





isteki
LIGNO LTD

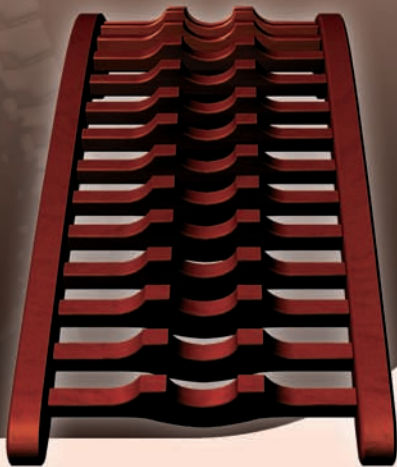
U duhu tradicionalne medicine, bez primene medikamenata. Protiv akutne i hronične ukočenosti, bola i napetosti u predelu vrata i leđa. Sada i na našem tržištu - **isteki**

ŠTA JE ISTĚKI

ISTĚKI je efikasno (ortopedsko) pomagalo, anatomske oblikovano i besprekorno obrađeno, koje omogućava rehabilitaciju i potpuno otklanjanje problema vezanih za kičmeni stub, bez upotrebe medikamenata.

ISTĚKI je napravljen od kuvanog bukovog drveta i već posle nekoliko dana upotrebe osetićete koliko je ugodno ležati na njemu.

Deformitet kičmenog stuba je problem koji ima više od 60% populacije.



Nefiziološki, prinudan položaj glave i vrata pri ležanju i spavanju, nepravilno, neravnomerno i stereotipno držanje i opterećenje kičme pri radu, hodu i najraznovrsnijim aktivnostima, uzrokuju akutne i hronične ukočenosti, napetost u predelu vrata i leđa, česte glavobolje, vrtoglavice, mučnine i sve izraženije bolove u predelu grudnog koša i leđa. Ove smetnje po pravilu su izazvane suženjem međupršljenjskog prostora što dovodi do uklještenja ili pritiskanja nerava i krvnih sudova, pa time i do slabije cirkulacije, bola i funkcionalno ograničenih pokreta.

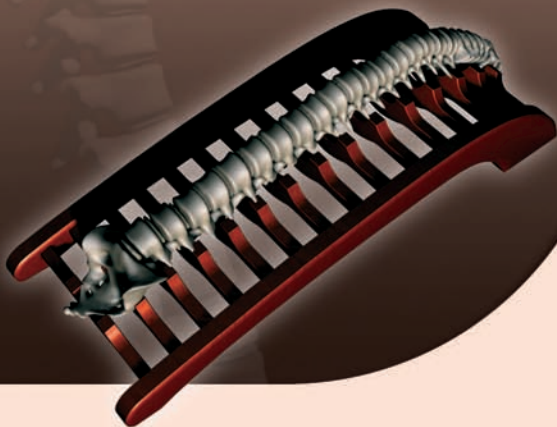
Bol i grčenje mišića, opet dovode do degenerativnih promena na pršljenovima stvarajući tako začarani krug. Izlaz iz tog začaranog kruga je eliminacija uzroka.

**VAŠ IZBOR JE
ISTEK!**



NAMENA

Isteki je namenjen osobama (deci, adolescentima i odraslima) sa urođenim ili stečenim deformitetom kičmenog stuba. Namenjen je onim ljudima koji osećaju tegobe u vratnom, torakalnom i lumbalnom delu kičme, povećanu mišićnu napetost i grčevne mišića duž kičmenog stuba, ograničenu pokretljivost delova kičme koja se može proširiti i na gornje, odnosno donje ekstremitete. Takođe, namenjen je i onima koji osećaju potiljačne glavobolje, mučnine, vrtoglavice sa bolom koji se širi duž ramena i ruku, trnjenje ili oduzetost ruku, bolne išijalgije...



PRIMENA

istekti se primenjuje lako i jednostavno. Sedite na ravnu i stabilnu podlogu (pod ili bilo koju drugu čvrstu i tvrdu ravan) uz samu ivicu pomagala, sa nogama opruženim ili savijenim u kolenima i rukama ispruženim pored tela. Duboko udahnite vazduh na nos i lagano spuštajte leđa preko **istekti**ja do završno silaznog dela uz istovremeno sporo izdisanje na usta.



Kičmeni stub, pri tome, na-
leže u anatomske kanal na po-
magalu, a žljebovi oko kanala
pritiskaju mišiće duž kičme-
nog stuba, masiraju ih i opu-
štaju. Ostanite u tom položaju
10-15 minuta da bi došlo do
pravilnog i bezbolnog **istez-**
zanja **kič**menog stuba na pri-
rodan način.



Koristeći sopstvenu težinu tela i anatomski oblikovan **ISTEKI** postižete željeni efekat: istezanje kičmenog stuba, proširenje međupršljenskog prostora i opuštanje mišića. Ovu metodu **ISTE**zanja **KI**čme primenjivati u početku više puta dnevno (dva do tri puta) kraće vreme (oko 5 minuta). Kasnije je 10 - 15 minuta u toku dana dovoljno da bi **ISTEKI** postigao željeni efekat. Rezultati postaju osetno vidljivi već nakon par dana upotrebe.

The logo for ISTEKI LIGNO LTD is contained within a dark blue oval with a cracked, stone-like texture. The word "ISTEKI" is written in a large, bold, stylized font with a metallic, 3D appearance. Below it, "LIGNO LTD" is written in a smaller, simpler font.

ISTEKI
LIGNO LTD

DEJSTVO

Pravilnim sledom načina primene **istekija** dolazi do proširenja međupršljenskog prostora i oslobađanja korena nerva koji postaje pokretniji i manje bolan. Istovremeno, poboljšava se cirkulacija i prokrvljenost mišića duž kičmenog stuba, kao i krvotoka u mozgu. Efikasno se ublažavaju ili sasvim otklanjaju tegobe koje prate cervikalni sindrom, artroze, kifoze, skolioze, lordoze i spondiloze, tegobe vezane za torakalni ili lumbalni deo kičme (na primer lumboišijalgija) gde kao sastavni deo terapije treba primeniti metod trakcije ili istezanja, kao nezamenljiv metod koji dovodi do trenutnog olakšanja. **isteki** doprinosi pravilnom držanju tela.



SAVET

Poželjna je stalna upotreba **isteki**ja radi održavanja stabilnosti postignutih rezultata efekta izlječenja. Može se koristiti svakodnevno u PREVENTIVNE svrhe u trajanju od 10 minuta.

KO NE SME DA KORISTI **isteki**?

Oboleli od osteoporoze (kao bolesti u podmakloj fazi), tuberkuloze kostiju, kao ni žene u trudnoći. Ne preporučuje se deci ispod osam godina starosti.

Prilikom ležanja ne sme se zaspati na **isteki**ju.



Tel. 011/ 711 85 56
064/ 11 80 120

www.isteki.rs

ISTEKI



isteki
JE TESTIRAN NA INSTITUTU
ZA NEUROORTOPEDIJU
U BEOGRADU!

