

Kobieta. Rok urodzenia: 1978

Wiek (Ile masz lat): 40

Główna poważna choroba: SM stwardnienie rozsiane SR

Kiedy pierwszy raz byłeś/-łaś na regeneracji w Akademii: luty 2017

Jaka ilość turnusów regeneracyjnych była wykorzystana: 4 turnusy 1 raz co pół roku

Czas trwania turnusów rehabilitacyjnych: od 13 do 20 dni

Dynamika stanu zdrowia oraz skargi pacjentów przed i po turnusach rehabilitacyjnych w różnych odstępach czasu (stawiamy X gdzie odpowiedź jest prawdziwa; jeśli pytanie Ciebie nie dotyczy (np. „Czy zwiększyłeś/aś ilość zażywanych leków?”) – pozostawiasz całą linijkę bez zaznaczenia).

Objawy, dolegliwości	Przed turnusem,%	1 tydzień po turnusie,%	1 miesiąc po turnusie,%	6 miesięcy po turnusie, %	1 rok po turnusie, %	2 lata po turnusie, %
Bezsenna	80/90% praktycznie każdej nocy ze snu wybudzał mnie ból brzucha lub głowy oraz irracjonalny lęk którego nie potrafiłam wyjaśnić. Po wybudzeniu ciężko było mi zasnąć z powodu towarzyszącego niepokoju. W 2017 kiedy symptomy choroby bardzo się nasiliły i ból głowy, kręgosłupa, pieczenie na całym ciele, sztywności stawów towarzyszyły mi codziennie, praktycznie zasypiałam i budziłam się z bólem więc nie było mowy o jakimkolwiek wysypianiu się i regeneracji organizmu podczas snu.	0% brak dolegliwości zarówno w ośrodku jak i po powrocie do domu przesypiam całą noc.	0% brak dolegliwości	0% brak dolegliwości	0% brak dolegliwości	0% brak dolegliwości
Ból brzucha	X od 2000 towarzyszenie bólów brzucha, od 2016 nasiliły się do tego stopnia, że potrafiło mnie to wybudzać podczas snu.					
Ból mięśni	X Ból mięśni 80/90% towarzyszył mi permanentnie od 2016 roku, wcześniej również bolały mnie mięśnie szczególnie nóg i uczucie ich ciężkości i zmęczenia, ale ponieważ od zawsze byłam osobą bardzo aktywną, brałam udział w biegach, dużo ćwiczyłam więc wiązałam to z przetrenowaniem, jednak kiedy w 2014 doszła sztywność w stawach to moja świadomość ciała była na tyle duża iż wiedziałam że dzieje się ze mną coś złego.	W pierwszym tygodniu zauważyłam znaczącą poprawę, ból mięśni i ich zmęczenie zmniejszyło się do 50%	30%	20%	20%	20%
Ból w stawach	X 90% trudno mi określić procentowo ale był to ogromny i co więcej towarzyszący codziennie ból szczególnie w stawach skokowych, kolanowych i biodrowych, prawy łokieć i palce dłoni, po pewnym czasie doszły bóle i sztywność w szyi, okropny ból kręgosłupa. Miałam problemy aby umyć głowę gdyż po schyleniu się nad wanną nie mogłam się odgiąć w drugą stronę. Od 2014 dołączyła sztywność tych stawów taka, że po przebudzeniu ja nie mogłam rozprostować palców dłoni oraz kolan.	50% Po pierwszych kilku dniach terapii zauważyłam że bóle i sztywności znacząco się zmniejszyły, zaobserwowałam że podczas masażu mogę swobodnie unieść i trzymać ręce w górze a potem je opuścić.	40%	30%	20%	Trudno mi określić to procentowo ok 15% w stawach skokowych, prawym kolanie i prawej dłoni.
Szybkie zmęczenie	X 90/100% W 2017 roku kiedy po raz pierwszy przybyłam do akademii ten symptom osiągnął apogeum. Miałam problemy aby wejść po schodach, po pracy (dodam że byłam cały czas aktywna zawodowo) towarzyszyło mi ciągłe uczucie zmęczenia i bólu, to było okropne uczucie bo potrafiłam zasypiać na siedząco, czułam że mój organizm jest wyczerpany bo żyłam w permanentnym bólu i stresie, ponadto jak wspomniałam wyżej miałam problemy z bezsennością i organizm się nie regenerował w żaden sposób to było zamknięte koło.	70/80%	60%	50%	30%	W tej chwili nie odczuwam tego symptomu wcale 0%, wysypiam się, czuję się zregenerowana a po wstaniu rano, zauważyłam też, że potrzebuję mniej snu aby się wyspać 5 godzin, a kiedyś czułam się zmęczona nieważne ile bym spała i kiedy. Dodam, że pracuję na pełnym etacie w szkole codziennie, wykonuję normalnie

						wszystkie obowiązki domowe, dodatkowo w weekendy pracuję ze studentami ( 1 x w miesiącu) oraz 3x w tygodniu prowadzę zajęcia w fitness klubie. Starcza mi na to wszystko energii.
Ból głowy	X 90/100% bóle głowy były okropne potrafiły również wybudzać mnie ze snu, z bólu było mi niedobrze dodatkowo od 2015 doszły zawroty głowy i problemy z równowagą, których częstotliwość również się nasilała.	Po pierwszym turnusie te symptomy spektakularnie się zmniejszyły 50%	50%	40%	Po roku zniknęły zawroty głowy i problemy z równowagą, częstotliwość bólów głowy 1 w miesiącu, może 2x ale to zwykle podczas oczyszczania wątroby.	W tym momencie ból głowy zniknął od ostatniego turnusu wystąpił raz w listopadzie (po 3 miesiącach od powrotu z turnusu)
Wzdęcia	X 70/60%	Zniknęły po pierwszym turnusie 0%	0%	0%	0%	0%
Nietrzymanie moczu	X 90% od 2009 czułam co jakiś czas okropne bóle i pieczenie w miejscach intymnych i od tego momentu pojawiły się też problemy z nietrzymanie moczu.	80%	80%	70%	70%	50%
Ogólnie zły samopoczucie	X100% w momencie kiedy przyjechałam do akademii po raz pierwszy trudno mówić o jakimkolwiek samopoczuciu, byłam wykończona fizycznie i psychicznie w zasadzie było mi już wszystko jedno, nie miałam chęci do życia.	50% po pierwszy turnusie kiedy spektakularnie zmniejszyła się większość symptomów choroby, ja mogłam się wypaść bez bólu i strachu odzyskałam chęć do życia.	30%	20%	0%	0% Po 4 turnusach za każdym razem czuję się coraz lepiej, mogę funkcjonować normalnie i realizować swoje cele i pasje co motywuje mnie do pracy nad sobą.
Ogólnie dobre samopoczucie	0%	50%	70%	80%	100%	100%
Niskie ciśnienie krwi	X trudno mi określić procentowo bo nigdy się tym nie przejmowałam i nie kontrolowałam systematycznie					
Problemy z hormonami	X 100% brak snu i życie w permanentnym bólu i stresie gdyż nie da się ukryć, że po diagnozie w 2014 (rezonans magnetyczny) i wizytach u neurologów poziom stresu był ogromny co rozregulowało kompletnie mój organizm od 2015 albo 2016 mój okres zaniknął.	0% po powrocie do domu z pierwszego turnusu moje miesiączki są regularne i praktycznie bezbolesne.	0%	0%	0%	0% brak problemu
Problemy z opryszczką	X była z pewnością choć nigdy na ustach kiedyś pamiętam że miałam na twarzy przy nosie i lekarz stwierdził że to opryszczka.					
Problemy z żołądkiem	X były wrzody a w zasadzie blizny po wrzodach jak określił gastrolog jakoś w 2012 lub 2013 gdy pojawiły się te okropne bóle brzucha miałam robioną gastroskopię ale wykazała tylko blizny po wrzodach więc najwyraźniej żołądek się zregenerował	0%	0%	0%	0%	0%
Problemy z odpornością	X 100% bardzo częste przeziębienia praktycznie 2,3 x w roku antybiotykoterapia.	0% odkąd hartuję się zimną wodą problem zniknął od pierwszego turnusu, a dodam że pracuję w szkole, na	0%	0%	0%	0%nawet jeżeli czuję że coś mnie pobiera to stosuję naturalne metody, które poznałam w akademii( bańki, sauna,

		uczelni i fitness klubie w dużych skupiskach ludzi gdzie permanentnie jestem narażona na przebywanie z osobami chorymi.				zimna woda elektrostymulacja) i to wystarcza.
Problemy jelitowe	X 100% przypuszczam że te bóle brzucha były związane właśnie z nimi. Myślę że pomogły tu zażywane probiotyki o których ważności dowiedziałam się w akademii i od tej pory regularnie stosuję.	50%	0% nie odczuwam żadnych dolegliwości z tej strony więc dla mnie problem nie istnieje.	0%	0%	0%
Problemy ze skórą	X 50% były plamy na czole.	0% plamy zniknęły po pierwszym turnusie po pierwszych oczyszczaniach wątroby, które od tej pory wykonuję regularnie 1x czasem 2x w miesiącu.	0%	0%	0%	0%
Problemy moczowo-płciowe	X 100% jak wspomniałam powyżej były duże, uczucie bólu, pieczenia.	80%	80%	70%	50%	50%z tym jest największy problem do tej pory, bóle zniknęły, natomiast nadal towarzyszą mi problemy z nietrzymaniem moczu, na chwilę obecną jestem w stanie to w jakimś stopniu kontrolować ale nie ukrywam że to mój problem do rozwiązania.
Problemy z wątrobą	X 100% były z pewnością gdyż przypuszczam że te plamy na czole były z nimi związane.	0%	0%	0%	0%	0% ale cały czas regularnie oczyszczam wątrobę.
Problemy z przeziębieniem	X 100% były duże jak wspominałam wyżej.	0% zniknęły po pierwszym turnusie od momentu hartowania zimną wodą.	0%	0%	0%	0%
Problemy z kręgosłupem	X 100% towarzyszyły mi okropne bóle kręgosłupa praktycznie codziennie od 2014 szczególnie w odcinku lędźwiowym i szyjnym dodatkowo sztywność oraz nieprzyjemne uczucie prądów przechodzących po ciele wzdłuż kręgosłupa aż do nóg po pochyleniu głowy do przodu szczególnie zauważalne to było po wysiłku fizycznym choć w najgorszym momencie w 2017 roku występowały nawet podczas spoczynku.	80% znaczące zmniejszenie bólu po pierwszym turnusie.	70%	50%	40%	20% czasami odczuwam jeszcze ból szczególnie gdy zbyt długo pracuję na stojąco lub biegam albo dużo chodzę w tej chwili nieprzyjemne uczucie prądów pojawia się sporadycznie, nawet tego nie zauważam.
Problemy z regeneracją i samoodnową organizmu	X 100% jak wspominałam powyżej mój organizm praktycznie się nie regenerował bo żyłam w permanentnym stresie i bólu.	Trudno mi określić procentowo	60%	70%	80%	80%

		ale myślę, że nastąpiła znacząca poprawa już po pierwszym turnusie dlatego zmniejszyła się lub ustąpiła większość symptomów 50%				
Problemy ze stawami	X 100% wspominałam że były ogromne, bóle i sztywność w stawach skokowych, kolanowych, biodrowych, prawym łokciu i dłoni towarzyszyły mi od 2013 a może nawet wcześniej dodatkowo w 2014 dołączyły sztywność i drętwienia.	Znacząca poprawa po pierwszym turnusie 50%	50%	40%	30%	20% bóle stawów ustąpiły praktycznie całkowicie również zniknęła poranna sztywność, pozostało zaburzone czucie w ciele szczególnie stopy i nogi oraz miejsca intymne i prawa dłoń.
Problemy z trawieniem pokarmu	X były z pewnością 100%	Zniknęły po pierwszym turnusie 0%	0%	0%	0%	0%
Drażliwość, stres	X oczywiście 100% jak wspominałam towarzyszył mi praktycznie codziennie irracjonalny lęk, który wybudzał mnie ze snu a towarzyszący mi niepokój po wybudzeniu nie pozwalał zasnąć, dodatkowo ból powodował że mój organizm był w permanentnym stresie. Co więcej diagnoza a raczej świadomość postępującej choroby była ogromnym stresem.	50% po pierwszym turnusie odczułam zmniejszenie stresu ponieważ poczułam znaczącą poprawę w samopoczuciu co przywróciło mi utraconą nadzieję na odzyskanie zdrowia i poczucia bezpieczeństwa, które zabrała mi choroba.	30%	20%	10%	0% nie odczuwam tego problemu
Zaburzenia trawienia (biegunka)	X były nie był to główny problem ale były 60%	Zniknął po pierwszym turnusie 0%, myślę że nie bez znaczenia były tutaj zażywane probiotyki o których ważności dowiedziałam się w akademii i od tej pory regularnie zażywam codziennie.	0%	0%	0%	0%
Obniżenie wydajności	X oczywiście 100% życie w permanentnym bólu, stresie i braku poczucia bezpieczeństwa spowodowanego postępującą chorobą sprawiło że nie miałam ochoty ani siły na nic.	Po pierwszym turnusie kiedy poczułam się znacznie lepiej i powróciły chęci do życia wzrosła też i wydajność. 50%	60%	70%	80%	90% w tej chwili myślę że pracuję bardzo wydajnie, wykonuję wszystkie swoje obowiązki zarówno w pracy jak i w domu.
Zaburzenia pamięci i skupienia uwagi	X 100% miałam duże problemy ze skupieniem uwagi i koncentracją, było to	50% znacząca poprawa po	40%	30%	20%	0% w tej chwili nie

	spowodowane permanentnym bólem oraz brakiem snu	pierwszym turnusie gdy zniknęła większość bólu i wróciło poczucie bezpieczeństwa.					odczuwam żadnego problemu z koncentracją i skupieniem uwagi.
Zmniejszenie aktywności seksualnej	X 0% nie muszę wspominać że życie w ciągłym stresie, bólu i strachu sprawiło że ta aktywność praktycznie zniknęła	50%	60%	70%	80%	80%	
Problemy z poruszaniem się	X 100% bóle i sztywność w stawach skokowych kolanowych i biodrowych utrudniała poruszanie się dodatkowo jak już wspominałam permanentnie czułam się wyczerpana i brakowało mi sił na wszystko.	50%	50%	40%	30%	20%	
Pogorszenie wzroku	X100% z pewnością znaczące dodatkowo podwójne widzenie.	Znacząca poprawa po pierwszym turnusie 50%	50%	Zniknęło podwójne widzenie	40%	30%	
Polepszenie wzroku	x	Znaczące po pierwszym turnusie 50%	50%	60% zniknęło podwójne widzenie	60%	70%	
W jakim okresie czasu byłeś/aś zadowolony/a ze sposobu oczyszczenia wątroby?	Po dwóch oczyszczeniach (pierwszy turnus)	100%Zawsze jestem zadowolona z tego sposobu, może nie jest najprzyjemniejszy ale do wszystkiego można się przyzwyczaić. Jak wspominałam powyżej od pierwszego turnusu wykonuję oczyszczanie wątroby regularnie 1 lub 2 w miesiącu, zawsze odczuwam przyływ energii po oczyszczaniu, pierwsze oczyszczania przechodziłam bardzo ciężko praktycznie nie miałam siły wstać z łóżka w tym momencie jest to dla mnie rutynowy zabieg jak umycie zębów po 20 razach przestałam już liczyć ich ilość.	100%	100%	100%	100%	100%
W jakim okresie czasu byłeś/aś zadowolony/a ze sposobu regeneracji organizmu?	Po pierwszym turnusie 100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
Kiedy poczułeś/aś, że główna choroba została wyleczona?	Jeszcze tego nie poczułam większość symptomów zniknęła ale jeszcze nie wszystko, natomiast choroba z pewnością została zatrzymana i z tego jestem zadowolona w 100% wiem że proces regeneracji to proces długotrwały więc czekam cierpliwie na dalsze pozytywne efekty.						
Kiedy poczułeś/aś, że główna choroba przestała się rozwijać?	X po pierwszym turnusie kiedy poczułam znaczącą poprawę od tego momentu za każdym razem po powrocie czuję się coraz lepiej.						
W jakim okresie czasu Twoja choroba mocno	Pierwsze symptomy pojawiły się od 2008 i od tego okresu choroba postępowała.						

postępowała?	Największy postęp od roku 2014 jak opisałam wyżej. Kiedy przyjechałam do akademii po raz pierwszy w 2017 roku praktycznie byłam wyczerpana fizycznie i psychicznie, straciłam wszelkie chęci do życia.					
W jakim okresie czasu leki były zażywane regularnie?	Nie zażywałam żadnych leków proponowanych przez medycynę konwencjonalną, aczkolwiek przed przyjazdem do akademii próbowałam refleksoterapii, ziół polskich, tybetańskich, normabarii, bioenergoterapii ale tamte metody okazały się bezskuteczne.					
Czy zwiększyłeś ilość przyjmowanych leków? Kiedy?	nie					
Poprawa aktywności seksualnej	Po pierwszej kuracji kiedy poczułam się lepiej i wróciły chęci do życia.					
Poprawa wyników sportowych	Tak 100% jak wspominałam od zawsze byłam osobą aktywną fizycznie stąd też świadomość mojego ciała i problemów z nim związanych była większa, czułam że z moim ciałem dzieje się coś niedobrego jeszcze przed pojawieniem się pierwszych symptomów choroby, a teraz też potrafię to dobrze ocenić że moja wydajność fizyczna znacząco wzrosła sądzę że jest nawet lepsza niż przed chorobą tym bardziej że mogłam powrócić do aktywnego trybu życia już po pierwszych dwóch turnusach nie ukrywam że sprawia mi to ogromną radość że znów mogę biegać i prowadzić zajęcia fitness gdyż jest moja pasja.					
Mniejsza ilość problemów w życiu	Tak obecnie jestem pozytywnie nastawiona do życia i nie mam większych problemów.					

#### Ocena samopoczucia pacjentów przed i po turnusach regeneracji w różnych przedziałach czasowych

W jakim wieku (według danych paszportowych) po raz pierwszy przyszedłeś do Akademii, żeby się zregenerować?	Na ile lat się czułeś/-aś i wyglądałeś/-aś zgodnie ze swoimi odczuciami przed rozpoczęciem turnusu w Akademii?	Na ile lat się czułeś/-aś i wyglądałeś/-aś zgodnie ze swoimi odczuciami po 1 miesiącu od ukończenia turnusu w Akademii?	Na ile lat się czułeś/-aś i wyglądałeś/-aś zgodnie ze swoimi odczuciami po 6 miesiącach od ukończenia turnusu w Akademii?	Na ile lat się czułeś/-aś i wyglądałeś/-aś zgodnie ze swoimi odczuciami po 1 roku od ukończenia turnusu w Akademii?	Na ile lat się czułeś/-aś i wyglądałeś/-aś zgodnie ze swoimi odczuciami po 2 latach od ukończenia turnusu w Akademii?
38 lat	80 lat czułam się fatalnie, byłam wyczerpana z powodu bólu strachu, braku poczucia bezpieczeństwa	30	25	20	Naprawdę czuję się świetnie no może 20 lat to przesadzam ale na 30 czuję się z pewnością, zresztą otoczenie, rodzina i znajomi, którzy znali mój problem wyniki kuracji oceniają bardzo wysoko.