

На Востоке считают, что легче сохранить здоровье, чем его восстанавливать. Поэтому всех с детства приучают выполнять 16 простых правил сохранения здоровья, которые практиковались еще при династии Мин.

Итак, китайские специалисты камчатского оздоровительного центра «Сад Долголетия» рекомендуют делать следующие упражнения:

1. Необходимо часто расчесывать волосы. Согните все пальцы рук и, используя их в качестве расчески, расчешите волосы ото лба к затылку, повторив так несколько раз. За один подход делайте по 100 расчесываний мягко и не спеша.

Наилучший результат от подобной процедуры вы получите при выполнении ее в утренние часы. Поскольку это стимулирует и разминает биологически активные точки головы, то поможет устранить боль, улучшить зрение и понизить давление.

1. Следует часто растирать лицо. Потрите кисти рук друг о друга, чтобы разогреть их. Положите их на лицо так, чтобы средние пальцы оказались у крыльев носа. Начините массаж от точек ин-сян (крылья носа) и мягко растирайте вверх ко лбу, затем в стороны и на щеки. Сделайте 30 растираний, лучше всего по утрам. Это освежит голову и снизит кровяное давление. Хорошо помогает от морщин.

2. Осенью нам не избежать осенней прохлады. В дождливые и пасмурные дни китайские специалисты «Сада Долголетия» рекомендуют приготовить следующий чай. В заварнике заварить зеленый чай с листком сушеного эвкалипта и маленьким кусочком имбиря 1,5–2 г. Замечательный напиток на ночь, который поможет вашей иммунной системе.

Очень часто наши пациенты задают вопрос «какие заболевания могут лечить китайские специалисты?».

Традиционная китайская медицина восстанавливает энергию 12 меридианов, которая в идеальном варианте для здоровья должна функционировать без сбоя. Именно в этом кроется секрет замечательных результатов, которые вы получаете после посещения китайского специалиста. Что же он делает?

– Рассматривает весь организм в целом;

– выделяет отдельные сбои (если они есть) в меридиане сердца, печени, легких и т. д.;

– выделив, увязывает эту информацию с общим состоянием меридианов всего организма;

– определяет степень влияния;

– ищет биологические активные точки, которые помогут ему устранить сбой;

– соответственно им выбирает форму лечения.

Приглашаем в наши центры, где трудятся профессионалы своего дела.

Тел. в Петропавловске-Камчатском: 48-90-80 (выходной – суббота).

Тел. в г. Елизово: 8 (41531) 7-54-82 (выходной – понедельник).

Тел. в пос. Паратунка, база отдыха «Солнечная» для Вилючинска: 8 (41531) 331-332 (выходной – понедельник).

Лицензия ЛО-41-01-000910 выдана Министерством здравоохранения Камчатского края 15.07.2019.

Печатается на правах рекламы.