

YogaMedic

RICONOSCERE
CAPIRE E CURARE
L'ALLUCE DA SOLI

HALUX VALGUS



GUIDA

Gentile cliente,

Congratulazioni per l'acquisto del vostro prodotto YogaMedic. Prima di tutto vorremmo ringraziarla per la fiducia che ha riposto in noi. YogaMedic è stata fondata per aiutare le persone a condurre una vita attiva e senza dolore. L'e-book di fronte a voi riassume i punti più importanti sull'alluce valgo e ha lo scopo di sostenervi come un piccolo aiutante sulla via della guarigione.

Prima di iniziare, vorrei fare una piccola richiesta a mio nome. Sapevate che solo il 2% circa dei nostri clienti lascia una recensione di un prodotto su Amazon? Come piccola azienda, dipendiamo dalle vostre recensioni positive e negative per poterci affermare in modo sostenibile nel commercio. Significherebbe molto per noi se poteste prendervi un po' di tempo per condividere le vostre esperienze con noi e con altri potenziali acquirenti. Potete farlo facilmente su Amazon navigando nel menu dei vostri recenti 'ordini' o cliccando su questo link: www.amazon.it/ryp.

Grazie mille e ora godetevi l'e-book I vostri fondatori di YogaMedic

Giovanni e Sebastiano

YogaMedic Hallux Valgus Guida

Riconoscere, capire e curare l'alluce da soli.

Di sicuro non siete atterrati qui per niente. Anche se questo libro compatto piuttosto breve vi spiegherà molto concretamente nelle pagine seguenti cosa costituisce un alluce valgo ("alluce"), potreste già esserne colpiti in un modo o nell'altro o potreste chiedervi se è il momento di cambiare qualcosa sulle vostre dita dei piedi.

Vorrei quindi presentarvi brevemente quando ha senso investire qualche minuto prezioso e dare un'occhiata a questo e-book.

Diciamo una cosa in anticipo: questa è una guida compatta. È "compatto" perché vuole dirvi tutto quello che dovete sapere sull'origine, la causa e, naturalmente, la soluzione di un alluce. Pertanto, qui otterrete tutto ciò di cui avete bisogno in forma comprensibile, ma niente che vi confonderà troppo nei dettagli. Perché immagino che alla fine della giornata si voglia solo liberarsi del proprio fastidioso alluce o di una fase preliminare, ma non si vuole puntare a una cattedra di anatomia.

Prendere i piedi nelle proprie mani

Inizialmente, sentirete sollievo nelle pagine seguenti se attualmente avete dolore all'alluce o se la forma del vostro piede vi sta influenzando in qualche modo. Questo include anche la sensazione che le scarpe si sentono sempre più strette e i plantari non sono la soluzione. In questo e-book troverete consigli e preziose abitudini in modo da poter trattare il vostro alluce in modo delicato e naturale - anche se pensate che sia già un po' avanzato. Se vi state chiedendo se l'intervento chirurgico è necessario, parleremo anche di questa importante decisione e vi spiegheremo ciò che molti medici non vi dicono. Da molte esperienze, dai feedback e dai nostri problemi, ora sappiamo che sgradevole sensazione può essere quella di essere colpiti dall'alluce e semplicemente di non aver ancora trovato una soluzione. Questo e-book vi fornisce quindi una comprensione completa ma semplice ed essenziale della vostra anatomia e delle vere cause dell'alluce da un lato - e dall'altro tutto ciò che dovete sapere per far girare la ruota in modo efficace e delicato in caso di alluce.

Già che ci siamo. Perché l'alluce non è affatto un fenomeno che si è manifestato in un certo momento e che vi accompagnerà per il resto della vostra vita deve essere un peso. Con alcuni rimedi naturali, le giuste abitudini (a volte piuttosto brevi e senza sforzo) ed esercizi appositamente studiati,

siamo stati in grado di determinare in centinaia di casi come l'alluce regredisce e la corsa è di nuovo divertente. Siete pronti? Allora cominciamo.

Ne siete colpiti?

Vogliamo incoraggiarvi. Non solo per farti stare bene. Ma perché lo sappiamo bene - non è mai troppo tardi per prendere letteralmente i piedi in mano. Molte persone sono soggette a un pericolo ingannevole in due modi. Perché se hanno solo problemi iniziali con l'alluce, gli piace lasciarlo scorrere. Pensando che "si risolverà" e correndo di anno in anno più a fondo nel sottile pericolo, fino a quando a un certo punto si rendono conto che l'alluce è diventato un problema molto fastidioso. Perché il piede è un organo proprio come la pelle o lo stomaco - se lo trascuriamo, i sintomi possono diventare più drastici. Ma se ce ne prendiamo cura, questa parte del corpo ha la capacità di guarire e non si "aggrappa" solo al resto del corpo.

Una seconda ala spesso colpisce persone che hanno già subito un intervento chirurgico. Spesso il pensiero "ora non importa comunque" può accompagnarlo e un abbandono interiore al proprio destino. Ora possiamo dirvi chiaramente che questo non è il capolinea. E che anche dopo un'operazione il piede può comunque trasformarsi in un (ulteriore) risultato positivo. Quindi, per favore, non arrendetevi. In questo e-book troverete tutte le informazioni di cui avete bisogno - naturalmente dovrete implementare queste cose da soli.

Inoltre non dovete lasciarvi ingannare da chi vuole convincervi che tutto è uno spreco di energie. Solo perché queste persone hanno già sepolto la testa, o meglio il piede, nella sabbia. Sentite, se ci sono persone che camminano ancora con i tacchi alti anche dopo decenni e ci sono persone che hanno sotto controllo i vostri problemi di alluce, alcuni dei quali sono molto seri, perché non dovrete essere in grado di fare lo stesso? Nessun essere umano è così speciale che questo non sarebbe possibile - anche se a volte vogliamo farcelo credere per un po' di pigrizia.

Come vi spiegheremo più avanti, lo sviluppo dell'alluce non è una coincidenza e nei casi più rari è ereditario. Piuttosto, c'è una storia di sviluppo alle spalle, che si è sviluppata nel corso degli anni ed è ora prima della tua. All'inizio sembra un po' sobrio, ma a un secondo sguardo è abbastanza promettente. Perché se qualcosa è stato causato da circostanze distruttive, si può rimediare con le giuste misure.

Che cos'è l'alluce valgo?

Per il bene dell'ordine: Hallux significa, in senso non proprio letterale, che l'alluce si deforma o cambia la sua posizione in modo tale da causare

problemi. Ciò influisce sulle articolazioni del dito del piede, nonché sui tendini e sui legamenti, che a loro volta sono responsabili di una deformità del dito.

Forse ora vi state chiedendo: perché l'alluce in particolare? Perché si muove molto più spesso di qualsiasi altro alluce, ginocchio o dito? Vale la pena di dare un'occhiata ai tempi in cui usavamo un coltello e un arco al posto del computer.

Riuscite a immaginare che il vostro dito del piede sia in realtà un pollice? No, non preoccuparti, non stiamo scherzando. Dopo tutto, quando gli esseri umani non camminavano ancora con sincerità - e i nostri geni sono ancora in gran parte identici a quelli dei nostri antenati (scimpanzé) - usavano i piedi non solo per camminare ma anche per stringere. Se vi piace dare un'occhiata alla struttura dei piedi delle forme scimmie di oggi, avrete una buona impressione di ciò che viene descritto qui. Grazie a questa funzione di presa, l'alluce ha o aveva giunture naturalmente più flessibili. Ora è successo quanto segue: Nel corso dell'evoluzione, l'uomo si è evoluto al punto di camminare improvvisamente in piedi. In altre parole, la funzione del pollice dell'alluce non era più necessaria per la presa, ma piuttosto per la stabilizzazione e il sostegno. Possiamo anche arrivare a dire che nel frattempo il carico principale del corpo è sulla punta e la sua unica funzione è quella di mantenere questa stabilità. Poiché la sua storia di sviluppo come "pollice" si trova lateralmente di fronte alle altre dita dei piedi, deve quindi fornire un enorme effetto di sostegno per la nostra camminata quotidiana.

Esattamente questo normalmente non è un problema. Ma naturalmente questo funziona solo se il tessuto connettivo, la struttura e anche le parti muscolari dell'alluce sono abbastanza forti. E qui siamo già arrivati al punto: per alcuni oggi non è più così. Per diversi motivi, che esamineremo più avanti.

Il problema di base e l'anatomia dell'alluce

Come avete appena sperimentato, i piedi - e soprattutto l'alluce, naturalmente - hanno bisogno di forza per mantenersi stabili. Perché l'indebolimento dei muscoli fa sì che la struttura della parte inferiore del piede si appiattisca sempre più e si appiattisca. Il tallone poi si piega verso l'interno e destabilizza sempre più l'intera postura.

Quando sentite questo ora, cosa ne pensate? Vi serve ancora più sollievo, ancora più operazioni, ancora più plantari artificiali per rimettere il piede sotto controllo?

La risposta, naturalmente, è ben diversa, eppure già così perfettamente logica - non si tratta di alleviare ulteriormente il piede, ma di ricostruirlo in modo intelligente, efficiente e delicato affinché riacquisti la sua naturale forza.

E tanto per darvi un'idea - scarpe e plantari nuovi non sono la soluzione, ma il problema con cui la struttura di base dell'alluce è deformata in primo luogo o almeno sempre più indebolita.

Andiamo un po' oltre e comprendiamo brevemente e compattamente la struttura del piede. Solo così possiamo dedurre immediatamente le cause principali di un eventuale alluce (o una fase preliminare) nel vostro caso e trovare un programma adeguato per riportare il piede alla sua forma naturale.

Normalmente il nostro piede non è piatto. Ha una curvatura e quindi una sospensione biologicamente incorporata. Per non romperci subito la caviglia ad ogni bernoccolo e ad ogni sentiero sconnesso. Per dirla in modo molto disinvolto. Questa è la posizione normale del piede. Se guardate molto da vicino, scoprirete quindi anche come la posizione delle dita dei piedi sia leggermente piegata. Se dovessimo camminare a piedi nudi, tutti questi muscoli e tendini sarebbero tesi e metterebbero a dura prova il piede. Proprio come un muscolo del braccio, questo rafforzerebbe naturalmente i muscoli. Soprattutto se si suppone che l'intero peso corporeo fluisca nei nostri due piedi. Ma ora c'è un problema: le nostre scarpe. Naturalmente non sono in grado di assorbire il peso del corpo - perché, come tutti sappiamo, viviamo ancora su questa terra sotto la gravità. Tuttavia, il modello di movimento originale del piede cambia direttamente e in parte scavalca la contrazione naturale delle componenti fini del piede. Questo è dovuto principalmente al fatto che molte scarpe

- hanno troppo smorzamento e il piede "sente" troppo poco e

- molte scarpe, soprattutto per le donne, calzano troppo strette e irritano la naturale contrazione muscolare all'interno del piede

L'imbottitura delle scarpe assicura che le dita dei piedi non siano naturalmente collegate al terreno e che si afferrino facilmente nel loro modo originale. Questo priva il piede rimanente della stabilità e della forma ad arco descritta. Inoltre, questo significa anche che quando si cammina il piede non è più completamente in linea con il movimento di risalita.

Questo perché normalmente mettiamo prima giù il tacco e poi rotoliamo verso l'interno. Questo è cambiato a causa della moderna costruzione della scarpa e il tallone è spesso il primo in linea quando il piede si avvicina. Per molte persone, questo non solo porta a uno shock latente nel corpo, ma naturalmente indebolisce anche il tessuto nella parte anteriore del piede.

Alluce - originato dalle vere cause reali

L'alluce non è solo alluce. Vedrai. Perché non ci sono solo diverse forme e tipi di alluce, ma anche diverse cause. E questo a sua volta porta al fatto che la soluzione, di cui parleremo più avanti, differisce da un tipo di alluce a un altro. Ma prima di fare questa distinzione, vorrei togliervi un mito. Un mito, la cui coincidenza vi mostrerà in un attimo perché potete fare qualcosa da soli e (spero che la vediate così) molto probabilmente avrete la fortuna di curare da soli il vostro alluce. Questo mito è la favola diffusa sui geni.

Il malposizionamento delle dita dei piedi può infatti essere ereditario. Questa è almeno la conclusione di alcuni studi che hanno indagato la relazione causale tra materiale genetico e malposizionamento delle dita dei piedi in diversi casi in gruppi di controllo per lo più più piccoli. Cresce però il sospetto che il fenomeno delle dita dei piedi deformi non possa essere determinato solo dall'"argomento dell'ereditarietà" ed è troppo sopravvalutato. Gli argomenti a favore di questo sono ovvi. E parlano una lingua che dimostra che piuttosto altri fattori giocano un ruolo, che si può anche influenzare bene come persona colpita.

Per un'argomentazione inequivocabile del fatto che una disposizione ereditaria è raramente la vera causa delle dita dei piedi deformate, una palla di alluce o alluce valgo si trova semplicemente guardando i neonati. Se osserviamo la posizione delle dita dei bambini fino all'età di circa 2 anni, possiamo notare che quasi nessuno di questi bambini ha una palla di piede deformata sotto la punta, cioè quello che noi conosciamo come alluce. Al contrario, questo significa: **siamo tutti nati con una forma naturale delle dita dei piedi, con pochissime eccezioni.**

Anche se si guarda alla forma dei piedi dei popoli primitivi e naturali, il problema dell'alluce valgo non si trova fundamentalmente nemmeno negli adulti. Piuttosto, questi due gruppi di persone hanno una forma a V naturalmente pronunciata delle dita dei piedi e di conseguenza non hanno problemi con un callo spesso doloroso che si forma sotto.

Questo a sua volta significa che nella maggior parte dei casi la causa deve essere in realtà il nostro stile di vita e le nostre calzature, che esiste indipendentemente dai geni umani e causa il problema del disallineamento delle dita dei piedi nel tempo.

Sicuramente vi chiederete: come si realizza altrimenti l'alluce? Dopo tutto, ci sono molte persone che non hanno problemi quando sono giovani e sono improvvisamente colpite.

Nel frattempo, la causa principale può essere identificata come ciò che abbiamo spesso accennato - sono le nostre scarpe moderne. Il fatto che i

problemi di alluce non esistano tra gli indigeni e che siano venuti solo in paesi con collezioni di calzature moderne e "occidentali" parla da sé. Un esempio di questo paese è il Giappone, dove il cambiamento tra la tradizione e lo stile di abbigliamento occidentale è avvenuto molto rapidamente e quindi è molto facile capire la valutazione delle dita dei piedi. Ora, per tornare al punto:

il piede è fatto per camminare a piedi nudi su un terreno irregolare. Proprio come in passato. Ma con le scarpe che mettono l'accento soprattutto sul look e le giovani strade lisce evolutive, abbiamo fatto almeno tre salti di troppo.

C'è uno squilibrio. Le persone con l'alluce mettono troppo poco e innaturale tensione al piede e quindi i muscoli, i tendini e il tessuto connettivo si accorciano, si indeboliscono e si deformano. Ora lo sforzo causato dalle scarpe - e dal fatto che l'intero peso corporeo è ora appoggiato sui piedi che si appiattiscono - è improvvisamente troppo grande. Il risultato: il tessuto connettivo non può più resistere a questa pressione, si infiamma e porta inevitabilmente al disallineamento delle dita dei piedi. E questo ha un aspetto simile nella sua storia di origine:

All'inizio si ha la sensazione che qualcosa sia pressante. La sera le scarpe si tolgono un po' più velocemente del solito, forse sono già un po' rosse. La voglia di rilassare i piedi diventa più forte. Soprattutto le parti anteriori del piede hanno il loro pedaggio nelle lunghe camminate, cominciano a sentirsi caldi e irritati. Potremmo anche dire colloquialmente - i piedi iniziano a bruciare più spesso. Ecco come la sensazione è spesso descritta in modo soggettivo. Molti esperti ci hanno anche detto che in questi tempi i piedi reagiscono spesso con i crampi di notte. Una conseguenza logica, poiché i crampi sono diventati cronici durante il giorno e molto spesso nessun segno che la carenza di magnesio sia il colpevole, come spesso si sospetta.

Segue la formazione della cornea, un meccanismo di protezione del corpo per proteggere il tessuto. Da questo punto in poi, c'è spesso una spirale discendente, ulteriormente aggravata dalla pratica comune di molti medici. Perché quasi nessuno discute con voi il tipo di scarpe che indossano o anche le abitudini quotidiane che avrebbero potuto portare all'alluce - spesso si viene mandati via con una succinta prescrizione di plantari in molte pratiche dopo 10 minuti. Ci sono certamente dei contro-esempi, ma la maggior parte delle nostre relazioni sul campo riferiscono che purtroppo questa è ancora una realtà.

E lo sapete già - le solette rendono il problema ancora peggiore. Perché a causa dell'ammortizzazione, il dolore è inizialmente un po' minore, ma lo spazio nella scarpa è ancora più ridotto e l'allenamento naturale dei tessuti e il carico necessario per rinforzare le articolazioni è molto minore. Questo significa che i plantari si sentono meglio solo all'inizio, ma a medio e lungo termine aggravano un alluce.

Quindi ciò che a prima vista appare molto sottile e lento può, col tempo, causare sempre più problemi e provocare a chi ne è colpito un po' di paura. All'improvviso ci si trova di fronte alla domanda se la progressiva debolezza del tessuto connettivo, la rigidità dell'alluce e il dolore da esso causato possano essere corretti solo con un'operazione. Ma ci occuperemo di questa domanda e di ciò che si può davvero fare in un attimo.

Altre cause

Perché, ad essere onesti, bisogna dire che non si può dare la colpa solo alle scarpe per il problema. Naturalmente, secondo l'esperienza degli ultimi anni, è la causa numero uno - ma spesso si verifica in combinazione con altri fattori che portano il tessuto connettivo del piede ad allentarsi sempre più. Diamo un breve sguardo a queste cause:

Il sistema nervoso: i nervi periferici controllano tutto il nostro corpo. Sono la ragione per cui si può dare al piede il comando di muoversi e poi questo avviene effettivamente. In alcune persone il sistema nervoso è sovraccarico. Questo può accadere a causa della disarmonia nel corpo, negli organi e nel cervello. Spesso dietro c'è uno schema di stress, che si accende di continuo e lascia che il sistema nervoso autonomo acceleri di nuovo e di nuovo. I sintomi possono includere formicolio, contrazioni o addormentamento dei piedi.

È importante consultare un medico e far controllare le vie nervose se si notano tali sintomi. In questi casi, spesso è di scarsa o nulla utilità lavorare direttamente sul dito del piede, ma è piuttosto necessaria una soluzione al problema neurologico fondamentale.

Virus, batteri e tossine: Tutto nel nostro corpo è interconnesso, e dal linguaggio comune lo sappiamo: pizzica l'anca, a volte pizzica il mignolo del piede. Quando una persona è sovraccarica di metalli pesanti e tossine - assorbite attraverso il cibo, la candeggina e l'ambiente - la pelle del dito del piede può a volte essere sovraccaricata come un organo escretore. A volte la ragione di questo è che le scarpe troppo economiche rilasciano sostanze tossiche quando sudano e si bagnano. Di conseguenza, virus e batteri possono essere responsabili anche del dolore alle dita dei piedi. Potreste avere familiarità con questo - un'influenza in inverno e qualche arto dolorante. Non succede nient'altro al dito del piede - solo che il dolore è più sottile e a volte si verifica gradualmente. Pertanto, si consiglia di far controllare questi

parametri da un medico specialista o non medico se si sospetta che possano essere presenti.

Indebolimento del tessuto connettivo dovuto all'età: per essere più precisi, i muscoli si indeboliscono a partire dai 35 anni di età se non si fa nulla. Purtroppo, i muscoli del piede non fanno eccezione. Di conseguenza, lo spazio vuoto sotto i piedi diventa più piccolo e il calcio diventa sempre più piatto. La conseguenza: il dito del piede è ora sottoposto a maggiori sollecitazioni e viene già spinto verso l'esterno in modo puramente fisico. Questo, in combinazione con scarpe troppo piccole, porta in alcuni casi, ovviamente, a un alluce.

Disallineamento nel corpo: Spesso l'alluce è accompagnato da un disallineamento del corpo. La questione di ciò che è venuto prima - l'alluce o il disallineamento - non è così facile da rispondere e non è davvero interessante. Perché quando la persona interessata si impadronisce di una cosa, anche l'altra parte trae vantaggio dalla nostra esperienza. I due punti deboli del corpo sono da un lato la vertebra atlante, cioè la prima vertebra cervicale e la colonna lombare. Ci sono diverse segnalazioni di pazienti affetti da Hallux che sono stati in grado di migliorare o alleviare il disallineamento delle dita dei piedi attraverso il trattamento con un osteopata.

Gli organi: La ghiandola tiroidea e l'intestino sono particolarmente intrecciati con il dito del piede. La ghiandola tiroidea è importante per il controllo ormonale e quindi anche una parte rilevante del sistema nervoso di tutto il corpo - e sì, questo fino alla punta dei piedi. L'intestino è importante per il trattamento dell'alluce, sia come guardiano del sistema immunitario che come utilizzatore di minerali. Sapete che migliori sono le sostanze nutritive utilizzate dal corpo, migliori sono i tessuti connettivi e le articolazioni. Quindi, se le persone colpite non sono sicure che l'intestino assorba le sostanze come dovrebbero, si consiglia di effettuare un controllo con il proprio medico di famiglia e anche un'analisi minerale.

Inoltre, ci sono diverse altre cose che possono avere un ruolo e in molti casi sono molto individuali. Quindi andiamo al punto:

Così come l'essere umano è più della somma delle sue parti, un alluce è sempre il risultato di molti fattori. A causa dei suoi geni, un essere umano ha fattori di partenza migliori o peggiori e in alcuni casi questi sono in realtà estremi. Tuttavia, sulla base di molti studi e risultati di osservazione che oggi conosciamo - il piede umano non è particolarmente adatto al mondo della scarpa moderna. In questo momento si sta addormentando perché i recettori sulle soles non percepiscono più correttamente, non sono più esposti ad alcun compito

e ad un vero e proprio stress. Se consideriamo questa innaturalità, è quasi un miracolo che il piede mostri così pochi sintomi in molte persone e così pochi in altre. Se ora sono in gioco anche i co-fattori sopra citati, cioè infezioni batteriche, blocchi fisici e organici e uno stile di vita innaturale, tutto questo può portare all'alluce in un tempo piuttosto lungo. Nella forma che notiamo solo quando ha già raggiunto le cinque o le dodici.

Nella seconda parte di questo e-book compatto vorremmo quindi spiegarvi ciò che conta davvero. In altre parole, cosa si può fare se si è già affetti e anche dare alcune raccomandazioni olistiche sul trattamento dell'alluce diretto. Dopo tutto, non ha senso passare mesi con il problema in testa ed essere infastiditi dal fatto che sia così. Quindi non perdiamo tempo e con la giusta pratica, l'alluce è la strada da percorrere. Anche se è solo all'inizio.

Quindi sarebbe molto utile sapere da che parte stai. Quali sintomi e conseguenze può avere l'alluce e come riconoscerlo correttamente. Prima di

quindi se passiamo alla parte della soluzione, perdiamo qualche parola su questo argomento.

Come si manifesta l'alluce e come viene diagnosticato.

A questo punto, è necessaria un po' di scienza delle regole per classificare correttamente l'alluce. Perché la forma più comune, l'alluce valgo, è solo una delle tre forme e ci sono alcune diagnosi aggiuntive che possono creare confusione.

L'alluce valgo è presente quando l'alluce sporge di circa 20 gradi. Il dolore si trova spesso all'esterno del dito del piede, alla base dell'articolazione. Questa zona è spesso calda, "rossa" e infiammata. Questo dolore può essere avvertibile anche a riposo, soprattutto di notte, ma di solito è noto come dolore "tirante" e "pugnalante", soprattutto sotto stress. Altri indicatori: il dito del piede è innaturalmente piegato, l'unghia si scolora, si infiamma o addirittura cresce nel dito. In questo caso, la cornea di solito copre le prime tre dita dei piedi, soprattutto il lato interno dell'alluce è spesso interessato.

Ma l'alluce valgo è spesso ben visibile anche nell'andatura. La ben nota posizione a V dei piedi quando si cammina, così come una posizione piegata della parte superiore del corpo in combinazione, suggerisce che l'alluce valgo potrebbe essere al lavoro. Fisicamente, l'alluce valgo è percepito anche dal fatto che i piedi possono essere spesso freddi in generale ma caldi nella parte anteriore dei piedi, il collo può essere teso e i glutei possono far male.

Tuttavia, per favore, non commettete l'errore di dedurre l'intero quadro da uno di questi sintomi. Si tratta piuttosto di trovare una cornice che possa adattarsi ai sintomi tipici e quindi servire da orientamento.

L'alluce rigido è un'infiammazione dell'articolazione della parte superiore del dito del piede. Anche un leggero contatto con la scarpa o una leggera pressione possono causare una reazione sensibile del sito. L'articolazione di solito diventa più spessa con il tempo e si sente "sorda". L'alluce è anche abbastanza dritto in questa forma, spesso è l'altro dito che sporge verso l'esterno in modo insolito. Una fase preliminare dell'alluce rigido è il limite dell'alluce, che si trova anche in corrispondenza dell'articolazione.

Quando si diagnostica il valgo dell'alluce con il medico, a volte bisogna stare in guardia. Naturalmente non perché i medici siano generalmente pessimi, ma perché, secondo la nostra esperienza, alcune diagnosi sono troppo generiche. Spesso l'osteoartrite in quanto tale viene comunicata alla persona colpita. Non solo questo può suonare sobrio, ma spesso non è davvero giustificato. Questo perché l'osteoartrite è la definizione generale dei problemi articolari ed è spesso accompagnata da una terapia classica. Farmaci, rimedi antinfiammatori e antireumatici, spesso con pericolosi effetti collaterali. Si ignora completamente che un alluce è sorto per un motivo molto specifico e che deve essere iniziato alla causa. Quindi, se siete già affetti, non lasciatevi prendere dalla pazzia e mettetevi sulla via della regressione naturale dell'alluce.

Perché la maggior parte delle operazioni non sono necessarie

Non vogliamo sottoporla a torture inutili a questo punto, perché c'è un motivo per cui l'intervento chirurgico non è immediatamente necessario: spesso non è troppo tardi. Perché molti soggetti che soffrono di alluce hanno anomalie anatomiche, ma sintomi relativamente lievi. Sintomi che possono essere fermati e persino invertiti con i suggerimenti delle pagine seguenti. Secondo la nostra esperienza, i pazienti affetti da alluce possono essere semplicemente convinti troppo rapidamente dagli ambienti medici a sottoporsi a un intervento chirurgico, anche se lo stadio dell'alluce è ancora facilmente curabile. Come persona affetta, si dovrebbe prendere in considerazione un'operazione solo se il dolore determina la vita quotidiana e semplicemente deruba troppi nervi. Lì sembra molto più sensato aiutare prima se stessi, ripensare le proprie abitudini e cambiare le scarpe. Se questo si traduce in sollievo e miglioramento, il pensiero di un'operazione diventa superfluo. Solo quando non c'è un miglioramento percettibile, un'operazione ha davvero senso. Perché chiamiamo le cose con il loro nome - un'operazione correggerà il problema anatomico, ma non affronterà le cause. La chirurgia può quindi coprire il problema, ma se si continua a praticare le stesse cose di prima, il problema riapparirà in alcuni casi.

Per non parlare del fatto che il tessuto connettivo può già essere interessato da cicatrici e lesioni interne. Quindi cerchiamo piuttosto di arrivare a quello che si può fare d'ora in poi, se si può già essere colpiti in qualche modo dall'alluce.

Alluce - addio dolore!

Il dito del piede è un po' come il tuo intestino. Non solo questi due sistemi sono collegati e scambiano le sostanze nutritive, ma anche nel modo in cui i reclami possono essere migliorati. Perché la prima cosa da fare è prevenire l'alluce. Naturalmente, questo ha un effetto utile se si è colpiti solo lievemente o non si vuole provare dolore in primo luogo. Allo stesso modo si può anche proteggere l'intestino senza causare problemi in primo luogo. Se il dolore è già presente, la nostra rete di esperti tratta sempre l'alluce da due lati. Da un lato, togliamo ciò che è dannoso. Può trattarsi di misure pratiche, di comportamenti, ma anche di credenze tipiche e persino di veri e propri errori. E d'altra parte, vengono aggiunte cose che aiutano a migliorare o a correggere l'alluce. Questo include, naturalmente, esercizi direttamente sulla punta, uno strumento molto efficace nella vita di tutti i giorni, le giuste abitudini e modi di pensare costruttivi. In questo ordine riceverete ora tutte le informazioni in forma compatta.

Prevenire l'alluce Valgo

Sicuramente avrete già sentito parlare di TCM. La medicina tradizionale cinese. Tutti gli insegnamenti orientali presuppongono che i meridiani circolino attraverso il corpo e scambino energia e informazioni. E anche se siete scettici, questo sistema di meridiani è ora misurabile anche elettricamente. Non succede nient'altro nell'agopuntura, tra l'altro, quando gli aghi vengono perforati nel corpo e un percorso energetico è quello di "sparare di nuovo libero". Ti chiedi perché te lo sto dicendo? Molto semplice, i piedi contengono tutti i punti meridiani e ci servono come organo di disintossicazione. Lo noterete al più tardi quando vi accorgete di quanto possano essere inclini a sudare i piedi. In secondo luogo, la terapia di riflessologia plantare e il suo massaggio non è senza motivo. I centri nervosi dei nervi si raccolgono nei piedi. Se il piede viene trattato in un punto, il sistema nervoso e l'organo associato al punto di pressione spesso si rilassa. Ma purtroppo questo sistema funziona anche al contrario - se qualcosa nel vostro corpo non è del tutto in linea, anche i punti del piede e le sue articolazioni hanno dei crampi. E sicuramente già lo sospettate - questo può avere influenze molto decisive su un disallineamento delle dita dei piedi.

Pertanto, raccomandiamo due cose come prevenzione. Prima di tutto, assicuratevi di disintossicare spesso i piedi. In concreto, i pediluvi alcalini e

l'automassaggio aiutano. Questo non solo rende la pelle più permeabile e consente di svolgere i compiti di disintossicazione, ma anche il sistema linfatico diventa più sostanze stimolate e indesiderate possono migrare più rapidamente. Potremmo anche dire quanto segue a scopo di comprensione: il metabolismo dei piedi viene stimolato e quindi si producono meno prodotti di scarto nelle articolazioni e nel tessuto connettivo.

A tal fine, massaggiare i piedi o fatevi massaggiare i piedi. Preferibilmente almeno due volte a settimana. Non è necessario diventare un esperto di medicina cinese per farlo, ma iniziare dove si sente intuitivamente la tensione maggiore. Vedrete - non solo un beneficio per i nervi rilassati, ma anche una prevenzione diretta in modo che i muscoli intorno all'alluce non diventino troppo tesi.

A proposito, questo ci porta al secondo punto, che è un vero e proprio classico della prevenzione.

Perché, come abbiamo già spiegato, l'alluce è causato principalmente dal fatto che i muscoli e i tendini sottili non sono più naturalmente tesi. D'altra parte, l'intero peso è ora sui talloni e quindi mette a dura prova soprattutto i muscoli grandi. Per esempio, alcuni rapporti hanno riferito che un piede piatto che si sviluppa più gravemente può essere accompagnato dai muscoli del polpaccio e della tibia che diventano così tesi che si pensa di aver appena corso una maratona. Un buon esercizio è quello di far rotolare la palla avanti e indietro su una gamba su una pallina da tennis e quindi anche sostenere e rafforzare le piccole fasce.

Inoltre, si raccomanda qualsiasi cosa che rafforzi l'intero organismo e impedisca di addormentarsi da un lato. Questo include ore di seduta angusta o semplicemente troppo poco movimento. Ci sono molte esperienze di persone che hanno già avuto un alluce dolorante davanti a loro e solo attraverso leggeri esercizi fisici come lo yoga o il gi gong possono riportare la statica al loro corpo e quindi anche alle caviglie. Quindi, se doveste essere colpiti e notate che il vostro tronco è in qualche modo rigido - non aspettate che i vostri piedi stiano davvero fumando.

Inoltre, si raccomanda di seguire alcune cose elementari nella propria dieta. Non preoccupatevi, non vogliamo rieducarvi, ci sono già abbastanza guide nutrizionali di tutti i colori e credi sul mercato per questo. Ma si possono fare queste cose per avere una buona condizione di base:

- Bere molta acqua. Le vostre cellule e il vostro sistema linfatico non si riempiranno di prodotti di scarto.

- La frutta e soprattutto la verdura hanno buone proprietà disintossicanti e purificanti
- non assumere troppi veleni (alcol, nicotina, caffeina)
- Fornite al vostro corpo calcio, magnesio, zinco e vitamine del gruppo B.
- Le tecniche di rilassamento come lo yoga, la meditazione e l'allenamento autogeno aiutano a rilassarsi. E il rilassamento fa bene ai percorsi nervosi dell'alluce, così come la sua capacità di rigenerarsi.

Cose che sono raccomandate ma che mancano di soluzione.

Ci sono raccomandazioni che sono quasi considerate legge non scritta. Ma spesso queste cose vanno oltre la soluzione e, peggio ancora, peggiorano ulteriormente la condizione del disallineamento delle dita dei piedi. Ecco quindi un elenco delle cose che non è necessario fare (più) e vi diremo perché.

Scarpe troppo strette. Il classico errore cardinale. Anche se comprensibile. Perché si vorrebbe supporre che una calzatura stretta della scarpa renda il piede compatto e si contragga. L'unico problema è che questo mette ancora più a dura prova l'asse longitudinale del piede e priva la punta e l'articolazione di qualsiasi potenziale di movimento naturale. La conseguenza: un possibile alluce si intensifica ancora di più. La soluzione a questo punto è spesso quella di non tirare troppo la scarpa. Ciò significa che si dovrebbero tirare i lacci verso l'alto solo da metà della scarpa e legarli liberamente. Questo piccolo trucco da solo può avere un effetto immenso a lungo termine.

Solette. L'abbiamo già accennato, ma i plantari peggiorano il problema. Questo è tanto più pericoloso, quanto più la punta dei plantari è ancora considerata la misura di trattamento numero 1 in Germania all'inizio. Ma quello che all'inizio sembra un sollievo distrugge rapidamente la logica. Perché le solette ti danno ancora meno spazio nella scarpa, così come lo sforzo muscolare innaturale dovuto all'eccessiva ammortizzazione. La funzione della molla e il ritmo di regolazione del piede sono eliminati. Quindi, se non si vuole fare a breve termine senza plantari, si prega di acquistare almeno una misura in più di scarpe e non eseguire questa procedura a lungo termine.

Troppo poco carico. Il tessuto connettivo, inclusi muscoli e tendini, è come il bicipite sul braccio. Se è carico, si rafforza. Se non è teso, si indebolisce. E nel caso dell'alluce, naturalmente, ne vogliamo una solida, ottenere un tessuto connettivo forte. Quindi non cercare di ucciderti a metà camminando

su e giù per tutto il giorno, ma per favore non risparmiare al tuo piede una sana quantità di esercizio fisico.

Cammina sui tacchi e corri. Anche se ci vorrà un po' di tempo per abituarsi - provate a srotolare da davanti a dietro. Molte persone hanno ora una corsia che apre le porte di Hallux. Questo perché quando si tocca con il tallone, le dita dei piedi vengono premute in modo piatto nella parte anteriore. Non ci accorgiamo nemmeno più di questa condizione, perché le scarpe ci ammortizzano (troppo) bene i piedi. Quindi provate a srotolare il piede dalla cima al tallone in modo consapevole e attento, giorno dopo giorno di più, con un atteggiamento rilassato. Perché se ti ricordi sempre di fare tutto bene devono fare questo, questo può innescare un ulteriore stress interno, che a sua volta è distruttivo. Quindi, per favore, prendi questa raccomandazione in modo giocoso.

Sovrasforzamento. Molte persone colpite hanno esagerato all'inizio. Per frustrazione si allungano, tirano e tirano la punta dei piedi fino a quando non c'è più un domani. Questa non può essere la soluzione. È giusto rafforzare la struttura del dito del piede, ma non allungarlo troppo. Pertanto, si dovrebbe essere felici di attenersi alle prossime esercitazioni pratiche per rafforzare il tessuto delle dita dei piedi in modo sano, mirato e rilassato.

Hallux valgus è (anche) una questione di atteggiamento - cambiare gli atteggiamenti e le abitudini.

Siete pronti per una parola onesta? Perché nessuno dei nostri organi è probabilmente sottovalutato quanto i nostri piedi. E purtroppo, questo si riflette anche nell'apprezzamento che abbiamo per loro. Conosciamo molte persone per le quali i piedi sono una semplice appendice. Non è senza motivo che ci sono un gran numero di persone che hanno sviluppato una sorta di fobia per i piedi e descrivono semplicemente i loro piedi come antiestetici. Questo atteggiamento ha ovviamente delle conseguenze. Mentre la testa o un organo al centro del corpo è di solito molto più importante per noi quando fa male, i piedi sono "solo lì". Mentre ci laviamo i denti, facciamo i capelli e ci laviamo la parte superiore del corpo, tale cura per i nostri piedi è spesso tutt'altro che ovvia. E anche questo ha le sue conseguenze. Perché sappiamo da molti esperimenti che una parte del corpo o un organo che riceve più attenzione riceve anche più energia. Un esempio di ciò sono non da ultimo gli esperimenti sull'acqua del giapponese Masuro Emoto, che ha dimostrato scientificamente che la materia cambia la sua energia (cioè la forza degli elettroni) e la sua forma, tanto più consciamente e amorevolmente vi prestiamo attenzione.

Per questo motivo vi raccomandiamo di prestare attenzione a ciò che pensate dei vostri piedi per tutto il giorno. Naturalmente è importante avere

sotto controllo le proprie abitudini, gli esercizi e la scelta delle scarpe - ma le possibilità di affrontare con successo l'alluce sono tanto maggiori quanto migliore è l'atteggiamento nella propria testa.

Dove siamo già al secondo punto. Forse a questo punto penserete di cosa si tratta - ma sentitevi invitati a decidere come vi sentite. Che emozioni si coltivano durante il giorno. Perché, ancora una volta, questo ha un background scientifico che risale ai tempi primitivi. Dopotutto, se le emozioni come la rabbia, la frustrazione o lo scoraggiamento dovuto a una possibile allucinazione diventano sempre più un'abitudine, il dito del piede ne soffrirà.

La ragione di ciò è che quando si provano tali emozioni, la frequenza del cervello aumenta e quasi si ribalta. Questo a sua volta mette a rischio il suo sistema nervoso autonomo, che pensa che lei si trovi in una situazione minacciosa come se fosse nella giungla. Il risultato: lo stress, perché si attiva il meccanismo naturale di lotta e/o di fuga. Ora ogni organismo del mondo è in grado di affrontare lo stress a breve termine, ma non lo stress cronico per un lungo periodo di tempo. Questo porta a rendere i vostri nervi più instabili, il vostro sistema circolatorio più incoerente (cioè irregolare) e quindi il controllo dei nervi al vostro piede, così come il sistema di disintossicazione fisica è teso, perché il corpo ha più a che fare con la regolazione dello stress. Riassumendo, si può quasi dire con un sorriso: se volete migliorare il vostro malposizionamento delle dita dei piedi, potete prendervi cura di sentirvi bene.

Esercizi per l'uso quotidiano per un'applicazione immediata. Per ogni tipo di alluce valgo.

Se lasciate perdere ed evitate le cose che vi sono dannose e coltivate un atteggiamento sano - manca una cosa per fare la svolta nel caso dell'alluce. I vostri esercizi di pratica quotidiana.

Vi prego di chiarire una cosa in anticipo - gli esercizi di pratica quotidiana si chiamano proprio così, perché possono essere praticati in modo continuo ed effettivo. Questo non dovrebbe mettervi troppa pressione, ma dovrebbe quasi rendervi le cose più facili. Dopo tutto, un cambiamento duraturo e continuo dei muscoli e della posizione dell'articolazione del dito del piede non avviene da un giorno all'altro. Non succede da un giorno all'altro, quindi siate clementi con voi stessi. Gradualmente, si instaura un senso di successo e poi, a differenza delle operazioni e degli antidolorifici, durerà a lungo termine - fintanto che si rimane sulla palla. A proposito, quotidiano non significa completamente quotidiano. Secondo la nostra esperienza, è già diventato evidente con 5 esercizi sezioni a settimana possono ottenere un miglioramento significativo. Iniziate anche lentamente. Il vostro corpo deve spesso abituarsi al nuovo sforzo e può reagire con i muscoli doloranti all'inizio. Prendi questo come un buon segno.

E qualcos'altro in anticipo:

Non entrare nel dolore, se c'è. Questo non farebbe che irritare ancora di più l'alluce. L'obiettivo è quello di ottenere un piacevole stiramento ed estensione dei muscoli, dei tendini e delle articolazioni, secondo il motto: notevole, ma non doloroso.

Esercizi per principianti

Colpisce

Se non avete ferite aperte, usate uno spazzolino da massaggio per accarezzare i polpacci, lungo tutta la suola fino alla punta. Questo esercizio passivo non solo è incredibilmente piacevole la sera, ma favorisce anche la circolazione sanguigna e l'eliminazione dei prodotti di scarto. E attiva anche i canali nervosi dei piedi. Quindi se sentite un formicolio e calore, non vi allarmate, questo è piuttosto un buon segno che l'energia che è stata stabilita si sta finalmente riscaldando di nuovo.

Leggero piegamento del ginocchio

Gli squat sono un ottimo esercizio per rafforzare la coordinazione dei singoli piccoli muscoli fino all'alluce. Assicuratevi che i vostri piedi siano paralleli e che non si pieghino verso l'esterno. In questo modo anche le ginocchia rimarranno parallele e non crolleranno l'una nell'altra. Si consiglia di piegare le ginocchia soprattutto lentamente e solo fino a quando ci si sente a proprio agio. 10-15 ripetizioni di luce sono già sufficienti.

Camminare a piedi nudi

Un esercizio coerente. Perché se il piede è adatto a camminare a piedi nudi, dovremmo dargli almeno in parte ciò di cui ha bisogno. Ovunque ci si trovi - fuori o dentro - si cammina a piedi nudi. Ma fatelo lentamente. Perché facendo un passo tranquillo, il muscolare nuovi stimoli e "tradurli" correttamente. Un jogging non farebbe altro che aumentare il problema dello sforzo innaturale, perché il piede viene caricato erroneamente sul tallone nella velocità.

Esercizi per l'alluce e contro l'alluce

Dita incrociate

Metti l'alluce nella "morsa della testa" delle tue dita. Questo significa che si abbraccia l'alluce con tutta la mano dal basso. Ora premete la mano contro la

punta dal basso e mantenete la resistenza con la punta nella direzione opposta. Ora fai il contrario. Tira giù il dito del piede con la mano. L'alluce ora si tira su con la resistenza. Questo esercizio è particolarmente indicato per le articolazioni, in quanto affina e facilita la libertà di movimento.

La palla da tennis

Prendete una pallina da tennis - preferibilmente con un po' meno aria in voi. Massaggiate il piede con una gamba e fate pressione sulla palla. La palla non solo sollecita diverse aree muscolari, ma soprattutto allena la trasmissione degli stimoli alle dita dei piedi in modo molto efficace.

Il rotolo

Per molte persone, un piccolo rullo massaggiante in plastica o in carbonio è più adatto di una pallina da tennis perché è più controllabile. Assicurarsi di esercitare una pressione sufficiente sul rullo e di agire molto lentamente.

L'albero opposto

Alzatevi e rimanete in piedi per tutta la durata dell'esercizio. Ora tenete tese le natiche e premete le cosce verso l'esterno. Tutto questo viene fatto mantenendo i piedi completamente a terra con tutta la superficie. Ora provate a tirare le caviglie - cioè tirate entrambi i piedi verso l'interno. Se lo si fa correttamente, verranno allenati tutti i muscoli delle gambe, i muscoli glutei e i legamenti interni del piede. Ricordatevi di interrompere l'intero esercizio con la suola intera. Il contrasto di tensione nelle cosce verso l'esterno e nei piedi verso l'interno crea questo meraviglioso effetto di allenamento. Mantenere la tensione per 1-2 minuti.

La candela

Mettetevi in piedi e sollevatevi con i tacchi alla fine del piede. Se non siete sicuri della vostra posizione, siete invitati a tenere duro. Girate il tallone a sinistra e a destra quanto volete. Questo rafforza l'arco del piede in particolare e allevia i muscoli e i tendini che tengono l'alluce nella posizione corretta.

Il velocista

Un esercizio incredibilmente buono per lo stretching e il sollievo è lo stand dei velocisti. Perché ti ricorda un po' la posizione di partenza di un concorrente. Mettiti in ginocchio e metti il ginocchio, con la punta caricata sul piede a circa 60-80 cm di fronte all'altro. Ora sollevate il piede anteriore e appoggiatelo solo sulle dita dei piedi, in modo che la suola sia verticale in aria e il tratto sia

appeso solo sulle punte. Se ora si porta il peso ancora di più sul piede, esso sarà allungato in modo eccellente nel suo arco longitudinale. Naturalmente, se lo stretching è troppo intenso, potete sorreggervi con le mani davanti e spostare il vostro peso.

Suggerimento aggiuntivo: lo spandiconcime come supporto finale

Per noi, lo spandiconcime è uno dei modi migliori e più semplici per controllare l'articolazione del dito del piede, soprattutto nelle fasi iniziali. Può non sostituire gli esercizi descritti, ma ridurrà rapidamente il dolore e quindi vi darà il tempo di occuparvi della correzione naturale di un (iniziale) callo. I buoni spargitori per le dita dei piedi sono di solito fatti di morbido silicone in gel e riportano le dita dei piedi alla loro posizione naturale a questo punto. Inoltre, i muscoli, le fasce e i crampi ai nervi sono molto meno gravi che se si sforzano i punti di pressione eventualmente dolorosi del piede camminando. Pertanto, uno spandiconcime di così alta qualità è stato per anni uno dei componenti fondamentali di YogiMedic.

La guarigione avviene sempre in modo olistico - Un riassunto

E siamo già arrivati alla fine del nostro piccolo e-book compatto. Come avete visto, l'alluce è un argomento relativamente semplice e autonomo - ma le cause e le loro soluzioni possono essere molteplici. Pertanto, vorremmo riassumere ancora una volta le cose più importanti per voi.

Ormai è chiaro: un alluce non si sviluppa dall'oggi al domani ed è solo in una frazione di tutti i casi realmente ereditario. Questo non significa che si è "colpevoli" o che si è fatto qualcosa di sbagliato. È solo che il nostro stile di vita moderno ha fatto sì che si verificasse o si facesse sentire l'allucinazione di alcuni di noi. In primo luogo, vanno menzionate le nostre calzature moderne. In combinazione con l'accumulo di scorie e le scarse prestazioni disintossicanti del corpo e l'abitudine che non attribuiamo grande necessità alla cura dei piedi dal contesto sociale, tutti questi co-fattori portano al fatto che l'alluce può causare problemi. Ma spesso non dobbiamo concentrarci tanto sulle cause.

Secondo la nostra esperienza, molte cose utili per risolvere il problema contribuiscono a regolare o a non disturbare in modo decisivo le cause dell'alluce. Questi includono tre pilastri. Prevenzione, omissione e nuova attuazione. Tutti i pilastri aiutano il corpo nel suo complesso, il tessuto del piede e l'effettivo malposizionamento delle dita dei piedi in quanto tali. La prevenzione si effettua al meglio con un massaggio quotidiano (spazzolatura) dal ginocchio in giù e con pediluvi alcalini disintossicanti. Inoltre, le raccomandazioni nutrizionali di base descritte e minerali. E molto importante -

evitare lo stress. Il modo migliore per farlo è con metodi come lo yoga, la mediazione, la formazione autogenica e tutto ciò che "ti butta giù", come una lenta camminata nella natura. Quando si tratta di omettere, a livello del corpo, l'attenzione principale è rivolta ai veleni di tutti i giorni e naturalmente alle scarpe e ai plantari troppo stretti. E quando si tratta della nuova implementazione, si tratta anche di due cose: i vostri (quasi) esercizi quotidiani per lavorare direttamente su articolazioni, tessuti e muscoli e il vostro atteggiamento nella vostra testa. Questo determina se apprezzate pienamente i vostri piedi e se ne avete cura come parte essenziale di tutto l'organismo.

Se lo fate con una mente felice ed emotivamente positiva (stress da parole chiave e sistema nervoso!), il vostro dito farà quello che ogni altra parte del corpo o anche un ginocchio insanguinato è sempre stato capace di fare: guarirà da solo. Se l'intervento chirurgico è davvero necessario, lo faranno comunque, impedendo così la vera causa. Per i molti casi in cui la chirurgia arriverebbe troppo presto, un divaricatore di dita dei piedi è una misura efficiente e ideale per risparmiare dolore e guadagnare tempo.

Ci auguriamo sinceramente che possiate riprendere in mano il vostro piede. Perché da centinaia di esperienze che conosciamo - non è mai troppo tardi per questo.

A proposito di YogaMedic

YogaMedic combina la scienza medica con l'aiuto tradizionale per una vita sana e contro le tipiche malattie comuni. YogaMedic si affida a prodotti per la salute collaudati, con prezzi equi nel materiale della migliore qualità. Oltre allo spargipunte premium, la doccia nasale YogaMedic e il pulisci lingua YogaMedic, ad esempio, sono diventati i prodotti di punta. Inoltre, YogaMedic lavora con esperti nei rispettivi campi per fornire informazioni e approcci naturali nel modo più indipendente e leggibile possibile.

Ti è piaciuta la guida?

Apprezziamo il vostro feedback in modo da poter migliorare questa guida e aiutarvi ancora di più in futuro.

Puoi raggiungerci facilmente tramite la nostra WhatsApp o la chat di Facebook al servizio yogamedic.net/chat o via e-mail all'indirizzo service@yogamedic.net.

L'opera, comprese le sue parti, è protetta dal diritto d'autore. Qualsiasi utilizzo al di fuori dei limiti ristretti della legge sul diritto d'autore non è consentito senza il consenso dell'autore. Ciò vale in particolare per la riproduzione elettronica o di altro tipo, la traduzione, la distribuzione e la messa a disposizione del pubblico.

Autori e autori: YogaMedic, JRSK Comercio S.L.

Editore: YogaMedic, JRSK Comercio S.L.