

NATURAL BACK PAIN REMEDIES

**DISCOVER THE TOP 10, ALL-NATURAL, 100% SAFE
AND EASY REMEDIES FOR INSTANT BACK PAIN RELIEF!**



Copyright © Tutti i diritti riservati in tutto il mondo.

I TUOI DIRITTI: Questo libro è limitato al tuo uso personale. Non viene fornito con altri diritti.

DISCLAIMER LEGALE: Questo libro è protetto dalla legge internazionale sul copyright e non può essere copiato, riprodotto, regalato o usato per creare opere derivate senza il permesso espresso dell'editore. L'editore mantiene tutti i diritti d'autore su questo libro.

L'autore ha fatto ogni ragionevole sforzo per essere il più accurato e completo possibile nella creazione di questo libro e per assicurare che le informazioni fornite siano prive di errori; tuttavia, l'autore/editore/rivenditore non si assume alcuna responsabilità per errori, omissioni o interpretazioni contrarie della materia qui contenuta e non garantisce o rappresenta in qualsiasi momento che il contenuto all'interno sia accurato a causa della natura mutevole e rapida di Internet.

Qualsiasi offesa percepita a persone, popoli o organizzazioni specifiche non è intenzionale.

Lo scopo di questo libro è di educare, e non ci sono garanzie di reddito, vendite o risultati impliciti. L'editore/editore/rivenditore non può, quindi, essere ritenuto responsabile di eventuali scarsi risultati che potreste ottenere quando implementate le tecniche o quando seguite le linee guida stabilite per voi in questo libro.

Tutti i nomi di prodotti, siti web e società menzionati in questo rapporto sono marchi commerciali o proprietà di copyright dei rispettivi proprietari. L'autore/editore/venditore non sono associati o affiliati ad essi in alcun modo. Né i nomi dei prodotti, dei siti web e delle aziende citati sponsorizzano, sostengono o approvano questo prodotto.

DIVULGAZIONE DEL COMPENSO: A meno che non sia stato espressamente dichiarato il contrario, si deve presumere che i link contenuti in questo libro possano essere link di affiliazione, e che l'autore/editore/rivenditore guadagnerà una commissione se si clicca su di essi e si acquista il prodotto/servizio menzionato in questo libro. Tuttavia, l'autore/editore/rivenditore declina qualsiasi responsabilità che possa derivare dal tuo coinvolgimento con tali siti web/prodotti. Dovresti eseguire la dovuta diligenza prima di acquistare i prodotti o servizi menzionati.

Questo costituisce l'intero accordo di licenza. Qualsiasi controversia o termine non

discusso in questo accordo è a sola discrezione dell'editore.

Tabella dei contenuti di

.....	Indice	3
.....	Introduzione	5
.....	Suggerimento #1: bevande antinfiammatorie	8
Suggerimento #2: il sonno e come	ottenerlo	12
.....	Suggerimento #3: postura statica	16
Suggerimento	#4: Yoga	19
.....	Suggerimento #5: Meditazione	21
.....	Suggerimento #6: supporto per l'acqua	23
Suggerimento	#7: Calore	25
Suggerimento	#8: Vitamina D3	27
.....	Suggerimento #9: diete antinfiammatorie	30
Suggerimento	#10: Calcio	33
.....	Risorse	37

Introduzione

Il mal di schiena può essere debilitante sia mentalmente che fisicamente. Può influire su tutto ciò che fai, dal lavoro e l'esercizio fisico alle semplici attività quotidiane. Il mal di schiena può essere a breve termine, o diventare rapidamente una lotta per tutta la vita a causa di un infortunio o di una malattia.

Per fortuna, ci sono modi naturali per alleviare il mal di schiena senza dover ricorrere ai farmaci,

Per cominciare, il mal di schiena può presentarsi in molte forme. Alcuni hanno a che fare con dolori persistenti nella parte bassa della schiena e spasmi che si verificano regolarmente, mentre alcune persone soffrono di dolore al nervo sciatico che viaggia lungo le gambe e nelle braccia.

Queste condizioni croniche hanno una possibilità prominente di mettere in disparte la vostra vita.

E non è raro.

Otto persone su dieci soffrono di qualche tipo di mal di schiena durante la loro vita.

Infatti, più di due milioni di visite al pronto soccorso ogni anno sono dovute al mal di schiena, che è anche la principale causa di disabilità nel mondo. Sfortunatamente, il trattamento del mal di schiena non è ancora così efficiente come dovrebbe essere.

Molti malati di mal di schiena si trovano al centro di una miriade di test, ricevono istruzioni per rimanere sedentari nonostante le ricerche dimostrino l'efficacia di continuare le attività quotidiane, e spesso vengono prescritti potenti antidolorifici.

Mentre gli antidolorifici possono aiutare il dolore a breve termine, possono anche causare molteplici problemi di salute e persino problemi di dipendenza. Gli stili di vita sedentari tendono a irrigidire i muscoli, rendendo il corpo incline a lesioni future.

Per fortuna, c'è una moltitudine di trattamenti alternativi per il mal di schiena, e la maggior parte di essi sono facilmente accessibili e a basso costo o addirittura gratuiti.

Questi trattamenti non richiedono la prescrizione di un medico, anche se è meglio discutere tutti i nuovi integratori e le routine di esercizio con il medico prima di iniziare.

Nella seguente relazione, discuteremo dieci consigli e strategie che puoi seguire per aiutare ad alleviare il mal di schiena adottando un approccio naturale e olistico.

Suggerimento #1:

bevande

antinfiammatorie

L'infiammazione è una risposta naturale del corpo. Quando il tuo corpo percepisce un danno, un'infezione, una ferita o una tossina, cerca di guarire se stesso. In questi casi, la distruzione cellulare attiva il sistema immunitario.

Il sistema immunitario rilascia anticorpi e proteine mentre aumenta il flusso di sangue nella zona interessata.

Per l'infiammazione acuta, il processo dura solo poche ore o giorni. Tuttavia, per quelli con infiammazione cronica, il corpo si abitua così tanto alla risposta che rimane in uno stato costante di allerta. La ricerca ha dimostrato che questo stato può giocare un ruolo in diverse condizioni, dall'asma al cancro.

Per aiutare a ridurre l'infiammazione nella schiena, mantenere una dieta anti-infiammatoria può aiutare a ridurre la risposta e il dolore.

Parleremo degli alimenti antinfiammatori più avanti nel rapporto, ma anche le bevande simili giocano un ruolo vitale e sono facilmente consumabili quotidianamente.

Qui sotto ci sono diverse bevande antinfiammatorie che puoi bere per allontanare il dolore e l'infiammazione.

Latte alla curcuma

Gli effetti positivi della curcuma sono utilizzati in tutto il mondo, e c'è una ragione per questo. La spezia asiatica contiene un'abbondanza di antiossidanti che aiutano a ridurre l'infiammazione e ad alleviare il dolore aritmico.

La curcuma è disponibile in qualsiasi negozio di alimentari nella sezione delle spezie. Per fare il latte, basta versare ½ cucchiaino di curcuma in un bicchiere di latte caldo. Addolcire a piacere o bere così com'è. Se il latte

il latte aumenta l'infiammazione per voi, provate invece ad aggiungere la spezia al latte di mandorla caldo.

È meglio berlo la sera prima di andare a letto, per permettere agli antiossidanti di lavorare nel tuo corpo mentre riposa.

Succo di ciliegia

Una bevanda molto accessibile e ricca di antiossidanti è il succo di ciliegia. Quando cercate il succo al negozio di alimentari, assicuratevi che sia basso o privo di zuccheri aggiunti e che includa l'estratto di ciliegia tartara. L'estratto contiene una grande quantità di ingredienti anti-infiammatori.

Tè verde allo zenzero

Sia il tè verde che lo zenzero sono noti per diminuire l'infiammazione nel corpo dopo un consumo prolungato.

È possibile acquistare sia il tè verde che il tè allo zenzero separatamente, ma anche combinati per comodità. Provate a rendere una tazza di tè un'aggiunta quotidiana al vostro stile di vita

per aiutare ad alleviare il vostro disagio.

Le bevande antinfiammatorie dovrebbero essere prive di sostanze chimiche e zuccheri aggiunti.

Cercate sempre di mangiare e bere ingredienti puliti per tenere le sostanze chimiche dannose fuori dal corpo. Queste sostanze chimiche possono avere effetti negativi sia sull'infiammazione che sulla salute mentale.

Suggerimento #2: il sonno e come ottenerlo

Dormire e riposare può essere una cosa difficile da ottenere nella nostra vita quotidiana, e il dolore acuto o cronico aggiunge solo difficoltà. Sdraiarsi con una schiena o un collo doloranti può spesso sembrare insopportabile.

Quante volte sei stato pronto per andare a letto, ti sei sdraiato e il dolore ti ha svegliato, impedendoti di rilassarti e guarire il corpo durante quelle ore vitali di sonno?

Ottenere la giusta quantità di sonno profondo e di riposo è incredibilmente cruciale, non solo per la tua schiena, ma per tutto il tuo corpo.

Mentre la tua mente si riposa, il tuo corpo va a lavorare, guarendo e riparando i danni fatti durante il giorno. Quando non si ottiene il riposo di cui il corpo ha bisogno, l'infiammazione e il dolore

aumentano.

Aiutare il tuo corpo a rilassarsi rapidamente e sprofondare in un sonno profondo e riposante può essere difficile senza l'aiuto di farmaci per il sonno, ma gli effetti collaterali possono essere dannosi.

Qui ci sono diversi integratori completamente naturali che puoi provare uno alla volta, per aiutare a raggiungere quel cruciale stato di sonno profondo.

Melatonina - La melatonina è una sostanza chimica prodotta naturalmente nella ghiandola pineale nel centro del cervello.

La melatonina è responsabile di aiutare il tuo corpo a regolare quando andare a dormire e quando svegliarsi.

La melatonina viene presa quando i modelli naturali di sonno sono interrotti, compresi quelli associati alla gestione del dolore. La melatonina lavora con il ritmo naturale del tuo corpo, ma ha occasionalmente degli effetti collaterali negativi come sonnolenza diurna, mal di testa e depressione a breve termine.

Valeriana - La valeriana è un'erba che cresce in Asia e Nord America.

Gli oli dell'erba sono incapsulati e presi per via orale.

La valeriana ha dimostrato di calmare la mente e sedare il cervello.

La sedazione permette al corpo di rilassarsi e all'infiammazione di ritirarsi. La valeriana può anche avere un effetto positivo sull'ansia e la depressione.

L-teanina - La L-teanina è un aminoacido che si trova più comunemente nelle foglie di tè verde e nero.

Gli effetti della L-teanina sono abbondanti e includono l'aiuto per rilassare la mente e il corpo quando viene presa in dosi di 200-400 mg, con un sonno più profondo e riposante.

Questo aminoacido può essere trovato in piccole dosi nel tè, e in dosi maggiori tramite capsule e compresse.

Come sempre, controllate con il vostro medico prima di iniziare qualsiasi tipo di integratore. Alcuni integratori, anche se completamente naturali, possono reagire a certi tipi di farmaci.

Suggerimento #3: Postura statica

La postura statica è semplicemente mantenere un movimento specifico, una posizione o una postura corporea per un periodo prolungato. I muscoli della schiena e del collo spesso assumono la pressione in eccesso quando le articolazioni delle gambe e dei fianchi sono sovraffaticate o stressate.

Mantenere una posizione, una rotazione o una postura mette sotto pressione quelle articolazioni.

Il movimento è la chiave. Che sia piccolo o più faticoso, questo spostamento dei punti di pressione può aiutare ad evitare che la schiena e il collo assumano il sovraccarico di stress sulle altre articolazioni.

È vitale prestare attenzione alle anche e alle articolazioni, percependo queste pressioni e tensioni, in modo da sapere quando

muoversi. Prendi l'abitudine di spostarti e cambiare posizione regolarmente.

Postura - Se siete mai stati in piedi in un punto per un periodo prolungato, e poi avete tirato le spalle indietro, allora avete sentito quel rilascio di tensione nella vostra schiena.

La postura influenza molti aspetti del tuo corpo, specialmente il collo e la spina dorsale. Fai uno sforzo concertato per notare le tue spalle e regolarle all'indietro per mantenere una postura alta e dritta.

Rotazione dell'attività - Molte persone hanno lavori in cui o stanno in piedi facendo un solo movimento per più ore o stanno seduti e fanno lo stesso. Se siete in grado, provate a ruotare le vostre attività o posizioni più volte al giorno, se non di più.

Passare dallo stare in piedi al sedersi, dal girarsi al piegarsi, e persino il livello in cui si tiene il mento può aiutare a ridurre lo stress sulle articolazioni e la tensione e la pressione sulla schiena e sul collo.

Stare seduti **troppo a lungo** - Rimanere in una posizione seduta per

grandi quantità di tempo comprime i dischi nella schiena. La compressione mette un

sollecita i muscoli dalla parte bassa della schiena alla base del collo.

Può anche influenzare la tua postura.

Prova a fare una pausa di due minuti ogni ora e a camminare semplicemente per la casa o per l'ufficio.

Suggerimento #4: Yoga

Lo yoga è uno dei modi migliori per allungare e rafforzare il corpo. Gli effetti di una routine di yoga eseguita correttamente possono aiutare con tutto, dalla digestione alla perdita di peso, dalla salute mentale al dolore.

Ma sapevi che mentre lo yoga è un modo eccellente per allungare la schiena, rafforza anche i muscoli della schiena?

Più specificamente, le giuste posizioni yoga possono rafforzare i muscoli paraspinali che aiutano a piegare la colonna vertebrale, i muscoli multifido che stabilizzano le vertebre e l'addome trasversale nell'addome.

Questi muscoli aiutano a sostenere le aree più deboli della schiena e a ridurre lo stress sulla colonna vertebrale.

La chiave per rafforzare e allungare questi muscoli è la forma

corretta durante le pose. La forma corretta è particolarmente importante

quando si tratta di pose incentrate sulla schiena. L'*Orthopedic Journal of Sports Medicine* ha riferito che lesioni come distorsioni e stiramenti sono aumentati drammaticamente in quelli di 65 anni e più a causa della cattiva forma durante le sessioni di yoga.

Quindi, se sei nuovo allo yoga, o alle pose, assicurati di imparare da un istruttore di yoga professionalmente formato. Non solo saranno in grado di aiutarvi a perfezionare il movimento per il risultato più favorevole, ma saranno anche in grado di aiutarvi in caso di lesioni.

Suggerimento #5:

Meditazione

La meditazione non è solo per gli yogi. La pratica della meditazione può essere usata ovunque e in qualsiasi momento per aiutare a rilassare il corpo.

Meditare ha la capacità di abbassare l'ansia e lo stress, rilassare il corpo e rilasciare endorfine, quelle notevoli sostanze chimiche che ci fanno sentire felici e gioiosi.

La consapevolezza è una delle componenti critiche della meditazione e la più facile da praticare più volte al giorno.

Mindfulness è la pratica di concentrarsi su di te, sul tuo corpo e sul momento attuale.

Quando sei in sintonia con ciò che il tuo corpo sente, sarai in grado di allenare il modo in cui la tua mente percepisce il dolore. Questo cambiamento di percezione può aumentare la vostra tolleranza e

abbassare l'impatto del dolore sul vostro corpo.

La meditazione di consapevolezza non è qualcosa che deve essere praticata per ore e ore. Si possono praticare tecniche di mindfulness per cinque o dieci minuti, praticamente ovunque.

Passa dieci minuti ogni mattina nella quiete della tua stanza, ascolta la musica sull'autobus, anche durante una breve pausa al lavoro.

Se l'atto della meditazione è qualcosa che non vi piace, passate semplicemente alcuni minuti al giorno concentrandovi su respiri profondi e saturi.

Durante questo tempo, libera la tua mente e lascia che i tuoi polmoni si espandano e l'aria fluisca da te. Diventerete molto in sintonia con il vostro corpo con questo semplice atto.

Suggerimento #6: Supporto idrico

La terapia in acqua è una delle migliori forme di esercizio e supporto terapeutico per chi ha problemi alla schiena.

La galleggiabilità dell'acqua permette movimenti estesi con un maggiore sostegno per i muscoli e le articolazioni e meno sforzo sul resto del corpo.

Mentre questa forma di esercizio è eccellente per coloro che hanno difficoltà a mantenere una terapia a terra a causa della costrizione, è adatta a qualsiasi tipo di mal di schiena.

Al di là della resistenza dolce, il dolore tende a irrigidire il corpo a causa dell'aspettativa mentale del dolore. Questa aspettativa vi impedisce di completare completamente gli stiramenti e la terapia.

La terapia in acqua permette a quei dolori di risiedere, e un movimento più completo aiuta a ottenere il massimo dal trattamento. Questo rilassamento riduce anche la pressione sulle articolazioni e può portare a una riduzione prolungata del dolore.

Ma l'acqua non deve essere usata solo per l'esercizio e la terapia.

Può anche essere usato come fonte primaria di rilassamento per la schiena. L'uso di piscine calde in ammollo crea un effetto terapeutico sui muscoli e sulle articolazioni.

Suggerimento #7: calore

La terapia del calore è usata su una pletera di lesioni ed è ancora uno dei principali rimedi efficaci per il dolore alla schiena e al collo.

L'uso del calore sulle aree ferite per ridurre il dolore provoca l'inizio di molteplici processi. Il calore dilata i vasi sanguigni nei muscoli che circondano la colonna lombare.

La dilatazione permette un flusso più significativo di nutrienti e ossigeno, che a loro volta guariscono qualsiasi tessuto danneggiato.

Il calore stimola anche i recettori della pelle. L'effetto sui recettori sensoriali diminuisce la trasmissione dei segnali di dolore al cervello e permette di dare sollievo.

Il sollievo dal dolore non è permanente ma è molto utile quando l'intensità del disagio è alta. Il conforto a volte può essere istantaneo.

L'altro effetto primario della terapia del calore è la facilitazione dell'allungamento dei tessuti molli che circondano la colonna vertebrale. Questo comprende anche i muscoli e le aderenze.

Lo stretching riduce la rigidità e la minaccia di lesioni. La flessibilità è infine aumentata, il che gioca un ruolo significativo nella diminuzione del mal di schiena.

Le terapie del calore sono spesso molto economiche da attuare e possono essere somministrate quasi ovunque.

Quando si è a casa, si può usare un bagno o una doccia calda, e mentre si è fuori, si possono attivare dei cuscini riscaldanti portatili. Spesso, anche solo accendere i sedili riscaldati in macchina può aiutare con il dolore.

Assicuratevi sempre di somministrare la terapia del calore in modo sicuro e guardate la temperatura per evitare di bruciare la pelle.

Suggerimento #8: Vitamina D3

Proprio come il calcio, la vitamina D è essenziale per il corpo. Ma cosa fa esattamente la vitamina D?

La vitamina D3 è una vitamina liposolubile che aiuta il corpo ad assorbire calcio e fosforo. Ottenere abbastanza vitamina D aiuta a costruire e mantenere le ossa forti.

La vitamina D è prodotta naturalmente dal corpo quando la pelle è esposta alla luce del sole. Molte cose diverse possono causare una carenza, tra cui l'esposizione limitata alla luce del sole, la protezione solare, l'abbigliamento protettivo e l'età.

Un recente rapporto peer-reviewed di *Pain Treatment Topics* ha scoperto che la somministrazione di vitamina D può dare sollievo fino al 95% dei pazienti che soffrono di mal di schiena.

Stewart B. Leavitt, MA, Ph.D., e autore del rapporto ha dichiarato:

"il nostro esame della ricerca, che comprendeva 22 indagini cliniche su pazienti con dolore, ha scoperto che quelli con dolore cronico alla schiena avevano quasi sempre livelli inadeguati di vitamina D.

Quando è stata fornita una sufficiente integrazione di vitamina D, il loro dolore è scomparso o è stato almeno aiutato in modo significativo".

Lo studio ha affermato che l'assunzione inadeguata di vitamina D potrebbe provocare un ammorbidimento delle superfici ossee, o osteomalacia, che causa dolore.

La parte bassa della schiena è un punto focale di questo dolore. In uno studio su 360 persone che soffrono di mal di schiena, il 95% è stato trovato carente di vita.

Per quanto riguarda la dose di vitamina D da prendere per aiutare a alleviare il dolore, si raccomanda di prendere fino a 2000 UI o più.

L'attuale dose raccomandata è solo 600 UI. Assicurarsi che

di verificare con il proprio medico il trattamento personale
consigliato e la sicurezza di iniziare il supplemento.

Suggerimento #9: Diete antinfiammatorie

Ciò che mettiamo nel nostro corpo è altrettanto importante, e spesso più importante, di ciò che trattiamo all'esterno. Una dieta sana non solo aiuta a mantenere un peso sano, ma influenza anche la mente e la tolleranza al dolore.

L'obesità può causare o esacerbare i problemi alla schiena mettendo pressione e tensione su articolazioni e muscoli.

Gli alimenti che si mangiano, e quanto, possono prevenire e persino invertire una miriade di condizioni di salute. Questo include diversi tipi di mal di schiena.

Abbiamo discusso dell'infiammazione e del suo effetto sul mal di schiena in precedenza in questo rapporto. Un modo cruciale per eliminare l'infiammazione è attraverso una dieta anti-infiammatoria.

Diversi studi hanno dimostrato che il potere di questa dieta può essere altrettanto efficace nel trattamento del mal di schiena quanto i farmaci antinfiammatori non steroidei come l'aspirina e l'ibuprofene.

La dieta antinfiammatoria non è difficile da implementare, e sarete sorpresi di quanti alimenti probabilmente già mangiate all'interno delle linee guida della dieta.

Ecco una lista di alcuni dei principali alimenti anti-infiammatori suggeriti per la dieta:

- Frutta e verdura dai colori vivaci come carote, barbabietole, mirtilli e arance
- Pesce grasso come salmone, sardine e sgombero
- Semi come chia, zucca e girasole
- Verdure a foglia verde come spinaci, collard, broccoli e cavoli
- Noci come mandorle e noci

- Grassi sani monosaturi come avocado, olio di canola e olio di oliva

Ma non si tratta solo di quello che metti nel tuo corpo, ma anche di quello che eviti. State lontani dagli alimenti che favoriscono l'infiammazione come i fast food, gli alimenti trasformati, i grassi saturi e i carboidrati raffinati.

Se ti concentri su una dieta pulita e integrale, il tuo corpo ti ringrazierà.

Suggerimento #10: Calcium

Tutti sanno che il nostro corpo ha bisogno di calcio per costruire ossa forti, ma cosa fa il calcio per il mal di schiena?

Oltre ad essere la chiave per denti e ossa forti, ottenere la giusta dose di calcio, abbinata alla vitamina D, può alleviare il dolore causato da condizioni che colpiscono la massa e la forza delle ossa.

La quantità di calcio raccomandata varia a seconda dell'età, ma la media di mg per un adulto dovrebbe essere tra 1.000 e 2.000.

La maggior parte delle persone non dovrebbe assumere più di 2.000 mg al giorno perché troppo calcio può causare problemi cardiaci e aumentare il rischio di fratture ossee.

Il calcio può essere assunto per via orale attraverso gli integratori, ma può anche essere consumato negli alimenti di tutti i giorni. Alcuni dei migliori alimenti ricchi di calcio sono:

- Salmone e sardine in scatola
- Latticini, come formaggi non lavorati, latte e yogurt naturale
- Verdure a foglia verde come broccoli e cavoli
- Soia e tofu

Il vostro medico può anche prescrivervi un integratore di calcio o rimandarvi da un dietologo.

Il dietologo sarà in grado di fare raccomandazioni nutrizionali più approfondite basate sulla tua dieta, età, peso e condizioni di salute.

Conclusione

Il mal di schiena, anche se incredibilmente comune, può essere debilitante. La tua vita può essere interrotta temporaneamente o a lungo termine, togliendoti il piacere che trovi nelle attività quotidiane.

Il dolore può anche interrompere le attività quotidiane essenziali come lavorare e fare esercizio.

Ma per fortuna non è necessario.

Scegliere di rimediare al dolore da lesioni alla schiena attraverso approcci olistici e completamente naturali non solo aiuterà a breve termine, ma creerà anche un corpo più sano e più forte a lungo termine.

Mangiare sano, fare esercizio, imparare ad essere consapevoli del proprio corpo e capire la scienza dietro i rimedi vi aiuterà a gestire meglio il vostro dolore in modo da poter tornare a vivere la vita

che meritate.

Non sentitevi intrappolati negli antidolorifici e in uno stile di vita sedentario.

Assicuratevi di parlare con il tuo medico prima di attuare qualsiasi tipo di regime di gestione del dolore e fidati sempre del tuo corpo.

Risorse

Qui ci sono dei link ad alcune risorse che credo vi aiuteranno:

7 modi per alleviare il mal di schiena in modo naturale:

>> <https://www.spine-health.com/blog/7-ways-relieve-back-pain-naturalmente>

La vitamina D migliora il dolore nel 95% dei pazienti:

>> <https://www.rejuvenation-science.com/research-news/vitamin-d-1/n-vitamina-d-d-dolore-3>

Benefici della terapia del calore per il dolore lombare

>> <https://www.spine-health.com/treatment/heat-therapy-cold-therapy/benefits-heat-therapy-lower-back-pain>

Yoga per persone con mal di schiena

>> <https://www.health.harvard.edu/blog/yoga-and-back-pain-2018041413652>

10 trattamenti alternativi per il mal di schiena da provare prima di scegliere la chirurgia:

>> <https://utswmed.org/medblog/alternative-back-pain-treatment/>