

1. Każdy ból jest oznaką dysfunkcji. W Pani sytuacji prawdopodobnym problemem jest przeciążenie odcinka lędźwiowego. Nigdy nie ignorowałbym bólu. Początkowe objawy są zawsze łatwiejsze do wyleczenia niż przewlekłe dolegliwości.
2. Odpowiedziałem w czasie webinaru.
3. Nie ma jednej dobrej pozycji. Rwa kulszowa to tylko nazwa bólu w nodze spowodowanego podrażnieniem nerwu kulszowego. Przyczyny podrażnienia mogą być różne. W zależności od przyczyny różne pozycje mogą być dobre. Wybieramy tę, którą nam służy.
4. Tak, można ale w pozycji na boku.
5. Tak, ale to musi ocenić osteopata lub fizjoterapeuta.
6. Doraźnie można więcej się ruszać - tak jak pokazałem w czasie webinaru. Generalnie jednak powinien to przebadać specjalista.
7. Tak żeby było wygodnie. Można podkładać jeśli to pomaga.
8. Odpowiedziałem na webinarze,
9. Wyleczyć kręgosłup - jak najszybciej udać się do specjalisty.
10. Nie ma jednej prawidłowej pozycji. Generalnie powinniśmy robić częste przerwy w siedzeniu i często zmieniać pozycję.
11. Odpowiedziałem w czasie webinaru.
12. Nie polecam. Badania nie potwierdzają skuteczności noszenia pajączka. Ważniejszy jest ruch i ćwiczenia.

Było jeszcze pytanie odnośnie witaminy D -skąd takie normy?

W latach 30-tych XX wieku odkryto że osoby mające poniżej 30 ng/ml witaminy D mają krzywicę. Od tego czasu mamy dolną granicę wyznaczoną na poziomie 30 ng/ml.

Węgiel aktywny podaje się w czasie biegunek jako remedium na zatrucie wirusowe lub bakteryjne. Jednak ja mówiłem o podawaniu węgla u osób z zaparciami aby zapobiegać zatruciem endotoksynami, które występuje przy zaparciach.