

Fractura – metode corecte de tratament și recuperare

Ce putem face în cazul unei fracturi ?

Principalele probleme apar din cauza **imobilizării în aparat gipsat** (doar pentru că este ieftin este folosit la scară largă) , o soluție mult mai bună dar și mai scumpă fiind **orteza** care este concepută special în funcție de zona afectată și care ajută organismul să se vindece mai repede și mai corect fără neplăceri.

Supravegheați cu foarte mare atenție **recuperarea copiilor** pentru că pot rămâne cu probleme care mai târziu se vor repara foarte greu.

Fracturile constau în fisurarea sau ruperea osului.

În cazul fracturilor tratamentul de **recuperare începe** încă în timpul aparatului gipsat. Pacientul urmează o dietă cu alimente bogate în calciu; se va face **masaj și gimnastică** a membrului sănătos, stimulând astfel circulația și revigorarea somatică a membrului gipsat prin influx nervos; apoi gimnastică și cu membrul care este în ghips – contracții izometrice; dacă degetele sunt libere: mișcări de flexie, extensie, tot ce ne permite.

Consolidarea efectivă a osului fracturat are loc într-un interval de 6-12 luni, astfel că după îndepărtarea aparatului gipsat este absolut necesar un **tratament intensiv de recuperare** ce constă în LT pe locul fracturat, masaj (mai întâi sedativ apoi excitant), gimnastică izometrică (serii de contracții – 4- 5 sec. și de relaxare –8- 10 sec.); la scoaterea aparatului gipsat constatăm că membrul este tumefiat datorită stazei limfatice și venoase – **masaj intens** de decongestionare și drenaj limfatic.



Prin geluiri, fricțiuni și laser se urmărește **îndepărtarea depunerilor de calciu vicios** de pe traiectul de fisură.

Se mai recomandă cataplasme/băi călduțe cu tărâțe și cataplasme cu frunze de varză și ținerea picioarelor ridicate pe pernă.

Prepararea amestecului de tărâțe: se pune un pumn de tărâțe într-un vas cu apă; vasul se pune la fiert și se lasă apoi la răcit până la temperatura corpului; cu membrul bolnav se fac mișcări în vasul cu apă și tărâțe; dacă nu se strecoară și se aplică cataplasme cu tărâțele respective; compoziția se refolosește mai multe zile, dimineață și seară înainte de culcare (doarme cu ea); este foarte bogată în vitamina B (întreg complexul de vitamine B).

Se poate face și **reflexoterapie**. (cel mai bun tratament de recuperare în viziunea domnului **Cristian Dragomir**)

Iubirea necondiționată – ușor de spus,

greu de realizat

Reiki și iubirea necondiționată. Câți dintre noi iubesc necondiționat?

„Prin definiție, **Reiki este energia iubirii (necondiționate)**, deci este una dintre metodele cele mai simple și ușoare de care putem beneficia.

Toți susținem că știm ce înseamnă iubirea și avem o părere despre ea. La școală am avut lecturi obligatorii, am citit despre iubire și am visat la această iubire.

Ne-am îndrăgostit și am fost părăsiți, deci ne-am dat seama că iubirea e ceva rău.

De Crăciun primim cadouri de la cei dragi, în semn de iubire, deci atunci **ne place iubirea**. Dar vroiam un alt cadou, merităm mai mult, contabilizăm iubirea și ajungem la concluzia că **noi oferim mai multă iubire decât primim și devenim triști**.

Ne dăm seama că **nimeni nu ne iubește** deci ne demonstrăm nouă înșine că ținem la noi și **mâncăm dulciuri și suntem fericiți**. Dar totuși simțim nevoia de mai multă iubire, deci ne cumpărăm un animal de casă pe care-l ținem sechestrat toată ziua între patru pereți. Lista ar putea continua.

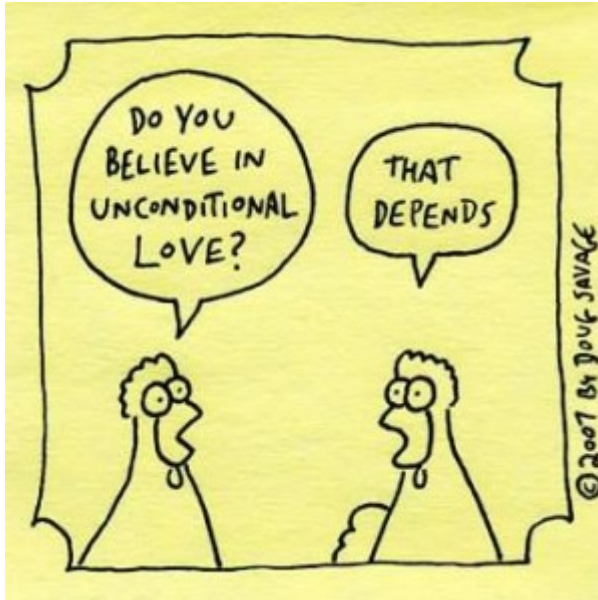
Iată că toți considerăm că știm ce este iubirea. Înțelegem astfel iubirea, pentru că, începând din copilărie, **am învățat că iubirea este condiționată**.

Mama ne spunea că **ne iubește dacă mâncăm tot**, dacă suntem cuminiți.

Societatea și oamenii **ne iubesc dacă suntem cum vor ei**.

Partenerul **ne iubește dacă îi satisfacem nevoile**.

Deci am învățat că **nu există iubire necondiționată**, ci iubirea este condiționată de ceva care se află în exteriorul nostru.



Majoritatea oamenilor se tem de iubire sau consideră că nu o merită pentru că nu au experimentat iubirea adevărată, deoarece o caută în exterior și așteaptă că altcineva sau altceva, din exterior, să le satisfacă nevoia de iubire.

Dau definiții și știu totul despre iubire dar, în adâncul lor, sunt **singuri, triști, depresivi și plini de frici.**

Consideră că iubirea este ceva rău, refuză respectul și iubirea de sine. Pentru ei amintesc ceea ce toți creștinii ar trebui să cunoască și să aplice: *"Iubește-ți aproapele ca pe tine însuți"*.

Poate acum ne dăm seama de ce este atâta ura între oameni: pentru că nu avem cum să oferim iubire dacă nu știm ce este iubirea.

Lipsa iubirii ne determina să suferim de **boli fizice și psihice.** Astfel gelozia, ura, supărarea creează afecțiuni pe organele vitale.

Egoismul și dorința de posedare duc la **afecțiuni pe organele uro-genitale și inimă.**

Victimizarea poate provoca **autodistrugere și gânduri de sinucidere.**

Negarea părinților și strămoșilor provoacă **afecțiuni la rinichi și pierderi de vitalitate.**

Înțelegerea greșită a iubirii ne determină să ne abuzăm corpul fizic prin **trăirea superficială a sexualității, printr-o alimentație haotică și toxică sau**

prin inacceptarea corpului nostru și supunea să la **tratamente invasive și nocive** pentru remodelarea lui.

O altă modalitate greșită de înțelegere a iubirii este **autosacrificiul**, datorat nevoii de acceptare și apartenență. Astfel dorim cu orice preț să fim pe plac altora, alergăm după apreciere din exterior și **neglijăm nevoile noastre reale** pe toate planurile (fizic, emoțional, mental, spiritual).

Lipsa iubirii și acceptării de sine ne scade nivelul de vibrație, devenim vulnerabili și vom atrage în viața noastră situații/persoane/experiențe cu care vibrăm/rezonăm.

Să acceptăm fricile legate de iubire și apoi să le eliberăm prin iubire.

Soluția nu este să le negăm sau să le refulăm, pentru că ele vor veni la suprafață mai repede sau mai târziu prin boli și frustrări. În măsură în care **integrăm iubirea și acceptăm eliberarea de blocaje** legate de iubire, create în decursul vieții noastre, ne vom putea îndrepta către iubirea necondiționată, superioară, divină. Atâta timp cât nu integrăm iubirea de sine în interiorul nostru, nu vom putea trece la iubirea necondiționată, ci **vom rămâne blocați** în propriile noastre limitări, supărări, nemulțumiri și frustrări.

Este esențial să înțelegem că nu-i putem iubi pe ceilalți, dacă nu ne iubim pe noi înșine.

Pentru ca **o relație să fie de durată** este nevoie de autotransformare, este necesar ca, din când în când, să ne dezbrăcăm de egoul nostru ai să vedem în partener oglinda prin care Universul ne ajută să ne vedem pe noi înșine, cu bucuriile, împlinirile, problemele, durerile, frustrările noastre. **Să mulțumim partenerului** nostru că ne ajută în acest proces de autocunoaștere și să fim conștienți că avem partenerul pe care-l merităm.

Iubirea și respectul față de propria persoană ar trebui să stea la baza valorilor noastre de viață.

Prin Reiki putem elibera rănile trecutului și integra iubirea în viața noastră, în toate aspectele ei: iubirea lumească și iubirea divină” – **Simon Eniko** – “Reiki, Universul te iubește”

Fed Up (2014) – documentar despre obezitate

Dacă îți pasă de sănătate ta sau a altcuiva ar trebui să vezi acest [documentar](#).

Îți ocupă în jur de 1h 30 min din viață dar îți poate adaugă mulți ani ție sau cuiva drag.



Scolioza – exerciții eficiente, metoda germană

Cum apare scolioza în copilărie și de ce o avem toți.

În școala generală din clasa a I a și până în a VIII a am stat toți în aceleași bănci indiferent de vârstă, înălțime sau alte caracteristici.

Nu mai vorbesc de copiii care au avut unele afecțiuni minore ale coloanei înainte să intre în clasele primare și care s-au agravat din această cauză.

În unele țări dezvoltate, în care se pune accentul pe **prevenirea afecțiunilor** și nu pe tratarea lor în faze avansate există scaune reglabile, pupitre reglabile și alte dispozitive care să ajute copilul să aibă o dezvoltare cât mai corectă.

Poziția incomodă prin care trebuie să stai aplecat peste o masă prea joasă iar coloana vertebrală este ținută un timp îndelungat încovoiată și deviată ușor în lateral este una din principalele cauze ale apariției scoliozei.

Generația actuală care își petrece majoritatea timpului în fața calculatorului într-o poziție vicioasă, cu rucsacul pe un umăr și **cu capul aplecat în telefonul mobil** sunt viitorii scoliotici.

Normal că și eu am un început de scolioză, stadiu în care curburile se pot redresa dar în timp dacă nu se face nimic pot apărea modificări osoase și durere.

Mai jos am pus un filmuleț cu o **metodă germană de exerciții** prin care se poate redresa această problemă.

<https://www.youtube.com/watch?v=JUXcQvzx2H0>

Dureri musculare – cauze și tratament (I)

Terapia punctelor dureroase (Trigger points therapy) – partea I

Pentru a vă explica mai ușor ce sunt *trigger points-urile* prima oară trebuie să înțelegeți cum

funcționează mușchii din corpul nostru.

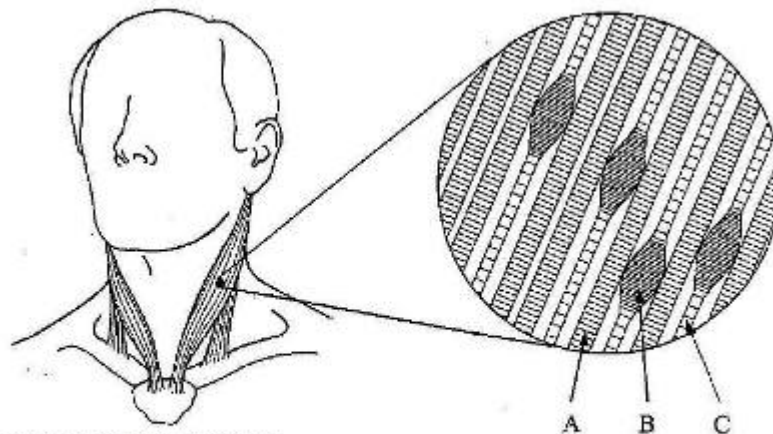
Mușchiul scheletic este format din fascicule de celule numite fibre. Fibrele conțin miofibrile iar miofibrilele la rândul lor sunt alcătuite din sarcomere care conțin filamente proteice.

Sarcomerele în mod obișnuit funcționează ca niște pompe mici, care se contracta și eliberează sângele în funcție de nevoile metabolice ale vaselor capilare.

Când sarcomerele dintr-un trigger point rămân contracturate circulația sângelui este oprită în acea zonă de unde rezultă o **lipsă de oxigen** și o acumulare de deșeurii care irită acel punct.

Trigger point-ul răspunde la această problemă declanșând semnale dureroase către creier până acesta instaurează o politică de odihnă a mușchiului.

Acesta **intră în repaus**, încetezi să-l mai folosești iar el începe să se scurteze și să se strângă.



A- fibra musculara in starea ei normala
B- nod format din sarcomere in stare de maxima contractare continua, segmentul de fibra musculara devenind mai scurt si mai larg
C- parte a fibrei musculare care se intinde din cauza nodului, prin terapie distanta dintre sarcomere din fibra trebuie adusa la aceeasi valoare

Dacă te doare gâtul încetezi să-l mai întorci prea mult.

Dacă te doare umărul, lași pe altcineva să se întindă după un obiect.

Acesta este un sistem natural de apărare pentru ca mușchiul să nu sufere și mai mult.

Fiind un sistem foarte bine pus la punct, corpul vine cu o idee care pare excelentă la început, să folosească alți mușchi pentru a duce povara.

Problema este că acei mușchi trebuie să facă o treabă incomodă și neobișnuită pentru ei și în scurt timp vor dezvolta și ei trigger points-uri iar

întreaga zonă va rămâne blocată.

În funcție de zona afectată poți să ajungi să nu-ți mai poți îndoi genunchiul, întoarce capul, să-ți ridici brațul sau să-ți legi șireturile.

Durerea acestor trigger points-uri se poate manifesta ca o durere profundă, uneori ascuțită și se poate regăsi pe toată suprafața corpului, poate apărea ca o **durere de cap**, durere în zona sinusurilor, **durere cervicală**, **durere de spate** sau în oricare altă parte a corpului.

În [partea a II a](#) voi prezenta cauzele formării acestor puncte dureroase și cum se pot evita.

Aceste informații sunt preluate din cartea – ["The Trigger Point Therapy Workbook – Your Self-Treatment Guide for Pain Relief" – Clair Davies](#) și dacă vreți s-o citiți în întregime v-o pot trimite în format pdf.

Dacă aveți **dureri de spate**, **dureri de cap** sau alte părți ale corpului iar timpul nu vă permite să învățați cum să vă reparați singuri, atunci **sunați** la Cinnamon Salon (**0730.992.638**) sau direct pe mine (**0722.394.420**) pentru o programare la o ședință de **masaj terapeutic**.

Detoxifierea de primăvară

Detoxifierea de primăvară (gemoterapie) - doctor Sorina Soescu

1. **Seva de Mesteacăn D1**, 2 ml în apă, de 2 ori pe zi, dim și seara, o lună.

2. **Poly-gemma rinichi**, 2 ml în apă, de 2 ori pe zi, o lună.
3. **Poly-gemma intestinale** - de 2 ori pe zi, o lună.
4. **Poly-gemma articulații** - de 2 ori pe zi, dim și seară, o lună.

Despre complexele gemoterapice găsiți [aici](#) mai multe informații.



Mai multe informații despre doamna Soescu gasiti la [Asociatia Romana de Gemoterapie si Homeopatie](#) iar dacă vreți s-o contactați pentru orice fel de întrebare puteți să-i scrieți pe adresa ssoescu@yahoo.com și o să va răspundă cu cea mai mare plăcere.

O zi frumoasă