Китайская медицина самомассаж и гимнастика

Очень качественный контент канала ютубе Радость жизни, на котором авторы делятся различными методиками оздоровления в том числе и по Китайской медицине, очень хороший подбор роликов по профилактике и лечению различных недугов от Доктора Нины из Китая
Я разместил лишь небольшую подборку из видео, но вы можете найти на этом канале еще больше интересных видео

Любые методы лечения требуют обязательной консультации с лечащим врачем, который имеет на руках все данные о вашем здоровье и может дать точные рекомендации именно для вас ! не забываем про это !

Похудеть без диет Упражнения для похудения Как похудеть?

Низкое давление: что делать? Народные методы лечение

Как снять давление Высокое давление, что делать? Гипертония

Высокое давление, дополнение. Почему не понижается давление

Техника «Простукивание» Китайский самомассаж часть 1

Техника «Простукивание» Китайский самомассаж часть 2

Как улучшить зрение ?

Рецепты от кашля, 5 рецептов | Народные средства от кашля

Уход за волосами | Рецепты для волос | Красивые волосы

Бессонница как уснуть Причины бессонницы Как быстро уснуть — практические советы