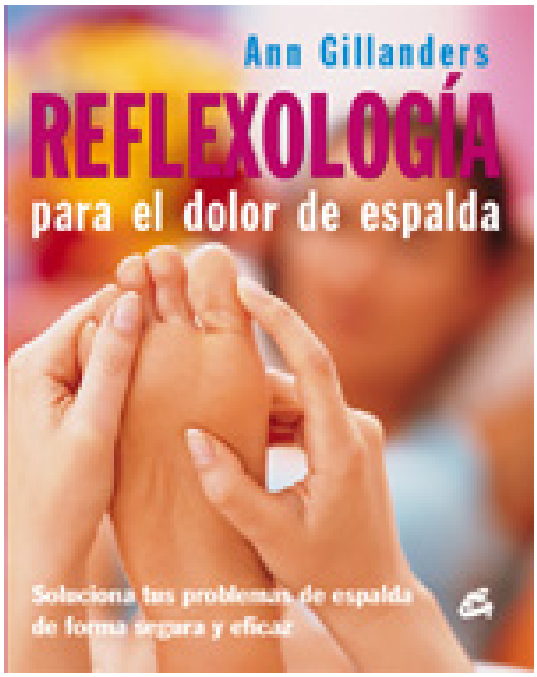

Reflexología para el dolor de espalda

Soluciona tus problemas de espalda de forma segura y eficaz

Gillanders, Ann

Editorial: Gaia Ediciones
ISBN: 9788484451136
Páginas: 128, ilustrado a todo col
Dimensiones: 20 x 25 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 0,00 €
Coleccion: Salud natural

SINOPSIS

El dolor de espalda es una dolencia que en la actualidad afecta a una gran parte de la población, debido principalmente al estrés, las malas posturas, el sobreesfuerzo físico, los accidentes y las enfermedades que deterioran la columna, entre otras causas.

REFLEXOLOGÍA PARA EL DOLOR DE ESPALDA es una obra actual y profusamente ilustrada que nos introduce en la aplicación de esta terapia, y que incluye los más recientes diagramas podales que definen los puntos reflejos para combatir el dolor de espalda, así como beneficiosos ejercicios que complementan las distintas fases del tratamiento.

Está demostrado que la reflexología -antigua terapia egipcia que estimula todos y cada uno de los órganos y partes del cuerpo mediante el masaje podal- resulta particularmente efectiva para solucionar los problemas de espalda, disminuyendo el dolor, mejorando el riego sanguíneo y el funcionamiento nervioso, y relajando el cuerpo, la mente y el espíritu.

Escrita por una reflexóloga mundialmente reconocida, esta obra:

- Ofrece un tratamiento específico para cada parte de la espalda, desde las cervicales hasta las lumbares.
- Contiene consejos útiles y específicos para complementar cada tratamiento.
- Aporta recomendaciones para mantener una espalda saludable.