



СУПЕРЛЕГКАЯ ПОТЕРЯ ВЕСА


**МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ
КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ**



СУПЕРЛЕГКАЯ ПОТЕРЯ ВЕСА

МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

02



Что делать в первую очередь для снижения веса?

В первом докладе 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.

В этом докладе мы продолжим знакомство с простыми и легкими способами быстро сбросить лишние килограммы, которые разработали китайские врачи. Они очень популярны в Китае и пока еще совсем неизвестны в России.

Наши новые доклады помогут вам одними из первых узнать эти маленькие секреты китайской медицины, чтобы уже к этому лету сбросить лишние килограммы.

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 первого 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. Воздействие 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



СУПЕРЛЕГКАЯ ПОТЕРЯ ВЕСА

МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

03

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 организм 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

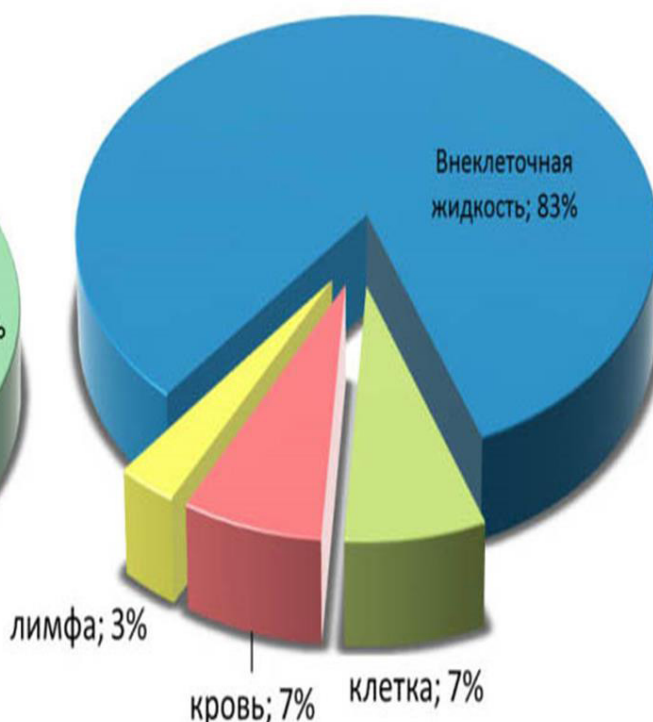
проблема в том, что их применение выводит из организма жидкость, в том числе ту, которая увлажняла залежи мусора.

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.

Распределение воды в организме



Локализация токсинов в организме





СУПЕРЛЕГКАЯ ПОТЕРЯ ВЕСА

МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

04

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 организм.

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 первом докладе 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 осе-



СУПЕРЛЕГКАЯ ПОТЕРЯ ВЕСА

МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

05

дают 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 влияют 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 ве-



сов 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 понижаться, 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 энергии 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 процессы происходят в организме в этот период и как они проявляются, прежде



СУПЕРЛЕГКАЯ ПОТЕРЯ ВЕСА

МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

06

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 воздействуйте всего на две нужные именно вам активные точки и вы обретете фигуру своей мечты.

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

В следующем докладе, которое будет готово уже завтра, мы не только расскажем вам о «секретных» точках, которые помогают бороться с лишним весом, но и обучим вас двум простым упражнениям, которые заслуживают особенно уважительного отношения и отдельного разговора.



Как минимум скинете лишние килограммы и укрепите здоровье

Свои вопросы и комментарии оставляйте здесь

www.daoqi.ru/superves-vid2

докладом. Ваш отклик очень важен и ценен для нас.