

Calella, 6 de febrero de 2020

Soy Lluïsa Villaret Ausellé, nací el 12 de noviembre del 1963, actualmente tengo 56 años. Trabajo de recepcionista-administrativa, en un spa en Calella, Barcelona.

Soy persona bastante sedentaria, pero intento andar todo lo que puedo. Cuido mi dieta vigilando no comer muchas salsas, integrando en ella fruta fresca, verdura y Frutos secos.

Por suerte, hasta el momento no he tenido problemas graves de salud. Sin embargo, desde pequeña he estado resfriada muy a menudo necesitando tomar vitaminas en el cambio de estaciones.

Desde que cumplí los 50 años y se me retiró la regla, he notado un cambio muy importante en mi cuerpo-mente. Tengo muchos síntomas/sensaciones que no llegan a ser en sí ninguna enfermedad pero sí son desequilibrios que me alteran el día a día.

Seguidamente cito alguno de los síntomas que he tenido o tengo: sofocos, tinnitus, migraña, piernas inquietas, ansiedad, mal humor, colón irritable, tensión en mandíbula, ...

Empecé a ir con un osteópata hasta que mi compañera de trabajo, Nati, me habló de la terapia Bowen. Así que empecé la terapia con ella y me ha solucionado varios síntomas. Entre otros ya no tengo migraña, ni piernas inquietas, ni tinnitus,...

En una de las sesiones me solucionó un problema con la lumbalgia. Un día me quedé enganchada de las lumbares e iba totalment curvada, tomando analgésicos y antiinflamatorios. A los dos días Nati me hizo una sesión de Bowen con lo que a las dos o tres horas ya me podía poner con el tronco recto.

Estoy muy contenta con esta terapia y muy agradecida a Nati.

Lluïsa Villaret Ausellé

77602978-N

0034 - 610 06 02 89

CALELLA , 6 DE FEBRERO 2020

Sunt Lluïsa Villaret Ausellé, m-am născut pe 12 noiembrie 1963, am în prezent 56 de ani.
Muncă de recepție-administrativă, într-un spa din Calella, Barcelona.

Sunt destul de sedentară, dar încerc să merg cât pot de mult. Mă ocup de alimentația mea urmărind să nu mănânc multe sosuri, inclusiv fructe proaspete, legume și fructe uscate.

Din fericire, până acum nu am avut probleme grave de sănătate. Cu toate acestea, de când eram copil, am avut o răceală foarte des, trebuie să iau vitamine la schimbarea anotimpurilor.

De când am împlinit 50 de ani și mi-a fost retrasă perioada, am observat o schimbare foarte importantă în corpul minții mele. Am multe simptome / senzații care nu devin nicio boală, dar sunt dezechilibre care îmi modifică zi de zi.

Apoi citez câteva dintre simptomele pe care le-am avut sau le-am avut: calduri, tinitus, migrenă, picioare neliniștite, anxietate, dispoziție proastă, colon iritabil, tensiune maxilară, ...

Am început să merg cu un osteopat până când colega meu de muncă, Nati, mi-a spus despre terapia Bowen. Așa că am început terapia cu ea și mi-a rezolvat mai multe simptome. Printre altele nu mai am migrenă, nici picioare neliniștite, nici tinitus, ...

Într-una din sesiuni am rezolvat o problemă cu dureri de spate scăzute. Într-o zi am ramas blocata de zona lombară și am fost complet curbata, luând calmante și antiinflamatoare. Două zile mai târziu, Nati mi-a oferit o sesiune Bowen cu ceea ce la două-trei ore puteam deja să umblu dreapta .

Sunt foarte fericita de această terapie și sunt foarte recunoscătoare colegei mele Nati.

Lluïsa Villaret Ausellé

77602978-N

0034 - 610 0602 89