

Guarire dall'artrosi

Video - Cibi per guarire dall'artrosi: [cliccate qui](#)

.....

Video - Esercizi per mantenersi in forma: [cliccate qui](#)

.....

Un mio scritto dell'8 giugno 2021

Tenersi in forma

Con l'avanzare dell'età per causa di cibi che non sono stati adatti al nostro organismo e lavorando in una posizione non del tutto corretta ad una certa età iniziano problemi di ogni genere. Se poi non si corregge l'alimentazione e non si fanno esercizi fisici nel modo come si deve si va incontro a seri problemi. Di solito quando una persona è anziana cominciano a manifestarsi certi disguidi al nostro corpo e spesso per rimediare si ricorre con dei farmaci ed infine nel farsi operare. Questo è quello che la maggior parte delle persone fanno.

Moltissime operazioni chirurgiche si possono evitare e si può arrivare alla guarigione totale se si cambia il modo di cibarsi. Basta cibarsi nel modo giusto e basta fare ginnastica in varie posizioni che poi col tempo tutto ritorna come quando si era più giovani. Impariamo a mantenere il nostro corpo nel modo migliore senza ricorrere a farsi massacrare nel fare certe operazioni chirurgiche che poi alla fine ci lasciano dei segni.

Ritornare al Blog: [cliccate qui](#)