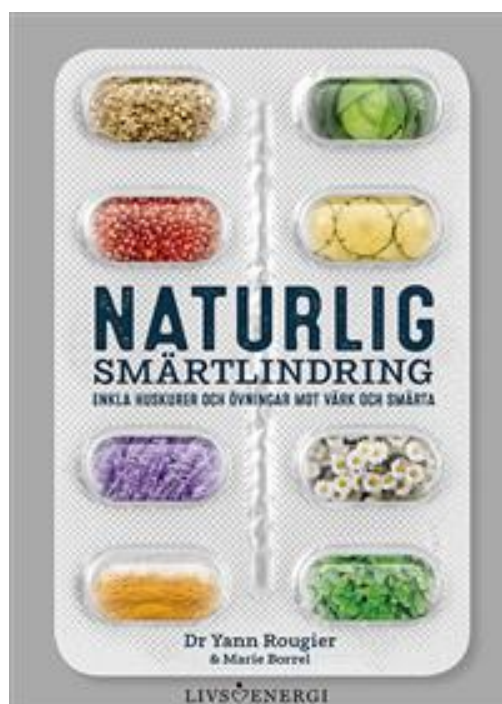


Naturlig smärtlindring Yann Rougier



Ladda ner PDF

Visste du att ananas är full av anti-inflammatoriska ämnen? Och att pepparmynta kan lindra huvudvärk? Eller att du kan dämpa reumatisk värk genom att massera reflexzoner i händer och fötter?

Smärta är ofta en del av vårt dagliga liv och visar sig i allt från mild huvudvärk till förlamande artrit. Istället för att snabbt ta till värktabletter kan man pröva naturliga metoder. I boken presenteras viktiga insikter för att förstå smärta, varför vi känner det, samt vetenskapligt beprövade tekniker för att lindra vanliga besvär med naturliga huskurer, till exempel:

- massage
- kost
- örtomslag, kompresser, teer, oljor och infusioner
- yoga, andning och avslappningsövningar

Och mycket mer!

I den här boken får du även:

- Nycklar till en smärtlindrande kost
- 10 naturliga livsmedel som ger lindring kål, gurkmeja, ananas med flera ...
- Huskurer vid vanliga besvär, allt från brännsår till ryggont och ledvärk
- Recept på naturliga huskurer, specifikt för bland annat huvudvärk, smärta i munnen, besvär i öron, näsa & hals, ömma muskler, ledvärk, reumatisk värk, skaderelaterad smärta, kardiovaskulär smärta, matsmältningsproblem m.m.

Ladda ner gratis Naturlig smärtlindring gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Yann Rougier

Antall sider: 128

ISBN: 9789188633323

Format: PDF

Filstorrelse: 19.98 Mb

Ladda ner på 15 sekunder