



Hacia la salud desde la enfermedad

M^a ANGELS MESTRE FUE DIAGNOSTICADA DE FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA A LOS 52 AÑOS. CON ENORME TESÓN, MULTITUD DE CAMBIOS, UNA NUEVA ACTITUD PERSONAL, INGENTES DOSIS DE AUTOCONOCIMIENTO Y DIVERSAS TERAPIAS ENMARCADAS DENTRO DE LO QUE SE CONOCE COMO *MEDICINA HOLÍSTICA* ES, A DÍA DE HOY, UNA MUJER QUE HA RECUPERADO LA SALUD. LA MEDICINA CONVENCIONAL OFICIAL HA RECONOCIDO QUE ESTÁ “ASINTOMÁTICA”, ES DECIR, NO SE APRECIA EN ELLA NINGÚN SÍNTOMA DE LAS CITADAS ENFERMEDADES.

M^a **ÁNGELS MESTRE** (ex-fibromiálgica)
www.mangelsmestre.com

Un gran número de enfermedades, entre las que, por supuesto, se encuentran la fibromialgia (FM) y el síndrome de fatiga crónica (SFC), están asociadas a la presencia de tóxicos en nuestro cuerpo físico. A nivel interno, podemos detenernos en empastes dentales, prótesis metálicas, tatuajes, piercings, DIU, etc. Dentro de los focos externos, nos encontramos con los contaminantes derivados del petróleo, como el alcohol isopropílico o *propanol*, muy habitual en los productos de higiene diarios; los contaminantes urbanos del aire que respiramos o el alcohol metílico o *metanol*, bastante frecuente, tanto en productos industriales como en productos destinados a la limpieza doméstica.

Dentro de los tóxicos de tipo exógeno, no debemos olvidar los incluidos en los alimentos que ingerimos. Entre todos ellos, es importante destacar la elevada toxicidad de un edulcorante

llamado *aspartamo* o *aspartame*, edulcorante no calórico (muy utilizado en los productos "light" o "diet") en cuya composición química encontramos dos aminoácidos, el ácido aspártico y la fenilalanina, que, al ser digeridos por nuestro organismo, generan a su vez una cierta cantidad de metanol. El aspartamo aparece también bajo los nombres de *Nutrasweet*, *Equal* y *Spoonful*. Aparte de en los productos "light", el aspartamo se encuentra también muy presente en las bebidas gaseosas, chicles, gelatinas, yogures, medicamentos, polvos para preparar bebidas, suplementos alimenticios, etc. Conviene también reseñar que hay un porcentaje, nada desdeñable, de personas que presentan una reacción adversa al ingerir este edulcorante, la llamada *enfermedad del Aspartame*, la cual, precisamente, se confunde con frecuencia con la FM y el SFC. Igualmente, en el caso de padecer ya estas enfermedades, la ingestión de aspartamo puede agravar sus síntomas. →

El aspartamo es un sustituto del azúcar de uso muy generalizado en productos "light", a pesar de su alta toxicidad y de que puede llegar a crear adicción, ya que afecta a la acción de la dopamina en el cerebro.



¿Estás buscando un profesional?

Conamad Cooperativa, le ofrece todos los servicios en el área de las Terapias Naturales, no sanitarias, a través de una red de profesionales en toda España, cumpliendo todas las garantías de formación y legalidad a través de una sólida estructura empresarial y respaldados por la Asociación de Profesionales de las Terapias Naturales (APTN_COFENAT), la asociación profesional más representativa de las Terapias Naturales en España y Europa.

Envíenos un e-mail a buscador@conamad.es y le aconsejaremos el profesional que se adapte mejor a su necesidad y localización.



buscador@conamad.es • www.conamad.es

NECESITAMOS QUE NUESTRA ALIMENTACIÓN SEA DESINTOXICANTE, QUE AYUDE A LA REGENERACIÓN CELULAR, QUE NOS APOORTE ENERGÍA Y QUE CONTRIBUYA A NUESTRO EQUILIBRIO PSICOEMOCIONAL



Verduras, legumbres y frutas ayudan a desacidificar el organismo, al proveerlo de sales minerales y oligoelementos. De esa forma se reducen la fatiga, infecciones, dolores y riesgo de padecer multitud de enfermedades.

Si nos preocupa nuestra salud, necesitamos que nuestra alimentación sea desintoxicante, que ayude a la regeneración celular, que nos aporte energía y que contribuya a nuestro equilibrio psicoemocional. En este punto, la alimentación que propongo debe ser **revitalizante**; ha de sanarnos de un modo **integral**, no solo físicamente sino también, emocional y mentalmente. Debe ser **depurativa**, ayudando al hígado a eliminar la gran cantidad de tóxicos acumulados en nuestro organismo. **No procesada**, en el sentido de no estar manipulada por la industria alimentaria. **Biológica**, por tanto, sin químicos. Debe ser **energética**, ya que sus

componentes nos deben aportar energía vital y, además, **reguladora** del balance de minerales de nuestro organismo. Ha de ser **equilibrada**, con un 80% de alcalinidad y un 20% de acidez.

En cuanto a la cantidad que necesitamos de cada nutriente, una buena pista la encontramos en nuestras piezas dentales: tenemos 20 molares y premolares para triturar cereales, legumbres y semillas; 8 incisivos para cortar verduras y hojas, y solo 4 caninos para desgarrar la proteína animal. En nuestra alimentación, los elementos básicos y sus proporciones deberían aproximarse a un 40% de carbohidratos complejos, (mayormente, cereales integrales); 30% de verduras de raíz o rastrojas; 15% de proteínas vegetales (legumbres) o pescado salvaje; 10% de algas marinas; 3% de fermentos y 2% de semillas. Tales proporciones no tienen que ser iguales para todo el mundo pues variarán en función de la edad, el clima, así como del tipo de trabajo que desarrollemos.

Entre los condimentos que deberíamos incorporar en nuestra dieta se encuentran el miso, tamari,

umeboshi, kuzu, lotus y shiitake, que, entre otros beneficios, nos ayudarán a desintoxicar el hígado, a reforzar los intestinos y, además, son alcalinizantes.

En nuestro cambio de alimentación es conveniente ir prescindiendo progresivamente de carnes, huevos, lácteos, azúcar y edulcorantes artificiales, grasas saturadas e hidrogenadas, así como de los alimentos refinados (harinas blancas) y bebidas industriales. Estos alimentos acidifican nuestra sangre; lo mismo que el estrés, los disgustos, los contaminantes y el exceso de ejercicio. Un cuerpo acidificado está mucho más expuesto a padecer toda clase de patologías.

La **masticación** es fundamental para convertir cada bocado en una papilla para que la saliva con sus enzimas actúen como preliminar de la digestión. La bebida, sorbo a sorbo, y nunca fría, ya que nuestro organismo pierde energía al calentarla internamente. Por último, es importante el material usado para cocinar (podemos contaminar los alimentos con utensilios de cocina de aluminio y/o con flúor), el tipo de calor



www.thaivita.es

RECETAS DE TRADICIÓN BUDISTA
ELABORADAS AL 100%
CON PLANTAS DE THAILANDIA,
PARA LA BELLEZA, BIENESTAR,
SALUD-NATURAL,
ESTRÉS Y ESTADO DE ÁNIMO,
DIETA Y PÉRDIDA DE PESO,
PIEL Y ALERGIAS.



usado (mejor el fuego, no usar microondas), el tiempo y tipo de cocción, más o menos calor... Todo ello requiere de unas pautas cuya observación nos ayudará a cuidar nuestra salud.

Como herramienta de curación también tenemos que incorporar el reaprendizaje de la respiración. En el momento de nacer y durante la infancia, hacemos respiraciones enteras, implicando el diafragma y abdomen, pero, al iniciar nuestro desarrollo como personas y debido a múltiples factores tales como el tipo de educación o el estrés, el diafragma se tensa de una manera inconsciente y prescindimos de la respiración completa, limitándonos a 1/3 de la capacidad pulmonar. Esto ocasiona deficiencias de serotonina y de endorfinas que es una de las causas de malestar, tensión y dolor en patologías como la FM y SFC. Es recomendable practicar la respiración abdominal, siempre que nos acordemos.

La personalidad de los que padecen FM y SFC tiene también unos rasgos comunes: el orgullo perfeccionista con un alto nivel de autoexigencia personal, con estrés, e ira no expresada como consecuencia de no conseguir el reconocimiento y la valoración por parte del entorno. Por otra parte, es frecuente que experimenten sentimientos de victimismo e incompreensión.

Ante ello, es necesario iniciar un trabajo de autoestima para



empezar a valorarnos por nosotros mismos, para llegar a saber lo que nos conviene, independientemente de la opinión de los demás. En el momento que nos hacen una propuesta que no nos convenga o no nos ilusione, hemos de aprender a decir "no" sin sentirnos culpables.

En cierto modo, hemos también de aprender a relativizar nuestro entorno. A ver a las personas con las que interactuamos cotidianamente como nuestro espejo; los defectos que nos puedan molestar de ellas están, en cierta medida, en nuestro inconsciente; son →



Estrategias como la respiración abdominal o ver las personas con las que interactuamos como un espejo que nos muestra nuestro inconsciente, nos ayudarán a liberar parte de nuestra carga emocional.

Galatea terapias

Descubre el método **tea**: sanación emocional a través de la combinación de la **terapia floral**, la **energía reiki** y la **astrología**

Escoge tu terapia o tratamiento: la máxima profesionalidad para tu bienestar

Reiki, flores de Bach, astrología, feng shui, osteopatía, reflexología podal, masaje metamórfico, cuencos tibetanos, coaching, h'oponopono, pilates, acupuntura, kinesiología, biomagnetismo, constelaciones familiares, masajes relajantes, meditaciones, talleres de Louise Hay, risoterapia, diagnóstico de chakras...

¡APUNTATE YA!

Alcalá 118, 1ºC (metro Goya)
28008 Madrid
T. 910 093 126
centro@galateaterapias.com
www.galateaterapias.com

Oferta especial marzo-abril:

- ✓ 10% de descuento en los cursos Reiki I y Reiki II
- ✓ 10% de descuento en Cartas Astrales de Piscis y Aries
- ✓ 10% en Cursos de Flores de Bach y Personalidad Emocional

DEJEMOS DE SER PASIVOS PARA CONVERTIRNOS EN PROTAGONISTAS, RESPONSABLES Y ACTIVOS, DE NUESTRO PROPIO PROCESO PERSONAL HACIA LA SALUD

Las flores de Bach, la homeopatía o los complementos ortomoleculares son nuestros aliados a la hora de sustituir progresivamente la medicación de síntesis por otra más natural y sin efectos secundarios.



todos los defectos que a nosotros nos sobran. En el mismo sentido, aquello que admiramos de ellos, es lo que nos falta. Ante este espejo, nuestro trabajo debería consistir en desarrollar en nosotros aquello que nos falta y eliminar lo que nos sobra, todo ello en la medida de nuestras posibilidades.

La curación comienza cuando somos capaces de reconocer y modificar nuestra forma de pensar respecto a las creencias establecidas. Nos tenemos que cuestionar y ser críticos con los patrones culturales, sociales y familiares que nos dicen que las enfermedades crónicas no se pueden curar. Es necesario un punto de rebeldía, de inconformismo, y tomar nuestras propias decisiones para no caer en la sumisión y obediencia

a la clase médica y, por tanto, a las constantes pruebas y a la medicación de por vida. No hemos de esperar que nos curen. Dejemos de ser pasivos para convertirnos en protagonistas, responsables y activos, de nuestro propio proceso personal hacia nuestra salud.

Un alto porcentaje de personas con FM y SFC no liberan bien sus emociones. A este respecto, la MTC (Medicina Tradicional China) nos da una información especialmente valiosa. Sostiene que el hígado es el receptor de las emociones no expresadas y cuando está saturado, revierte la energía que ya no puede absorber a la musculatura, tendones, ligamentos, articulaciones, la vista y los conductos como venas y arterias.

El proceso es el siguiente: continuamente recibimos impresiones por nuestros sentidos, que se convierten en pensamientos. Dichos pensamientos generan una carga emocional que pone en marcha nuestra energía a través de una postura corporal y la tensión necesaria para producir la acción (pensar → sentir → actuar). Los pensamientos son impulsos de energía e información que tienen la capacidad de producir cambios biológicos en el organismo. En la FM y SFC la acción se tiende a reprimir, no se lleva a término, y la energía del pensamiento y de la emoción queda estancada dentro de nosotros en forma de tensión, dolor muscular, cefaleas, problemas digestivos y otros síntomas. Como la energía ni se crea ni se destruye, solo se transforma, se convierte en una energía perversa que nos desequilibra internamente.

Un modo muy recomendable de desintoxicar el hígado es mediante la sustitución progresiva de la medicación de síntesis por la natural, como las flores de Bach, la

Te esperamos en www.revistadandelion.com

Suscríbete GRATIS y disfruta de todos los números en tu ordenador o tablet
en www.revistadandelion.com

LA REVISTA

Descarga gratis todos los números de Revista Dandelion o consigue tu ejemplar en papel en más de 100 puntos en la Comunidad de Madrid.

EL DIRECTORIO

¿Un masaje? ¿Un curso? ¿Una sesión de Reiki?

Encuentra los mejores servicios, productos y servicios del bienestar y ocio natural.

EL BLOG,

No te quedes sin Dandelion entre revista y revista.

¡Nos mantenemos conectados!

 **Dandelion**

homeopatía o los complementos ortomoleculares, así hasta conseguir que nuestra alimentación llegue a ser nuestra medicina.

Hay otras herramientas para calmar la mente y liberar las emo-

EL PROCESO QUE VA DE LA ENFERMEDAD A LA SALUD CONSISTE EN UNA GRAN TRANSFORMACIÓN DE LA MANERA DE PENSAR, SENTIR Y ACTUAR

ciones. La cultura oriental lleva siglos practicándolas y son otras vías que nos ayudan a alcanzar la salud: la relajación, meditación y visualización.

La meditación empieza con la relajación, favoreciendo el funcionamiento de los sistemas endocrino, circulatorio y nervioso. Tras la relajación, la mente está atenta y el cuerpo profundamente relajado. También influye en la mejora de la salud y del envejecimiento. En las personas que meditan, los niveles de DHEA (hormona suprarrenal, relacionada con el envejecimiento orgánico) equivalen a los de personas de 5 a 10 años menos.

La visualización también es una herramienta muy poderosa.



A través de ella, el enfermo tiene dentro de él los tres elementos necesarios para la auto-curación, que son la voluntad, la imaginación consciente y la energía de la vida. Estos tres elementos son dirigidos por la fuerza de la mente para ayudar a regenerar nuestro cuerpo hacia la salud.

El proceso que va de la enfermedad a la salud consiste en una gran transformación de la manera de pensar, sentir y actuar. Este esfuerzo nos será útil para adaptarnos a los nuevos tiempos que deberemos afrontar.

El ser humano tiene un gran

potencial que desconoce. En él está la capacidad de superar las enfermedades crónicas, si ésta es su voluntad y está dispuesto a hacer cambios. La enfermedad siempre es un punto de inflexión que, si se aprovecha, es un impulso para la evolución de la conciencia.

La resolución de la FM y SFC pasa por muchas fases, es necesario un amplio abanico de estrategias y un gran despertar de la conciencia para darnos cuenta de que, a veces, nuestra forma de entender la vida no es la más adecuada. ✦

La forma en la que vemos y nos enfrentamos a la vida juega un papel clave en los procesos de enfermedad. El amor por la vida puede ser nuestra mayor arma.



Centro de Bioestética *Carmen Benito*



Licenciada en Biología Tratamiento de Reflexología Podal y Masaje Metamórfico (25 años de experiencia)

TRATAMIENTOS DE : Reflexología Podal Masaje Metamórfico · Drenaje Linfático · Estética

PRÓXIMOS CURSOS:

- Masaje Metamórfico nivel II: 26 y 27 de Abril
- Reflexoterapia Podal nivel II: 28 de Abril
- Masaje Metamórfico nivel I: 21 y 22 de Junio

CITA PREVIA: Telf. 91 506 41 62 - 696 052 842 (particular)
c/ Delicias, 23 - local derecha - 28045 - MADRID
www.carmenbenitobioestetica.com

Un camino
hacia el
conocimiento
de uno mismo

Nuevo libro de
Carmen Benito

Ya a la venta en librerías especializadas

