

Link do produktu: <https://www.fraida.pl/terapia-punktow-spustowych-praktyczny-podrecznik-twoj-przewodnik-po-samodzielnym-leczeniu-bolu-p-4002.html>



Terapia punktów spustowych praktyczny podręcznik twój przewodnik po samodzielnym leczeniu bólu

Cena	99.90 zł
Dostępność	produkt dostępny
Numer katalogowy	9788364278662
Kod EAN	9788364278662
Producent	Vital
Autor	Clair Davies Amber Davies

Opis produktu

Silny ból mięśni może dopaść każdego i w dowolnej chwili. Może ON znacznie utrudnić codzienne funkcjonowanie i obniżyć jakość życia. W takiej sytuacji myślimy jedynie o tym, aby jak najszybciej się go pozbyć i sięgamy po tabletki przeciwbólowe, które przynoszą tylko tymczasową ulgę. Warto jednak wówczas zastosować terapię punktów spustowych, która jest najnowocześniejszą metodą automasażu służącą redukcji i leczeniu bólu.

Dzięki tej profesjonalnej książce samodzielnie poradzisz sobie z rwą kulszową, bólami pleców, krzyża, głowy, kolan i stóp, a także z zapaleniem stawów czy mięśni. Przedstawiona w niej terapia będzie również pomocna przy urazach sportowych i powypadkowych. Metoda ta jest bezpieczna i stosowana zarówno przez zawodowych chiropraktyków jak i całkowitych laików. Polega na delikatnym dotykaniu punktów spustowych – miejsc w mięśniach lub tkankach łącznych, które wywołują ból w różnych, często odległych od nich rejonach ciała. Stymulacja punktu spustowego powoduje dotlenienie problematycznego obszaru i często przynosi natychmiastową oraz długotrwałą ulgę.

Ten kompletny przewodnik nauczy Cię jak samodzielnie identyfikować źródło swojego bólu oraz podpowie kiedy powinienś rozciągać bolesny mięsień, ochładzać go bądź ogrzewać. Ponadto znajdziesz w nim setki ilustracji pokazujących jak samodzielnie możesz korzystać z tej terapii.

Czas wziąć sprawy w swoje ręce i pozbyć się bólu.

liczba stron: **432**
format: **16,5x24 cm**
oprawa: **miękką**