

ИЗДАТЕЛЬСТВО
Неоглори

ВЕРНУТЬ МОЛОДОСТЬ ЛИЦУ И КОЖЕ

мини-курс доктора Чжэн Фучжуна
«Пять простых способов самомассажа лица»



© Издательство Неоглори

Все права защищены

www.neoglory.ru

E-mail: support@neoglory.ru

Бесплатный телефон по России: 8-800-500-09-58

Пять простых способов самомассажа лица вернут молодость и сохранят красоту

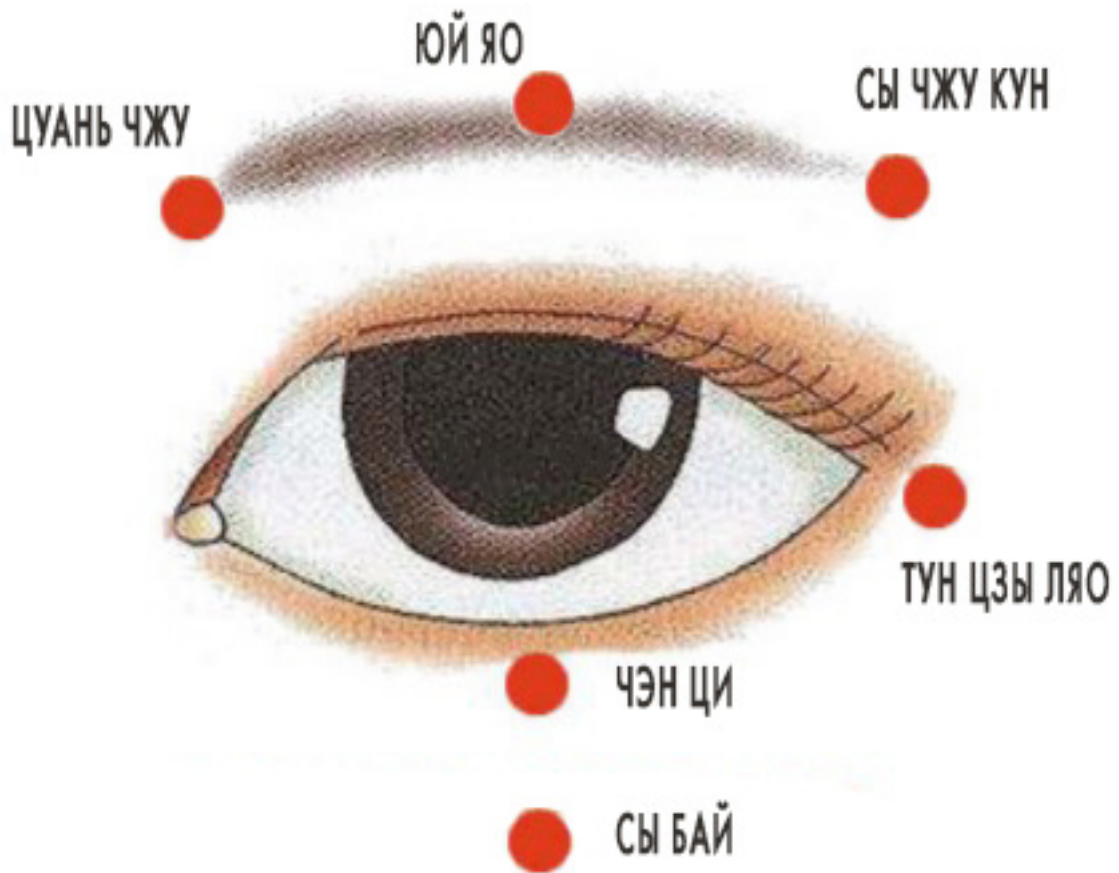
Упражнение круговое растирание в области глаз

Упражнение круговое растирание в области глаз на первый взгляд очень простое. Растирание сначала над глазами, затем под глазами. Но в этих движениях есть глубокий смысл – это упражнение помогает избавиться от пигментных пятен, гусиных лапок, черных кругов и мешков под глазами.

Непосредственно над бровями расположены 3 важные точки: *Цуан Чжу*, *Юй Яо*, *Сы Чжу Кун*. Эти точки помогают решить многие проблемы глаз.

Точка *Сы Чжу Кун* у начала бровей помогает решать такие проблемы как острота зрения, распирание и боль в глазах. Точка *Юй Яо* над центром бровей помогает при ломоте в надбровной части головы. Точка *Сы Чжу Кун* у окончания бровей целенаправленно помогает избавиться от пигментных пятен, которые с возрастом появляются у виска.

В том месте у глаз, где появляются мелкие морщинки гусиные лапки расположена точка *Тун Цзы Ляо Канала Желчного пузыря*. Она помогает бороться с этими морщинами.



Под глазами на уровне зрачков расположены точки *Сы Бай*, которые помогают избавиться от темных кругов, а ближе к глазу над точкой *Сы Бай* расположена точка *Чэн Ци*, помогает избавиться от мешков.

Можно ежедневно растирающими движениями костяшек пальцев сверху вниз массировать область вокруг глаз. Болезненные места массировать подольше.

Особенно бережно и мягко массировать под глазами, стараться добиться безболезненности точек. Не нужно делать массаж долго, достаточно 3-х минут 2-3 раза в день. Через какое-то время вы заметите, что темные круги исчезли, гусиные лапки стали менее заметны, новые морщины не появляются.

Мешки под глазами говорят о слабости *селезенки*. Если отеки появляются на верхнем веке, значит плохо работают *почки*. Если глаза опухают и сверху, и снизу, значит слабые *почки и селезенка*. В этом случае надо поменьше пить жидкости перед сном, а ложась в постель проводить поперечное растирание области глаз. Встав с постели, провести массаж еще раз. Так можно решить самую большую проблему красоты глаз.

Простукивание спинки носа

Улучшаем кровоснабжение области головы. Лицо как цветок персика. Кроме растирания носа я хочу предложить еще и простукивание спинки носа. Сложить ладони на столе перед собой, наклонить голову к столу.

Сначала постучать лбом о сложенные на столе ладони, потом простучать о ладони всю спинку носа и подбородок. Силу простукивания определите сами по ощущениям. Это способствует приливу крови в область лица. Хорошо помогает бороться с хроническим насморком, способствует улучшению цвета лица.

Постукивание зубами

Хотите иметь густые волосы, здоровую поясницу, практикуйте почаще постукивание зубами. Зубы – это окончание костей. За состояние костей ответственны почки, но дожив до определенного возраста эти почки начинают постепенно ослабевать, зубы начинают шататься.

Можем посмотреть на ситуацию с другого конца. Если зубы крепкие, значит с почками все в порядке. Если не доходят руки до укрепления почек,

можно начать с укрепления зубов. Зубы связаны с *Каналом Почек*, укрепляя зубы, мы благотворно влияем на почки.

Не бывает так, чтобы у человека с крепкими зубами были плохие почки. Это абсолютно невозможно. Поэтому можно сказать, что постукивание зубами - это хороший способ укрепить и зубы, и почки. Это очень просто.

Просто постукивайте верхним рядом зубов по нижнему. И все. Только старайтесь, чтобы больше работали не передние зубы, а коренные.

Растирание ушей

Чтобы питать почки, избавиться от звона в ушах, практикуйте растирание ушей основаниями ладоней. С возрастом многие страдают от звона в ушах. Испытывали это некоторые совсем ещё не старые люди, зачастую причиной звона в ушах является недостаток ци в почках. Чтобы избавиться от звона в ушах, есть один очень простой способ. Прикройте уши ладонями, затем основаниями ладоней проводите растирание за ушами, не кожи за ушами, а нажимом сзади растирайте сами ушные раковины.

Проводя это растирание, нужно представлять, словно растираете область внутри уха. Через две — три минуты массажа в ухе возникнет ощущение зуда, значит сюда поступила свежая кровь и ци.

Если делать такой массаж регулярно, шум и звон в ушах перестанут вас беспокоить. Только обязательно нужно закрывать глаза во время этого массажа, потому что все семь отверстий в области головы взаимосвязаны.

Когда вы раскроете глаза после массажа ушей, вы заметите, что в глазах прояснилось.

Выполнив четыре этих простых упражнения, подойдите к зеркалу, уверен что эффект вам понравится.

Простукивание Канала Желудка

Простукивание *Канала Желудка*, чтоб лицо всегда было свежим и здоровым. Какой канал отвечает за снабжение кровью области лица, прежде всего *Канал Желудка*. В этом канале всегда циркулирует много крови и ци и этот канал поставляет свежую кровь в область лица.

Как простукивать *Канал Желудка*? Перед простукиванием коротко остригите ногти, затем подушечками всех десяти пальцев простучите всю область лица. Хотя основная наша цель Канал Желудка, но одновременно мы стимулируем и Каналы Толстого кишечника и Тонкого кишечника.

Некоторые люди начинают икать после простукивания лица, это хороший признак, показатель того, что мы стимулировали работу пищеварительной системы.

Но в области лица проходит лишь небольшой отрезок *Канала Желудка*, мы должны активировать весь канал. Теперь простучим область шеи, вернее не простучим, а скорее прогладим обе стороны шеи. У некоторых людей недостаточно поступает крови к мозгу. Основной причиной этого является то, что в области шеи появляются препятствия нормальному поступлению крови в область головы.

Почаще проглаживайте область шеи, это хорошее упражнение для улучшения кровоснабжения мозга. Если вы достаточно упорно, некоторое время будете проглаживать шею, то через несколько минут проглаживания, подойдя к зеркалу заметите что шея покраснела. Значит кровь застаивается именно в этой области. Частое проделывание этого массажа помогает предотвратить сердечно сосудистые заболевания.

Кроме того, проглаживание шеи хороший способ регулировать давление, помогает понизить давление если оно высокое и повысить если низкое.

Суть упражнения в том, что оно помогает убирать препятствия нормальной циркуляции крови и ци между телом и головой. Улучшает кровоснабжение головы.

Чтобы стимулировать весь *Канал Желудка*, расслабленными кулаками обеих рук простучите область канала над и под сосками груди, затем бедра чуть наружу от центральной линии передней стороны бедер.

В последнюю очередь простучим ноги ниже колена по наружным сторонам от берцовых костей. Если вы будете несколько дней подряд, ежедневно простукивать *Канал Желудка*, то скоро заметите что лицо посвежело, цвет лица улучшился. Значит кровь стала лучше поступать в эту область.

Состояние желудочно-кишечного тракта тоже улучшилось, аппетит стал лучше, сон крепче.