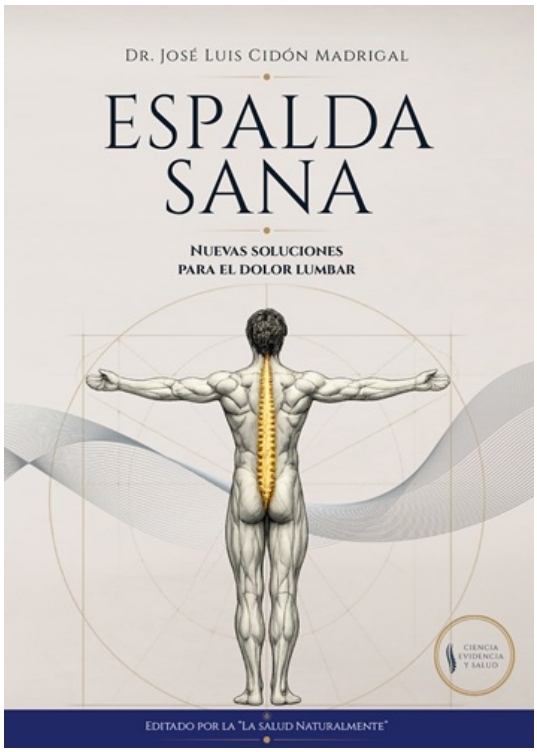
NOVEDAD




# Espalda sana

Nuevas soluciones para el dolor lumbar

Editorial: La Salud Naturalmente
ISBN: 9788409935123
Páginas: 364
Dimensiones: 17 x 24 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 28,00 €

## SINOPSIS

¿Por qué millones de personas siguen sufriendo dolor lumbar a pesar de los tratamientos convencionales? El dolor de espalda se ha convertido en una de las grandes epidemias de nuestro tiempo. Horas sentado, estrés constante, sobrecarga física y soluciones temporales basadas en analgésicos han llevado a miles de personas a resignarse a convivir con el dolor. Pero ¿y si existiera otra forma de abordar el problema? En Espalda sana: Nuevas soluciones para el dolor, el Dr. Cidón Madrigal comparte décadas de experiencia clínica y los avances más innovadores de la medicina regenerativa para explicar qué ocurre realmente en la columna vertebral y cómo favorecer su recuperación de forma integral. A través de un lenguaje claro, accesible y respaldado por la evidencia científica más actual, descubrirás terapias avanzadas como los Factores de Crecimiento, la Terapia Neural y la Ozonoterapia, junto con estrategias de reprogramación postural, ejercicio terapéutico, control del estrés y nutrición antiinflamatoria, entre otras técnicas. Este libro no promete milagros. Te ofrece conocimiento, herramientas y un camino basado en la ciencia para comprender el origen de tu dolor, recuperar movilidad, evitar tratamientos innecesarios y volver a disfrutar de una vida activa y plena. Si estás cansado de convivir con molestias que limitan tu día a día, estas páginas pueden cambiar para siempre tu forma de entender y cuidar tu espalda. La recuperación comienza cuando descubres la verdadera causa del problema.