7 extensii in 7 minute pentru a scapa definitiv de durerile lombare

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Durerile lombare se numara printre cele mai frecvente probleme ale spatelui. Uneori acestea sunt difuze, alteori sunt pur simplu incapacitante.

Daca resimti dureri lombare sau daca vrei sa iti intaresti musculatura spatelui pentru a evita aceste probleme mai tarziu, cel mai indicat este sa efectuezi o serie de extensii care vizeaza in special aceasta zona a spatelui.

Vestea buna cu privire la aceste exercitii pentru alinarea durerilor lombare consta in faptul ca nu necesita mult CITESTE IN CONTINUARE

Sursa video : youtube.com

Sursa: secretele.com

Legatura dintre organele interne si durerile de la nivelul coloanei vertebrale

Un articol de Maya

De cele mai multe ori atunci cand suferim de dureri de spate

incercam sa le vindecam utilizand diverse metode. Unele persone apeleaza la kinetoterapeuti, altele la acupunctura in timp ce altele isi administreaza diverse medicamente antiinflamatoare.

Problema este ca multi nu cunosc faptul ca aparitia durerilor de spate este rezultatul imbolnavirii unor organe interne!

Vezi mai jos adevarata legatura si ce sa faci in privinta asta:



Asadar, data viitoare cand iti apare o durere de spate, nu mai incerca sa o vindeci utilizand diverse metode, asa cum sunt cele mentionate mai sus, ci retine infograficul prezentat care iti reflecta adevarata legatura dintre organele interne si durerile de spate.

In cazul in care te doare spatele:

Pasul 1:

Incearca sa localizezi zona durerii.

Pasul 2:

Vezi ce organ ii corespunde.

Pasul 3:

Trateaza organul sau organele afectate.

Vei ramane uimit atunci cand vei observa faptul ca dupa ce ti-ai facut o detoxifiere a ficatului sau dupa ce ti-ai facut un tratament la stomac, ti-a disparut in mod miraculos si durerea de spate, care te-a chinuit de ceva timp!

Acesta este motivul pentru care este foarte important sa acordam o atentie deosebita durerilor de la nivelul coloanei vertebrale.

Sursa: secretele.com