

**ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ
И МАССАЖ**

**ДЛЯ СНИЖЕНИЯ
ВЕСА**

Хуа Фен
Чэнь Цзяньвэнь



**Китайская
медицина**

Чэнь Цзяньвэнь

**Терапевтические упражнения
и массаж для снижения веса**

«Неоглори»

2009

Цзяньвень Ч.

Терапевтические упражнения и массаж для снижения веса /
Ч. Цзяньвень — «Неоглори», 2009

В очередной книге серии «Китайская медицина» собраны самые эффективные методы для снижения веса средствами терапевтических упражнений и массажа из арсенала традиционной китайской медицины. Они просты, безопасны, доступны для понимания и изучения. Их легко освоить и применить. Если вы хотите жить без боли и лекарств, предлагаем вам воспользоваться тысячелетней мудростью и клиническим опытом китайской медицины. В книгах данной серии вы найдете то, что требуется и подходит вам для лечения и профилактики самых распространенных заболеваний.

© Цзяньвень Ч., 2009

© Неоглори, 2009

Содержание

Предисловие к серии «Китайская медицина»	5
Традиционная китайская медицина – уникальное наследие древности	5
Причины возникновения болезней согласно воззрениям традиционной китайской медицины	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Хуа Фен, Чэнь Цзяньвень

Терапевтические упражнения и массаж для снижения веса

Редакция и издательство не несут ответственности за методики лечения и оздоровления, представленные в этой книге. Если вы больны каким-либо заболеванием, то прежде чем применять рецепты книги, обратитесь к врачу.

Предисловие к серии «Китайская медицина»

Традиционная китайская медицина – уникальное наследие древности

Китай по-прежнему остается загадкой для жителей многих европейских стран. Не только потому, что Китай – мировая держава с быстро развивающейся экономикой (все происходящее в этой стране процессы эксперты называют не иначе как «экономическим чудом», а сам Китай – «локомотивом», который выведет всю мировую экономическую систему из кризиса), и не только потому, что это – древнейшая из цивилизаций на Земле. Скорее удивление вызывает мудрое сочетание старых традиций и быстрых перемен.

Переплетаясь уникальным образом, современность и древность делают культуру этой страны необычайно востребованной.

Особенный интерес вызывает традиционная китайская медицина, корни которой следует искать еще в I веке до нашей эры.

Причины возникновения болезней согласно воззрениям традиционной китайской медицины

Если говорить кратко, то традиционная китайская медицина сводит возникновение болезней у человека к двум причинам: внутренним и внешним.

Внутренняя причина вытекает из концепции семи эмоций, которые приводят к развитию того или иного заболевания. Эти эмоции – радость, злость (или гнев), горе, усиленное размышление (депрессия), печаль, ужас (испуг) и страх.

Например, внезапная вспышка гнева может привести к нарушению функции печени; чрезмерная радость – к нарушению работы сердца; горе и усиленное размышление (депрессия) – к нарушению работы желудка и селезенки, печаль (психические страдания) – к болезни легких; ужас (испуг) – к нарушению работы почек; страх – к усиленному сердцебиению, расстройству ци, ухудшению работы мозга.

Другими словами, любой эмоциональный стресс от возбуждения или торможения нарушает функции жизненно важных внутренних органов и вызывает их болезни.

Специалисты современной медицины, как западной, так и китайской, считают, что 80 % болезней вызываются нашей эмоциональной деятельностью – физиологической реакцией на внешнюю среду (например, рак, болезни легких, печени, сердца, гипертония, язва и так далее).

Внешние причины болезней вытекают из концепции шести видов природных факторов. Если говорить более подробно, то возникновение болезней связано с шестью видами погодных изменений четырех сезонов, таких, как ветер, холод, летнее тепло, сырость, сухость и огонь. Эти шесть видов естественных факторов способствуют росту и развитию всего на Земле и создают условия, при которых человек полагает свое существование.

Но если погода резко и аномально сменяется, то возникают заболевания. Традиционная китайская медицина называет эти шесть ненормальных погодных факторов «шестью вредными факторами». Воздействуя на человеческий организм, они вызывают болезни. Таким образом, это влияние прямо пропорционально адаптирующей способности человеческого организма к окружающей среде и его сопротивлению – иммунитету.

Конечно же, внешние причины болезней не ограничиваются аномальным изменением погоды. Они также включают в себя некоторые инфекционные факторы, которые традиционная китайская медицина называет «злыми естественными факторами». Эти «злые естественные факторы» тесно связаны с «шестью вредными факторами». Следовательно, «шесть вредных факторов» не только воздействуют на здоровье человека, но и дают толчок образованию и распространению «злых естественных факторов».

Из всего вышесказанного напрашиваются два вывода. Вывод первый: сохраняйте гармонию в душе и как можно меньше подвергайте себя негативным эмоциям благодаря этому вы сохраните здоровье на долгие годы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.