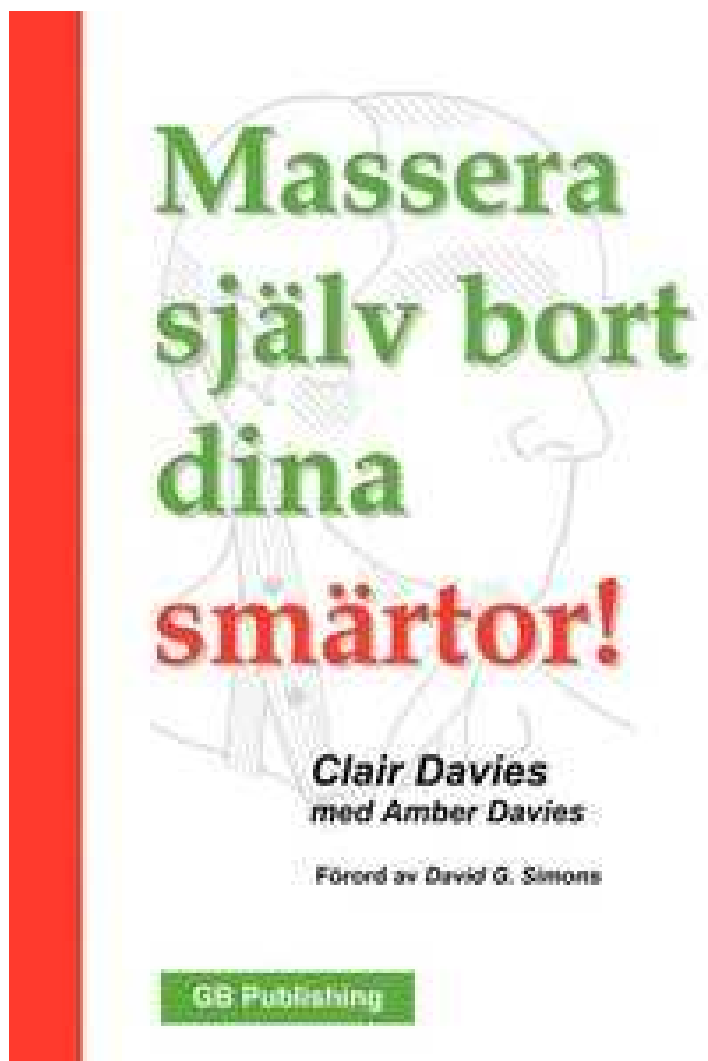


Tags: Massera själv bort dina smärtor! epub books download; Massera själv bort dina smärtor! las online bok; Massera själv bort dina smärtor! MOBI download; Massera själv bort dina smärtor! bok pdf svenska; Massera själv bort dina smärtor! e-bok apple; Massera själv bort dina smärtor! ladda ner pdf e-bok

Massera själv bort dina smärtor! PDF E-BOK

Clair Davies



Författare: Clair Davies
ISBN-10: 9789197955218
Språk: Svenska
Filstorlek: 2362 KB

BESKRIVNING

Har du ont någonstans? De flesta har ont på något ställe i kroppen. Smärtan kan vara så stark att den hindrar en att tänka på något annat, och man kanske oroar sig för att den kan tyda på något allvarligt fel i ett inre organ, i en led eller i ryggraden. Misstänker man något organiskt fel bör man naturligtvis söka läkare. Emellertid har det visat sig att smärtor i de flesta fall kommer från musklerna, och då kan smärtan lindras eller helt tas bort genom enkel massage. Om man drabbas av värk eller brännande smärta, får man lust att massera just där det gör ont. Under de senaste decennierna har det emellertid blivit klart att roten till muskelsmärta ligger i en knuta, d.v.s. en liten knöl inuti muskeln, som uppstått genom att fibrerna dragit ihop sig men sedan aldrig slappnat av. En knuta känns igen på att den ömmer när man trycker på den. Den skickar också smärta till delar av kroppen som inte ens behöver ligga i närheten. Denna överförda spöksmärta kan vara lika plågsam som ett öppet sår eller ett brutet ben. Den här boken visar hur man söker sig fram till en knuta och oskadliggör den genom massage.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Akupressur | För viktninskning | Iform.se

I den här videofilmen visar massageterapeut Fredrik Sandh hur du själv kan behandla ... Hur du kan massera bort ... förhoppningsvis att din smärta börjar ...

Massera Mera - Start

LIBRIS titelinformation: Massera själv bort dina smärtor! [Elektronisk resurs]

Massera själv bort dina smärtor! - Böcker - CDON.COM

Enkla strykningar över huden kan dämpa upplevelsen av smärta, visar ny svensk forskning. Här är fem snälla massage- och beröringstekniker som får ...

Massera själv bort dina smärtor!

LÄS MER