7 lucruri pe care sa nu le mai faci, daca vrei sa scapi de durerea de spate

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Din pacate, durerea de spate este o afectiune comuna in societatea contemporana, probabil din cauza stilului de viata pe care il ducem, a locurilor de munca pe care le avem si a altor activitati pe care le facem.
Aceasta afectiune poate fi extrem de dureroasa si iti poate afecta stilul de viata, intrucat iti limiteaza activitatea si mobilitatea.
Sciatica, sau durerea de spate in zona inferioara este o afectiune, care sincer vorbind, nu se vindeca usor. Cu toate acestea, in continuare iti CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum sa scapi de durerile de spate si sa adormi in maxim 5 minute cu doua trucuri simple

Un articol de Cristian Iacov

Persoanele care petrec mult timp stand pe scaun, mai ales la locul de munca, sau cele sedentare, se confrunta cel mai adesea cu dureri de spate severe. Durerile lombare sunt un lucru obisnuit in randul persoanelor inactive.
Durerile de spate se instaleaza din cauza posturii corporale

incorecte, care suprasolicita vertebrele si musculatura lombara. Ele pot aparea inclusiv ca urmare a stressului si a oboselii.
Daca suferi de aceste dureri, si nu poti sa adormi din cauza lor, avem doua CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

---

5 exercitii pentru picioare care alina durerile de spate, de sold si de genunchi in doar 20 de minute

Un articol de Maya

Orice proces de vindecare porneste de la temelie, si la fel stau lucrurile inclusiv in cazul picioarelor. Desi poate poate parea ciudat, tonusul general al picioarelor poate influenta sanatatea generala in multe moduri. Membrele inferioare lucreaza din greu in fiecare zi, chiar si pentru miscarile cele mai obisnuite. Sunt de departe cele mai solicitate segmente ale corpului.

Picioarele ne tin in echilibru si ne pun in miscare, asa ca daca le acorzi importanta cuvenita, ele te pot ajuta CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Remediile Bunicii Pentru care Medicina Moderna Nu are Explicatie

In acest articol va vom prezenta remediile buniciilor, remedii care au fost folosite in trecut, si pentru care medicina moderna inca nu a reusit sa le explice si nici nu a gasit inlocuitor. Aceste remedii sunt pur si simplu uimitoare, ele nu au nici macar o explicatie stiintifica.

In trecut, oamenii ajungeau extrem de greu la un medic, fie datorita conditiilor, fie datorita culturii. Ei se tratau singuri, acasa , folosind diverse combinatii, pana cand ajungeau sa se vindece singuri, chiar si CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: www.secretele.com