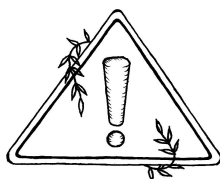


Czego z reguły nie wiemy o naszych chorobach i problemach

CHCIEĆ przestać być chorym to za mało, żeby BYĆ zdrowym. Chęć przyznania, że do tej pory nic o chorobach, a więc i o zdrowiu nie mieliśmy pojęcia, to początek drogi do wiedzy JAK TEN STAN OSIĄGNAĆ



Ostrzeżenie

Przedstawione poniżej informacje prezentują mój osobisty punkt widzenia, wynikający z mojej własnej wiedzy i doświadczeń, które się w 100% sprawdzają w moim życiu, przywracając mi zdrowie na wszystkich jego poziomach. Czytelnik może z nich dowolnie korzystać we własnym zakresie - nie ponoszę jednak żadnej odpowiedzialności za sposób w jaki to zrobi ani za skutki wynikające z tego sposobu.

Podana wiedza jest do zastosowania wyłącznie z ogromnym wyczuciem dla własnych bieżących możliwości i wytrzymałości, bez jej przekraczania, gdyż w przeciwnym razie może to przynieść odwrotny niż leczniczy skutek.

Nie zalecam Czytelnikowi rezygnacji ze stosowanych leków, terapii czy z czegokolwiek, z pomocy czego aktualnie korzysta w swoim leczeniu. Podane poniżej informacje służą jedynie

Uzdrowianie siłami natury. Zdrowie wraca łatwo i bez wysiłku, kiedy zajrzysz odważnie w oczy swojego lęku i bólu

Agnieszka Pareto

poszerzeniu perspektywy Czytelnika o możliwości, które przyniosły zdrowie i sprawność w moim konkretnym przypadku. Czuję się w obowiązku wnieść ten wkład do szerszej świadomości w najlepszej wierze, mając nadzieję, iż zainspiruje Czytelnika do dobrych zmian w Jego własnym życiu.

Życzę zdrowia i radości -

Agnieszka Pareto

Stan, który jest naszym celem

Naszym podstawowym stanem są zdrowie, radość i nieograniczone możliwości w dowolnej dziedzinie życia. Tacy się rodzimy i tacy możemy być całe życie. Pojawiają się jednak z czasem przeszkody na naszej drodze, które ograniczają te wrodzone zdolności. Czym są i jak je usunąć, aby móc znów powrócić do naszego stanu pierwotnego?

Potrzebna jest nam pewna wiedza, aby wrócić na główny trakt. Na początek - rozróżnienie faktów od opinii na temat zdrowia i chorób, według których żyjemy w tej cywilizacji i które decydują o, czyli budują nasze życie - w tym nasze ciało, psychikę i zdrowie ogólnie rzecz biorąc.

Gdy już zatem pojawi się "choroba", warto zadać sobie kilka pytań i dowiedzieć się czym jest w istocie i skąd się w naszym organizmie wzięła - co i/lub kto ma na to wpływ i w zależności od odpowiedzi - jak ją usunąć, abyśmy znów mogli cieszyć się zdrowiem.

Co zwykliśmy nazywać chorobą?

Zazwyczaj mówimy o CHOROBI, kiedy do naszej świadomości zaczynają dochodzić JEJ OBJAWY ZEWNĘTRZNE. Wtedy przeważnie zauważamy, że “jesteśmy chorzy” i że generalnie jest to wpływ czynników zewnętrznych i jest to “coś złego”, czego - aby znów stać się zdrowym - należy z organizmu się pozbyć.

Tak postrzegamy, gdyż tak postrzegać zostaliśmy NAUCZENI na przestrzeni lat funkcjonowania w modelu lansowanym przez medycynę konwencjonalną i przyjęliśmy to jako własną prawdę. Tak prawdopodobnie zostaliśmy wychowani i tak ukształtował się nasz system przekonań (*przekonanie = istniejące w umyśle fałszywe stwierdzenie, “naładowane” energią emocji, zazwyczaj lęku, np. “Rak jest chorobą nieuleczalną”*).

Jakie są konsekwencje wiary, iż choroby są “czymś złym”, co pochodzi z zewnątrz nas?

Kiedy WIERZYMY, że jest to prawda - patrząc na objawy choroby (jak sama nazwa wskazuje - to co się objawia - na zewnątrz), czujemy lęk i obawiamy się, że coś zagraża naszemu życiu. Boimy się, że umrzemy albo przynajmniej będziemy cierpieć. Mamy wrażenie, iż coś nas zaatakowało z niezależnych od nas powodów, na które nie mamy żadnego wpływu. Jesteśmy OFIARĄ CHOROBY i MUSIMY SIĘ PRZED NIĄ OBRONIĆ, ATAKUJĄC JĄ, BY JĄ ZWALCZYĆ. Z reguły w stanie lęku z powodu jej ataku sięgamy po trzy rodzaje rozwiązań:

1. korzystamy ze sposobów medycyny konwencjonalnej, aby USUNĄĆ OBJAWY, co jest określane jako “leczenie”. Preferowany sposób traktowania objawów choroby w medycynie konwencjonalnej, to leki - produkty przemysłu farmaceutycznego.

Konsekwencja wyłącznie USUWANIA OBJAWÓW - objaw znika z naszego “pola widzenia”, ale nie znika jego źródło, bo nikt nam w gabinecie lekarskim nie wyjaśnia

co jest faktyczną przyczyną naszej dolegliwości. Słyszymy o “alergii”, “genetyce”, “skłonnościach” itp. Wierzymy na słowo, bo “pasuje” to do tego, co słyszeliśmy całe życie naokoło. Nieświadomość nie zwalnia nas jednak z odpowiedzialności - doświadczania skutków własnej niewiedzy. Po ustąpieniu objawów wracamy do “normalnego życia”, całkowicie nieświadomie ignorując fakt ciągłego działania przyczyny choroby w naszym organizmie, która doprowadza do kolejnych następstw - z jedyną różnicą taką, iż chwilowo nie odczuwamy jej objawów i jest nam “przyjemnie”. Pożar jest w zamkniętej piwnicy, ale na poziomie domu mamy imprezę i nic o tym nie wiemy.

2. korzystamy z metod medycyny alternatywnej i różnorodnych praktyk pochodzenia naturalnego, zazwyczaj łagodzących objawy naturalnymi środkami, medytacją, ziołami, masażami, akupunkturowymi igłami, suplementami diety, dietami i tym podobnymi praktykami.

Konsekwencja wyłącznie USUWANIA I/LUB ŁAGODZENIA OBJAWÓW - z dużym prawdopodobieństwem będziemy żyć na całkiem niezłym poziomie, omijając “pole minowe” “niezdrowego trybu życia” - mając je ciągle na uwadze i warunkując swoje dobre samopoczucie trzymaniem się z daleka od wszystkiego, co może “powodować” nawrót choroby lub inną chorobę. Choroba będzie trzymana niejako “pod kontrolą” naszej stałej uwagi i wybierania “tego co zdrowe”.

3. nie robimy nic i żyjemy w lęku, że coś się w nas złego dzieje i ten lęk “promieniuje” z nas mniej lub bardziej świadomie na wszystkie aspekty naszego życia, podkopując nasz nastrój, wpływając na wszelkie nasze decyzje i w konsekwencji - generujemy swoje życie z lękiem “pod podłogą”.

Konsekwencja - żyjemy w przekonaniu jakie ciężkie mamy życie nie zdając sobie sprawy z tego, iż masę energii zużywamy na “odpieranie ataków” objawów choroby oraz własnego lęku związanego z chorobą. Choroba przechodzi w stan chroniczny, do

czego “dokładamy” przekonanie, że “tak już jest”, “tak było w mojej rodzinie, to i ja tak muszę mieć”, “to taka choroba cywilizacyjna”, “nie wynaleziono na to jeszcze leku” itp. Zniszczenia w organizmie zataczają coraz szerszy zasięg. Możemy podupadać na duchu i żyć w ciągłej frustracji, wiele wysiłku wkładając w codzienność, z której nie czerpiemy żadnej radości i satysfakcji. Nasze życie jest pasmem udręki. A wszystkiemu “jest winna” choroba.

Wszystko to zakłada zewnętrzną, zupełnie od nas niezależną przyczynę. W chorobie pełnimy rolę bierną, skazaną całkowicie na łaskę i niełaskę “żywołu”. Żyjemy w podświadomym lęku przed chorobami nieuleczalnymi, które mogą spaść na nas jak grom z jasnego nieba i nas zabić przy naszej całkowitej bezradności, chyba, że “zostanie wynaleziony” w międzyczasie jakiś cudowny lek, który nas przed tym uratuje.

Dopóki nie zniknie rzeczywista przyczyna choroby, możemy tkwić w niej latami, żyjąc w pseudo komforcie, niby nie chorzy, ale też jednak nie w pełni zdrowi.

To co następuje w momencie usunięcia samych objawów, to jedynie uzyskanie chwilowego komfortu pacjenta, ale nie z powodu usunięcia źródła jego dolegliwości, ale z powodu usunięcia dolegliwości poza zasięg jego odczuwania (percepcji). Nie zmienia to jednak faktu, iż przyczyna choroby pozostaje w organizmie nadal i nadal działa, dokonując dalszych spustoszeń i przyjmując zmodyfikowaną formę, w której za jakiś czas znów zmanifestuje się na zewnątrz jako “inna choroba” lub “nawrót tej samej”. Często nie kojarzymy faktu usunięcia objawów z pojawieniem się “nowej choroby”, jest to natomiast JEDNA I TA SAMA CHOROBA (PRZYCZYNA), TYLKO ŻE W INNEJ POSTACI.

Co może być rzeczywistą przyczyną chorób?

Nasz własny umysł - na straży naszego życia

Żyjemy w pełnym zdrowiu dopóki nie nastąpi zaburzenie w gospodarce dostarczania do naszego organizmu tego co nas odżywia i usuwania tego, co zostało zużyte i/lub nam nie służy. Zarządza tą gospodarką nasz umysł - rodzaj naszego "komputera pokładowego". Jest zaprogramowany tak, aby utrzymywać nas przy życiu i ma do tego celu swoje narzędzia - m.in. stale gotowy do załączenia system alarmowy w razie, gdy uzna wedle swoich kryteriów, że sytuacja jest niebezpieczna. NIEBEZPIECZEŃSTWO jest jednak szeroką definicją, uwarunkowaną wiekami ewolucji i to co DZISIAJ POSTRZEGAMY jako niebezpieczeństwo, nijak ma się do tego, co może jako takie postrzegać nasz umysł. Prowadzi to zatem do załączania przez niego alarmu w więcej niż obecnie potrzeba sytuacjach. I nie byłoby w tym żadnego problemu, gdyby po każdym takim "odwołanym" czy "fałszywym" alarmie, podjąć odpowiednie kroki, aby skutki owego alarmu ze swojego systemu usunąć. Aby móc to jednak uczynić, w pierwszej kolejności - potrzeba w ogóle wiedzieć, że takowe nastąpiły, a w drugiej - mieć świadomość jak się one objawiają.

Pozostać w stanie "nieodwołanego alarmu"

Początkiem naszych zdrowotnych czy jakichkolwiek problemów może być jakieś zdarzenie z naszego życia, podczas którego nasz umysł, interpretując rzeczywistość na podstawie wbudowanych kryteriów, zostanie wprawiony w stan alarmu - i to NIEZALEŻNIE czy FAKTYCZNIE naszemu życiu zagraża niebezpieczeństwo lub czy NA PODSTAWIE SKOJARZEŃ UZNA ON, że naszemu życiu zagraża niebezpieczeństwo. W obu przypadkach organizm - w największym uproszczeniu - MOBILIZUJE OGROMNĄ ENERGIĘ POTRZEBNĄ DO REAKCJI NA BODZIEC - UCIECZKĘ, ATAK LUB ZAMARCIE BEZ RUCHU, ograniczając dostawę energii do innych, niekluczowych przy ratowaniu naszego życia systemów.

“Wytrząsanie” nadmiaru energii po stanie alarmu - prawidłową reakcją, na którą potrzeba zezwolić

Po ustaniu zagrożenia (prawdziwego bądź iluzorycznego - nasz umysł tego nie odróżnia i identyczny strach towarzyszy obu rodzajom zdarzeń), ciało wchodzi w FAZĘ NIEBOLESNYCH DRGAWEK (DRŻENIA), co jest efektem tego, iż mobilizacja energii do “przeżycia” zostaje “odwołana”, “blokada” ukierunkowująca jej napływ do systemów umożliwiających przeżycie “zdjęta” i energia zaczyna na nowo krążyć w niezakłócony sposób i zasilać równomiernie wszystkie systemy. JEŚLI ZAŚ TO NIE NASTĄPI (z braku wiedzy się tego osobie nie umożliwi, bo to może “dziwnie” wyglądać i z obawy, że to “coś złego”, przerwać i stłumić ten proces), cała energia nadal jest “pompowana” w przekonaniu o nadal trwającym zagrożeniu wyłącznie tam, gdzie jest to potrzebne do przeżycia. Konsekwencja - zaburzone krążenie energii (i krążenie generalnie) w organizmie, które takie pozostanie do czasu “odwołania alarmu” przez umysł poprzez wzbudzenie drżenia i rozładowanie jej nadmiaru. Część organizmu otrzymuje więcej niż potrzebuje w normalnych warunkach, część - wręcz przeciwnie. Jeśli sytuacja nie zostanie rozładowana, z takim układem i “bilansem” zaczynamy nieświadomie funkcjonować na co dzień, zbierając z każdą jedną naszą decyzją i nieświadomą reakcją na rzeczywistość przebywając w tym stanie, proporcjonalne żniwo.

Przykład? Wąż jadowity na drodze (faktyczne zagrożenie). Gumowy wąż - zabawka, którego znienacka nadepniemy i nie rozpoznamy jako prawdziwy, ale przestraszymy się “śmiertelnie” (zagrożenie iluzoryczne). W obu przypadkach reakcja lękowa i “alarm” - identyczne.

Stres - sygnał o naporze nierozładowanej energii ze “stanu alarmu”

Jeśli pozostajemy z tym “stanem nierozładowanego skumulowania energii”, zaczynamy odczuwać coś, co się popularnie nazywa STRESEM, a jest to odczucie bardzo niekomfortowego wysokiego poziomu pobudzenia nerwowego - porównywalnego w jakimś stopniu do stanu po spożyciu nadmiernej ilości kofeiny na przykład. Kojarzymy ten stan nawykowo z przyczynami pochodzącymi z naszego otoczenia, tracąc z oczu jego faktyczne, wewnętrzne źródło. Stres zaś to nasza reakcja (naszego przeciążonego systemu nerwowego) na napierającą falę energii w ciele, dążącą do rozładowania, nie spożytkowaną na atak, ucieczkę bądź stan bezruchu w sytuacji uznanej przez nasz umysł za niebezpieczeństwo zagrażające naszemu życiu.

Nieznajomość “prawa” nie zwalnia nas od doświadczania przykrych skutków we własnym życiu

BRAK WIEDZY na temat funkcjonowania naszego organizmu ma swoje poważne **KONSEKWENCJE** dla naszego życia - choroby, dolegliwości wszelkiego rodzaju, trudne emocjonalnie sytuacje życiowe, które są powodem naszej frustracji, gdyż nie żyjemy życiem, do którego jesteśmy **ZAPROJEKTOWANI**. Im szybciej natomiast zrozumiemy choć w zarysie “o co w tym wszystkim chodzi”, tym szybciej rozpoczniemy proces powrotu do tego pierwotnego stanu, jakim jest **ZDROWIE**. To co musimy zrozumieć jako najistotniejszą rzecz to fakt, iż **PRZYCZYNY WSZELKICH CHORÓB I PROBLEMÓW W NASZYM ŻYCIU ZNAJDUJĄ SIĘ W NAS SAMYCH, A NIE W OTACZAJĄCEJ RZECZYWISTOŚCI**. I nikt nie jest niczemu tutaj “winny”. Tak po prostu funkcjonuje świat, w którym żyjemy. Nie jesteśmy jego ofiarami, lecz użytkownikami. Jeśli zastosujemy umiejętnie jego prawa, możemy je wykorzystać dla stworzenia życia, którego pragniemy zamiast takiego, które nam nie służy, gdyż **TWORZYMY JE I TAK, NIEZALEŻNIE CZY JESTEŚMY TEGO ŚWIADOMI CZY NIE**.

Jak się zabrać do wyjścia z choroby, dolegliwości, trudności życiowych?

Po pierwsze - zauważyć, że pomimo naszego wysiłku i starań w tym kierunku, celu, jakim jest ZDROWIE, ciągle nie udaje się nam osiągnąć

... i być może po raz pierwszy w życiu zdać sobie z tego sprawę. Pomyśleć, że może to co robimy jest po prostu nieefektywne i dać sobie chwilę na refleksję na ten temat. Nie brać tego osobiście. To nie ma związku z nami. Z nami jest wszystko jak najbardziej OK.

Po drugie - zauważyć, że “coś hamuje” i zatrzymać się zamiast pchać na siłę

Kiedy całe praktycznie życie od dzieciństwa żyjemy w stanie ciągłego oporu, zmuszania się i “powinności”, możemy nawet nie zdawać sobie sprawy z faktu istnienia siły hamującej w nas.

Ten “zaciągnięty hamulec”, to sabotujące nasze zdrowie przekonania - emocjonalne przywiązania do idei o niezasługiwaniu na to co dobre, byciu winnym czegoś, czego nie jesteśmy winni, byciu nie dość dobrym do tego, aby mieć zdrowie i dobre życie, być gorszego gatunku niż inni, być mniej utalentowanym niż inni, mieć za mało tego, mieć za dużo tamtego. To są wszystko ograniczenia mentalne, które - aby być zdrowym - należy zakwestionować i odnaleźć ukryte pod nimi fakty oraz - nie stawiając oporu i nie reagując - uwolnić ich ładunek energetyczny.

Po trzecie - poddać się fali energii płynącej “z wewnątrz” nas

Kiedy pojawia się moment określany popularnie jako niepokój, rozdrażnienie, nerwowość itp. czy ogólniej - stres - jest to sygnał, iż zaczynamy odbierać falę energii dążącej do rozładowania (którą mamy skumulowaną w całym naszym systemie z wielu przypadków “alarmu”, który nie został “odwołany”) i nawykowo chcemy tego uniknąć i/lub stłumić (papieros, jedzenie, alkohol, nadmierna gadatliwość itp.) - POTRZEBUJEMY WŁAŚNIE SKIEROWAĆ NA “TO UCZUCIE” SWOJĄ CAŁĄ UWAGĘ. Utrzymywać mentalny kontakt i obserwować, niczym widz w teatrze - bez jakiegokolwiek reakcji. Jest to odczucie prawidłowe, “dobre” i “pożyteczne”, mimo iż niekomfortowe. Świadczy o tym, że nasz organizm działa prawidłowo i nasz własny umysł “informuje” nas o tym zjawisku, oczekując od nas (części naszej osobowości, która podejmuje decyzje) stosownej decyzji (poddania się temu bez reakcji - innymi słowy: przeczekania tej fali). To tak jakby chciało nam się bardzo siusiu i ogarniała nas fala chęci oddania moczu. Poddanie, któremu towarzyszy zwolnienie zwieracza cewki moczowej, które wykonujemy mentalnie, bardzo mocno mechanizmy te przypomina.

Po czwarte - zauważyć swoje reakcje emocjonalne na rzeczywistość zewnętrzną

Na początek tylko tyle. Wiedząc, iż rzeczywistość zewnętrzna ma charakter NEUTRALNY, zauważyć, że jeśli coś w związku z nią emocjonalnego odczuwamy, to nie ma to żadnego związku z nią. Ona jedynie daje bodziec “zapalny” dla naszej “beczki prochu”, którą jest energia stłumionych emocji skumulowana w nas.

Po piąte - powstrzymać się od nawykowej reakcji na otoczenie pod wpływem odczuwanych emocji

To kluczowy moment, inny od dotychczasowego, wymagający użycia świadomości. Decyzja o zmianie AUTOMATU. Świadoma decyzja. Zwrot w dotychczasowym życiu. Wyjście z mentalności zaprogramowanego robota, który działa bezrefleksyjnie, robiąc coś niezależnie czy coś mu służy czy nie - bo tak "został zaprogramowany".

Po szóste - przeczekać w swoim wnętrzu falę emocjonalną aż do jej całkowitego samoistnego rozładowania

Zwrócić się do swojego wnętrza, skupić uwagę na wszelkich odczuciach i utrzymać z nimi kontakt.

To tak jak kontakt wzrokowy z jadowitym wężem, który nam wpełzł do pokoju. Tylko maksymalna czujność i skupienie pozwoli nam uniknąć ukąszenia. Podążanie za nim uwagą i całkowity BRAK REAKCJI. Czekanie aż sam sobie pójdzie, ale obserwując dokładnie gdzie jest, żeby upewnić się, że zniknął z pokoju, a nie przycisnął się pod łóżkiem - ani przez chwilę nie tracąc go z oczu.

Nie uciekać uwagą na zewnątrz, nie znieczulać się niczym, maksymalnie rozluźnić mięśnie nawet jeśli nawykowo będą się chciały napiąć, oddychać jak najswobodniej i jak najgłębiej. Siła nawyku będzie pchała do paniki, skracania oddechu, szukania pomocy na zewnątrz, zwijania się w napiętą "kulę". MAMY WRODZONĄ UMIEJĘTNOŚĆ KIEROWANIA TYM PROCESEM w głębokim spokoju i do tej umiejętności należy się odwołać - należy ją przywołać mocą umysłu. Jeśli nigdy jej nie używaliśmy wcześniej, może "nie przyjść" od razu. JEST JEDNAK U KAŻDEGO Z NAS. Kwestia WOLI i determinacji, żeby poszukać jej wsparcia. NIKT NIE MOŻE ZA NAS PRZEJŚĆ TEJ DROGI. Może nam towarzyszyć, prowadzić, wspierać i podtrzymywać na duchu, dodawać odwagi, zachęcać do tego, żeby

Uzdrowianie siłami natury. Zdrowie wraca łatwo i bez wysiłku, kiedy zajrzysz odważnie w oczy swojego lęku i bólu

Agnieszka Pareto

nie odpuszczać i nie dawać za wygraną, trzymać za rękę, I PO PROSTU BYĆ DLA NAS. ‘Da się’ to przejść. I “PO TAMTEJ STRONIE BÓLU I DYSKOMFORTU” czeka na nas “nagroda” - pojawi się ciepły przepływ energetyczny, uczucie jakbyśmy sami promieniowali energią, błogość i odczucia, które dotąd były nam nieznane - połączenia ze wszystkim co jest na bardzo głębokim poziomie, gdzie zatracają się kontury tego, co fizyczne, psychiczne czy duchowe.

Każdy jeden objaw choroby - ból, dyskomfort w jakimkolwiek miejscu w ciele, duszność, nudność, swędzenie, pieczenie - na poziomie ciała oraz jakiegokolwiek emocje na poziomie psychicznym - przyjęte w rozluźnieniu tak, aby “przeszły” przez nasze ciało - tak jakby “duch” (obrazowany w niektórych kreskówkach) przeniknął przez nas bez stawiania mu oporu, uwalnia część uwięzionej w nas energii i zwraca organizmowi krążenie - odżywianie tego, co przez ten stan ucierpiało, usuwanie nagromadzonych złogów i przywracanie możliwie najbardziej prawidłowych funkcji systemów, które poprzez stan “chronicznego alarmu” (nierzadko wieloletniego) działały zaledwie na poziomie przeżycia.

Zdjęcie tych blokad emocjonalnych zależy całkowicie od naszej woli i odpowiedniego działania zgodnie z regułami zaprzestania stawiania oporu a ściślej - zaprzestania działania w rozumieniu dotychczasowym i poddania się działaniu w nas energii, życia, chi, prany, many, Boga czy jakkolwiek zechcemy nazwać to zjawisko, w zależności od naszego przywiązania ideologicznego.

P.S. Leki i terapie nie są niczym złym samym w sobie jeśli służą do obniżenia poziomu cierpienia, aby zająć się faktycznym źródłem choroby, a nie jedynie usuwaniem jej objawów i stwarzaniu złudzenia powrotu do zdrowia. Po to je mamy, aby z nich korzystać, zwłaszcza jeśli choroba rozwinęła się już tak daleko, iż bez nich wchodzenie w ból byłoby dla nas bardziej traumatyzujące niż lecznicze. Najlepszy jest zawsze zdrowy rozsądek i postawa “nie wylewania dziecka z kąpielą”. Traktujmy je jako wsparcie w procesie, a nie substytut - tym są i temu - moim zdaniem - powinny służyć.

Postscriptum

Byłabym wdzięczna Czytelnikowi gdyby znalazł czas, żeby wyrazić swoją opinię czy treść tego przewodnika wydaje mu się przydatna i jeśli tak, to w jaki sposób się to objawiło czy objawia. Pozwoliłoby mi to zdobyć pogląd na to czy tego typu praca jak opisywanie własnych doświadczeń przy wychodzeniu z chorób i dolegliwości ma szerszy sens i czy tworzenie dalszych publikacji w tym duchu to dobry i pożyteczny pomysł. Również bezcenne byłyby ewentualne uwagi na temat co można by dodać lub w jaki sposób zmodyfikować, aby uczynić przewodnik bardziej użytecznym narzędziem. Z góry dziękuję za wszelkie konstruktywne - również te, w których Czytelnik wyrazi co i dlaczego mu się nie podobało - opinie.

Opinie można wysyłać korzystając z formularza pod adresem:

<https://uzdrawianie-silami-natury.pl/kontakt>

Z góry dziękuję i serdecznie pozdrawiam,

Agnieszka Pareto