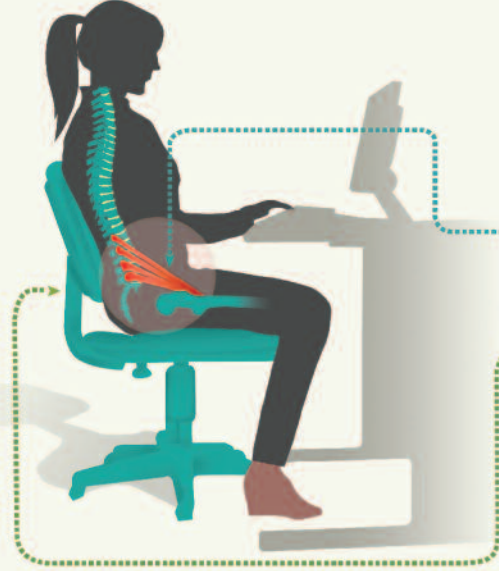




Positive Homeopathy

ಕೆಳ ಬೆನ್ನು ನೋವಿನ

#1 ಕಾರಣ



1

ಸುರಕ್ಷಿತ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ
ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಿಪ್
ಫ್ಲೆಕ್ಸರ್ಸ್‌ನ್ನು ಕಿರಿದುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ

2

ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ
ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರ ಭಾಗ ನಿಶ್ಚಲಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡ
ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ

3

ಹಿಪ್ ಫ್ಲೆಕ್ಸರ್ಸ್ ಜರಿಯುವುದರಿಂದ ನೀವು
ಎದ್ದೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಎಳೆದಂತೆ
ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ

4

ಈ ರೀತಿ ಬೆನ್ನುಬಾಗಿದ ಭಂಗಿಯನ್ನು
ನೀವು ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು,
ಇದು ಇತಿವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭಾವವಲ್ಲ
ಅವರು ಸುರಕ್ಷಿತ ಕಾಲದವರೆಗೆ
ಕುಳಿತಿದ್ದರಿಂದ ಹೀಗಾಗಿರುತ್ತದೆ

5

ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಬಲವಂತದಿಂದ ನಿಜಾರ
ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ,
ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಭಾರಿ
ಹೊಡೆಯುವ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ

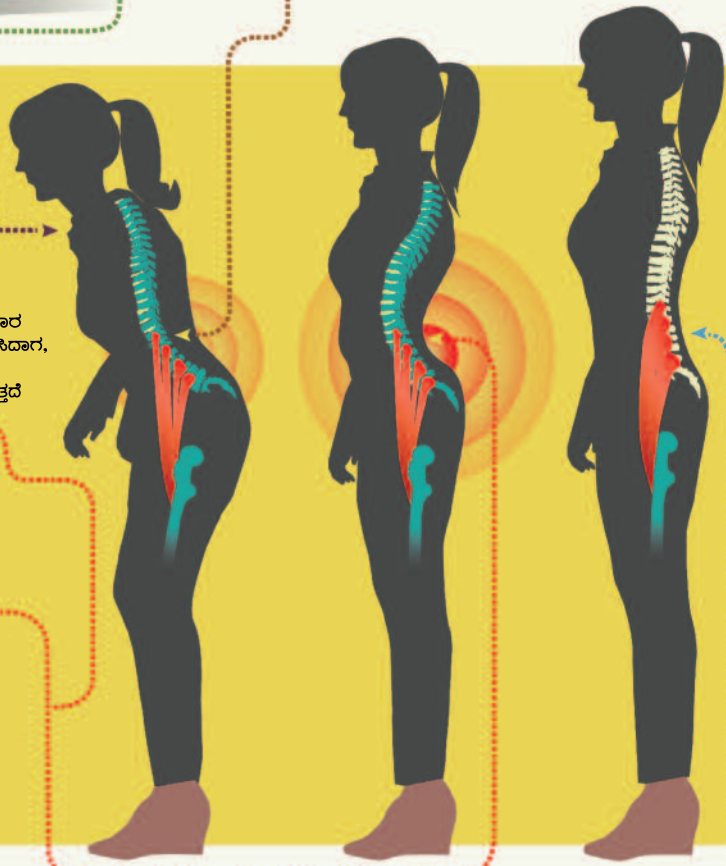
6

ಕಿರಿದಾದ ನಮ್ಮ ಹಿಪ್ ಫ್ಲೆಕ್ಸರ್ಸ್‌ನಿಂದಾಗಿ
ಡಿಸ್ಕ್‌ಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು
ಪಾದದ ಕೀಲುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಳ ಬೆನ್ನಿನ
ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕೂಡ ಜರಿಯಾಗುತ್ತವೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜರಿಯಾದ ಹಿಪ್ ಫ್ಲೆಕ್ಸರ್ಸ್‌ನಿಂದಾಗಿ
ಕೆಳಬೆನ್ನು ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ
ಬಹುತೇಕ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಇದರ
ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಜೀರುತ್ತವೆಲ್ಲ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ
ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಕೇವಲ ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳ
ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಜೀರುತ್ತವೆಯೇ ಹೊರತು ಸಮಸ್ಯೆಯ
ಮೂಲದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಜೀರುತ್ತವೆಲ್ಲ.

7

ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿ
ಮತ್ತು ನಿಲುವು



ಕರ್ನಾಟಕ: ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ ■ ಕೋರಮಂಗಲ ■ ರಾಜಾಜಿನಗರ
■ ಇಂದಿರಾನಗರ ■ ಜಯನಗರ ■ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ■ ಮಂಗಳೂರು ■ ಬೆಳಗಾವಿ
■ ದಾವಣಗೆರೆ ■ ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ ■ ಮೈಸೂರು | ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ

ಸಮಾಲೋಚನ ಶುಲ್ಕ
300/- ಉಚಿತ

ಶುಲ್ಕರಹಿತ: 1800-313-1818