

§ 15. TRATAMENTE NATURISTE ȘI HOLISTICE

O prietenă care știa poziția mea de refuz vehement față de tratamentul cu interferon mi-a recomandat să mă vadă pentru un consult, domnul doctor Ștefan Stângaciu, președintele Societății Române de Apiterapie, precum și președintele Societății Germane de Apiterapie.

L-am contactat fără ezitare și i-am trimis rezultatul RMN și am stabilit o programare.

Până la acea programare, m-a asigurat că totul are să fie bine și că îmi promite că nu voi ajunge în cărucior cu roțile niciodată, aceasta fiind grija mea cea mai mare și întrebarea compulsivă care mi-o adresam și care nu îmi dădea pace.

Odată avută loc întâlnirea și consultația cu domnul doctor Stângaciu, pot spune că perioada turbulentă din viața mea a trecut.

M-am simțit mult mai liniștită și încrezătoare, fiind asigurată că totul are să fie foarte bine, dacă din partea mea avea să vină dorința de a fi bine,

dar și disciplina de a pune în aplicare tot ce avea să mi se recomande.

Aici subliniez importanța disciplinei de care urma să am nevoie, în cel mai mic detaliu, pentru a implementa tot protocolul de tratament personalizat situației mele, de către dr. Stângaciu, fără nicio abatere.

În acest diagnostic și în multe altele, dacă nu în toate, nu are loc indulgența în drumul spre vindecare.

Cum un tratament complet este unul structurat în tratamentul pentru mai multe straturi care ne compun ca înveliș, cum este cel mental, emoțional, fizic și eteric, cu ajutorul domnului dr. Stângaciu am reușit să le acopăr prin următoarele recomandări dovedite eficiente în cazul meu:

Pentru stratul mental mi-au fost recomandate și de mare folos următoarele tehnici de relaxare și terapii:

- Înotul
- Yoga
- Tai-Chi
- Pilates
- Respirația Wim Hof

- Artele marțiale
- Meditația

Pentru stratul emoțional și eteric, care joacă un rol atât de important, mi-au fost recomandate și următoarele:

- infuzie și tinctură din frunze și flori de sunătoare, care calmează eficient sistemul nervos;
- infuzia din rădăcini de valeriană, cu efecte ușor sedative contra stresului, a tulburărilor apărute în sistemul nervos și ale stărilor sufletești;
- infuzie de rozmarin, din care se bea o cană tot seara, înainte de culcare pentru un somn de refacere eficient;
- infuzie din flori de lavandă, în mod special seara, înainte de culcare tot pentru un somn profund și benefic.

Pe lângă toate aceste infuzii, am găsit eficiente de-a lungul timpului în cazul meu și următoarele:

- tinctura din lavandă, măceșe, arnică și valeriană;
- pulberea din flori de tei și frunze de urzică;

- uleiul din cătină, iasomie, mușcată, ghimbir, roiniță și salvie pentru masaje;
- uleiuri naturale pentru pulverizare în încăpere din lavandă, trandafir, iasomie, chiparos, bergamota și mentă.

Pentru stratul fizic mi-a fost recomandată o cură pe termen nelimitat a unei rețete miraculoasă compusă din următoarele ingrediente:

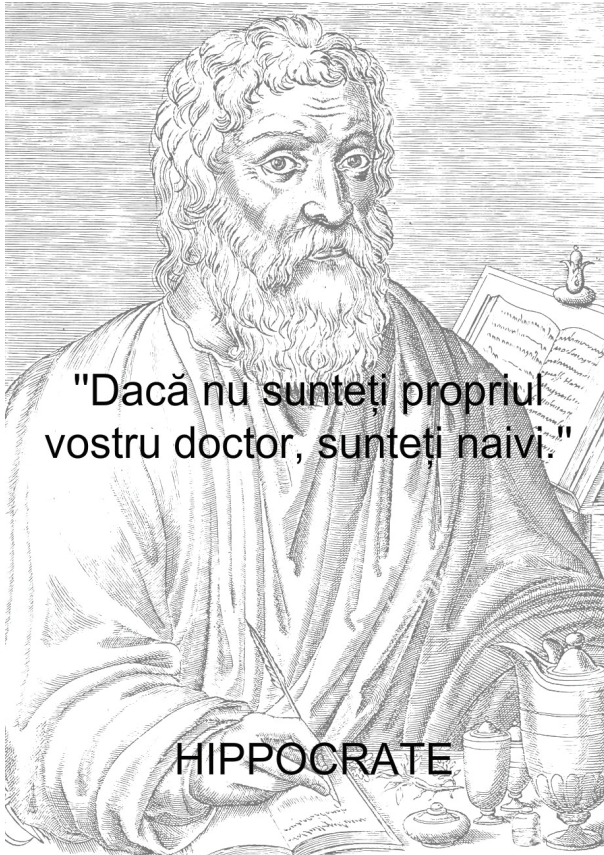
- Amestec din păstura măcinată, polen măcinat, tinctura de propolis fără alcool, lăptișor de matcă și miere, această cură fiind eficientă în a fi luată cu regularitate câte 2 lingurițe înainte de fiecare masă pe zi, minim 3 luni cu 1 lună pauză între cure.
- La această cură se îmbină foarte eficient, înțepăturile cu venin de albine, care și acestea joacă un rol decisiv când sunt administrate tot cu regularitate.

Iar nu în ultimul rând, aș vrea să menționez câteva cuvinte fără a constrânge orientarea religioasă a nimănuui despre puterea credinței.

Am găsit și găsesc multă putere în rugăciune și credință pe tot parcursul acestui drum, iar Biblia

pe care am studiat-o cu multa iubire și cercetare a adevărului sacru a făcut din mine un foarte bun student în Biblie care a dat voie acestei cărți vii și plină de putere să îmi șlefuiască sufletul și inima în cel mai frumos mod.

„Toată scriptura este inspirată de Dumnezeu și de folos ca să învețe, să mustre, să îndrepte lucrurile, să disciplineze în dreptate pentru ca omul lui Dumnezeu să fie pe deplin competent, complet pregătit pentru orice lucrare bună” (2 Timotei 3:16, 17).



"Dacă nu sunteți propriul
vostru doctor, sunteți naivi."

HIPPOCRATE



§ 16. STIL DE VIAȚĂ

Tot la indemnul și recomandarea domnului dr. Stângaciu, am adoptat și un nou stil de viață.

Cu siguranță a jucat un rol important faptul că nu am fost niciodată fumătoare, băutoare de alcool sau cafea ori consumatoare de droguri.

Am avut un mod de viață lipsit de aceste vicii, iar acest fapt și-a spus cuvântul în evoluția bolii, într-o manieră non-agresivă și non-galopantă.

A urmat apoi înțelegerea importanței orelor de somn și aplicarea acestei înțelegeri.

Organizarea orelor de somn a fost și continuă să fie una din cele mai benefice schimbări pe care le-am făcut.

Aceasta a constat în disciplinarea minții și a corpului de a dormi în fiecare seară înainte de ora 24.00, preferabil și recomandat chiar ora 22.00.

Pentru a reuși să dormim „terapeutic”, trebuie să cuprindem orele 22.00-24.00 în programul de somn și să avem o disciplină riguroasă a somnului.

Studiile arată că melatonina – hormonul somnului – „invadează” organismul începând cu ora 18.00. Astfel, nevoia de odihnă este resimțită încă de pe la ora 20.00.

Alte studii arată că, persoanele care dorm între orele 22.00-24.00, răspund mai bine la teste de atenție, de memorie și creativitate, în comparație cu cele care dorm aceeași perioadă de timp, dar mai târziu în noapte.

Conform rezultatelor, ar însemna că această perioadă de timp este propice refacerii, în urma oboselii unei zile obișnuite, la nivel neuronal.

Specialiștii mai au o explicație, ei spun ca atunci când ne odihnim între orele 22.00 și 24.00, hormonul de creștere, care este indispensabil reînnoirii celulelor, este secretat în cantitate foarte mare. El ne permite, de asemenea, să ne refacem forțele și să ne trezim odihniți și bine-dispuși.

Obișnuți-vă sa va culcați la aceeași oră

Pentru a reuși să dormim în acest interval de timp, obișnuința de a ne culca seară de seară, la aproximativ aceeași oră, este foarte benefică. Disciplina privind ora de culcare ajută foarte mult organismul.

Obişnuinţa creează tendinţa unui comportament repetitiv, uşor de reprodus, astfel încât persoana respectivă ajunge să adoarmă mai uşor şi să se odinească mai bine.

Organismul este pregătit pentru starea de odihnă şi reacţionează ca atare. Când, însă, orele de somn se schimbă în mod frecvent, organismul este derutat şi apar insomniile, somnul fără odihnă sau agitat.

Aş mai adăuga şi aceste mici, dar semnificative tabletiuri legate de igiena somnului ca fiind foarte importante:

Astfel, spălatul pe dinţi, demachiatul şi alte asemenea activităţi simple şi repetitive, trebuie făcute înainte de a ne pregăti de culcare, şi nu cu mult timp înainte.

În plus, cititul sau ascultarea unei muzici relaxante trebuie să înlocuiască televizorul (eu am renunţat la el complet, de mulţi ani), precum şi jocurile pe calculator sau filmele de acţiune, care ne stimulează şi ne predispun la dificultăţi de adormire şi la somn agitat.

Cafeaua este un stimulent al sistemului nervos care e mai bine de evitat pe cât posibil.

Relaxarea ar trebui însoţită de un ceai, mai degrabă decât de o cafea, chiar dacă e fără cofeină. Cafeaua are efecte diferite, în funcţie de organism

și gradul de tolerantă. Fiecare băutor de cafea a trecut, probabil, prin nopți de insomnie date de o cafea pe care nu a putut să o refuze într-o după-amiaza.

Sportul făcut seara ne obosește, dar nu ne lasă să dormim, drept urmare, activitățile fizice, sunt de preferat să le evităm seara.

Sportul, în același timp, ne ridică nivelul de adrenalină și degajă endorfine, care ne dau o stare de bine, dar și de agitație și nicidecum nu ne ajută la un somn mai bun, de asta este de preferat și recomandat să fie făcut dimineața, la trezirea corpului.

Este important ca sportul ales să fie unul plăcut și relaxant, cum ar fi înotul, yoga sau Tai Chi.

Camera de dormit trebuie aerisită, pentru a pregăti un mediu bine oxigenat odihnei de peste noapte, iar pijamalele trebuie să fie doar pentru timpul petrecut în pat, astfel încât, odată îmbrăcați cu ele, creierul să se pregătească de starea de somn.

Nu în ultimul rând, este bine ca patul să nu devină un loc în care mâncăm, ne uităm la televizor, vorbim la telefon etc.

Cu cât îl păstrăm ca un loc al intimității, cu atât ne dăm voie să ne odihnim mai bine.