**Костоправ Оренбург**

**+79123437979**

**ЧТО НОРМАЛЬНО ПОСЛЕ ПРАВКИ?**

1. После правки артерии подают кровь в головной мозг полноценно, поэтому в большинстве случаев пациенты испытывают

- **головокружение**;

- **изменения со стороны зрения**;

- **легкое ощущение дезориентации, пробелы сознания**;

- **чувство раздувания головы** (Это связано с тем, что артериальный приток усилен, а вены еще настроены на старый объем. И они не готовы выкачивать увеличивающейся приток);

- **жар в голове или шее,**

**- покалывание сосудов в голове, руках, ногах ( как иголочки)**

2) Не менее часто пациенты ощущают симптомы, схожие с ОРЗ или ОРВИ.

- **прикашливание, насморк, отхождение мокроты**.

Это происходит из-за того, что ребра, после того, как мы поставили грудные позвонки делают большую амплитуду движений, Вам становится легче дышать. Правка дает возможность изгнать мокроту из отдаленных отделов грудной клетки.

3) **Нескоординированные боли по всему телу**:

- боль возникает то там, то тут в виде прострелов (шея, плечо, пятка и так далее; бегающая боль).

Это мышечные боли, некий сигнал тела, что Вам нужно держать спину прямо и тянуться вверх.

Работают рефлексы. Рефлекторно калибруются отделы всех мышц, а так как до этого человек был перекошен, то выравнивание воспринимается непривычно.

4) В перенапряженных ранее мышцах скапливалась токсичная кровь. После правки кровь начинает рассредоточиваться, и Вы чувствуете **общий дискомфорт**.

**КАК ПОМОЧЬ ОРГАНИЗМУ СКОРЕЕ ПЕРЕСТРОИТЬСЯ?**

**Снять напряжение в мышцах. Уменьшить дискомфорт в теле, а также нормализовать кровоток в мелких сосудах и капиллярах помогут скипидарные ванны с содой.**

В аптеке необходимо купить раствор для ванн «Скипар» (желтый, если давление повышенное,  белый - для гипотоников,  смешанный для людей с нормальным давлением ).

Пачку соды 500 гр. Засыпать в ванну перед открытием воды. На ванну (теплую, не более 45 град С) добавляем 2 колпачка раствора перед погружением в ванну (для ребенка дозирвка уменьшается в два раза и вода не более 35 град С)

Погружаем тело полностью, включая шею.

Лежим неподвижно 15 минут. Далее тело обтереть похлопывающими движениями и отдых с закрытыми глазами
Сделать 10 таких процедур через день.

Если нет возможности принять ванну, то можно натереть тело раствором СКИПАР локально, в местах болевых ощущений.

Предварительно попробуйте небольшой участок тела. Если реакции не будет (аллергической), то можно использовать раствор для натирания.

 **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ**

**Упражнения можно начинать делать только на четвёртый день после правки.**

**Оптимальное время выполнения между 17 и 19 часами.**

**1.**Отжимание.Стоим на коленях.

5 раз руки на уровне плеч.

5 раз руки в два раза шире

5 раз руки на ширину ладони и локти идут назад, а не в стороны

**2.** Сидя на полу. Ноги вытянуты вперёд. Руки на бёдрах или на поясе. Пола руками ни в коем случае не касаемся.

Ноги из положения прямо сворачиваем вправо так, чтобы левая нога лежала плотно к колену правой ноги.

Ноги выпрямили.

Ноги влево. Правая нога упирается в колено левой ноги.

Как только через несколько дней начнёт получаться это упражнение с остановкой ног в средней части, то его необходимо проделать без остановки на полу в средней части. Т.е. из крайне правого положения в крайне левое переносим ноги по воздуху. При этом делаем резкий выдох.

**3.** Лёжа на животе поднимаем правую руку, левую ногу и голову.

Делаем на 6 счетов.

1-2 подняли и зафиксировали на два счёта в максимально верхнем положении

3-4-5-6 на 4 счёта медленно опускаем. В состоянии покоя 1-2 сек отдыха.

Теперь поднимаем левую руку, правую ногу и голову так же на 6 счетов.

Продолжаем попеременно до первых признаков утомления.

**4.** Лёжа на полу положить пятки на пол, тело животом в верх, опираемся на руки и ноги.

На выдохе правую руку закидываем выше головы, скручивая тело и возвращаемся назад в исходную позицию.

На втором выдохе левую руку тянем дальше правого плеча, скручивая тело.

Делаем так же до первого утомления.

Рекордов не ставим.

В идеале довести до 10-15 упражнений

**5.** Упражнение «дровосек». Лёжа на полу. Ноги прямо. Руки вытянуты вверх над головой и ладони вместе. Одновременно складываем руки и ноги на резкий выдох.

Ладони рук при этом остаются вместе, а ноги разводить в воздухе. При этом вы оказываетесь на пояснице. Упражнение сложное и в идеале делать 15 раз, но БЕЗНАДРЫВНОСТЬ в приоритете.

**6.** Лёжа на полу положить пятки на стул, руки в стороны.

Делаем упражнение на 6 счетов.

1-2 - тело максимально напряжено, поднимаем на выдохе тело до ровной линии. Фиксация 3-4-5-6 на 4 счёта медленно, плавно опускаем тело. В нижнем положении одна секунда отдыха.

Делаем так же до первого утомления. Рекордов не ставим.

В идеале довести до 10-15 упражнений

 Делать КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

Между упражнениями от 40 сек до 2 минут отдыха лёжа на полу (не больше ни меньше)

На каждое упражнение резкий выдох. О вдохе не думаем. Дыхание не запираем.

 **«ТРИ ВАЛИКА»**

1.Возьмите три больших банных полотенца и скатайте каждое из них в рулон. Если нет полотенец, можно использовать 1,5 л бутылки с водой и количеством воды регулировать объём валика
2. Ложитесь на пол или другую жёсткую поверхность
3. Первый рулон подложите под шею
4. Второй рулон - под колени
5. Третий рулон - на ширину ладони от крестца
6. Руки вдоль туловища
7. Дышим глубоко и медленно
8. Вдох носом, а выдох широко открытым ртом
9. На вдохе максимально надуваем живот
10. На выдохе максимально втягиваем живот
11. Должно получиться около 10 циклов (вдох-выдох) в минуту
12. Лежим и дышим так 10 минут. Должно получится, около 100 циклов "вдох-выдох"
13. Делать минимум 1 раз в день, а лучше 2-3 раза в день.
14. Делать за один раз больше 10 минут не нужно. Обязательно это делать после рабочего дня. Это упражнение сразу частично должно снять вам боль на короткий временной промежуток.

**ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ПАРИМ НОГИ**

Перед сном рекомендую на 15 мин ставить ноги в таз с горячей водой.

Наливаете горячую воду по щиколотку (максимально горячую, которую терпят ноги). Держать ноги, пока вода остывает. Обычно 15-20 мин.

Далее обсушить ноги полотенцем. Это так же обязательная процедура перед сном. Прекрасно снимает напряжение и увеличивает кровообращение, лимфоток.

**СОН «Как првильно спать»**

Спать на животе нельзя!! Вы сворачиваете во сне позвонки шейного отдела, и это может дать боль в руку и ногу, ухудшение зрения, звон в ушах.

Ложиться спать после 23ч уже не имеет смысла.

Гормональная система и мозг правильно работают только в фазе глубокого сна с 23ч до 1ч ночи.

Если бы люди правильно спали, врачи были бы не нужны.

Перед сном и после пробуждения:

Сидя на краю кровати, руки на бёдрах. Глаза закрыли, расслабились. Дышим спокойно.

Покачиванием головы вперёд-назад с очень маленькой амплитудой и как можно медленнее 5-6 раз.

Потом наискосок влево назад 5-6 раз. Потом наискосок вправо назад 5-6 раз

Покачивание спины по тому же принципу в каждую сторону 5-6 раз.

**ОСАНКА «Правильная походка и осанка»**

Следите за своей осанкой.

Старайтесь сидеть, откинувшись назад, но ни в коем случае не вперёд.

Когда ходите, то старайтесь тянуться макушкой головы в верх. Представьте себе, что кто-то тянет вас за темечко вертикально вверх так, что вам хочется встать на цыпочки. Вот так и приучайте себя ходить.

Следить за осанкой крайне важно.

Помогать вам в этом будут каждодневные упражнения. Через 3 недели вы заметите, что сутулиться вам дискомфортно. Это будет означать, что вы движетесь в правильном направлении.

 **Как в 50 лет чувствовать себя на 30.**

Жить долго и без болей, которые отнимают у нас жизненные силы.

БИОХАКИНГ будущее или настоящее?

 какие анализы необходимо сдать, чтобы оценить полное состояние своего здоровья?
Для начала необходимо сделать такие исследования:

1. Общий анализ крови;
2. Общий анализ мочи;
3. АЛТ, АСТ, биллирубин общий, билирубин непрямой, ГГТ, щелочная фосфатаза;
4. Альбумин (в крови), общий белок (в крови);
5. Креатинин (в крови), мочевина (в крови);
6. Глюкоза (в крови);
7. Развернутая липидограмма;
8. Гормоны щитовидной железы Т3 (своб), Т4 (своб), ТТГ, АТПО;
9. Эстрадиол, ЛГ, ФСГ, пролактин;
10. Тестостерон (общий) и тестостерон (свободный);
11. Кортизол в слюне;
12. Витамин Д;
13. Ферритин;
14. Спермограмма, ПСА (только для мужчин);
15. Инфекции. Кровь на антитела (хламидиоз и пр.), посев на микрофлору (уреаплазма, микоплазма и пр.);
16. Микробиологический статус ротовой полости (мазок из ротовой полости на флору);
17. Исследование кала на паразиты (лямблии, описторхи, аскариды, острицы, власоглав), кровь на антитела к паразитам (все возможные параметры лаборатории);
18. Исследование кала на дисбактериоз кишечника;
19. Большой скрининг элементов состава волос (40 микроэлементов);
20. Скрининг новорожденных «ПЯТОЧКА» (анализ спектра аминокислот и ицилкарнитинов);
21. УЗИ:

- сосуды головы и шеи

- щитовидной и паращитовидной железы,

- вилочковой железы (тимуса),

- брюшной полости (печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, кишечник),

- почек (с двух сторон и надпочечники),

- предстательной железы (мужчины),

- гинекологическое трансабдоминальное (женщины).

Внимание! Женщинам следует уточнить порядок сдачи исследований в лаборатории. Есть зависимость от дней менструального цикла.

Условия сдачи любого исследования уточняйте в лаборатории.

В возрасте старше 30 лет желательно делать такой скрининг раз в год и контролировать изменения.

Если были выявлены отклонения от нормы или патологии,  необходимо обратиться к узким специалистам за лечением/оздоровлением/восстановлением.

Если вы являетесь сторонником натуральных методов оздоровления, то можете воспользоваться автоподбором лекарственных трав на основе искусственного интеллекта, либо консультацией специалиста на нашем сайте

Если вы не дожили до 120 лет, вы сами в этом виноваты

 **УНИКАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ЗДОРОВЬЕ**

Рекомендую пройти обследование на:

- **ферритин** – запас железа ( особенно актуально для женщин). Если ферритин ниже 70- ед, а это в 90 % случаев, женщина испытывает повышенную раздражительность, нервозность, нарушение сна, спазмы в мышцах, кислородное голодание всех органов и тканей, имеет слабые волосы и ногти.

Самый лучший препарат в данном случае – ФЕРИНЖЕКТ. Проконсультируйтесь у своего врача.

- **витамин Д** – гормон энергии.

 **КАК ЗАКРЕПИТЬ ЭФФЕКТ ОТ ПРАВКИ?**

Больной человек нужен только своей маме..

 Пересмотрите свои привычки и начните заботиться о себе.

Поэтому:

1. Дисциплина выполнения упражнений;

2. Дисциплина сна;

3. Дисциплина осанки;

4. Дисциплина расслабления нервной системы через все рекомендации, указанные в брошюре, дополнительно – комплекс трав АНТИСТРЕСС/НЕВРОЗ

5. Поддержания организма при помощи лекарственных растений, а не агрессивных синтетических препаратов.

Только целостный подход позволит Вам жить полной жизнью!

**Микроэлементы для жизни:**

1. Магний (диаспорал/магний рот) 2 месяца, селен 1 месяц - эта схема два года
2. Витамин Д 10.000 ед/сутки – 3 месяца пьём, два месяца отдых – такая схема 2 года
3. Калий, Витамин К2 (МК7), витамин В1 (тиамин), цинк – два месяц пьём, два месяца отдых. Такая схема два года
4. Если есть уменьшение высоты межпозвоночных дисков (дегидрация), если страдают суставы, то применяем в связке Коллаген, Хондроитин, Глюкозамин, Серу (MSN). Четыре месяца пьём, один месяц отдых. Такая схема 2 года

Желаю Вам прекрасного самочувствия, жизненных сил, процветания Вам и всем Вашим близким.

**Вы всегда можете записаться на прием онлаин, сделать это просто, нужно камерой телефона отсканировать QR код перейти по ссылке , зарегистрироваться и выбрать удобное время и дату.**

**Либо можно это сделать по телефону +79123437979 также можно записаться через WhatsApp**

 