

años en la Dinastía Han, dejó escrito el libro "Prescripciones". Li Ba Bai Fang Xu Sun (239-374 DC) vivió 135 años, en su obra, "Ritual de la Limpieza y Brillo del Dao" hace por primera vez referencia al Qi Gong (gimnasia energética para la salud y la longevidad). Sun Si-miao (581-682 DC) vivió 101 años con gran lucidez y actividad , uno de los más grandes por su basto aporte a la MTCH. Luo Ming-shan (1867-1984 DC) vivió 117 años, conocido por su fórmula herbaria "Elixir de las 100 hierbas" para enfermedades crónicas.

La acupuntura es útil para recuperar la salud, promocionar la calidad de vida y la longevidad. Puntos como Estómago 36, Ren4, Ren6, Du4, se utilizaron por miles de años para mejorar las defensas y lograr longevidad, lo cual actualmente, mediante el uso de la biología molecular se ha comprobado su efecto inmunológico, antioxidante y disminución de los radicales libres que son los generadores del proceso de envejecimiento según la ciencia moderna.

Los conceptos y consejos de la MTCH, concuerdan con la gerontología moderna en busca de la longevidad, primando los estilos de vida saludable, dentro de los cuales los mas importantes son:

1. Alimentarse en horarios regulares, masticar bien. Evitar azucar, grasas y comida chatarra. Consumir frutas, hortalizas, y pescado preferiblemente de cultivos biológicos.
2. Manejo adecuado de las emociones: el problema esta en la intensidad y frecuencia de la emoción. Evitando el exceso de Estres.
3. Periodos de actividad y descanso adecuados.
4. Mantenerse activo física , mental y socialmente.
5. Evitar el cigarrillo, alcohol, drogas ilícitas.
6. Tener vida sexual sana, evitando los excesos.
7. Dormir 8 horas diarias en el horario adecuado.
8. Mantener contacto con la naturaleza. <<<

"El Envejecimiento es real e inexorable para todos. Está asociado a disminución en la función de órganos internos, del sistema hormonal, cardiovascular e inmunológico, con una reducida capacidad de compensarse ante los retos de las enfermedades crónicas, y los efectos secundarios de los tratamientos convencionales."

La medicina del futuro

bienestar
mental y corporal



¿estres?
Fatiga Crónica



¿renovación?
y rejuvenecimiento



¿obesidad?



MEDICINA INTEGRATIVA
MENTE - CUERPO - ESPIRITU

www.tumedicinaintegrativa.com

Dr. Lázaro Tarazona Cáceres

carrera 36 No 46-89 cons. 402 ::: Centro de Especialistas Cabecera
Tel: **6850520** ::: Móvil: **3002677172**