Чжэн Фучжун

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ ТРЕНИРОВКИ ОРГАНИЗМА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ БЫСТРО ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТУ ВНЕШНЕГО ОБЛИКА, НОРМАЛИЗОВАТЬ ВЕС

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ДОКЛАД

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ ТРЕНИРОВКИ ОРГАНИЗМА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ БЫСТРО ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТУ ВНЕШНЕГО ОБЛИКА, НОРМАЛИЗОВАТЬ ВЕС

В этом докладе доктор Чжэн Фучжун познакомит нас с простыми способами тренировки организма из арсенала традиционной китайской медицины, которые помогут быстро восстановить здоровье, красоту внешнего облика, нормализовать вес.

Если в первом докладе вы узнали о двух основных причинах возникновения болезней в современном мире, во втором докладе познакомились с тремя способами укрепления здоровья в любом возрасте, то в этом докладе мы сосредоточимся на практичных советах, которыми вы сможете воспользоваться самостоятельно, в домашних условиях.

НУЖНО ВЕРИТЬ В СКРЫТЫЕ СПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА К ОЗДОРОВЛЕНИЮ

Человеческое тело обладает огромными резервами, об этом мы все знаем. Но когда болезнь действительно на пороге, кто из нас уверен, что организм справится с бедой?

Это неверие проистекает из того, что мы не видим помощи от организма. Это как с кошкой, которую мы взяли в дом, надеясь, что она изведет мышей.

В этом докладе мы сосредоточимся на практичных советах, которыми вы сможете воспользоваться самостоятельно, в домашних условиях

А она только спит беспробудно, мыши гуляют по дому и портят продукты. Наконец, мыши смелеют настолько, что снуют под самым носом у спящей кошки, и задевают ее усы. Кошка проснулась и одного ее «мяу» оказалось достаточно, чтобы до смерти напугать и прогнать мышей.

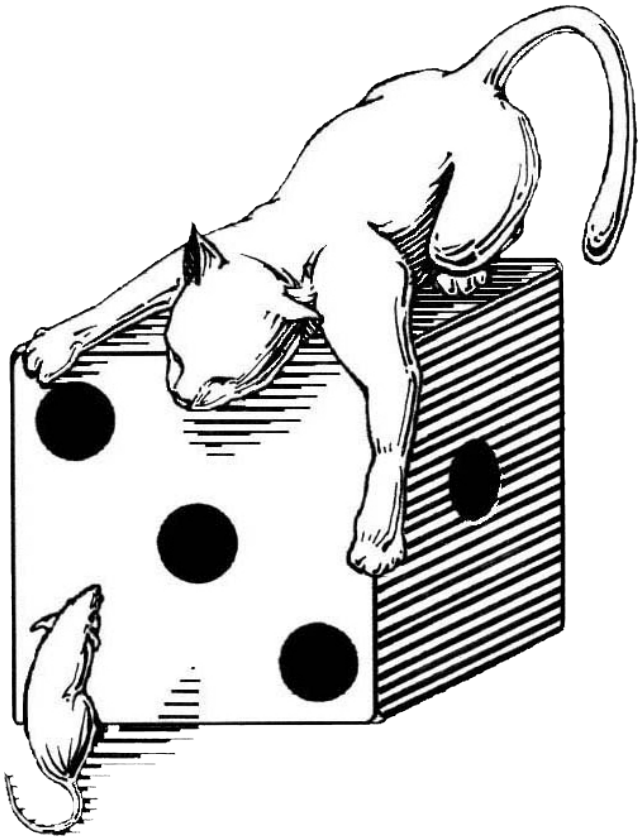
Но что толку? К этому времени продукты испорчены, вещи покусаны… Как мы можем доверять такой кошке? Но как бы там ни было, кошка создана для того, чтобы прогонять мышей.

Если не кошка, кто же с ними справится? Говорят, что очень хорошо расправляются с мышами змеи, только змея может укусить раньше нас, а не мышей. Собак тоже мож-

но приучить ловить мышей, но собаки могут впасть в бешенство, хотя по большей части довольно безопасны. Змею можно сравнить с западной медициной. Эффективна, но ядовита. Собаку сравним с китайской традиционной медициной.

От нее может быть немало пользы при правильном отношении. Но лучше всего полагаться на кошку, все-таки, ей сама природа предназначила быть врагом мышиного племени.

Если беречь и холить свой организм (кошку), подключать в помощь собаку (китайскую медицину), и тогда, возможно, не придется прибегать к услугам западной медицины (змеи).



Если беречь и холить свой организм (кошку), подключать в помощь собаку (китайскую медицину), и тогда, возможно, не придется прибегать к услугам западной медицины (змеи).

НАСТОЯЩИЕ УБИЙЦЫ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ: «ТРИ ЗАГРЯЗНЕНИЯ» И «ДВА ВРЕДА»

Один человек просил меня раскрыть ему секретный рецепт лечения болезней. Я показал ему, где лежит шкатулка с рецептом, и дал ему ключ от замка. Но он вернул мне ключ, и опять стал просить, чтобы я раскрыл ему секретный рецепт.

Мне оставалось только пригласить его в дом и предложить чашку чая...

«Три загрязнения», о которых я хочу вам рассказать, это грязный ци, грязная жидкость и не выведенные своевременно из организма каловые массы. «Два вреда» – это плохие привычки и нездоровое психическое состояние.

Хоть я и очень занятой человек, но каждый день захожу на свой сайт. Я знаю, что там ждут меня мои читатели, хотят вместе со мной отправиться в прекрасную страну Здоровья. И каждый требует, чтобы я стал его проводником. Такое доверие меня волнует, но временами и пугает. Ведь и я тоже всего лишь путник, иду наощупь, надеюсь только на себя. И иногда набиваю шишки, оступаюсь, но такова жизнь...

А вот сейчас я иду вместе со всеми, и среди них есть мои искренние и преданные друзья. И мне страшно обмануть их надежды.

Посетителей на моем сайте с каждым днем становится все больше. В электронной почте все больше просьб о помощи.

И все просьбы срочные, вопросы жизни и смерти, трудности с постановкой диагноза... И хотел бы помочь, но не знаю как.

Не люблю обижать людей, но многие письма и просьбы я оставляю без ответа. Есть еще много мелких вопросов, о которых и говорить-то не стоит, какое-то разовое недомогание... Пока я обдумаю вопрос и пришлю ответ, проблема уже решится сама собой...

Все на свете определяет судьба. Если вы хотите сесть в этот вагон, садитесь! Некоторые опаздывают на поезд.

Другие хотят дождаться следующего. Все происходит по своим внутренним законам, по своей внутренней логике.

Мы твердо решили добраться до страны Здоровья, хоть и не уверены пока, приведет ли туда выбранный нами путь.

Ясно, что мы не хотим влачить жалкое существование, всего остерегаться и вечно бояться за свое здоровье.

Тем, кто всего лишь хочет узнать что-то новенькое, собрать несколько полевых цветочков, вряд ли по пути с нами.

Слова обретают силу только тогда, когда стремления одинаковы.

Раз мы хотим добиться здоровья, нужно уничтожить препятствия на пути к здоровью. Если начинать искать убежище только после того, как разразится буря, то неуверенность в завтрашнем дне, бессилие и безнадежность станут нашими постоянными спутниками. Нам нужно научиться наносить удар первыми, предотвращать несчастья и болезни, заранее готовить отпор. Только вот большинство из нас не знает, какой болезни ждать, какого несчастья остерегаться...

Как же быть в этом случае?

Многие уже собрали провиант, затянули ремни, закатали рукава и готовы к сражению. Только вот за каким холмом притаился враг? А если врага нет, против кого нам обратить наш острый меч?

Нужно заставить врагов нашего здоровья обнаружить себя!

ОТ МНОГИХ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ МЕТОДОМ ПРОДАВЛИВАНИЯ ЖИВОТА (МАССАЖ «ТУЙФУ»)

Один человек просил меня раскрыть ему секреты здоровья. Я подвел его к шкатулке, в которой хранился секретный рецепт, дал ключ от замка. Но он вернул мне ключ, и снова стал просить, чтобы я раскрыл секрет...

Что ж, я приглашаю его в гостиную и предлагаю отведать ароматного чая.

КАК ТОЛЬКО ВЫ ИЗБАВИТЕСЬ ОТ УЗЛОВ НА ЖИВОТЕ, ВЫ ЗАМЕТИТЕ, ЧТО БОЛЕЗНЬ, ОТ КОТОРОЙ ВЫ ТАК ДОЛГО МУЧИЛИСЬ, ОСТАВИТ ВАШЕ ТЕЛО.

Если вы страдаете от хронического заболевания, не знаете, где корень этого заболевания и как облегчить свое состояние, попробуйте продавливать руками область живота, ищите в животе узлы и уплотнения. Как только вы заставите эти узлы рассосаться, возможно, тут вы поймете, что ваша болезнь ушла.

Несколько дней назад встречался с приятелями. Один из них сказал:

– На своем сайте ты предлагаешь много методов оздоровления, но все они слишком сложные. Все эти каналы, активные точки... Я честно пытался найти, но у меня плохо получается. А нет ли какого-то совсем простого способа, чтобы не заморачиваться всеми этими медицинскими знаниями?

Вот так всегда... Я даже рассердился:

– Ну ты и обленился! Повесь тебе баранки на шею, ты все равно останешься голодным. Нужно еще разжевать каждый кусок и в рот тебе положить...

А сам задумался. Этот приятель не первый, кто говорит мне, что многие мои советы они не могут применить, даже элементарные знания о каналах не могут усвоить.

Оказывается, и самые простые вещи понятны далеко не всем. Ну да ничего страшного! Есть один настолько простой способ, что будет понятен и доступен любому. Только не думайте, пожалуйста, что раз этот способ такой простой, он мало эффективен!

Общее заблуждение состоит в том, что мы думаем – чем сложнее способ, чем труднее его освоить, тем большую ценность он имеет. Но это не так! Все гениальное – просто.

Вот этот простой способ — массаж живота «Туйфу». Буквально название означает «продавливание живота». Можно давить пальцами, кистью, кулаком. Вести нажим от солнечного сплетения до низа живота.

От многих хронических заболеваний можно избавиться методом продавливания живота (массаж «Туйфу»)

Не правда ли, просто? Но я буду повторять вам снова и снова – это исключительно эффективный способ укрепления здоровья и борьбы с болезнями. Ни в коем случае не стоит недооценивать этот метод из-за его кажущейся простоты!

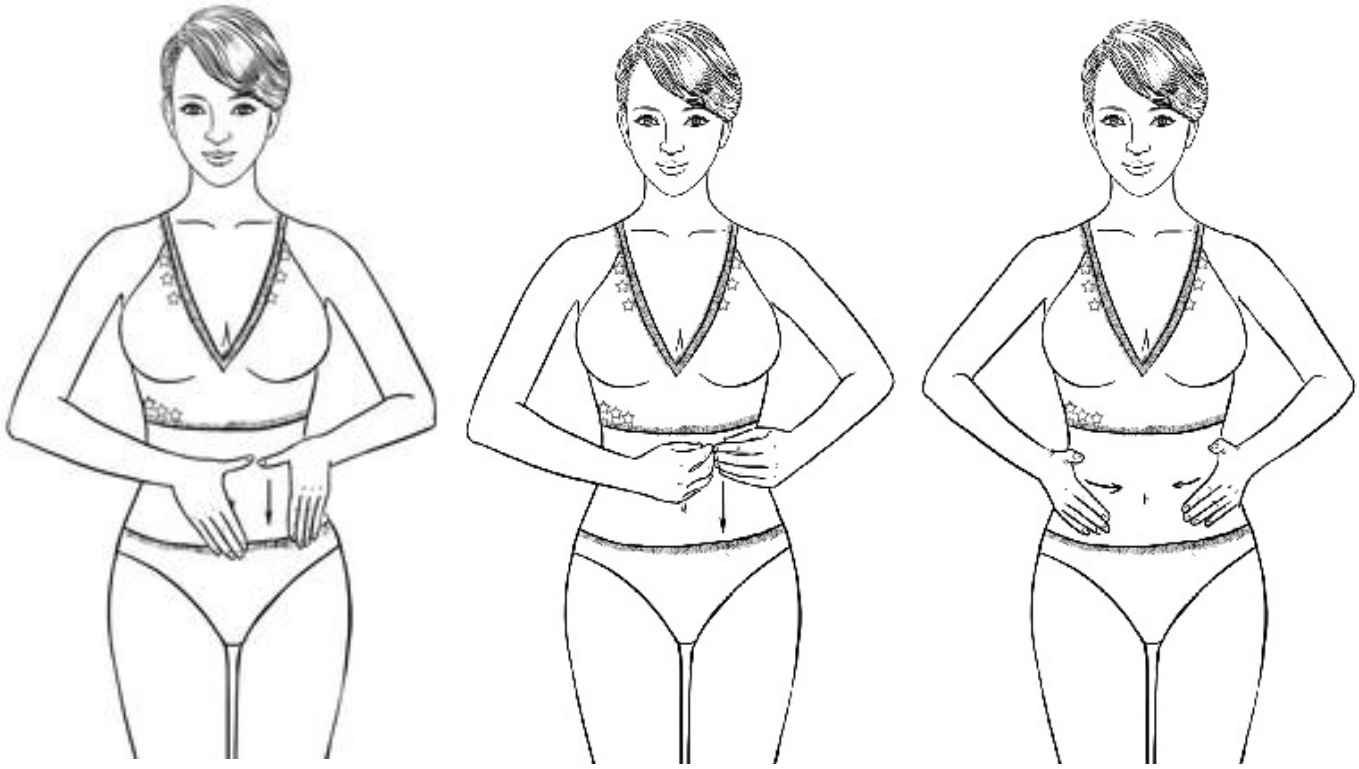
Это отнюдь не мое изобретение, это древняя методика. Но я хочу сообщить вам секрет, которого вы не прочтете в книгах: любое хроническое заболевание образует «узлы» в области брюшины.

Можно сказать, что все болезни оставляют свои метки в брюшной полости. Если вы не знаете, где корень болезни, с чего приступить к лечению, ищите эти «узлы» в области брюшины. (Это могут быть уплотнения, болезненные места, скопление жидкости или скопление газов.)

Ваша цель – заставить эти узлы рассосаться, выдавить их из области живота. Как только вы от них избавитесь, вы заметите, что болезнь, от которой вы так долго мучились, оставит ваше тело.

Если у вас нет хронических заболеваний, но при продавливании живота вы обнаружили узлы и уплотнения, срочно следует постараться от них избавиться, потому что это признак надвигающейся болезни.

Нужно делать массаж «Туйфу» как минимум дважды в день: утром после пробуждения и вечером перед сном. Можно массировать живот и в любое другое удобное для вас вре-



Можно давить пальцами, кистью, кулаком.
Вести нажим от солнечного сплетения до низа живота.

ЕСЛИ У ВАС НЕТ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, НО ПРИ ПРОДАВЛИВАНИИ ЖИВОТА ВЫ ОБНАРУЖИЛИ УЗЛЫ И УПЛОТНЕНИЯ, СРОЧНО СЛЕДУЕТ ПОСТАРАТЬСЯ ОТ НИХ ИЗБАВИТЬСЯ, ПОТОМУ ЧТО ЭТО ПРИЗНАК НАДВИГАЮЩЕЙСЯ БОЛЕЗНИ.

мя. У некоторых после такого массажа начинается икота или выходят газы.

Это хороший знак, это показывает, что чистый ци поднимается вверх, а грязный – опускается вниз. У других после массажа начинается урчание в животе, словно вода бурлит. Это показывает, что вы сдвинули с места грязную жидкость, которая долгое время застаивалась в вашем теле. Если это загрязнение не убрать вовремя, оно будет вызывать головные боли, головокружение, воспалительные явления на коже, экзему. Если в печени много «Огня», эта грязная жидкость преобразуется в слизь, если селезенка слабая, это приведет к проблемам с пищеварением... Необходимо от этой жидкости избавляться как можно раньше.

«Если желудок не спокоен, забудь о здоровом сне». У многих людей качество сна неудовлетворительное, сон поверхностный, тревожный, снятся кошмары. Приходится прибегать к снотворным препаратам. Советую вам срочно начать делать массаж «Туйфу», вы быстро сможете обнаружить «узлы» в брюшной полости, старательно продавливайте эти «узлы», выталкивайте скопившиеся загрязнения наружу. Будьте последовательны и терпеливы, и скоро вы забудете о проблемах со сном. Будете спать спокойно и сладко, как младенцы.

ЕСЛИ В ОРГАНИЗМЕ НЕТ «ТРЕХ ЗАГРЯЗНЕНИЙ», ТО НЕТ МЕСТА БОЛЕЗНЯМ

Почему я считаю, что массаж «Туйфу» – самый простой и эффективный способ борьбы с болезнями и укрепления здоровья? Потому что такой массаж, как веник, которым вы производите ежедневную уборку в доме. Если наводить порядок каждый день, то мусора и насекомых в доме не заведется.

При лечении любой болезни программа состоит из двух пунктов. Первый – ЧТО лечить, второй – КАК лечить. То есть нужно найти причину болезни и разработать план лечебных мероприятий.

На протяжении жизни мы сталкиваемся со множеством болезней. Наиболее часто встречающихся заболеваний больше сотни.

Но пока найдены причины только нескольких заболеваний. Как же быть? В китайской медицине популярно выражение: «Чтобы лечить болезнь, нужно найти ее корень». Если мы сможем определить источ-

ник, первопричину болезни, то как бы глубоко она не укоренилась, как бы ни развилась, мы сможем найти на нее управу.

Так что же мы должны лечить? Фактически лечить нам нужно не принесенные извне, а развившиеся внутри.

Именно те «Три загрязнения», о которых мы говорили выше – грязный ци, грязные жидкости и застарелые скопления каловых масс.

Если в доме много мусора, то неизбежно в доме плохо пахнет, что привлекает полчища мух, муравьев, тараканов, клопов и прочей нечисти, которой и названия нет. Это тоже создания божьи, такие же, как мы с вами, если есть корм и благодатная почва, они начинают плодиться и размножаться.

Не думайте, что вы сможете уничтожить этих непрошенных гостей, это не так то просто. Их привлекают залежи мусора в вашем доме, они просто не могут пройти мимо такого лакомства. Подобно тому, как запах наживы привлекает определенную категорию людей.

Хотите избавиться от надоевших гостей? Тогда поторопитесь навести порядок в доме, избавиться от привлекающих насекомых запахов, и они сами исчезнут в поисках более подходящего места обитания. Мусор в вашем теле – вот что такое «Три загрязнения».

Легко избавиться от пыли. Но в некоторых местах грязь копилась

Чтобы лечить болезнь, нужно найти ее корень

очень долго, приклеилась к поверхностям, и непросто ее отскрести. Но мы знаем, что грязь и мусор привлекают насекомых, и нужно непременно найти способ отмыть все до блеска.

Нет смысла днями размышлять, откуда взялись назойливые насекомые, как их уничтожить. Нужно найти способ вычистить грязь, и вы будете спасены.

Как избавиться от «Трех загрязнений»?

Тут и придет на помощь неустанно воспеваемый мною способ – массаж «Туйфу». Это поможет как веником вымести грязь из самых укромных уголков. И эту процедуру нужно проводить ежедневно. Нет загрязнений, не будет и болезней.

Прежде всего, нужно открыть окно и проветрить помещение, выгнать грязный ци. Потом прочистить канализационные трубы – вы-

КАК КОНКРЕТНО СЛЕДУЕТ ПРОВОДИТЬ МАССАЖ

пустить грязную жидкость. Потом постараться отскрести грязь из самых отдаленных уголков.

Чтобы избавиться от грязного ци, нужно выпустить скопившиеся газы. Некоторые люди ежедневно выпускают газы. Но понемногу, вяло, с неприятным запахом – это газы, скопившиеся в желудочно-кишечном тракте после переваривания пищи, производное от пищеварительных ферментов. Это говорит о том, что пища не полностью переваривается, пищеварение слабое.

Иногда газы выходят с громким звуком, но не имеют запаха. И сразу после этого настроение повышается. Это грязный ци из печени и желчного пузыря, который образуется от плохого настроения, раздражения, отрицательных эмоций.

Такой грязный ци может быть выведен только через желудочно-кишечный тракт. Если ежедневно избавляться от грязного ци печени, это благотворно скажется на психическом состоянии, поможет снять нервное напряжение.

Многие люди не выпускают газы длительное время. Это опасно для здоровья. Газы естественно и постоянно производятся в организме.

Мы сталкиваемся с неприятностями, раздражаемся, злимся – значит, где-то формируется зажатый ци. Этот зажатый ци формирует застои крови, затем застойных явлений становится все больше. Это неизбежно проявляется какими-то симптомами, в терминологии западной медицины – болезнями.

Болезнями печени и желчного пузыря, почечной недостаточностью, гипертонией, сердечно-сосудистыми заболеваниями, расстройством менструального цикла, опухолевыми заболеваниями. «Ци – источник ста болезней», утверждает китайская медицина, и имеет в виду именно то, о чем я рассказал ранее.

Говоря об очищении организма от грязного ци и грязных жидкостей, я снова и снова призываю вас делать массаж живота «Туйфу».

У многих во время массажа начинается урчание в животе, живот

У многих во время массажа начинается урчание в животе, живот безболезненный, но раздутый, как мяч.

НЕКОТОРЫЕ БОЛЕЗНЕННЫЕ ТОЧКИ ОСТАЮТСЯ И ПОСЛЕ МАССАЖА – ЭТО ЗАСТАРЕЛЫЕ СКОПЛЕНИЯ ГРЯЗНОГО ЦИ, КОТОРОЕ УЖЕ ОБРАЗОВАЛО ЗАСТОЙНЫЕ ЯВЛЕНИЯ КРОВИ.

безболезненный, но раздутый, как мяч. Что делать в этом случае? Сначала следует избавиться от газов. Тут есть много способов. Полезно есть такие продукты, как редька, горох...

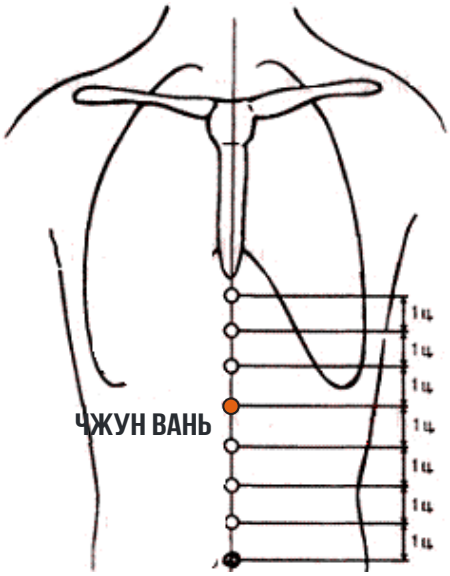
О том, что эти продукты способствуют выведению газов известно всем. Можно простукивать канал желудка, массировать точки Чжун Вань (RN12), Ци Хай (RN6), Цзу Сань Ли (ST36).

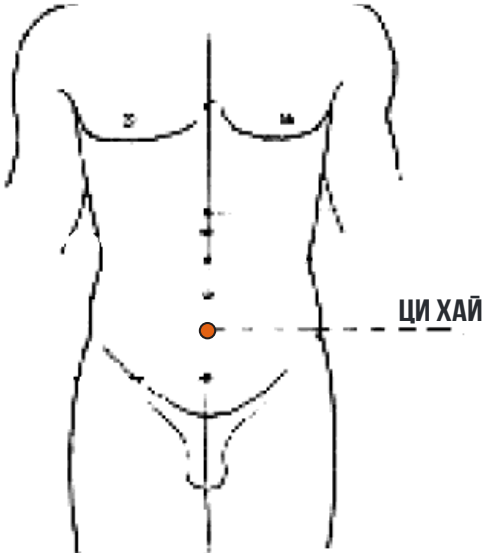
Часто живот раздувается мячиком у людей, склонных к задумчивости, подверженных депрессиям. У таких людей постоянно возникают проблемы с желудочно-кишечным трактом, боль и распирание в области живота, иногда диарея. Болезненные точки расположены достаточно глубоко.

У других людей живот при надавливании болезненный, методом его продавливания они могут быстро избавиться от временных скоплений газов.

Но некоторые болезненные точки остаются и после массажа – это застарелые скопления грязного ци, которое уже образовало застойные явления крови. Советую посмотреть, на каком канале сконцентрированы болезненные при надавливании точки, помассировать или простучать точки этого канала на ногах и бедрах, это поможет рассасыванию застойных явлений.

Есть люди, у которых сразу после надавливания на место у солнечного сплетения появляется звук шумящей воды. Сначала еле слышный, живот при надавливании немного болезненный.





Это так называемая «жидкость, обернутая грязным ци». При дальнейшем продавливании звук воды становится громче, потом непрерывным. Вы сдвинули с места застоявшиеся жидкости, в скором времени они будут выведены из организма через мочевой пузырь.

Если бы вы не вывели эти грязные жидкости, они могли бы очень долго оставаться в желудочно-кишечном тракте, негативно влияя на работу внутренних органов.

Почему некоторые люди не любят пить воду? Фактически из-за того, что в желудочно-кишечном тракте уже содержится много воды, она там застаивается. И если, как призывает западная медицина, ежедневно выпивать по несколько литров воды для вывода токсинов, то можно добиться обратного результата – отравления организма.

Так что, потребляя большое количество воды, можно выводить яды, а можно довести себя до отравления, тут все зависит от конкретного организма, общих рекомендаций нет.

Еше одно загрязнение – каловые массы. Я говорю об этом в последнюю очередь, потому что все и без меня понимают, что избавляться от ядов и токсинов нужно прежде всего через кишечник, и относятся к этому внимательно.

О важности своевременного опорожнения кишечника написано много популярных статей. Это на-

Нужно просто больше есть продуктов богатых клетчаткой, восполнять недостаток ци и крови, добиваться нормальной работы кишечника.

много проще, чем избавить организм от грязного ци и грязных жидкостей.

Нужно просто больше есть продуктов богатых клетчаткой, восполнять недостаток ци и крови, добиваться нормальной работы кишечника.

Кто-то мне сказал, что идеи мои достаточно легко понять, но способов освобождения от загрязнений предложено все-таки слишком мало, нельзя ли объяснить подробнее и обстоятельнее... На самом деле, я сказал все самое важное.

Главное – осознать проблему, это первый шаг к на пути к ее решению.

Известная китайская целительница Чэн Юйцин рассказывала, что таким способом она избавилась от рака желудка – «выдавила» его. Главное – не опускать руки.

СОСТОЯНИЕ КОЖИ, ВОЛОС, ЦВЕТ ЛИЦА, СТРОЕНИЕ ТЕЛА И ДРУГИЕ ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ – ЭТО ОТРАЖЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И КАНАЛОВ

КРАСОТА НАЧИНАЕТСЯ СО ЗДОРОВЬЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

В современном мире под заботой о внешности подразумевается уход за кожей, волосами – внешней оболочкой. Мало придается значения тому, что здоровье или нездоровье волос и кожи – показатель функционального состояния внутренних органов.

По состоянию кожи, волос, ногтей можно судить о том, насколько хорошо работают органы, можно увидеть, какие проблемы со здоровьем существуют.

Плохой цвет лица прикрывают пудрой, бледные губы красят яркой помадой, пятна и прыщи скрывают при помощи тональных кремов.

Кажется, что чем дороже чудодейственный крем от морщин, тем активнее он раскупается, а как начнет женщина им пользоваться, так уже не может остановиться, потому что пока пользуешься этим кремом, состояние кожи действительно немного улучшается, но как только прекратишь, привыкшая к нему кожа мгновенно старится.

Вот и скупают женщины дорогие крема и средства по уходу, «подсаживаются» на дорогую косметику, и трудно уже определить, какая у них зависимость – психологическая или физиологическая. Как и почему они попали в эту зависимость, никто, похоже, не думает.

Лицо – зеркало состояния всего организма, показывает, насколько хорошо или плохо функционируют внутренние органы. И никакие самые дорогие крема не дадут длительного эффекта, если в организме есть проблемы.

Фактически состояние кожи, волос, цвет лица, строение тела и другие внешние признаки – это отражение состояния внутренних органов и каналов, все проблемы здоровья так или иначе отражаются на внешнем облике человека.

По этим внешним признакам можно определить, какие органы работают нормально, а в каких органах или системах есть проблемы.

Кожа грубая, угреватая, значит есть проблема с легкими, слабость легких.

Кожа тусклая, бледная – это свидетельствует о неполадках в сердечно-сосудистой системе.

Кожа словно присыпана пеплом, умывай не умывай, на висках непонятные пятна – значит, проблемы со стороны печени и желчного пузыря. На лице постоянно возникают прыщи, если их выдавлива-

ешь, остаются шрамы, если не выдавливать, долго не проходят, это свидетельствует о скоплении слизи и сырости в организме.

Волосы выпадают, сухие и безжизненные – слабость почек, недостаток ци в почках.

Все эти примеры демонстрируют, как тесно связаны вопросы внешности и состояния внутренних органов.

Но не следует понимать все слишком буквально. Не может быть так, что один орган ослаблен, а остальные работают хорошо. Органы связаны друг с другом, состояние одного органа отражается на состоянии всех остальных. Ослабление любого органа негативно сказывается на состоянии всего организма.

С позиций китайской медицины, за состояние кожи и волос отвечают легкие.

Как известно, продукты метаболизма кожных покровов выводятся через поры с потом. Если эта функция ослабевает, токсины и отработанные вещества своевременно не выводятся, накапливаются.

Кожа грубеет, теряет упругость. В тяжелых случаях на коже появляются прыщи, сыпь.

Поэтому, если вы хотите иметь гладкую, сияющую кожу, следует позаботиться о легких.

Проблемы с сердцем проявляются цветом лица. Бледность кожных покровов говорит о том, что

С позиций китайской медицины, за состояние кожи и волос отвечают легкие

кровоснабжение недостаточное, застойные явления в крови могут проявляться в том, что цвет лица неровный, и на некоторых участках словно потемневший.

Так что тем, кто мечтает о нежной коже, следует заботиться о сотоянии сердечно-сосудистой системы.

Застойные явления в печени и желчном пузыре или скопление в печени «грязного ци» обычно являются следствием негативных эмоций – раздражения, тоски, беспокойства, тревоги.

Негативные эмоции – главный враг красоты. Они могут до времени состарить красивую от природы женщину, кроме того, могут вызвать гинекологические проблемы, сильные головные боли.

«Ци – источник ста болезней», если вы хотите сохранить красоту надолго, старайтесь поддерживать хорошее настроение, меньше раздражиться, не погружаться в тоску и беспокойство.

Работа почек тоже отражается на внешности. «Почки – семя жиз-

СКОПЛЕНИЯ ЖИРА НА ВАШЕМ ТЕЛЕ – ЭТО ЗАЛЕЖИ БРАКА, ОТ КОТОРЫХ ОРГАНИЗМ НЕ ИМЕЕТ СИЛ ИЗБАВИТЬСЯ.

ни, доставшееся нам от предков», запас жизненных сил, который мы получаем при рождении. Если функция почек ослаблена, то это сказывается на состоянии организма так, как проседание фундамента сказывается на состоянии дома.

Волосы становятся сухими и выпадают, расшатываются зубы, воспаляются десны, ослабляются слух и зрение, появляются тянущие боли в пояснице и бедрах – все это признаки дряхления и старости. Тут уже и речи нет о красоте.

У некоторых постоянно появляются прыщи на лице. Это происходит из-за скопления в организме слизи и сырости. За производство слизи отвечает селезенка, за ее хранение – легкие. Если слизи производится излишне много, значит разгармонизирована работа селезенки и желудка.

Если функция почек ослаблена, то это сказывается на состоянии организма так, как проседание фундамента сказывается на состоянии дома.

Действительно, вопросы внешней привлекательности – очень важны для нас, все мы ценим и любим красоту. Внешность на самом деле нередко определяет судьбу человека, особенно женщины. И я всеми силами постараюсь помочь вам в этом вопросе, тем более, что стремление к красоте может стать стимулом для заботы о собственном здоровье.

ПРОЦЕСС ПОХУДЕНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ ЛЕГКИМ И РАДОСТНЫМ

Многие люди по причине полноты постоянно испытывают внутренний дискомфорт, недовольство собой. В компании они предпочитают держаться в стороне, или сами над собой посмеиваются.

Получается, что внешний вид оказывает влияние на всю жизнь человека, на его брак, семейную жизнь, карьеру, общественную активность, а в конечном счете и на его судьбу.

Лишний вес лишает человека радости, счастья, успеха, ну не пе-

чально ли это? Попытаюсь предложить измученным борьбой с лишними килограммами друзьям новый подход к проблеме похудения. Надеюсь, это позволит им вернуть веру в себя, красоту, надежду.

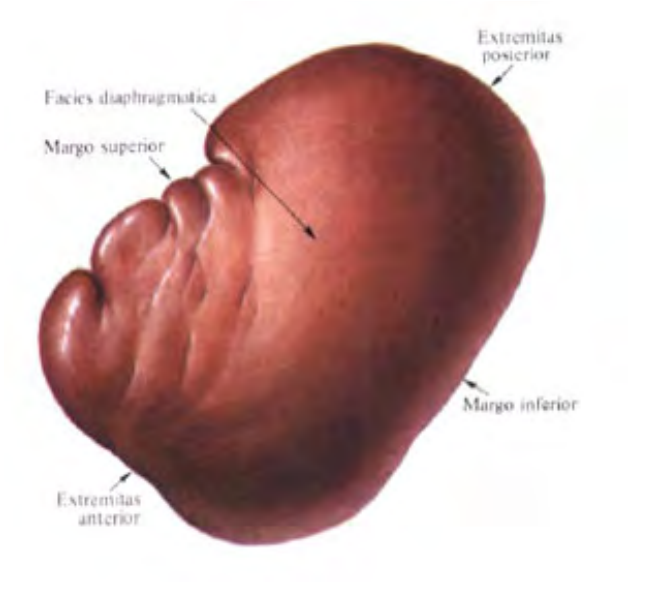
Почему люди толстеют? Причин много – наследственная предрасположенность, дурные привычки, тип организма, структура питания, внутренние болезни. Но у всех есть общая характеристика – слабая селезенка, которая не справляется с переработкой и усвоением пищи.

Кто-то решит, что я заговорился, правильнее было бы сказать селезенка слишком сильная. Нет, однозначно слабая. Просто все привыкли думать, что мы толстеем из-за того, что слишком хорошо усваиваем пищу, и в организме остается много излишков энергии про запас. Этот «факт» мешает нам достигнуть цели – похудения, дезориентирует нас.

Кто-то может сказать: у меня хороший аппетит, ем все подряд, и сколько бы ни съел, еще хочется. И что же, у меня слабые селезенка и желудок?

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



У всех толстых людей есть общая характеристика – слабая селезенка, которая не справляется с переработкой и усвоением пищи.

в желудок, расщепляется на питательные элементы, затем эти питательные элементы доставляются во все части организма, преобразуются в ци 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 перработки получаются только полуфабрикаты 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, созда-

ют 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 неучтен ключевой момент – накопленные в организме отходы не могут самостоятельно быть расщепленными и выведенными вовне.

Процесс похудения – это избавление от старого в пользу свежего и нового, замена грязной крови на чистую – очистительный процесс

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.

Это 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, очистив склад готовой продукции, заполнить его новым качественным товаром. А если средств и сил на заводе недостаточно, эту работу не будет возможности 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 ежеднев-

МЫШЦЫ – СКЛАД, ГДЕ ХРАНИТСЯ, РАСПРЕДЕЛЯЕТСЯ, РЕГУЛИРУЕТСЯ КРОВЬ И ЦИ – НАША ЭНЕРГИЯ. ЕСЛИ ВЫ ПОСТОЯННО БУДЕТЕ СИДЕТЬ НА ДИЕТАХ С ЦЕЛЬЮ ПОХУДЕНИЯ, ТО ЭТО ХРАНИЛИЩЕ БУДЕТ ПОЛНОСТЬЮ УНИЧТОЖЕНО ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ЭНЕРГИИ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ.

ных 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 стали 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.

Так ли уж важны для нас мышцы? Несомненно! Мышцы – склад, где хранится, распределяется, регулируется кровь и ци – наша энергия. Если вы постоянно будете сидеть на диетах с целью похудения, то это хранилище будет полностью уничтожено для поддержания потребности в энергии внутренних органов.

А где же организм будет запасать впрок кровь и ци? Чем меньше пространство склада, тем меньше организм может запасти здоровой свежей крови на будущие экстренные нужды. Набор веса после диеты – закономерный результат. Так что, если хотите похудеть и сохранить здоровье, берегите хранителя и регулировщика крови и ци – мышцы.

Есть еще одно, может, даже более серьезное обстоятельство. Из-за того, что некоторые лекарства для похудения способствуют ненормально быстрому обмену веществ, человек быстро теряет килограммы.

Это можно сравнить с тем, что завод, чтобы очистить склады от неликвидов, распродает все по бросовой цене, включая и все заводские корпуса с оборудованием. Такое похудение нарушает функцию щитовидной железы, отражается на состоянии сердечной мышцы, иногда даже приводит к почечной недостаточности. У некоторых может развиться анорексия, которая часто

несет угрозу жизни и очень трудно поддается лечению. Нужно усвоить и осознать мысль, что только увеличив прием пищи можно похудеть.

Такой образ мыслей нередко приводит к тому, что килограммы начинают уходить без всяких усилий с нашей стороны.

Мы уже поняли, какие механизмы запускают набор веса. Как же нам построить программу похудения? Хочу сказать, что этот процесс будет радостным и легким.

Прежде всего, нужно выбрать продукты, которые способствуют повышению Уровня Ци и Крови и не ведут к образованию жировых отложений. То есть продукты, которые оздоравливают селезенку и улучшают состав крови.

Что это за продукты? Советую включать в рацион побольше говядины, баранины, морской рыбы, яиц – эти продукты можно есть столько, сколько хочется. Если вы очень любите свинину, можете и ее иногда себе позволять.

Ваш организм будет использовать питательные элементы мяса для восполнения крови и ци. Только после блюд из свинины полезно употреблять экстракт боярышника, это поможет организму эффективнее переварить тяжелую пищу, использовать питательные элементы для восстановления Уровня Ци и Крови, не даст образоваться лишнему жиру.

Редька способствует избавлению от газов

Когда Уровень Ци и Крови достаточно повысится, организм начнет постепенно избавляться от лишних жировых отложений.

Без ограничений можно есть любые фрукты и овощи, бобовые, орехи. Редька способствует избавлению от газов, тыква – выводу жидкостей, финики унаби питают кровь и стимулируют пищеварение.

Не нужно есть рис, мучное, меньше есть свинины, утку, бройлерных цыплят, речной рыбы, сладостей, мороженного. Некоторые продукты не следует есть определенным людям. К примеру, если у вас часто происходит вздутие живота, откажитесь от молочных подуктов. Людям с «холодным» желудком не следует есть крабов.

Если вы ощущаете нехватку сил и подавленное настроение, не нужно исправлять ситуацию потреблением сахара. В данный момент организм нуждается в ци и крови, а не

ХУДЕТЬ ПРЕДЛОЖЕННЫМ МЕТОДОМ ЛЕГКО И ПРИЯТНО. МОЖНО ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ОГРАНИЧИВАТЬ СЕБЯ В ЕДЕ

в сахаре. Рис и мучные блюда – по сути тот же сахар, поэтому будьте осторожны. Лучше съесть финики унаби, фрукты, говядину, орехи. Это принесет куда больше пользы!

Худеть предложенным методом легко и приятно. Можно практически не ограничивать себя в еде, Уровень Ци и Крови будет повышаться, появится больше сил и здоровья. На первом этапе вы сможете сбросить не очень много, возможно, вес даже немного повысится.

Не пугайтесь и не расстраивайтесь, глядя на стрелку весов, – некоторый первичный набор веса говорит о росте мышечной массы – то есть ци и крови.

Тем более, что со стороны будет видно, что вы подтянулись, внутренне будете чувствовать, что окрепли физически, сил прибавилось, вы довольны собой.

Дальше организм сам будет контролировать внутренние процессы. Когда Уровень Ци и Крови поднимется до необходимого уровня, организм начнет разбираться с залежами жира.

В этот момент вы можете помочь организму – продавливайте точки канала селезенки на ногах, в этот период они могут быть очень чувствительными. Когда килограммы уходят, страдающие от лишнего веса люди чувствуют себя, как бабочка, которая выбирается из кокона, – они ощущают обновление, радость, легкость.

В этой серии специальных докладов доктор Чжэн Фучжун поделился с нами некоторыми своими идеями и советами для сохранения, поддержания и восстановления здоровья в любом возрасте, которые вы можете использовать самостоятельно в любое время и в любом месте.

Нам очень нравится делиться с вами этой информацией, потому что мы сами следуем этим советам и уже успели оценить их простоту, доступность и эффективность.

Конечно, в этой серии докладов мы смогли поделиться лишь небольшой частью той информации, которая содержится в знаменитом бестселлере доктора Чжэн Фучжуна «Лучший доктор – ты сам» и одноименном аудиокурсе.

Если вам понравились эти материалы, то понравится и книга, которая выйдет буквально через несколько дней.

Если вы хотите получить книгу и специальный подарок доктора Чжэн Фучжуна для первых читателей, то внимательно следите за нашими письмами в ближайшие дни.