Oggi smettere di russare si può!

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



MILANO, 21 LUGLIO- È uscito fresco di stampa, per i tipi di Fabbroni Edizioni, l'ultimo libro di Roberto Fabbroni, Manuale pratico per smettere di russare, una pratica guida per affrontare e controllare questo fastidioso e diffuso disturbo notturno.Innescato da cause prettamente fisiche-fisiologiche nonché dallo stress, il russare può trasformarsi in un serio disturbo sociale e medico, interferire sul sonno del partner e inibire le attività diurne. [MORE]

È capitato a tutti coloro che ne soffrono di sperimentare nella vita quotidiana sensazioni di affaticamento, stanchezza cronica, difficoltà di concentrazione sul lavoro, cefalee. E questo nonostante uno stile di vita sano. Spesso la causa si può ritrovare proprio in quella sinfonia notturna, su cui magari si ride a cena con gli amici, ma che nei casi più acuti arriva a inficiare la qualità della vita. È stato inoltre dimostrato che molti incidenti stradali sono causati proprio da colpi di sonno di conducenti russatori, e che chi soffre di apnea ostruttiva va più facilmente incontro a diabete e attacco cardiaco.

Questo breve ma esauriente manuale analizza il fenomeno del russare e della Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno da un punto di vista medico, proponendo diversi consigli ed esercizi per favorire la respirazione, privi di effetti collaterali e alla portata di tutti, per annullare o ridurre il russare. Una sezione del volumetto è dedicata alle persone che hanno intrapreso un percorso professionale o personale verso il benessere psico-fisico-spirituale, che potranno utilizzare le tecniche di canalizzazione dell'Energia Universale e la visualizzazione creativa per ovviare al disturbo cronico proprio e altrui.

Roberto Fabbroni
Manuale pratico per smettere di russare
Fabbroni Edizioni
Pagine: 60
Euro: 14,00

L'AUTORE: classe 1970, è aretino di nascita ma sardo di adozione. Ricercatore scientifico e spirituale, conferenziere e scrittore, si occupa in particolare di ricerca sul “Potenziale Umano”. Fin da giovane si è interessato al paranormale e a tutto ciò che non fosse possibile spiegare scientificamente. Oggi collabora con medici, psicologi e ricercatori in vari settori della conoscenza. È fondatore di un nuovo metodo di canalizzazione dell’Energia Universale: Energia Aurica o Reiki Aurico. È inoltre operatore olistico trainer e formatore in psicometafisica. Tra le sue pubblicazioni: Vita quotidiana, miracoli e libero arbitrio. L’analisi religiosa e scientifica dei fenomeni paranormali (OM Edizioni, 2007), Quale Etica per creare la Pace nel Mondo. Etica Sociale o Etica Spirituale (Alberti Edizioni, 2008), Il Reiki Aurico o l’Energia Aurica (Alberti Edizioni, 2009) e Come vivere la Morte. In Occidente si è perso il significato di questo evento! (Fabbroni Edizioni, 2010).

Fabbroni Edizioni
Via Mazzini 5
07021 Arzachena (OT)
info@fabbroniedizioni.it
www.fabbroniedizioni.it

(notizia segnalata da **FABIOLA MARCHET**)

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/oggi-smettere-di-russare-si-puo/15788