

Exercice n° 82

Mal de cou



Comme chez beaucoup, votre cou se rappelle à vous !

En cause ?

Une posture souvent incorrecte, penché que vous êtes toute la journée sur votre ordinateur !!! Les disques cervicaux sont mis à rude épreuve, pincés, déshydratés, coincés. Des hernies peuvent en résulter ou de l'arthrose se rajouter à la fête. Et cela finit par comprimer les nerfs des bras, entraînant douleurs et fourmillements. Ça fait mal, voire très mal, c'est gênant, handicapant au quotidien, et conduisant à la prise pluriquotidienne d'antalgiques toujours plus nombreux et plus dosés qui perturbent le fonctionnement de votre pauvre estomac...

Et si vous essayiez autre chose ?

Notre coussin gonflable « tour de cou » par exemple. Certes, moins élégant qu'un collier de diamants (moins cher aussi), mais sa fonction est plus utilitaire que décorative. Ses boudins superposés le font ressembler au bonhomme célèbre vantant une non moins célèbre marque de pneumatique. Sa hauteur est conséquente pour préserver d'une très désagréable sensation de strangulation et/ou d'étouffement. Il n'est pas sans rappeler les ornements que portent les femmes de certaines peuplades éloignées dans le temps et dans l'espace. Il maintient vos cervicales étirées sur tout le tronçon allant des épaules à la tête, mais de manière raisonnable. N'ayez crainte, vous ne vous agrandirez pas en girafe après son utilisation !

Résultats ?

Vous verrez vos vertèbres réalignées comme des soldats à la parade, dans la position idéale pour soulager les disques intervertébraux. Ce résultat immédiat sera pérennisé par une utilisation régulière de notre fameux appareil.

Comment l'utiliser ?

1. Vous le mettez autour du cou sans le gonfler.
2. Vous le gonflez jusqu'à sentir un étirement de vos vertèbres.
3. Vous bloquez tout et vous restez au moins cinq minutes avec. Vous pouvez en même temps regarder la télévision, lire ou travailler sur votre ordinateur.

Évitez, par contre, de vous lancer dans des activités agitées ou sportives, l'immobilité la plus complète restant la meilleure option. C'est plutôt à faire chez vous, si vous ne voulez pas vous attirer les quolibets de vos collègues au travail...

Deux fois par jour pendant cinq minutes suffisent, mais ce peut être plus si vous le souhaitez ; il n'y a pas de contre-indication connue à ce jour.

Bref, si vous l'essayez, vous allez l'adopter comme des milliers de gens avant vous qui en ont tous ressenti les bienfaits et constaté une amélioration très nette de leur état comme cela se vérifie dans nos statistiques tests cliniques.

Questions

1. Le cou est-il une partie sensible du corps ?
2. En cas de mal de cou, cet appareil vous semble-t-il apte à vous soulager ?
3. Connaissez-vous d'autres moyens ?
4. Oseriez-vous porter un appareil de ce genre sur votre lieu de travail ?