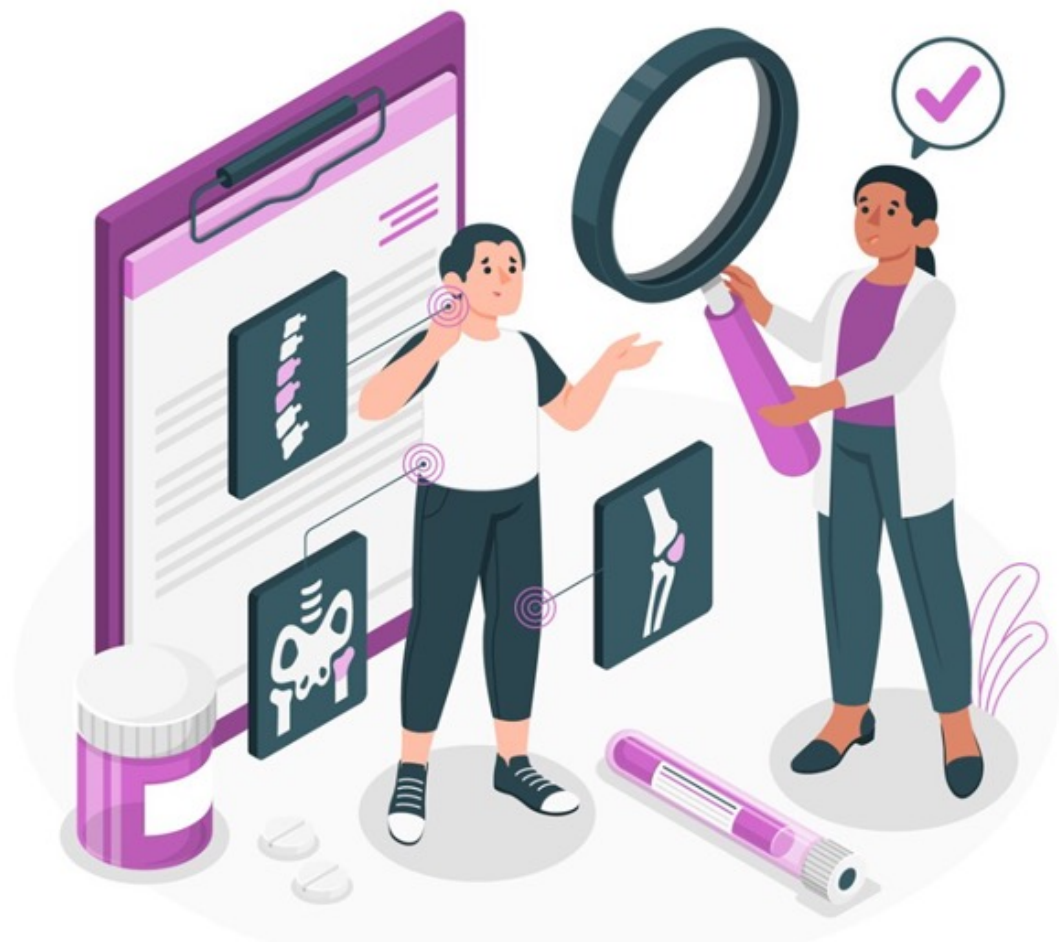
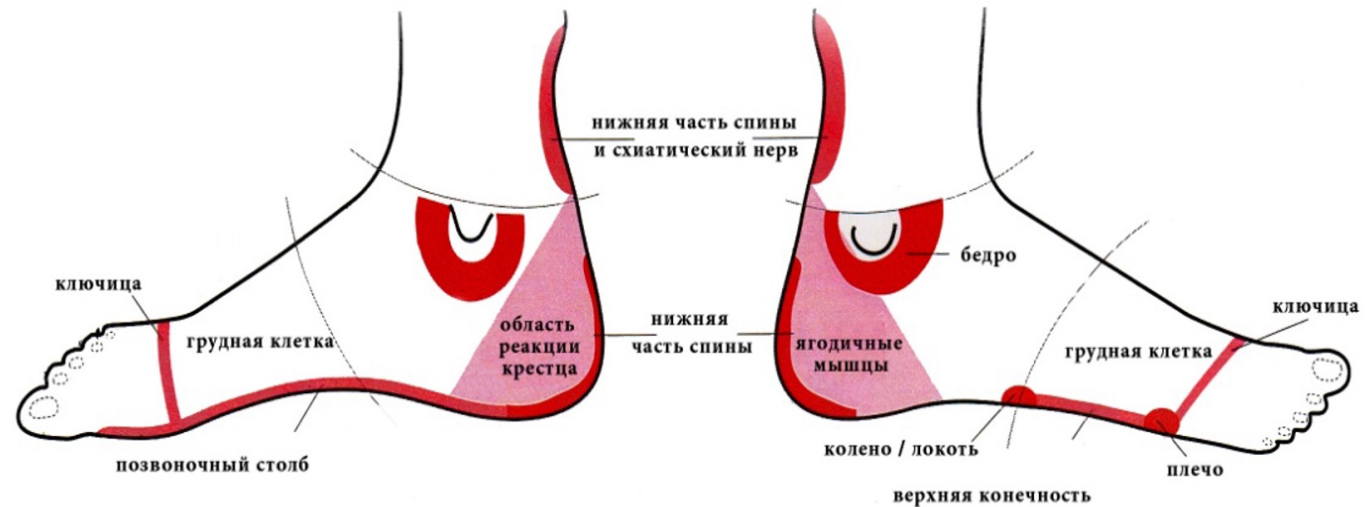
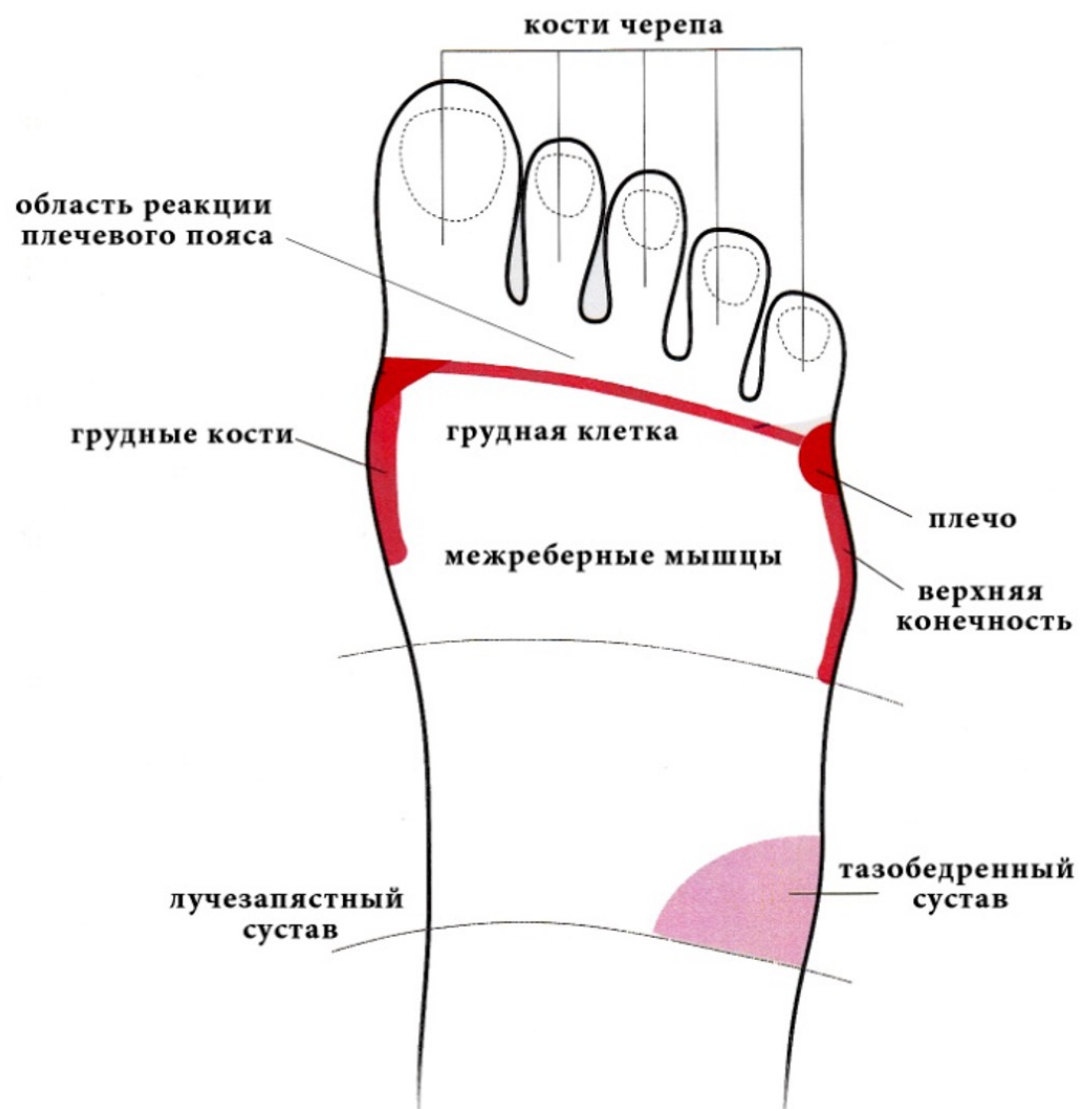




РЕФЛЕКСОЛОГИЯ СТОПЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КУРС

Опорно-двигательная система

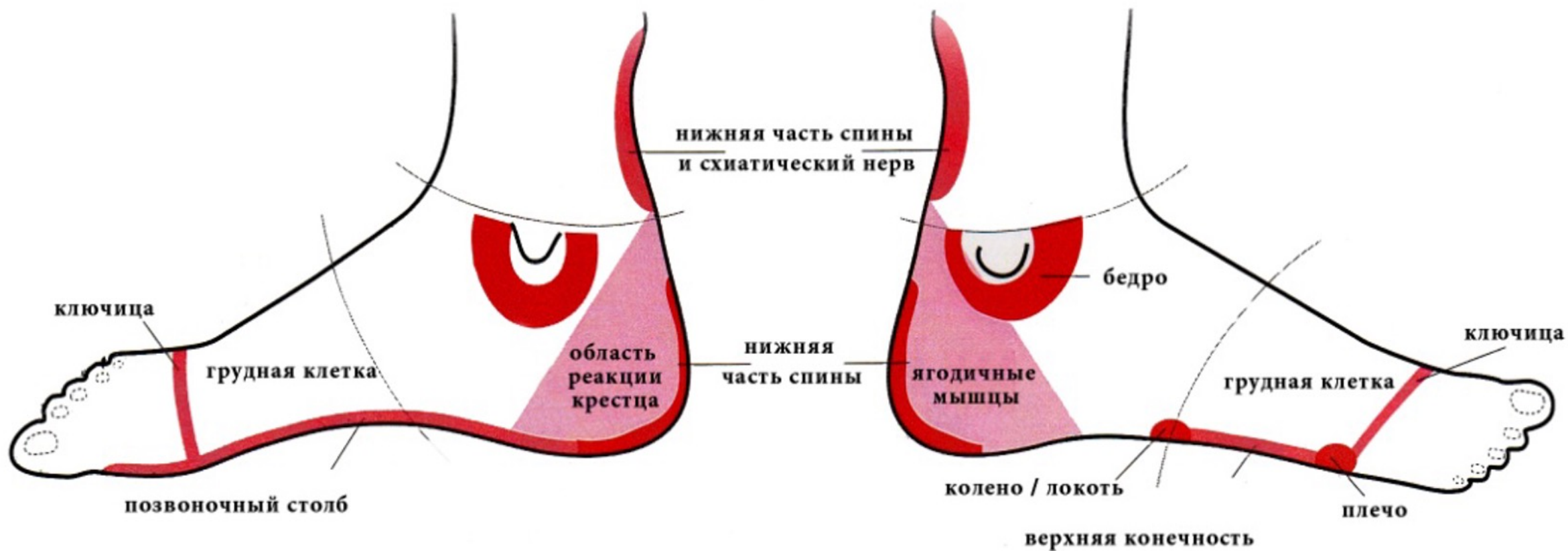
КОСТНО - МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМЫ

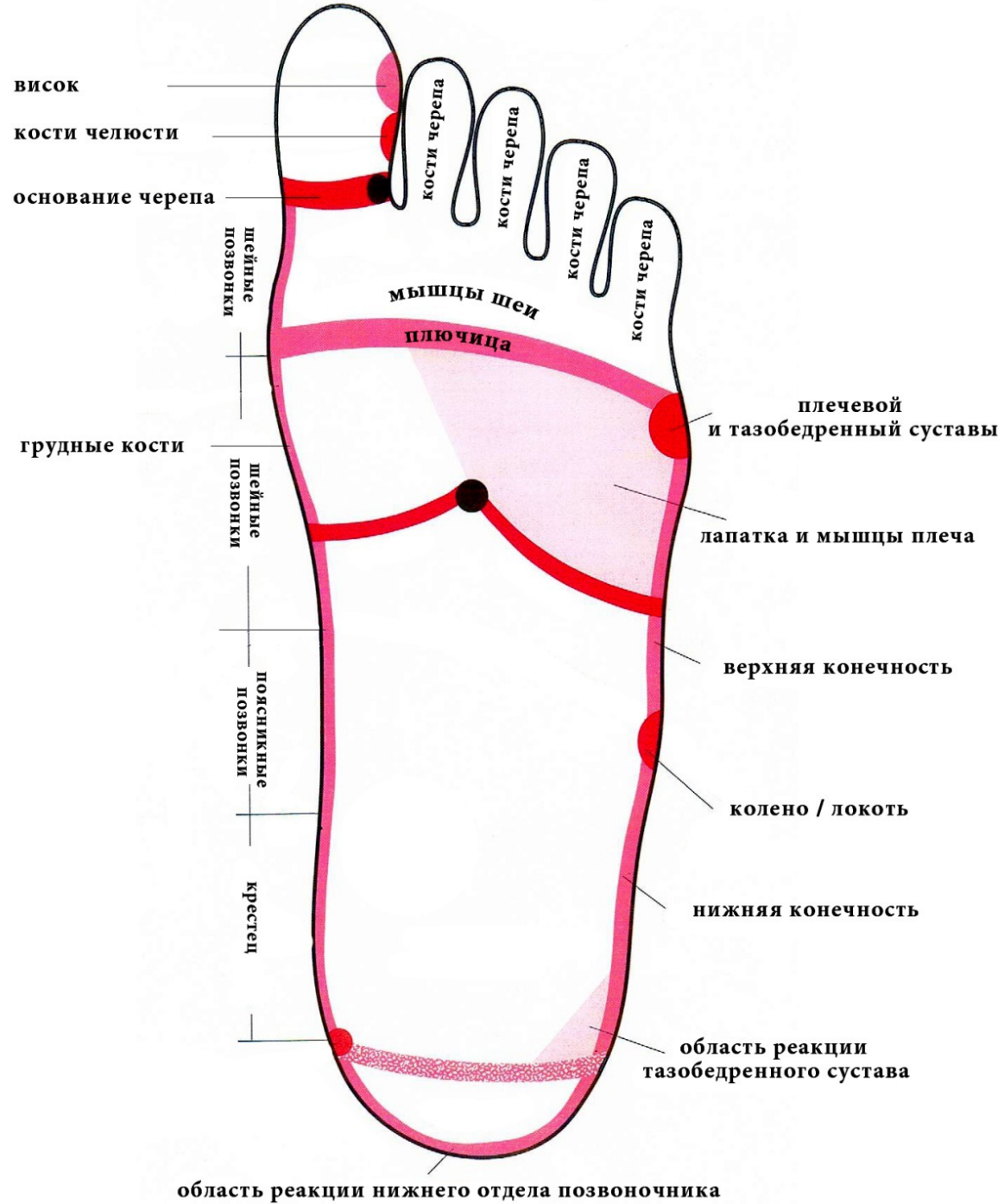




Вид сверху

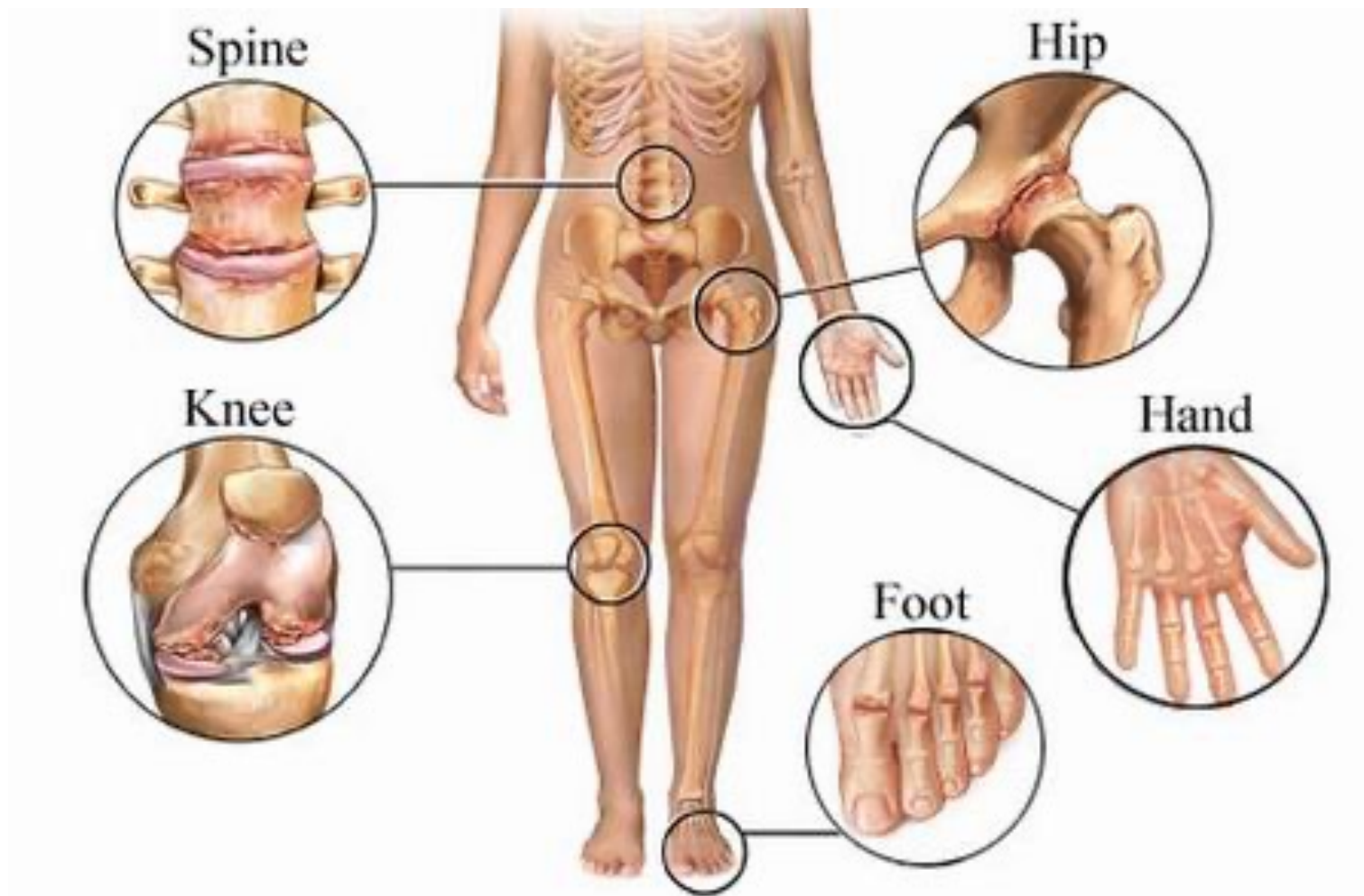
Вид сбоку





Вид снизу

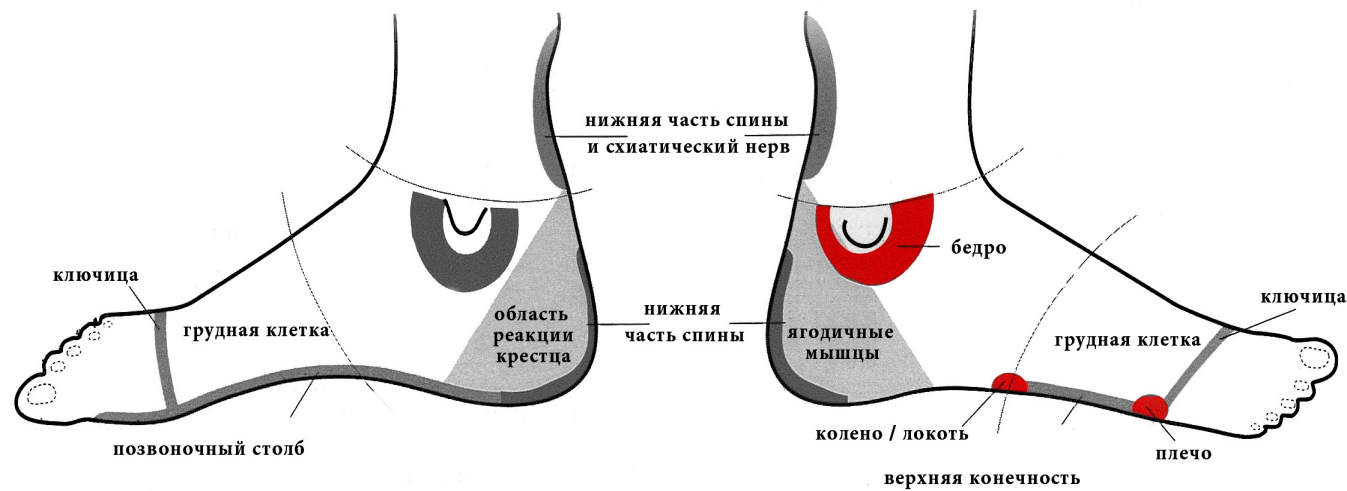
СУСТАВЫ



В организме человека 143 различных сустава,
действующих как оси, подъемные краны, амортизаторы.

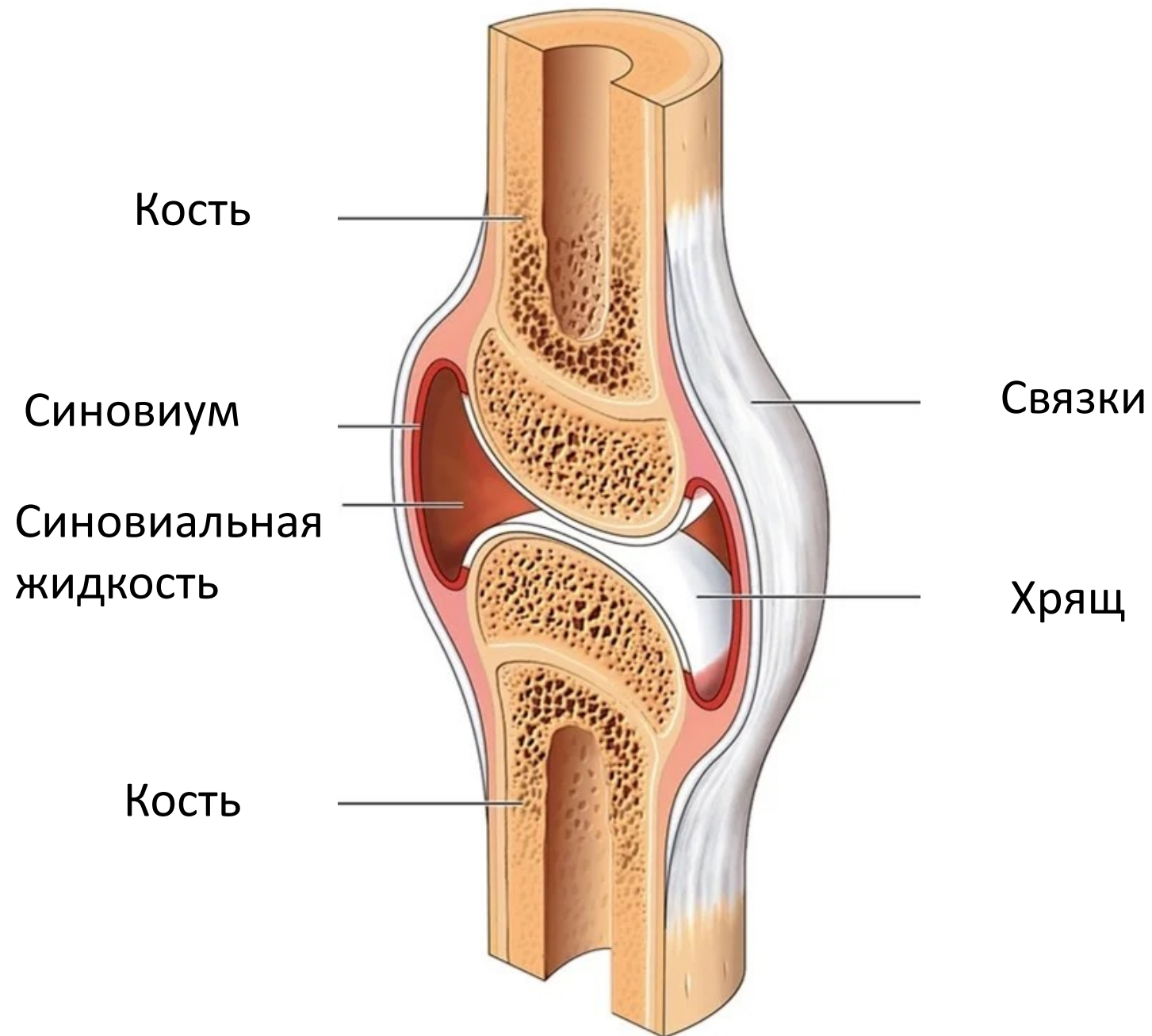


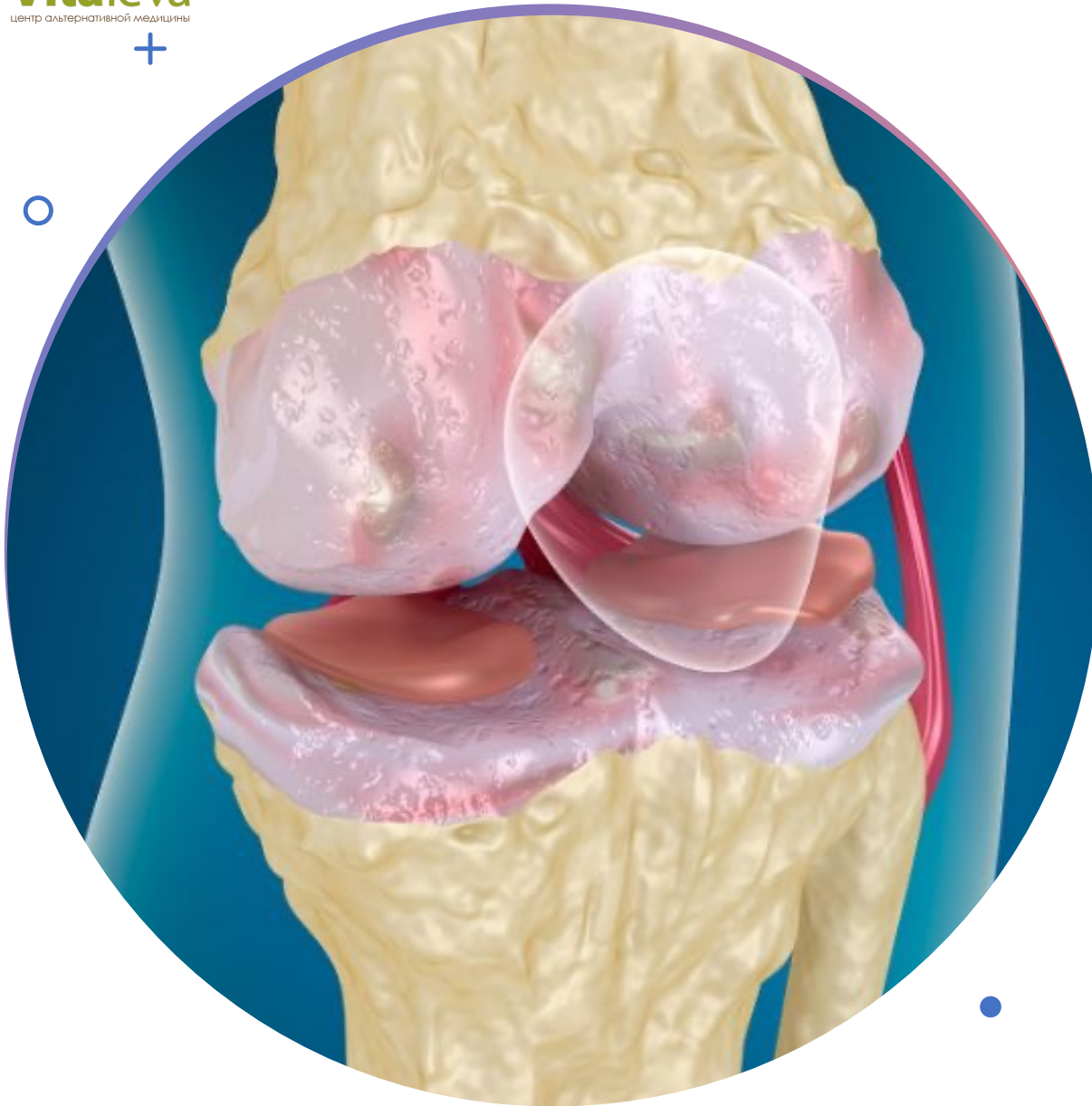
ПРОЕКЦИЯ СУСТАВОВ НА СТОПЕ



ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ

- ✓ Ревматоидный артрит
- ✓ Остеоартрит (артроз)
- ✓ Подагрический артрит





ОСТЕОАРТРИТ (ОСТЕОАРТРОЗ)

Возникает в результате изнашивания суставов.

- ✓ Считается возрастным нарушением.
- ✓ 30% людей в возрасте от 45 до 65 лет страдают ОА и после 65 лет 70% населения развитых стран больны ОА

ПОЧЕМУ СТИРАЕТСЯ ХРЯЩ?

- ✓ Неправильное питание
- ✓ Отсутствие физической активности или слишком большая нагрузка на сустав
- ✓ Лишний вес
- ✓ Наследственность
- ✓ Травмы, падения
- ✓ Стресс

ОСТЕОАРТРИТ – ЛЕЧЕНИЕ

Конвенциональный подход

- ✓ Нестероидные противовоспалительные препараты
- ✓ Стероиды
- ✓ Операции по замене сустава

ОСТЕОАРТРИТ – ЛЕЧЕНИЕ

Альтернативная медицина:

- ✓ Нормализация веса
- ✓ Физиотерапия и специальная гимнастика
- ✓ Гидротерапия
- ✓ Согревающие компрессы с имбирем и мази.
По 1 чайной ложке сока имбиря и кунжутного масла
+ 4 капли эфирного масла камфоры.

ОРТОМОЛЕКУЛЯРНАЯ МЕДИЦИНА ПРИ ОСТЕОАРТРИТЕ



1. Прежде всего глюкозамин (осторожно при диабете) в сочетании с хондратином
2. MSM
3. Суставомин – по 1 капсуле 2 раза в день. Восстанавливает движение в суставах.
4. Магний – уменьшает напряжение в мышцах, которые из-за компенсаторных реакций часто спазмированы

ПИТАНИЕ ПРИ РЕВМАТОИДНОМ АРТРИТЕ

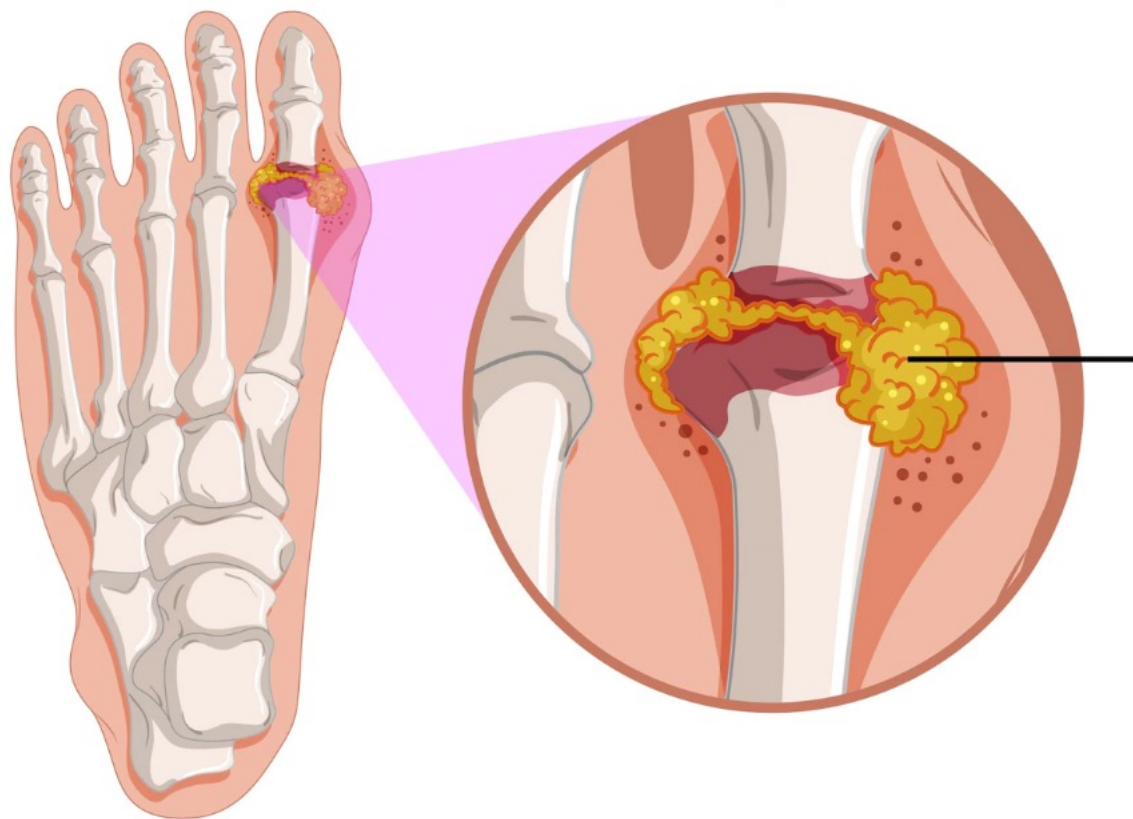
- ✓ Исключение из рациона молочных продуктов
- ✓ Переход на вегетарианство (можно употреблять рыбу, желательно морскую)
- ✓ Избегать очень горячей и очень холодной пищи
- ✓ Отказаться от кофе, черного чая и алкогольных напитков
- ✓ Уменьшить потребление продуктов содержащих глютен
- ✓ Исключить овощи семейства пасленовых
- ✓ Употреблять в пищу много клетчатки
- ✓ Пить зеленый и травяной чай, чистую воду

КОМПЛИМЕНТАРНЫЙ ПОДХОД К РЕВМАТОИДНОМУ АРТРИТУ



1. Уменьшение напряжения и стрессовых факторов всеми возможными способами
2. Если есть активное воспаление. Лучше всего работает сочетание трех ортомолекулярных препаратов: Магенес + Демакс + Суставомин
3. Физиотерапия – правильные упражнения и дозированные нагрузки

ПОДАГРИЧЕСКИЙ АРТРИТ

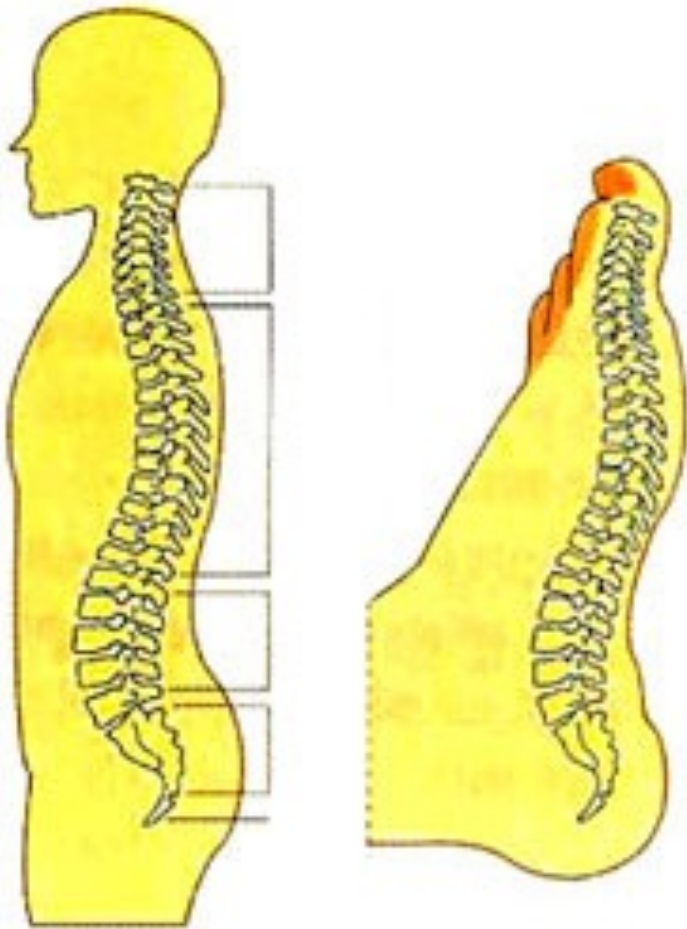


Эта форма артрита возникает из-за того, что в крови циркулирует большое количество мочевой кислоты

ПРИЧИНА БОЛЕЙ В СПИНЕ

Нижняя часть спины	Верхняя часть спины	Область шеи
Проблемы с почками	Растяжения	Мышечное напряжение
Остеоартрит	Остеоартрит	Остеоартрит
Миозит	Сколиоз (искривление позвоночника)	Миозит
Смещение диска		
Остеопароз	Миозит	
Онкологические заболевания		
Артрит		

ПОЗВОНОЧНИК И СТОПА



Для анализа стоп позвоночник особенно важен, потому что он проходит через площади всех элементов.

Позвоночник представляет тело во всех фазах развития - от зачатия, беременности и рождения.



ДО ВСТРЕЧИ
НА СЛЕДУЮЩЕМ ЗАНЯТИИ