

## Värk i rygg, muskler och leder - ett onödigt ont PDF

Harald Blomberg



*Det här är bara ett utdrag ur Värk i rygg, muskler och leder - ett onödigt ont bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Harald Blomberg

ISBN-10: 9789198473247

Språk: Svenska

Filesize: 3856 KB

## BESKRIVNING

Värk i rygg, muskler och leder - ett nödvändigt ontMånga människor lever med kroniska smärtor och värk i rygg, muskler och leder. I denna ljudfil reder Harald Blomberg ut de viktigaste orsakerna till kroniska smärttillstånd och vad man själv kan göra åt dem när man inte får hjälp i vården.Rygg- och muskelvärk orsakas ofta av muskelspänningar på grund av stress och aktiva primitiva reflexer. När sådana reflexer integreras slappnar musklerna av och värken lindras eller upphör. Andra orsaker till värk kan vara försurning i musklerna eller nervinflammation på grund av B12-brist.Artros är den vanligaste orsaken till ledsmärter. En väsentlig orsak till artros är fosfatbrist som kan orsakas av en försurande eller fosfatfattig kost. För hundra år sedan var artros allmänt förekommande bland boskap men förekommer inte längre eftersom djuren får fosfattillskott i fodret. Även hos människor kan artros förebyggas med tillskott av fosfater. Dessutom förbättras artros med fosfattillskott. På så sätt kan höft- och knäplastik operationer undvikas.Ledvärk orsakas även av inflammation i leden på grund av artrit eller gikt. Artrit är en inflammation som vanligen lindras eller läker av glutenfri kost.Nervsmärter på grund av B12-brist lokaliseras ofta till områden där det finns en inflammation av andra anledningar, till exempel ländryggen eller nacken, där musklerna kan vara inflammerade på grund av muskelspänningar. Även ledsmärter vid artros kan förvärras av B12-brist. Huvudvärk och ryggsmärter på grund av B12-brist kan bli ihållande och ibland upplevas som outhärdliga. Nervsmärter kan effektivt behandlas med metylkobalamin.Harald Blomberg är psykiater och har lång erfarenhet av smärtbehandling med reflexintegrering, diet och kosttillskott.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Med hjälp av fysioterapi kan du få hjälp med att hålla muskler och leder i ... med svullnad och värk. ... Ont i lederna? Gör ett enkelt test för att ...

Symtom och behandling vid ont i ryggen beskrivs ... Hosta och nysa gör ont. Muskler i ländrygg blir ... ofta ihop med smärta i ben och smärta/värk i rygg och ...

Belastningen fördelas av diskar och leder. ... Stärk muskler i axlar, rygg och core. ... Och många får ont om och om igen. Värken kostar samhället 30 miljarder ...

## VÄRK I RYGG, MUSKLER OCH LEDER - ETT ONÖDIGT ONT

[Fortsätt läsa...](#)