DIACOM®
TECHNOLOGY

ОЖИРЕНИЕ,
ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС, ЦЕЛЛЮЛИТ

Воздействие на точки меридианов с помощью программы URMIUM

от Diacom Technology

www.diacom.technology

2020

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение – проблема ожирения.....3

Каковы наиболее распространенные последствия избыточного веса и ожирения для здоровья?.....4

Факторы набора лишнего веса:.....5

Воздействие на точки меридианов в программе Urmium от Diacom Technology.....9

три основных метода способствующих гармонизации веса: 10

Точки для лечения целлюлита.....14

Стадии развития целлюлита.....14

Целлюлит на попе, ногах, животе: причины появления.....15

Причины возникновения целлюлита на коже.....16

Почему целлюлит появляется именно на ягодицах и бедрах?.....17

Почему мужчины живут без целлюлита?.....17

Факторы, влияющие на развитие целлюлита:.....18

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ТОЧКИ МЕРИДИАНОВ С ПОМОЩЬЮ ПРОГРАММЫ URMIUM ОТ DIACOM TECHNOLOGY ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ЦЕЛЛЮЛИТА....22

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ТОЧКИ МЕРИДИАНОВ С ПОМОЩЬЮ ПРОГРАММЫ URMIUM ОТ DIACOM TECHNOLOGY ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА.....25

ТОЧКА, ИСПОЛЬЗУЮЩАЯСЯ ПРИ ИЗБЫТОЧНОМ ВЕСЕ, СОПРОВОЖДАЕМОМ ПОВЫШЕННЫМ АРТЕРИАЛЬНЫМ ДАВЛЕНИЕМ...27

ТОЧКА, ПОМОГАЮЩАЯ УМЕНЬШИТЬ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС, ВОЗНИКШИЙ КАК СЛЕДСТВИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ ИЛИ ШОКА.....29

Основные психологические причины набора веса:.....29

ТОЧКИ, РЕГУЛИРУЮЩИЕ ЖИРОВЫЕ ОТЛОЖЕНИЯ НА ЖИВОТЕ.....33

ТОЧКИ, РЕГУЛИРУЮЩИЕ ЖИРОВЫЕ ОТЛОЖЕНИЯ В НИЖНЕЙ ЧАСТИ ЖИВОТА.....35

ТОЧКА, ПОМОГАЮЩАЯ УМЕНЬШИТЬ ОБЪЕМ ИКРОНОЖНОЙ МЫШЦЫ....35

Проблема ожирения существует не века, а тысячелетия (30 -50 тысяч лет до нашей эры), о чем свидетельствуют данные археологических раскопок фигурок каменного века.

В далеком прошлом способность накапливать жир была эволюционным преимуществом, позволявшим человеку выживать в периоды вынужденного голодания. Полные женщины служили символом плодородия и здоровья. Они были увековечены на полотнах многих художников, например, Кустодиева, Рубенса, Рембрандта.

В записях периода египетской, греческой, римской и индийской культур ожирение уже рассматривается как порок, намечаются элементы отрицательного отношения к ожирению и тенденции борьбы с ним. Уже тогда Гиппократ отмечал, что жизнь чрезмерно тучных людей коротка, а слишком полные женщины бесплодны. При лечении ожирения он рекомендовал ограничивать количество принимаемой пищи и больше уделять внимание двигательной активности.

большинстве развитых стран Европы ожирением страдает от 15 до 25% взрослого населения. В последнее время во всем мире наблюдается рост частоты ожирения у детей и подростков: в развитых странах мира 25% подростков имеют избыточную массу тела, а 15% страдают ожирением. Избыточный вес в детстве – значимый фактор ожирения во взрослом возрасте: 50% детей, имевших избыточный вес в 6 лет, становятся тучными во взрослом возрасте, а в подростковом возрасте эта вероятность увеличивается до 80%.

Каковы наиболее распространенные последствия избыточного веса и ожирения для здоровья?

Повышенный ИМТ является одним из основных факторов риска таких неинфекционных заболеваний, как:

- сердечно-сосудистые заболевания (главным образом, болезни сердца и инсульт), которые в 2012 году были главной причиной смерти;
- диабет;
- нарушения опорно-двигательной системы (в особенности остеоартрит — крайне инвалидизирующее дегенеративное заболевание суставов);
- некоторые онкологические заболевания (в т. ч. рак эндометрия, молочной железы, яичника, предстательной железы, печени, желчного пузыря, почки и толстой кишки).

Риск этих неинфекционных заболеваний возрастает по мере увеличения ИМТ.

Детское ожирение повышает вероятность ожирения, преждевременной смерти и инвалидности во взрослом возрасте. Помимо повышенного риска в будущем, страдающие ожирением дети также испытывают одышку, подвержены повышенному риску переломов, склонны к гипертонии, раннему проявлению признаков сердечно-сосудистых заболеваний, инсулинорезистентности и могут испытывать психологические проблемы.

Исследования связывают лишний вес с множеством факторов:

- ***Малая физическая нагрузка, частый просмотр телепрограмм и пользование компьютером.*** Еще сто лет назад человек мог потреблять в сутки около 3000 ккал, поскольку занимался тяжелой физической работой и расходовал получаемую с пищей энергию. На основной обмен веществ взрослая женщина затрачивает около 1300–1400 ккал, мужчина 1600–1900 ккал в сутки. В настоящее время на физические нагрузки человек трудоспособного возраста расходует в среднем 400–1200 ккал в сутки. Таким образом, дневной запас пищевой энергии человека трудоспособного возраста, в зависимости от характера работы и деятельности, должен составлять около 1900–2800 ккал.

- ***Пропуск приемов пищи.***

Регулярное питание – важный фактор достижения и поддержания нормального веса. Слишком долгие перерывы между приемами пищи вызывают ощущение голода.

- ***Частое питание вне дома и обильное потребление фаст-фуда.***

Редкое питание вне дома не составляет проблемы, но если оно учащается, суточное потребление энергии выходит из-под контроля, поскольку трудно оценивать пищевую ценность съеденной пищи.

- ***Низкий уровень образования.***

Образованные люди обычно более осведомлены и о здоровом питании. Они также могут позволить себе покупать пищу высокой пищевой ценности.

- ***Повышение благосостояния беднейших слоев населения.***

Если людям долго приходилось затягивать ремень потуже, а теперь их доходы выросли, они хотят наверстать упущенное и попробовать все, от чего раньше приходилось отказываться.

- ***Расстройства сна.***

Исследования показали, что слишком короткий сон затормаживает выделение гормона лептина, вызывающего чувство сытости, и влияет на обмен веществ. Поэтому возрастает и риск избыточного веса.

- ***Лишний вес у беременных и новорожденных.*** И то, и другое повышает риск лишнего веса у ребенка.
- ***Генетическая предрасположенность.***

Аппетит и метаболизм контролируются многочисленными генами, и в очень редких случаях их сочетание благоприятствует лишнему весу и ожирению. В большинстве случаев большая масса тела у детей родителей с лишним весом связана все-таки с семейными пищевыми привычками.

- ***другие факторы.***

В лечении ожирения Ваша цель – не уменьшить число на весах, а нормализовать обменные процессы. Другими словами, при лишнем весе организм работает как сломанный механизм, и цель – его «починить».

На теле человека насчитывается более 600 биологически активных точек. Но именно для ускорения похудения используются только 20 из всех. Стимуляция этих точек обещает положительное похудение при условии правильного питания, обеспечения необходимой физической активности и 8-часовому отдыху.

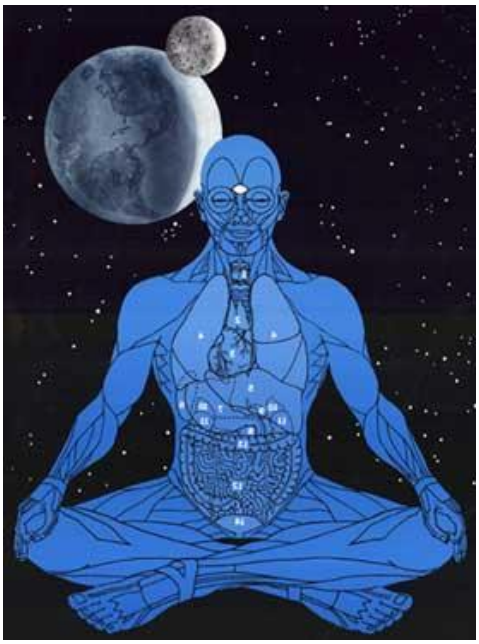
Лишний вес связан не только с перееданием, но и с нарушением обменных процессов в организме. Нормализуя обменные процессы с помощью

воздействия на активные точки, вы одновременно улучшаете состояние своего организма.

Исследования показали, что активные точки во многом отличаются от других участков кожи. Электрическое сопротивление в биологически активных точках почти в два раза меньше, чем на расстоянии одного-двух миллиметров от них, а электрический потенциал этих точек выше. Также биологически активные точки отличаются более высокой температурой и повышенным поглощением ультрафиолетового излучения. Изучение биологически активных точек под микроскопом показало наличие в них богато иннервированных сосудистых сплетений.

Научные исследования подтверждают, что воздействие на определенные активные точки тела сопровождается выделением в организме тех или иных веществ. В частности, воздействие на точку Сюань-чжун увеличивает в крови количество многоядерных лейкоцитов, необходимых для борьбы с инфекционными заболеваниями и быстрого заживления ран.

Воздействие на точку Гао-хуан дает увеличение и последующий рост числа эритроцитов и объема гемоглобина.



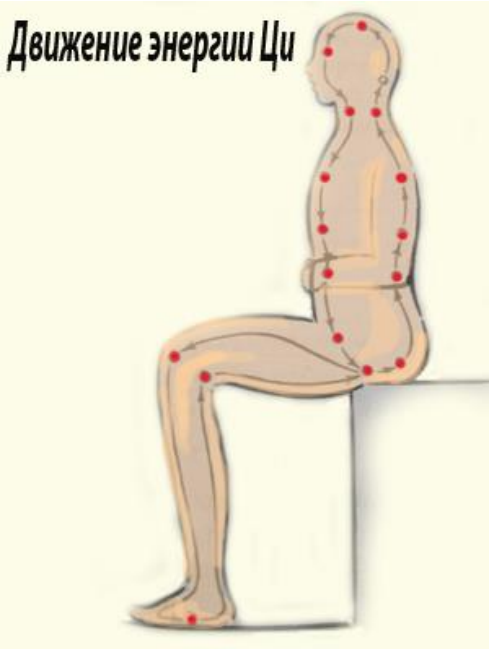
Согласно китайской философии, в теле человека, как и во всей вселенной, циркулирует невидимая тонкая энергия, которая называется «ци». Ци – это китайский эквивалент слова «дыхание».

Ци циркулирует по энергетическим каналам человека подобно тому, как кровь циркулирует по венам. Учение о ци и

энергетических каналах положено в основу иглоукалывания и рефлексотерапии.

Считается, что циркуляция крови по сосудам также обеспечивается энергией. Пока энергия свободно перемещается по каналам, движется и кровь; при застоях ци в определенных областях тела отмечается и застой в кровеносных сосудах этих областей. По этой причине энергия и кровь в восточной медицине сравниваются с предметом и его тенью.

До тех пор, пока циркуляция ци в организме не нарушена, человек здоров и психически, и физически. На циркуляцию энергии воздействует множество факторов – внешних, внутренних, природных, социальных и т. д. Ее нарушают как перемены климата, так и сильные эмоции или отсутствие необходимых нагрузок.



Нарушение циркуляции ци приводит к тому, что в некоторых зонах возникает избыток или недостаток энергии. Длительное нарушение циркуляции энергии в какой-то зоне приводит сначала к функциональным нарушениям в организме, а потом и к заболеваниям, связанным с органическими нарушениями во внутренних органах или частях тела. В частности, избыточный вес и целлюлит также связаны с нарушением циркуляции энергии, приводящем к накоплению флегмы, в результате чего и происходит образование избыточных жировых отложений. Воздействием на точки акупунктуры вы регулируете циркуляцию энергии, ускоряя или нормализуя обменные процессы, вследствие чего организм быстрее «сжигает» лишний жир.

Воздействие на точки меридианов в программе Urmium от Diacom Technology

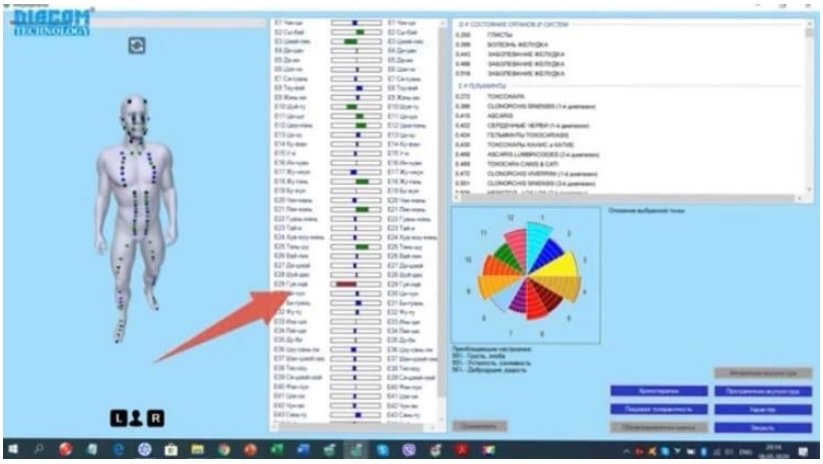
Недавно в программу Diacom Urmium 2020 было введено новшество – оценка состояния организма по меридианам.

Меридиан — это энергетическое русло, по которому направляется энергетический поток

Организм человека пронизан сетью меридианов — каналов, по которым движутся питательные вещества, циркулирует живительная энергия и всё, что необходимо для жизнедеятельности, происходит полный обмен информацией между всеми внутренними органами.

Для начала необходимо выбрать меридиан, который мы хотим изучить

После выбора меридианов открывается список точек на меридианах.



После выбора точки на которую необходимо оказать воздействие достаточно щелкнуть левой или правой клавишей мыши и соответственно выделится левая либо правая точка на меридиане.

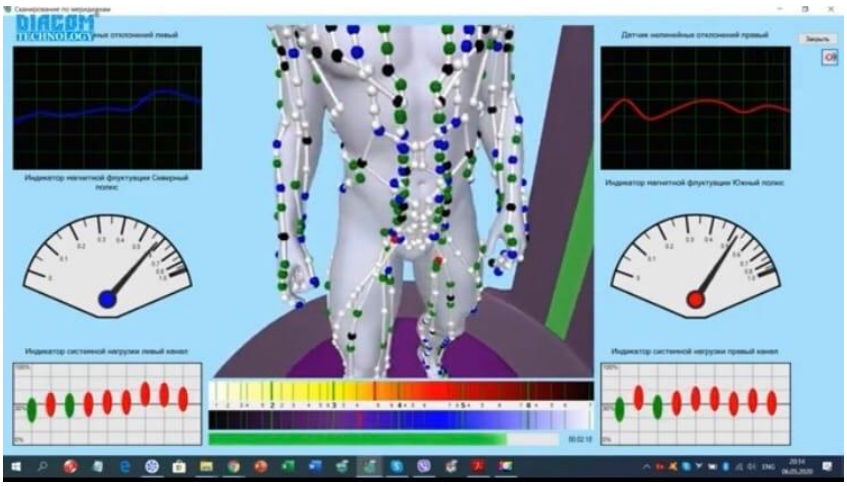
В программном обеспечении Urmium существует, в зависимости от времени воздействия на точки меридианов, три основных метода способствующих гармонизации веса:

тонизирующий,

успокаивающий

и гармонизирующий

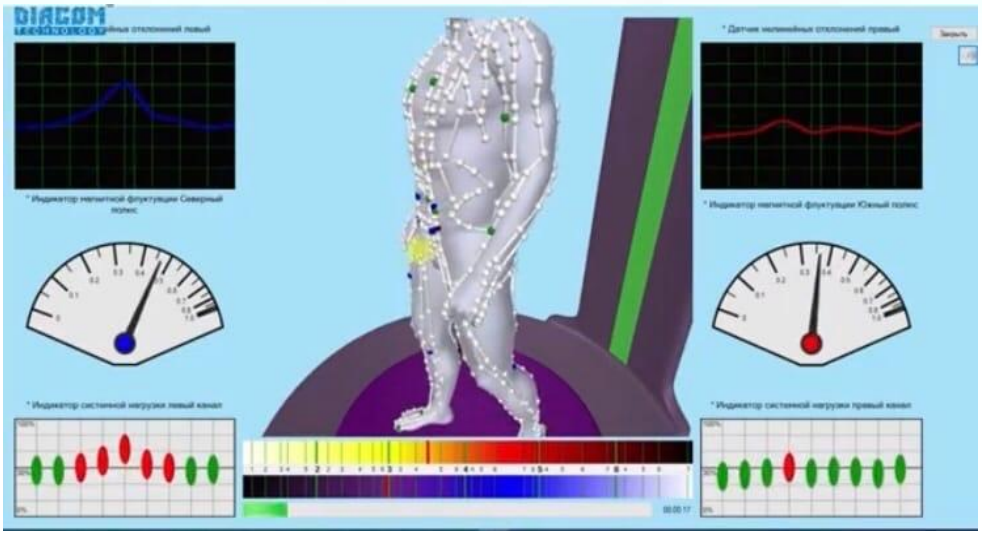
Тонизирующий метод воздействия на точки меридианов позволяет привлечь энергию к нуждающейся в ее притоке зоне организма или к внутреннему органу. Этот метод оказывает стимулирующее, растормаживающее и возбуждающее действие при понижении двигательной, чувствительной или секреторной функции.



Успокаивающий метод воздействия на точки меридианов рассеивает негативную энергию, оказывает тормозное, болеутоляющее и десенсибилизирующее влияние при повышенной двигательной, чувствительной и секреторной функциях.

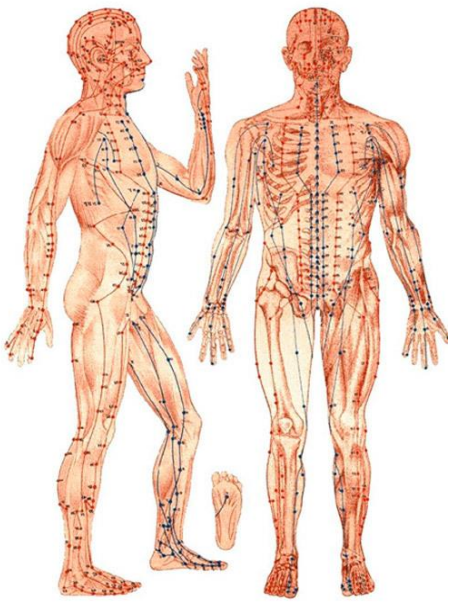
Для этого метода характерна постепенно увеличивающаяся интенсивность раздражения, большая длительность воздействия и появление в точке, на которую оказывается воздействие, так называемых «предусмотренных ощущений» в виде онемения, распирания, ломоты или прохождения

электрического тока. Предусмотренные ощущения могут возникать не только в точке, на которую воздействуют, но и распространяться в стороны от нее, иногда на значительное расстояние.



Метод гармонизации точек меридианов – это нейтральный способ воздействия, усиливающий защитные силы организма и улучшающий циркуляцию энергии во всем теле или в отдельных его зонах.

Воздействие на зону при тонизирующем методе мягкое, легкое и поверхностное.



Очень важно не забывать о том, что в зависимости от состояния организма клиента даже при использовании одного и того же метода воздействия длительность воздействия надо подбирать индивидуально.

Для людей атлетического сложения, занимающихся преимущественно физическим трудом, воздействие, как правило, должно быть значительно сильнее, чем для людей умственного труда.

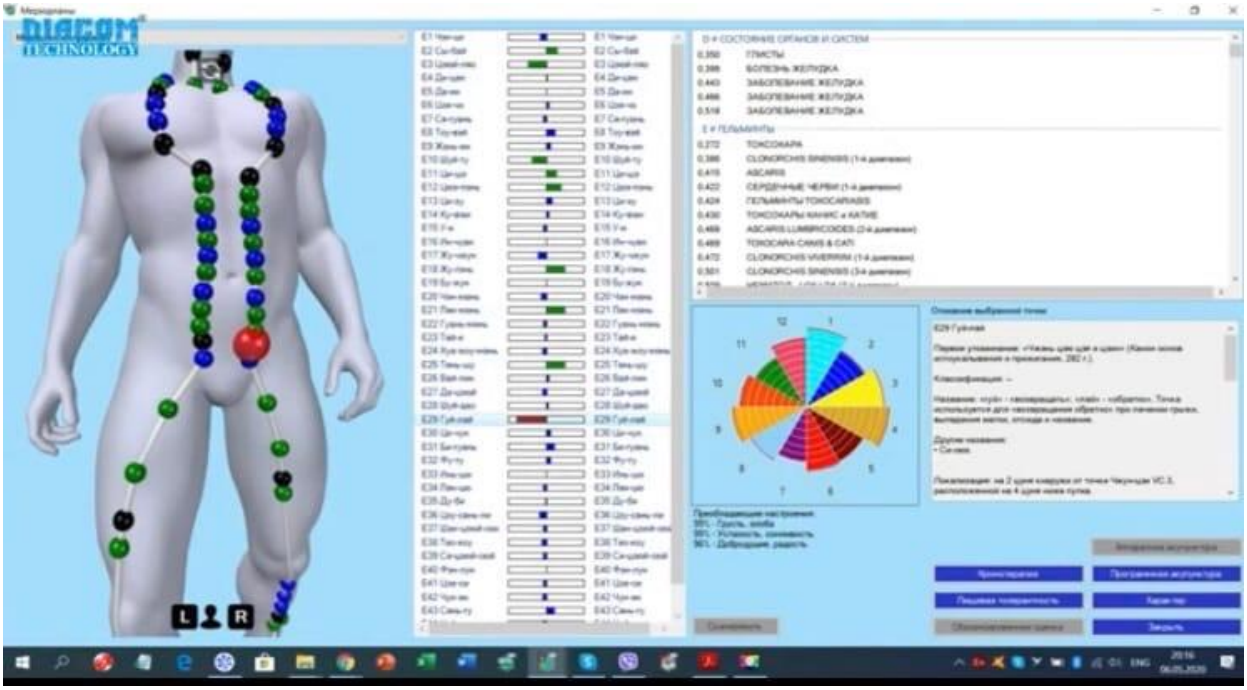
Внимательно отслеживая возникающие в организме во время воздействия на точку ощущения, человек, как правило, может интуитивно определить

оптимальное для него время и силу воздействия. Пока воздействие на точку производит исцеляющий эффект, человек испытывает специфическое чувство удовольствия.

Точки воздействия делятся на основные и дополнительные.

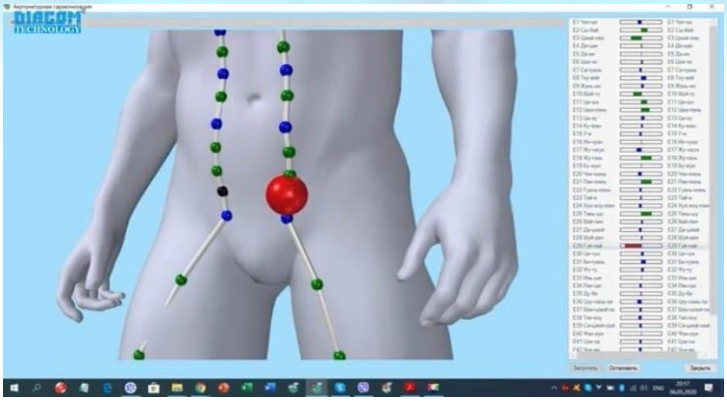
Основные точки, помимо всего прочего, способствуют общему укреплению всего организма и нервной системы.

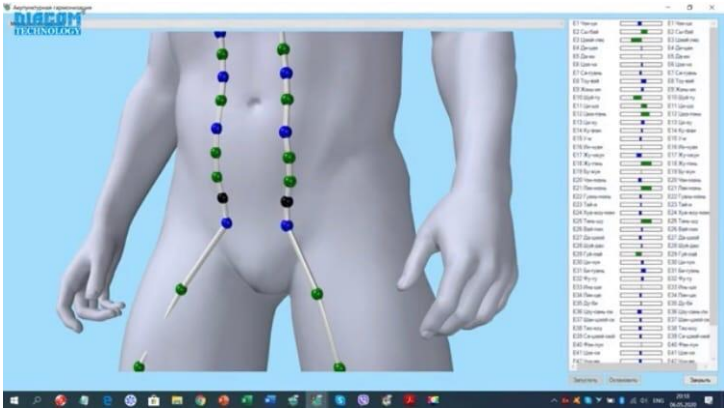
За один сеанс работы с меридианами следует воздействовать на 2–3 основные точки и на 2–3 дополнительные точки методом гармонизации. Точки воздействия от сеанса к сеансу следует по возможности чередовать.



В первую очередь воздействие производится на точки, расположенные выше, затем на те, что расположены ниже, то есть, начиная с точек головы следует постепенно опускаться к ногам. Сначала воздействуют на точки спины, затем на точки живота, затем на точки, расположенные на конечностях.

После гармонизации энергетика в точках сбалансируется





Противопоказания

Несмотря на то, что точечное воздействие на меридианы показано как взрослым, так и детям, существует ряд перечисленных ниже противопоказаний.

1. Доброкачественные и злокачественные образования любой локализации.

2. Воспалительные заболевания с высокой температурой.

3. Заболевания крови.

4. Активная форма туберкулеза.

5. Органические заболевания сердца и почек.

6. Состояние острого психического возбуждения.

7. Беременность.

8. Инфекционные заболевания.

9. Возраст до 2 лет и старше 75 лет.

Точки для лечения целлюлита

Целлюлит – это неприятный косметический дефект. Хотя он не представляет вреда для здоровья, а многие врачи не считают его заболеванием, появление бугорков и впадины на коже всерьез расстраивает девушек.

Собственно, эстетическим недостатком целлюлит признан не так давно – в 1973 году, когда на страницах глянцевого журнала появилась статья, посвященная этой проблеме. Целлюлит появляется у девушек любой комплекции, даже худышки не защищены от "апельсиновой корки".

Стадии развития целлюлита

Выделяется четыре этапа развития целлюлита

1. На первой, предцеллюлитной стадии начинается замедление циркуляции крови в капиллярах, нарушается циркуляция жидкости в лимфатической системе. Обнаружить целлюлит на этой стадии очень сложно.

2. На второй стадии развития целлюлита начинает проявляться отечность. Кожа становится менее упругой, а при сжатии появляется "апельсиновая корка".

3. Третья, микронодулярная стадия характеризуется увеличивающейся отечностью и появлением микроузелков. Неровности и бугорки становятся видны невооруженным глазом.

4. На последней, четвертой стадии (макронодулярной) происходит застой лимфы. Недостаток кислорода в тканях ведет к появлению рубцов и отеков. Узлы на коже явные, при надавливании на них возможны болезненные ощущения.

Целлюлит на попе, ногах, животе: причины появления

Наличие целлюлита естественно для подкожно-жирового слоя женщины. Но даже если целлюлит так или иначе имеется у всех, степень его проявления различна. У одних "апельсиновая корка" не видна вовсе, у других появляется даже при отсутствии лишнего веса. На развитие целлюлита влияют следующие факторы.

1. Генетическая предрасположенность. К сожалению, если у ближайших родственниц целлюлит ярко выражен, вы тоже в зоне риска.

2. Возраст: с годами эластичность кожи падает и целлюлит становится более выраженным.

3. Гормональные нарушения.

4. Неправильное питание. Чрезмерное употребление фастфуда, недостаточное количество чистой воды, избыток жирного и сладкого увеличивают риск появления целлюлита.

5. Малоподвижный образ жизни, из-за которого ухудшается циркуляция крови.

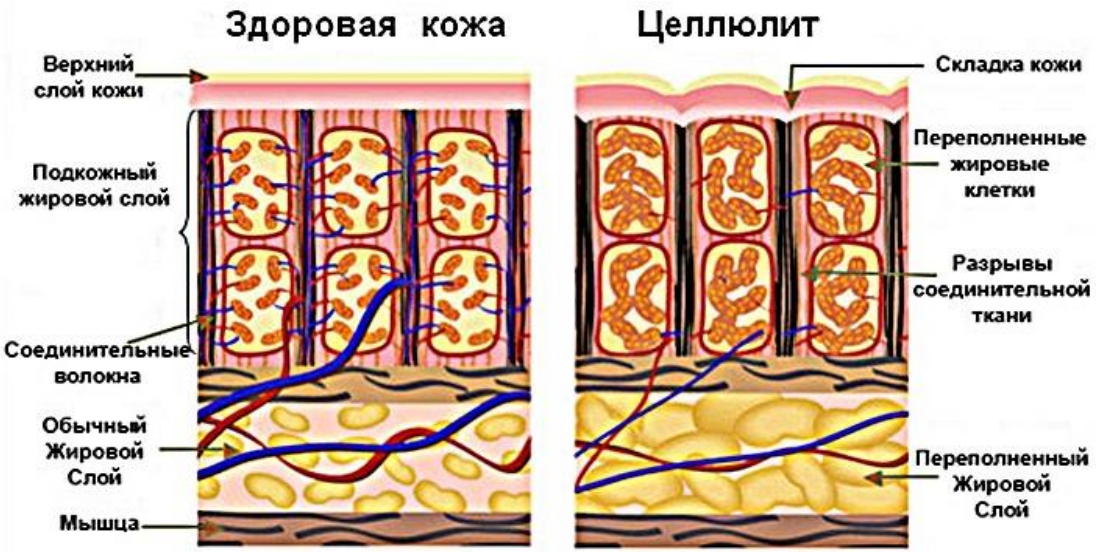
6. Частые и резкие изменения веса.

Наличие целлюлита в легкой форме не должно вызывать беспокойства, это нормальное явление для женщины. Однако при его развитии до более тяжелых форм стоит задуматься о лечении и изменении образа жизни.

Причины возникновения целлюлита на коже

У целлюлита нет одной конкретной причины. Нужно сразу несколько факторов, чтобы кожа стала похожа на корку апельсина.

Но в целом процесс такой. Жировые клетки — адипоциты — переполняются жиром и начинают давить друг на друга. Это нарушает ток крови и лимфы, вызывает воспаление и фиброз — разрастание жёсткой соединительной ткани. При этом коллаген (тот самый белок, который делает кожу прочной и эластичной и надёжно удерживает жировые клетки в нужном положении), наоборот, истончается. И чем старше человек, тем хуже обстоят дела.



Все эти изменения постепенно приводят к формированию рельефа на задней части бёдер, ягодицах и животе.

Почему целлюлит появляется именно на ягодицах и бедрах?

На бёдрах и ягодицах находятся специальные рецепторы, которые замедляют расщепление жира, поэтому все лишние калории первым делом отправляются на хранение в эти места.

Кроме того, на бёдрах и ягодицах находятся самые большие жировые клетки организма, и чем больше веса вы наберёте, тем сильнее они прибавят в объёме. У людей с индексом массы тела более 30 жировые клетки в этих областях почти в два раза больше, чем у стройных (ИМТ — меньше 25)

Почему мужчины живут без целлюлита?

У мужчин «апельсиновая корка» почти не встречается. Всё дело в особенностях строения жировой ткани. Адипоциты находятся в отдельных дольках (альвеолах), которые разделяются септами — перегородками из жёсткой соединительной ткани.

у женщин соединительные волокна расположены перпендикулярно к поверхности кожи и формируют большие прямоугольные блоки. Когда давление на них увеличивается, блоки легко перемещаются в средние слои кожи, образуя характерную для целлюлита «апельсиновую корку».

У мужчин соединительные волокна находятся под углом, разделяя жир на маленькие полигональные дольки. Их легче удерживать в подкожно-жировой клетчатке даже при увеличении объёмов.

Факторы, влияющие на развитие целлюлита

Основная причина развития целлюлита – плохой лимфооток. Тем не менее, существует несколько факторов, которые влияют на плохой лимфооток и, следовательно, развитие целлюлита.

Генетика

Одной из наиболее распространенных причин целлюлита является генетика. Почти наверняка, если у кого-то в вашей семье есть или был целлюлит, это также произойдет с вами. Это заболевание в основном передается по наследству женщинам. Однако на генетическую предрасположенность к развитию целлюлита могут также влиять такие факторы, как быстрый метаболизм человека, распределение жира в организме, этническая принадлежность и кровообращение.

Сегодня на рынке можно найти тест, который поможет вам определить, являетесь ли вы носителем гена целлюлита. Однако научных исследований недостаточно, чтобы подтвердить его достоверность. Более того, стоимость такого теста довольно высока.

Гормоны

Гормоны играют важную роль в процессе образования целлюлита. Именно изменения в гормонах, таких как эстроген, инсулин и гормонах щитовидной железы, могут быть причиной целлюлита. Уменьшение циркуляции этих гормонов означает снижение снабжения жировых клеток кислородом, что приводит к ухудшению утилизации токсинов. Этот фактор приводит к изменению жировой ткани, а именно к бугристой и неравномерной поверхности кожи.

Возраст и недостаточная физическая активность

В процессе старения в женском организме образуется меньше эстрогена и коллагена, что приводит к разрушению изжившей себя соединительной ткани. Из-за этого кожа становится менее эластичной и ее способность к быстрой регенерации ухудшается. Большему риску потери коллагена подвержены именно женщины после 40 лет. Повышенный уровень кортизола и инсулинорезистентность также являются факторами, которые значительно влияют на развитие целлюлита в старшем возрасте.

Недостаточная физическая активность также является причиной развития целлюлита. Спорт и физическая активность стимулируют правильную работу лимфатической системы, которая снабжает организм кислородом и выводит вредные вещества. Если у вас сидячая работа и вы мало двигаетесь, у вас повышенный риск развития целлюлита.

Нездоровый образ жизни

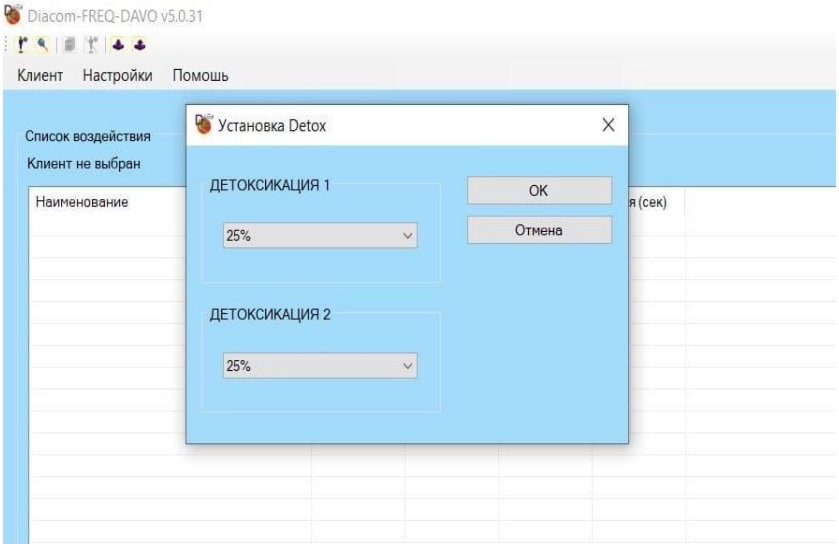
Нездоровый образ жизни является причиной многих проблем со здоровьем, и целлюлит не является исключением. Примером также являются сигареты, которые значительно снижают эффективность кровообращения и циркуляции лимфы, влияя на количество крови и кислорода в подкожных клетках. Более того, курение вызывает значительную потерю эластичности кожи.

Плохое питание также является важным фактором в развитии «апельсиновой корки». Продукты с высоким содержанием животных жиров и углеводов могут привести к более высокому риску целлюлита. Чтобы устранить целлюлит, нужно употреблять продукты, богатые растительными

жирами и витаминами, такие как овощи, фрукты и продукты, которые богаты клетчаткой. Поэтому постарайтесь исключить или значительно уменьшить количество токсинов, которые попадают в организм с пищей или из-за плохого образа жизни.

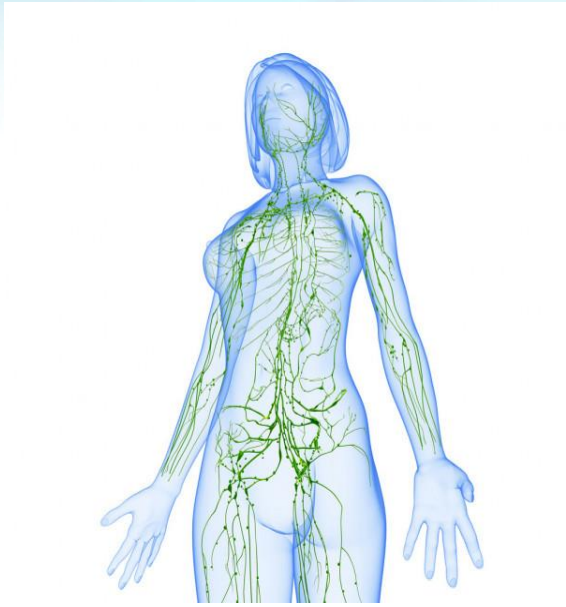
Напоминаем вам, что в программном обеспечении Davo от Diacom Technology есть частоты для Детоксикации организма.

А также есть возможность выбора процентного соотношение детоксикации к общему числу патогенов



Хотя некоторые процедуры детоксикации считаются относительно эффективными в отдельности, сочетание таких программ с биорезонансной терапией может повысить эффективность снижения токсинов, присутствующих в организме человека.

Лимфатическая система и целлюлит



Лимфатическая система состоит из лимфоидных органов и лимфатических сосудов, играющих первостепенную роль в обмене веществ и очищении органов и тканей от вредных веществ. Основной функцией лимфатической системы является транспортировка лимфы, жидкости, которая содержит лейкоциты для борьбы с инфекциями, по всему организму.

Когда вредные токсины накапливаются, они попадают в жировые клетки. Таким образом, плохой отток лимфы может вызвать появление целлюлита. Движение лимфы появляется благодаря сокращению мышц. Следовательно, люди, которые ведут недостаточно активный способ жизни, имеют более высокий риск развития плохого лимфотоока и, следовательно, целлюлита.

Целлюлит и ожирение

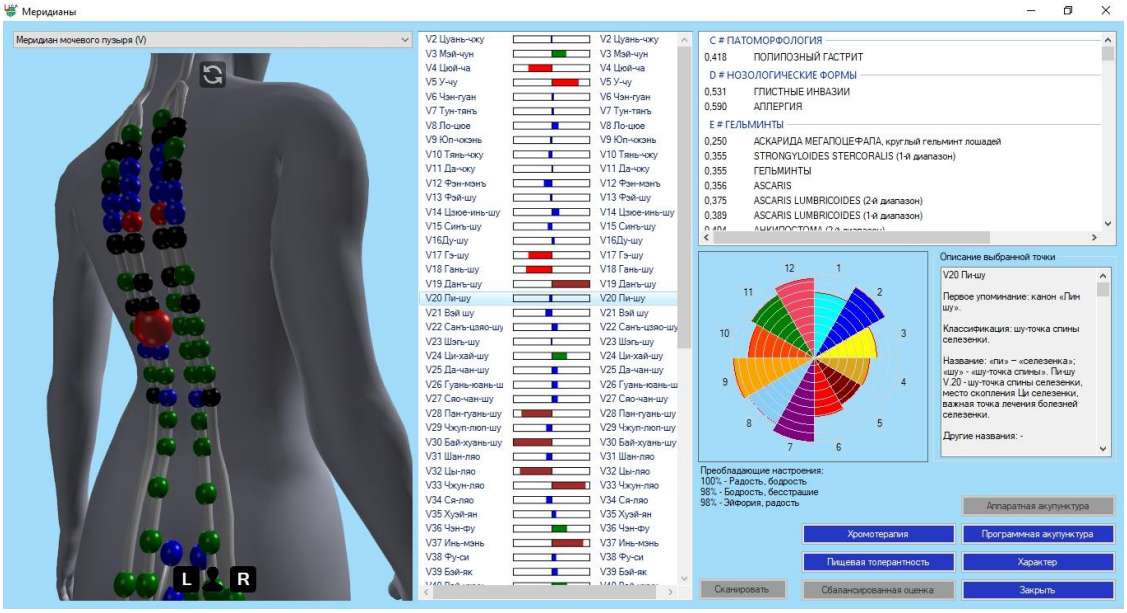
Многие считают, что целлюлит больше всего тревожит людей с ожирением. Но все наоборот. Повышенное количество жира в организме действительно является в некоторой степени одной из причин развития целлюлита, но это не всегда так. Все больше людей со здоровым весом и стройным телом страдают от целлюлита. Появление “апельсиновой корки” связано не только с лишним весом, но и является результатом плохого образа жизни.

Тем не менее, ожирение и целлюлит имеют нечто общее, и это связано с жировыми клетками. Ожирение вызывается увеличением объема жировых клеток, которые влияют на весь организм. Таким образом, жировые клетки растут из-за избытка жира. Целлюлит, с другой стороны, вызывается накоплением токсинов в жировых клетках, что увеличивает их объем, но только в определенных частях тела, таких как живот, ягодицы и бедра.

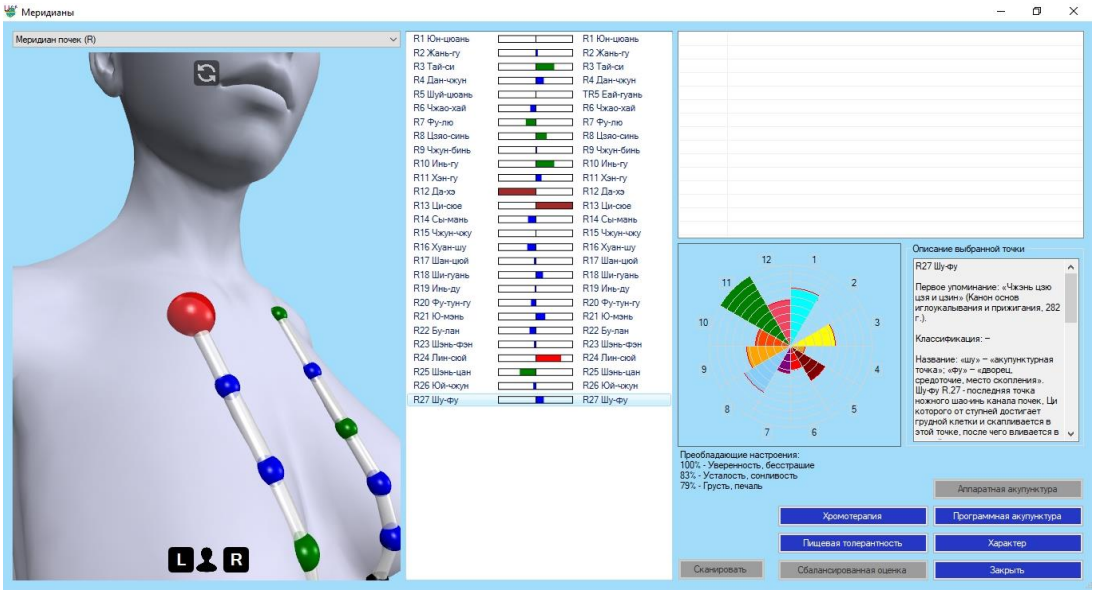
Этот процесс вызывает дегенеративные изменения в подкожной жировой клетчатки. Однако при ожирении, жир в подкожной клетчатке распределяется равномерно, не вызывая искажения структуры жировой ткани.

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ТОЧКИ МЕРИДИАНОВ С ПОМОЩЬЮ ПРОГРАММЫ URMIUM ОТ DIACOM TECHNOLOGY ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ЦЕЛЛЮЛИТА

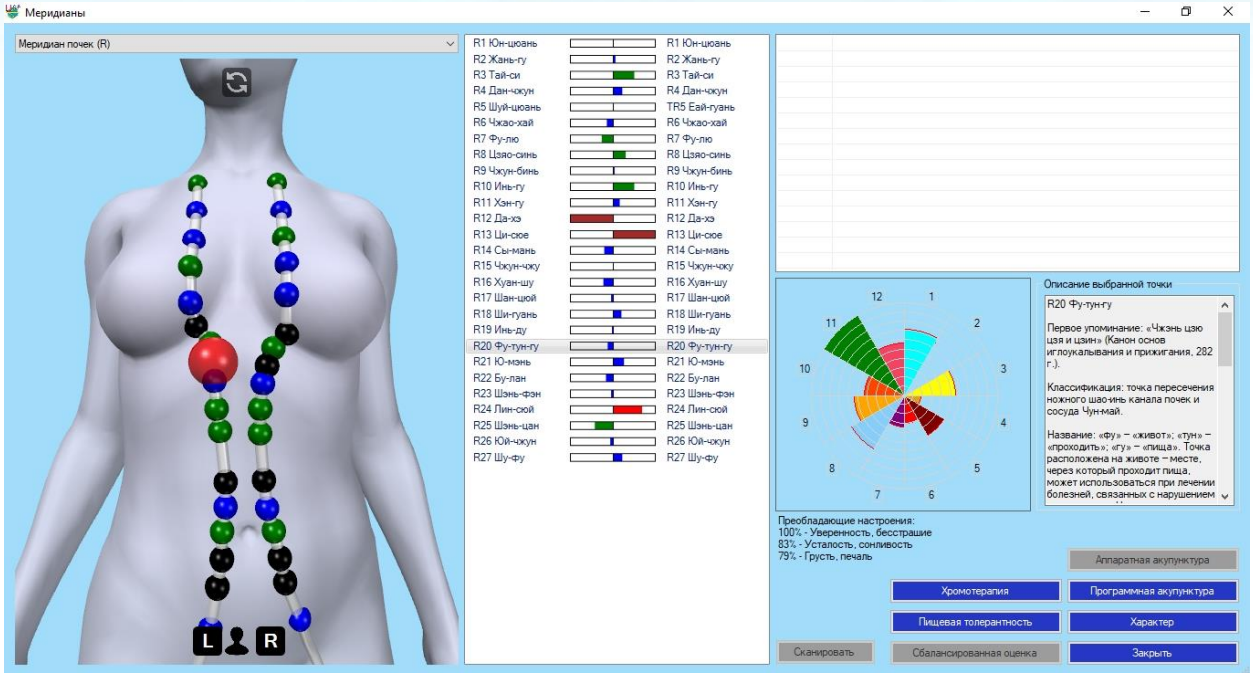
Точка Пи-шу располагается на уровне промежутка между остистыми отростками xi и xii грудных позвонков, на полтора цуня в сторону.



Точка Шу-фу располагается в подключичной ямке у нижнего края ключицы, на 2 цуня кнаружи от средней линии груди.

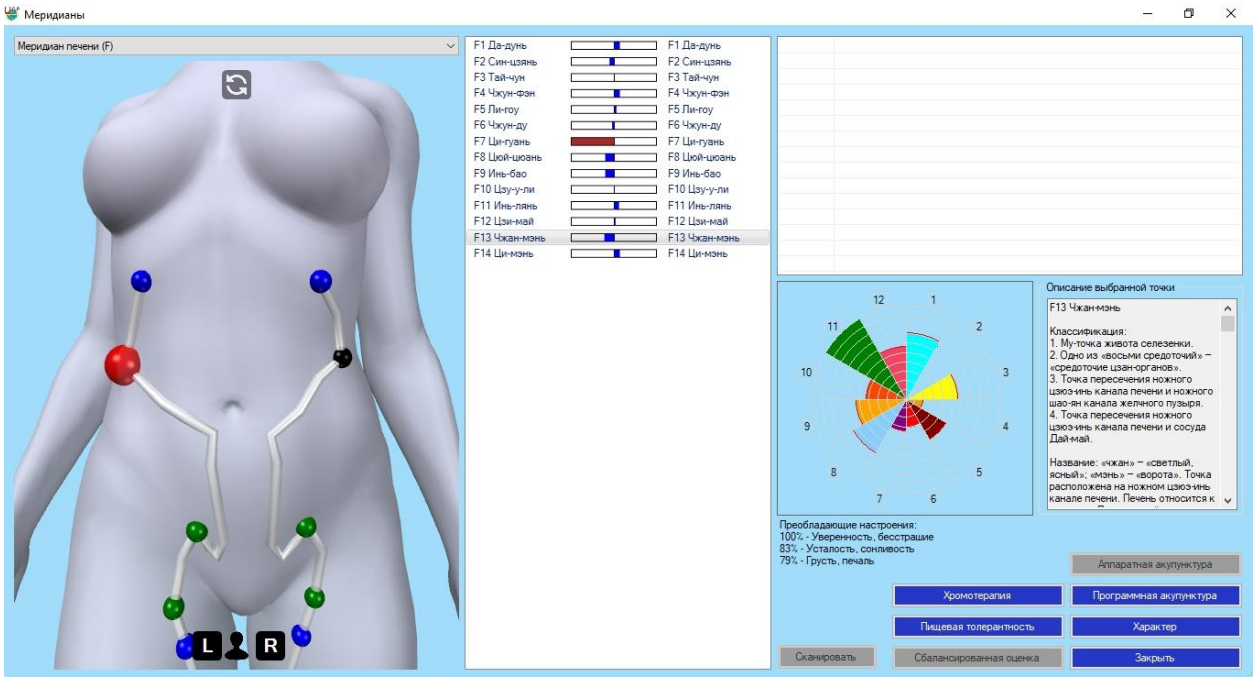


Точка Фу-тун-гу располагается на 5 цуней выше пупка и на полцуня в сторону от средней линии живота.



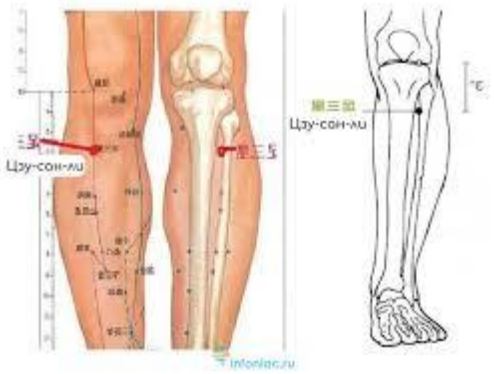
Точка Чжан-мэнь располагается у нижнего края свободного конца XI ребра.

Воздействие на эту точку следует оказывать гармонизирующим методом. Воздействие на нее также эффективно при избыточном весе



ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ТОЧКИ МЕРИДИАНОВ С ПОМОЩЬЮ ПРОГРАММЫ URMIUM ОТ DIACOM TECHNOLOGY ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА

Основные точки:



Точка Цзу-сань-ли располагается на 3 цуня ниже верхнего края латерального мыщелка большеберцовой кости у переднего края большеберцовой мышцы. Если в положении сидя положить кисть руки на колено таким образом, чтобы ладонь совпадала с коленной чашечкой, точка Цзу-сань-ли окажется в углублении под подушечкой безымянного пальца.

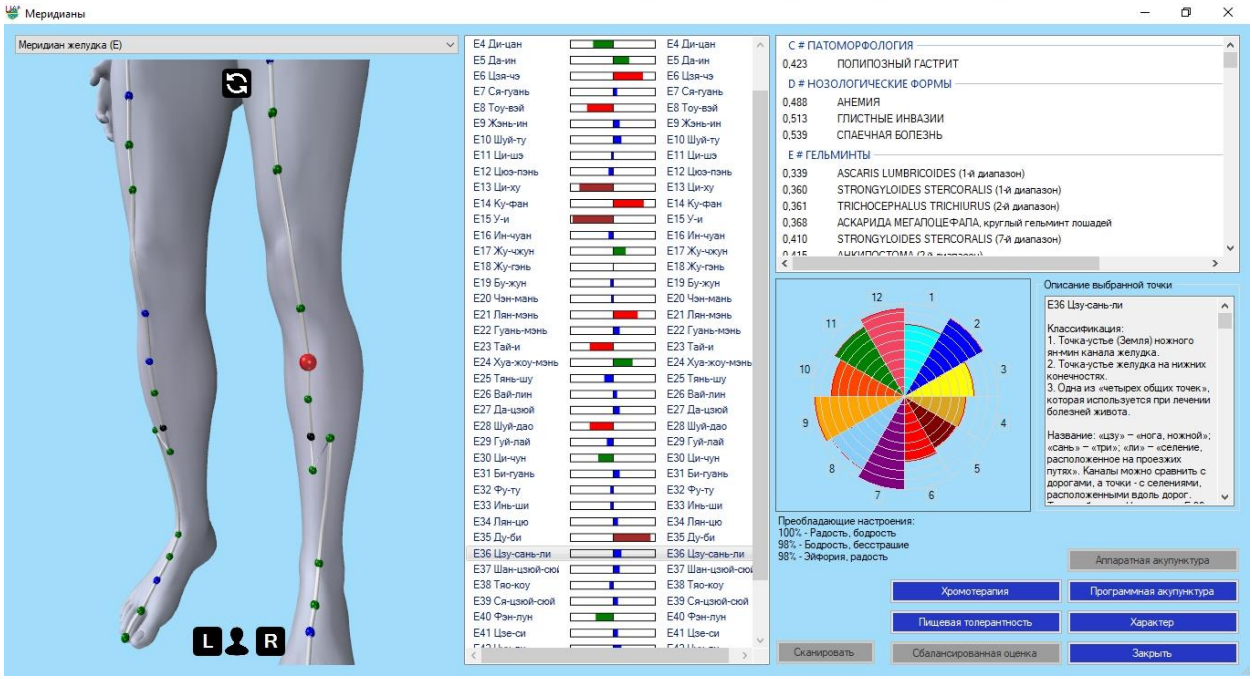
Гармонизирующее воздействие на точку Цзу-сань-ли помогает сбросить около 400 граммов в неделю. Побочным эффектом может стать ощущение усталости, в этом случае злоупотреблять чрезмерным воздействием на эту точку не следует. Воздействовать на нее лучше один раз в два-три дня.

Цзу-сань-ли является одной из наиболее часто употребляемых общеукрепляющих точек. Тонизирование точки Цзу-сань-ли в период, когда человек находится в ослабленном состоянии, увеличивает жизненную силу и стимулирует все системы организма.

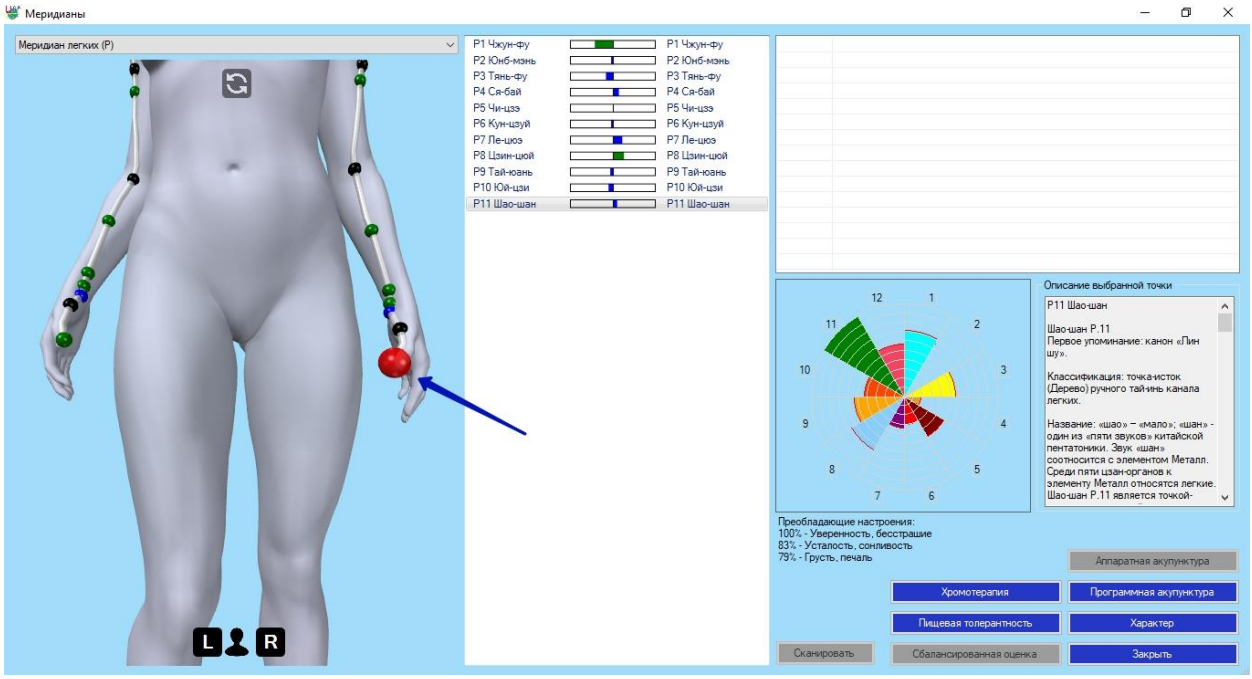
Стимулировать точку Цзу-сань-ли с целью улучшения самочувствия рекомендуется в утренние часы, предпочтительнее всего – на рассвете. Воздействие на точку перед сном может вызвать бессонницу.

Воздействие на точку Цзу-сань-ли также улучшает состояние глаз, желудка и кишечника.

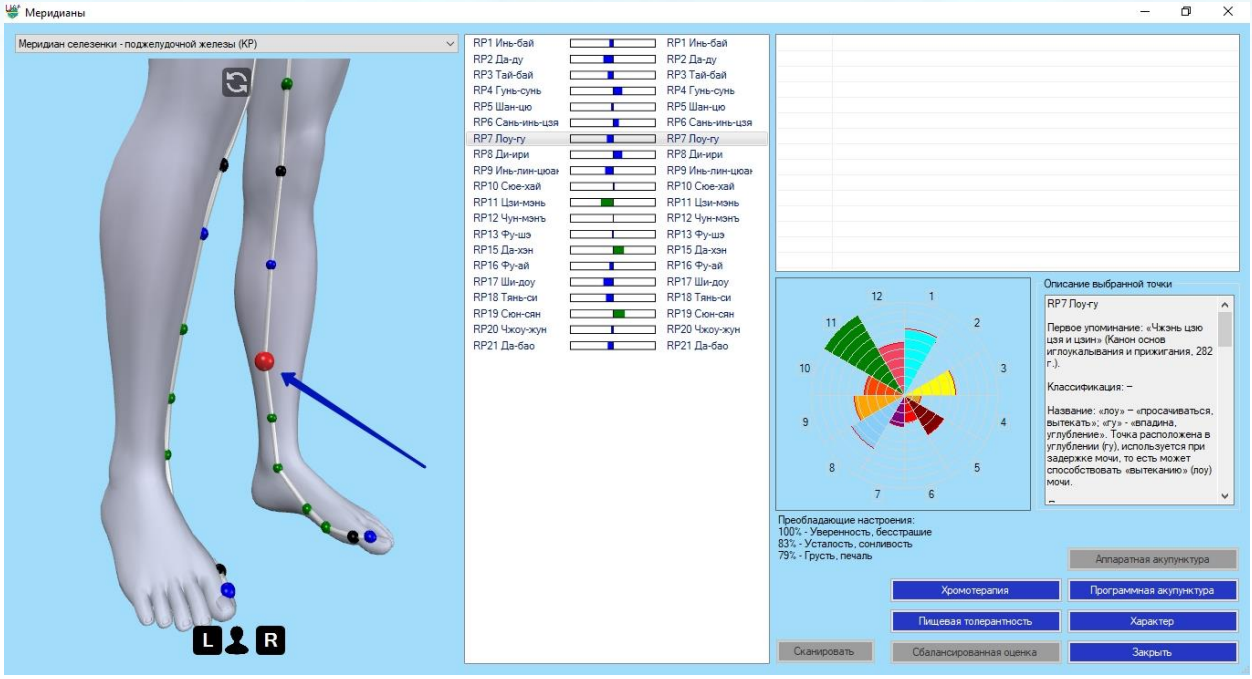
Периодическое воздействие в течение длительного срока на точку Цзу-сань-ли может привести к повышению артериального давления, поэтому людям с повышенным давлением при воздействии на эту точку следует соблюдать осторожность.



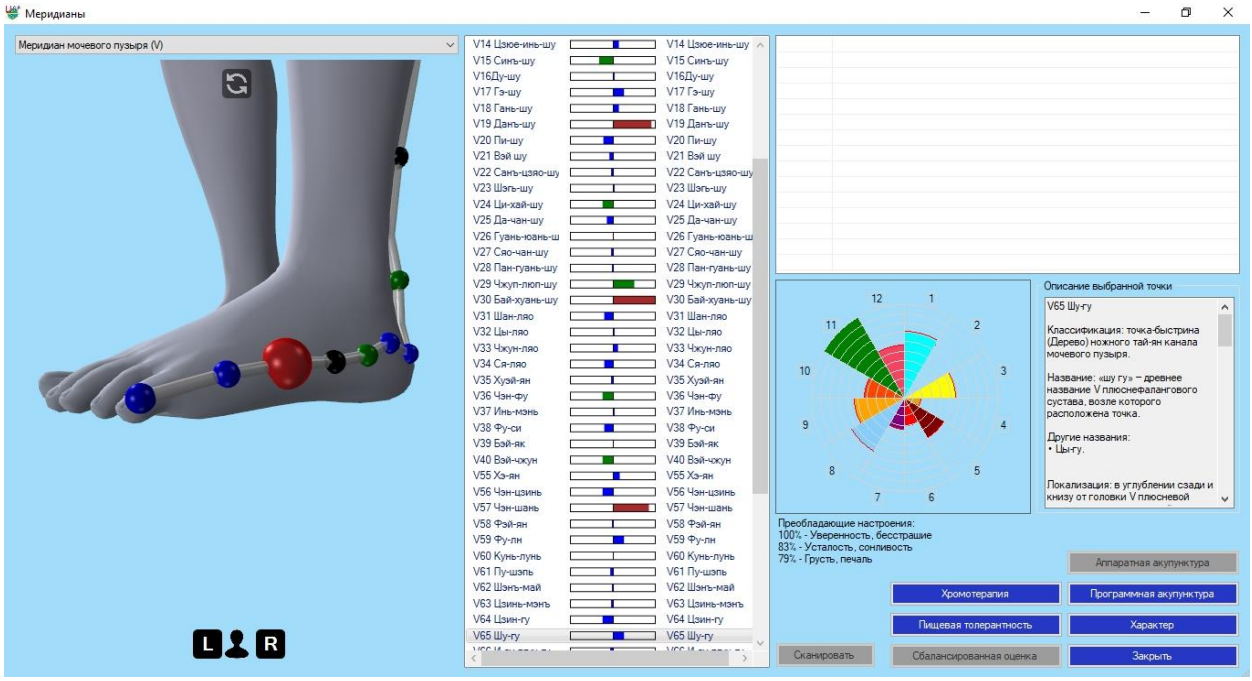
Точка Шао-шан располагается на внешней стороне большого пальца руки в трех миллиметрах от угла ногтевого ложа.



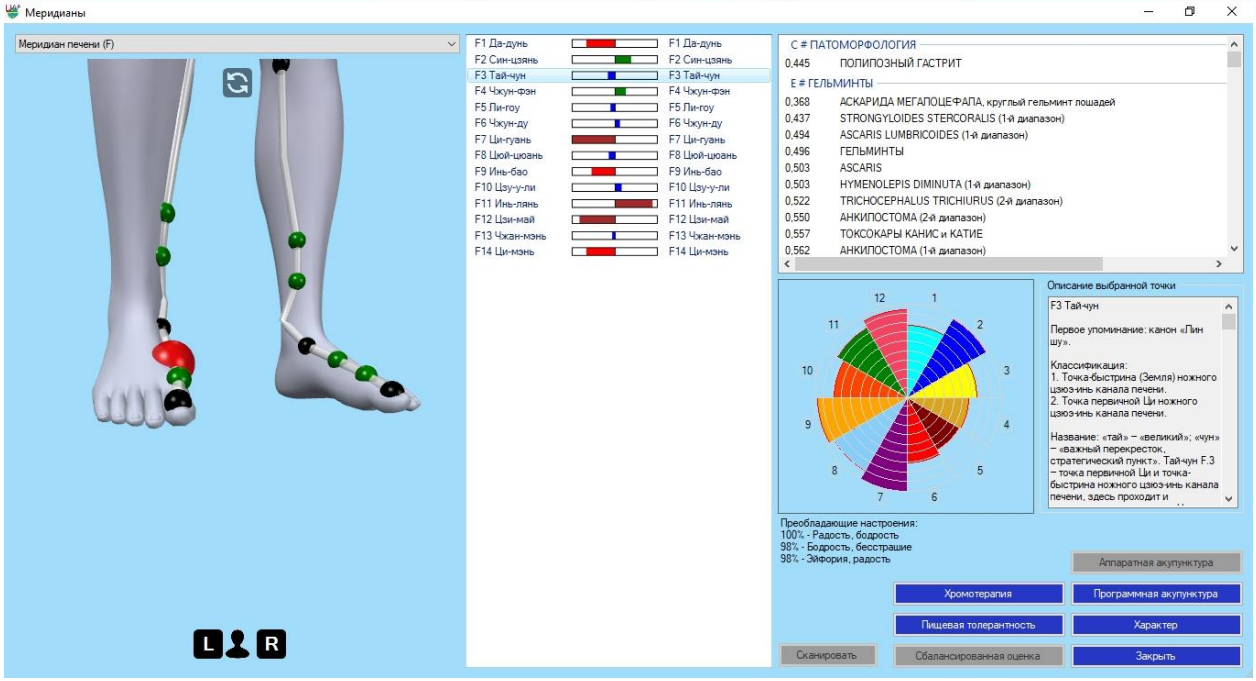
Точка Лоу-гу располагается у заднего края большеберцовой кости, на 6 цуней выше центра внутренней лодыжки.



Точка Шу-гу располагается кзади и кнаружи от головки v плюсневой кости стопы, в углублении на месте перехода тыльной поверхности стопы в подошвенную.



Точка Тай-чун располагается в углублении между первой и второй плюсневыми костями ступни, выше плюснефаланговых суставов на 0,5 цуня.



ТОЧКА, ИСПОЛЬЗУЮЩАЯСЯ ПРИ ИЗБЫТОЧНОМ ВЕСЕ, СОПРОВОЖДАЕМОМ ПОВЫШЕННЫМ АРТЕРИАЛЬНЫМ ДАВЛЕНИЕМ

По прогнозам ученых, во всем мире от повышенного кровяного давления к 2025 году будут страдать до 1,5 миллиарда человек. Из них примерно 2/3 составят люди с излишней массой тела. Проблема ожирения становится все актуальнее. Но если проблему с ожирением решить в кратчайшие сроки, есть шанс, что артериальное давление (АД) удастся стабилизировать. Нетрудно предположить, что лишний вес и давление тесно связаны между собой: именно при избытке массы тела вероятнее всего появление гипертонической болезни.

Рассмотрим влияние излишков жира в организме на кровяное давление, опасностях отложений «сала», принципы и методы снижения массы тела.

С нарастанием жировой ткани увеличивается круг кровообращения для доставки кислорода во все ткани и органы, изменяется гормональный фон, нарушается жировой обмен. Самая уязвимая система – ренин-ангиотензин-альдостероновая.

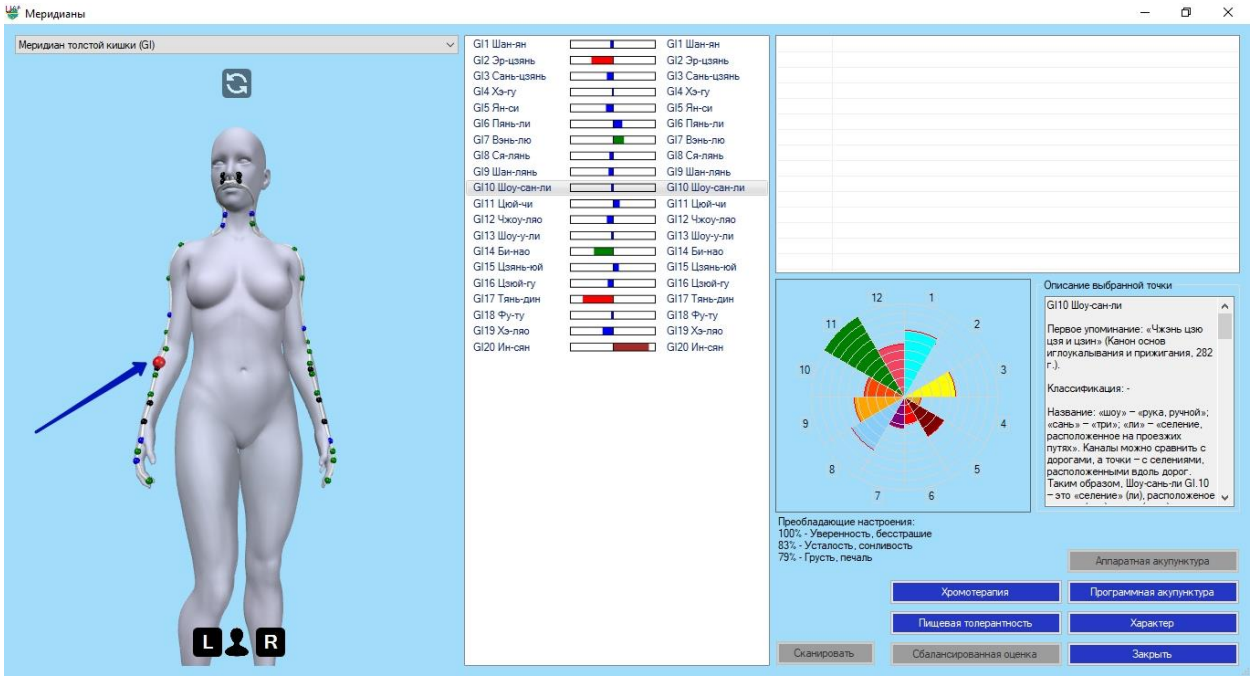
Ренин, вырабатываемый почками гормон, — первое звено в нарушении работы этих органов. Излишняя жировая ткань стимулирует выработку чрезмерного количества ренина. Гормон трансформирует неактивный ангиотензин, сужающий сосуды, в активный. Далее с избытком вырабатывается альдостерон — гормон надпочечников, способствующий задержке солей, что приводит к накоплению жидкости в организме. Избыток воды неизбежно приводит к повышению артериального давления.

Артериальная гипертензия, не проявляя себя, способна длиться годами. Примерно половина пациентов с гипертонической болезнью умирает от инсульта или инфаркта. Осложнения вызваны тем, что в результате повышенного давления крови истончаются стенки сосудов, или их поверхность становится шероховатой. В этих неровностях формируются отложения жирового происхождения, так называемые атеросклеротические бляшки.

У людей, страдающих ожирением, уровень вредного холестерина повышен. По этой причине у них отложения разрастаются в несколько раз быстрее, чем у других категорий гипертоников. Если в результате растяжения сосуд растягивается, образуется «карман» (аневризма), способный впоследствии лопнуть и привести к инсульту — кровоизлиянию сосудов, — фатальному для жизни. Вот

почему так важно при ожирении похудеть, чтобы гипертония не приводила к тяжелым последствиям.

В этом случае в качестве дополнительной точки используется **точка Шоу-сань-ли**, расположенная на тыльной поверхности предплечья на 2 цуня ниже середины расстояния между латеральным надмыщелком и внешним концом складки локтевого сгиба.



ТОЧКА, ПОМОГАЮЩАЯ УМЕНЬШИТЬ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС, ВОЗНИКШИЙ КАК СЛЕДСТВИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ ИЛИ ШОКА

Нет общей причины набора лишнего веса и переедания. У каждого человека есть неврозы, стрессы, и все по-разному это проживают — едят, пьют, играют, вступают в _меншить отношения. Все это _ме следствия травмы из детства.

Рассмотрим основные психологические причины набора веса:

Заедание

Заедание является, наверное, самым распространённым защитным механизмом. Люди начинают заедать свои переживания, с которыми не справляются.

В чём механизм? Механизм – в получение удовольствия от еды. Например, у человека имеется подавленное состояние, не хватает радости в жизни – он доставляет себе удовольствие через вкусную еду. Кушая много вкусной еды, человек, по моему мнению, получает специфическую (пищевую) внешнюю поддержку, которой ему не хватает. Но, на самом деле, человек хотел бы получить эмоциональную поддержку от другого человека. Так почему вместо контакта с Другим, человек выбирает еду? Думаю, что с едой всё проще, безопаснее – она не откажет, не обидит, практически всегда в доступе и самое главное – ты никому ничем не обязан!

И человек начинает есть! А так как поддержки или радости хочется больше, то начинают и есть больше. Да и многие вкусности, как правило, являются избыточно калорийными.

Статус

Под статусом мы понимаем потребность человека в доминировании, в признании, в уважении. Статус, как правило, связан с определённым уровнем власти и теми возможностями, которая эта власть располагает.

Хроническая усталость

Ненормированный рабочий день, вынужденность много работать, чтобы иметь деньги, повышенные требования к себе, перфекционизм и многое другое, могут приводить к хронической усталости: к отсутствию сил, вялости и др. За хронической усталостью может скрываться и трудоголизм – как способ убегать от себя и своих переживаний. В итоге – человек загружает себя по максимуму, не даёт себе отдыхать и расслабляться, что приводит к усталости. При этом, человек не хочет снижать набранный темп жизни и начинает больше есть – пытаясь получить через еду дополнительную энергию и витамины.

Уменьшение своей внешней привлекательности

Некоторые люди, которые являются достаточно привлекательными для лиц противоположного пола, психологически не справляются с этим вниманием и бессознательно стремятся снизить уровень этого внимания. Избыточный вес может решать эту проблему, т.к. «уродует» фигуру и снижает красоту идеальной формы. Чем опасно внимание лиц противоположного пола? Опасность может быть в следующем: (1) было сексуальное насилие или травма в прошлом и любое «приставание» является негативным напоминаем, (2) есть соблазн поддаться вниманию и тогда появляется риск увлечься и стать неверным партнёром, что может быть неприемлемым с моральной или этической точки зрения.

Пока человек не научится справляться с повышенным к себе интересом и не научится отказывать или пользоваться этим, стройнеть ему будет очень нелегко!

Семейные мифы и сценарии

Иногда избыточный вес – это результат поддержания различных семейных мифов и сценариев. Распространённым примером могут быть сценарии, типа: «Все мужчины нашего рода – полные! Это гены!», «После каждых родов женщина набирает вес от 5 до 10 кг! Это нормально!» Прикрываясь «генами», внушают, что с этим ничего не поделаешь, ведь это от нас якобы не зависит! А дети просто копируют сценарии родителей, проявляя некую приверженность.

Накопление невыраженных чувств

Избыточный вес может проявляться и как накопление невыраженных чувств – страхов, слёз, обид, раздражения и др. Организм в буквальном смысле не выпускает чувства наружу, а как бы скапливает их. «Всё своё ношу с собой!» - жировой аналог анальной стадии в психоанализе; может быть с элементами бронежилета

Эмоциональная зависимость

Эмоциональная зависимость от человека, семьи или какой-то системы тоже может запускать механизм набирания избыточного веса – ведь при эмоциональной зависимости может страдать и статус зависимого (приходиться выслуживаться или отдавать себя в жертву, или бороться за власть), и могут быть невыраженные чувства (накопление невыраженных чувств, обид), и подключаться заедание.

Шок, психологическая травма

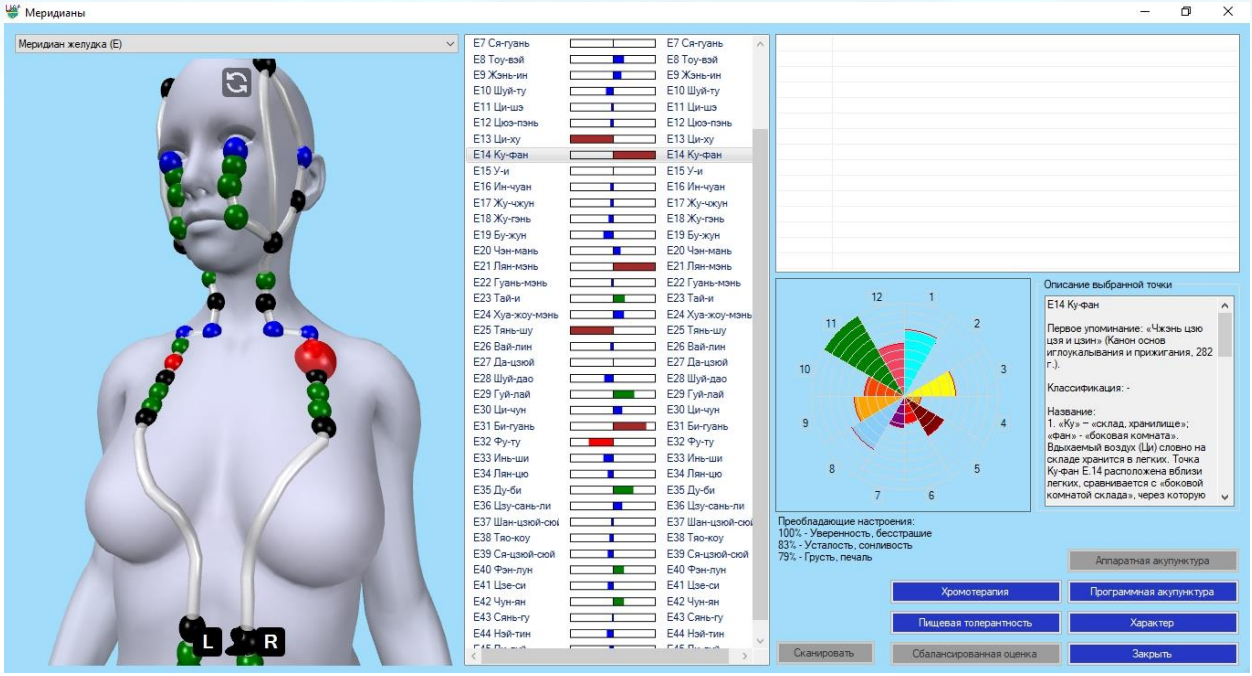
Шок и психологическая травма могут создать переоценку ценностей. Действие шока можно сравнить с манипуляцией с конструктором. Если человека рассматривать как некоторую конструкцию, то шок как бы разбирает старую конструкцию (ценностей, убеждений, отношений) и постепенно собирает новую конструкцию из тех же деталей или добавляя новые, ранее не использованные детали. А иногда шок так и оставляет на некоторое время конструкцию разобранной и тогда человек находится в некоторой прострации.

Желая себя собрать и восстановить, человек включает все свои резервы и ресурсы. Могут дополнительно включиться заедание, набирание веса как статуса

Дополнительной точкой, помогающей справиться с лишним весом, появившимся вследствие психологической травмы или шока является **точка Ку-фан**

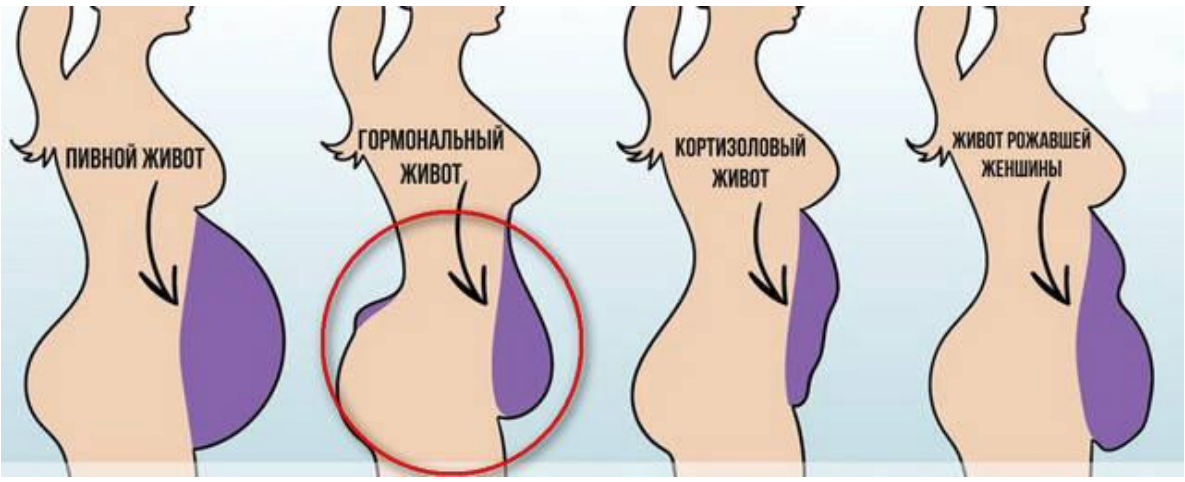
Точка Ку-фан располагается между первым и _менши ребрами, на 4 цуня в сторону от средней линии груди. Вне зависимости от наличия или отсутствия лишнего веса успокаивающее или гармонизирующее воздействие на точку Ку-фан позволяет полностью устранить или значительно ослабить любое психическое или даже физическое следствие психической травмы, шока или сильного эмоционального потрясения, включая последствия несчастных _менши или стресс от перенесенной

операции. Эта точка позволяет бороться с чрезмерной погруженностью в заботы, беспокойством, навязчивыми идеями.



ТОЧКИ, РЕГУЛИРУЮЩИЕ ЖИРОВЫЕ ОТЛОЖЕНИЯ НА ЖИВОТЕ

Нельзя избавиться от жира на животе, не зная причины его возникновения. Медики утверждают, что ожирение в этом месте может возникать по разным причинам, в том числе из-за таких серьезных проблем, как хронические воспалительные процессы, и гипертония.



5 наиболее распространенных типов жира на животе у женщин,

1. Раздутый живот

Если у вас часто бывает вздутие живота, оно может существенно увеличивать окружность талии. Чтобы справиться с этой проблемой, принимайте пробиотики и пейте много воды. Также вам помогут ежедневные 30-минутные прогулки. Не забывайте и о здоровом питании. Избегайте хлебобулочных изделий из пшеничной муки и переключитесь на более полезные продукты.

2. Подкожный жир

Хотя такой тип ожирения является относительно безвредным, именно он беспокоит _мен женщин, которые хотят соответствовать современным стандартам красоты. В этом случае подкожный жир накапливается непосредственно _мен кожей. Он может откладываться в различных областях тела, но чаще всего — вокруг талии и на бедрах.

3. Жир внизу живота

Жировые отложения преимущественно в нижней половине живота обычно появляются из-за сидячего образа жизни и/или некоторых проблем с пищеварением.

4. «Запасное колесо»

Этот тип жира накапливается вокруг талии из-за несбалансированной диеты и малоподвижного образа жизни на протяжении длительного времени.

5. ***Висцеральный брюшной жир***

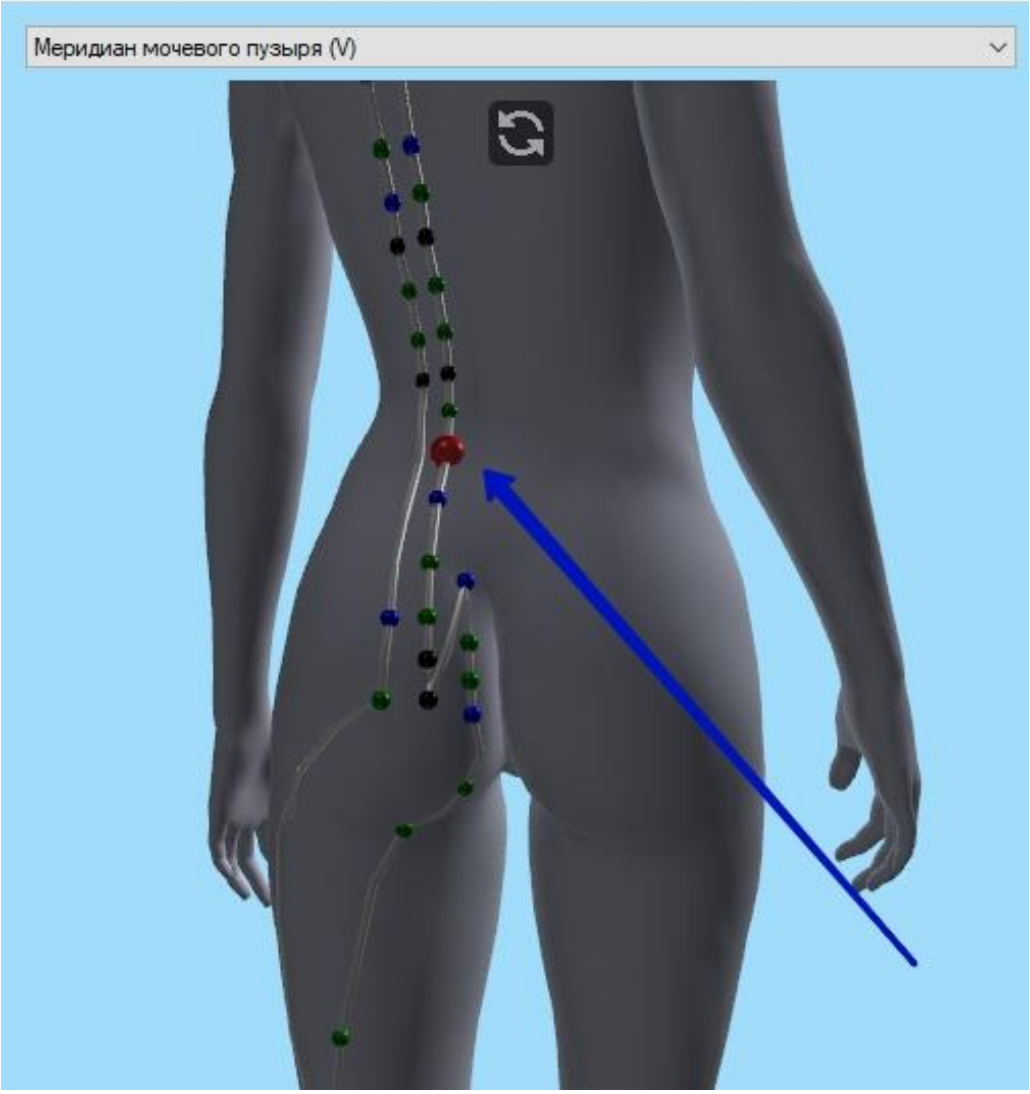
Этот тип ожирения на животе является одним из самых опасных. Такой жир постепенно занимает все свободное пространство между органами, расположенными в брюшной полости.

Висцеральное ожирение может быть вызвано широким спектром проблем: от непереносимости глюкозы до гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний и даже диабета 2-го типа. Наиболее частыми причинами

таких жировых отложений на животе являются чрезмерное потребление сахарозы, отсутствие необходимой физической нагрузки, старение и гормональный сбой.

Для уменьшения объема живота в качестве дополнительной точки используется **точка Да-чан-шу**

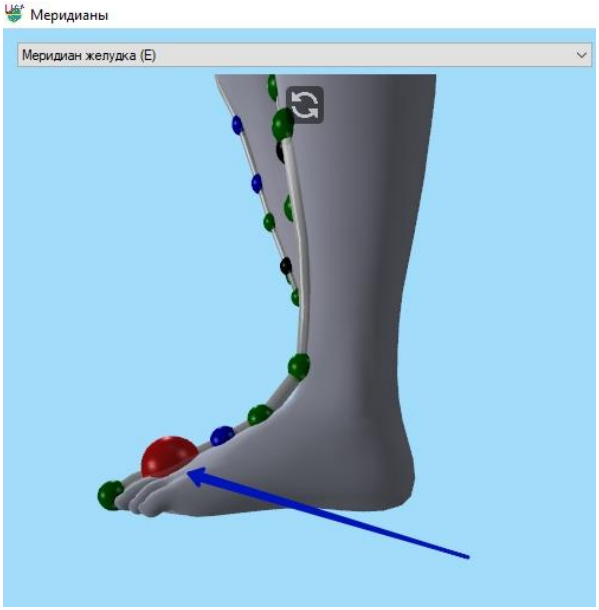
Точка Да-чан-шу располагается на уровне промежутка между _меншить_ отростками четвертого и _меншит поясничных позвонков, на полтора цуня в сторону.



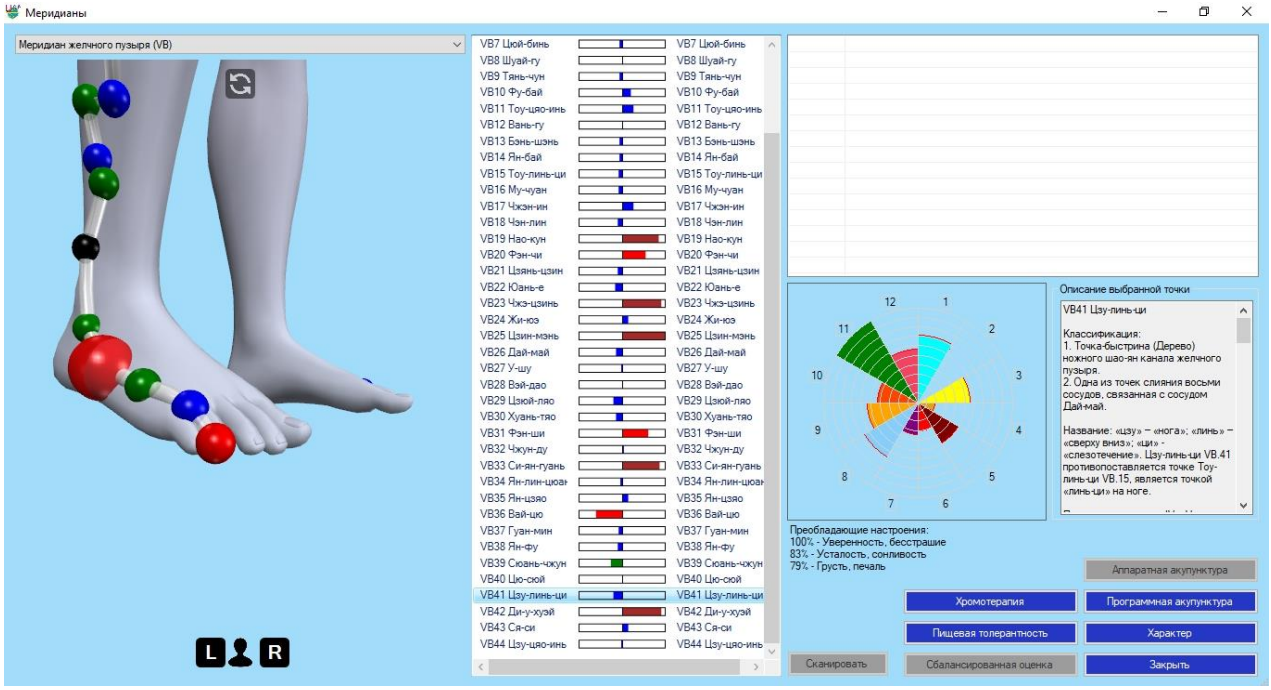
ТОЧКИ, РЕГУЛИРУЮЩИЕ ЖИРОВЫЕ ОТЛОЖЕНИЯ В НИЖНЕЙ ЧАСТИ ЖИВОТА

Для регулирования в нижней части живота используются следующие дополнительные точки.

Точка Ней-тин располагается кпереди от второго и _меншить плюснефаланговых суставов стопы.



Точка Цзу-линь-ци располагается в углублении в середине латеральной стороны стопы, в части щели между четвертой и плюсневыми костями.

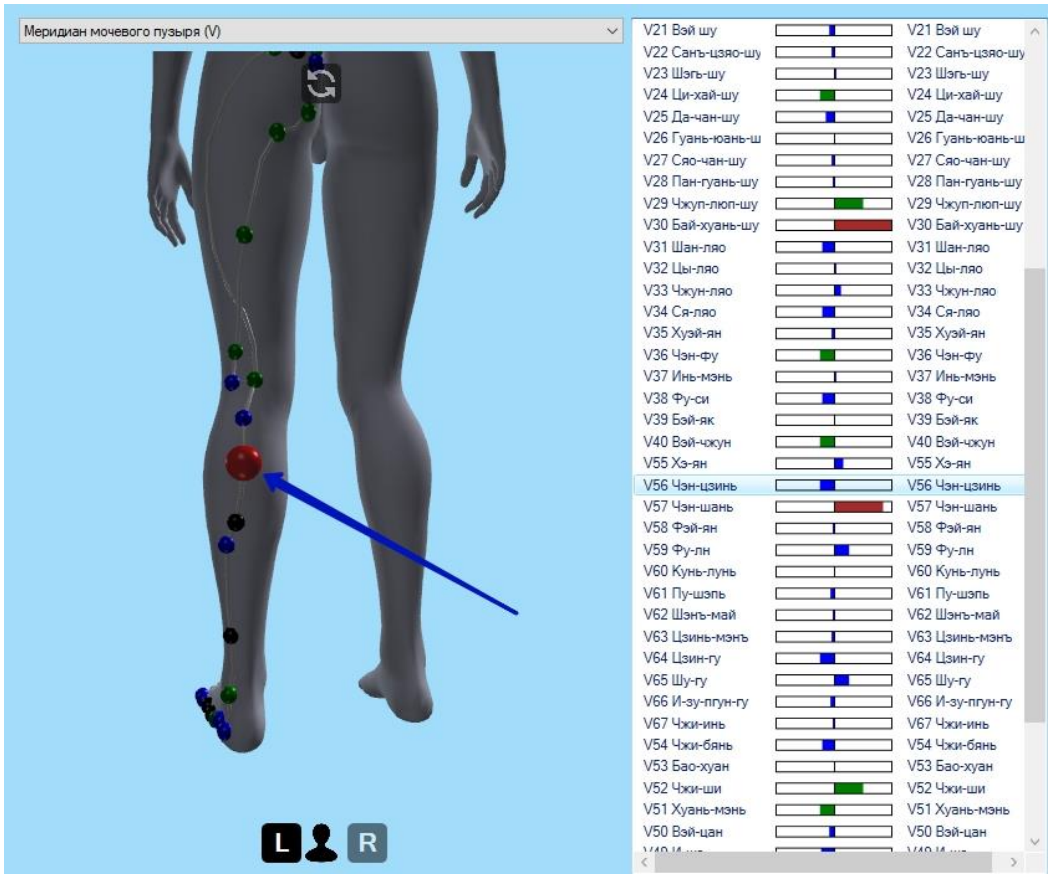


ТОЧКА, ПОМОГАЮЩАЯ УМЕНЬШИТЬ ОБЪЕМ ИКРОНОЖНОЙ МЫШЦЫ

Икроножные мышцы в силу своей мега выносливости (необходимой для ходьбы на многие километры) имеют специфичное соотношение быстрых и медленных волокон, но тем не менее, подчиняются общим правилам.

Воздействие на дополнительную **точку Чэн-цзинь** позволяет уменьшить объем икроножных мышц.

Точка Чэн-цзинь располагается на 5 цуней ниже подколенной ямки, в середине икроножной мышцы.



Приобретайте приборы Diacom Technology, сканируйте меридианы и восстанавливайте баланс с помощью гармонизации точек, и будьте здоровы!

Ваша команда Diacom Technology

Источники:

М42 Точечный массаж для снижения веса/И. Медведева-М.: Амрита-Русь,2020.-32с.

Medical News Today – Cellulite
https://www.medicalnewstoday.com/articles/149465.php

Catherine Hannan, MD – What Is Cellulite and How Can You Treat It? – https://www.healthline.com/health/cellulite

Neil Sadick, MD – Treatment for cellulite – https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6374708/

https://aupam.ru/pages/profilaktika/toch_mass_svesa/page_05.htm

https://lamp.im/5-tipov-zhira-na-zhivote-u-zhenshhin-i-kak-izbavitsya-ot-kazhdogo-iz-nih/

https://vorota21vek.ru/kak-lishnii-ves-vliyaet-na-arterialnoe-davlenie-vysokoe.html

Гребенников Виктор Михайлович - 20 психологических причин избыточного веса /https://www.b17.ru/article/20_prichin_lichsnego_vesa/