



Fiamma Ferraro
Attacco all'asma... e non solo
Macro Edizioni
Pagine 416
euro 16,00

Il metodo Buteyko – dal nome dell'ideatore, il medico ucraino Konstantin Buteyko (1923-2003) – è considerato una delle cure non farmacologiche più efficaci contro l'asma. Consiste in una serie di specifici esercizi respiratori.

Li illustra in questo libro la dottoressa Ferraro che cura la formazione degli istruttori per l'Associazione Buteyko-Italia (www.buteyko.it).

L'opera, comunque, non si rivolge solo ai pazienti alle prese con l'asma ma a tutti coloro che desiderano puntare sull'ottimizzazione del respiro per restare o tornare in salute e coltivare la forma fisica.