

Link do produktu: <https://www.zielarniawarminska.pl/uklad-ruchu-medycyna-holistyczna-tom-xi-sprawnosci-miesni-i-stawow-oraz-mocne-kosci-dr-rosina-sonnenschmidt-p-1956.html>



Układ ruchu – medycyna holistyczna tom XI Sprawność mięśni i stawów oraz mocne kości dr Rosina Sonnenschmidt

Cena

44,40 zł

Opis produktu

Dlaczego bolą nas mięśnie, stawy, kości i powięzi?

Dlaczego cierpimy z powodu bólu kręgosłupa, mięśni, stawów i powięzi? Na to pytanie odpowie Ci naturopatka znana z holistycznych metod uzdrawiania, dr Rosina Sonnenschmidt. Jej odpowiedzi nie są wcale takie oczywiste. Odkryjesz, że nie tylko poprawny ruch ciała ma znaczenie. Nadrzędny wobec wszystkiego jest prawidłowy rytm oddychania. Jeśli borykasz się z zaburzeniami, osłabieniem czy destrukcyjnymi procesami w obrębie układu ruchowego, to przede wszystkim **skup się na prawidłowym oddechu**. Godnym uwagi jest to, że nie ma żadnej chronicznej choroby, której nie towarzyszyłoby płytkie oddychanie, utrata rytmu oddechu i ruchu oraz ograniczenie sprawności mentalnej.

Ból pleców, barku, kręgosłupa – to sygnały ostrzegawcze

Wydaje się, że napięcia w barkach, muskulaturze pleców oraz stawach są tak częste, że nie traktuje się już ich jako sygnałów ostrzegawczych sugerujących konieczność zmiany stylu życia. Zamiast tego ludzie czekają, aż ból ich powali, a sztywność w kościach całkowicie zastopuje jakiekolwiek ich działanie. Zanim do tego dojdzie, prawie nikt nie ma ochoty zatrzymać się w codziennym biegu. W rezultacie nieszkodliwe objawy w postaci **napięcia mięśni i skurczów** są ignorowane. Leki alopatyczne idealnie nadają się do tego, by zamaskować prawdziwy problem. Jak tylko ból i skurcz złagodnieją, idziemy dalej. Jednak nie musisz już dłużej akceptować tego stanu. W tej książce znajdziesz naturalne metody na ból mięśni, stawów, powięzi. Pomoże w tym homeopatia, naturopatia, techniki oddechowe, a w szczególności dieta i ćwiczenia.

Oczyść swój organizm i odzyskaj sprawność mięśni, stawów i powięzi

Pobudzenie rytmu oddechowego, odkwaszanie organizmu i usunięcie odpadów metabolicznych z krwi, tkanek i mięśni poprawia mobilność całego ciała. Czy istnieje choroba przewlekła bez zakwaszenia, nieżyty śluzówki i nagromadzenia odpadów metabolicznych? Nie. Autorka podkreśla, że gdy **równowaga kwasowo-zasadowa** środowiska wewnętrznego jest zachowana, wówczas wszystkie układy narządowe znów działają we właściwym rytmie. Ważnym aspektem jest odkwaszenie i jako najpilniejszy środek obejmuje przede wszystkim oddech, czyli głęboki wdech i długi, świadomy wydech. O skutecznych metodach odkwaszania możesz też przeczytać w innych tomach tej serii.

Jaki rodzaj ruchu wybrać, aby poprawić stan mięśni i stawów?

Niedostateczna sprawność mięśni i stawów jest rezultatem postępującego niedoboru aktywności ruchowej. Za dużo czasu spędzamy w samochodach, za biurkiem, brakuje nam ruchu. Autorka podpowie Ci, jaki rodzaj ruchu najlepiej wybrać w Twoim przypadku. Szczególnie korzystne są wszelkie formy tańca, ponieważ wymagają ruchu bioder. Także dalekowschodnie sztuki walki obejmują ćwiczenia, w których występują na przemian elementy szybkiej aktywności i odpoczynku. Poznasz **zalety ćwiczeń tai chi, qigong albo spacerów**, a nawet jazdy na rowerze. Ponieważ w różnego rodzaju ćwiczeniach ważny jest przede wszystkim przepływ oddechu, dlatego skup się na min zwłaszcza na świeżym powietrzu i uświadom sobie jego siłę.

Jak uniknąć chorób układu mięśniowo-szkieletowego, przede wszystkim sprawdzona dieta lecznicza

Z pewnością ważnym aspektem bólu mięśni, stawów i powięzi jest dieta jako całość. Niektóre pokarmy z powodu zawartości aminokwasów bezpośrednio wpływają na strukturę kości oraz elastyczność mięśni, ścięgien i stawów. Z tej książki dowiesz się, jakie produkty spożywać, jak je przyrządzać, a przede wszystkim jak temperatura wpływa na ich przyswajalność. Które produkty można przyrządzić na surowo, gotować na parze lub lekko podsmażyć na wysokiej jakości oleju. Ponieważ problemy ze stawami obejmują złogi, a osłabienie kości wiąże się z niedożywieniem, **organizm wymaga maksymalnej dostawy składników odżywczych** oraz bardziej zasadowego środowiska wewnętrznego. W tej książce znajdziesz najważniejsze zasady spożywania posiłków, o których nigdy wcześniej nie słyszałeś.

Twój sposób na pozbycie się codziennego bólu

Książki z serii *Medycyna holistyczna*:

Krew. Dotlenianie, odżywianie i oczyszczanie wszystkich komórek – Tom I
Wątroba i pęcherzyk żółciowy. Oczyszczanie organizmu, odkwaszanie, usuwanie kamieni – Tom II
Narządy trawienne. Wzmocnienie odporności, lepsze trawienie i przyswajanie – Tom III
Układ oddechowy. Dotlenienie organizmu i usuwanie toksyn – Tom IV
Nerki i pęcherz. Oczyszczanie, filtracja, wytwarzanie hormonów i witaminy D – Tom V
Układ krążenia. Prawidłowe ciśnienie, transport tlenu i składników odżywczych – Tom VI
Układ hormonalny. Równowaga hormonalna i emocjonalna – Tom VII
Układ rozrodczy. Płodność, atrakcyjność, zdrowe libido – Tom VIII
Układ nerwowy. Pamięć, koncentracja i równowaga psychiczna – Tom IX
Zmysły. Odczuwanie przyjemności i unikanie zagrożeń – Tom X
Układ ruchu. Sprawność mięśni i stawów oraz mocne kości – Tom XI
Układ limfatyczny i skóra. Detoks, odmłodzenie i eliminacja patogenów – Tom XII

- Autor: [Rosina Sonnenschmidt](#)
- [Wydawnictwo Vital](#)
- [Seria Medycyna holistyczna](#)
- Oprawa: **Miękka**
- Rok wydania: **2020**
- Ilość stron: **268**
- Stan: **nowy, pełnowartościowy produkt**
- Model: **9788381683449**
- Język: **polski**
- Nr wydania: **1**
- ISBN: **9788381683449**
- EAN: **9788381683449**
- Wymiary: **14.5x20.5 cm**