



АКУПУНКТУРА

ТОЧКИ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

**ТАЙНЫ КИТАЙСКОЙ
МЕДИЦИНЫ**

ОСОБЕННОСТИ АКУПУНКТУРЫ

На теле человека есть акупунктурные точки, нажимая на которые происходит активация обменных процессов в организме, улучшение кровообращения и пищеварения, расщепление жиров, снижение аппетита, уменьшение сахара в крови, улучшение работы внутренних органов.

При нажатии на определенные участки тела наблюдается выброс гормона счастья, при этом человек сразу забывает, что он хочет есть.

ПРИЧИНЫ ЛИШНЕГО ВЕСА

- Потребление большого количества пищи
- Гормональный сбой в организме
- Жизнь без движения
- Стресс и как следствие — депрессия
- Нарушение сна и как следствие — бессонница
- Хроническая усталость, эмоциональное изнеможение
- Один из способов избавиться от этих проблем, а значит, и от лишнего веса, — это массаж биологически активных точек.

Один из способов избавиться от этих проблем, а значит, и от лишнего веса, — это массаж биологически активных точек.

Акупунктура для похудения, имеет много положительных сторон:

- Улучшает состояние всего организма.
- У нее нет ограничений по возрасту.
- Успешно применяется совместно с такими приемами избавления от лишних килограммов, как массаж, гимнастика, ограничение в питании.

Акупунктура совершенно безопасный метод.





Чтобы действие точечного массажа было полезным, надо знать, где на теле человека обосновались биологически активные точки.

Для измерения расстояния в восточной медицине используется единица измерения – **цунь**.

Как определить один цунь?



Это ширина первой фаланги большого пальца на руке. Значит, один цунь – это ширина одной фаланги. А так как пальцы у всех разные, то принято считать, что единица равна 2,4 сантиметра.



ЩУНЬ



1 ЦУНЬ



1,5 ЦУНІЯ



3 ЦУНЯ



4 ЦУНЯ



ПОТИВОПОКАЗАНИЯ

Противопоказаний к применению массажных процедур совсем
немного:

- Беременность на ранних сроках.
- При нервном возбуждении.
- При доброкачественных или злокачественных опухолях.
- При заболеваниях крови, ревматизме, легочной или сердечной недостаточности.



Чтобы добиться хорошего результата, надо хорошо изучить расположение нужных зон.

Точка **Гуань-Юань**, считается самой действенной на всем теле.

Женщины должны отмерить три цунь от пупка вниз, а мужчины – четыре фаланги.

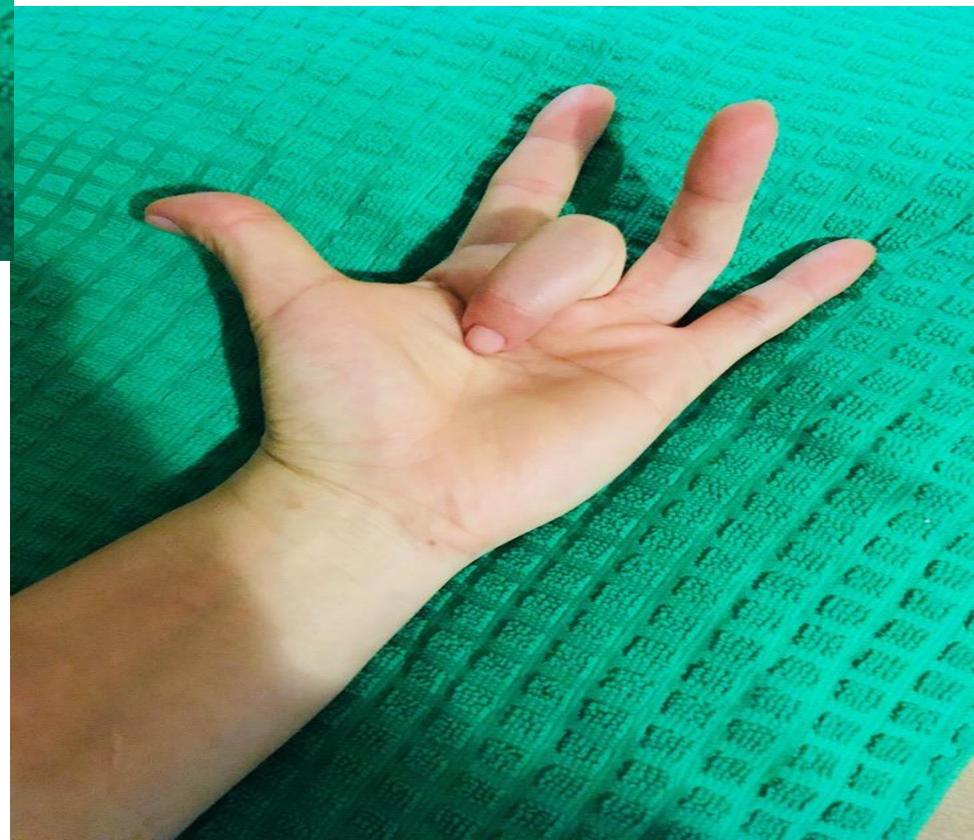
Примите положение лежа, расслабьте живот, найдите главный очаг, который поможет сбросить лишний вес, начните массировать его равномерными, но не очень быстрыми движениями. Массируйте это место по 5 минут 2 раза за день. Вскоре вы почувствуете, что теряете аппетит. А это то, что нам нужно! Делайте массаж примерно в течение 25 дней, и вы лишитесь 3-3,5 килограмм. Манипуляция проводится только утром до еды.





Точка
Лау-Гун

Ее вы найдете в середине ладони.
Она помогает работе ЖКТ.
Массируйте ее строго по часовой
стрелке 5 минут каждый день и
вскоре вы заметите, как уменьшился
ваш аппетит, вы стали меньше есть,
а значит, начали худеть.



Точка

Цзу-Сань-Ли



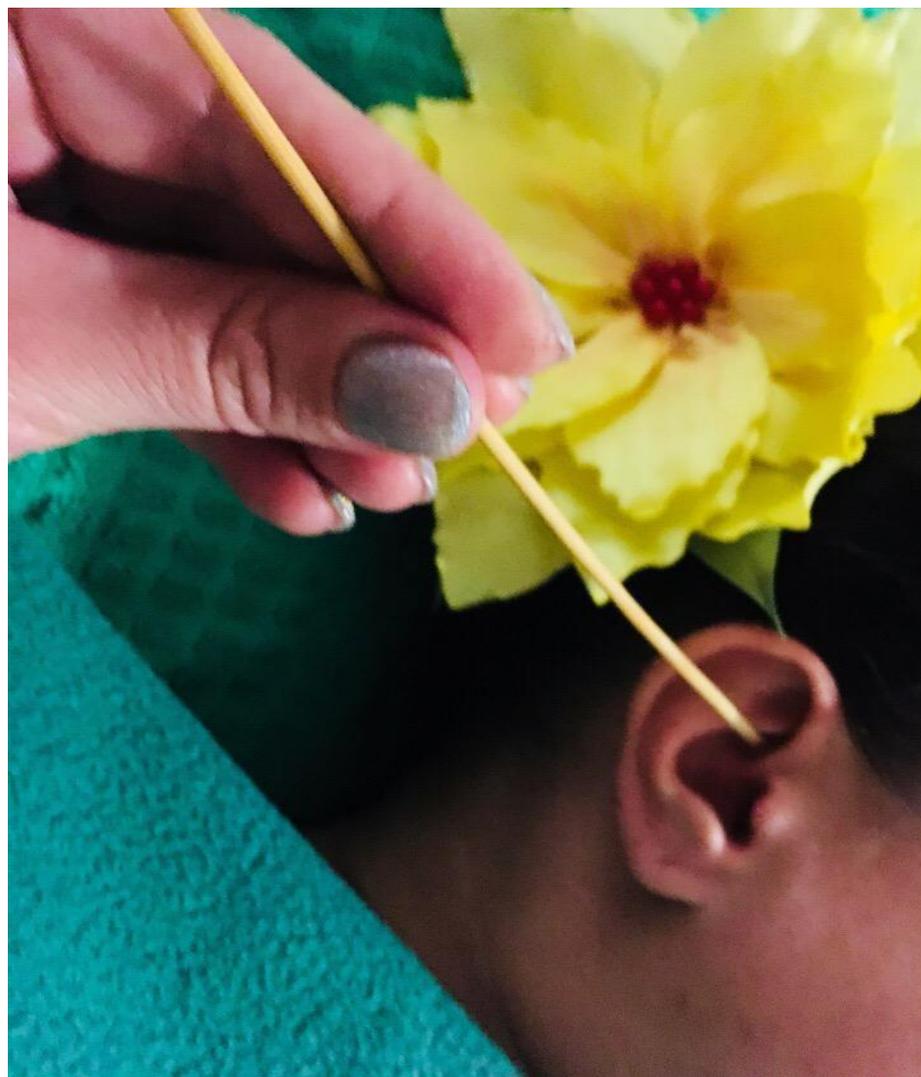
Очень полезная зона находится на ноге, ищите ее в области колена. Обхватите колено ладонью, безымянным пальцем найдите небольшое углубление под коленной чашечкой. Массируйте его 20 минут ежедневно, лучше по утрам. Китайские специалисты считают ее самой эффективной биоактивной точкой, которую часто называют жень-шень для организма! Чем же она так хороша? Массируя ее, вы улучшите память, повысите иммунитет, улучшите пищеварение, избавитесь от страхов, продлеваете себе жизнь при хорошем здоровье. Воздействие на нее также поможет при: остеохондрозе, судорогах ног, обмороках, заболеваниях психики, сосудистых недугах, при шуме в голове, при всех заболеваниях женской половой сферы.

Очень полезна для детей! Массировать следует по часовой стрелке круговыми движениями 9 раз, сначала проработайте одну ногу, потом другую в течение 8-10 минут. Во время массажа вы можете ощутить немного неприятное покалывание в области лба, в лопатках или ногах, зато в конце процедуры во всем теле наступит небывалая легкость. А для похудения массируйте точку Цзу-сань-ли по 20 минут в день, вы будете сбрасывать по 400 граммов за неделю!



Волшебная точка на ухе

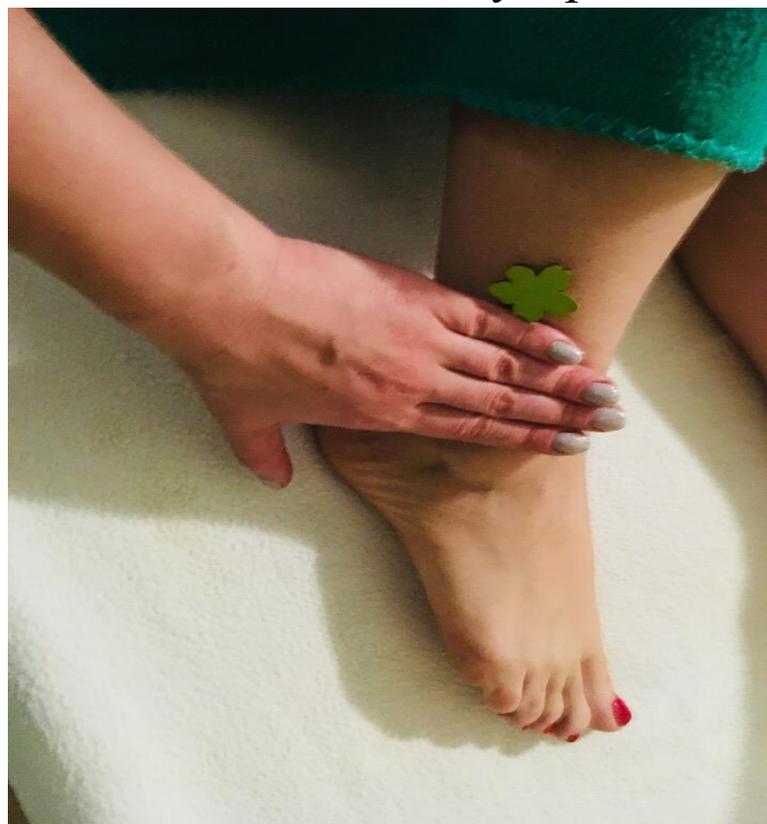
Стоит отметить, что самое большое количество точек для похудения, расположено на ушах. Очень действенным будет массаж зоны, где ухо соединяется с челюстью. Как только садитесь за стол, массируйте ее пару минут, ваш аппетит отступит, но вы не будете ощущать чувство голода. Вообще полезно массировать все ухо, так как здесь масса участков, которые отвечают за обменные процессы. Здесь имеется еще одна зона, контролирующая аппетит. Как ее найти? В ухо выступает небольшой хрящик, который называют «козелок», вот перед ним расположена та самая зона. Щипайте ее пальцами минуты 3, перед тем, как сесть за стол, чтобы исчезло чувство голода.



Излишек веса при неправильном питании Освободиться от лишних килограммов, от отеков на ногах, убрать из организма шлаки, токсины поможет массаж двух точек на ногах. Первая из них —

Сань-инь-дзяю

обосновалась на голени (на 4 цунь выше выступающей косточки). Нажмите на нее большим пальчиком, удерживайте его 30 секунд.



Вторая —

Инь-лин-цюань

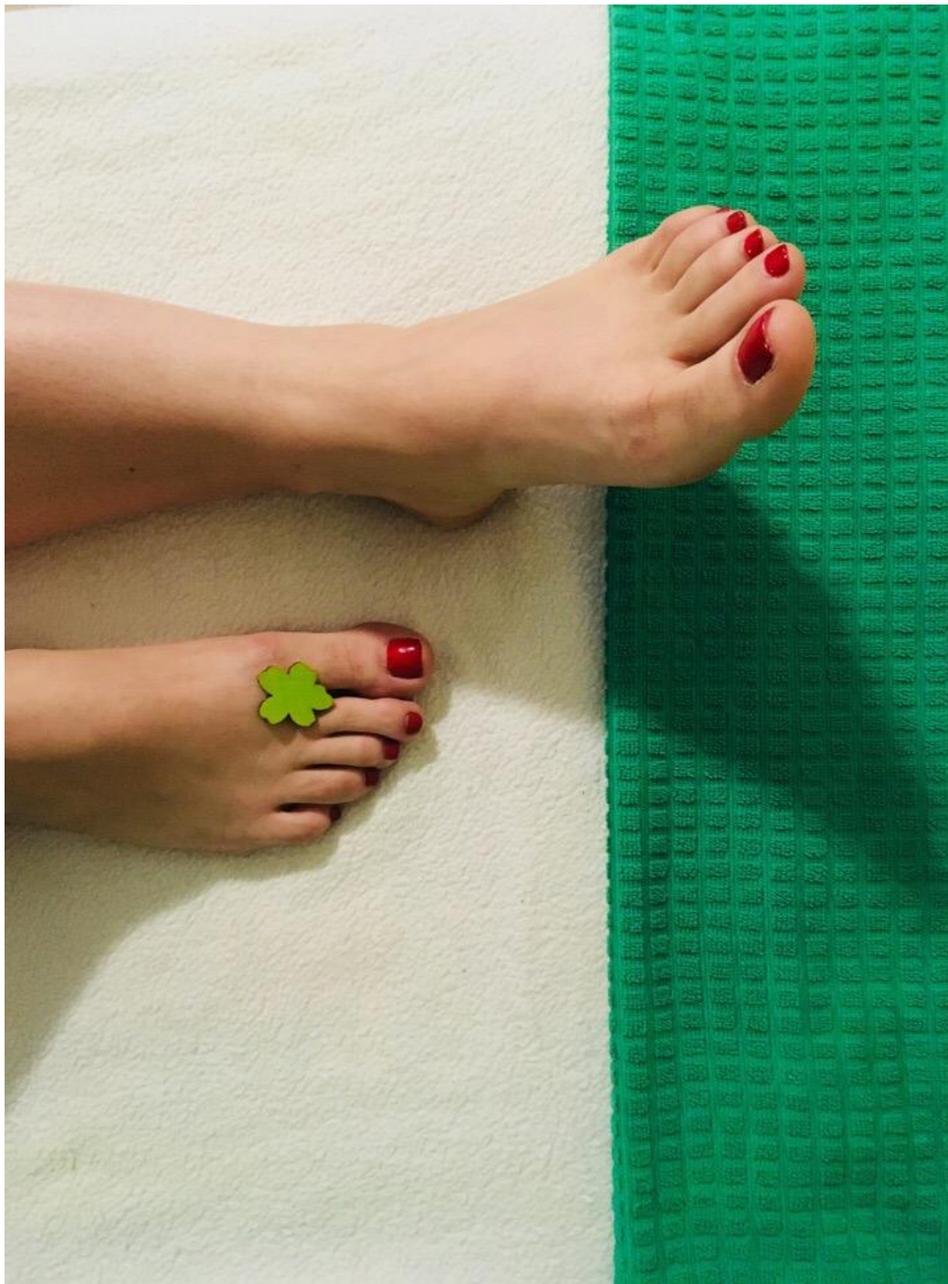
находится в складочке на сгибе колена. Чтобы оказать на нее более эффективное действие, воспользуйтесь следующим приемом: в положении стоя поднимайте сначала одну ногу, потом другую, ударяя при этом по точке инь-лин-цюань кулаком противоположной руки. Сделайте по 30 ударов. Чтобы добиться быстрого эффекта, повторяйте эту процедуру 3 раза за день.



Массаж при стрессе и эмоциональном перенапряжении

Многие люди свой стресс «заедают», чтобы этого не случилось, воздействуйте на 2 точки – **Нэй-гуань** и **Тай-чун**. Массажная процедура с этими точками поможет не только снять эмоциональное напряжение, но и поможет избавиться от неприятных покалываний в области сердца, головных болей, болей в области живота, груди. Даже поднимет настроение. Точка **Нэй-гуань** Отмерьте от середины запястья выше к предплечью 2 цунь. Для большей эффективности выполните упражнение: в положении стоя найдите эту точку большим пальцем руки. Сделайте вдох, поднимите руки вверх. На выдохе опустите руки и остановите их на уровне груди. При этом сильно надавите на эту зону, подержите 30 секунд. Повторите 30 раз для каждой руки.





Точка **Тай-чун**

Расположена на ноге в углублении между первым и вторым пальчиком на стопе. Воздействуйте на нее в течение 5 секунд в положении сидя. Повторите 30 раз для каждой ноги. Если будете делать массаж этой зоны перед сном, то вы быстро избавитесь от бессонницы.

Точка **Фэн Ши**

Освободиться от бессонницы, а также от некрасивых складок жира на бедрах поможет массаж Фэн –ши. Опустите руки вдоль туловища. Там, где находится средний пальчик вашей кисти, там и обнаружите искомую точку. Массируйте ее по 5 секунд 30 раз на каждой ноге.





Точку **Цзу-сан-ли** обнаружите, если отмерите 3 цунь вниз от коленной чашечки и 1 цунь в сторону от кости голени. Так как точка расположена глубоко в тканях, надавливайте на нее с большим нажимом при выдохе, задержите нажим на 5 секунд. Прodelайте манипуляцию 30 раз для каждой ноги. Точку Бай-хуэй можно обнаружить на самой макушке головы. Встаньте на носочки, нажмите на макушку подушечками пальцев, подержите 5 секунд, отпустите, встаньте на всю стопу. Сделайте такую процедуру 30 раз. Ну что же, восточная медицина с древних времен использует возможности нашего организма, воспользуйтесь и вы этими несложными методами в борьбе с лишним весом. Однако, точки точками, но не забывайте о фитнесе, ешьте больше сырых овощей, поменьше копченостей и сладостей.

***ИЗУЧАЙТЕ АКУПУНКТУРУ
И БУДЕТ ВАМ СЧАСТЬЕ!!!***

