

# Для похудения



**Показания:** небольшие излишки жира, не требующие оперативного вмешательства.

**В пакет включено:**

7 дней/6 ночей

1 экскурсия по острову Хайнань на выбор

3х-разовое питание (по типу шведский стол, здоровая еда)

Бар (3 купона в день: 1 чашка кофе, 1 безалкогольный напиток, 1 алкогольный напиток)

Бассейн, тренажёрный зал, зал для йоги/аэробики/танцев

Имидж-салон (1 посещение)

Консультация диетолога (1 посещение)

Отвары трав

Персональный русскоязычный менеджер

Проживание в номере Делюкс (1 или 2-местный)

Трансфер из/в аэропорт (Санья и Хайкоу)

Центр китайской культуры

Шаттл в/из Боао/Цюньхай

Шаттл до/от пляжа

**Процедуры:**

**Массаж тела по меридианам** -Цель массажа – восстановить свободное течение энергии

Ци и тем самым привести организм к гармонии и равновесию. Это не только механическое воздействие на организм человека, которое вызывает деформацию кожи и изменяет напряжение мышц. Настоящий мастер массажа знает, как течет энергия Ци по меридианам тела, когда и куда следует приложить усилие. В ходе массажа происходит перераспределение энергии Ци, уравнивается баланс Инь и Ян и тем самым организм настраивается на самовыздоровление. Существуют разные методики массажа по меридианам. Врач комплекса "И-Лин" индивидуально подбирает каждому пациенту необходимый для него метод. Также часто массаж сочетают с иглоукалыванием, траволечением и другими



методами китайской традиционной медицины.

### Эффект

- глубокое расслабление мышц и сухожилий
- устранение болей в спине и суставах
- выведение шлаков из организма
- восстановление естественной циркуляции жизненной энергии Ци
- уравнивание инь и ян
- улучшение кровообращения и лимфообращения
- нормализация обмена веществ в суставах
- снятие напряжения внутренних органов
- мягкое вытяжение позвоночника
- активизация биологически-активных точек на ногах, руках и голове



**Иглокалывание** - Иглокалывание или иглорефлексотерапия - это древнейший метод лечения различных заболеваний, основанный на знаниях о строении человеческого тела и расположении нервных окончаний, которые заканчиваются соответствующими точками на человеческом теле. Они называются акупунктурными и расположены на меридианах. Воздействие на эти точки с помощью иглотерапии даёт строго прогнозируемый эффект - стимулирующий или успокаивающий. Спектр возможностей акупунктуры очень велик. Это происходит от того, что принцип ее основан не на излечении от болезней, а на стабилизации и балансировании процессов, происходящих в организме. А там где гармония, там и здоровье.



Для иглокалывания используются очень острые и тонкие иглы, которые вводятся в определенные акупунктурные точки под кожу на определенную глубину, под нужным углом и ориентацией относительно поверхности тела. В "И-Лине" используются только одноразовые стерильные иглы из нержавеющей стали. После того, как игла проникает под кожу, создается ощущение небольшого покалывания. Это говорит о том, что игла поставлена правильно. Через некоторое время можно почувствовать прилив некоторого тепла, небольшое онемение, тупую боль или щекотание в области введения иглы. По времени, акупунктурные иглы должны находиться не более получаса.

В "И-Лине" используют несколько методик иглокалывания, такие, как: обычные иглы, тёплые иглы, иглы-шприцы с лекарствами (лекарство поступает непосредственно в акупунктурной точки), электро-иглы, шариковые иголки на ушах и другие.

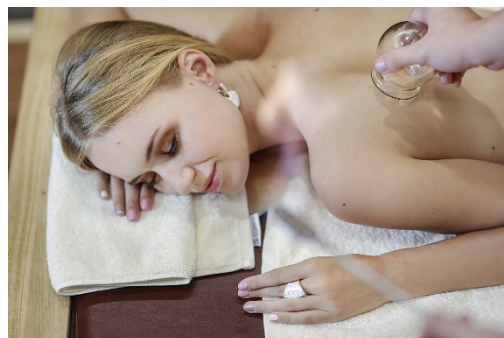
### Эффект

- восстановление циркуляции потоков энергии
- регулирование и нормализация уровня гормонов в организме
- стимулирование выработки организмом эндорфинов (естественных болеутоляющих частиц), кортизола (противовоспалительное воздействие), и сератонина (природного стимулятора, повышающего настроение)

### Кровопускание

Кровопускание, используемое в традиционной китайской медицине имеет научное обоснование и соединяет в себе современную медицину и один из видов акупунктуры.

С помощью специального пера на теле согласно точкам акупунктуры делаются мини-проколы, через которые выпускается необходимое количество крови. В прямом смысле кровопускание, проводимое в традиционной китайской медицине, трудно отнести к настоящему кровопусканию, так как при этом методе не вскрываются сосуды, а кровь извлекается каплями из кожи из верхних слоев подкожно-жирового слоя. Увеличение объемов выводимой крови, имеющих цель усилить действие метода, достигается дополнительными приемами (массирование, постановка банок). Таким образом, кровопускание по своему характеру является капельным.



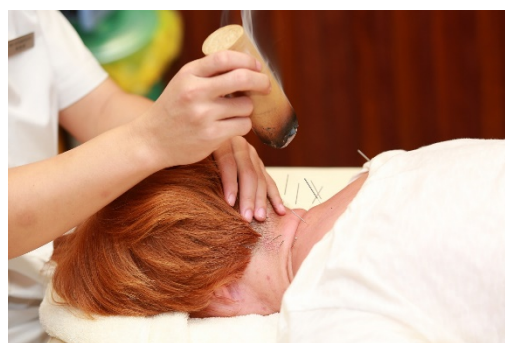
Традиционная китайская медицина относит кровопускание к одному из многих методов внешнего воздействия на избранные точки тела с целью достижения строго определенного действия на пораженный орган или систему. Считается, что кровопускание, путем регуляции энергии Ци, восстанавливает нарушенные болезнью функции крови.

Кровопускание хорошо помогает при застойных явлениях в крови, ревматизме, ожирении печени, болях в спине, гиперлипемии.

Прогревание полынными сигарами – Мокса-терапия или мокса-прижигание - это метод лечения, заключающийся в раздражении акупунктурных точек тела путём прикладывания и тления полынного конуса или сигары, сделанных из волокон полыни или других лекарственных растений. За счёт такого теплового воздействия активизируется энергия Ци.

Соответственно происходит прилив жизненных сил и выздоровление, а также запускаются профилактические процессы в организме.

Рекомендуется применять прижигания при респираторных заболеваниях, заболеваниях опорно-двигательного аппарата, неврологических заболеваниях, гинекологических заболеваниях, климаксе, заболеваниях ЖКТ (в том числе при гепатите), ожирении, малокровии, а также во время реабилитационного периода после перенесённых травм и операций.



## Эффект

- очищение меридианов и коллатералей
- растворение застоя крови
- снятие боли
- снятие воспаления
- запуск механизмов саморегуляции организма
- активизация иммунитета
- укрепление здоровья в целом

**Банки "багуань"** Это техника акупунктурного массажа, при котором на тело устанавливаются вакуумные банки (обычно на спину и плечи). В основе баночной процедуры лежит рефлекторный механизм, основанный на раздражении точек акупунктуры создавшимся внутри банок вакуумом.

Отрицательное давление в банке приводит к скоплению всех местных тканей в поверхностных слоях кожи, и тем самым помогает сосудам расширяться, объем кровотока увеличивается, ускоряется циркуляция крови. Таким образом, восстанавливается нормальное течение энергии Ци, очищаются коллатерали, улучшается кровоснабжение кожи, повышается жизненная энергия клеток глубоких слоев кожи, улучшается проницаемость стенок кровеносных сосудов и фагоцитоз клеток крови.

В МОК "И-Лин" проводятся несколько видов баночного массажа "багуань": бамбуковые банки, всасывающиеся банки, коллатеральные банки, акупунктурные банки, балансирующие банки, лечебные банки, банки с проколами и другие.

### **Коллатеральные банки (комплекс банок)**

Показания:

- нарушения менструального цикла
- боли в животе
- нарушения пищеварения
- головная боль
- гипертония
- простуда, кашель и др

### **Акупунктурные банки (статичная банка)**



- ожирение
- мигрень
- заболевания поясницы
- периартрит плеча
- нездоровый образ жизни и др

### **Балансирующие банки**

Показания:

- бессонница
- ноющая боль в шее, пояснице
- повышенная влажность организма
- нездоровый образ жизни

Во время процедуры воздух внутри банки нагревают и затем быстро размещают банку в определенных акупунктурных точках спины. Из-за разницы давления происходит всасывание участка кожи и поверхностных мышц, что, как считается, обеспечивая таким образом движение энергии Ци. Если при этом ощущается небольшая боль, то это говорит как раз о застоявшейся Ци. И чем темнее цвет пятен, оставшихся после снятия банок, тем сильнее застой крови и, соответственно, энергии Ци. Такой метод очень хорошо помогает при простудных заболеваниях, болях, бессоннице, синдроме хронической усталости, сахарном диабете, а также при различных хронических заболеваниях. Применение традиционного китайского баночного метода — это путь к поддержанию здоровья в отличном состоянии и профилактики различных заболеваний в каждодневной жизни.

### **Эффект**

- усиление сопротивляемости организма к патогенным факторам
- регулирование баланса Инь и Ян
- очистка коллатерале
- улучшение циркуляции энергии Ци
- снижение повышенной температуры тела
- снижение простудных симптомов
- повышение иммунитета

**Ушные свечи** - Ушные свечи используются для глубокого прогревания уха, лечения воспалительных заболеваний, удаления серных пробок. Кроме того, они комплексно воздействуют на весь организм, поскольку на ушных раковинах находится большое количество акупунктурных точек, отвечающих за все жизненно важные органы.



Свечи хорошо помогают при острых и хронических заболеваниях ушей, носа и горла; воспалениях придаточных пазух; образование ушных пробок; шуме в ушах; снижении слуха; нарушениях сна; головокружениях; стрессах.

После проведения терапии не рекомендуется мыть голову, чтобы исключить попадания воды в ушную раковину.

### **Эффект**

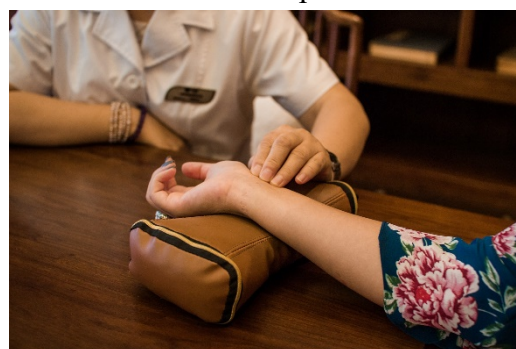
- Улучшение сна
- Нормализация давления
- Очищение дыхательных путей
- Прояснение зрения
- Снятие напряжения

**Пульсовая диагностика** - Главное в лечении - своевременная и точная диагностика.

Правильно проведенная диагностика - наполовину приблизит человека к заветной цели - выздоровлению.

А вот ошибочная или неполная диагностика сделает излечение заведомо невозможным.

Метод пульсовой диагностики был открыт еще в 5 веке до нашей эры. Пульсирование крови в человеческом организме имеет до 600 оттенков и зависит от множества факторов: силы удара, ритма, скорости, положения и других. Поэтому измерение пульса (точнее, его отклонений от нормы по различным показателям) позволяет провести диагностику широкого спектра нарушений или изменений состояния систем организма, прогнозировать возможные проблемы. Пульсовая диагностика в состоянии выявить самые небольшие нарушения в функционировании систем организма, исправив которые, можно укрепить свое здоровье на долгие годы вперед. Даже беременность с помощью пульсовой диагностики можно выявить уже на 5-6 день после зачатия.



### **Спорто-терапия**

Это спортивная процедура с использованием специального костюма и электроприбора. Специальный тренер подсоединит костюм к прибору и покажет ряд упражнений, которые необходимо выполнять. При этом на группы мышц подаётся электрический импульс, заставляющий мышцы сокращаться. Сила импульса контролируется тренером в соответствии с ощущениями и предпочтениями пациента. Необходимый промежуток между сеансами спорто-терапии составляет 3-5 дней.



### **Эффект**

- Один 20-минутный сеанс заменяет 3-5 часов в тренажёрном зале.