

## **Mărturie experiență Bowen, cu terapeut Cerasela Grigoraș**

*Recuperare după fractură bimaleolară gleznă*

*Oboseală cronică determinată de stress*

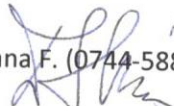
În decembrie 2018 am suferit o accidentare, după care m-am ales cu o fractură bimaleolară la glezna stângă, urmată de două operații (una de stabilizare a gleznei, cealaltă de osteosinteză cu implant) și imobilizare cu atelă ghipsată timp de 2 luni. O demineralizare osoasă severă a oaselor gambei a fost constatată în timpul convalescenței, fapt care a întârziat începerea recuperării, datorită unui risc crescut de fractură secundară a oaselor demineralizate. Glezna mea a ramas blocată, amorțită în unele zone, dureroasă în altele.

În acest context, după ce am văzut ca regimul intensiv cu proteine (în special supă de oase, lactate, brânzeturi) și vitamine (D3, calciu, complex de polivitamine) nu a determinat de unul singur un progres vizibil în mineralizarea osoasă, am decis să apelez adițional și la terapia Bowen, pe baza recomandărilor primite de la mai multe persoane (familie, prieteni ori cunoscuți).

Pe durata sesiunilor de terapie Bowen am descoperit multe lucruri despre corpul meu, calitatea și durata somnului s-au îmbunătățit vizibil, circulația sanguină și limfatică, precum și ritmul cardiac s-au reglat, am început să îmi simt piciorul (sună ciudat, însă m-am bucurat când am simțit durere în zonele până atunci amorțite ale gleznei), merg normal și chiar am început să alerg.

Îi sunt recunoscătoare Ceraselei Grigoraș și îmi voi aduce aminte cu drag de orele petrecute împreună în sesiunile de terapie Bowen, voi reveni la ea de câte ori voi simți nevoia, și recomand cu încredere tuturor această practică.

26 octombrie 2019

  
Dana F. (0744-588568)