



*****Хотите стать энергичнее, здоровее, моложе? В этом вам может помочь древняя китайская практика Цигун. С её помощью можно забыть об - остеохондрозе: пройдут боли в шее, грудном отделе позвоночника, в пояснице, -наладится кровяное давление, повысится сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, инфекциям, станет сильнее иммунная система, -улучшится кровообращение (профилактика инфаркта и инсульта), -специальный лимфодренаж всего организма поможет вывести токсины, улучшит обмен веществ, что приведет к естественному похудению без всяких диет, -наладится работа внутренних органов.**

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ТЕХ, У КОГО БОЛЯТ СУСТАВЫ И ОСТЕОХОНДРОЗ!

***** На самом деле болят не сами суставы. Все суставы окружены мышцами, сухожилиями, связками и фасциями. Сами мышцы могут спазмироваться, в них возникают блоки. Отсюда и болевой синдром. Кроме того, мышцы опутаны нервными окончаниями-это такой спиральный пучок. Наиболее эффективное положение мышцы в расслабленном состоянии. Тогда и нервная пружина расслабляется.**

***** Для того, чтобы снять болевой синдром, надо прорабатывать специальными упражнениями Цигун мышцы и фасции. Улучшать кровообращение, чтобы к суставам поступала свежая кровь и отходила от них застоявшаяся. Только тогда суставы и позвоночник перестанут болеть. Врачи назначают противовоспалительные и обезболивающие препараты. Все они действуют временно, а через некоторое время боль возвращается. Только регулярные физические занятия помогут дать стойкий обезболивающий и оздоравливающий эффект.**

*****Трудно переоценить оздоровительный и омолаживающий эффект Цигун. А главное его достоинство-Цигун продлевает жизнь. Если это у вас отзывается, то пишите в личку В Контакте**

КАК СТАТЬ ЗДОРОВЫМ И ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ?

Автор: Лариса НЕСТАРКИНА
24.05.2019 15:30

<https://vk.com/id159144807>

или на Фейсбуке

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100003351411366&ref=bookmarks>

Я провожу индивидуальные занятия по скайпу. Вы будете хорошо видеть упражнения, которые я вам показываю, а я - то, как вы их выполняете и корректировать ваши движения. Сами упражнения плавные, не резкие. Они под силу не только молодым людям, но и пенсионерам. Не даром в самом Китае

Цигун

занимаются люди до глубоко старости. Занятия можно проводить в удобное вам время, даже вечером после работы или в выходные дни. Буду рада помочь вам оздоровиться и стать энергичнее!