

LOS 3 EJES DE LA VIDA SALUDABLE

Equilibrio biológico, dietética y deporte



Este libro estudia de forma integral las patologías correspondientes a los campos del Equilibrio Biológico, la Dietética y el Deporte, según el sistema de la Medicina Biológica. Es decir, unificando la medicina occidental con la Medicina Tradicional China, trata de encontrar las causas biológicas del desarrollo o cronificación de la patología en cada ser humano para poder después corregirla con una fitoterapia especializada, basada en la milenaria sabiduría oriental.

Conceptos como rehabilitación articular, tonificación muscular, drenaje linfático, relajación y depuración orgánica han sido practicadas por multitud de técnicos en Traumatología, Fisioterapia, Acupuntura, Osteopatía, Medicina Deportiva o Estética, de manera externa, obviando el terreno biológico interno que llevó al desarrollo de cada dolencia o a la cronificación de la misma.

Cualquier intento de conseguir la máxima eficacia de la función muscular, articular, ósea o dérmica, pasa por la necesidad de una actuación equilibradora orgánica y tonificadora sanguínea. Sin embargo, para alcanzar este óptimo funcionamiento orgánico (muscular, glandular, articular, sanguíneo y dérmico), es ineludible ligar conocimientos dependientes de todas las especialidades y poder aportar una herramienta de equilibrio interno que complete las actuaciones externas de cada una de ellas.

Las fórmulas expresadas en el presente manual se encuadran en lo que podríamos denominar "FITOTERAPIA DIRECTA". Es decir, son remedios directos y generales para la mayoría de las causas de cada patología.

LOS 3 EJES DE LA VIDA SALUDABLE

LOS 3 EJES DE LA VIDA SALUDABLE

EQUILIBRIO BIOLÓGICO,
DIETÉTICA Y DEPORTE



IZAR

ÍNDICE

PRÓLOGO	5
1.- EQUILIBRIO BIOLÓGICO	9
DEPURACIÓN & DESINTOXICACIÓN BIOLÓGICA.....	11
REGENERACIÓN BIOLÓGICA.....	17
ESTRÉS & ANSIEDAD.....	20
CONTROL DEL CRECIMIENTO CELULAR ANORMAL	24
ENERGÍA VITAL.....	27
2.- DIETÉTICA	31
OBESIDAD.....	33
DRENAJE & DIURESIS.....	44
CELULITIS.....	46
HIPERCOLESTEROLEMIA, HIPERLIPEMIA & HIPERLIPOPROTEINEMIA	49
3.- DEPORTE	53
<u>ALTO RENDIMIENTO</u>	
ESTIMULACIÓN SANGUÍNEA	57
ESTIMULACIÓN Y TROFISMO MUSCULAR	65
ESTIMULACIÓN DEL METABOLISMO LIGAMENTOSO y TENDINOSO.....	69
ESTIMULACIÓN Y TONIFICACIÓN DEL CORAZÓN	74
<u>LESIONES DEPORTIVAS</u>	
FRACTURAS	81
CODO DE TENISTA.....	84
LESIONES MUSCULARES	86
DISTENSIONES Y DESGARROS MUSCULARES.....	86
CONTRACTURAS MUSCULARES	89
ROTURA TENDINOSA	91
ESGUINCES.....	93
TENDINITIS & BURSITIS.....	95
LESIONES DE RODILLA: ROTURA DE LIGAMENTOS Y MENISCO.....	98
CALAMBRES EN PIERNAS	102
MIALGIA & DOLOR MUSCULAR.....	105
FATIGA MUSCULAR & SOBRECARGA MUSCULAR	107
ANEXO I: DIETA BÁSICA BIOLÓGICA	111
ANEXO II: EJERCICIO DE MANTENIMIENTO EN CASA	123