

KARTA ZABIEGÓW

Zabieg 1 data: godz.

Zabieg 2 data: godz.

Zabieg 3 data: godz.

Zabieg kontrolny po 14 dniach

Data: godz.

Zabieg kontrolny po 30 dniach

Data: godz.

Jak dostosować się do zabiegów

- na zabiegi przynieść 2 ręczniki kąpielowe,
- w czasie korzystania z zabiegów wyłączyć się z prac i obciążeń fizycznych.
- wykonywać ćwiczenia usprawniające aż do osiągnięcia pełnego zakresu ruchomości w stawach.
- dostosować miejsce snu



- w przypadku chorób przewlekłych bieżąca kontrola u lekarza specjalisty.

Adres: ul. Długosza 6/16A wejście od
ul. Tetmajerów /boczna ul. Szopena/
35-056 Rzeszów

Zabiegi i terapie w **PROCESIE ZDROWIENIA**
usuwające **PRZYCZYNĘ**:

- Terapia głowy i uszu świecami INDIAN HOPI - okłady plastrów borowinowych (kręgosłup)
 - Terapia manualna w modelu holistycznym
 - rozgrzewanie moksą ziołową
 - nastawienie miednicy i kręgow kręgosłupa
 - kręgarstwo – chiropraktyka.
 - masaż kręgosłupa
 - ćwiczenia usprawniające
- Usunięcie **PRZYCZYNY** jest warunkiem uruchomienia **PROCESU ZDROWIENIA!**

**W czasie korzystania z zabiegów
Wyeliminować czynnik powodujący
PRZYCZYNĘ chorób w organizmie:**

- nieprawidłowa postawa ciała



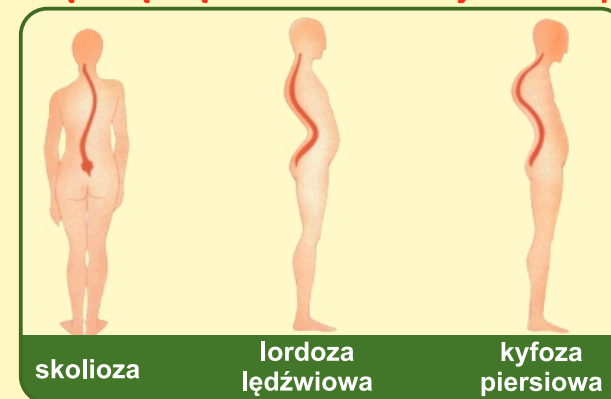
- uraz fizyczny
 - unikać ruchów gwałtownych
- stres - odreagować wieczornym relaksem
- promieniowanie negatywnej energii
 - zastosować neutralizator radiestezyjny szkodliwego promieniowania
- oczyścić organizm z pasożytów, złogów i mikrobów „Colon Pack”
- w czasie doby wypić 8-10 Szklanek czystej wody



www.kreg.pl

Prześladuje Cię BÓL ?

Problemy z kręgosłupem są odpowiedzialne za większą część schorzeń na jakie cierpisz



**Sprawny kręgosłup jest
podstawą Twojego zdrowia.**

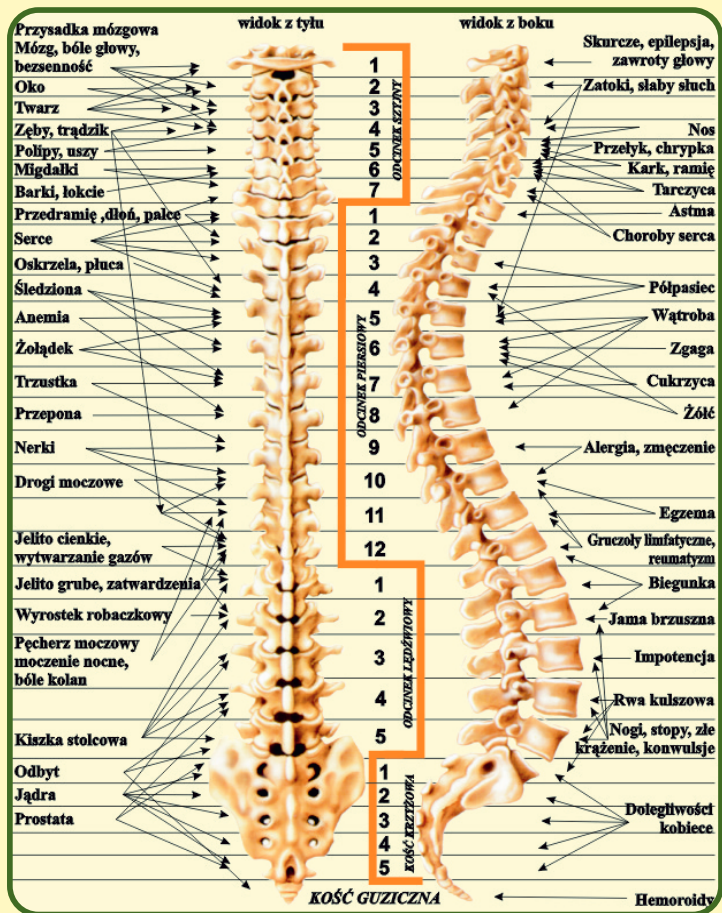
**Chcesz być zdrowy? ☺
Jest szansa dla Ciebie!**

AUTORSKI PROGRAM ZDROWIENIA „KREĞ”

Umów się na diagnozę dysfunkcji
kręgosłupa i zaburzeń bioenergetycznych:
(PRZYCZYNY chorób w organizmie)
Dowiesz się jak możemy Ci pomóc.

**Tel. 17 8628131 Kom. 691 947 796.
660 439 303. email: kreg@kreg.pl**

Każdy z kręgów kręgosłupa ma przyporządkowany obszar oddziaływania na poszczególne narządy w organizmie.



Opis szczegółowy oddziaływania dysfunkcji Kręgów kręgosłupa na choroby w organizmie kliknij „ZOBACZ” na www.kreg.pl.

Leczysz tylko objawy pozwalasz chorobie zniszczyć Twój organizm!!!

Uwaga: Zanim zdecydujesz się na operację chirurgiczną kręgosłupa (która może skończyć się kalectwem). Pamiętaj że korzystając z autorskiego programu zdrowienia KRĘG możesz z powodzeniem jej uniknąć i odzyskać zdrowie !

(nowe życie bez bólu).

Ćwiczenia usprawniające

Terapeuta po każdym zabiegu terapii manualnej kręgosłupa i układu kostno-stawowego w pewnym stopniu doprowadza do prawidłowej pozycji. Stanowi to połowę sukcesu do pełnej stabilizacji.

Druga połowa jest u Klienta: aby przyzwycząić mózg i rozćwiczyć układ mięśni i więzadeł do pełnego zakresu ruchomości w stawach.

W tym celu należy przestrzegać żelaznej zasady
NIE PRZECIĄGAĆ BÓLU
każde ćwiczenie wykonujemy w następujący sposób:

1. przyjmujemy zalecaną pozycję.
2. bierzemy otwartymi ustami głęboki wdech i równocześnie z wydechem, „ciągniemy” zadany ruch w ćwiczeniu powoli do końca wydechu. Rozluźnienie jest tylko do końca wdechu, przeciągnięcie tego zakresu powoduje blokadę układu nerwowego czyli może powodować **BÓL**. Dlatego należy popracować nad koordynacją „ciągnięcia z wydechem” **CIĄNIEMY POWOLI DO KOŃCA WYDECHU.**

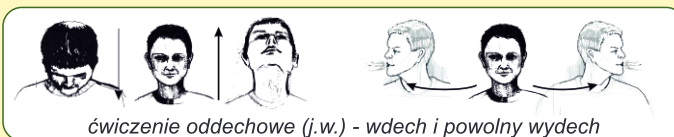
Przed każdym ćwiczeniem - wykonujemy 2x ćwiczenia oddechowe: wdech otwartymi ustami z równoczesnym unoszeniem wyprostowanych rąk do góry - drugi powolny wydech (usta złożone jak do gwizdania) z równoczesnym opuszczaniem rąk do dołu.

Następnie wykonujemy zalecane ćwiczenia powtarzając minimum 3x w przeciwnych kierunkach.

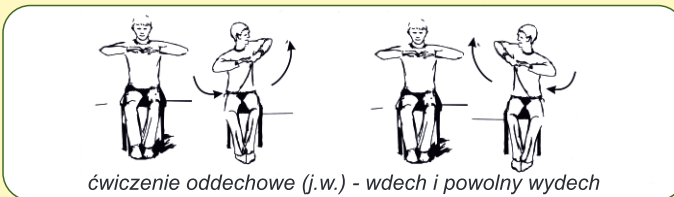
ZALECANE ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE (po rozpoczęciu procesu zdrowienia KRĘG)

POZYCJA SIEDZĄCA

1. Skręt głowy w poziomie i w pionie 3x

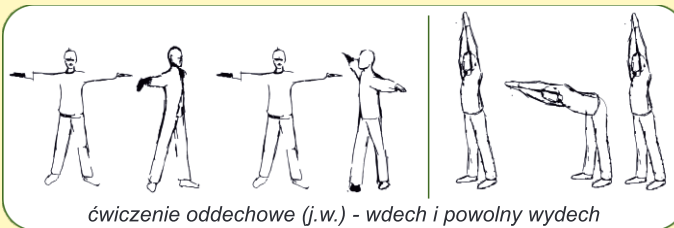


2. Ręce złożone na piersi, głowa prosto, skręt tułowia 3x

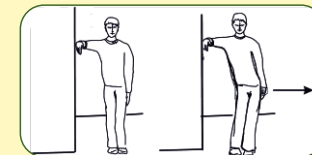


POZYCJA STOJĄCA

3. Ręce wyprostowane w poziomie, głowa prosto, skręt tułowia 3x
4. Ręce wyprostowane do góry, (równo z uszami) skłon do przodu 3x

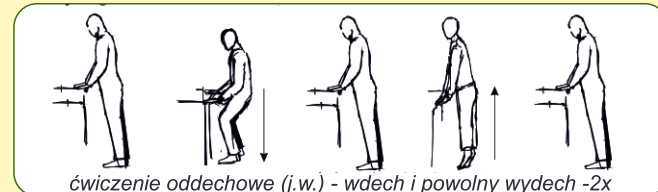


5. Stojąc prostopadle do ściany, stopy wyprostowane, tokięć i dłoń oparte o ścianę - odchylamy biodro odwracamy się i w drugą stronę



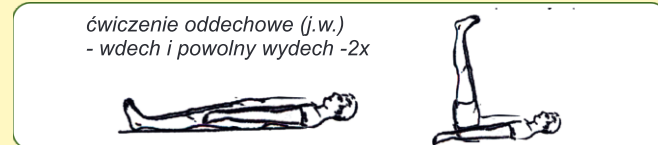
ćwiczenie oddechowe (j.w.) - wdech i powolny wydech -2x

6. Położyć ręce na stoliku lub parapecie, stopy wyprostowane, nie odrywać pięt od posadzki - uginamy nogi w kolanach i wracamy do pionu i podnosimy stopy na palcach.

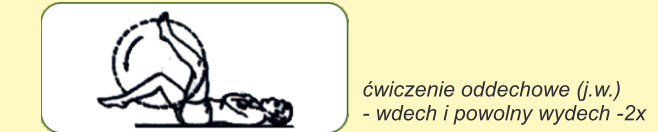


POZYCJA LEŻĄCA

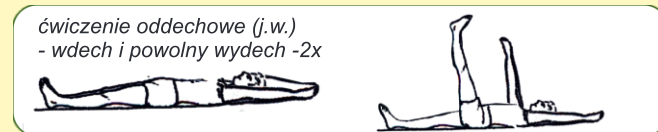
7. Obydwie nogi wyprostowane - równocześnie ciągniemy do góry



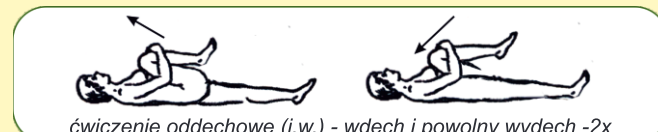
8. Unieść nogi i ugiąć w kolanach - kręcimy „rowerek dużymi kółkami”



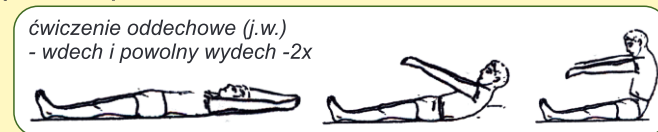
9. Ręce unieść nad głowę - równocześnie podnosimy przeciwną rękę i nogę do góry i na przemian



10. Uginamy nogę w kolanie, chwytny obydwo rękami za kolano i przyciągamy do przeciwległego barku na przemian



11. Ręce unieść nad głowę, nogi przyblokowane - skłon do siadu, ręce do stóp



Ćwiczenia stosujemy aż do osiągnięcia pełnego zakresu ruchomości stawów