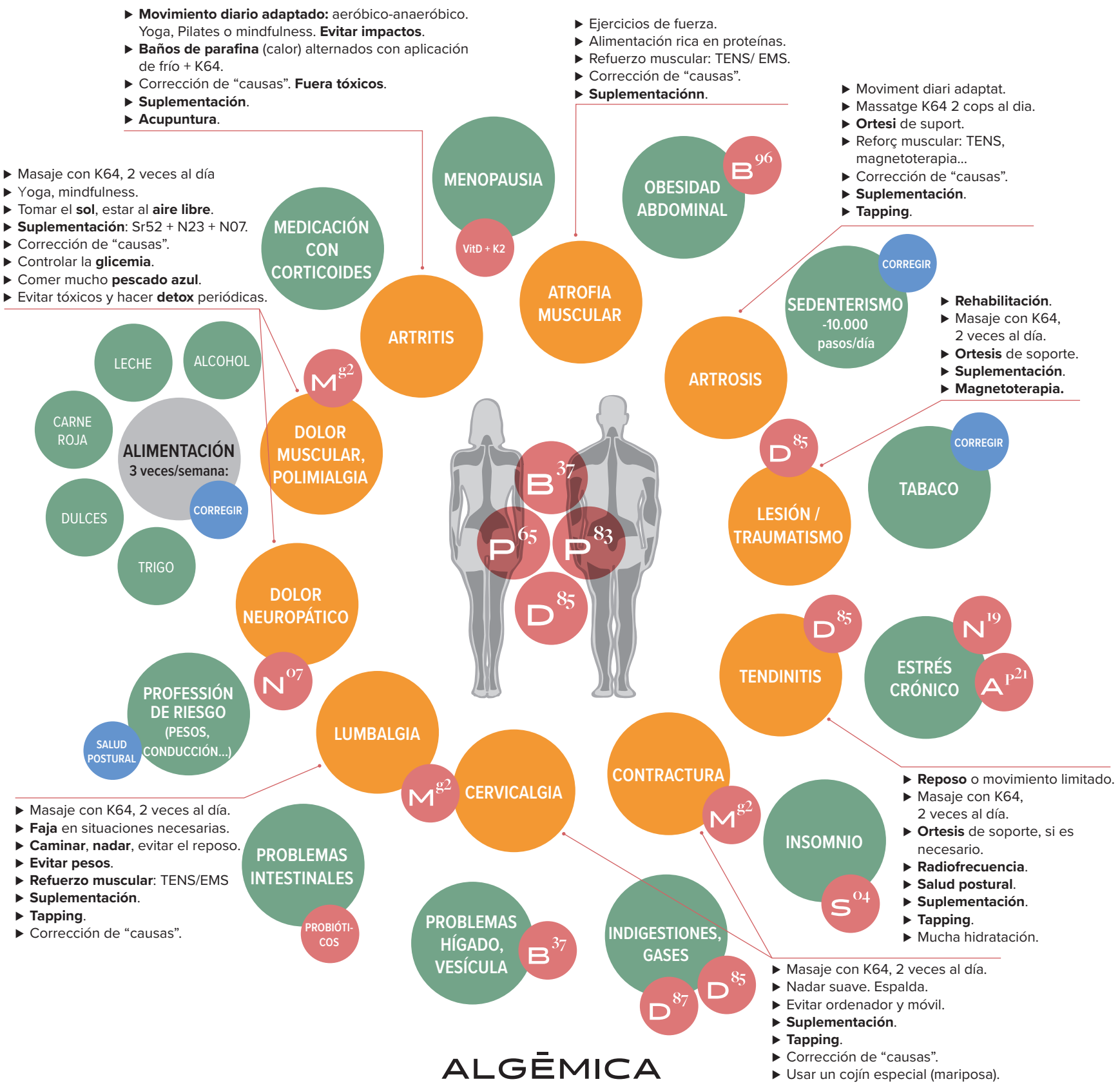
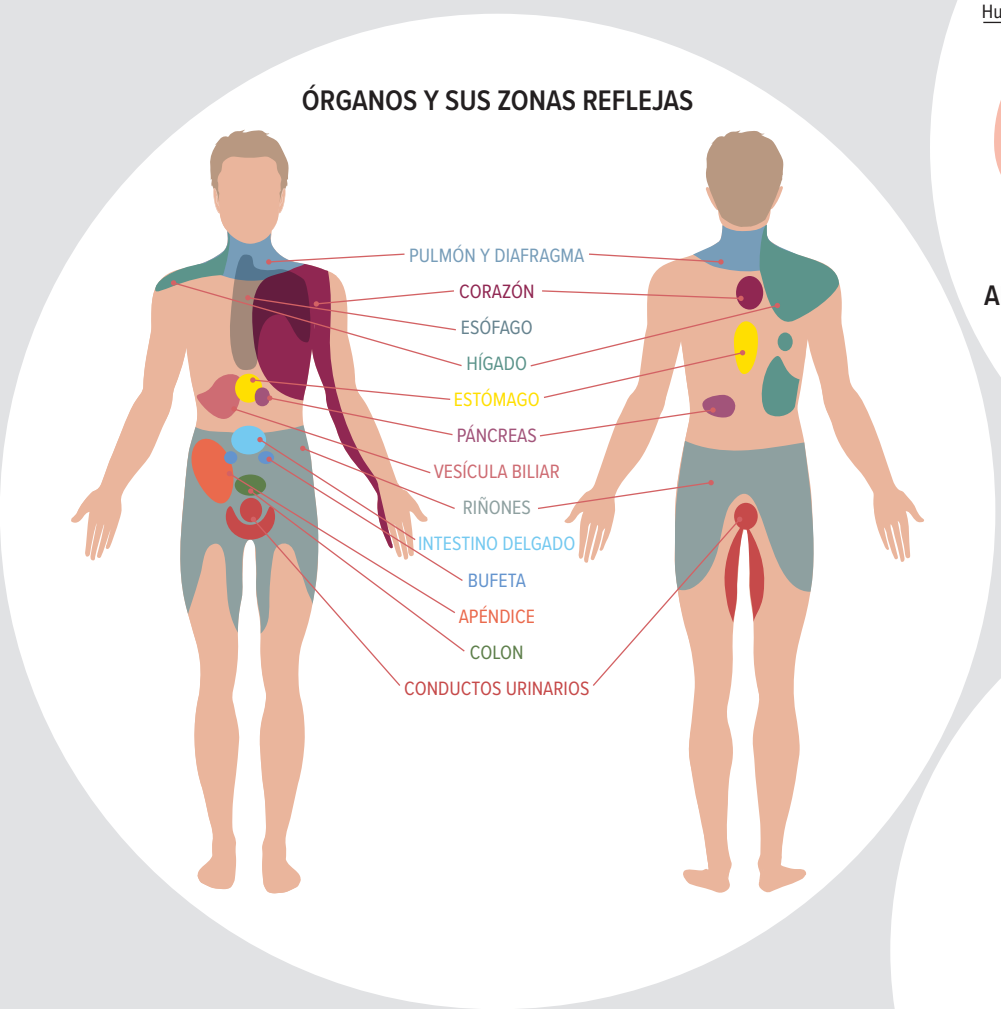
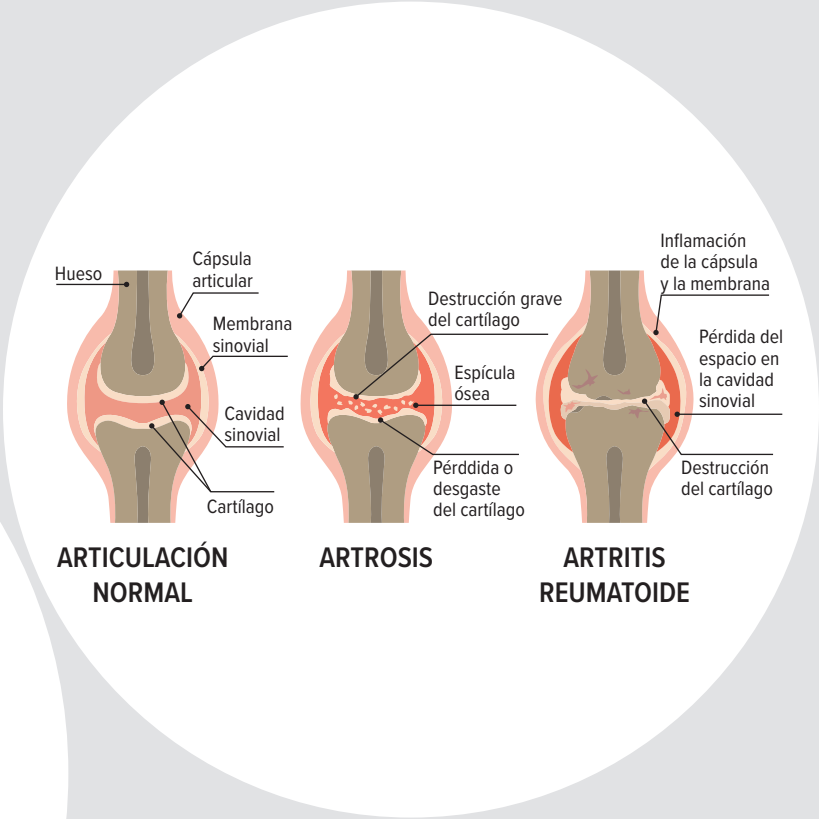
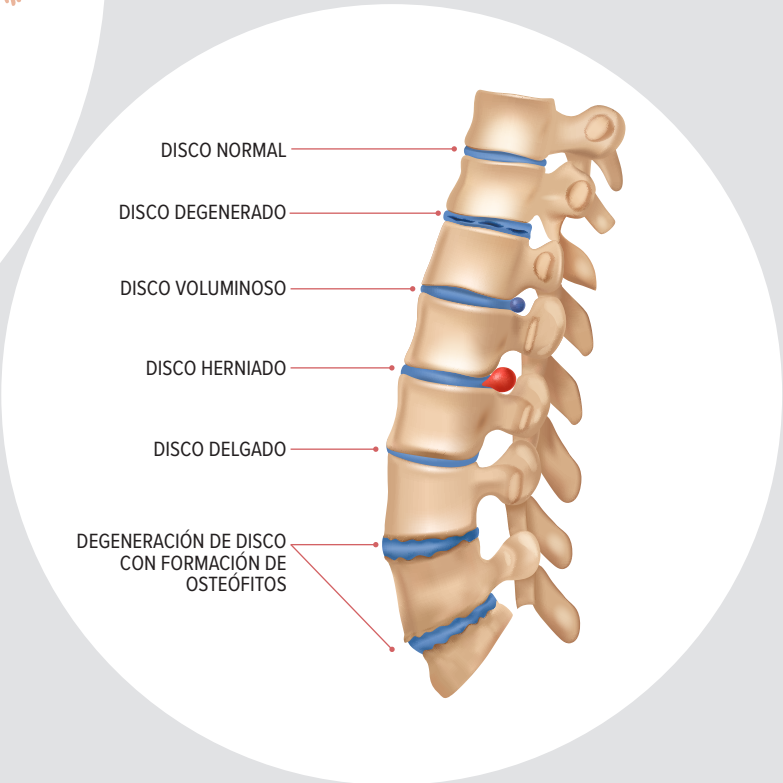

▶ Movimiento diario adaptado: aeróbico-anaeróbico. Yoga, Pilates o mindfulness. Evitar impactos.
▶ Baños de parafina (calor) alternados con aplicación de frío + K64.
▶ Corrección de "causas". Fuera tóxicos.
▶ Suplementación.
▶ Acupuntura.
▶ Ejercicios de fuerza.
▶ Alimentación rica en proteínas.
▶ Refuerzo muscular: TENS/ EMS.
▶ Corrección de "causas".
▶ Suplementaciónn.
▶ Moviment diari adaptat.
▶ Massatge K64 2 cops al dia.
▶ Ortesi de suport.
▶ Reforç muscular: TENS, magnetoterapia...
▶ Corrección de "causas".
▶ Suplementación.
▶ Tapping.
▶ Masaje con K64, 2 veces al día
▶ Yoga, mindfulness.
▶ Tomar el sol, estar al aire libre.
▶ Suplementación: Sr52 + N23 + N07.
▶ Corrección de "causas".
▶ Controlar la glicemia.
▶ Comer mucho pescado azul.
▶ Evitar tóxicos y hacer detox periódicas.
MENOPAUSIA
VitD + K2
OBESIDAD ABDOMINAL
B96
MEDICACIÓN CON CORTICOIDES
ARTRITIS
ATROFIA MUSCULAR
SEDENTERISMO -10.000 pasos/día
CORREGIR
ARTROSIS
▶ Rehabilitación.
▶ Masaje con K64, 2 veces al día.
▶ Ortesis de soporte.
▶ Suplementación.
▶ Magnetoterapia.
LECHE
ALCOHOL
CARNE ROJA
ALIMENTACIÓN 3 veces/semana:
CORREGIR
DULCES
TRIGO
Mg2
DOLOR MUSCULAR, POLIMIALGIA
B37
P65
P83
D85
D85
LESIÓN / TRAUMATISMO
TABACO
CORREGIR
DOLOR NEUROPÁTICO
N07
PROFESSIÓN DE RIESGO (PESOS, CONDUCCIÓN...)
SALUD POSTURAL
LUMBALGIA
Mg2
CERVICALGIA
TENDINITIS
D85
ESTRÉS CRÓNICO
N19
AP21
CONTRACTURA
Mg2
INSOMNIO
S04
▶ Reposo o movimiento limitado.
▶ Masaje con K64, 2 veces al día.
▶ Ortesis de soporte, si es necesario.
▶ Radiofrecuencia.
▶ Salud postural.
▶ Suplementación.
▶ Tapping.
▶ Mucha hidratación.
▶ Masaje con K64, 2 veces al día.
▶ Faja en situaciones necesarias.
▶ Caminar, nadar, evitar el reposo.
▶ Evitar pesos.
▶ Refuerzo muscular: TENS/EMS
▶ Suplementación.
▶ Tapping.
▶ Corrección de "causas".
PROBLEMAS INTESTINALES
PROBIÓTI-COS
PROBLEMAS HÍGADO, VESÍCULA
B37
INDIGESTIONES, GASES
D85
D87
▶ Masaje con K64, 2 veces al día.
▶ Nadar suave. Espalda.
▶ Evitar ordenador y móvil.
▶ Suplementación.
▶ Tapping.
▶ Corrección de "causas".
▶ Usar un cojín especial (mariposa).
ALGÉMICA







En caso de **DOLOR** siempre debe haber :

1 Corrección de **HÁBITOS**
2 Rebajar **INFLAMACIÓN**: P65
3 **AUMENTAR** músculo: P65
4 **REGENERAR** cartílago: P83

Por ello el **P65** y **P83** son de tratamiento crònico alternados entre si.

El órgano que rige el sistema osteoarticular es el **HÍGADO**,
por ello siempre es recomendable una detoxificación con B37.

ALGÉMICA