

[PDF, ePub, Mobi] 88 Natural Remedies PDF

Scaricare Tieraona Low Dog, Dan Buettner, Stephen Foster & Barton Seaver Gratuito



This National Geographic health book provides portable answers to treating common ailments using proven natural therapies.

Runny nose, watery eyes, sinus headache? Don't reach for the Claritin. Instead, learn how to treat seasonal allergies with nasal lavage, a time-honored practice. Upset stomach? Forget chalky antacids; instead wear an acupressure wrist band or chew on a teaspoon of fennel, favored by Indians for combating the effects of spicy food. Fight insomnia with valerian root, the leading natural herb to promote quality sleep with no side effects.

Sections include:

- Acupressure (use a wrist band to relieve motion sickness, soothe sore feet, treat constipation, relieve wrist tension, alleviate headaches and neck tension, and more)
- Aromatherapy (De-stress in the tub, relieve a headache, scent a room to create a mood, mix a body oil, make a compress, and more)
- Ayurvedic Medicine (learn the Sanskrit history of "the science of life and longevity," how to evaluate practitioners, about ayurvedic "energy prints," and more)
- Breath Therapy (Relax with Wu, Do the 4-7-8 relaxation breath, strengthen diaphragm muscles, use the 20-Cycle Breath to improve concentration, and more)
- Herbs (Fennel, Peppermint, Valerian Root, Chamomile)
- Hydrotherapy (drink the correct amount of water for your body, fight a cold, treat a bruise, rub away fatigue, soothe a sunburn, and more)
- Massage Therapy (learn quickie massages to do on yourself to: release facial tension, relax your shoulders, help your hands, and release your lower back)
- Meditation (specific exercises designed to focus on your breath, chant, focus on touch, be mindful)
- Nasal Lavage and Steam Therapy (clears sinuses, relieves congestion)
- Qigong (a five-minute meditation to focus your qi energy, learn and practice the simple eight postures of qigong)
- Reflexology (follow instructions to perform a simple reflexology treatment that can be done anywhere to relax and invigorate your hands)
- Shiatsu (learn how to choose a good shiatsu practitioner, follow instructions to perform a full body shiatsu routine on yourself)
- Traditional Chinese Medicine (learn about herbs, heat, and cupping)
- Yoga (learn or perfect your chair pose, tree pose, and cobra)

Título : 88 Natural Remedies

Autor : Tieraona Low Dog, Dan Buettner, Stephen Foster & Barton Seaver
Categoria : Salute e benessere
Pubblicato : 01/10/2013
Editore : National Geographic Society
Pagine : 39
Lingua : Inglese
Size : 7.30MB

[\[PDF, ePub, Mobi\] 88 Natural Remedies PDF Scaricare Tieraona Low Dog, Dan Buettner, Stephen Foster & Barton Seaver Gratuito](#)

[PDF, ePub, Mobi] 88 Natural Remedies PDF Scaricare Tieraona Low Dog, Dan Buettner, Stephen Foster & Barton Seaver Gratuito

[\[PDF, ePub, Mobi\] 88 Natural Remedies PDF Scaricare Tieraona Low Dog, Dan Buettner, Stephen Foster & Barton Seaver Gratuito](#)

88 NATURAL REMEDIES PDF - Are you looking for eBook 88 Natural Remedies PDF? You will be glad to know that right now 88 Natural Remedies PDF is available on our online library. With our online resources, you can find 88 Natural Remedies or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. 88 Natural Remedies PDF may not make exciting reading, but 88 Natural Remedies is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with 88 Natural Remedies PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with 88 Natural Remedies PDF. To get started finding 88 Natural Remedies, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of 88 NATURAL REMEDIES PDF, click this link to download or read online:

[\[PDF, ePub, Mobi\] 88 Natural Remedies PDF Scaricare Tieraona Low Dog, Dan Buettner, Stephen Foster & Barton Seaver Gratuito](#)

Celui qui lit ce livre lit aussi:

[PDF] Un cattivo ragazzo come te



<http://new.beebok.info/it-1441364873/un-cattivo-ragazzo-come-te.html>

«Vorrei leggerlo ancora e ancora.» Penelope Douglas Autrice della serie bestseller LOVE Tornare a casa è molto doloroso per Lane. Il suo adorato zio Harry, infatti, è morto improvvisamente. E fare i conti con la sua scomparsa significa accettare...

[PDF] La ragazza nell'acqua



<http://new.beebok.info/it-1442732300/la-ragazza-nell-acqua.html>

Autore del bestseller La donna di ghiaccio Oltre 2 milioni di copie vendute Il detective Erika Foster ha appena ricevuto una soffiata che le indica il luogo in cui è nascosta la prova per sventare un grosso traffico di droga. Seppure sospettosa, ordina la perquisizione di una cava in disuso...

[PDF] Sono io Amleto



<http://new.beebok.info/it-1448338659/sono-io-amleto.html>

Sono nato l'11 luglio del 1990. I miei amici non hanno mai smesso. Sono riconoscente, un angelo mi ha protetto fino a oggi. Quando ho firmato il mio primo contratto, dormivo in una macchina. Sono stato una troia. Sono stato una santa. Sono la solitudine. Sono l'eleganza. Sono la moda. Sono quello...

[PDF] Rien ne va plus



<http://new.beebok.info/it-1446255547/rien-ne-va-plus.html>

Un nuovo capitolo del grande Romanzo di Rocco Schiavone, un uomo duro, ruvido, cinico ma con una umanità insospettabile, «l'amico di cui non si può più fare a meno» Bruno Ventavoli (TuttoLibri).

[PDF] King



<http://new.beebok.info/it-1449197092/king.html>

Assist. Tiro. Goal. Palla al centro. La vita di Alexander King è tutta qui, perlomeno adesso. Il suo mondo è andato in frantumi da poco tempo e, nonostante il successo, vive ogni giorno con un unico obiettivo: essere un bravo papà e giocare al meglio delle proprie...

[PDF] Ho sposato un maschilista



<http://new.beebok.info/it-1444492572/ho-sposato-un-maschilista.html>

La commedia romantica più divertente dell'anno Dopo essersi vista negare ingiustamente la meritata promozione, la giornalista Emma Fontana decide di fondare una rivista per donne, «Revolution». Ma proprio quando sta per essere eletta femminista dell'anno, Emma...

[PDF] Timeless



<http://new.beebok.info/it-1449196707/timeless.html>

Ci sono traumi che col tempo sfioriscono e perdono il proprio potere. Poi ce ne sono alcuni che penetrano e germogliano, creando barriere, armature e finti sorrisi. Per Gwen vivere a Salem ha rappresentato un piccolo inferno fin da quando ha memoria: capelli rossi, carnagione chiara, una madre...

[PDF] Una Cenerentola a Manhattan



<http://new.beebok.info/it-1437331118/una-cenerentola-a-manhattan.html>

Romantico; Divertente; Esilarante Autrice del bestseller Matrimonio di convenienza "Un paio di scarpe possono cambiarti la vita" è una frase che non ha mai convinto Riley, e i colpi di fulmine per lei sono sempre stati e rimangono un fenomeno atmosferico. Orfana...

[PDF] Come sedurre il capo



<http://new.beebok.info/it-1447780570/come-sedurre-il-capo.html>

Lauren Tornare al lavoro doveva essere una transizione indolore, ma quando il mio nuovo capo si rivela essere uno stronzo arrogante e presuntuoso, la mia vita professionale si è trasformata in una vera tortura. D'accordo, averlo chiamato stronzo prima di sapere che fosse il mio capo...

[PDF] Missione Odessa



<http://new.beebok.info/it-1445408825/missione-odessa.html>

Dirk Pitt, il direttore della NUMA, la società che si occupa del recupero di relitti dai fondali, è sul Mar Nero. Sta cercando di localizzare i resti di un'antica nave ottomana, quando è chiamato a rispondere a un messaggio di soccorso - «Siamo sotto...

[PDF] L'amore è sempre in ritardo



<http://new.beebok.info/it-1435971092/l-amore-e-sempre-in-ritardo.html>

Numero 1 nelle classifiche italiane I primi amori sono di solito un dolce ricordo, capace di far sorridere. Non per Alexandra Tyler: Norman Morrison, il migliore amico di suo fratello Aidan, l'ha rifiutata senza tante cerimonie dopo che lei ha trascorso l'adolescenza a corteggiarlo e a...

[PDF] La vittima silenziosa



<http://new.beebok.info/it-1439974704/la-vittima-silenziosa.html>

«Un thriller adrenalinico, pieno di colpi di scena.» Robert Bryndza, autore di La donna di ghiaccio I suoi più oscuri segreti sono sepolti nel passato. Ma la verità non può essere nascosta a lungo. Emma è una moglie attenta, una madre amorevole...

[PDF] La figlia del mercante di fiori



<http://new.beebok.info/it-1441483691/la-figlia-del-mercante-di-fiori.html>

Una storia che si divora pagina dopo pagina Una favola romantica sospesa tra passato e presente Cornovaglia, 1887. Alla morte del padre, famoso botanico, esperto di piante esotiche, Elizabeth decide di portarne a termine l'ultima importantissima spedizione alla ricerca di una pianta molto...

[PDF] I love Londra



<http://new.beebok.info/it-1441483695/i-love-londra.html>

«Una lettura imperdibile.» Daily express Autrice del bestseller I love New York e I love Hollywood Angela Clark si è perduto innamorate degli Stati Uniti. Le cose stavano cominciando ad andare finalmente per il verso giusto, quando una telefonata perentoria...

[PDF] Ian



<http://new.beebok.info/it-1448507438/ian.html>

Un anno fa mi ha pregato di restare. Un anno dopo sono io a supplicarla di non andare. La mia ossessione. La mia rovina. Ho provato a resistere, a tenerla lontana. Ho provato a salvarmi. Ma nessuno si salva, neanche un bastardo egoista come il sottoscritto. Per me...

[PDF] Un nuovo inizio



<http://new.beebok.info/it-1440225817/un-nuovo-inizio.html>

La passione non ha mai fine Dall'autrice del bestseller Chiudi gli occhi Sono trascorsi sei mesi da quando Mads se n'è andato e nella vita di Josephine sono cambiate molte cose. Il suo rapporto con Ben si è di nuovo raffreddato, la sua amica Celine frequenta un biologo e ha...

[PDF] Un regalo sotto la neve



<http://new.beebok.info/it-1435840613/un-regalo-sotto-la-neve.html>

Una favola indimenticabile di amore, segreti, bugie e seconde possibilità Dall'autrice del bestseller Un diamante da Tiffany Si dice che dietro ogni grande uomo ci sia sempre una grande donna. In effetti dietro tutti i personaggi più in vista di Londra c'è lei: Alex...