

# Zkušenosti Pavla Beránka



Zhruba dva roky se léčím na cukrovku, lékařka mě upozornila také na vzrůstající krevní tlak. V dubnu tohoto roku 2016, kdy jsem byl u své lékařky diabetoložky na kontrole, kde mi zjistili krevní tlak 170 na 110, hodnoty dlouhodobého cukru byli na hranici 45, jsem se rozhodl postavit pyramidu a léčit se v ní.

Špička je zhotovená z hliníkového plechu do které jsou přimontovány latě ze dřeva. Postavil jsem ji na zahradu, stěny zorientoval na světové strany a sedl do ní. Pokud to jde trávím v ní asi hodinu denně, někdy za tři či čtyři dny, zkrátka podle času.

Při další kontrole u diabetoložky, která proběhla v srpnu tohoto roku 2016 mi byl naměřen krevní tlak 119 na 72 a dlouhodobí cukr 40, což jsou velice příznivé hodnoty, které se změnilo během 4 měsíců.

Do pyramidy chodím dál a jsem zvědav na výsledky v prosinci.