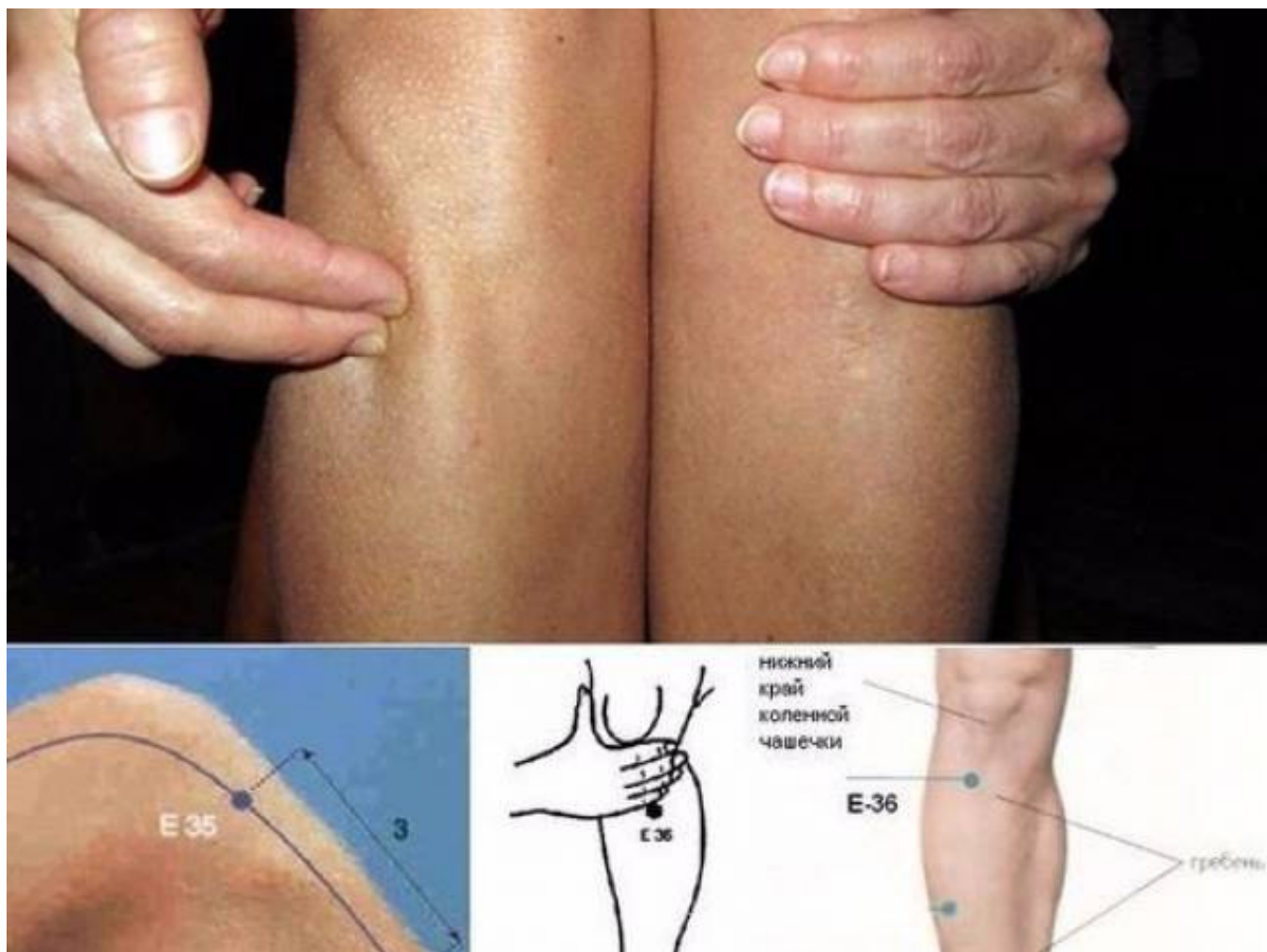


Точка долголетия от ста болезней (цзу-сан-ли, е 36)



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/tochka-dolgoletiya-ot-sta-boleznej-czu-san-li-e-36/>

Не забывайте каждое новолуние поворачивать свои биологические часы вспять, естественно омолаживая организм.

Ничего особенного для этого не нужно!

- Положите ладонь на свое колено.
- Под четвертым пальцем вы почувствуете ямку между костями ноги. Это и будет наша искомая точка долголетия.

* Эту точку можно прогревать теплым феном в течение 1-3 мин. до появления небольшого покраснения, главное, не получить термического ожога. На каждой ноге прогревать эти точки в течение первых 7 дней новой Луны по 1-3 мин. (можно просто массировать).

Очень сильно повышается иммунитет, человек становится здоровым и жизнеспособным!

* Массировать точку лучше до обеда, по часовой стрелке 9 раз круговыми движениями попеременно на каждой ноге и так в течение 10 мин. Такой массаж оказывает стимулирующее действие. Массаж после обеда и против часовой стрелки - успокаивающее действие. В конце массажа можно почувствовать легкость в теле. Во время массажа иногда ощущается болезненное покалывание в области лобной части головы, в ногах и лопатках.