

СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ



Четыре простых шага к омоложению



Секреты Молодости

Четыре простых шага к омоложению



В первом докладе вы познакомились с возможностями, которые предоставляет традиционная китайская медицина миллионам людей, таких же как и вы, чтобы запустить естественные процессы омоложения и самоисцеления в своем теле.

Из второго доклада вы узнали, почему наши здоровье и молодость зависят от того количества энергии, которым мы располагаем в настоящий момент времени, а также почему без увеличения наших энергетических запасов, их регулярного восстановления и пополнения, невозможно запустить механизмы саморегуляции организма, изначально заложенные в нас Природой.

В этом докладе мы покажем вам простой пошаговый план действий, следуя которому вы не только легко сможете увеличить уровень своей жизненной

энергии, но и запустить механизмы самоисцеления и омоложения в своем теле. Этот план действий включает в себя четыре ступени, каждая из которых отвечает за свою функцию, но все вместе они творят настоящие чудеса. Давайте начнем с первой ступени — омолаживающего дыхания.

Первая ступень: омолаживающее дыхание.

Если вы спросите у врача традиционной китайской медицины, какой метод является самым эффективным для сохранения здоровья, естественного омоложения и достижения долголетия, предотвращения развития негативных процессов в теле человека и лечения даже тяжелых заболеваний, то получите неизменный ответ: «Дыхание».

А если вы спросите у мастера цигун, чему бы он научил многих людей, если бы ему представилась такая возможность, или, скажем, более пафосно — он мог бы сделать одну вещь, которая поможет многим людям, то услышали бы ответ: «Дыхание».

И, предвосхищая возникновение вопроса, зачем учиться действию, которое мы естественным образом совершаем каждый день, позвольте задать встречный вопрос: «А вы когда-нибудь задумывались над тем, что это естественное, обыденное для нас действие обладает колоссальным влиянием на все аспекты нашей жизни?»

С древних времен в Китае бытует поговорка: «Тело человека — это храм...».

В ЭТОМ ДОКЛАДЕ МЫ ПОКАЖЕМ ВАМ ПРОСТОЙ ПОШАГОВЫЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ, СЛЕДУЯ КОТОРОМУ ВЫ НЕ ТОЛЬКО ЛЕГКО СМОЖЕТЕ УВЕЛИЧИТЬ УРОВЕНЬ СВОЕЙ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ, НО И ЗАПУСТИТЬ МЕХАНИЗМЫ САМОИСЦЕЛЕНИЯ И ОМОЛОЖЕНИЯ В СВОЕМ ТЕЛЕ.

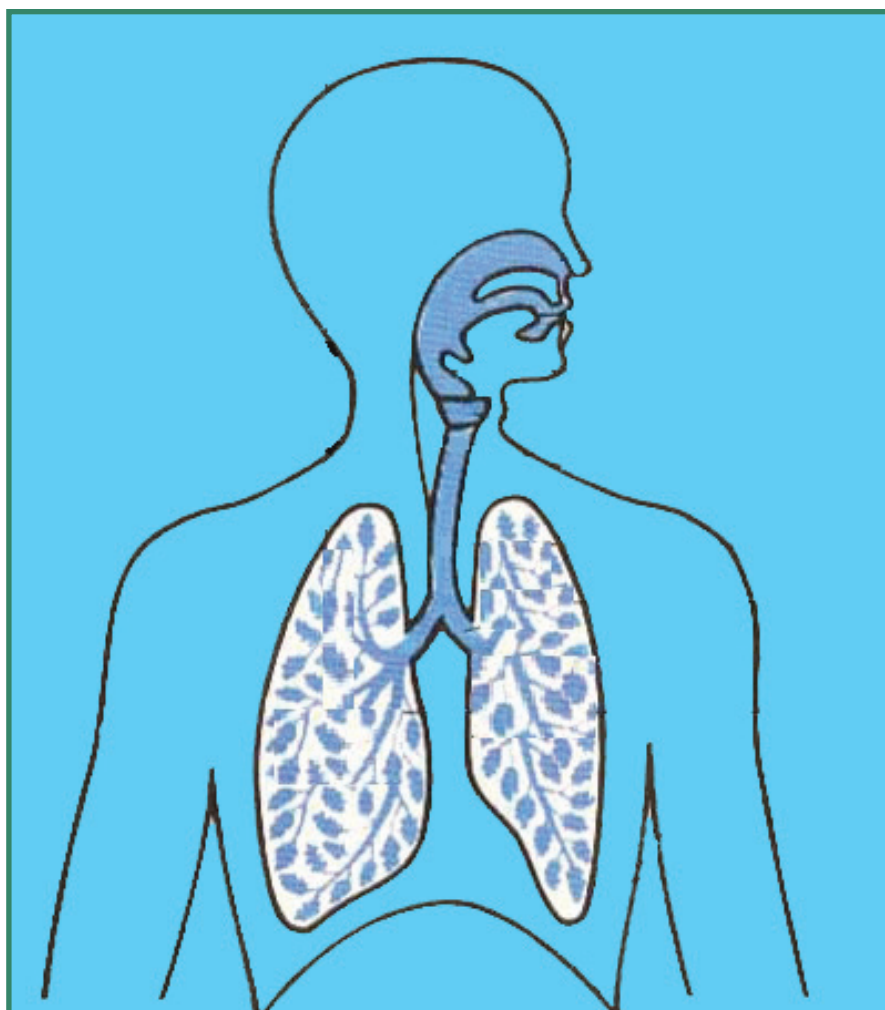
Если продолжить аналогию, то для того, чтобы храм существовал многие десятилетия, он должен быть построен из качественного материала. Так вот, дыхание (вдохи и выдохи) — это те строительные кирпичики, которые не дают ему разрушиться под воздействием времени.

Когда мы приходим в этот мир, первый вдох и первый крик заявляют о нашем существовании. В этот период наша дыхательная система работает идеально.

Благодаря глубокому брюшному дыханию всё внутри тела малыша (мышцы, органы, жидкости) двигается синхронно с дыханием, что позволяет захватывать больше кислорода. Как следствие, мозг ребенка действует чётче мозга взрослого, а его тело наполнено неограниченным количеством жизненной энергии, уровень которой напрямую зависит от циркуляции крови, хорошо обогащенной кислородом.

По мере взросления, по достижении тридцатилетнего возраста, мы теряем эту данную нам Природой способность. Но так как в этом возрасте вдохи и выдохи примерно одинаковы по продолжительности, то мы еще получаем достаточно кислорода для удовлетворения потребностей всего организма, потому что легочная диафрагма продолжает активно двигаться. Ее движение и поддерживает здоровье.

Однако с возрастом дыхание становится поверхностным: вдох — всё короче, а выдох — всё длиннее. В конце концов дыхание останавливается в области горла, едва-едва доставая верхушки легких. Вот здесь и начинаются проблемы. Короткий вдох провоцирует снижение



поступления кислорода, прогрессирующий недостаток которого ускоряет старение клеток, ведь им не хватает энергии для жизнеобеспечения.

Но и это еще не всё. Роль диафрагмы как главной мышцы нашей дыхательной системы заключается в сжатии и выпрямлении: когда она активно двигается, то легко и естественно массирует жизненно важные внутренние органы, от эффективного функционирования которых зависит всё наше существование.

Нетрудно догадаться, что при поверхностном дыхании диафрагма перестает активно работать. Она уже не только не массирует органы, но и провоцирует замедление поступления крови и энергии к ним. Возникновение застоев энергии сопровождается развитием нарушений в работе внутренних органов. А ведь здесь расположены органы, отвечающие за переработку пищи в питательные вещества, очищение крови, выработку гор-

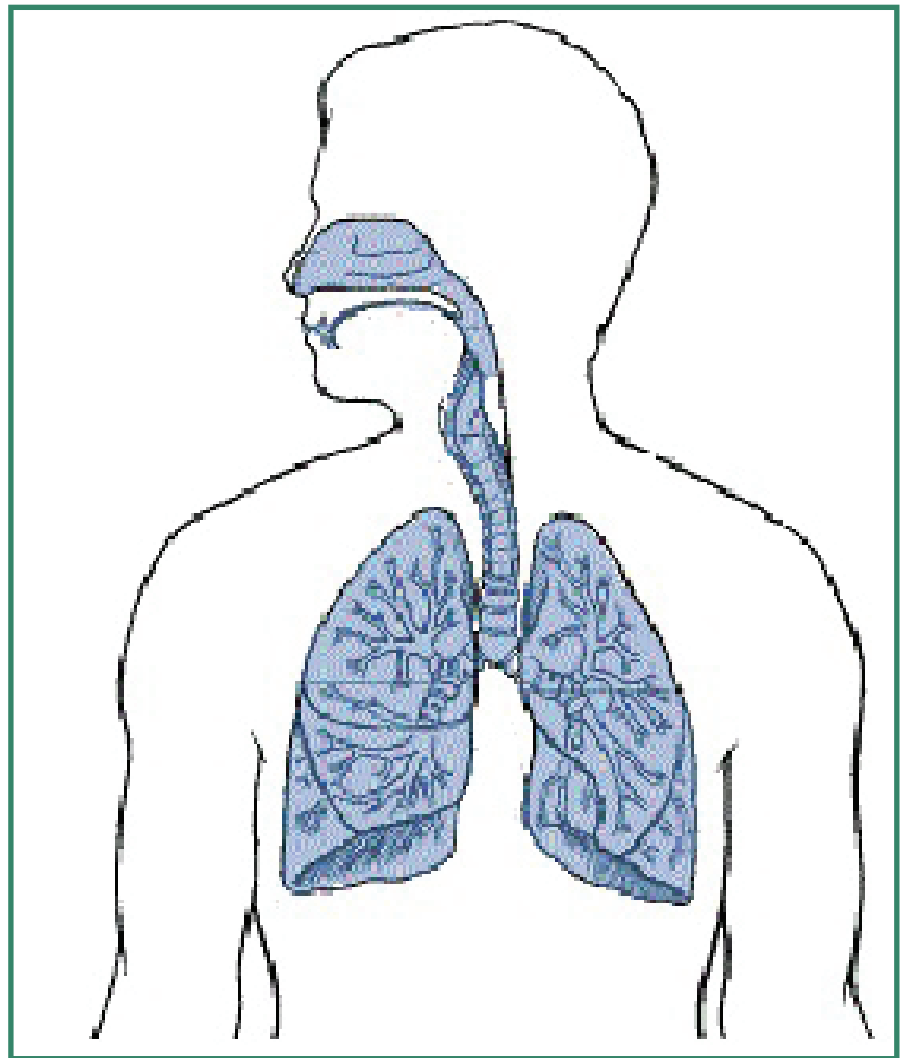
монов и ферментов, вывод шлаков и токсинов. В конце концов, здесь расположено сердце, которое контролирует работу «маршрутов» крови — кровеносные сосуды.

Но положение вовсе не так уж безвыходно, как кажется на первый взгляд. Вы знаете, что без двигательной активности мышцы атрофируются, но они же имеют свойство быстро восстанавливаться, если начинают работать, во многом это происходит благодаря так называемой мышечной памяти. Диафрагма, как мышца, — не исключение. Практика глубокого дыхания позволяет восстановить ее функцию.

Используя правильное дыхание, вы заставите диафрагму двигаться ритмично и непрерывно, как, например, метроном. А это означает не только поступление большого количества воздуха в легкие. Когда ваши легкие получают большой приток воздуха, внутренние органы, ткани и кровеносные сосуды расширяются, создавая условия для беспрепятственного течения жизненной энергии и крови, уровень которых будет возрастать с каждым вашим глубоким вдохом.

Пройдет совсем немного времени, и вы обнаружите, что на смену вялости, зажатости, чувства хронической усталости, бессоннице, напряжению, ухудшению работы мозга приходят расслабление, ощущение наполненности силой, дающей качественный отдых, сон, улучшение мыслительных процессов и концентрации внимания, но главное — такой прилив энергии, который можно сравнить с ощущением бодрости после первой утренней чашки кофе. Вот только, в отличие от кофеина, провоцирующего за быстрым взлетом резкое падение, чувство энергичности будет только возрастать.

Тем более что техника глубокого дыхания не является чем-то чуждым для нас — она знакома каждому человеку с рождения, необходимо только сделать ее хорошей и постоянной привычкой.



Согласно традиционной китайской медицине, наши эмоции тесно связаны с дыханием, сдерживание которого резко проявляется при стрессе, гневе, страхе, горе, злости или раздражении, при сильном умственном напряжении. Те, кто не понаслышке знаком с основными концепциями китайской медицины, знают, что возбужденное эмоциональное состояние нашего разума негативно влияет не только на дыхание, но и на циркуляцию в нашем теле энергии и крови.

Испытываемое нами напряжение вызывает застой и блоки в течении энергии, ее уровень может упасть до катастрофических последствий. Ведь наш мудрый организм пытается перенаправить ее количество на поддержание самых уязвимых частей. Неравномерность дыхания при переживании эмоций и при стрессах провоцирует недостаток кислорода, тело становится инертным.

А ведь многие люди, учитывая наш образ жизни, могут находиться в напряжении не то что неделю, а целый месяц. Сначала напряжение появляется в мышцах, дальше — хуже — оно проникает в клетки, организму требуется всё больше и больше энергии на поддержание основных функций.

Когда мы молоды, организм успевает справляться, потому что энергии еще достаточно. С достижением среднего возраста (а к этому добавьте еще и неправильный образ жизни) уровень энергии начинает снижаться, ее просто может не хватать на восстановительные работы. Проще говоря, при распределении энергии какие-то системы могут выиграть, какие-то пострадают в обязательном порядке.

Как же вырваться из замкнутого круга?

В Китае говорят: «Разум и дыхание тесно связаны между собой». Разум контролирует все процессы в теле человека. Когда он напряжен, тело автоматически становится напряженным и зажатым, провоцируя нарушение циркуляции энергии и крови и падение их уровня до низкого. Чтобы восстановить эффективность процессов, необходимо расслабить разум, избавить его от напряжения. В этом вам поможет глубокое дыхание.

Когда ритм и глубина дыхания равномерны, диафрагма полностью справляется со своими функциями, вдохи и выдохи одинаковы, тогда мы как бы обманываем разум, подвергаем его гипнозу, заставляя расслабиться и успокоиться. Чем больше вы дышите правильно, тем больше расслабляется разум, а чем больше он

расслабляется, тем глубже и правильней становится ваше дыхание.

Нетрудно догадаться, что избавление от напряжения улучшает циркуляцию энергии и крови, уровень этих субстанций повышается, клетки получают кислород и питание в полном объеме, внутренние органы работают как швейцарские часы — следовательно, вы не только получаете новые порции энергии из пищи, но и своевременно избавляетесь от шлаков и токсинов, отравляющих организм, провоцирующих появление лишнего веса и оказывающих жесткое сопротивление беспрепятственному течению энергии.

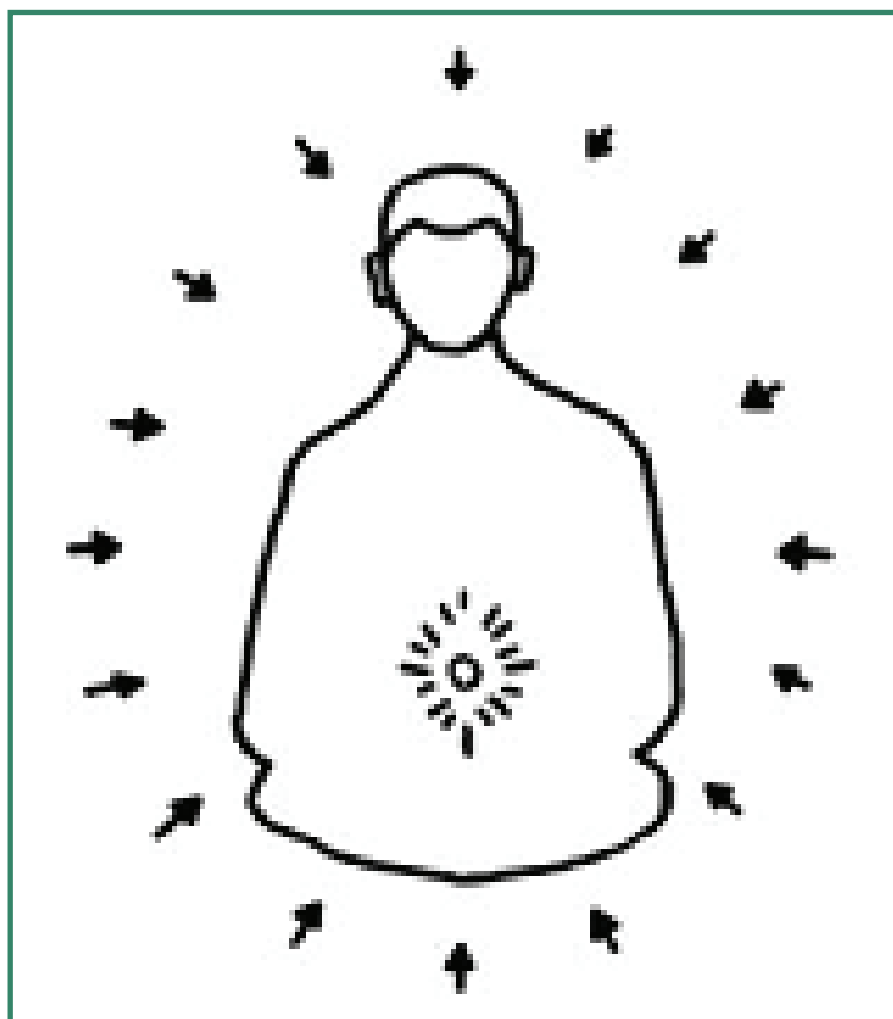
Так замыкается круг, так включаются механизмы самовосстановления во всем теле. И всё это (вы только вдумайтесь!) благодаря простому дыханию.

Ваши вдохи и выдохи наполняют всё тело живительной энергией, которая поможет организму решить любые (даже самые сложные) проблемы, возникающие в нем, и что не менее важно — получая в больших количествах кислород, клетки всего вашего тела не будут подвержены ранним процессам старения, значит — вы на долгие годы сохраните молодость.

Сделайте первый шаг на пути к омоложению своего тела — начните дышать правильно, как делали это в детстве! И тогда вторая ступень программы — омолаживающий самомассаж — поможет вам многократно усилить эффект, который вы несомненно получите от омолаживающего дыхания.

Вторая ступень: омолаживающий самомассаж.

Хотите ли вы присоединиться к миллионам мужчин и женщин, таких же как вы, которые взяли на вооружение методы, помогающие организму запустить механизмы самоисцеления, самовосстановления и самоомолаживания? Если «да», то вы на правильном пути. А поможет вам в этом один из наиболее эффек-



тивных и доступных в освоении методов — омолаживающий самомассаж из арсенала традиционной китайской медицины.

Потому что одной из главных ее особенностей на протяжении вот уже более трех тысячелетий является повышенное внимание к определению способности организма человека к самоисцелению и разработка приемов и методов, помогающих устранить препятствия для работы данной системы.

Традиционная китайская медицина развивалась на истоках даосизма. Целители, врачи и ученые Древнего Китая подметили, что независимо от достижения бессмертия, даосские практики способствовали укреплению здоровья, восстановлению сил, естественному омолаживанию организма и достижению долголетия. На основании наблюдений за процессом регенерации тканей после внешних травм, врачи китайской медицины пришли к выводу, что организм человека обладает мощной способностью к восстановлению, необходимо лишь помочь ему в этом.

Так возникли методы и приемы, помогающие человеку на долгие годы сохранить здоровье. Одним из таких приемов и является омолаживающий самомассаж. Один из величайших секретов практики данного массажа заключается в том, что независимо от состояния вашего здоровья или вашего биологического возраста, вы можете добиться колоссального улучшения вашего самочувствия.

Вы можете не только замедлить естественные процессы старения, но и в какой-то степени повернуть вспять его последствия, достигнуть долголетия и обрести высокий уровень жизненной силы. Той силы, от которой, согласно традиционной китайской медицине, зависит здоровье и долголетие человека. Возможно, вы уже догадались, что речь идет о живительной ци — жизненной энергии, являющейся главным источником нашего существования.



Нашу жизненную энергию не даром сравнивают с плавным потоком реки, когда ци течет свободно и беспрепятственно, вы ощущаете себя наполненным изнутри могучей жизненной силой. Как вода питает всё живое на нашей планете, наполняя растительный и животный мир жизнью, так и человек, усиливая потоки ци, укрепляя её, повышая её уровень, обеспечивает себе здоровье и долголетие.

Создавая человека, Природа подарила нам мощное оружие — способность активизировать процессы самовосстановления в теле. Но когда потоки жизненной энергии по какой-либо причине ослабевают, естественная исцеляющая способность нашего тела снижается, провоцируя ускорение износа внутренних органов и систем. Омолаживающий самомассаж как раз и направлен на то, чтобы восстановить эффективность процессов самоисцеления.

В традиционной китайской медицине существует термин «пройти через ворота». Чтобы понять как это происходит, давайте обратимся к аналогии. Представьте плавное течение ручья, воды которого чисты и прозрачны. Но что произойдет, если на пути воды возник затор?

Попав в ловушку, ручей начнет не просто застаиваться и собирать тину и грязь,

ВЫ МОЖЕТЕ НЕ ТОЛЬКО ЗАМЕДЛИТЬ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ СТАРЕНИЯ, НО И В КАКОЙ-ТО СТЕПЕНИ ПОВЕРНУТЬ ВСПЯТЬ ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ, ДОСТИГНУТЬ ДОЛГОЛЕТИЯ И ОБРЕСТИ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ. ТОЙ СИЛЫ, ОТ КОТОРОЙ, СОГЛАСНО ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ, ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ ЧЕЛОВЕКА.

а в конце концов без движения вода начнет мутнеть и гнить.

Так и ци в нашем теле, не имея возможности плавно и беспрепятственно циркулировать по своим маршрутам — меридианам и коллатералям — она не только будет тормозить движение других телесных жидкостей, но и спровоцирует ухудшение подачи питания клеткам, ведь ци и кровь тесно связаны друг с другом. Недополучая питание и кислород, клетки начнут быстро стареть.

Если говорить в общем, то самомассаж — это пассивное физическое упражнение для омоложения, достижения долголетия, предотвращения появления заболеваний, сохранения или восстановления здоровья. Его регулярная практика поможет буквально повернуть время вспять.

В традиционной китайской медицине «воротами» считаются места, через которые входит и выходит ци, их так и называют «ци-сюэ» — «полости ци». Значение ворот для жизни человека, его здоровья, омоложения, долголетия трудно переоценить, потому что блокирование данных мест нарушает плавный поток ци, напротив, воздействие — способствует восстановлению течения живой энергии.

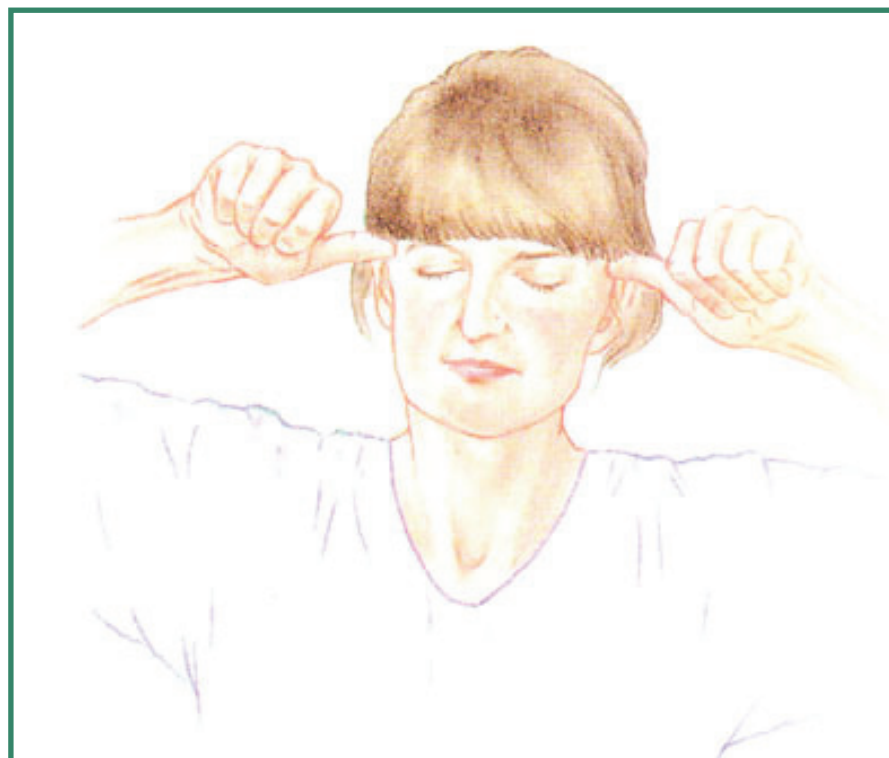
Традиционная китайская медицина разделяет ворота на два типа: первый — внешние ворота, через которые ци входит и выходит, вторые — внутренние ворота, которые обеспечивают полноценный обмен энергией между различными частями тела. Не все ворота являют-

ся акупунктурными точками. Глаза, рот, нос, уши, анус, поры кожи, шея, суставы, кончики пальцев — всё это ворота ци. Воздействуя на них, мы можем регулировать энергетический баланс всего тела.

Но и это еще не всё. На кончиках наших конечностей открываются по шесть главных каналов. Так как пальцы рук непрерывно участвуют в работе, в них течет плавный и непрерывный поток — это поддерживает чувствительность пальцев. Выполняя самомассаж и массаж пальцами, вы способствуете эффективному энергетическому обмену.

Омолаживающий самомассаж составлен таким образом, чтобы задействовать как можно больше ворот, причем это не только акупунктурные точки, но и другие части тела. При его выполнении вы буквально пройдете через многие ворота, избавляя свое тело от ловушек, в которые по тем или иным причинам попала ваша жизненная энергия.

Вы в прямом смысле слова будете сметать все препятствия на пути потоков



ци. Вы даже не оставите ни единого шанса всему накопившемуся в течение жизни мусору — шлакам, токсинам, продуктам отходов жизнедеятельности.

Регулярное выполнение омолаживающего самомассажа позволит вам восстановить потоки живительной ци, высвободить их из вынужденного плена. Ну а дальше ваш мудрый организм благодаря высокому уровню энергии и эффективному кровообращению и кроветворению начнет не только преображаться, но и выполнять различного рода «ремонтные работы», там, где это необходимо.

Представьте, что ваше тело — это музыкальный инструмент, который вы можете настроить своими руками. Хотите ли вы, чтобы инструмент издавал прекрасную гармоничную мелодию, а не какофонию звуков, режущих слух? Звучание этой мелодии только в ВАШИХ РУКАХ!

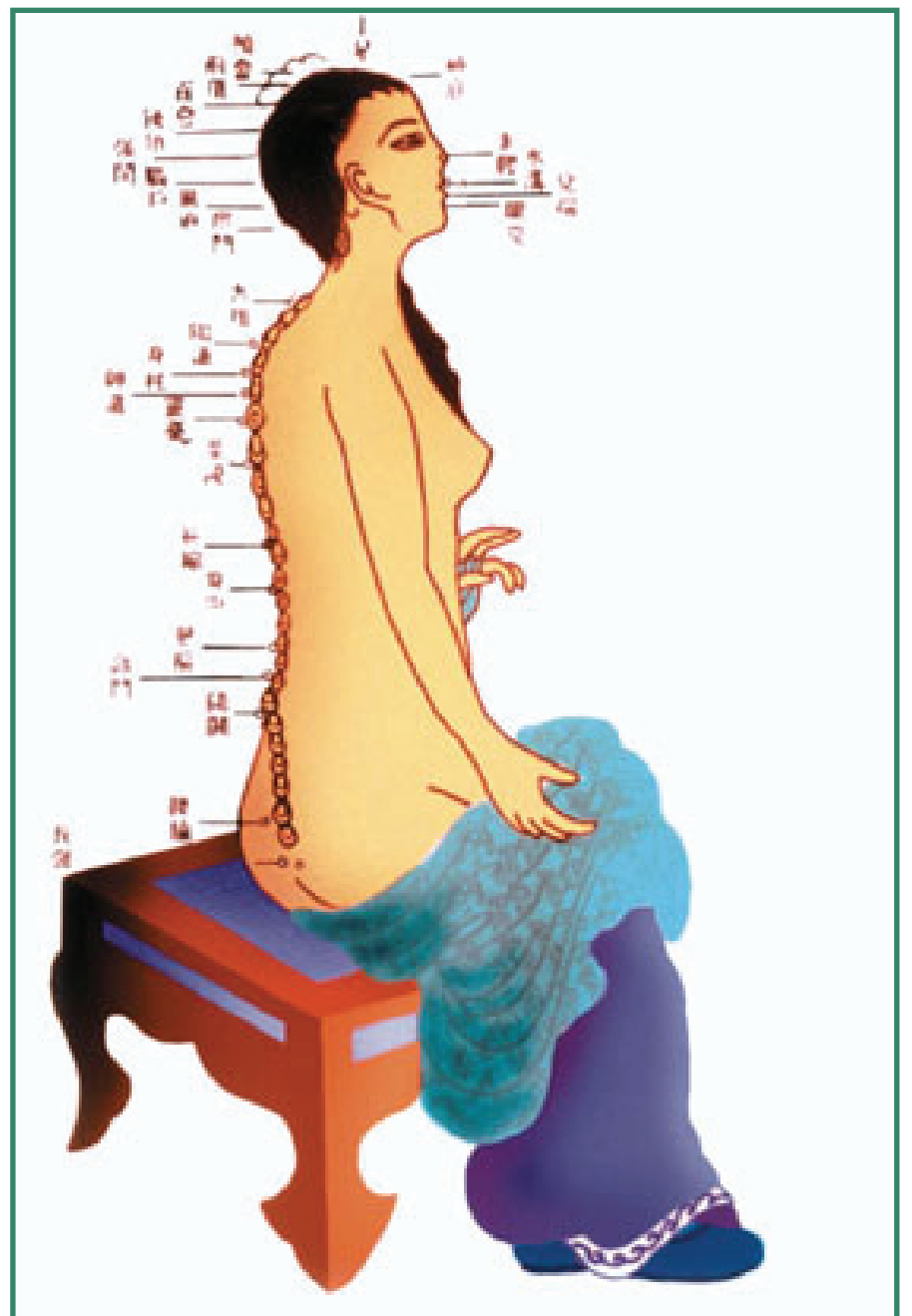
Давайте поподробнее остановимся на тех положительных эффектах, которых вы добьетесь, регулярно практикуя омолаживающий самомассаж, который:

1. Нормализует равномерное течение ци и крови, повышает их уровень, что благоприятно скажется на работе всех внутренних органов и систем (при условии соблюдения правильного образа жизни: питания, режима работы, движения, сна и отдыха).

2. Избавит от наличия блоков в меридианах и их ответвлениях — коллатералях, что позволит ци и крови беспрепятственно омывать весь организм в целом.

3. Учитывая, что акупунктурные точки являются местом соединения Инь- и Ян-меридианов, их стимуляция поможет не только сохранить равновесие между Инь и Ян, но и будет способствовать плавному перемещению ци через эти соединения, что, в свою очередь, предотвратит развитие негативных процессов в полых и плотных органах нашего тела.

4. Поможет уменьшить боль и дискомфорт при внешних повреждениях и вну-



тренних болезнях благодаря притоку к клеткам необходимого количества свежей ци и крови.

5. Увеличит сопротивляемость болезням за счет накопления антипатогенной ци; усилит работу иммунной системы; повышение уровня энергии поможет запустить механизмы самовосстановления организма.

6. Предотвратит появление ранних процессов старения либо замедлит уже начавшиеся за счет активизации кровообращения и циркуляции ци.

7. Благодаря притоку ци и крови к клеткам мозга поможет бороться с чувством хронической усталости, бессонницей, головными болями и мигренью, головокружением.

8. Улучшит слух и остроту зрения за счет активизации основных акупунктурных точек, расположенных на голове, а также благодаря притоку ци и крови к данной области.

9. Активизация акупунктурных точек живота — зоны, в которой сходятся все

меридианы и по которой распределены основные части сосуда Зачатия и Управляющего сосуда, поможет эффективно регулировать Инь и Ян во всем организме, улучшить работу всех органов пищеварения, избавиться от лишних жировых отложений в этой области, усилить перистальтику, улучшить функции печени, селезенки, поджелудочной железы.

10. Улучшит работу суставов, укрепит мышечную силу, восстановит эластичность связок и сухожилий; вследствие улучшения питания мягких тканей за счет притока свежей ци и крови приостановит развитие дегенеративных процессов в опорно-двигательном аппарате, предотвратит болезни суставов либо поможет бороться с уже имеющимися.

11. Воздействие на некоторые точки и выполнение определенных приемов, представленных в самомассаже, усилят функцию почек, повышая тем самым уровень жизненной ци, также они помогут профилактике преждевременного семяизвержения, импотенции у мужчин, нарушений менструального синдрома у женщин.

12. Поможет эффективно очистить организм от шлаков и токсинов, ускорить процессы метаболизма, обмена веществ, благодаря стимулированию точек меридианов, органы которых отвечают за вывод из организма отработанных продуктов жизнедеятельности.

13. Усиление притока ци и крови к области головы улучшит обмен веществ в лицевых тканях, что сделает кожу лица сияющей, избавит от преждевременного появления морщин либо уменьшит количество уже имеющихся.

14. Массаж некоторых точек поможет женщинам не только улучшить внешний облик груди, но и предотвратить заболевания, связанные с данной областью тела и с молочными железами.

И, наконец, самое важное: самомассаж поможет вам лучше понять собственное тело, снять умственное и физическое на-

пряжение, улучшить работу нервной системы, научит самодиагностике, умению концентрироваться на поставленной задаче, усилить связь между сознанием и телом, бороться со стрессами и чувством хронической усталости, повысить чувствительность, избавит от посещения дорогостоящих массажных салонов.

Первые две ступени (дыхательные упражнения и самомассаж) произведут в вашем теле удивительные изменения. Вы откроете энергетические каналы, благодаря которым кровь, обогащенная кислородом, сможет двигаться более интенсивно и омывать буквально каждую клеточку вашего организма. Теперь вы готовы получать еще больше энергии, ведь маршруты её движения расчистились. И поможет вам в этом третья ступень — правильный сон. Особенно — «сон красоты».

Третья ступень: «Сон красоты».

Значение сна невозможно переоценить, а уж если речь идет об омоложении человека — то и подавно... Потому что именно сон называют наилучшим, эффективным и самым дешевым средством красоты не только для кожи, но и для всего организма человека.

Давно уже доказано, что человек, не уделяющий должного внимания сну, быстрее изнашивает свой организм, то есть в разы ускоряет естественные процессы старения. И дело даже не в биологическом возрасте: можно и в 70 лет выглядеть свежо и подтянуто, а в 40 — ощущать себя и выглядеть гораздо старше.



У каждого из нас есть опыт недосыпания, когда, проснувшись утром, с тоской взираешь на свое отражение в зеркале.

Когда мы молоды, количество сонных часов не сказывается на внешнем облике и организме, тело быстро восстанавливается за счет высокого уровня энергии. Но с каждым прожитым годом свести на нет последствия недосыпаний становится всё труднее.

Как все нормальные люди, мы хотим жить долгой, здоровой, красивой жизнью, одним из аспектов которой и является сон — качественный ночной отдых. Здесь как раз тот случай, когда важно не просто количество, но и качество. Определить, какой сон считается качественным, совсем нетрудно:

После хорошего ночного отдыха чувствуешь себя свежим и бодрым, энергичным и способным вершить любые дела, даже вчерашние проблемы, казалось бы, не разрешенные по своей сути, после сна не вызывают такой тревоги, как до него, да и внешний облик говорит сам за себя — нет припухлостей и кругов под глазами, кожа сияет и радуется розовым цветом, тело наполнено жизненной силой.

Другими словами, только полноценный и качественный сон в достаточных количествах (о них мы еще поговорим далее) способствует здоровью души и тела и предотвращает преждевременный износ и наступление старости. Мы живем в такое динамичное и насыщенное событиями время, когда недосыпание, беспокойные ночи или бессонница — это неотъемлемый побочный продукт современного и напряженного образа жизни, мы так много времени проводим в суетливом движении, что наш мозг вынужден работать на грани возможно-

го — даже ночью, не давая возможности телу расслабиться и отдохнуть.

Давайте разберемся, как, изменяя малое, добиться большего, то есть направить сон в нужное русло, с тем чтобы каждое утро просыпаться отдохнувшими. И начнем мы с понятия «сон красоты». Сон жизненно необходим всем людям, человек может обходиться без пищи в течение нескольких недель, но несколько недель без сна будут для него не просто тяжелым испытанием — они могут оказать пагубное влияние на здоровье. Потому что именно сон обеспечивает нас силой и энергией для следующего дня, исправляя урон, нанесенный за прошедший день:

Пока мы спим, восстанавливаются ткани, происходят целительные процессы, органы, системы и все клетки заряжаются энергией, происходит замена старых клеток на новые, мозг, сердце и вся нервная система не только расслабляются, но и получают защиту, приходит в боеготовность наша иммунная система — и многое-многое другое. Но самое главное, что именно во время сна происходят процессы кроветворения и накопления жизненной ци.

Как машина не может двигаться без топлива, как любой бытовой прибор не может работать без электричества, так и наше тело не может функционировать должным образом, если уровень ци недостаточный. Вы должны понимать, что наше тело — единый живой организм, включая даже самую мельчайшую клетку, и чтобы все физические составляющие тела выполняли свои функции в полном объеме, необходим достаточный уровень энергии, который, в свою очередь, зависит от эффективного кроветворения и кровообращения.



Вот лишь некоторые симптомы, проблемы и последствия, вызванные плохим сном: частые заболевания, вызванные снижением иммунитета, истощение нервной системы и ухудшение работы мозга, как следствие — проблемы с концентрацией внимания, ухудшение памяти, раздражительность, депрессия, меланхолия, резкая смена настроения, хроническая усталость, боли различной этиологии, половая дисфункция и другие более тяжелые последствия, в итоге провоцирующие ранние процессы старения.

Вывод прост: если мы хотим обмануть свои биологические часы, в буквальном смысле слова — повернуть время вспять, необходимо поддерживать высокий уровень энергии и крови, а это возможно только благодаря сну.

Вы когда-нибудь задумывались над тем, что с развитием технологий человечество не только продвинулось вперед, но и обрело огромное число заболеваний? Облегчив в чем-то нашу жизнь, они кардинально повлияли на наш образ жизни. Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения, 50% болезней, от которых страдает современный человек, вызваны неправильным образом жизни. И в развитии этих болезней отсутствие качественного сна играет не последнюю роль.

Согласно традиционной китайской медицине, продолжительность ночного сна должна составлять около восьми часов и больше. Для достижения реального омолаживающего эффекта необходимо, чтобы фаза глубокого сна приходилась на период от часа ночи до двух, а пробуждение в идеале наступало естественным образом до 7–8 утра (в зависимости от ваших предпочтений и без вскакивания с постели по звонку будильника).

Это означает, что глубоко спать мы должны уже в полночь, а лечь в постель и засыпать еще раньше — в 10–11 вечера.

«Сном красоты» называют время сна до полуночи. Данная рекомендация об-

условлена тем, что идеальное время для кроветворения, выработки и накопления энергии начинается с заката и продолжается до часа–двух ночи.

Возможно, многим людям несвойственно лечь спать так рано, но следуя этой мудрой рекомендации, вы без промедления не только ощутите результат, но, и увидите его, глядя на свое отражение в зеркале.

Процесс повышения уровня ци и крови наполнит ваше тело новой жизненной силой, ускорит процессы регенерации и метаболизма в коже — улучшится цвет лица, восстановится эластичность, сократится количество морщин, вас не будут беспокоить возрастные пятна на коже. Действительно, кожа ярче всего отражает процессы старения, но благодаря «сну красоты» вы способны притормозить их.

Именно приток жизненной ци и хорошее кроветворение и кровообращение помогут вам добиться чудесного преображения и долго поддерживать кожу в молодом состоянии. (Давно уже известно, что кожу питает изнутри кровяной поток, а не кремы или другие косметические средства снаружи.)

Благодаря высокому уровню энергии и крови ваши внутренние органы улучшат своё функционирование — а речь идет об органах, отвечающих за прием и



ИМЕННО ПРИТОК ЖИЗНЕННОЙ ЦИ И ХОРОШЕЕ КРОВЕТВОРЕНИЕ И КРОВООБРАЩЕНИЕ ПОМОГУТ ВАМ ДОБИТЬСЯ ЧУДЕСНОГО ПРЕОБРАЖЕНИЯ И ДОЛГО ПОДДЕРЖИВАТЬ КОЖУ В МОЛОДОМ СОСТОЯНИИ. (ДАВНО УЖЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО КОЖУ ПИТАЕТ ИЗНУТРИ КРОВЯНОЙ ПОТОК, А НЕ КРЕМЫ ИЛИ ДРУГИЕ КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА СНАРУЖИ.)

переработку пищи в питательные вещества, необходимые для жизнеобеспечения клеток, за вывод шлаков и токсинов, не только отравляющих нас изнутри, но и влияющих на внешний облик, за выработку гормонов, которые способствуют омоложению организма, — и так далее.

Беспрепятственная циркуляция крови и энергии по всему телу будет способствовать эффективной работе суставов и позвоночника. Нет ни одного органа, системы, части и даже клетки, которые не ощутят на себе благотворное влияние при повышении уровня жизненной энергии и крови.

Даже если вам на начальном этапе тяжело привыкнуть ложиться спать рано, постарайтесь, чтобы за неделю набралось хотя бы восемь часов «сна красоты». Почему речь идет о фазе глубокого сна? Во время ночного отдыха мы проходим несколько фаз — фазы глубокого сна чередуются с фазами сновидений, продолжительность и глубина которых убывают к утру. А если вы думаете, что спать без сновидений — это залог качественного отдыха, то вы ошибаетесь.

Во время фазы глубокого сна (ее еще называют «естественным подлинным сном»), наш мозг отдыхает, происходит полное торможение в коре головного мозга, в этот период тело полностью расслабляется и отдыхает тоже. Во время фазы сновидений мозг перерабатывает информацию, полученную в течение дня, создавая иногда очень удивительные сюжеты. Эти сюжеты очень важны. Если сновидение отсутствует, значит, нарушена естественная регенеративная

функция (то есть функция заживления, возрождения, восстановления физических составляющих организма).

Только при чередовании фаз происходит полноценный отдых, включающий в себя процесс накопления свежих жизненных сил. (Не стоит пугаться, если вам кажется, что вы не видите снов, возможно, вы просто не помните утром, что вам снилось.)

Итак, мы с вами определили, что правильный сон жизненно необходим для здоровья, долголетия и естественного омоложения. Если к первым двум ступеням вы сможете добавить хотя бы восемь часов «сна красоты» в неделю, то ваша жизнь засияет новыми сочными красками. Гарантированно! Но даже на этом уровне — уровне третьей ступени — вас может поджидать очень коварный враг.

Этот враг настолько хитер и опасен, что его происки могут свести на нет все



ваши усилия, особенно на начальном этапе, когда вы только начинаете процесс накопления и восстановления энергии в своем теле. Его имя — неправильное пищевое поведение.

Это ваш личный враг, поэтому переложить ответственность на индустрию «фастфуда» или рекламу всевозможных «вкусняшек», которые так и норовят выпрыгнуть из экрана телевизора, вряд ли получится.

Сражаться с этим врагом вам придется самостоятельно. Даже союзники — различные диеты — не всегда смогут «поддержать вас огнем», говоря военной терминологией. И раз уж вы не сможете в полной мере полагаться на союзников, то вам просто необходимо найти надежного советника, такого, которому вы сможете доверять.

Так что четвертая ступень программы омоложения — питание долголетия — будет как никогда кстати. Она не только не позволит вам бездумно растратить уже накопленные энергетические активы, но и поможет ускорить получение новых запасов.

Четвертая ступень: питание долголетия.

Конфуций говорил, что «путь в тысячу ли начинается в первого шага». Этот совет, как нельзя лучше подходит к вопросам, связанным с питанием и культурой пищевого поведения современного человека. В предыдущем видео, посвященном энергетической бухгалтерии нашего тела, мы уже говорили о том, что процесс переработки пищи может забирать львиную долю наших ежедневных запасов энергии. Таким образом, того, что останется, никак не хватит на оптимальное функционирование многих жизненно важных систем — организм начнет их отключать время от времени в целях экономии.

Чтобы этого не произошло — нам нужны правильные привычки в еде, которым мы будем следовать каждый день (по



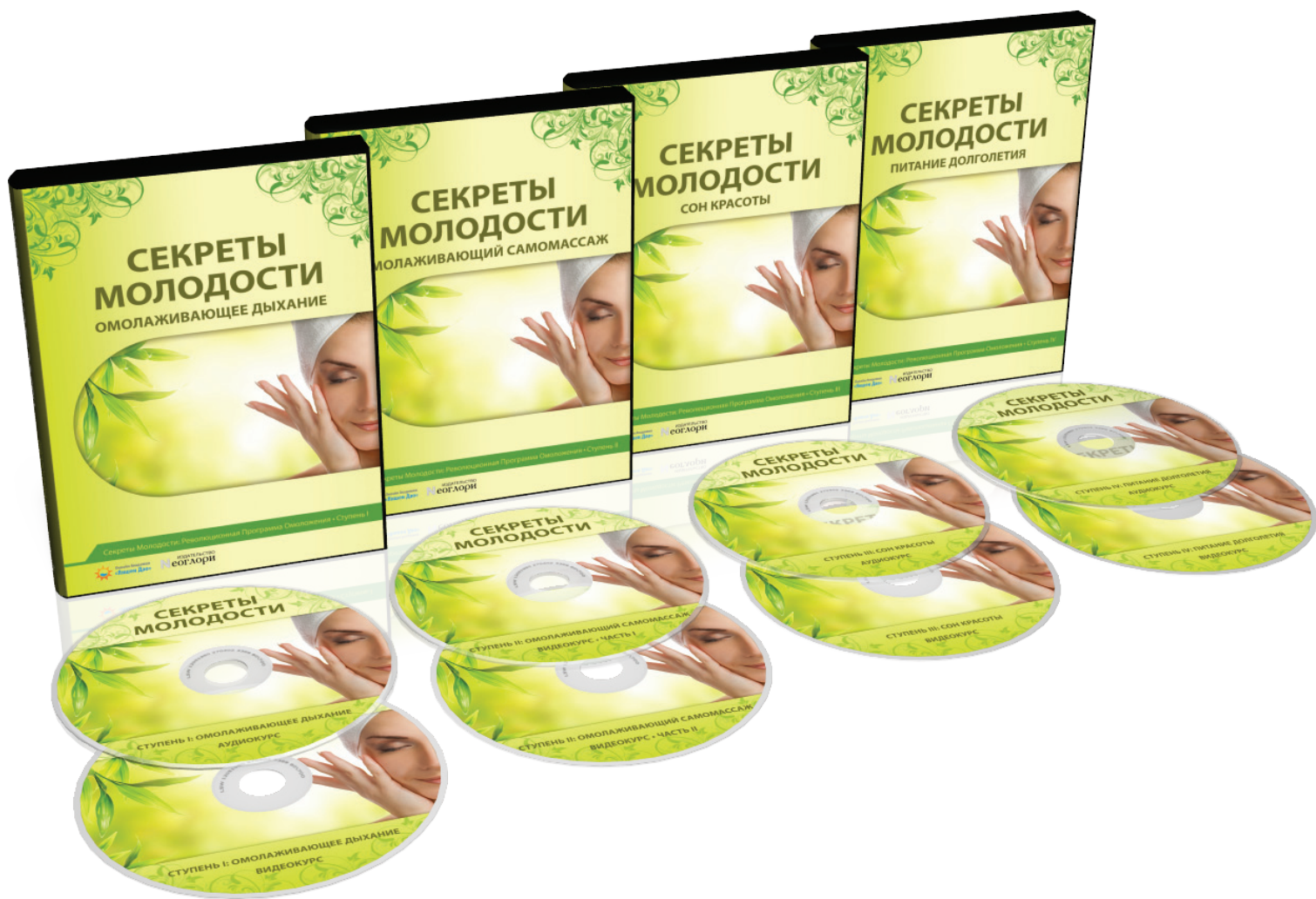
возможности). Это гораздо важнее, чем краткосрочные диеты, какими бы многообещающими они ни были. Главное правило — умеренность и сбалансированность. Не нужно заставлять свой организм тратить больше энергии чем нужно на процессы пищеварения.

В этой серии видео и специальных докладов мы познакомили вас с базовыми концепциями и подходом традиционной китайской медицины к механизмам естественного омоложения. Применяя эти советы и методы, вы сможете не только замедлить естественные процессы старения, происходящие в нашем организме, но и продлить молодость своего тела на долгие годы, буквально повернув время вспять.

Именно поэтому мы посчитали, что очень важно познакомить вас с этими простыми и мудрыми концепциями традиционной китайской медицины, за плечами которой пятитысячелетний опыт развития китайской цивилизации.

Безусловно, мы понимаем, что только показали направление движения, приоткрыв дверь в «закулисье» китайского искусства сохранения здоровья и prolongation молодости. Хотя даже эта информация при вдумчивом ее использовании может оказать существенное влияние на ваше здоровье и долголетие.

Конечно, для тех людей, которые хотят пойти дальше, кто хочет серьезно в это углубиться, данной информации может оказаться недостаточно. Вот почему для



таких людей мы подготовили подробное пошаговое руководство по каждой из четырех ступеней программы.

Если вам понравилась эта серия видео и специальных докладов, то еще больше вам понравится наш новый видеокурс для домашнего обучения «Четырехступенчатая программа омоложения. Полное пошаговое руководство», который будет готов буквально через несколько дней.

В этом курсе представлен пошаговый план действий для тех, кто готов двигаться дальше и запустить естественные процессы омоложения и самоисцеления в своём теле, следуя простым и доступным для практического применения инструкциям.

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 мыслей и вещей.

А потом мы постепенно освоим каждую из четырех ступеней, одну за другой. Итак, фактически вы получите эти занятия в виде видеотренингов. Это очень многогранный 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. Итак, это очень многогранный продукт. Да, мы показываем 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 всё будет хорошо. Фактически мы вам рассказываем и показываем, что вам надо сделать, а также, как это сделать, а также то, как можно применять эти вещи, когда вы закончите их изучение на регулярной основе. Как ввести их в свой жизненный план на регулярной основе.

Если вы захотите получить этот видеотренинг, то просто следите за нашими письмами в течение ближайших дней.