

## Бұлшық еттің спазмасынан тегін кытыл

Автор: Administrator  
31.03.2026 19:58 -

---

## Бұлшық еттің спазмасынан тегін кытыл

( <https://youtu.be/XhsjBThRWz0> - бейне дәріс)

2025 жылы умра жасау кезінде балтырымнын бұлшық еттерінің катты спазмасынан екі ая ГЫМНЫН  
козгалуы қиын  
дап кеткен  
еді. Үйге шып келген  
сон  
10 күн бойы магний мен Д3 витамин  
дерін іштім  
. Көмектеспеді.  
Массаж уақытша көмектесті.  
Содан кейін  
Аллаһт  
ын аркасында озі  
м  
нін  
ойлап тапқан Подушка  
Мейрам  
а  
ес  
ім  
е  
түсті  
. 15-20 минут жатып, бірте-бірте 3-4 см жоғары қарай жылжы  
ттым  
. О, керемет!  
Ә  
льх  
ө  
мдулиЛл  
өһ  
, барлық спазм  
ал

## Бұлшық еттің спазмасынан тегін кытыл

Автор: Administrator  
31.03.2026 19:58 -

---

ар 2-3 күн ішінде жо  
галып кетті

. Біздің көптеген ауруларымыз көбінесе жұлын мен  
нервтің қысылып қалуынан  
басталады. Сондықтан мен  
ойлап тапқан

Подушка

Мейрам

а

сіз

дің көптеген

ауыр

уларыңызды

жөндетіп, проблемаларыңыздан арылуға көмектеседі. Менің

видео лекциямды

тараты

п,

YouTube

тағы

бейне арнамаға жазылыңыз - Мейрам Мейрханов және менің сайтыма кіріңіз -

<https://ummakz.kz>

Сайт иесі - <https://ummakz.kz> Мейрханов Мейрам.