



DOLORE ALLE CERVICALI? MUOVITI DI PIÙ!

Il dolore alle cervicali affligge ognuno di noi almeno una volta nella vita. Spesso la causa è il sovraccarico muscolare o la postura, una malattia grave oppure problemi emotivi. Un aiuto rapido ed efficace per alleviare i dolori nella zona del collo possono essere ottenuti non solo dalla natura, ma anche con cambiamenti radicali nella nostra postura e con l'esercizio fisico regolare.

Stress e problemi di postura sono la causa principale dei dolori alle cervicali

Se muovendo la nuca sentite uno scricchiolio, se ad ogni torsione della testa o del collo provate dolore, beh, è già troppo tardi. Una persona su due è già stata dal medico per problemi alla zona del collo, e una persona su tre ha dolore cronico comprovato. Non è raro che il dolore alle cervicali si manifesti anche limitandoci nei movimenti, visto che il dolore si irradia nella spalla e nella zona della schiena. Dolore mascellare e mal di testa possono essere sintomi associati al dolore alle cervicali, e possono causare vertigini. I muscoli tesi nella zona del collo sono solitamente dovuti ad un sovraccarico. Troppe torsioni, l'errato allineamento della schiena mentre si è seduti al computer o lunghi viaggi in macchina sono le cause più comuni. La vita, a volte stressante, le situazioni emotive, istintivamente ci portano ad una postura curva, affaticando la colonna vertebrale e di conseguenza le cervicali. Le nostre preoccupazioni si "siedono" letteralmente sul nostro collo apportandoci disagio. I dolori al collo sono raramente sintomo di malattie gravi come tumori o malattie neurologiche. Tuttavia, i dolori cronici al collo di origine inspiegabile devono sempre essere esaminati da un medico per poter escludere malattie gravi.



Con del movimento tornerete in forma

Il dolore acuto al collo spinge il corpo ad una posizione di riposo, che a sua volta crea un ulteriore sovraccarico sui muscoli del collo. Il riposo crea l'illusione di stare meglio, creando un circolo vizioso e induce ad una postura scorretta. Il modo più efficace per combattere i dolori cervicali è abituarsi al movimento, e non alla sedentarietà. Vari studi hanno dimostrato che esercizi specifici per l'allungamento, il rafforzamento e la stabilità muscolare della parte superiore del corpo stimolano la guarigione. Anche piccoli esercizi di stretching praticabili di tanto in tanto distendono i muscoli contratti del collo. **FOREVER ALOE MSM-GEL** può sostenere attivamente questo processo di guarigione. Questo gel delicato a rapido assorbimento dona sollievo alla pelle ed al sistema locomotore. L'Aloe Vera Gel in combinazione con il composto organico di zolfo MSM (metil-sulfonil-metano) penetra in profondità nel tessuto connettivo e attiva la circolazione sanguigna. **ALOE MSM-GEL** migliora le funzioni dei tenditi, dei tessuti connettivi e dei muscoli.

Prevenzione mirata dei dolori alle cervicali

Se nel passato siete riusciti a sconfiggere il dolore alle cervicali, è consigliabile evitare che questo problema ricompaia. Il primo passo da fare è quello di cercare di individuare la causa. Le correnti d'aria o la postura errata sul posto di lavoro sono facili da correggere. Una postura ergonomica mentre si guida o alla scrivania prevengono efficacemente la tensione ai muscoli del collo. L'allenamento di forza e resistenza mantiene i muscoli cervicali della colonna vertebrale e del collo elastici e flessibili. Oltre all'esercizio fisico regolare, un impacco caldo preventivo aiuta i sovraccarichi muscolari. L'uso costante di **ALOE HEAT LOTION** con i suoi vari estratti vegetali di Aloe Vera, eucalipto, olio di noccioli di albicocca e sesamo, libera dalla tensione con il suo delicato effetto riscaldante. Gli ingredienti curativi di **ALOE HEAT LOTION** stimolano la circolazione sanguigna, specialmente dopo l'esercizio fisico o dopo un bel bagno caldo. In combinazione con altri oli o creme, questa delicata lozione può essere usata regolarmente prevenendo fastidiosi dolori alle cervicali.

Combinare esercizio fisico regolare e calore calmante è il modo più efficace per prevenire e combattere il dolore al collo causato da posture sbagliate. Ritrova il benessere con Forever.



Aloe MSM Gel

Gel d'Aloe Vera combinato con zolfo, un importante sale minerale naturale.



Aloe Heat Lotion

Rilassante dopo lo sport e il lavoro, eccellente per i massaggi.

Testo dal sito svizzero forever-yours.eu

Per domande contattatemi: Martina Hahn, naturopata, incaricata Forever dal 2002. Cell: +39-340-7012181,

mail: info@aloeveraonline.it

shop online con spedizione in Italia: www.aloeveraonline.it anche con informazioni sui shop Forever in altri paesi.