 раз. Поменяйте положение ног и 30 раз повторите массаж левой точки тай чун. Стимуляция тай чун непосредственно перед сном поможет вам избавиться от бессонницы или проблем с засыпанием, вызванных перенапряжением психики, стрессом или проблемами, сделает ваш сон глубоким и спокойным.

Воздействие на вышеупомянутые точки поможет минимизировать воздействие стресса на организм, избавиться от перенапряжения, негатив-



ных эмоций, головной боли, неприятных ощущений в области сердца, груди или живота, улучшить работу печени, поднять настроение, вывести «грязный ци», который образуется вследствие негативных эмоций и который мешает нормальному кровообращению и циркуляции энергии в теле, провоцирующих накопление лишнего веса.

В этом докладе мы познакомили вас с базовыми концепциями и подходом традиционной китайской медицины к механизмам естественного снижения веса, которые эффективны и абсолютно безопасны в любом возрасте. Применяя эти советы, вы сможете не только скинуть лишние килограммы, но и улучшите проходимость энергетических каналов, а значит укрепите здоровье и продлите молодость своего тела на долгие годы.

Именно поэтому мы решили познакомить вас с этими маленькими

секретами китайской медицины, которые могут привести к большим изменениям, улучшить не только качество вашей жизни, но и красоту внешнего облика.

Конечно, для тех людей, которые хотят пойти дальше, кто хочет серьезно в это углубиться, чтобы своими руками помочь организму быстро избавиться от лишних килограммов, получить фигуру своей мечты или восстановить здоровье, отодвинув старость и дряхление тела на долгие годы... знаний этого вводного курса может оказаться недостаточно. Но для того, чтобы на практике разобраться в каждой из шести причин лишнего веса и овладеть всеми двенадцатью упражнениями для воздействия на активные точки требуется значительно больше времени, чем то, на которое рассчитан этот вводный доклад.

Вот почему для таких людей **мы подготовили подробное пошаговое руководство**, в котором подробно разобраны шесть причин появления лишнего веса и 12 упражнений, которые позволяют эти причины устранить с помощью воздействия на активные точки (по две точки на каждую причину). Если вам понравился этот вводный курс, то еще больше вам понравится видеотренинг для домашнего обучения **«Похудеть обязаны. 12 активных точек для снижения веса»**.

В этом новом видеотренинге представлен пошаговый план действий для тех, кто готов двигаться даль-

ше и на практике овладеть 12 замечательными упражнениями этой программы для того, чтобы *скинуть лишние килограммы с минимальными усилиями*, следуя простым и доступным для практического применения инструкциям.

Потому что в этом тренинге мы буквально возьмем вас за руку и проведем через все шесть причин и 12 упражнений (по два для каждой их них), раскроем много секретов о работе с ними, познакомим с хитростями и уловками, которые используют китайские врачи для усиления эффекта от применения упражнений, а также поделимся большим количеством уникальной информации, которую вы нигде больше не найдете.

Мы сделали эту программу пошаговой и настолько легкой для освоения, насколько это в принципе возможно. Мы начнем с кое-каких основных правил, начнем с каких-то начальных, элементарных понятий и принципов.

А потом мы постепенно освоим каждое из 12 упражнений, одно за другим. Итак, фактически вы получите эти занятия в виде видеотренингов. Это очень эффективный продукт. Мы не хотим сказать, что

это очень высокий уровень знаний. Это то, что вам просто необходимо делать.

Мы очень внимательны к деталям во время этого видеотренинга. Мы показываем вам всё очень подробно, учитывая все мельчайшие характеристики. Да, мы показываем сначала вам общую картину, но потом мы начинаем разбирать по мелочам то, что вы делаете.

Как уже упоминалось ранее, всё это преподносится вам в такой манере, что вам будет легко за всем этим следить и всё это усваивать. Вы будете легко изучать всё это шаг за шагом. Вы просто должны следовать той последовательности действий, которую мы вам покажем. **И у вас всё будет получаться. Гарантируем.** Фактически мы вам подробно рассказываем и показываем что вам надо сделать, а также как это сделать, а также то, как можно применять все это, когда вы закончите их изучение. Как ввести их в свой жизненный план на регулярной основе, чтобы сбросить лишние килограммы раз и навсегда.

Полную информацию о видеотренинге «Похудеть Обязаны» вы можете получить прямо сейчас по ссылке:

www.daoqi.ru/getslimfast