

El milagro de la medicina regenerativa

Cómo revertir de forma natural el proceso de envejecimiento

Lottor, Elisa

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484458036

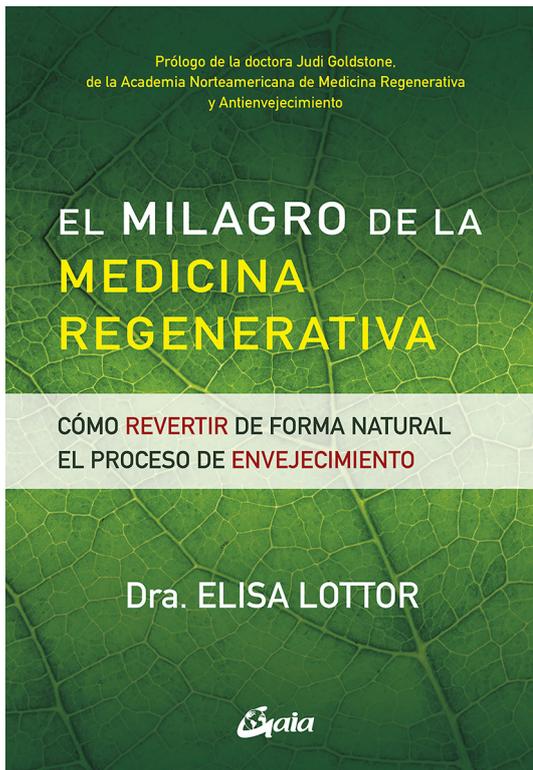
Páginas: 384

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,00 €

Colección: Salud natural



SINOPSIS

Revierte el proceso de envejecimiento de tu cuerpo y vive más años disfrutando de una salud óptima

En línea con el nuevo paradigma médico que busca potenciar las habilidades regenerativas del cuerpo en lugar de limitarse a tratar síntomas, la doctora Elisa Lottor explica cómo activar las habilidades autocurativas del organismo, prevenir enfermedades y revertir el proceso de envejecimiento.

Debido a que muchos trastornos de la salud derivan de una dieta despojada de nutrientes cuya consecuencia directa es la inflamación crónica, la autora comienza por detallar qué alimentos conviene evitar —en particular, el azúcar refinado— y cuáles son los más recomendables desde el punto de vista nutricional, resaltando además la importancia de tomar suplementos, realizar ejercicio físico y practicar mindfulness para combatir el estado inflamatorio general.

El milagro de la medicina regenerativa explora asimismo las propiedades regeneradoras de los adaptógenos, las hierbas y los productos medicinales fabricados con ingredientes naturales, y hace hincapié en el empleo de prácticas no invasivas como la Medicina Tradicional China, la acupuntura, la homeopatía, los remedios de flores de Bach, etc., propuestas por la medicina energética. Ocupan también un lugar destacado en esta obra las terapias con células madre como vía para regenerar articulaciones y órganos, ...