



Сейчас не новость искривление позвоночника, и к большому сожалению оно встречается практически у каждого второго. Я тоже не исключение – сильный прогиб в пояснице, в итоге защемление мышцы в бедре и онемение ноги, боль в пояснице ну и куча мелких неприятностей, а мне еще и 30 нет. Не радуется вся ситуация, которая еще и усугубилась после родов.

Сплю на [матрасе из проса](#), он замечательно массирует мышцы и улучшает кровообращение, но сами понимаете, столь искривленный позвоночник он не выровняет. После долгих размышлений, сравнений отзывов у докторов, я наконец то решилась и то после того как к этому доктору ходил муж. Пришли. Мысли посещали как всегда, сейчас кучу всего припишет, потом нереальное количество дорогих сеансов массажа и так далее.

Сразу был долгий осмотр, меня сгибали, завивали, измеряли. В итоге, где то за пол часа мне подравнял доктор поясничный отдел хребта и тазобедренную часть. Описывать процесс не буду, он индивидуален у каждого, но временами кажется что тебя завяжут в узел. Больно не было, оказывается у меня гибкость в костях и суставах хорошая, только шейный отдел я прочувствовала и довольно сильно. По поводу болевых ощущений думаю тоже у каждого по разному.

После процедуры мне показали элементарные упражнения по растяжке на каждый день, для того что бы до ровнять поясницу и расслабить мышцы. Зажаты они там как то по особому, что и давало сильный прогиб и защемление. Еще пресс «для ленивых» - это когда от пола отрываешь только голову и плечи, руки при этом соответственно за головой.

Ощущения после массажа потрясающие, легкость во всем теле, нога моя летела вперед другой. Ощущения в мышцах было что их немного сместили пару дней. Походка тоже немного изменилась, с прогибом в пояснице ходишь как уточка, попа и плечи назад а спина дугой вперед. И ходила я немного с раскачкой. Ноги как то ровней что ли стали стоять, в смысле ступни.

В общем соответствие цены, качества, ощущений и полученного результата меня привели в восторг. Но не стоит забывать. Что над собой еще надо работать, просто походка к ЧУДО-доктору мало. Надо следить за тем, что кушаешь, как сидишь, ходишь ну и каждодневные упражнения. По упражнениям скажу, что ничего сложного – главное НЕ лениться, иначе все походы к массажистам пройдут бесследно.

ЧУДО-доктор (я его так назвала) находится в городе Киев, а зовут его Сергей Кондрат. Кому нужен с ним контакт? пишите мне на адрес fedinanastya@gmail.com или можете

позвонить на телефон указанный на этом сайте и менеджер вас перенаправит к доктору.