

anti-envejecimiento de China y experto en longevidad Bian Zhizhong mira a los tratamientos naturales para restaurar la juventud y prolongar la vida saludable en 'Daoist Salud Preservación ejercicios' (1996) de china Hoy Press. Él explica por qué estos son más eficaces que los métodos tradicionales de Occidente, antes de salir de una manera fácil de entender detalle, los métodos prácticos y rutinas con ilustraciones dibujadas suplementarios para los interesados a seguir como parte de un texto relativamente corto (144 pp) pero una Jam- lleno de consejos prácticos sonido. Nunca juzgar un libro por su cubierta ", dicen. Sin embargo, en este caso los mencionados, que muestra dos grúas caminando de aquí para allá con el cuello estirado, no deben ser ignorados. La grúa,

un símbolo chino de la longevidad, tiene buenos hábitos que ayudan a hacer que de larga vida, Estos incluyen la práctica de Qigong. Seguros en sus montañosas boscosas, retiros Grúas caminar de aquí para allá con el cuello estirado llamando 'Él' exhalar el aire viciado por la fuerza después de volar de un día largo y la alimentación de muchas millas away- manera que la grúa es de "Él" en chino. También se asocian, a través de 5 elementos de la teoría, con agua y los riñones, por lo tanto, la asociación entre esta última y la buena salud y la longevidad hecha por Bian Zhizhong en varios puntos de su texto.

El autor lamenta inicialmente el hecho que el ejercicio y el deporte no son, por sí mismos, que conduzca a la longevidad,

señalando que incluso los atletas y trabajadores manuales pueden envejecer rápidamente y morir joven. “¿Cómo podemos restaurar la juventud?” (P.15) se pregunta, cuando los medicamentos, fármacos, terapia hormonal, trasplantes de órganos, etc pueden alterar el equilibrio natural del cuerpo y causar enfermedades se desarrollen como consecuencia (p.19). Estos alteran el patrón natural del sistema inmunológico de la producción de la hormona esencialmente asociado con el riñón y el desequilibrio resultante haciéndonos más propensos a las enfermedades y dolencias que antes. desempeño interno y externo del cuerpo y la salud en general son, según él, ideales para mejorar la práctica de Qigong que combina control de la respiración, el

ejercicio y la auto-masaje exterior que se centre en la zona abdominal 'xiadan' o inferior del cuerpo (delantero y trasero). Los riñones, íntimamente asociados con secreciones acuosas interna y externa son esenciales para el crecimiento saludable, el desarrollo y el envejecimiento. la vitalidad del riñón fuerte significa una larga vida y buena salud y los riñones débiles comienzos, el envejecimiento rápido y una vida útil corta el autor afirma (p.17) antes de presentar los detalles de los ejercicios preventivos y paliativo de la montaña taoísta Huashan Escuela de Qigong (a la que pertenece) que se centran en esta área, en particular

Los ejercicios se dividen en tres categorías: i. La respiración rítmica (por ejemplo, p.19 Restauración de primavera);

ii. Rutinas de ejercicio (por ejemplo Dragón Con p.32) y iii. Externa Auto-masaje (por ejemplo, p.93 Frotar la cabeza del dragón). La práctica regular combinado de estos para los propósitos generales de salud y estado físico, como parte de una rutina de ejercicio regular, debería provocar mejoras notables en varias funciones corporales dentro de un tiempo relativamente corto (mis propias experiencias indican que esto es así).

el autor procede a enumerar que ocurren comúnmente enfermedades crónicas y / o áreas de mala salud y asigna a cada una prescripción de las rutinas de dibujado i) a iii) anteriores. Esto se entremezcla con 'viñetas' tomados de casos-registros de tales tratamientos en acción para indicar los posibles efectos de la aplicación

dedicada de sus métodos en las condiciones que se trate.

Un informe extensa final (en relación con el tratamiento de la impotencia ) de un paciente ex agradecidos atestigua la eficacia estas prácticas 'en el tratamiento de una amplia gama de condiciones de infligir miseria incalculable sobre muchos. Todo esto se puede lograr sin necesidad de cirugía o las drogas (y los consiguientes desequilibrios en las funciones corporales internas sus ocasiones de uso) el libro deja en claro, mientras que estos ejercicios también ayudan a mantener y restaurar el equilibrio hormonal natural del cuerpo al mismo tiempo.

[Source](#) by [Peter Allsop](#)