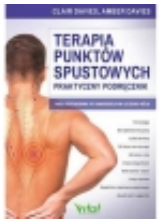
Dane aktualne na dzień: 28-03-2024 22:53

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 powinieneś 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: **miękka**