

Mój sposób na ból kończyn (i nie tylko)

dzięki któremu trwale pozbyłam się wielu ograniczających moje życie bólów, uelastyczyły się moje stawy i zwiększyła ich ruchomość, pozbyłam się cellulitu, moja skóra odzyskała wilgotność - żeby wymienić tylko kilka z podstawowych korzyści



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

Agnieszka Pareto

jedynie 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

Przypadkowe odkrycie

Całkiem przypadkowo odkryłam kiedyś, męcząc się przez kilka miesięcy z okropnym bólem prawej pięty, że gdy świadomie wykonać ruch w kierunku bólu, ból oczywiście staje się większy (trzeba to robić z wyczuciem oczywiście, nie za dużo na raz, ja wówczas poszłam po bandzie, ale wówczas nie miałam tego doświadczenia co teraz). Gdy jednak w tym stanie trwać statycznie, nie wykonując żadnego ruchu, a jedynie całą uwagę skupić na odczuciu bólu, relaksacji i jak najpowolniejszym oddychaniu, ból po jakimś czasie zamienia się w ciepło - jakby promieniowanie energetyczne - coś w rodzaju niewidzialnej "poduszki energetycznej" odczuwanej wokół dotkniętego bólem miejsca i niedługo potem się "rozpuszcza" - znika. Zmienione chorobowo miejsce, po doprowadzeniu do tego stanu, na drugi dzień bolało mnie jeszcze, choć inaczej - ból był o innej naturze i znacznie bardziej znośny, a po kilku dniach zniknął całkowicie i do dziś dnia nigdy nie wrócił. Pomyślałam wówczas, że "coś musi w tym być" i od tego dnia zaczęłam testować zaobserwowane zjawisko na wszystkich swoich bolesnych i niekomfortowo odczuwanych miejscach w ciele - z identycznym skutkiem.

Skoro na mnie działa, to może na innych też

Moje sukcesy w likwidacji własnego bólu zaciekały grono znajomych, którzy - idąc moim tropem - też wypróbowali ten prosty sposób na bolesny dyskomfort w swoich kończynach - z równym powodzeniem.

Praktyczne wyjaśnienie zjawiska

Nie jestem lekarzem medycyny i nie podam anatomicznych oraz fizjologicznych szczegółów tego co zachodzi podczas zarówno bólu jak i jego “rozładowania” tym sposobem. Wychodzę jednak z założenia, że to nie jest strona dla lekarzy, ale dla ludzi takich jak ja, którzy - zmęczeni brakiem sukcesów przy użyciu dotychczasowej filozofii leczenia - szukają czegoś, co po prostu “zadziała” i wreszcie ich trwale uwolni od bólu czy “tylko” bolesnego dyskomfortu, jednocześnie nie stanowiąc zagrożenia dla zdrowia, gdyż jest to niemal proces instynktowny i fizjologiczny, który mamy wbudowany.

W największym uproszczeniu zatem.

Skąd się bierze ból w kończynie

W zdrowym ciele ma miejsce swobodne, niczym nieskrępowane krążenie - energii i płynów fizjologicznych, które w swej funkcji dostarczają składników budulcowych, odżywczych itp, a odbierają to co niepotrzebne. Kontuzja, która nam się przydarza - nawet drobna i niezauważalna, wydarzenie, które wzbudzi w nas strach - słowem: cokolwiek, na co zareagujemy rodzajem emocjonalnego “wstrzymania”, wstrzymuje też w jakimś stopniu ten przepływ - krążenie. Jeśli go po incydencie nie rozładujemy - przebywając w ciszy i spokoju - zmobilizowana energia pozostaje w ciele, dając po jakimś czasie konsekwencję zastoju w tym miejscu - rodzaju “zagęszczenia”, przez

które trudniej się składnikom odżywczym i transportowi odbierającemu “nieczystości” precyzyjnie. Tworzy się nagromadzenie tego, co niepotrzebne, a to co potrzebne nie ma jak dotrzeć. Powstaje stan zapalny.

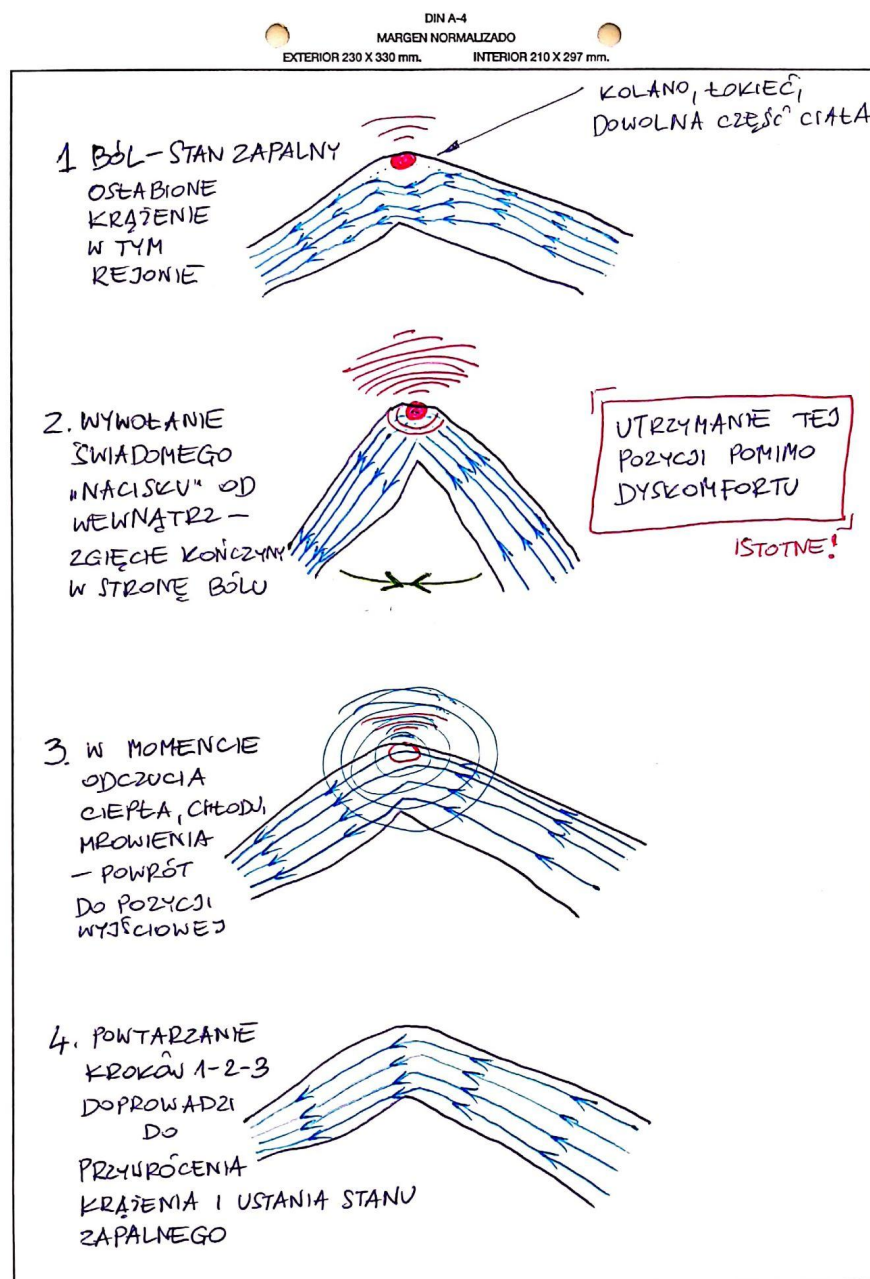
Możemy z takim mniejszym stanem trwać w nieświadomości długo. Kiedy pojawia się większy i zaczyna dawać o sobie bolesnym dyskomfortem lub bólem, wtedy zwracamy na niego uwagę. Jeśli chcemy go tylko “usunąć” bez przywrócenia krążenia i przepływu w zmienionym chorobowo miejscu, wiele nam to nie da i nie usunie trwale zastoju. Dolegliwość powróci i może przejść w stan chroniczny, z coraz większą degeneracją zmienionego miejsca z jednej strony, z nieuniknionym wpływem na cały nasz organizm - z drugiej. Pojawiające się inne dolegliwości w całkiem odległych miejscach ciała możemy interpretować jako niezwiązane choroby i przypadłości, ja uważam jednak, iż nasz organizm jest jak jedna wielka grzybnia - pojawiające się w całym lesie w różnych jego miejscach grzyby, to połączone owoce jednego korzenia.

Jak przywrócić funkcjonalność kończyny

Jeśli rzecz dotyczy nie poważnych wypadków, którymi musi się zająć służba medyczna, ale dokuczliwych chronicznych schorzeń, z którymi męczymy się długo bez wyraźnego postępu pomimo stosowanych terapii czy leków, moim sposobem jest, aby wyjść bólowi naprzeciw i go “rozpuścić”.

Przygotowałam schematyczny rysunek (nie jestem artystką, więc przepraszam za jego walor artystyczny, ale mam nadzieję, że z moim komentarzem Czytelnik będzie w stanie właściwie go zrozumieć i zrobić z niego użytek dla siebie), który wyjaśnia ten mechanizm, którego działanie wielokrotnie na sobie sprawdziłam zawsze ze 100% sukcesem.

Poniżej objaśniam kolejne punkty rysunku:



LECZENIE BÓLU KOŃCZYNY POPRZEZ KONFRONTACJĘ Z DYSKOMFORTEM NA PRZYKŁADZIE BÓLU KOLANA

1. Punkt pierwszy przedstawia nogę z bólem w kolanie (czerwona kropka).
Niebieskie strzałki wskazują schematycznie ujęty przepływ, "omijający" bolesne

miejsce i nie mogący pełnić w tym miejscu swojej zwykłej funkcji transportowej.

Nie chodzi tu o dosłowność. Chodzi o to, iż gros tego co krąży nie może się “przebić” przez miejsce z zastojem. Nie chodzi o szczegóły wyjaśniania jak działa system nerwowy. Z praktycznego punktu widzenia nie musimy tego wiedzieć.

2. Punkt drugi - kluczowy w całym procesie. Lekkie ugięcie nogi w kolanie powoduje zwiększone ciśnienie w rejonie bólu. Z reguły unikamy kontaktu z miejscem dotkniętym dyskomfortem, a ja odkryłam, iż to właśnie kontakt z nim przynosi efekt leczniczy. Każdy musi jednak dobrać poziom odczuwania do swoich możliwości. Co jest tu najważniejsze jednak, to:
 - a. Świadoma decyzja
 - b. Utrzymanie mentalnego kontaktu z bólem
 - c. Maksymalne rozluźnienie ciała
 - d. Jak najgłębszy oddech.

Regułą w moim przypadku było, iż proces “subtelnego prowokowania” krążenia w miejscu zmienionym zapalnie zawsze kończył się przywróceniem krążenia, co poznawałam po transformacji uczucia bólu w uczucie ciepła, naprzemiennych ciepło-chłodnych prądów, mrowienia i delikatnych “ukłuć” tysięcy drobniutkich igiełek, odczucia otoczenia kończyny “energetycznym kożuszkiem” - odczuć niesamowicie przyjemnych, a nawet chwilami ekstatycznych, zwłaszcza w zestawieniu z niedawnym cierpieniem. Nie jest jednak regułą, iż stanie się tak podczas jednej sesji. Może, ale nie musi. Ważne jednak do czego się zmierza i że prowokowanie większego nieco bólu niż jest odczuwalny sam z siebie jest w tym wypadku jak najbardziej pożądane.

Można to robić w sesjach krótkich typu - lekko nacisnąć, żeby odczuć minimalny wzrost dyskomfortu i WYTRZYMAĆ PASYWNIE W TYM STANIE KILKA MINUT bez robienia czegokolwiek - ROBIĆ ma za nas nasz organizm - nie my. Naszą rolą jest jedynie

podjąć decyzję i wybrać pozycję, w której pocujemy, iż przepływ przez bolesne miejsce jest wyraźnie zwiększony. Plus w rozluźnieniu głęboko oddychać. Tylko tyle. Jeśli to za dużo - przerwać, odpocząć i po odpoczynku podjąć kolejną próbę. Lub kolejnego dnia. To trochę tak jak z oswojeniem odczucia zimnej wody. Stopniowo, ale systematycznie, za każdym razem przekraczając nieco strefę komfortu - tak, żeby się nie zrazić, ale żeby jednocześnie przeć do przodu w kierunku całkowitego udrożnienia dla przepływu. Małymi krokami a systematycznie jest lepiej niż wielkim skokiem z wielkim bólem na raz, a potem długo nic i znów skok w wielki ból. To nie przynosi zbyt wielkich korzyści.

3. Punkt trzeci zawarłam praktycznie w drugim - zwiększone krążenie, w wyniku delikatnego prowokowania do niego poprzez subtelny nacisk na bolesne miejsce, daje znać o sobie w postaci transformacji uczucia bólu w uczucie ciepła, naprzemiennych ciepło-chłodnych prądów, mrowienia i delikatnych "ukłuć" tysięcy drobnutkich igiełek, odczucia otoczenia kończyny jakby "energetycznym kożuszkiem" czy "mgiełką" i jest bardzo przyjemne.
4. Punkt czwarty w zasadzie nie wymaga komentarza - tu już krążenie jest przywrócone i funkcjonalność kończyny pełna. W moim przypadku konsekwencje tego widać było nie tylko w kończynie, ale i w całym ciele, w postaci najpierw - pozornego pogorszenia kondycji, gdyż uwolnione złogi potrzebowały opuścić organizm i ten czas był odczuwalny jako zmęczenie, a nawet wyczerpanie, bolesność wszystkich mięśni i ogólny spadek nastroju, by - po kilku dniach ustąpić miejsca niewiarygodnemu uczuciu radości z powodu odzyskanej sprawności.

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

Agnieszka Pareto

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 wysłać korzystając z formularza pod adresem:

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

Z góry dziękuję i serdecznie pozdrawiam,

Agnieszka Pareto