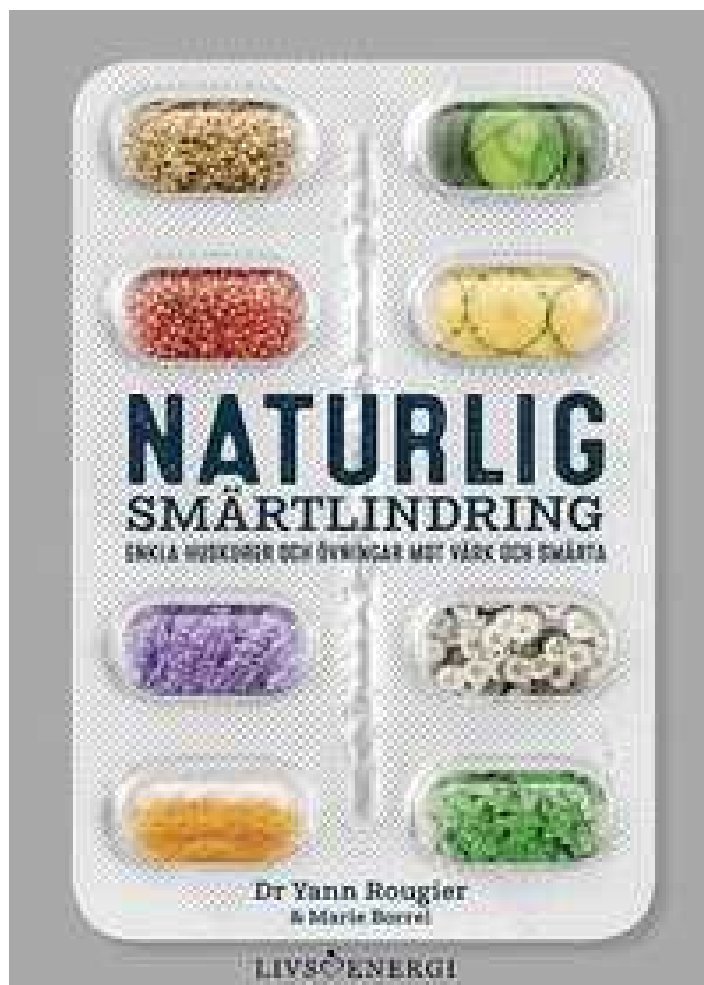


## Naturlig smärtlindring PDF E-BOK

**Yann Rougier**



Författare: Yann Rougier  
ISBN-10: 9789188633323  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 3780 KB

## BESKRIVNING

Visste du att ananas är full av anti-inflammatoriska ämnen? Och att pepparmynta kan lindra huvudvärk? Eller att du kan dämpa reumatisk värk genom att massera reflexzoner i händer och fötter? Smärta är ofta en del av vårt dagliga liv och visar sig i allt från mild huvudvärk till förlamande artrit. Istället för att snabbt ta till värktabletter kan man pröva naturliga metoder. I boken presenteras viktiga insikter för att förstå smärta, varför vi känner det, samt vetenskapligt beprövade tekniker för att lindra vanliga besvär med naturliga huskurer, till exempel:- massage - kost - örtoomslag, kompresser, teer, oljor och infusioner - yoga, andning och avslappningsövningar Och mycket mer! I den här boken får du även: - Nycklar till en smärtlindrande kost - 10 naturliga livsmedel som ger lindringål, gurkmeja, ananas med flera ... - Huskurer vid vanliga besvär, allt från brännsår till ryggont och ledvärk - Recept på naturliga huskurer, specifikt för bland annat huvudvärk, smärta i munnen, besvär i öron, näsa & hals, ömma muskler, ledvärk, reumatisk värk, skaderelaterad smärta, kardiovaskulär smärta, matsmältningsproblem m.m.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Naturliga sätt att lindra smärta | Kurera.se**

Många gravida kvinnor är rädda för den okända smärta som en förlossning innebär. Förväntningarna och planeringar är två saker som kan ha stor inverkan på ...

### **BlueTouch Appkontrollerad smärtlindringsplatta PR3741/00 | Philips**

När vi väntade Iris och var fullkomligt skräckslagna inför förlossningen försökte barnmorskan på MVC trösta oss genom att berätta hur naturligt det är a...

### **Alltidfrisk.se | Seminarium | Naturlig smärtlindring**

När jag på en föräldrautbildning ställer frågan.-Vad vill ni att jag berättar om? Är ett av de vanligaste svaren.-Smärtlindring, vad finns?

## Naturlig smärtlindring

**LÄS MER**