

Холистични методи за борба с болката

С този пост се надявам да ви накарам да се замислите върху собственото си разбиране за болката – от къде произлиза, как се справяме с нея и как я приемаме.

В днешно време, с модернизирането на фармацията, имаме лесен достъп и богат избор от обезболяващи медикаменти, които действат „бързо и ефикасно“. Вследствие на това не обръщаме внимание какво всъщност означава болката като сигнал за тялото и търсим вариант да го заглушим. Да, болката е неприятно и неудобно усещане, което може да ни попречи да функционираме в ежедневието си и да осъществяваме плановете си. Но за нашето тяло това е единственият сигурен начин да подаде сигнал, че някъде има проблем.



Освен че възпрепятстваме с тези медикаменти разбирането си за това, какво се случва в тялото ни, бихме могли да засегнем и други системи, които до този момент са здрави. Като пример можем да дадем как голяма част от обезболяващите, особено нестероидните противовъзпалителни, натоварват черния дроб и разстройват червата.

Поради тези причини ви предлагам един по-различен подход. Вслушвайте се в тялото си, научете се да разпознавате неговите сигнали и не търсете винаги най-бързия и лесен начин да се справите с болката. Природата и холистичната медицина са натрупали за нас знание с векове.

Ето и няколко подбрани и проверени от мен средства:

- **Шуслерова сол №7** или Magnesium Phosphoricum D6 – Магнезиевият фосфат е средство, което подпомага облекчаването на болка от различен произход (ревматична, спазматична, менструална, от зъбите и бъбреците). Прилага се при лумбаго, стрес, спазми и мускулни

крампи, колики, менструални болки, при проблеми със заспиването и нервите. В зависимост от степента на болката можете да приемате от 3 до 10 таблетки за деня, като оптималният начин е да ги разтворите в затоплена (но не гореща) вода и да ги изпиете на малки глътки (не наведнъж). Аз лично най-често я използвам при менструални болки и главоболие.



- **Су Джок терапия** – Това е корейски акупресурен метод, който всеки може лесно и безопасно да приложи върху себе си, навсякъде и по всяко време. По ръцете и краката са разположени точки, отговарящи на органи и системи в човешкото тяло. Чрез поставяне на семе на конкретна точка (или масаж с по-голяма ядка) за продължително време въздействаме върху болковия синдром на съответната част от тялото. Семената се залепват с помощта на медицинска лепенка за мястото и се сменят на 24 часа. Най-добри резултати се постигат с постоянство и изпълняване на курсове по 5-10 дни в зависимост от проблема, дори когато облекчението настъпи мигновено. Нашият екип има чудесен

опит с прилагане на Су Джок за болки в кръста, главата и ушите, благодарение на нашия терапевт Даниела Годинова.



- **Масаж с етерични масла** – Най-разпространеното етерично масло с обезболяващи свойства е **лавандулата**. При болка в гърлото, главата, ухото се прибавят няколко капки лавандулово масло в базово масло (напр. кокосово, сусамено) и се нанася с лек масаж върху засегнатото място. В тази посока ще са ви полезни и маслата от **риган** и **лайка**, тъй като те имат и силно противовъзпалително действие. Други две мои любими масла, които са чудесен лек при болки в корема и са подходящи за вътрешен прием, са **ментовото** и **джинджифиловото**. Досега трудно се намираше качествено масло от джинджифил, но вече имаме под ръка продуктите на [Botalife](#).
- Хомеопатичен препарат **Арника Монтана (Arnica Montana)** – Приготвеното от това растение лекарство е често използвано средство за облекчаване на болки от различен характер. Препоръчително е да се

използва след сериозни травми – удари, падане, както и в следоперативен период. Приложима е и за ставни и мускулни болки. В аптечната мрежа можете да откриете по-ниски потенции, които спокойно да дозирате сами, като най-добре е да боравите с D-разрежданията на Немски хомеопатичен съюз (DHU).



Надявам се тези методи да ви бъдат полезни!