

Stop zácpě - tři cviky a je po problému



[Asokananda Laurino](#)

Stop zácpě - tři cviky a je po problému -
Asokananda Laurino ke stažení PDF
Problémy s trávením pronásledují nejen lidi se sedavým zaměstnáním a nedostatkem pohybu. Příčiny mohou být různé, ale výsledek - zácpa - je vždy velmi nepříjemný. Jak si stouto patálií poradit, aniž bychom si zvykali na léky. Přitom existuje několik vyzkoušených receptů, které i vám určitě pomohou: stačí pár speciálních cviků, fázované dýchání, prvky tradiční thajské masáže a upravit své stravování. Knížku doplňuje seznam bylin a léků doporučených ájurvédou, homeopatickou medicínou, aromaterapií i tradiční alopatickou medicínou.

