

FIBROMIALGIA

Del Dolor A La Libertad



Aviso legal

Esta obra está protegida por derechos de autor internacional y de protección de la propiedad intelectual, por lo que está prohibida la copia, reproducción, venta o distribución, sin el conocimiento o autorización del autor.

Si usted no cumple con cualquiera de las irregularidades mencionadas, será llevado ante la ley para los casos derivados de los mismos en los tribunales, y de acuerdo a las leyes aplicables en el país en el que se haya realizado la infracción que viole los alguno u otros de los derechos a los que se hace mención en este aviso.

Como todo tratamiento en contra de alguna enfermedad o su respectivo alivio, es recomendable tener la asesoría de un médico familiar o de cabecera para valorar el estado de salud del lector que quiera poner en practica cualquier tratamiento, por lo que el autor no se responsabiliza por los resultados del mismo en este trabajo, ya que pueden variar de persona en persona, y del grado de enfermedad.

Al leer este documento, usted asume todos los riesgos asociados con el uso de los consejos dados a continuación, con un completo entendimiento de que, únicamente, usted es responsable.

Asimismo, acepta que no podemos hacernos responsables de ninguna manera por la mejoría o el deterioro de su estado de salud como resultado de la información presentada a continuación.

Es su responsabilidad consultar a su médico o terapeuta certificado respecto a los cambios en el tratamiento actual.

Se le otorga una licencia no transferible, de "uso personal" para este producto. Además, no hay derechos de reventa o derechos de marca propia concedidos en la compra de este documento. En otras palabras, es para su propio uso personal solamente.

Tabla de Contenidos:

PRIMERA PARTE **“Fibromialgia y Tratamientos Naturales”**

INTRODUCCIÓN

CAPITULO 1

Cómo La Fibromialgia Afecta A Su Cuerpo

CAPÍTULO 2

¿Qué Causa La Fibromialgia?

CAPÍTULO 3

Criterios Oficiales De Diagnóstico De La Fibromialgia

CAPÍTULO 4

El Enfoque De La Medicina Convencional

CAPÍTULO 5

El Tratamiento Usando El Poder De La Medicina Natural

CAPÍTULO 6

La Fibromialgia y Su Dieta

CAPÍTULO 7

Recetas Deliciosas Para La Fibromialgia

CAPÍTULO 8

Ejercicio Físico

CAPITULO 9

BioNeuroEmoción, Sanar las Emociones

CAPITULO 10
Resumen

CAPITULO 11
El Futuro Del Tratamiento De La Fibromialgia

SEGUNDA PARTE: "El Método Alcalino"

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1:
Una Nueva Forma de Entender la Enfermedad

CAPÍTULO 2:
La Causa de la Fibromialgia

CAPÍTULO 3:
Sentando las Bases de una Alimentación Sana

CAPÍTULO 4:
Agua y Bebidas Saludables

CAPÍTULO 5:
Sanar con el Método Alcalino

CAPÍTULO 6:
Recetas Alcalinas

CAPÍTULO 7:

Suplementos Nutricionales

CAPITULO 8: Ejercicio Físico Alcalino

CAPITULO 9: Motivación

CAPÍTULO 10: Recursos

CAPÍTULO 11: Bibliografía

PRIMERA PARTE:

FIBROMIALGIA Y EL TRATAMIENTO NATURAL

Introducción

La mayoría de las personas que sufren de Fibromialgia han sido sometidas a numerosas pruebas con múltiples diagnósticos antes de que un profesional de la medicina llegue al diagnóstico de Fibromialgia.

La aspirina a menudo alivia el dolor de cabeza, pero el dolor de cabeza no es provocado por una deficiencia de aspirina, por lo tanto, la aspirina no es una cura para el dolor de cabeza, sino más bien una ayuda en el alivio de los síntomas.

Cuando los dolores de cabeza ocurren de nuevo empezamos a mirar más allá del alivio de los síntomas, a la causa raíz.

Muchas veces la causa de un dolor de cabeza es el estrés, fatiga muscular, alineación de la columna, problemas de digestión, temperatura corporal, falta de oxígeno en el corriente sanguíneo, deshidratación, o un signo precursor de infección, por mencionar algunos.

Uno casi podría concluir que un dolor de cabeza es como un dispositivo de alerta de mal funcionamiento dentro de la máquina humana, pero entonces la aspirina debe meramente ser considerada una solución temporal mientras se transiciona a la reparación.

El dolor de cabeza crónico a menudo es uno de los **muchos** síntomas asociados con la Fibromialgia, pero la Fibromialgia parece el mimo representando a un espectro de síntomas como un impresionista representa personalidades.

Se trata de grandes conjuntos de síntomas que van y vienen, aparecen o desaparecen que parecen hacer a la Fibromialgia difícil de diagnosticar y tratar porque en total somos una sociedad que trata a los síntomas primero, al igual que la aspirina para un dolor de cabeza.

Cuando aliviamos los síntomas, por lo general, el malestar o el dolor, tendemos a regocijarnos en el alivio y lo encontramos bueno.

Hay muchas causas para el mero síntoma de un dolor de cabeza, como hay síntomas para la Fibromialgia.

En este libro, **Del Dolor a la Libertad**, viajaremos a través del bosque de los síntomas de la fibromialgia, el diagnóstico médico, los marcadores de dolor, el alivio de los síntomas y seguir adelante hasta el Valle de la Libertad.

Dicho esto, se necesita una mente abierta y una voluntad de abrazar lo que es nuevo para nosotros, a fin de perseverar hacia adelante.

La ciencia de la medicina hoy en día es absolutamente sorprendente pero igualmente lo es el estudio del

procedimiento médico y la cura herbal de los síntomas de culturas tribales antiguas.

¿Es posible que el “toque de sanación” de líderes espirituales indígenas puede haber sido la puerta de entrada a la atención quiropráctica de hoy en día?

Si usted es de la creencia de que el cuerpo fue diseñado para curarse a sí mismo usted debe también abrazar que el poder de la mente es, en esencia, un factor importante en la curación.

Si el sentido común nos dice que una escala ponderada por igual se considera equilibrada, podría pensarse que al prestarse esa igualdad entre la mente y el cuerpo simbolizaría estar equilibrado como una sola entidad.

El alivio de los síntomas de la Fibromialgia es un gran paso progresivo, pero sin explorar la causa detrás de los síntomas y poner esfuerzo en elevar o mejorar el control de sus causas se convierte en un círculo vicioso de locura dolorosa.

Del Dolor a la Libertad es una guía que abre los ojos hacia las posibilidades de una vida libre de las cadenas de la Fibromialgia.

Obviamente, yo establezco una “Guía de posibilidades” no una cura para la Fibromialgia.

Aprender diferentes técnicas de manejo del dolor, así como los factores desencadenantes que atraen a los síntomas dolorosos puede considerarse la prevención de los síntomas de la Fibromialgia y sin síntomas o dolor... bueno, usted juzgue el nombre de ese resultado.

Usted aprenderá la parte médica del estudio sobre la Fibromialgia en cuanto a su causa de presunta aparición, diagnósticos de síntomas prevalentes y manejo de los síntomas y el dolor, así como el método naturópata de manejo de la Fibromialgia que abarca todo un espectro de los métodos no abarcados por la ciencia médica moderna de hoy en día.

El estudio naturópata le da una mano de iluminación a la ciencia médica moderna, pero la ciencia médica moderna no es a menudo tan acogedora para el estudio de la naturopatía. La ignorancia está cerrando un ojo ciego y un ojo ciego no tiene ningún propósito ventajoso en ser cerrado.

Abrir las mentes a las posibilidades que surgen entre la ciencia médica y lo que la ciencia naturópata tiene para ofrecer es una liberación. La libertad es el conocimiento de saber lo que la libertad es con el fin de alcanzarla. Uno debe abrir su mente para aceptar el conocimiento, el discernimiento de ese conocimiento es una opción.

A lo largo de este viaje acompañado por la ciencia médica bien documentada y el alivio naturopático se le dará una gran comprensión a la Fibromialgia, sus síntomas y el manejo hacia la obtención de la libertad.

Usted aprenderá acerca de los avances médicos en el estudio de la Fibromialgia incluyendo las técnicas de manejo del dolor.

Usted aprenderá los beneficios del cuidado quiropráctico, la acupuntura, el masaje de tejido profundo, el masaje de punto de tensión, la reflexología, y más dentro del poder del tacto.

Usted aprenderá las muchas formas de meditación que le ayudarán a aquietar el parloteo del cerebro y aliviar el estrés, cómo aliviar mentalmente la tensión muscular y la fatiga y cómo utilizar su mente para anular las tensiones que parecen ser un dolor precursor.

James Allen escribió un maravilloso libro conocido: **Como Un Hombre Piensa**, del cual "así se haya convertido" sigue el título. John Maxwell da la cita visionaria: "Lo que yo percibo...determina lo que yo recibo... lo cual determina cómo yo logro".

Tanto James Allen como John Maxwell aluden a la fuerza del pensamiento en el contexto de cómo nos percibimos a nosotros mismos y cómo podemos llegar a ser uno como Mente, Cuerpo y Espíritu, lo que alude a la totalidad del equilibrio humano.

Las diferentes técnicas de meditación le ayudarán a lograr una mejor comprensión de usted mismo, el poder interior y la habilidad de tomar control de sus sentimientos y su curación.

Tenemos cinco sentidos: Vista, oído, tacto, olfato y gusto a los que la sanación naturopática armoniza.

El dicho: "somos lo que comemos" siempre es intrigante porque se aplica a cada uno de nosotros como individuos. Como ciertos alimentos reaccionan con una persona diferirán de la siguiente. Los alimentos que nos afectan de manera adversa parecen estar correlacionados directamente a nuestra capacidad de eliminar toxinas, el nivel de acidez/alcalinidad de nuestro cuerpo y la resistencia de nuestro sistema inmune.

Hay algunos alimentos que parecen resonar bien con aquellos que sufren Fibromialgia. **Del Dolor a la Libertad** no sólo le dará un arsenal de datos alimenticios sino también algunas recetas fáciles.

Por último pero no menos importante, aprenderá lo que la música y la terapia de sonido, la aromaterapia, el uso de hierbas y aceites esenciales, el ejercicio y más tienen que ver con la liberación del apretado dolor de la Fibromialgia.

Del Dolor a la Libertad es una colección concisa de los hallazgos científicos médicos y del estudio naturópata para ponerlo **USTED** a cargo del manejo de su Fibromialgia.

CAPITULO 1

Como La Fibromialgia Afecta A Su Cuerpo

El síndrome de Fibromialgia (también conocido como "FMS" o "FM") es una compleja condición crónica, más conocida en mujeres que en hombres, que causa dolor extenso y fatiga, como también una variedad de otros síntomas.

El nombre de fibromialgia viene de "fibro" significando los tejidos fibrosos (como lo son los tendones y los ligamentos), "mi" significando músculos, y "algia" significando dolor.

A diferencia de la artritis, esta no causa dolor ni hinchazón en las articulaciones por sí mismas, sino que produce dolor en los tejidos blandos localizados alrededor de las articulaciones, la piel, y los órganos del cuerpo.

El dolor de fibromialgia típicamente consiste en dolor o ardor descrito como "de pies a cabeza", y que a menudo se acompaña de espasmo muscular.

Su gravedad varía de día a día y puede cambiar de ubicación, llegando a ser más severo en aquellas partes que el cuerpo utiliza con frecuencia (es decir, el cuello, los hombros y los pies).

En algunos pacientes el dolor puede ser lo suficientemente intenso como para interferir significativamente con la rutina diaria, mientras que en otros sólo causa malestar leve.

Del mismo modo, la fatiga de fibromialgia también varía de persona a persona que va desde una leve sensación de cansancio, hasta el agotamiento de una enfermedad similar a la gripe.

La Fibromialgia no es paralizante ni fatal, aunque es responsable de concentración baja, problemas de memoria de corta y larga duración, bajo rendimiento, inhabilidad hacia tareas múltiples, y atención disminuida.

En adición al dolor y la fatiga, una serie de síntomas O síndromes afines son actualmente asociados con la Fibromialgia. Los pacientes suelen experimentar uno o más de lo siguiente:

Rigidez:

La rigidez articular puede ser particularmente evidente al despertar y después de periodos prolongados de estar de pie o sentado en una posición o coincidir con los cambios en la temperatura o la humedad relativa.

Aumento de Dolores de Cabeza o Dolor Facial:

Los pacientes con fibromialgia pueden experimentar migrañas frecuentes, tensión o dolores de cabeza vasculares. El dolor también puede consistir en dolor referido a la zona temporal (sienes) o detrás de los ojos.

Aproximadamente un tercio de los pacientes con fibromialgia se cree que tienen dolor y disfunción de la articulación temporo mandibular, o TMJ, (localizada donde la mandíbula se encuentra con el oído), que no produce sólo dolores de cabeza, sino también dolores en la mandíbula y dolor facial.

Trastornos del Sueño:

A pesar de una cantidad suficiente de sueño, los pacientes con fibromialgia pueden despertarse con sensación de cansancio, como si casi no durmieran.

Alternativamente, pueden tener problemas para conciliar el sueño o mantener el sueño. Algunos también sufren de la condición, apnea del sueño.

Las razones del sueño no reparador y otras dificultades del sueño en la fibromialgia son desconocidas. Sin embargo, una investigación temprana de la fibromialgia en laboratorios del sueño documenta trastornos en el sueño profundo (delta) de algunos pacientes con fibromialgia.

Dolor muscular:

El síntoma principal del paciente con fibromialgia presenta es el dolor muscular. Esto es por lo general lo primero que la gente nota y lo que les hace ir al médico.

Las Quejas Gastrointestinales:

Alteraciones digestivas, dolor abdominal e hinchazón son bastante comunes en la fibromialgia como lo son el estreñimiento y la diarrea (síndrome de intestino irritable).

Además, los pacientes pueden tener dificultad para tragar los alimentos, lo que la investigación sugiere es un resultado de anomalías objetivas en el funcionamiento del músculo liso del esófago.

Problemas Genitourinarios:

Los pacientes con fibromialgia pueden experimentar aumento de la frecuencia urinaria o aumento de la urgencia de orinar, por lo general, en ausencia de una infección de la vejiga.

Algunos pueden desarrollar una afección inflamatoria crónica más dolorosa de la pared de la vejiga conocida como "cistitis intersticial" (CI). Las mujeres con fibromialgia pueden tener períodos menstruales más dolorosos o experimentan un empeoramiento de sus síntomas de fibromialgia durante este tiempo.

Condiciones como vestibulitis vulvar o vulvodinia, caracterizada por un dolor en la región vulvar y un coito sexual doloroso, pueden también desarrollarse en las mujeres.

Parestesia:

Entumecimiento u hormigueo, particularmente, en las manos o los pies, a veces acompaña a la fibromialgia. La sensación puede ser descrita como picazón o ardor.

Sensibilidad a la Temperatura:

Una persona con fibromialgia tiende a ser muy sensible a la temperatura ambiente. Algunos se sienten a menudo anormalmente fríos (en comparación con otros alrededor de ellos), mientras que otros se sienten anormalmente cálidos.

Una sensibilidad inusual al frío en las manos y los pies, acompañada de cambios de color en la piel, a veces se producen en pacientes con fibromialgia. Esta condición se conoce como "Fenómeno de Raynaud".

Problemas de la Piel:

Síntomas molestos, como picazón, sequedad, o manchas en la piel pueden acompañar a la fibromialgia. La sequedad de los ojos y la boca también es común.

Además, los pacientes con fibromialgia pueden experimentar una sensación de hinchazón, particularmente en las extremidades, como los dedos.

Una queja común es que un anillo ya no quepa en un dedo. Dicha inflamación, sin embargo, no es equivalente a la inflamación de las articulaciones de la artritis, sino que es una anomalía localizada de la fibromialgia cuya causa se desconoce en la actualidad.

Síntomas del Tórax:

Las personas con fibromialgia que se dedican a actividades que implican la postura continua hacia adelante del cuerpo (es decir, escribir, sentado en un escritorio, etc.) a menudo tienen problemas especiales con dolores de pecho y en la parte superior del cuerpo conocido como "dolor torácico y disfunción".

Problemas respiratorios y posturales superficiales a menudo acompañan al dolor. Los pacientes también pueden desarrollar una condición llamada "costocondralgia", que implica dolor en los músculos situados donde las costillas se unen al esternón.

Desequilibrio:

Los pacientes con fibromialgia pueden ser perturbados por mareos y problemas de equilibrio que se manifiestan de numerosas maneras.

Dado que la fibromialgia se cree que afecta a los músculos esqueléticos de seguimiento de los ojos, se pueden experimentar náuseas o "confusión visual" cuando se conduce un coche, se lee un libro, o al seguir objetos.

Las dificultades con los músculos lisos del ojo también pueden ocasionar otros problemas de enfoque. Los músculos débiles o puntos de activación en el cuello o problemas de articulación temporo mandibular en la mandíbula también pueden causar mareo o desequilibrio.

Trastornos Cognitivos:

Los individuos con fibromialgia reportan un número de síntomas cognoscitivos que tienden a cambiar de día a día. Estos incluyen dificultad para concentrarse, lapsos de memoria a corto plazo, y ser abrumado con facilidad.

Muchos pacientes con fibromialgia se refieren a tales síntomas como "fibro-neblina".

Sensaciones en las Piernas:

Algunos pacientes con fibromialgia presentan un trastorno neurológico conocido como el "síndrome de las piernas inquietas" (RLS), que implica una necesidad irresistible de mover las piernas sobre todo cuando se está en reposo o cuando se está acostado.

Un estudio reciente informó que el 31% de los pacientes con fibromialgia estudiados tenía RLS. El síndrome también

puede implicar movimiento periódico de las extremidades durante el sueño (PLMS) el cual puede ser muy perturbador en el paciente como en su compañero/a de dormir.

Sensibilidad ambiental:

La hipersensibilidad a la luz, ruido, olores, y a los patrones climáticos es común y generalmente se explica como resultado de la hipervigilancia vista en el sistema nervioso de los pacientes con fibromialgia.

La inflamación neurogénica, una discreta respuesta inflamatoria localizada, que no activa la respuesta inmune o aparece en los análisis, probablemente juega un papel en la picazón y las erupciones vistas en la fibromialgia.

Reacciones de tipo alérgico a una variedad de sustancias (es decir, medicamentos, productos químicos, aditivos alimenticios, contaminantes, etc.) son comunes, y los pacientes también pueden experimentar una forma de rinitis no alérgica que consiste en congestión/descarga nasal y dolor en los senos, pero en ausencia de las reacciones inmunológicas que el cuerpo experimenta en condiciones alérgicas.

Depresión y Ansiedad:

Aunque los pacientes con fibromialgia son diagnosticados con frecuencia con depresión o trastornos de ansiedad, la investigación ha demostrado repetidas veces que la fibromialgia no es una forma de depresión ni de hipocondría.

Sin embargo, cuando la depresión o la ansiedad existen concomitantes con la fibromialgia, su tratamiento es importante ya que estas condiciones pueden exacerbar la

fibromialgia e interferir con el manejo exitoso de los síntomas.

CAPITULO 2

¿Qué Causa La Fibromialgia?

Aunque la causa del síndrome de fibromialgia no se conoce en la actualidad, la investigación ha descubierto información importante.

Por ejemplo, el síndrome de fibromialgia a menudo se desarrolla después de un trauma físico (es decir, un accidente, lesión o enfermedad grave), que parece actuar como un disparador en individuos predispuestos.

Tal trauma puede afectar el sistema nervioso central, que a su vez produce la condición que conocemos como fibromialgia.

Durante el año 1997, un equipo de investigadores dirigido por el investigador israelí Dan Buskila, MD, reporto un estudio de la relación entre las lesiones de la columna cervical y la aparición de la fibromialgia que dejó al descubierto que el síndrome de fibromialgia era 13 veces más probable que se produjera a raíz de una lesión en el cuello que de una lesión en las extremidades inferiores.

Los primeros estudios realizados por el equipo de investigación del Dr. Donaldson en Calgary, Canadá, sugieren que en los pacientes con fibromialgia, la más poderosa actividad eléctrica en el cerebro es inapropiada en las ondas cerebrales lentas (es decir, enlentecimiento EEG).

Por lo tanto, hay razón para creer que se pueden producir cambios fisiológicos importantes en el cuerpo después de un

trauma severo, particularmente cuando el cuello o la parte superior del cuerpo está involucrada.

Los investigadores continúan explorando una serie de vías que podrían explicar la etiología de la fibromialgia.

Por ejemplo, los estudios sugieren que existe un fuerte patrón familiar en la aparición de la fibromialgia, que a menudo parece seguir el lado femenino de la familia. Por lo tanto, la investigación genética es de gran interés para muchos investigadores.

Por otra parte, existe una fuerte evidencia de que la depresión mayor está asociada con la fibromialgia, aunque la naturaleza de la asociación es controversial.

Un estudio que utilizó imágenes de resonancia magnética funcional para evaluar la respuesta del cerebro al dolor experimental en pacientes con fibromialgia, encontró que los síntomas depresivos se asociaron con la magnitud de la respuesta al dolor clínicamente inducido específicamente en las áreas del cerebro que participan en el procesamiento del dolor afectivo, pero no en las áreas involucradas en el procesamiento sensorial, lo que indica que la amplificación de la dimensión sensorial del dolor en la fibromialgia se produce con independencia del estado de ánimo o procesos emocionales.

Una hipótesis alternativa sobre el desarrollo de la fibromialgia en relación al conflicto psicológico propone que el trastorno puede ser una enfermedad psicosomática como se describe en los escritos de John E. Sarno relacionados con "síndrome de tensión miositis", en el que se propone el dolor crónico como una diátesis psíquica de estrategia subconsciente de la mente de distraer las emociones dolorosas o peligrosas.

La educación, el cambio de actitud y, en algunos casos, la psicoterapia se proponen como tratamientos.

Por otra parte, el neurotransmisor serotonina (que modifica la intensidad del dolor percibido por el cerebro) parece ser deficiente en los pacientes con fibromialgia. De hecho, muchos de los medicamentos que se usan actualmente para tratar la fibromialgia trabajan para contrarrestar este déficit.

Mientras que cada vez es más evidente que haya una avería en el sistema de percepción del dolor en pacientes con fibromialgia, todavía no se sabe si el problema está relacionado con la alodinia (un aumento de la percepción del dolor que se produce incluso aun cuando los estímulos enviados desde las diversas partes del cuerpo son básicamente normales) o hiperalgesia (una respuesta "híper" a verdaderos estímulos de dolor).

No hace mucho tiempo, los investigadores médicos veían al síndrome de fibromialgia como una entidad médica secreta.

Cada vez más, sin embargo, la Fibromialgia está siendo vista como una condición que se superpone significativamente con otras ciertas enfermedades sistémicas junto con una serie de condiciones regionales que afectan a los órganos del cuerpo. Uno de los primeros defensores de este punto de vista fue el investigador de la Universidad de Illinois, Muhammad Yunus, MD, que desarrolló el concepto de Síndrome de Espectro de Desregulación (DSS).

DSS es un término general para una serie de condiciones asociadas que comparten características clínicas comunes y un mecanismo bio-fisiológico similar.

El Dr. Yunus incluye nueve condiciones además de Fibromialgia en su familia DSS: síndrome de fatiga crónica (SFC), síndrome de intestino irritable, dolores de cabeza tensionales, dolores de cabeza por migraña, dismenorrea primaria, trastorno del movimiento periódico de las piernas, síndrome de las piernas inquietas, síndrome de dolor temporo mandibular y síndrome de dolor miofascial. Él predice que la investigación futura añadirá nuevos miembros.

Con esta perspectiva, la larga lista de síntomas/síndromes asociados con la fibromialgia puede ser vista en un contexto especial y no como una larga y desconcertante lista de quejas aparentemente incongruentes.

Cuando la Fibromialgia y las condiciones asociadas se ven como parte de un espectro, enfoques nuevos, coordinados y multidisciplinarios para la investigación y el tratamiento pueden llevarse a cabo.

Todavía hay mucho desacuerdo entre los investigadores y los pacientes con respecto a la medida en la que condiciones sistémicas como el síndrome de fibromialgia, el síndrome de fatiga crónica, el síndrome de la Guerra del Golfo, y sensibilidades químicas múltiples son similares, o incluso idénticas condiciones.

El concepto general de superposición alienta cambios significativos en la forma de pensar que ha girado en torno a la Fibromialgia.

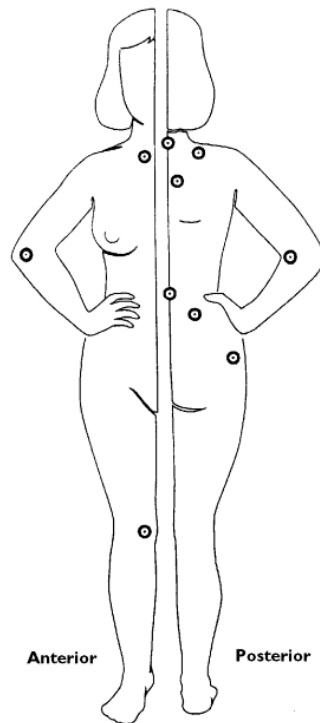
CAPÍTULO 3

Criterios Oficiales de Diagnóstico de la Fibromialgia

El síndrome de fibromialgia ha tenido una larga, más bien oscura, historia como enfermedad. Oculta detrás de numerosos alias médicos, la Fibromialgia ha existido a través de la historia y en todo el mundo.

No fue sino hasta 1990, sin embargo, que los criterios oficiales de diagnóstico para la Fibromialgia fueron establecidos por el Colegio Americano de Reumatología (ACR). Estos incluyen los siguientes:

PUNTOS SENSIBLES DE LA FIBROMIALGIA BILATERALES SEGUN LO DEFINIDO POR EL ACR



Occipucio: en las inserciones del músculos sub - occipital.

Cervical bajo: en los aspectos anteriores de los espacios inter - transversales en C5- C7.

Trapeccio: en el punto medio del borde superior.

Supraespinoso: al origen, encima de la escapula cerca del borde medial.

Segunda costilla: en las segundas articulaciones costocondrales, justo lateral a las articulaciones en las superficies superiores.

Epicóndilo lateral: 2 cm. distales al epicóndilo.

Glúteos: en los cuadrantes superiores externos de las nalgas en el pliegue anterior del músculo.

Trocánter mayor: posterior a la prominencia del trocánter.

Rodilla: en el relleno medial de grasa próximo a la línea articular.

Criterios de Diagnóstico

Historia de Dolor Generalizado:

Generalizado dolor crónico musculoesquelético por más de tres meses en los cuatro cuadrantes del cuerpo. (Dolor por encima y por debajo de la cintura y en ambos lados del cuerpo). Además, el dolor axial del esqueleto (en la columna cervical, tórax anterior, columna torácica o lumbar) debe estar presente.

Dolor en 11 de los 18 Puntos Sensibles a la Palpación Digital:

Hay 18 puntos sensibles que los doctores buscan al hacer un diagnóstico de fibromialgia (ver figura de más arriba).

De acuerdo con los requisitos del ACR, un paciente debe tener 11 de los 18 a ser considerados para tener fibromialgia. Aproximadamente cuatro kilogramos de presión (o cerca de 9 libras) deben ser aplicados a un punto sensible, y el paciente debe indicar que las ubicaciones de los puntos sensibles sean dolorosos.

Como sugieren los criterios del ACR, un diagnóstico de fibromialgia requiere la evaluación de "primera mano" de un paciente por un profesional médico especializado en el diagnóstico de la fibromialgia. Dado que los pacientes no siempre son conscientes de los orígenes anatómicos específicos del dolor en su cuerpo, no se aconseja el autodiagnóstico.

Dado que las pruebas de laboratorio y los rayos X de rutina suelen ser normales en pacientes con fibromialgia, una historia médica completa y un examen físico por un médico son también cruciales para un diagnóstico correcto.

Dado que los síntomas de la fibromialgia imitan varias otras enfermedades (por ejemplo, miositis/polimiositis, el daño a los nervios, enfermedad tiroidea, artritis reumatoide, y otras), es necesario descartar estas condiciones antes de realizar un diagnóstico de Fibromialgia.

Mientras que un diagnóstico de Fibromialgia no excluye la coexistencia de otra afección, hay que asegurarse de que ninguna otra condición sea confundida con el síndrome de

fibromialgia de manera que se pueda iniciar un tratamiento adecuado.



La gimnasia acuática es un ejercicio muy sencillo que a menudo funciona muy bien para las personas que sufren de fibromialgia y que es algo que usted pueda estar interesado en probar también si usted es una víctima de esto.

Especialmente si usted es mayor de edad esto sería algo que debería tratar, ya que es suave en el cuerpo y sería un riesgo significativamente menor de que se lesione en forma alguna.

CAPITULO 4

El Enfoque De La Medicina Convencional

La fibromialgia puede ser difícil de tratar. No todos los médicos están familiarizados con la fibromialgia y su tratamiento, por lo que se requiere un abordaje de equipo compuesto por médicos, quiroprácticos, terapeutas ocupacionales, fisioterapeutas, psiquiatras y un papel activo desempeñado por el paciente con el fin de lograr los mejores resultados.

Los tratamientos de la fibromialgia se pueden clasificar vagamente en dos; el tratamiento médico occidental tradicional y los tratamientos alternativos como el tratamiento naturista.

Tratamiento medicinal occidental tradicional

A continuación se presentan algunas de las categorías más comunes de los medicamentos para la fibromialgia.

Antidepresivos

Muchas personas con fibromialgia también sufren de depresión. En estos casos, los medicamentos antidepresivos son prescritos a fin de levantar el estado de ánimo. Sin embargo, se requieren dosis regulares de antidepresivos con el fin de mejorar la depresión.

Estos incluyen:

Antidepresivos Tricíclicos (TCAs)

Los antidepresivos tricíclicos son algunos de los antidepresivos más antiguos en el mercado. Trabajan actuando sobre la serotonina y la norepinefrina, que son las sustancias químicas en el cerebro que ayudan a transmitir los mensajes sobre el dolor y la emoción. Los niveles bajos de estas sustancias químicas se asocian con la depresión, la fatiga y el dolor.

Los TCAs trabajan al desacelerar el metabolismo de estas sustancias químicas. En dosis bajas, los tricíclicos son también eficaces para reducir el dolor y facilitar el sueño reparador, los cuales son útiles para los pacientes con fibromialgia.

Los estudios demuestran que los TCAs son los mejores fármacos antidepresivos para las personas con fibromialgia. Alrededor del 32% de los enfermos de fibromialgia experimentan alivio con los tricíclicos.

El TCA más comúnmente prescrito es la amitriptilina; otros tricíclicos incluyen la doxepina, nortriptilina, y ciclobenzaprina. Aunque los TCAs son altamente eficaces, también están asociados con efectos secundarios más graves que otros nuevos medicamentos antidepresivos.

Estos efectos secundarios incluyen: sequedad de la boca, estreñimiento, visión borrosa, fatiga y baja presión arterial. Las personas con glaucoma, enfermedades del corazón o trastornos convulsivos deben abstenerse de tomar antidepresivos tricíclicos.

Inhibidores de Recaptación de la Serotonina Selectivos (SSRIs)

Los SSRI son una de las clases más nuevas de antidepresivos. Ellos son ampliamente prescritos para la depresión, así como una variedad de otras dolencias. Los SSRI actúan deteniendo la descomposición de la serotonina en el cerebro. La serotonina es un neurotransmisor que ayuda a que el cerebro comunique las señales de dolor y las emociones.

Los SSRI son muy eficaces para reducir los sentimientos de depresión y ansiedad. Los SSRI se utilizan en la fibromialgia con el fin de mejorar los patrones de sueño. Los SSRI también ayudan a reforzar el estado de ánimo en pacientes con fibromialgia.

Los SSRI comúnmente prescritos incluyen: fluoxetina, paroxetina y citalopram. Los SSRI no son eficaces para el alivio del dolor y por lo tanto no se utilizan con tanta frecuencia como los TCAs. Estudios recientes muestran que los SSRI son más eficaces cuando se utilizan en combinación con un TCA (por ejemplo, fluoxetina y amitriptilina).

Los efectos secundarios de los SSRI son leves. Los efectos secundarios de este medicamento antidepresivo incluyen náuseas, aumento de peso, ansiedad, pérdida del deseo sexual, y dolores de cabeza.

Inhibidores de Recaptación de la Serotonina Norepinefrina (SNRI)

Los SNRI son muy similares a los TCAs, ya que trabajan sobre la serotonina y la norepinefrina en el cerebro. Sin embargo, los SNRI son más capaces de equilibrar los

niveles de ambos neurotransmisores, dando lugar a menos efectos secundarios.

Los SNRIs son comúnmente prescritos para aliviar la depresión y aumentar la energía.

Los SNRIs se utilizan en la fibromialgia para aliviar el dolor y la discapacidad. También son beneficiosos para el tratamiento de los síntomas de la depresión. Los SNRIs más comúnmente prescritos son la duloxetina y la venlafaxina. Los efectos de esta medicación antidepresiva son: indigestión, náuseas, disfunción sexual y pérdida del equilibrio. Los SNRIs no son recomendables para las personas con enfermedades del corazón.

Milnacipran es el tercer nuevo medicamento para la fibromialgia que ha ganado la aprobación de la FDA a pesar de que es el primer fármaco que se introduce en los EE.UU. que trata especialmente la fibromialgia

La buena noticia para las personas que planean probar este nuevo medicamento para la fibromialgia es que Milnacipran es seguro, así como efectivo como lo revela un estudio de su uso en más de dos mil pacientes con fibromialgia.

Inhibidores de Recaptación Mixtos

Algunos antidepresivos más recientes elevan los niveles de serotonina y norepinefrina y por lo tanto son llamados inhibidores de recaptación mixtos. Ejemplos de estos medicamentos incluyen la venlafaxina (Effexor), duloxetina (Cymbalta), y (Savella).

En general, estos medicamentos funcionan mejor para el dolor que los SSRI, probablemente debido a que también aumentan la norepinefrina, que puede desempeñar un papel aún más importante en la transmisión del dolor que la serotonina.

Las Benzodiazepinas

Las benzodiazepinas a veces pueden ayudar a las personas con fibromialgia mediante la relajación de los músculos tensos y dolorosos y estabilizando las ondas cerebrales erráticas que pueden interferir con el sueño profundo.

Las benzodiazepinas también pueden aliviar los síntomas del síndrome de piernas inquietas. Los médicos suelen prescribir benzodiazepinas sólo para personas que no han respondido a otros tratamientos, debido al potencial por adicción. Las benzodiazepinas incluyen clonazepam (Klonopin) y diazepam (Valium).

Analgésicos

Los analgésicos son eliminadores del dolor. Van desde los de mostrador, acetaminofén (Tylenol) a medicamentos de venta con receta, como el tramadol (Ultram) y preparaciones narcóticas aún más fuertes. Para un subconjunto de personas con fibromialgia, los medicamentos narcóticos se recetan para el dolor muscular severo.

Sin embargo, no hay evidencia firme que demuestre que los narcóticos en realidad trabajen para los pacientes para tratar el dolor crónico de la fibromialgia, y la mayoría de los médicos dudan en prescribir su uso a largo plazo debido a la posibilidad de que la persona que

los vaya a tomar pueda ser físicamente o psicológicamente dependiente de ellos.

Medicamentos Antiinflamatorios Sin Esteroides (NSAIDs)

Los fármacos antiinflamatorios sin esteroides, incluyendo la aspirina, el ibuprofeno (Advil, Motrin) y el naproxeno sódico (Anaprox, Aleve), se utilizan para tratar la inflamación. Aunque la inflamación no es un síntoma de la fibromialgia, los NSAIDs también alivian el dolor.

Los medicamentos actúan inhibiendo las sustancias en el organismo llamadas prostaglandinas, que desempeñan un papel en el dolor y la inflamación. Estos medicamentos, algunos de los cuales están disponibles sin receta, pueden ayudar a aliviar los dolores musculares de la fibromialgia. También pueden aliviar los cólicos menstruales y los dolores de cabeza a menudo asociados con la fibromialgia.

Terapia Cognitivo-Conductual

La terapia cognitiva conductual es una forma de psicoterapia que enfatiza la importancia del papel de hacer pensar en el paciente que se siente y lo que hacen.

La terapia cognitiva trabaja para modificar o eliminar el efecto que tienen los patrones de pensamiento sobre los síntomas, la terapia conductual tiene como objetivo ayudar a cambiar los comportamientos que pueden contribuir a los síntomas.

Los síntomas de la fibromialgia son a menudo exacerbados por sentimientos de estrés y otras emociones negativas. La terapia cognitiva conductual puede ayudar a identificar estas emociones y enseñar a los pacientes cómo tratar con ellas de una manera que no cause la aparición de síntomas.

Esta forma de terapia también puede enseñarles cómo modificar o cambiar ciertos comportamientos para ayudar a reducir la severidad del dolor y la fatiga.

La terapia cognitiva conductual se piensa que alivia los síntomas del dolor y la fatiga en el 25% de los pacientes con fibromialgia.

La terapia cognitivo-conductual ha demostrado ser eficaz para reducir los trastornos del sueño perpetuados por factores subyacentes comunes entre los enfermos de fibromialgia, incluyendo: excitación condicionada a la hora de dormir, sueño errático /despertase de la programación, y pasar mucho tiempo en la cama.

La terapia cognitiva conductual también funciona bien para aliviar el dolor y la rigidez muscular.

Terapia de inyección de puntos de activación

La terapia de inyección de puntos de activación es un tratamiento utilizado para aliviar el dolor y la rigidez causada por los puntos de activación en los músculos.

Los puntos de activación son como nudos en los músculos, y evitan que las partes del cuerpo se relajen correctamente. Con el fin de aliviar la ternura del punto de activación, inyecciones especiales que contienen anestésicos o corticosteroides se ponen directamente en cada punto de

activación. Estas inyecciones "apagan" los puntos de activación, proporcionando un alivio rápido o inmediato del dolor.

Las inyecciones en los puntos de activación, aunque diseñadas para aliviar el síndrome de dolor miofascial, pueden proporcionar grandes beneficios a las personas con fibromialgia.

Debido a que muchos pacientes que padecen de fibromialgia también tienen el síndrome de dolor miofascial, las inyecciones en los puntos de activación proporcionan una variedad de beneficios para el paciente:

- Las inyecciones en los puntos de activación proporcionan alivio rápido y duradero del dolor de los puntos de activación.
- Las inyecciones reducen la cantidad del dolor referido.
- Las inyecciones ayudan a minimizar los efectos de otros síntomas, como la fatiga, la rigidez y la discapacidad.
- Las inyecciones pueden realizarse rápida y cómodamente en el consultorio del médico o en una clínica del dolor.
- Hay un tiempo de recuperación mínimo supuesto en la terapia de inyección de puntos de activación.

CAPITULO 5

El Tratamiento Usando El Poder De Los Remedios Naturales

Lo primero que va a afectar a cualquier persona que se interese por el uso de la medicina alternativa para la fibromialgia es que no sólo tiene que utilizar estos medicamentos, sino que necesita alterar también su dieta y hacer ejercicios, así como probar la terapia del masaje.

Sólo entonces se puede esperar obtener resultados convenientes. Además, hay que pensar también en intentar técnicas de relajación y debe incluso considerar la obtención de un tratamiento quiropráctico.

Usted debe tratar de utilizar todos los tratamientos disponibles para mejorar los efectos de la medicina alternativa para la fibromialgia.

Cuando todo se reduce a la elección de medicinas alternativas para la fibromialgia, le va a hacer bien tomar suplementos nutricionales los cuales son una excelente elección, ya que estos suplementos son muy útiles en la conquista de la fatiga y el dolor que se sabe que son problemas mayores entre las personas que sufren de una condición de fibromialgia.

La antigua sabiduría de los remedios naturales se deriva desde el principio de los tiempos. Los chamanes, curanderos y brujos nunca miraban a la persona como un conjunto de partes separadas, sino como un sistema que es un todo.

Cuando se mira en el espejo sólo puede ver su cuerpo, pero en realidad usted es mucho más que eso. Usted es su cuerpo, su cuerpo emocional y su cuerpo espiritual.

Hoy cuando nos sentimos como si estuviésemos cada vez más y más lejos de nosotros mismos, de manera sorprendente, hemos llegado a ser mucho más propensos a buscar remedios naturales.

Es como si hubiese algo en nuestro corazón y en nuestra intuición que nos está diciendo que lo que estamos buscando está oculto y ha de ser descubierto en la antigua sabiduría de los remedios naturales. Y que hay algo que está mucho más cerca de nuestra verdadera naturaleza.

El hecho es que la medicina convencional sugiere muchas soluciones diferentes, pero cuando se mira de cerca, básicamente, tratan los síntomas sin sugerir una menor cura para la fibromialgia.

Afortunadamente, con más de cinco mil años de conocimiento y éxito en la curación de diversas enfermedades, hay un atisbo de esperanza en la búsqueda de maneras más inteligentes y más amistosamente humanas para el tratamiento de la fibromialgia.

La medicina alternativa también se conoce como medicina complementaria y como la palabra sugiere, complementa a otros tratamientos.

Los remedios naturales, de origen vegetal no son toda la solución y deben ser tomados como una ayuda complementaria a un conjunto de tratamientos.

También debe asegurarse de que usted consulte a su médico ante cualquier cambio en su dieta o remedios naturales que esté tomando para estar en el lado seguro.



Cuando una persona decide tomar la medicina holística para la fibromialgia tiene que creer en lo profundo de su mente que debe esforzarse por lograr un equilibrio adecuado en todos los diferentes aspectos de su vida, incluyendo nutricionales, físicos y emocionales, así como del medio ambiente como también social e incluso espiritual.

Sin embargo, el uso de la medicina holística para la fibromialgia no implica en modo alguno tener que abjurar el uso de medicamentos convencionales y además no quiere decir que no se utilicen terapias alternativas o incluso complementarias.

De hecho, el enfoque principal de la utilización de la medicina holística para la fibromialgia es dirigirla a la prevención de la enfermedad en lugar de deshacerse de los síntomas superficiales.

A continuación se presentan algunos ejemplos que le darán una visión de las diferentes soluciones que con seguridad

podrían aliviar el dolor y los muchos otros síntomas que vienen con la fibromialgia:

El **magnesio** resulta ser una buena opción como también una medicina alternativa eficaz para la fibromialgia que funciona relajando los músculos y el mineral también evita la aparición de espasmos musculares.

Las hierbas pueden ser utilizadas en cualquier medicina alternativa para la fibromialgia y entre las mejores de estas hierbas que usted debe considerar usar esta el **ginkgo biloba** que tiene propiedades antioxidantes que ayudan a mejorar el funcionamiento del cerebro y, además, también ayuda a que la sangre circule en todas las partes del cuerpo.

El **jengibre** se utiliza en la medicina alternativa para la fibromialgia principalmente porque tiene propiedades anti-inflamatorias que ayudan a controlar el dolor y la hinchazón.

La **cúrcuma** es una hierba que se usa ampliamente en el tratamiento alternativo de la fibromialgia, ya que proporciona mayores propiedades antioxidantes que pueden resultar muy útiles en la lucha contra el daño de los radicales libres. Además, la cúrcuma ofrece buenas funciones anti-inflamatorias que ayudan en el alivio del dolor, así como la inflamación en los músculos.

La **hoja de olivo** también es una hierba que se debe incluir en su tratamiento para la fibromialgia, ya que es muy eficaz para fortalecer el sistema inmunológico y también funciona muy bien en el tratamiento de la fatiga. Además, cualquier medicina alternativa para la fibromialgia que contenga hoja de olivo ayudará a levantar el ánimo y también podría ayudarle a sentirse mejor consigo mismo.

En este capítulo vamos a profundizar en cada sistema terapéutico y explicar sus beneficios para la manipulación y el alivio del dolor que acompaña a su condición.

La Acupuntura y la Acupresión

La terapia de Acupuntura se utiliza para eliminar el dolor y tratar otros problemas de salud. Su objetivo es restablecer el equilibrio del cuerpo, ayudando a mejorar la función general.

Utiliza agujas metálicas delgadas para estimular puntos especiales a lo largo del cuerpo. Estos puntos, llamados acupuntos o puntos de acupuntura, se corresponden con las áreas específicas en el cuerpo que causan problemas de salud. Las agujas de acupuntura pueden permanecer en el cuerpo durante un máximo de 20 minutos.

La terapia de Acupresión es muy similar a la acupuntura, sólo que no utiliza agujas para restablecer el equilibrio del cuerpo. En lugar de ello, se utiliza la presión.

Usando los dedos, nudillos, palmas, codos o pies, un acupresurista aplica presión en áreas específicas del cuerpo. Esta presión se mantiene entre 3 y 10 segundos, proporcionando alivio de los síntomas y restaurando la salud del cuerpo.

La acupuntura y la acupresión han demostrado realmente aliviar los síntomas de dolor causados por la fibromialgia. En un estudio reciente realizado por la Clínica Mayo, se demostró que el tratamiento de acupuntura reduce el dolor de fibromialgia y la depresión.

La acupuntura para la fibromialgia también ha demostrado aumentar la energía y reducir la fatiga.

Otros estudios han puesto de manifiesto que la acupuntura sigue siendo eficaz por hasta un mes después del tratamiento.

Terapia Craneosacral

La terapia craneosacral es una técnica de tratamiento alternativa que es muy similar a la osteopatía y la terapia física. La terapia craneosacral no es invasiva y utiliza palpaciones suaves en la piel con el fin de restaurar la salud, reducir el dolor, y aumentar la resistencia a la enfermedad.

No ha habido una extensa investigación sobre la terapia craneosacral en el tratamiento de la fibromialgia. Muchos estudios sugieren que la terapia craneosacral es útil para las primeras sesiones.

Sin embargo, la terapia craneosacral es muy apreciada por muchos enfermos de fibromialgia. Un gran porcentaje de pacientes han probado la terapia craneosacral al menos una vez, y han encontrado que es muy eficaz para reducir los síntomas del síndrome de fibromialgia.

La terapia craneosacral se pretende para reducir el dolor generalizado, reducir el número de dolores de cabeza crónicos, aumentar la amplitud de movimiento, disminuir la fatiga crónica, y mejorar el estado de ánimo.

Hierbas para la Fibromialgia

Los suplementos de hierbas son una forma no convencional de tratamiento de enfermedades y de síntomas de dolor y malestar. Mediante el uso de hierbas de origen natural, bayas y cortezas, las personas pueden reducir diversos síntomas e incluso curar algunas enfermedades.

Debido a que la fibromialgia puede causar muchos síntomas diferentes, hay una gran variedad de plantas medicinales que un paciente puede utilizar para tratarlos. Las siguientes son algunas de las hierbas más populares usadas para tratar los síntomas más comunes de la fibromialgia.

Depresión:

Hasta un 50% de los pacientes con fibromialgia sufren de depresión. Uno de los medicamentos a base de hierbas que se ha utilizado durante años para tratar la depresión es la hierba de San Juan. Ayuda a aliviar la depresión al inhibir a los neurotransmisores, que influyen en el estado de ánimo.

La hierba de San Juan también ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad. Sin embargo, la hierba de San Juan no se debe tomar nunca con antidepresivos convencionales.

Dolor Muscular y Articular:

Casi el 100 % de los pacientes experimentan estos síntomas. Bayas de Enebro y Cayena se utilizan a menudo para ayudar a reducir el dolor muscular y la inflamación.

La cayena contiene capsaicina, que inhibe los neurotransmisores responsables de la comunicación de las señales de dolor. La cayena se aplica por vía tópica, en áreas adoloridas de todo el cuerpo y 3-4 bayas de enebro se consumen alrededor de una hora antes de la comida.

Deficiencia del Sistema Inmune:

Se cree que la fibromialgia pueda ser el resultado de un desorden en el sistema inmune. Si alguien tiene fibromialgia, su sistema inmune puede estar comprometido, previniéndolo de reparar muchos músculos y tejidos necesitados.

El ajo, el astrágalo y la echinacea son a menudo usadas para ayudar a aumentar la circulación, permitiendo que el oxígeno y los nutrientes fluyan a través de todo el cuerpo. Esto ayuda a mejorar el sistema inmune, y a reducir una serie de síntomas.

Trastornos del Sueño:

Los trastornos del sueño afectan a muchas mujeres y hombres con fibromialgia. Sin ser capaz de obtener un sueño reparador, estos trastornos del sueño pueden contribuir al dolor y la fatiga.

La escutelaria y la raíz de valeriana son utilizadas para ayudar a restaurar los patrones de sueño, mientras que el ginseng se utiliza para ayudar a combatir la fatiga causada por los trastornos del sueño.

Terapia del Masaje

En la terapia del masaje, los músculos y los tejidos blandos son manipulados con el fin de aliviar el estrés, reducir el dolor y aumentar la flexibilidad.

Usualmente realizada con las manos, hay una variedad de diferentes técnicas que se utilizan para dar un masaje.

Las técnicas más comunes incluyen acariciar, amasar, y la palpación de los músculos. A veces, un instrumento o

dispositivo especial se utiliza para ayudar a aliviar la tensión en los músculos tensos. Terapias frías y calientes también se utilizan durante los masajes con el fin de aumentar el flujo sanguíneo y relajar los músculos.

Se cree que la terapia del masaje en realidad aumenta la producción de ciertos bloqueadores del dolor, incluyendo las endorfinas, serotonina, y norepinefrina.

Estas hormonas trabajan para contrarrestar las señales de dolor llevadas a cabo por el cerebro, y esto explicaría por qué el masaje ofrece tal dramático alivio del dolor.

Los beneficios de la terapia del masaje incluyen el aumento de la circulación de la sangre a los músculos que permite la reparación del músculo más rápido, una mayor flexibilidad, una mayor amplitud de movimiento, disminución del estrés y la depresión, reducción del dolor, reducción de la rigidez, y mejora de los patrones de sueño.

Hay una variedad de diferentes tipos de masajes que son ofrecidos por un terapeuta de masaje. Algunos de los masajes más populares son:

Masaje Sueco

La técnica de Masaje Sueco está diseñada para aumentar la cantidad de oxígeno que es llevada a los músculos. Esto ayuda a eliminar las toxinas y mejorar la flexibilidad y la salud de sus músculos.

El masaje sueco se caracteriza por largos movimientos de deslizamiento, que implican acariciar el cuerpo con los pulgares, dedos y palmas. Sin embargo, el masaje

sueco también hace uso de las técnicas de amasado y tocado, y utiliza la vibración para beneficiar al cuerpo.

Masaje de Tejido Profundo

El Masaje de Tejido Profundo es un tratamiento intensivo utilizado para aflojar las áreas de los músculos y los tejidos endurecidos o inflexibles.

Se dirige a las capas profundas de los músculos y los tendones, ayudando a liberar la tensión y el dolor muscular crónico. Golpes presurizados profundos se hacen generalmente a lo largo o a través de los músculos.

Dado que el masaje de tejido profundo utiliza golpes más lentos y profundos que la terapia de masaje sueco, el paciente puede sentir un poco de dolor inmediatamente después del tratamiento. Sin embargo, este dolor desaparece en un día o dos.

Liberación Miofascial

Las técnicas de Liberación Miofascial ayudan a aliviar la rigidez y la tensión en la fascia del cuerpo, causada por el dolor miofascial. La fascia es una capa delgada de tejido que cubre todos los músculos y los órganos. En la fibromialgia, a veces, la fascia puede llegar a ser muy corta y tensa, lo que resulta en dolor. La terapia de liberación miofascial utiliza técnicas de estiramiento para aliviar este dolor.

Terapia de Puntos De Activación

La Terapia de Puntos De Activación es una terapia de contacto que se utiliza para eliminar los puntos de activación. A veces se llama mioterapia.

Durante la terapia de puntos de activación, el practicante ejerce presión sobre los puntos de activación mediante el uso de sus dedos, nudillos o codos. Esta presión se mantiene durante unos 10 segundos y luego se libera. La presión se vuelve a aplicar a continuación, en una acción de bombeo durante otros 30 segundos.

Después del tratamiento, los músculos se estiran y se alargan para mejorar la flexibilidad.

Aunque la acupresión y la terapia de puntos de activación pueden sonar parecidos, en realidad operan en diferentes partes del cuerpo. La acupresión se centra en vías de energía específicas en el cuerpo. Las áreas que están bloqueadas se palpan con el fin de restaurar el flujo de energía. El paciente no puede sentir estos bloqueos debajo de la piel.

La terapia de puntos de activación sin embargo, funciona en nudos palpables en los músculos que no están relacionados con las vías de energía.

La terapia de puntos de activación puede ser muy beneficiosa para los pacientes con fibromialgia. La terapia de puntos de activación es beneficiosa para los pacientes con fibromialgia, ya que trabaja para eliminar los puntos sensibles y los síntomas que causan.

La terapia de puntos de activación puede reducir la rigidez muscular, aumentar la amplitud de movimiento, aumentar la flexibilidad, mejorar la circulación, lo que

permite que el cuerpo sane y alivia la depresión y la ansiedad.

Hipnosis

La Hipnosis es una técnica no invasiva que anima a una persona a lograr mayores niveles de concentración y sensación.

Las personas que practican la hipnosis creen que hay dos componentes principales en la mente: la mente consciente y la mente inconsciente.

A través de la relajación y la sugestión, los individuos son capaces de tener acceso a su mente subconsciente y detener comportamientos o pensamientos que puedan estar contribuyendo al dolor u otros síntomas desagradables.

Hay dos tipos principales de técnicas de la hipnosis:

La Hipnosis Realizada por un Hipnotizador Clínico

Este tipo de hipnosis se realiza en consultorio por un profesional con licencia. El hipnotizador le explicará qué es la hipnosis y cómo funciona para reducir el dolor.

Él o ella entonces llevan al paciente a la hipnosis a través de una serie de ejercicios de relajación. Una vez que están en un estado hipnótico, el hipnotizador le hará sugerencias sobre cómo pueden cambiar sus pensamientos o comportamiento con el fin de minimizar sus síntomas.

La Auto Hipnosis

La auto hipnosis es un tipo de hipnosis que se puede hacer por los propios pacientes en su propia casa. La auto hipnosis puede ser aprendida, ya sea de un hipnotizador clínico o de una de una serie de libros disponibles sobre el tema.

Las técnicas de auto hipnosis pueden ser indispensables para los enfermos de fibromialgia. La auto hipnosis se utiliza por lo general como una forma de relajación o meditación. Muchos pacientes que padecen fibromialgia atribuyen la reducción en sus síntomas al poder de la hipnosis.

Los enfermos de fibromialgia a menudo usan la hipnosis como una forma de limitar sus síntomas de dolor y aumentar su energía y nivel de confort. Un estudio realizado por el NIH demostró que los enfermos de fibromialgia bajo la hipnosis reportaron 80% menos de los síntomas de dolor que los que no recibieron tratamiento de hipnosis.

Otros beneficios de la hipnosis incluyen dolor muscular disminuido, disminución de la fatiga por la mañana; menos dificultades de sueño y aumento de la relajación.

La Terapia de Biorretroalimentación

La Terapia de Biorretroalimentación utiliza una máquina para registrar los impulsos eléctricos emitidos por el cuerpo del paciente, en forma de temperatura, espasmos musculares, y ondas cerebrales.

La máquina de biorretroalimentación luego "retroalimenta" estos impulsos al paciente en forma de luces y sonidos, que se muestran en un monitor de biorretroalimentación.

Por ejemplo, cuando la temperatura del paciente aumenta, el número de pitidos que escucha también aumentan.

El objetivo de la terapia es encontrar una manera de reducir el número de luces y sonidos que son retroalimentados a él. Esto relajará los impulsos eléctricos de su cuerpo y reducirá sus síntomas.

Con entrenamiento, a través del tiempo se puede aplicar este conocimiento sin el uso de una máquina.

Hay un número de diferentes tipos de terapia de biorretroalimentación. A menudo se utilizan en conjunto con el fin de lograr el mejor efecto.

La Electromiografía (EMG)

La biorretroalimentación EMG es el tipo más común de la terapia de biorretroalimentación y es especialmente útil para los pacientes con fibromialgia. Se utiliza para corregir el dolor y la rigidez muscular. Un dispositivo de biorretroalimentación llamado electromiógrafo mide la electricidad emitida por los músculos.

Temperatura Cutánea Periférica (PST)

Este tipo de biorretroalimentación mide los impulsos eléctricos emitidos por el flujo de la sangre del paciente. Esto proporciona información acerca de su temperatura de piel, que se puede utilizar para combatir el frío persistente o fenómeno de Reynaud.

Respuesta Electroderma (EDR)

La EDR controla la electricidad producida por los reflejos de sudoración del paciente, y es también conocida como

sudoración biorretroalimentación. Se utiliza para corregir la ansiedad y la depresión.

Electroencefalograma de Ondas Cerebrales (EEG)

La biorretroalimentación EEG mide el tipo de ondas que el cerebro produce. Es de gran ayuda en la corrección de todo tipo de dolencias, que van desde la depresión hasta los trastornos del sueño.

Biorretroalimentación respiratoria

La biorretroalimentación respiratoria da información acerca de la frecuencia del pulso y la rapidez con que el paciente está respirando. Se utiliza para ayudar a corregir la ansiedad y la fatiga.

La biorretroalimentación ha demostrado ser muy eficaz en la reducción de síntomas del síndrome de fibromialgia. Ayuda a aumentar la función física, disminuir los puntos sensibles, minimizar el dolor, disminuir los patrones de sueño desordenados.

En un estudio reciente, los pacientes con fibromialgia que asistieron a 15 sesiones de biorretroalimentación experimentaron una disminución en su número de puntos sensibles, así como mejoras en su rigidez muscular y síntomas de dolor. Estos beneficios duraron hasta seis meses.

Terapia de Relajación

La Terapia de Relajación ayuda a proporcionar a una persona la relajación física, emocional y espiritual. En realidad, involucra numerosas técnicas que reducen el estrés y la fatiga y trabaja para fortalecer la mente y el cuerpo.

La mayoría de las técnicas de relajación involucran el uso de ambos, el cuerpo y la mente juntos, que a menudo se emparejan para la concentración con movimientos corporales específicos o ejercicios de respiración para lograr una relajación profunda.

Existen dos clases principales de terapia de relajación:

Terapia de Relajación Breve: Las terapias de relajación breve requieren menos tiempo y habilidad para llevarse a cabo. Estos incluyen: relajación de autocontrol, respiración profunda y relajación de ritmo.

Terapia de Relajación Profunda: Las terapias de relajación profunda toman más tiempo para aprenderse y llevarse a cabo, pero pueden proporcionar una sensación de relajación más intensa. Estas terapias incluyen: meditación, relajación muscular progresiva, y entrenamiento autógeno.

Técnicas de Relajación

Hay una amplia variedad de diferentes técnicas que se pueden utilizar para ayudar a promover la relajación.

Respiración Profunda

Las técnicas de respiración profunda requieren que una persona se centre en su inhalación y exhalación. Esta se puede hacer sentado o de pie cómodamente y colocando las manos firmemente en el estómago y luego inhalando lentamente a través de la nariz. A medida que una persona inhala, el estómago comienza a expandirse hacia el exterior - este es un signo de que está inhalando tanto oxígeno como sea posible. Repetirla

durante 10 minutos, tres o cuatro veces al día es de vital importancia.

Meditación

La meditación es una técnica que ayuda a relajar el cuerpo y a establecer la mente al mismo tiempo. La meditación utiliza la concentración enfocada para lograr la relajación.

Ya sea mediante la repetición de una palabra o sonido, o concentrándose en la respiración, los pacientes pueden despejar su mente y lograr una completa relajación. Se concentra en la inhalación y la exhalación, o la repetición de una palabra especial. Este proceso se continúa durante unos 20 minutos.

Yoga

El yoga es una práctica física y mental que puede ayudar a los pacientes a lograr una completa relajación. Se trata de una sesión de ejercicios de bajo impacto, que se centra en el estiramiento y la relajación de todos los grupos musculares del cuerpo.

Esto hace que el yoga sea una excelente opción para los pacientes con fibromialgia, ya que ayuda a aumentar la masa muscular y la fuerza. La terapia de relajación del yoga también enseña a cómo controlar y monitorear la respiración, permitiendo a las personas relajarse y concentrarse a medida que completan el entrenamiento.

Relajación Muscular Progresiva

La relajación muscular progresiva es una excelente opción para los pacientes con fibromialgia, porque es muy fácil de hacer. Los pacientes pueden hacerla mientras están sentados en una silla o al estar acostados en la cama, lo que sea más cómodo para ellos. La relajación muscular progresiva funciona en todos los principales grupos musculares del cuerpo. Ayuda a reducir la tensión y ejercita los músculos al mismo tiempo.

La relajación muscular progresiva no requiere ningún equipo y puede hacerse por todos los niveles de edad y capacidad.

Esta técnica reduce el estrés y la tensión, ayudándoles a centrarse en determinados músculos en su cuerpo.

El ritual empieza tensando los músculos de los pies, sosteniendo esta contracción durante 8 segundos o menos. Entonces se libera la tensión y se relaja. La tensión de los principales músculos del cuerpo, hasta la cabeza es continúa. En el momento en que el ritual termina, las personas están completamente relajadas.



Hay varios factores que se sabe que los pacientes pueden evitar o enfatizar para garantizar que se reduzcan sus casos de dolor.

Una de las técnicas de auto ayuda de la fibromialgia más comunes que se puede utilizar es erradicar el estrés. La mayoría de los pacientes han confirmado que el estrés ha sido siempre un factor que contribuye a los ataques de fibromialgia.

Muchas técnicas de terapia de relajación se pueden realizar en casa, mientras que otras pueden ser realizadas bajo la guía de un instructor en una clínica de terapia de relajación. Al relajar tanto el cuerpo físico y la mente, una persona realmente puede ayudar a reducir los efectos del estrés. Esto se conoce como respuesta de relajación.

La relajación ayuda a bajar la presión arterial y la frecuencia cardíaca, y también ayuda a reducir la velocidad de respiración. Además, promueve el flujo de oxígeno a través del cuerpo, ayudando a curar áreas dañadas.

La terapia de relajación también puede ser muy útil en la reducción de los muchos síntomas causados por la fibromialgia.

Las técnicas de relajación muscular progresiva y la meditación ayudan a reducir el insomnio y otros trastornos del sueño. Ellas promueven la producción de melanina en el cuerpo, que es esencial para el sueño profundo.

La terapia de relajación también se ha demostrado que reduce moderadamente la ansiedad y la depresión, que también son síntomas de la fibromialgia. Además, todas las terapias de relajación han demostrado ser eficaces en la

reducción de la intensidad y la duración de los dolores de cabeza de migraña.

Una Técnica De Relajación Simple Que Podría Intentar Hoy

1. Busque un lugar que sea tranquilo y donde sepa que no será molestado. Usted buscara diez a veinte minutos de meditación sin molestias. Apague todos los teléfonos y cualquier otra cosa que pudiera convertirse en una distracción.

2. Ahora, siéntese cómodamente y silenciosamente. Mantenga la espalda en posición con su columna vertebral alineada verticalmente. Recuerde que la postura es algo que usted necesita hacer.

3. Comprométase a lo que está haciendo en estos momentos. Eso significa no permitir que las distracciones jueguen un papel ahora. Comprométase a no ser interrumpido por cualquier cosa que suceda en el mundo que le rodea. Lo más importante, es quitar cualquier cosa de la habitación o desde su línea de vista que pudiese ser una distracción potencial. Comprométase a realizar la meditación.

4. Seleccione una palabra que se ajuste a su sistema de creencias natural. Por ejemplo, use "amor" "paz" u otras. Si usted es religioso, seleccione una obra de una frase corta que signifique lo que usted cree. "Aleluya" ||o "Om" son buenas elecciones. Cierre los ojos una vez que haya seleccionado la palabra correcta. Cerrando los ojos le ayuda a entrar en relajación.

5. Ahora, vayamos a través del cuerpo y relajemos cada uno de los músculos del mismo. Comience con los dedos de los pies. Piense conscientemente a sí mismo que los dedos de sus pies deben descansar y sentirse relajados. A continuación, pase a los pies, las piernas y así sucesivamente. Permita que cada uno de sus músculos se relaje. Asegúrese de incluir su cuello, su mandíbula, su pelvis, su espalda, sus brazos, sus dedos y manos, y sus hombros. Mientras esto sucede, sienta que la tensión sale de su cuerpo.

6. Continúe respirando a través del proceso profundas y largas respiraciones y repita su palabra de meditación una y otra vez. Respire, diga su palabra, exhale, y repítala. No es necesario que diga la palabra en voz alta, sino mentalmente pronunciarla.

7. Utilice la actitud pasiva que hemos hablado. Si los pensamientos vienen a su mente mientras este sentado, relájese, que se vayan fuera simplemente diciéndose a sí mismo "oh que bien". La mayoría de la gente tendrá problemas con esto al principio, así que no se preocupe por lo bien que lo está haciendo. Sólo deje ir esas palabras lo mejor que pueda. Siga repitiendo su palabra de meditación, también.

8. Mantenga este curso durante diez minutos por lo menos y esfuércese por veinte. No use ninguna alarma para avisarle, sólo abra los ojos por un momento para chequear.

9. Siéntese y relájese durante unos minutos una vez que haya salido de su meditación. Mantenga los ojos cerrados durante un par de minutos antes de abrirlos. No se levante todavía. Dese tiempo para volver a la realidad antes de hacerlo.

Usted debe tratar de hacer esta sencilla meditación por lo menos una vez al día, pero dos o más veces al día puede realmente tener un efecto positivo en sus tensiones diarias.

Muchas personas encuentran que esta simple meditación funciona bien antes de empezar su día, cuando están completamente descansados y antes de haber desayunado.

Cuando haya practicado este tipo de meditación durante varios días o incluso más tiempo, usted debería aprender los beneficios de la meditación y lo que puede ofrecer. Si usted no se siente diferente, puede que usted no este siguiendo cada paso de manera apropiada.

Usted necesita centrarse en su cuerpo y su respiración, y no sobre si la meditación va a funcionar o no.

Hay muchos otros tipos de meditación que se pueden utilizar fácilmente como la meditación simple.

Aquí vamos a hablar de algunas otras opciones que pueden llenar sus necesidades.

Después de haber aprendido los fundamentos de la meditación usted puede empezar a experimentar con otros métodos a veces más complicados.

Meditación Caminando

Otro tipo de meditación que usted puede incorporar fácilmente en su estilo de vida diaria es la Meditación Caminando. El proceso parece mucho más simple de lo que es, pero vale la pena el intento, ya que puede permitir que

usted entre en una nueva iluminación sin importar dónde se encuentre.

La Meditación Caminando requiere de práctica por lo que planee en darle un par de chances antes de cancelarlo como algo que no trabaja para usted.

He aquí cómo funciona la meditación caminando.

Para empezar, preste atención a su cuerpo mientras camina. Usted debe tomar nota de cómo se siente, no sólo de caminar, sino de cómo afecta a cada parte de su cuerpo. Usted deberá sentir el suelo golpeando la parte inferior de su pie.

Usted debe sentir los músculos de sus piernas y su espalda que aprietan con cada paso que da. Preste atención a estas cosas.

Enfoque su atención, ahora en cada uno de sus pies. Comience con un solo pie. Como toque el suelo, tome nota de ello. Sienta el movimiento ascendente y descendente de cada pie por separado, observe cómo se siente también. Continúe haciendo esto una y otra vez hasta que se convierta casi en un mantra que se está diciendo a sí mismo.

Si su mente comienza a vagar, oblíguese a concentrarse en sus movimientos de nuevo. Sus ojos deben estar mirando de frente a usted, sin realmente mirar nada en particular. No se concentre en otra cosa. Esto le ayudará a tomar su meditación al siguiente nivel.

¿Por qué utilizar la meditación caminando?

Simple. ¿Cuándo fue la última vez que le prestó atención a sus movimientos cuando camina?

Uno piensa en las cosas incontables que tiene que hacer, hacia dónde va y quién está hablando con uno, pero no en los movimientos de la marcha en sí, que pueden ofrecer un alto nivel de relajación cuando se centra en ello.

Al concentrarse en caminar en sí, usted puede mejor experimentar relajación y los movimientos de caminar en sí. Con esto, usted puede entrar en una nueva conciencia del mundo que le rodea y de su ser físico.

Meditación Trascendental

Si usted quiere aprender meditación, es probable que también desee aprender la Meditación Trascendental. Hay muchas personas que han puesto sus ojos en este tipo de meditación, y con buena razón.

En primer lugar, es fácil de aprender. En segundo lugar, usted puede encontrar un sinnúmero de beneficios en este tipo de meditación.

Una vez que aprende a practicar la meditación trascendental, usted encontrará los resultados y beneficios de inmediato. A través de un poco de práctica, usted podría estar haciendo esto dentro de una semana o así, especialmente si usted ha practicado los otros tipos de meditaciones antes de esta.

Durante la meditación trascendental, tendrá que trabajar en estrecha colaboración con un instructor. Este instructor no sólo le guiará a través del proceso de entrar en este tipo de meditación, sino que él o ella también le proporcionará un mantra único que se utiliza durante el proceso.

Recuerde que un mantra es una palabra o unas pocas sílabas de una palabra que va a decir una y otra vez. En este tipo de

meditación, su instructor le dará un mantra específico para decir que es elegido específicamente para usted.

Este tipo de selección se basa en las necesidades de su cuerpo y en su sistema nervioso en particular.

Una vez que se le ha dado este tipo de mantra, usted puede comenzar el proceso de la meditación. Usted debe prometer no decirle a nadie cuál es su mantra como si fuese parte del proceso.

A partir de este punto, usted se sentara tranquilo y despejara su mente de todo lo que esté pasando a través de ella.

Luego, usted cerrara sus ojos suavemente y relajara los músculos de todo su cuerpo, al igual que el de una meditación sencilla.

A partir de aquí, comenzará la repetición de su mantra una y otra vez. El objetivo es concentrarse completamente en esas palabras.

Al hacer esto, una y otra vez, usted querrá disipar cualquier otro pensamiento que le venga a la mente. Despejar su mente y traerla de vuelta al mantra va a hacer a que encuentre los beneficios de la meditación.

Usted debe practicar este tipo de meditación por lo menos dos veces al día, todos los días.

En este tipo de meditación, el objetivo es encontrar una "unidad" con el universo. Al repetir esta palabra o idea una y otra vez, usted entra en un estado de conciencia que es elevado. Usted está creando una entre usted y el universo.

Durante el proceso, usted utilizara su actitud pasiva para disipar fácilmente las distracciones que le vengan a la mente. Recuerde, cuando su mente divague, un simple, "oh que bien" le permitirá volver a su mantra y, por tanto, reorientar sus ejercicios de meditación.

Si recuerda bien nuestros capítulos anteriores, hay muchos beneficios en la Meditación Trascendental. Si va a practicar este tipo de meditación para cualquier propósito, usted debe limpiar su mente de todos esos pensamientos antes de que sea comenzada de otra manera puede que en realidad no funcione bien para usted.

Usted también debe recordar la información acerca de la Meditación Trascendental en cómo se relaciona con su salud. Este tipo de meditación es el tipo más profundo de meditación en el camino de la relajación y de la salud y los beneficios mentales.

Meditación de Plena Conciencia

Hay otro tipo de meditación que debe ser mencionado debido a sus múltiples beneficios que le puede aportar a su estilo de vida.

En otras meditaciones que hemos seleccionado para informarle, su objetivo era utilizar un mantra o un foco de respiración para ayudarle a entrar en un estado de meditación. Pero, ese no es necesariamente el único método para hacerlo.

En la Meditación de Plena Conciencia, que también se conoce como Vipassana, usted no se centra en algo que le rodea, sino más bien en la meditación interior.

En la Meditación de Plena Conciencia usted no está prestando atención a los aspectos físicos de lo que está sucediendo a su alrededor. En lugar de ello, usted se está enfocando en lo que está sucediendo en el momento presente, no en el futuro o en el pasado. Usted aprenderá cómo concentrarse en lo que está sucediendo ahora mismo, en este mismo segundo.

Usted encontrará que la Meditación de Plena Conciencia es la que puede ayudar a tornar el cerebro a un nivel bajo.

Si usted es uno de los que tienen pensamientos constantes corriendo a través de su cabeza y con frecuencia encuentra que hay demasiado ruido pasando en su cerebro en cualquier momento, entonces este tipo de meditación puede ser uno de los mejores tipos para usted.

En la meditación de plena conciencia, no se centrara en una sola cosa. Ni siquiera va a mirar a este factor todavía. En su lugar, usted va a concentrarse en la calidad de su conciencia.

Usted será lo que se llama un "testigo silencioso" que simplemente significa que tiene que estar consciente de lo que está sucediendo a su alrededor en ese mismo momento en silencio. Usted es testigo de lo que está sucediendo a su alrededor.

No debe confundir este tipo de meditación por una meditación que le permita ser pasivo en lo que sucede en su vida diaria. Más bien, la meditación de plena conciencia lo ayuda a detenerse y a tomar decisiones basadas en la realidad en lugar de tomar decisiones impulsivas.

Así que, ¿cómo se hace la meditación de plena conciencia?

Hay dos maneras de hacerla. Una de ellas es informal. La otra es formal y un buen ejemplo de esta es a través del Yoga.

El Yoga funciona como un método de meditación debido a la concentración que se presta al aquí y el ahora. Usted está consciente de los movimientos y las posiciones de su cuerpo. Cada movimiento se hace lenta y cuidadosamente según lo previsto.

Usted está plenamente consciente de cada movimiento que está haciendo y por tanto se acuerda. Cuando se practica de esta forma, usted está plenamente consciente de sus sentimientos, sus movimientos físicos y lo que está pasando en su mente.

Se le ha enseñado a través de este tipo de meditación permitir que la respiración entre a su cuerpo y luego salga llevándose consigo el estrés, la ansiedad y otros elementos. A través de métodos como el yoga, puede centrar su atención en la eliminación de estas toxinas de su cuerpo y vivir un estilo de vida más consciente.

El otro tipo de meditación de conciencia plena es el de los medios informales. En la meditación informal, usted disfruta el mundo que le rodea a través de todo lo que hace. Cada cosa que usted hace o encuentra es totalmente experimentado de una manera muy singular.

Por ejemplo, si tiene hambre y agarra una manzana para la merienda, usted la muerde, la mastica y la traga mientras probablemente ve la televisión o incluso navegando en la web. Pero, cuando utiliza la meditación consciente cuando está consumiendo esa manzana, las cosas cambian considerablemente.

Ahora está no solo tomando un bocado. Está observando a la manzana en todos los sentidos. ¿Cómo se siente en la mano? ¿Cómo huele la manzana? Disfruta de su color y de su peso.

A medida que toma un bocado, oye el crujido de la piel de la manzana, la textura del interior de la manzana y la forma en que los jugos salen de la manzana cuando usted mastica.

Como usted puede ver, con la meditación de plena conciencia, usted está plenamente consciente de todo lo relacionado con la tarea en cuestión. Esto no sólo tiene que ver con los alimentos, ya sea . Lo mismo ocurre con todo lo que usted hace.

Su mano en el ratón de la computadora, la imposición de sus zapatos, y el movimiento de la pluma en el papel son todas actividades que se pueden utilizar en la meditación de plena conciencia.

¿Por qué hacer este tipo de meditación de manera informal?

Al hacer este tipo de actividad, una y otra vez, usted gana beneficios de la meditación en un nivel básico una y otra vez durante todo el día. Eso significa que usted entrara en un estado de relajación a menudo, probablemente decenas de veces al día.

Hay más

Una cosa a tomar de este libro es el hecho de que hay muchas maneras de entrar en un estado de meditación. Aquí hay algunos ejemplos más de los métodos de meditación que se pueden aprender y practicar para su beneficio.

Meditación de Viaje

En este tipo de meditación, usted se llevará a sí mismo a una nueva ubicación a través de la meditación. Usted gana meditación al tomarse a usted mismo a una ubicación diferente donde la paz es el objetivo del viaje.

Para hacer este tipo de meditación, siéntese en una postura correcta pero cómodamente. Guarde un poco de papel y lápiz cerca de usted para que pueda escribir cualquier cosa que le preocupa durante este tipo de meditación.

Respire lenta y profundamente durante unos cinco conteos para limpiar su mente y sus pensamientos. Entonces, encuentre su lugar de paz. Por lo general es un lugar que le ayuda a sentirse relajado y en paz. Mantenga las distracciones fuera de su mente y disfrute de la paz que se le ofrece a usted.

Meditación de Sonido

En este tipo de meditación, también conocida como meditación vibratoria, vamos a usar el sonido de su mantra para moverlo.

Póngase de pie mientras haga este tipo de meditación y permita que la respiración profunda limpie sus pensamientos. Luego, escoja una palabra que suene bien y muestre paz para usted. Repítala una y otra vez, en un canto como método.

Relaje sus músculos y disfrute de lo que este método le pueda ofrecer a usted.

A pesar de que hemos cubierto muchos de los mejores tipos de meditación, especialmente para el principiante, hay un montón más. Haga su experiencia aprender más de ellos.

Terapia de Ahuecamiento

La Terapia de Ahuecamiento utiliza copas de vidrio aplicadas a la piel para ayudar a aliviar el dolor, eliminar las toxinas y restaurar el flujo de sangre saludable para el cuerpo.

Usando calor o una bomba de aspiración, se crea un vacío en el interior de cada copa de vidrio. Estas copas se colocan entonces en varios puntos de acupuntura en todo el cuerpo y se dejan durante unos diez minutos.

Hay dos tipos principales de ahuecamiento:

- Ahuecamiento Estacionario: Durante el ahuecamiento estacionario, cada copa de vidrio se deja en una posición en la piel. Las copas no se mueven.
- Ahuecamiento Masaje: Durante el ahuecamiento masaje, las copas de cristal se mueven alrededor de la piel en una técnica de masaje.

Independientemente de los síntomas de dolor o rigidez muscular, el ahuecamiento es una gran terapia. Ofrece numerosas ventajas, incluyendo mejora de la circulación y el flujo sanguíneo, liberación de toxinas y una curación más rápida de los músculos, ligamentos y tendones.

También trabaja para reducir el dolor y suavizar los músculos y tejidos rígidos. La terapia de ahuecamiento es especialmente beneficiosa para las personas que sufren de fibromialgia.

El ahuecamiento es un tipo de tratamiento no irritante. No exacerba el dolor muscular en cualquier manera, o complica cualquiera de los síntomas de la fibromialgia.

Es especialmente bueno reduciendo los puntos de activación, aumentando la flexibilidad muscular y el rango de movimiento, y disminuyendo la ansiedad y la depresión.

Terapia de Luz

La Terapia de Luz es una terapia alternativa que se utiliza para ayudar a aliviar una variedad de enfermedades físicas, que van desde el dolor crónico a la depresión.

También conocida como fototerapia, la terapia de luz emite haces de luz a varias zonas del cuerpo con el fin de activar la liberación de hormonas y la curación.

Practicado por médicos, fisioterapeutas y psicólogos, la terapia de luz utiliza formas brillantes, de colores y de bajo nivel de luz para promover el bienestar.

Hay tres terapias de luz diferentes.

Terapia de Luz Brillante

La terapia de luz brillante es la forma más común de la terapia de luz. Se basa en la idea de que nuestro cuerpo es específicamente adaptado a la luz.

Conocido como el ritmo circadiano, el ciclo de sueño de nuestro cuerpo, los niveles de energía y el estado de ánimo se rigen por los cambios en la luz natural.

La terapia de luz brillante utiliza luces fluorescentes de alta potencia para ayudar a activar la liberación de hormonas específicas que ayudarán a restablecer el ritmo circadiano natural del cuerpo y la salud en general.

La terapia de luz brillante se realiza típicamente usando una caja de luz. Esta es una pequeña caja que contiene docenas de bombillas de espectro completo o blancas.

Esta caja de luz se coloca en frente del paciente, por lo general en una mesa al nivel del ojo. El paciente permanece sentado frente a la caja por dondequiera entre 15 minutos y tres horas.

Durante este tiempo, no miran fijamente la caja de la terapia de luz, sino que absorben la luz al leer, comer o realizar otras actividades de ocio.

Terapia de Luz de Color

Esta forma de fototerapia emite haces de luz de colores por diferentes partes del cuerpo. Cuando sus ojos ven esta luz de color, la energía de la luz se convierte en impulsos eléctricos.

Estos impulsos viajan a través del cerebro, provocando la liberación de hormonas particulares, incluyendo la serotonina y las endorfinas. Esto ayuda a mejorar el estado de ánimo y aliviar el dolor.

La terapia de color normalmente utiliza cuatro colores principales: rojo, azul, violeta y blanco. Estos colores pueden ser aplicados directamente a ciertas partes del cuerpo, o pueden ser filtrados UV y brillar en los ojos.

La terapia de luz de color es muy relajante y suele durar entre 15 minutos y una hora.

Terapia con Láser de Luz Baja (LLLT)

La terapia con láser de luz baja consiste en la aplicación de haces de luz láser de baja frecuencia a diversas áreas dolorosas del cuerpo.

También conocida como terapia de luz fría y terapia de luz láser suave, estos láseres de bajo nivel no producen calor, y por lo tanto no causan ningún daño a la piel o en los tejidos y órganos subyacentes.

La terapia con láser de luz baja ayuda a reducir el dolor y promueve la curación al aumentar los niveles de energía de ciertas células en el cuerpo.

La luz láser de bajo nivel emite fotones que son absorbidos por las células del cuerpo. Estos fotones se convierten en energía celular por las mitocondrias (centrales eléctricas de energía) dentro de las células. Esto ayuda a aumentar la velocidad a la que el cuerpo se cura, eliminando el dolor.

La terapia con láser de luz baja se aplica generalmente en áreas específicas del cuerpo (zonas dolorosas o puntos de acupuntura).

Usando una varita láser especial, el cuidador del paciente aplicará la luz láser a estas áreas durante aproximadamente 15 a 20 minutos. El alivio del dolor por lo general se puede sentir de inmediato.

Los efectos secundarios causados por la terapia de luz tienden a ser mínimos y temporales. Los efectos secundarios más frecuentes son sensibilidad de los ojos e irritación.

Náuseas leves al inicio de las sesiones de la terapia de luz pueden ser experimentadas.

Algunos pacientes se quejan de volverse inquietos o sobre-estimulados por la terapia de luz. Reduciendo el tiempo empleado en la terapia de luz puede ayudar a eliminar esta inquietud.

Además la terapia de luz es generalmente aconsejado en contra de aquellos que sufren de:

- glaucoma, cataratas u otras enfermedades oculares
- epilepsia
- sensibilidades de piel
- trastorno bipolar

Hidroterapia

La Hidroterapia utiliza el agua para ayudar a curar enfermedades y mantener una buena salud.

La hidroterapia hace uso del agua en una variedad de formas diferentes, incluyendo vapor de agua y hielo, con el fin de aliviar el dolor muscular, aumentar la circulación, y mejorar la salud.

También conocida como balneoterapia, la hidroterapia es practicada por hidro- terapeutas licenciados, terapeutas físicos, y naturópatas.

Existen numerosos tipos de hidroterapia:

Con Hielo

Utiliza cubos de hielo para ayudar a reducir la inflamación, la hinchazón y el dolor. Los cubos de hielo son envueltos en una bolsa de plástico o en una toalla y luego se aplican a la parte del cuerpo afectada. El

paquete de hielo se sostiene en el cuerpo durante 20 minutos. Esto se repite cada dos horas durante un día.

Compresas

Las compresas frías, tibias y calientes se pueden usar para ayudar a aliviar el dolor muscular y articular y estimular la circulación. Una toalla es empapada en agua y el exceso de líquido se escurre. La toalla se coloca entonces sobre la parte del cuerpo afectada. Numerosas toallas se pueden superponer una encima de la otra para un mejor alivio.

Baño

Los baños son el tipo más popular de hidroterapia. Las compresas frías o baños de agua caliente se pueden utilizar para ayudar a proporcionar alivio de los síntomas o para disminuir el estrés. Estos baños se realizan a menudo en una bañera de hidromasaje y pueden implicar la inmersión parcial o completa. Hierbas especiales a menudo se agregan a estos baños para ayudar con la curación.

La hidroterapia parece ser particularmente eficaz para los que sufren de fibromialgia. En particular, las técnicas de hidroterapia ayudan a:

- reducir el dolor muscular
- mejorar los trastornos del sueño
- aumentar la movilidad
- reducir la rigidez

Se han realizado una serie de estudios involucrando pacientes con fibromialgia e hidroterapia.

En un estudio, a los pacientes con fibromialgia se les dio baños de hidromasaje terapéutico dos veces a la semana durante seis semanas.

Una vez concluido el estudio, los pacientes involucrados tenían una mejor función muscular y articular, síntomas de dolor reducidos, y mejor calidad del sueño.

Aunque beneficiosa para muchos, la hidroterapia no está destinada para todos. Algunas personas pueden agravar ciertas enfermedades mediante la participación en la hidroterapia.

Consulte a un médico antes de comenzar la hidroterapia, y evite estos tratamientos si:

- está embarazada
- tiene diabetes
- tiene osteoporosis severa
- tiene un trastorno de la circulación
- tiene una enfermedad del corazón

Terapia de Sonido de Baja frecuencia

La Terapia de Sonido de Baja Frecuencia opera en la premisa de que el sonido de baja frecuencia en realidad tiene propiedades curativas.

También conocida como terapia infrasonica (IST), se cree que el sonido de baja frecuencia viaja a través del cuerpo, estimulando directamente las células.

A pesar de que estos sonidos no se registran, el cuerpo sí recibe las longitudes de onda de sonido y responde a ellas curando las áreas que se ven afectadas por la hinchazón, la inflamación o el dolor crónico o agudo.

La terapia de baja frecuencia o infrasonica se suele entregar en un dispositivo portátil o de mano. Este dispositivo tiene un transductor que es muy similar al utilizado en la tecnología de ultrasonido. El transductor es simplemente recorrido en varias partes del cuerpo con el fin de recibir los beneficios curativos de las ondas de sonido de baja frecuencia.

La terapia de sonido de baja frecuencia también se puede dar en sillas especialmente diseñadas que están equipadas con sistemas de altavoces internos.

Estos sistemas ofrecen un sonido de baja frecuencia al cuerpo mientras el paciente está sentado en la silla. Tanto la silla y los sistemas portátiles suelen incorporar la terapia de masaje con el fin de maximizar los beneficios de la terapia de sonido de baja frecuencia.

La terapia de sonido de baja frecuencia ayuda a reducir el dolor generalizado asociado a la fibromialgia. También ayuda a aumentar la movilidad general.

Los enfermos de fibromialgia también pueden encontrar que los síntomas de fatiga, estrés y trastornos del sueño se reducen mediante el uso de la terapia de sonido de baja frecuencia.

Los pacientes también experimentan periodos de completo alivio de los síntomas cuando se exponen a la terapia de sonido de baja frecuencia. Esto se debe a que la terapia de sonido se piensa que es eficaz en la reducción de dolencias físicas dolorosas mediante la estimulación de la reproducción celular y otros cambios corporales.

En particular, se cree que la terapia de sonido de baja frecuencia aumenta la producción de ácido hialurónico (HLA), que ayuda a lubricar las articulaciones y alivia el dolor muscular y articular y la inflamación.

El sonido de baja frecuencia también estimula la reparación celular, ayudando a aumentar la salud general del cuerpo y la resistencia.

Aromaterapia

La Aromaterapia se refiere a la práctica de utilizar los olores para tratar varios problemas psicológicos y fisiológicos. Se trata de la inhalación o la aplicación de aceites esenciales, que han sido extraídos de plantas, semillas, cortezas y flores.

Hay más de 150 aceites esenciales diferentes, que pueden ser utilizados solos o en combinación unos con otros, para ayudar a tratar diferentes enfermedades y trastornos.

Se cree que la aromaterapia actúa al estimular nuestro sentido del olfato. Los seres humanos somos capaces de detectar más de 10.000 olores diferentes, y cada aroma hace que nuestro cuerpo responda de una manera ligeramente diferente.

Cuando inhalamos olores, el 15% de este aire inhalado va directamente a nuestro cerebro. Afecta específicamente el sistema límbico de nuestro cerebro, que se encarga de controlar el estado de ánimo y las emociones.

Una vez activado por el olor, el sistema límbico libera hormonas, causando que experimentemos un cierto estado de ánimo o una emoción.

Hay más de 150 aceites de aromaterapia. Ciertos olores pretenden ayudar a ciertas condiciones. Estos aceites pueden ser:

- inhalados directamente de la botella
- aplicados a la piel
- añadidos a un baño
- dispersos por la habitación con una vela de aromaterapia o quemador de aceite de aromaterapia

Cuando se aplican directamente a la piel, los aceites esenciales deben ser combinados con un aceite portador, tales como semilla de uva o aceite de almendras dulces.

Esto es porque los aceites esenciales son muy fuertes, y tienen el potencial de agravar o quemar la piel. Los aceites esenciales no deben nunca tomarse internamente o aplicarse a los ojos.

Ciertos aceites de aromaterapia se recomiendan especialmente para los enfermos de fibromialgia, por ejemplo:

- lavanda, manzanilla o jazmín (para ayudar a relajar)
- limón, pomelo o geranio (para ayudar a aumentar la energía)
- pimienta negra , eucalipto, menta , o enebro (para aliviar el dolor en las articulaciones y los músculos)

La aromaterapia es cada vez más popular entre los enfermos de fibromialgia. Esto es debido a los efectos que la aromaterapia parece tener en la sensación de dolor y el estado de ánimo.

En un estudio reciente realizado por Serge Marchand, un neurocientífico de la Sociedad Americana del Dolor, la

efectividad de la aromaterapia para reducir el dolor y mejorar el estado de ánimo se puso a prueba.

El estudio incluyó a 40 participantes, tanto hombres como mujeres, a quienes se pidió que calificaran su primer estado de ánimo y los niveles de dolor después de la inhalación de diez aromas diferentes.

Se les pidió a los participantes sumergir sus manos en agua caliente durante tres minutos. Cada quince segundos, se les pidió a los participantes que inhalaran un olor y evaluaran sus niveles de dolor y estado de ánimo.

Los resultados mostraron una correlación entre los aromas agradables y el aumento de los niveles del estado de ánimo en los pacientes masculinos y femeninos.

Las pacientes femeninas también mostraron disminución de las puntuaciones de dolor al inhalar un olor agradable.

La aromaterapia también parece ofrecer a los pacientes con fibromialgia:

- mejora de la circulación
- aumento de la tolerancia al dolor
- mejora del estado de ánimo
- sensación de rejuvenecimiento

Alivio con Mascotas

Las razas más pequeñas de perros han sido eficaces en el alivio de los síntomas de fibromialgia comunes, tales como los niveles de energía disminuidos y el dolor crónico.

Los perros proveen a los pacientes con fibromialgia un sentido de enseñanza cuando se ven atrapados en la fibro niebla. A través de su amor incondicional, los perros alientan a los pacientes con fibromialgia a ser más activos, obtener un mejor rango de movimiento y un mejor equilibrio.

En general, los pacientes con fibromialgia han encontrado que estos perros le dan una sensación de seguridad e independencia que nunca habían conocido antes. Estas mascotas han dado a sus propietarios el coraje para hacer frente a las tareas diarias y trabajar con renovado vigor.

Los estudios han demostrado que los pacientes con enfermedades crónicas visitados por los perros en los hospitales tenían menores niveles de la hormona del estrés cortisol, adrenalina, ansiedad, presión pulmonar y de corazón.

Los estudios también han demostrado que acariciar a un perro tiene un efecto calmante en todas las personas, facilitando enormemente la comunicación humana, el aprendizaje y el conocimiento.

La terapia con animales se utiliza en hospitales, clínicas y en las escuelas para ayudar a ciegos, sordos, discapacitados físicos, personas con esclerosis múltiple, enfermedad de Alzheimer, trastorno de déficit de atención o epilepsia.

Las personas con fibromialgia que son discapacitadas más se beneficiarían de los perros de servicio. Los perros de servicio están capacitados para hacer los mandados, como tornar las luces de encendido y apagado, ayudar a lavar la ropa, abrir las puertas y recuperar la medicina.

Tradicionalmente los perros perdigueros de oro y labradores son elegidos como perros de servicio, pero cualquier perro con el temperamento adecuado puede ser elegido para ello.

Reflexología

La Reflexología es una técnica terapéutica en la que se aplican presión y masaje en puntos específicos de los pies y/o manos que responden a otros lugares y órganos de todo el cuerpo. Un reflexólogo entrenado determinará qué puntos va a frotar con el fin de proporcionar a los pacientes con la terapia dirigida, determinado por sus propias necesidades, síntomas y tipos de dolor.

La reflexología no es lo mismo que la terapia de masaje estándar. Mientras que la terapia de masaje se concentra en aliviar el dolor y la tensión de los músculos, la reflexología trabaja para curar las partes del cuerpo, que no se pueden tocar desde el exterior mediante la manipulación de los puntos de presión. Esta técnica es similar a la acupuntura y la acupresión.

La reflexología se puede hacer en casa, utilizando tablas o calcetines y guantes de reflexología especiales, para mostrar a los pacientes donde los puntos de presión están.

Si un paciente decide seguir este camino, probablemente sería beneficioso asistir a un taller para aprender a hacer uno mismo la reflexología con eficacia y qué puntos estimular con el fin de obtener el máximo alivio de sus síntomas de fibromialgia.

Sin embargo, un reflexólogo entrenado podría ser la mejor opción para aquellos que buscan tipos específicos de alivio de dolor y obtener una experiencia más relajante, especialmente

para los que listan la ansiedad como síntoma de su fibromialgia.

Muchas aseguradoras cubrirán la reflexología como una terapia complementaria para la fibromialgia.

En un estudio de 10 pacientes de fibromialgia, que tenían tratamientos de reflexología dos veces por semana durante cinco semanas, los investigadores encontraron una mejoría definitiva en los síntomas de los diez pacientes, sin efectos secundarios.

Los pacientes de fibromialgia que han sido sometidos a tratamientos de reflexología regulares reportan una mejoría en:

- La claridad mental
- El síndrome de intestino irritable
- La fatiga
- Los trastornos del sueño
- La depresión
- El dolor miofascial
- El dolor de los puntos sensibles

Risoterapia

La Risoterapia, también conocida como humor terapéutico, puede ayudar a aliviar algunos de los síntomas más comunes de la fibromialgia.

El humor terapéutico utiliza el poder de la sonrisa y de la risa para curar el cuerpo, tanto física como mentalmente, mediante la promoción de la relajación total.

A veces también se incorpora con otra forma de terapia alternativa de la fibromialgia, el yoga, y en este caso se conoce como yoga de la risa.

Hay muchos beneficios para la salud que se han vinculado a la terapia de humor, incluyendo las siguientes:

- estrés emocional reducido
- reducción de la tensión muscular
- mejora la respiración
- reducción de la presión arterial
- mejora de la memoria
- reducción de la ansiedad

La risoterapia puede ayudar a tratar una variedad de enfermedades, dolencias y condiciones, incluyendo:

- trastornos de ansiedad , como los trastornos de ansiedad generalizada y el trastorno obsesivo compulsivo
- hipertensión
- estrés
- presión arterial alta
- tensión muscular
- cáncer

Por otra parte, también se ha demostrado estimular el sistema inmune aumentando el número y la actividad de las células asesinas naturales que atacan las células virales en el cuerpo , así como aumentar la producción de anticuerpos.

El humor terapéutico también disminuye la producción de hormonas del estrés, como el cortisol, los niveles altos de lo que puede aumentar el riesgo de dolencia y otras enfermedades.

Además, las actividades de la terapia de humor pueden ayudar a resolver problemas emocionales mediante la reducción de las emociones negativas como la ira, el miedo y los celos, que pueden ser perjudiciales para la salud mental de un individuo.

En general, el humor como terapia puede ayudar a mejorar la calidad general de la vida de un individuo.

Terapia Ambiental

También conocida como medicina ambiental, la Terapia Ambiental (anteriormente conocida como ecología clínica) es el diagnóstico y tratamiento de enfermedades, dolencias y otras condiciones que son causadas debido a factores ambientales.

Los terapeutas ambientales han identificado varias sustancias que pueden causar reacciones nocivas y enfermedades en las personas.

Estas sustancias incluyen productos químicos, pesticidas, medicamentos, tubos de escape, humo de tabaco, así como los alérgenos alimentarios.

Otras sustancias que pueden tener un efecto adverso en la salud de las personas incluyen alérgenos comunes tales como caspa de animales, polvo, polen y moho, al igual que los diferentes alimentos, como la leche, el jarabe de maíz, la carne, los frutos secos y las frutas y verduras.

Con el fin de determinar si los factores ambientales contribuyen a o causan problemas de salud en un individuo,

un terapeuta ambiental realizará análisis de sangre, orina, heces y análisis de cabello.

El análisis de sangre, como prueba de función hepática, ya que el hígado es el principal órgano que controla la eliminación de las toxinas del cuerpo, prueba de deficiencia de zinc como una deficiencia de zinc es generalmente indicativa de la intoxicación por metales o la exposición a los pesticidas o toxinas ambientales (PCB), y pruebas de hipersensibilidad y alergia son realizadas.

Una vez que se han identificado las causas ambientales de una condición o enfermedad, el siguiente paso es sacarlas de la casa de un individuo y/o lugar de trabajo o reducir al mínimo la exposición de las personas a ellas, así como mejorar la salud física y mental del individuo.

La desintoxicación es central para la terapia ambiental, e incluye terapia dietética, ejercicio, así como suplementos dietéticos. El tratamiento complementario, como la medicina tradicional china y la homeopatía, también puede ser prescrito.

Algunos de los efectos secundarios asociados a la terapia ambiental son dolores de cabeza, fatiga y dolores y sufrimientos.

Dado que el estrés ambiental puede agravar los síntomas de la fibromialgia, la medicina ambiental puede ser beneficiosa en la reducción de los síntomas comunes de la fibromialgia, incluyendo los siguientes:

- depresión
- fatiga
- dolores de cabeza
- insomnio

También puede ayudar a minimizar los efectos de condiciones asociadas a la fibromialgia, como el síndrome de intestino irritable y el síndrome de fatiga crónica.

Danzaterapia

La terapia del baile es el uso terapéutico del movimiento que tiene como objetivo mejorar la salud física y mental.

También conocida como terapia de movimiento, la Danza Terapia se centra en la restauración de una conexión mente-cuerpo saludable a través de la promoción de la salud y la curación.

Los terapeutas del baile conducen sesiones individuales, así como sesiones de terapia de grupo (es decir, para los familiares de un individuo).

Un terapeuta establecerá un programa de baile que se adapta para satisfacer la condición del individuo, que se refleja en el nivel de dificultad de las sesiones de terapia, así como la frecuencia de las sesiones. Además, dependiendo de su estado, algunos individuos pueden optar por tomar clases regulares de danza con el fin de mejorar su salud.

La terapia del baile demuestra ser beneficiosa y se supone que aumenta la movilidad, la flexibilidad, la coordinación y reduce la tensión muscular.

La terapia de movimiento también mejora la salud de los sistemas circulatorio, respiratorio, muscular y esquelético. Si bien existe una falta de evidencia científica hasta la fecha para apoyar estas afirmaciones, los partidarios de la terapia del baile creen que la terapia del baile fortalece el sistema

inmune a través de la actividad muscular, así como a través de procesos fisiológicos, lo que reduce el dolor de la fibromialgia.

Magnetoterapia

La Magnetoterapia es una forma de tratamiento alternativo que utiliza las corrientes de energía y eléctricas de los imanes con el fin de promover la curación física y mental a través de la estimulación de las células.

La terapia magnética puede variar de sesiones de tratamiento que utiliza equipo electromagnético especializado en un hospital para el uso de dispositivos magnéticos, tales como colchones, almohadas y joyería para la terapia de la vida diaria.

Se cree la terapia magnética ayuda a una variedad de condiciones y enfermedades - muchos de las cuales están relacionadas con la fibromialgia - incluyendo las siguientes:

- dolor generalizado y dolor de espalda crónico
- artritis
- cáncer
- tensión muscular
- depresión

Tratamiento de la Fibromialgia: Aceite de Emú

El aceite de emú se deriva de la grasa del emú, un ave de gran tamaño que es nativa de Australia. Se compone de ácido oleico (un ácido graso mono -saturado), ácido linoleico (Omega 6), y ácido linolénico (Omega 3).

El ácido linolénico es conocido para aliviar temporalmente las molestias asociadas con el dolor muscular y articular, lo que es especialmente útil para las personas que sufren de síntomas de la fibromialgia.

El aceite de emú también carece de fosfolípidos que le da cualidades muy penetrantes cuando se aplica a la superficie de la piel. Se considera ser no comedogénico lo que significa que no obstruye los poros, lo que permite la penetración rápida y profunda de la piel con el fin de apuntar a áreas específicas.

Hay una variedad de productos disponibles que incorporan aceite de emú junto con otros ingredientes beneficiosos para el tratamiento de los síntomas de la fibromialgia. Algunas personas con fibromialgia usan el aceite de emú como parte de un masaje de todo el cuerpo para reducir los síntomas de dolor.

El aceite de emú también está disponible en forma de cápsulas orales. Estas se combinan a menudo con glucosamina y condroitina y se utilizan para tratar la inflamación. Sin embargo, el aceite de emú puro aún no ha sido aprobado por la Administración de Alimentos y Drogas.

Se recomienda que los pacientes traten el uso de diferentes tipos de productos de aceite de emú para conocer qué tipo de tratamiento mejor ayuda a tratar los síntomas de la fibromialgia.

El aceite de emú es un tratamiento anti- inflamatorio natural que se ha utilizado para aliviar algunos de los síntomas de la fibromialgia.

Durante mucho tiempo se ha utilizado para el tratamiento de artritis, dolores musculares y articulares, enfermedades de la piel y para el tratamiento de víctimas de quemaduras para reducir al mínimo la aparición de cicatrices.

Otros síntomas conocidos de la fibromialgia que el aceite de emú puede ayudar a aliviar son los dolores de cabeza, incluyendo dolores de cabeza sinusal, el síndrome del túnel carpiano, la piel seca y erupciones en la piel, irritación de los ojos, pérdida de cabello, espasmos musculares, esguinces, el herpes zóster, dolor muscular, pies cansados, venas varicosas, heridas, y la vulvodinia.

La Terapia de Quelación

La Terapia de Quelación se basa en el concepto de que cuando un complejo de aminoácido conocido como EDTA (etileno - diamina - tetra - ácido acético) entra en contacto con metales cargados positivamente y otras sustancias, se unirá a estas toxinas y las eliminara del cuerpo.

Cuando el EDTA se une a las toxinas, se formará un compuesto estable que luego se elimina del sistema.

Mientras que los aminoácidos sintéticos se utilizan en la terapia de quelación, el proceso realmente toma lugar naturalmente en nuestros cuerpos.

Por ejemplo, durante la digestión, los aminoácidos, naturalmente, se unen a minerales tales como el hierro, a fin de transportarlos a otras partes del cuerpo donde van a ser liberados.

La terapia de quelación para el tratamiento de la fibromialgia puede ayudar a eliminar las sustancias iónicas construidas,

como el plomo, el hierro, el calcio, el magnesio, el zinc, el plutonio y el manganeso.

Antes de recibir la terapia de quelación para el tratamiento de la fibromialgia, los pacientes probablemente se someterán a una serie de exámenes médicos.

Se les puede hacer preguntas sobre su estilo de vida como la dieta, el estado emocional y los niveles de estrés. Se les dará un examen físico y otras pruebas médicas tales como rayos X o análisis de sangre pueden ser realizadas.

El tratamiento de quelación de la fibromialgia implica típicamente una infusión de sangre de EDTA. Sin embargo, en algunos casos el EDTA puede ser administrado por vía oral . Además, complejos orgánicos distintos al EDTA se pueden infundir.

La infusión de EDTA requiere una serie de tratamientos de hasta 20 a 30 sesiones, programadas dos a tres veces a la semana. Se inserta una aguja en una vena de la mano, el brazo o la pierna, y el líquido de EDTA es alimentado por goteo en el cuerpo durante aproximadamente tres horas y media.

Los minerales adicionales o suplementos que se pueden infundir junto con el EDTA pueden incluir vitaminas del complejo B, vitamina C, magnesio y heparina (para evitar la formación de coágulos).

Los pacientes con fibromialgia que optan por la terapia de quelación deben tener en cuenta que el cuerpo es probable que sea químicamente adicto a las sustancias que serán eliminadas.

Por esta razón, la terapia de quelación a menudo resulta en abstinencia de los síntomas a corto plazo mientras el cuerpo comienza a construir su inmunidad natural.

Un paciente puede experimentar realmente peores síntomas después del tratamiento de fibromialgia, sin embargo, esta etapa debe pasar rápidamente.

Los efectos secundarios asociados con este tratamiento de fibromialgia alternativo pueden incluir los siguientes:

- dolores de cabeza debido al bajo nivel de azúcar en la sangre
- irritación local de la piel debido a la deficiencia de zinc o la vitamina B6
- náuseas o malestar estomacal debido a la deficiencia de la vitamina B6
- diarrea
- sensación de desmayo debido a la presión arterial baja
- fatiga extrema debido a la deficiencia de nutrientes
- fiebre
- calambres, especialmente por la noche
- dolor en las articulaciones

Asegurándose de que el paciente reciba un nivel suficiente de nutrientes mientras se somete a la quelación, el tratamiento de fibromialgia puede ayudar a reducir estos síntomas.

La terapia de quelación para el tratamiento de la fibromialgia puede ayudar a reducir los síntomas, incluyendo:

- fatiga
- síntomas neurológicos
- síntomas cardiovasculares
- problemas respiratorios

- problemas urinarios
- síntomas gastrointestinales

Musicoterapia

La Musicoterapia es una forma establecida de tratamiento que puede ser un recurso valioso en la restauración de la calidad de vida de los pacientes con fibromialgia.

Los estudios demuestran que la musicoterapia alivia el dolor, promueve la rehabilitación física, puede crear una sensación de bienestar, y ayuda a controlar el estrés.

En la musicoterapia, un musicoterapeuta acreditado evaluará las necesidades del cliente y creará un plan de tratamiento individualizado que puede incluir cantar, escuchar, componer y moverse con la música.

Los clientes encuentran fuerza en sus habilidades musicales y esta capacidad entonces se traslada a otras áreas de sus vidas.

Los pacientes no tienen por qué ser musicales con el fin de participar de los beneficios de la musicoterapia y no hay un tipo de música que tenga efectos beneficiosos específicos.

El tipo de música que se utilizará en la terapia es determinado por el musicoterapeuta certificado.

Aunque lo mejor es visitar a un terapeuta calificado, hay versiones grabadas de lo que se conoce como música prescriptiva, o música que se compone de 50 a 60 latidos por minuto. Este tipo de música puede reducir la presión arterial y el ritmo cardíaco e incluso reducir el dolor.

Autoconciencia Afectiva

Un pequeño ensayo clínico ha encontrado que un tipo de terapia de mente y cuerpo puede ofrecer alivio a los enfermos de fibromialgia.

El estudio de investigación incluyó a 45 pacientes femeninas con fibromialgia que se les enseñó una técnica conocida como "auto-conciencia afectiva".

Los investigadores descubrieron que los participantes que recibieron esta terapia experimentaron una reducción significativa del dolor en el transcurso de seis meses.

Las técnicas de Auto-Conciencia Afectiva implican educar al paciente acerca de la relación entre las emociones y el dolor.

A los pacientes se les enseña a expresar sus emociones por escrito para que ellos puedan aprender qué emociones provocan el dolor. También aprenden meditación de plena conciencia.

Si el dolor ha impedido que el paciente se ejercite, al paciente se le dará suave aliento para que vuelva a montarse en la silla.

CAPÍTULO 6

La Fibromialgia y Su Dieta

En el 2001 se llevó a cabo un estudio de observación para determinar si los efectos del síndrome de la fibromialgia se pueden mejorar con el uso de una dieta vegetariana mayormente cruda.

Los resultados fueron muy alentadores y parecen indicar que una dieta de este tipo puede producir resultados favorables en el alivio de los síntomas en los enfermos de fibromialgia.

Han habido otros estudios utilizando una intervención dietética vegetariana de la fibromialgia que también han indicado el mismo resultado general como este estudio en particular.

Hubo un aumento en el bienestar y una mejor calidad de vida con mejoras significativas en las puntuaciones de dolor, menor rigidez y una capacidad de pasar el día sintiéndose mejor.

Debido a que una dieta cruda es diferente y puede ser un poco más difícil de implementar, los participantes no se quedaron en la dieta especial después del estudio y volvieron de nuevo a sus antiguos métodos de estilo de vida. Los síntomas regresaron con la reanudación de su antigua dieta.

Directrices dietéticas para los pacientes con fibromialgia no pueden adaptarse a todos los enfermos de fibromialgia. Esto

es porque los síntomas de fibromialgia pueden variar considerablemente de un paciente a otro.

Por ejemplo, algunos pacientes con fibromialgia se benefician de un plan de comida saludable bajo en carbohidratos, (que suele ser alto en proteínas), mientras que otros no pueden tolerar mayores cantidades de proteína. Como resultado, se recomienda referirse a un nutricionista con el fin de lograr los mejores resultados.

Métodos Dietéticos para Mejorar la Fibromialgia

Algunos expertos aconsejan varias dietas de eliminación para identificar y evitar ciertos alimentos que pueden agravar el estado de la fibromialgia de un individuo.

Otros expertos médicos creen que la sensibilización central es un factor clave y recomiendan una dieta para la fibromialgia sin glutamato monosódico y aspartamo, ya que sobre estimulan la función de transmisión del dolor del sistema nervioso central.

Aquí una selección de varios otros métodos para aliviar el dolor, la fatiga, dolores de cabeza y otros síntomas de la fibromialgia.

Dieta Baja En Carbohidratos Refinados

Muchos pacientes que padecen fibromialgia dicen sentirse mejor cuando los alimentos y las bebidas de azúcar muy refinado son eliminados de la dieta.

Esto se debe a que los carbohidratos refinados o altamente procesados, los cuales generalmente son altos en harina

blanca o azúcar, agravan los antojos de alimentos y la fatiga al provocar "picos" o aumentos repentinos en los niveles de glucosa en la sangre.

El nivel alto de azúcar en la sangre (hiperglucemia) conduce a altos niveles de insulina en el torrente sanguíneo y puede, durante un período de años, llevar a la prediabetes, resistencia a la insulina y a la diabetes tipo 2 en toda regla.

La mejor manera de controlar la ansiedad y la fatiga de esta manera es seguir una dieta con IG bajo. Estas dietas con IG bajo recomiendan comer carbohidratos de granos enteros con un valor de IG bajo.

Dieta Vegetariana

La investigación sobre las dietas veganas ha demostrado beneficios para los pacientes de fibromialgia, aunque la evidencia no es concluyente.

Por ejemplo, un estudio reveló una mayor mejoría en el dolor, los hábitos de sueño y la evaluación general de la salud para los sujetos que siguen una dieta vegana baja en sal, en comparación con una dieta regular.

Sin embargo, otro estudio en el tratamiento dietético de la fibromialgia reveló una menor reducción del dolor al comer una dieta vegetariana, en comparación con otros sujetos que tomaron la amitriptilina (un medicamento tricíclico para el dolor/antidepresivo).

Además, al menos un estudio muestra que mejoras en la fibromialgia cuando siguen una dieta vegetariana pura cruda son sólo temporales.

Dieta Para Reducir Los Dolores De Cabeza

Los pacientes con fibromialgia que sufren ataques de dolor de cabeza o migraña pueden aliviar los síntomas con los siguientes consejos dietéticos.

En primer lugar, evitar los principales "alimentos disparadores " para los dolores de cabeza, incluyendo: el chocolate, el queso, los cítricos y la cafeína.

Otros alimentos inductores de la migraña incluyen: el vino tinto, el oporto, el aspartamo y el helado.

En segundo lugar, no vayas a estar sin comer más de 3-4 horas. Esto tiende a conducir a bajos niveles de azúcar en la sangre, que puede causar dolores de cabeza.

Comer comidas pequeñas y regulares es una buena medida preventiva. En tercer lugar, evitar la deshidratación bebiendo abundante líquido.

La Fibromialgia y Las Hormonas

Debido a que los síntomas se producen principalmente en las mujeres, algunos expertos consideran que es una posibilidad que la fibromialgia pueda tener un vínculo hormonal.

En la actualidad, hay poca evidencia de que las hormonas son responsables, aunque un nuevo estudio se está preparando usando personas tomadas del grupo de pacientes con fibromialgia que participan en un programa ambulatorio de fibromialgia multidisciplinario de 1,5 días en la Clínica Mayo/Rochester.

El objetivo principal del estudio es recopilar datos preliminares sobre si los suplementos dietéticos de soja

pueden mejorar la calidad de vida en los pacientes con fibromialgia, evaluada por el Cuestionario de Impacto de Fibromialgia (FIQ) y el Centro de Estudios Epidemiológicos de Escala de la Depresión (CCES -D).

El estudio se propone poner a prueba la hipótesis de que la administración de suplementos de soja (el suplemento de soja es Revival Soja) ayuda a reducir el dolor y mejorar la calidad de vida de los enfermos de fibromialgia. El estudio se llevará a cabo como un ensayo aleatorio, doble ciego, controlado con placebo.

El Ajo

El mayor uso del ajo, en forma fresca o en polvo, en los alimentos o como suplemento ha demostrado aliviar la inflamación, eliminar los microbios que pueden provocar resfriados y gripe, virus estomacales, infecciones por hongos, la tuberculosis y el botulismo.

La hierba también se ha demostrado en reducir los niveles de la sustancia química que hace que nuestro cuerpo sea amigable con ciertos virus, como el VIH.

El uso del ajo, por tanto, puede dar lugar a una carga viral más baja. El ajo también es conocido por promover la buena salud del corazón y también puede reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer.

Enzimas

Las personas con fibromialgia o síndrome de fatiga crónica que han comenzado un régimen de enzimas digestivas con frecuencia muestran mejoría en sus síntomas.

Esto es debido a que el régimen proporciona enzimas que el cuerpo carece, y promueve la nutrición de células al nutrir el sistema nervioso y el sistema digestivo.

Una serie de formulaciones enzimáticas se han utilizado con éxito en personas con fatiga crónica y/o síndrome de fibromialgia.

Algunas de estas formulaciones enzimáticas incluyen:

OxiCellZyme

Contiene una amplia gama de enzimas digestivas para permitir el consumo normal de alimentos. También contiene la enzima proteasa para ayudar a descomponer el exceso de proteínas. Dos cápsulas se toman con cada comida.

DigestZyme

Ayuda con la digestión y ayuda a mantener el equilibrio del pH ácido/alcalino. Una o dos cápsulas se toman con cada comida.

PureZyme

Contiene una alta concentración de la enzima proteasa. Ayuda a descomponer las proteínas y controla las bacterias y la inflamación en el tracto digestivo. Cuatro cápsulas, dos veces al día se toman con el estómago vacío.

Los suplementos de enzimas y una buena dieta pueden ayudar a los pacientes de fibromialgia mantener la energía para el crecimiento celular, así como fortalecer su sistema inmunológico. Las personas con fibromialgia a menudo

muestran el sistema nervioso irregular y un engrosamiento del tejido miofascia.

La investigación muestra que muchos pacientes tienen dificultades para descomponer los carbohidratos, ya que no tienen amilasa- la enzima natural producida por nuestro cuerpo.

Se necesitan enzimas amilasa para descomponer los carbohidratos. Del mismo modo, muchos pacientes también muestran una deficiencia de lipasa.

Las enzimas lipasa trabajan para descomponer las grasas. Por lo tanto, sin las enzimas apropiadas necesarias para descomponer los carbohidratos, las grasas y las proteínas, una persona con fibromialgia puede comprometer su sistema inmunológico y el sistema digestivo.

Limpieza del Sistema Digestivo

Limpiar el sistema digestivo es un proceso a través del cual se limpia el cuerpo de toxinas, mientras se aumenta la ingesta nutricional general con el fin de minimizar el estrés en el sistema digestivo y el colon, y entretanto se promueve la auto-sanación a través del fortalecimiento del sistema inmunológico.

Los nutricionistas o especialistas de limpieza digestiva instruyen a los pacientes en cuanto qué sistema de limpieza de colon es mejor para ellos.

Durante la consulta inicial, el especialista en nutrición o limpieza de colon establece que alimentos interfieren con la digestión del cuerpo y los procesos circulatorios.

Esto proporciona la base para el establecimiento de los alimentos que constituyen la dieta de limpieza digestiva y por lo tanto, crea un plan de alimentación especializada diseñado para satisfacer las necesidades nutricionales únicas del paciente.

Además, el proveedor de atención médica le da instrucciones sobre cómo preparar las comidas para que las personas puedan seguir con éxito la dieta de colon en su casa.

Una dieta de limpieza de colon presenta un alto consumo de verduras y frutas, así como alimentos que son altos en fibra. Se alienta a diez a doce vasos de agua, mientras que los líquidos como el café, el té y los refrescos no son alentados.

También se recomiendan los jugos de frutas y vegetales saludables que estén libres de azúcar y conservantes.

Las hierbas que favorecen la digestión adecuada también pueden recomendarse; suplementos de hierbas tales como la pimienta de cayena, el hinojo, la melisa y el sello de oro, todos cuales contienen propiedades calmantes que ayudan al proceso digestivo.

Los laxantes suaves naturales como las semillas de lino, aloe vera y hojas de Senna también promueven la digestión, mientras que un suplemento de vitaminas puede ayudar a asegurar que el individuo satisfaga sus necesidades nutricionales diarias. En general, una limpieza durará de 5 a 21 días, dependiendo de las recomendaciones del médico.

Los niveles excesivos de toxinas y alérgenos en el cuerpo se cree que son una de las causas del síndrome de fibromialgia.

Por lo tanto, los beneficios de una dieta de limpieza de colon son muchos para las personas que buscan tratamiento de la fibromialgia con el fin de reducir sus síntomas.

Una dieta saludable es importante para reducir la acumulación de toxinas y alérgenos en el cuerpo. Una limpieza también ayuda a reducir la tensión sobre el sistema nervioso, un desequilibrio que también contribuye a la fibromialgia.

Además, la limpieza de colon mejora la salud general del sistema inmunológico y promueve un mejor estilo de vida total, particularmente cuando se utiliza junto con otras terapias alternativas para la fibromialgia como la meditación y el masaje en combinación con cantidades adecuadas de sueño y ejercicio moderado.

Por lo tanto, una limpieza de colon puede ser una dieta benéfica para la fibromialgia que ayuda a mejorar la calidad de vida, así como los síntomas de la fibromialgia como la fatiga y la fibroniebla.

Glucosamina y Condroitina

La glucosamina, también conocida como sulfato de glucosamina, se está utilizando cada vez más para ayudar a controlar el dolor articular y el daño del cartílago.

La glucosamina es en realidad producida naturalmente por nuestro cuerpo. Se hace de la glucosa, un azúcar que se encuentra dentro de nuestra sangre, y de un aminoácido llamado glutamina.

La glucosamina vive dentro de las células de todo el cuerpo, especialmente en las células que forman las articulaciones y cartílagos.

La glucosamina trabaja para mantener la salud de nuestros cartílagos, evitando la desintegración de nuestras articulaciones. También actúa como un bloque de construcción para nuestro cuerpo creando nuevas células de cartílago.

La condroitina también es producida naturalmente por nuestro cuerpo. Referido como sulfato de condroitina, la condroitina es un aminoácido que se encuentra en el interior de nuestro cartílago articular. Ayuda a mantener las articulaciones lubricadas al atraer y absorber agua.

Adicionalmente, trabaja en contra de la inflamación, reduciendo los síntomas de dolor. Por desgracia, la condroitina disminuye a medida que envejecemos, lo que resulta en rigidez en las articulaciones y debilidad.

La glucosamina y la condroitina típicamente se toman en forma de suplementos nutricionales. Por lo general se toman en conjunto, no obstante, tanto la glucosamina y la condroitina también pueden ser tomadas de forma individual, con excelentes resultados.

Los suplementos de glucosamina se hacen de células de cangrejo, langosta y camarón, mientras que los suplementos de condroitina se crean a partir de cartílago animal, especialmente el cartílago de tiburón.

Es importante consultar a un médico antes de tomar glucosamina, condroitina, o cualquier otro tipo de suplemento nutricional. Estas terapias causan efectos

secundarios y, a veces reaccionan peligrosamente con otros tipos de medicamentos.

Los estudios han demostrado que la dosis más eficaz de la glucosamina es en torno a 1500mg por día. Sin embargo, la dosis depende de la altura y el peso. Si el peso es menos de 100 libras, debe considerarse consumir sólo 1.000 mg en un día. La condroitina también se toma a diario, en cápsulas 1200mg.

He aquí algunos efectos secundarios asociados con el uso regular de la glucosamina y la condroitina. Los efectos secundarios más comunes incluyen:

- gases intestinales
- heces blandas
- náuseas
- diarrea

Remedios con flores de Bach

Los Remedios de las Flores de Bach son a nombre de Edward Bach, un médico inglés muy respetado.

Los Remedios de las Flores de Bach son medicamentos que se usan para equilibrar los estados y emociones mentales negativos.

Cada remedio trata a un estado emocional negativo específico mediante el fomento de la cualidad positiva correspondiente que está latente dentro de nosotros.

Estos remedios están destinados para la autoayuda en el hogar, y están destinados a tratar a la persona entera. Las soluciones madre se diluyen en agua y se toman unas gotas. Trabajan muy suavemente y no hacen ningún daño. No

causan las crisis dramáticas de curación pero en lugar lentamente despegan las capas emocionales de una en una. Este proceso se llama "pelar la cebolla". Ellas se consideran seguras para las mujeres embarazadas y los bebés pequeños.

Al Dr. Bach se le ocurrieron 38 remedios que provienen de las partes de floración de las plantas, arbustos y árboles. Son líquidos de modo que pueden ser mezclados entre sí, lo que da una posible combinación de 293 millones, suficiente para tratar cada posible estado mental negativo.

Algunos de ellos son:

Genciana – para una leve sensación de desánimo cuando algo ha salido mal y nos sentimos como dados por vencido;

Gorse o Aulaga - para una forma más profunda de depresión, cuando hemos perdido la esperanza y formado por nuestras mentes de que las cosas no van a mejorar;

Castaño dulce - para una profunda desesperación cuando sentimos que no hay manera de salir de nuestras dificultades;

Roble - para gente confiable, lentas y firmes que nunca saben cuando son golpeadas;

Mostaza - cuando nos sentimos infelices, tristes y deprimidos, pero no hay ninguna razón para justificar estos sentimientos;

Sauce - para la autocompasión y el resentimiento, todo es culpa de otra persona.

Otros remedios para la depresión: Agrimonia, Achicoria, Manzano Silvestre, Olmo, Madreselva, Pino, Estrella de Belén.

Para el Miedo, la Ansiedad y la Preocupación

Castaño Blanco – calma pensamientos repetitivos preocupantes;

Alerce - para personas que temen y esperan fracaso;

Agrimonia - para personas que se preocupan en secreto, pero se esconden de sus temores haciendo una broma de las cosas.

Otros remedios para la Preocupación y el Miedo: Verbena, Achicoria, Aulaga, Olmo, Cerato, Impaciente, Centauro, Nogal.

Remedio de Rescate - el remedio de crisis y emergencia, y el remedio floral equivale a un botiquín de primeros auxilios cuando no hay tiempo para considerar otras opciones de remedio. Contiene cinco remedios simples:

Rock Rose (Heliantemo), Clematis, Impaciente, Estrella de Belén y Cherry Plum (Cerasifera).

Crema de Rescate - para contusiones, golpes, arañazos y diferentes traumatismos externos;

Rock Rose - para miedo extremo y terror;

Castaño Dulce - para la gran angustia y el sufrimiento;

Estrella de Belén - ayuda a hacer frente al shock, la pérdida y el dolor;

Oliva - da descanso y nueva energía cuando nos sobre-extendemos física, emocional o mentalmente;

Brote de Castaño - nos ayuda a aprender de nuestros errores y de otras personas con el fin de no repetirlos;

Nogal - ayuda en tiempos de cambio y cada vez que necesitamos protección contra las influencias externas.

Nogal - nos ayuda a avanzar en nuestro propio camino;

Cómo seleccionar los remedios de las flores de Bach

- 1) Localice un consultor de esencia floral entrenado que hará una recomendación
- 2) Prueba Muscular (Kinesiología);
- 3) Radiestesia o intuición;
- 4) Busque libros de referencia sobre esencias florales

Mezcla y toma de remedios

La recomendación para los propósitos de cada día es tomar no más de seis o siete remedios al mismo tiempo. El Remedio de Rescate cuenta como un remedio.

Hay dos métodos básicos que se pueden utilizar para mezclar los remedios.

Para superar los estados de ánimo escoja los que desea tomar, y luego en un vaso de agua agrega dos gotas de cada remedio.

Beba del vaso a intervalos hasta que haya pasado el estado de ánimo. En caso de emergencia, puede ser que tome un sorbo cada pocos segundos y luego un par de sorbos durante la noche.

Para los problemas a largo plazo usted puede utilizar el método del vaso de agua. Haga un vaso fresco cada mañana.

Beba del vaso cuatro veces al día, por la mañana, por la tarde y dos veces más durante el día.

Usted también puede hacer una botella del tratamiento. En una botella vacía de 30 ml o 1 onza ponga dos gotas de cada remedio seleccionado y una doble dosis del Remedio de Recate (si lo necesita), luego llene la botella con agua mineral embotellada sin gas.

Agite el contenido un poco. Tome cuatro gotas directamente en la lengua al menos cuatro veces al día. Cuatro gotas son la dosis mínima. Si toma menos se reduce la efectividad de los remedios. Una botella de 30 ml de tratamiento tendrá una duración de hasta tres semanas.

CAPÍTULO 7

Deliciosas Recetas Saludables Para La Fibromialgia

En las páginas siguientes he incluido recetas súper fáciles y deliciosas que cualquiera puede cocinar fácilmente.

Siéntase libre de experimentar y jugar con los ingredientes dentro de las restricciones y usted no sentirá ninguna diferencia entre su dieta actual y la nueva.

Panqueques Dulces y Saludables

2/3 taza de harina de soja
1 taza de leche sin grasa
1 clara de huevo
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de extracto de vainilla

Mezcle la harina de soja, la clara de huevo, la leche y el extracto de vainilla en un tazón.

Caliente el aceite de oliva en una sartén grande antiadherente. Vierta todo el servicio de la mezcla en la sartén antiadherente y cocine hasta que esté dorada por ambos lados.

Usted puede comérselos solos, o los puede combinar comiendo salchichas de proteína de soja junto con algunos arándanos.

Deliciosas Carnes de Hamburguesa Molida

3 onzas de filete redondo
2 claras de huevo
1/2 cucharada de aceite de oliva

Sirva con una taza 1/2 de avena entera y 1/4 taza de fruta ligera.

Quite la grasa del filete redondo. Coloque el filete redondo en su molinillo - haciendo su propia carne molida. Sazone su carne molida y las claras de huevo.

Caliente la sartén con aceite de oliva. (Usted puede realmente agregar trozos muy pequeños de cebolla redondos y caramelizarlos en el aceite de oliva, si usted quiere más sabor).

Cocine la carne molida hasta que se dore. Añada 2 claras de huevo en la parte superior de la carne de res molida. Cuando estén cocidas las claras de huevo, cómlala con la avena y las frutas ligeras.

Pollo Revuelto Frito Oriente Expreso

3 onzas de pechuga de pollo
1/2 taza de cebollas
1/2 taza de pimientos rojos
1/2 taza de pimientos verdes
1/2 taza de pimientos amarillos
1/2 taza de champiñones
1/4 taza de zucchini
1 1/2 cucharadas de aceite de oliva

Quite cualquier grasa de la pechuga de pollo y córtela en trozos de una pulgada. Corte las cebollas y los pimientos en

cuadraditos finos. Corte el zucchini en cuadrados de 3/4 pulgadas.

Sazone con Mrs. Dash o usted puede añadir su propio sabor. Caliente la sartén con aceite de oliva. Saltee las cebollas y todos los pimientos en la sartén. Luego, añada el zucchini 2 minutos más tarde.

A continuación, añada los champiñones y la pechuga de pollo 1 minuto después. Cocine hasta que la pechuga de pollo esté dorada correctamente.

Estofado de Carne al Estilo Sur

4 onzas de filete redondo

1/4 taza de cebolla

1/2 taza de ejotes

1/2 taza de apio

1/2 taza de pimientos verdes

1/2 taza de pimientos rojos

1/2 taza de pimientos amarillos

1/2 taza de tomates

2 dientes de ajo picados

Una pizca de mejorana seca

Una pizca de albahaca seca

1 hoja de laurel

2 cucharadas de aceite de oliva

2 tazas de caldo de carne (puede ser hecho en casa, si se quiere evitar la sal)

Recorte toda la grasa visible del filete redondo, córtela en cubos pequeños. Corte las cebollas y los pimientos en cuadraditos finos. Sazone con Mrs. Dash o usted puede añadir su propio sabor.

Caliente la olla con aceite de oliva. Saltee las cebollas, el apio, los pimientos, y los dientes de ajo durante 5 minutos.

Agregue la carne - cocínela hasta que se dore. Agregue los tomates, los ejotes, la mejorana, la albahaca, y la hoja de laurel. A continuación, añada el caldo de carne. Cocine hasta que esté listo.

Col Rellena de Babushka

3 onzas de filete redondo
3 claras de huevo 1/2 taza de cebolla
1/2 taza de salsa de tomate
1/4 taza de avena de granos enteros
2 hojas de col
1 cucharada de aceite de oliva

Cocine la avena de granos enteros en una olla de arroz. Quite la grasa del filete redondo y muélalo en un molino de fabricación casera.

Mezcle la hamburguesa cruda y las claras de huevo en un tazón. Finamente corte la cebolla y saltéela en una sartén aparte con el aceite de oliva.

Sazone con Mrs. Dash o usted puede añadir su propio sabor.

Mezcle la salsa de tomate en las cebollas. En un recipiente aparte, coloque en microondas el repollo en agua hasta que se ablande.

Precale el horno a 325 grados. Forme dos lonjas grandes de carne utilizando la hamburguesa cruda y coloque la avena en el centro.

Envuelva con col. Colóquelo en una olla y vierta la salsa de tomate y las cebollas por encima. Tape y hornee por aproximadamente 2 horas.

Chocolate Fudge Indulgence

2 cucharaditas de fructosa
1 cucharadita de agua
1 taza de leche descremada
1 cucharada de mantequilla de maní
1 cucharada de proteína de chocolate en polvo
2 nueces de macadamia picadas

Mezcle la fructosa y el agua y cocínela en el horno de microondas hasta que hierva.

Mezcle la mantequilla de maní con la fructosa y el agua y cocine hasta que hierva de nuevo. A continuación, añada la proteína en polvo y la leche a la mezcla. Coloque en un recipiente y refrigere.

Omelette de Queso Estilo Francés

1 oz de jamón delicatesen
4 claras de huevo
1 rebanada de queso sin grasa americano
1/2 taza de cebollas
1/2 taza de pimientos verdes
1/2 taza de pimientos rojos
1/2 taza de pimientos amarillos
1/2 taza de ejotes
2 cucharadas de aceite de oliva

Espolvorear con sal de apio
Espolvorear con pimienta de chile

Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén antiadherente, entonces saltee las cebollas. Añada los pimientos y los ejotes. Espolvoree con el condimento. A continuación, añada el jamón.

En una segunda sartén antiadherente, caliente otra cucharada de aceite de oliva. Añada los huevos blancos. Cocine hasta que se forme una tortilla. Rellene la tortilla con verduras y queso americano, luego envuelva.

Pimientos Rellenos Chisporroteados

3 onzas de filete redondo
3 claras de huevo
1/2 taza de cebollas
1/2 taza de salsa de tomate
1/4 taza de avena de granos enteros
2 pimientos verdes
1 cucharada de aceite de oliva

Cocine la avena de granos enteros en una olla de arroz. Quite la grasa del filete redondo y muélalo en un molino de fabricación casera.

Mezcle la hamburguesa cruda y las claras de huevo en un tazón. Finamente corte la cebolla y saltéela en una sartén aparte con el aceite de oliva.

Sazone con Mrs. Dash o usted puede añadir su propio sabor. Mezcle la salsa de tomate en las cebollas.

En otro tazón separado, coloque los pimientos en el microondas hasta que se ablanden. Precaliente el horno a 325 grados. Forme dos grandes lonjas de carne utilizando la

hamburguesa cruda y coloque la avena en el centro. Rellene los pimientos.

Colóquelos en una olla y vierta la salsa de tomate y las cebollas por encima. Tape y hornee por aproximadamente 2 horas.

Fiesta de Carne de Vaca y Brócoli

5 onzas de filete redondo
20 piezas de brócoli
1 cucharada de maicena
1/4 taza de jerez seco
1/4 taza de aceite de sésamo
1/4 taza de salsa de soja
1/4 cucharadita de fructosa
1/8 cucharadita de ajo picado
1/8 cucharadita de jengibre rallado
2 cucharadas de aceite de oliva

En un recipiente con agua, coloque las piezas de brócoli en el microondas hasta que hierva, luego seque. Corte el filete redondo en tiras de carne. En una olla, caliente el aceite de oliva. Agregue la carne cruda a la olla junto con el jengibre y el ajo.

Cocine la carne hasta que esté dorada. Añada el jerez, el aceite de sésamo, la salsa de soja, y la fructosa y mezcle. A continuación, agregue el brócoli. Cocine por otros 10 minutos.

CAPÍTULO 8

Ejercicio Físico

Como ya sabrá el ejercicio es algo muy importante para los pacientes con fibromialgia. Pero no vale cualquier tipo de deporte o ejercicio, ya que una mala elección puede resultar muy contraproducente.

Es este capítulo no te voy a dar recomendaciones ni ejercicios, lo que haré de entregarte la "Guía Completa de Ejercicios Para Personas con Fibromialgia" editada por la Asociación para la Divulgación de la Fibromialgia de España.

Prefiero derivarle a esta guía porque es excepcional y muy completa. Incluso varios deportistas de élite como han colaborado en su elaboración.

La guía es muy interesante por todo lo que explica pero, además, en la parte final ofrece una gran variedad de ejercicios (para todos los gustos y necesidades) que pueden resultar de gran utilidad para los enfermos de fibromialgia.

Haga clic en el siguiente enlace para descargar la guía en formato digital:

http://blog.simove.es/media/bibliografia/Guia_ejercicios_fibromialgia.pdf

CAPITULO 9

BioNeuroEmoción, Sanar las Emociones

La BioNeuroEmoción (BNE) es un método de investigación cuyo objetivo es encontrar las claves emocionales, identificar la emoción Oculta que subyace detrás de todo comportamiento disonante, expresado en formas de conductas antisociales, violencia, adicciones y síntomas físicos llamados enfermedades.

La BNE estudia a partir de la desadaptación y la sintomatología de las enfermedades, los programas biológicos que la naturaleza tiene para adaptarse al medio.

Trabaja sobre el desaprendizaje y el posterior aprendizaje. ¿Como lo hace? utilizando la metodología de la PNL (Programación Neurolingüística), La Hipnosis Ericksoniana, El Transgeneracional, El Proyecto Sentido y Los Ciclos Biológicos Memorizados.

La BNE es el arte de acompañar a la persona a encontrar la emoción oculta, la que se halla asociada al síntoma (la enfermedad o disonancia conductual) y el sentido que tiene desde la historia personal, familiar y transgeneracional, para hacerla consciente y así poderla tratar mediante técnicas de desaprendizaje y así favorecer la curación mediante la liberación de la emoción que hay en el inconsciente y trascender dicha emoción transformándola.

La BioNeuroEmoción pretende llevar a la persona que se encuentra enferma al siguiente paradigma: ¿Qué es lo que

me ha llevado aquí? Parafraseando a Georg Groddeck: ¿cuál es el propósito de la enfermedad? Esta pregunta tiene el propósito de hacer renunciar al cliente la idea de que son víctimas y llevarlos a lo que nosotros llamamos madurez emocional.

El estudio de la BioNeuroEmoción se apoya en la experiencia de numerosos investigadores y practicantes como: Groddeck, María Torok, Josephine Hilgard, Nicolas Abraham, Monique Bydlowski, Hamer, Anne Schtzenberger, Marc Fréchet, demostrado que las enfermedades no existen como tales sino que se trata de programas biológicos cargados de sentido.

La enfermedad es un programa biológico de supervivencia para adaptarse a situaciones de impacto emocional, fruto de los conflictos que afectan a todo ser vivo.

La BNE integra los avances que diferentes ciencias han obtenido hasta el momento, propiciando así el conocimiento de la relación entre las emociones y su impacto en el funcionamiento biológico del ser humano y por tanto, la influencia en su calidad de vida.

La BNE expresa de una manera más precisa la relación entre las emociones inconscientes, el impacto que estas tienen en la biología y en consecuencia, en la calidad de vida del individuo y su bienestar-

La BNE a presentado resultados muy positivos para pacientes con fibromialgia, por lo que le recomiendo que evalúe esta alternativa.

Este método requiere de un trato personal y de un experto certificado. Para encontrar uno en su país o ciudad visite esta página:

<https://www.bioneuroemocion.com/home/aebne/titulares-aebne>

Y si quieres más información sobre la BNE visite la web:

www.bioneuroemocion.com

CAPITULO 9

Resumen

La fibromialgia causa dolor en los tejidos alrededor de la piel, articulaciones y órganos, mostrando síntomas como tirantez en las articulaciones, dolores de cabeza nauseabundos y dolor facial causando sensibilidad de la luz y la temperatura, cansancio e insomnio, malestar intestinal, parestesia, problemas de la piel y entumecimiento general en los dedos de las manos y los pies sólo se suman a la angustia.

A pesar de que la fibromialgia no tiene causas conocidas decisivas, una vasta investigación se ha hecho lo que ha llevado a varias conclusiones.

En primer lugar, se cree que hay una posibilidad más alta de desarrollarse el síndrome de fibromialgia después de un trauma físico, por lo general después de lesiones en el cuello, que afectan al sistema nervioso.+

En segundo lugar, el síndrome de fibromialgia podría muy bien ser heredado, como se indica en la investigación, y típicamente se recibe del lado femenino.

Por otra parte, se cree que la depresión está vinculada con la fibromialgia. La resonancia magnética de pacientes que sufren de fibromialgia ha revelado su asociación con ella.

Por otra parte, otra teoría sugiere que el síndrome de fibromialgia es una enfermedad que ocurre debido a un estado emocional o mental perturbado.

Otras pruebas revelan una deficiencia de serotonina, un neurotransmisor, que disminuye la intensidad de la señal de dolor. Pero aún así, un cierto nivel de ambigüedad de la causa de la fibromialgia prevalece.

Del mismo modo, se pensaba el síndrome de fibromialgia como una condición médica discreta, pero una nueva investigación concluye lo contrario. Se cree que el síndrome de fibromialgia se mezcla con otras condiciones y se piensa que es un grupo de varias enfermedades sistémicas, como es indicado por el Dr. Muhammad Yunus, MD

Numerosas investigaciones han logrado averiguar dieciocho puntos sensibles en el cuerpo que duelen en la fibromialgia. Un criterio de diagnóstico se ha establecido con el fin de diagnosticar la fibromialgia.

Con el fin de diagnosticar a alguien con fibromialgia, en primer lugar, debe haber dolor generalizado en todo el cuerpo durante tres meses o más.

En segundo lugar, por lo menos once de los dieciocho puntos sensibles deben doler y el paciente debe indicar estos puntos sensibles.

Por último, numerosas pruebas como radiografías etcétera se deben realizar y los antecedentes médicos y el examen físico son cruciales a fin de evitar errores de diagnóstico por lo que los tratamientos apropiados podrían comenzar.

El tratamiento de la fibromialgia es bastante complicado. La fibromialgia puede ser tratada de dos maneras, siguiendo el tratamiento médico occidental o con la medicina alternativa como el tratamiento naturista.

El tratamiento occidental se compone principalmente de antidepresivos que elevan el estado de ánimo, como los Antidepresivos Tricíclicos, los Inhibidores de Recaptación de Serotonina Selectivos y los Inhibidores de Recaptación de Serotonina Norepinefrina, como la duloxetina y la venlafaxina, que son similares a los antidepresivos tricíclicos y a los inhibidores de recaptación mixtos como Savella y Cymbalta, que es una mezcla de los tres. Entre otros la Savella demuestra ser muy prometedora en el tratamiento de la depresión.

Los antidepresivos tricíclicos reducen la tasa de freno de la serotonina y la norepinefrina, sustancias químicas que transmiten mensajes sobre el dolor y la emoción en el cerebro, lo que conduce a un estado de ánimo mejorado.

Otros antidepresivos como los Inhibidores de Recaptación de Serotonina Norepinefrina y los Inhibidores de Recaptación de Serotonina Selectivos trabajan de una manera similar al atacar diferentes sustancias químicas en el cerebro. Estos supuestamente mejoran el patrón de sueño del usuario que le permita dormir en paz y ayudan a avivar el estado de ánimo deprimido.

Los antidepresivos tricíclicos tienen efectos secundarios que incluyen resequedad de la boca, problemas de visión y presión arterial baja.

Las náuseas, el aumento de peso, la ansiedad, la pérdida del deseo sexual, y los dolores de cabeza son efectos secundarios del uso de los Inhibidores de Recaptación de Serotonina Selectivos y los efectos secundarios del uso de este medicamento antidepresivo incluyen náusea, indigestión, disfunción sexual, y mareo.

Estos fármacos no se recomiendan a pacientes que sufren de enfermedades del corazón y glaucoma.

La Benzodiazepina es otro medicamento que se utiliza para tratar la fibromialgia. Estabiliza las ondas cerebrales que conducen a una mejor calidad de sueño y relaja los músculos, aliviando el dolor. Se prescribe como último recurso en el tratamiento de la fibromialgia debido a sus propiedades adictivas.

Otro medicamento común es el uso de Analgésicos, calmantes para el dolor que van desde los medicamentos comunes a los medicamentos recetados.

Ellos son responsables de aliviar el dolor y la fatiga en los pacientes con fibromialgia. Fármacos anti-inflamatorios no esteroideos como la aspirina y el ibuprofeno, se emplean para tratar la inflamación y también actúan como un analgésico reduciendo la intensidad de los dolores de cabeza y otras formas de dolor.

Como un tratamiento terapéutico, la terapia cognitivo-conductual se compone de terapia cognitiva que elimina los efectos de los pensamientos que se tienen sobre los síntomas de la fibromialgia y la terapia conductual que ayuda a cambiar la conducta que causa los síntomas.

Cuando se utilizan juntos, se enseña al paciente a lidiar con los sentimientos que empeoran los síntomas de la fibromialgia, lo que reduce el dolor en general experimentado por los pacientes.

Una opción un poco difícil, la terapia de puntos desencadenantes alivia el dolor y la rigidez causada por los puntos desencadenantes en los músculos.

Los puntos desencadenantes mantienen los músculos tensos y les impiden relajarse. Los puntos desencadenantes son inyectados con anestésicos o corticosteroides, que relaja los músculos al instante y reduce el dolor y el malestar experimentado por el paciente.

El tratamiento Naturópata utiliza métodos poco convencionales que no sean los tratamientos tradicionales occidentales para reducir la intensidad de los síntomas. Se basa en la eliminación de los síntomas y hacer el cuerpo y la mente sana con el fin de curar la enfermedad.

La Acupuntura y la terapia de Acupresión es un tratamiento naturista que hace uso de los puntos de acupuntura con el fin de relajar el cuerpo.

En la acupuntura, estos puntos son manipulados mediante la inserción de agujas en ellos, provocando que el cuerpo se relaje y en la Acupresión, se aplica presión sobre ellos durante ocho a diez segundos para relajar el cuerpo y aliviarlo de todo tipo de dolor.

La terapia Craneosacral es otra técnica de tratamiento alternativa que utiliza métodos no invasivos como la palpación con el fin de aliviar el dolor, y aumentar la salud del paciente. Las personas que sufren de fibromialgia les ha parecido útil este tratamiento.

Estar mejorando la salud es un objetivo del tratamiento naturista, el uso de hierbas es introducido a los pacientes que sufren de fibromialgia con el fin de curar los síntomas.

La Hierba de San Juan es beneficiosa cuando se trata de reducir la depresión. Al reducir los neurotransmisores, el estado de ánimo depresivo es elevado.

Otras hierbas como bayas de Enebro y Cayena disminuyen la intensidad de las molestias musculares y articulares. La Cayena se aplica en las zonas adoloridas alrededor del cuerpo y las bayas de enebro se consumen.

El uso de ajo, astrágalo, y Echinacea aumenta la circulación de la sangre, aumentando el nivel de oxígeno en el cuerpo que mejora el sistema inmune haciendo que el paciente sea resistente a los síntomas.

La Terapia del Masaje es otra forma de tratamiento alternativo que manipula los tejidos y los músculos con el fin de reducir el dolor y la fatiga.

Este es un tratamiento que generalmente se hace con la mano a través de acariciar y frotar.

Se cree que esta terapia aumenta la producción de ciertos inhibidores del dolor como las endorfinas, aumenta el flujo de sangre en el cuerpo y mejora el sueño.

Una variedad de masajes están disponibles como el masaje sueco, que aumenta los niveles de oxígeno en los músculos, el masaje de tejido profundo, que se centra en las áreas de aflojar los tejidos y los músculos rígidos, la liberación miofascial, una terapia de masaje que trabaja en la fascia y la mioterapia, un tipo de masaje en el que se aplica presión sobre los puntos de activación para lograr la relajación.

La Hipnosis es una técnica que utiliza la relajación y la meditación como una técnica para entrar en la mente subconsciente para tratar los síntomas de la fibromialgia.

Los enfermos de fibromialgia utilizan la hipnosis para reducir sus síntomas de dolor y malestar y aumentar su energía. La hipnosis es conocida para disminuir el dolor muscular, la fatiga por la mañana, el insomnio y otros trastornos del sueño.

La Electromiografía (EMG), la Temperatura Periférica Cutánea (PST), La Respuesta Electroderma (EDR), y las Ondas Cerebrales Electroencefalograma (EEG) son todas formas de terapias de biorretroalimentación que registran los impulsos emitidos por el cuerpo en forma de temperatura, espasmos musculares y ondas cerebrales y luego se alimentan de nuevo al paciente para que éste tratar de reducir las lecturas anormales causadas por diversos síntomas de la fibromialgia.

Con suficiente práctica, los pacientes son capaces de reducir sus síntomas sin tener que utilizar sus registros.

La Terapia de Relajación es otra forma de tratamiento alternativo que tiene como objetivo relajar la mente y el cuerpo con el fin de mejorar la salud en general, reduciendo varios síntomas.

La respiración profunda, el yoga, la meditación y la relajación muscular progresiva son todas formas de terapia de relajación muscular.

En la relajación muscular progresiva, los músculos de los pies se tensan primero y luego se relajan, y luego todos los músculos se trabajan lentamente hasta que todo el cuerpo este relajado.

La terapia de relajación ayuda a combatir el dolor y la fatiga y muchos otros síntomas de la fibromialgia, incluyendo trastornos del sueño.

Una técnica más innovadora, la Terapia de Ahuecamiento utiliza copas de vidrio que se aplican a la piel para reducir el dolor, eliminar las toxinas, y aumentar el flujo de sangre al cuerpo. Se crea un vacío en las copas de cristal que se colocan en diferentes partes del cuerpo para aliviar el dolor y la fatiga.

Entre otros, la Terapia de Luz se utiliza para reducir los síntomas que van desde el dolor crónico a la depresión. Se hace uso del principio de que nuestro cuerpo reacciona a los cambios en la intensidad de la luz.

La absorción de la luz mientras está sentado o comiendo es todo lo que se necesita a fin de que pueda afectar el cuerpo.

La terapia con luz de color utiliza luces de colores que se muestran en diferentes partes del cuerpo. Los ojos absorben la luz y envían señales al cerebro, y en función del color, el cerebro libera sustancias químicas que ayudan en la reducción de los síntomas causados por la fibromialgia.

La terapia de luz no es para aquellos que sufren de glaucoma, epilepsia, y trastorno bipolar.

La Hidroterapia utiliza el agua para curar enfermedades y mejorar la salud. Se utiliza en diferentes formas, como formación de hielo, compresas calientes y frías, y el baño, la hidroterapia obtiene el resultado de reducir la rigidez, la fatiga y mejorar la calidad del sueño. Los cubos de hielo, envueltos en bolsas de plástico se aplican al cuerpo para reducir la inflamación y la hinchazón.

Las compresas frías, tibias y calientes se aplican sobre la parte afectada del cuerpo para lograr resultados, y los baños

fríos y calientes se toman, a veces con hierbas en el agua para reducir los síntomas. A pesar de ser muy beneficiosa, la hidroterapia no se recomienda para las embarazadas, los diabéticos y los pacientes con problemas cardíacos.

La Terapia de Sonido de Baja Frecuencia es otra forma de terapia alternativa que utiliza ondas sonoras de infrasonido. Las ondas de sonido infrasonicas se dirigen hacia el cuerpo. A pesar de que el sonido no se registra, las ondas sonoras entran en el cuerpo y estimulan la reproducción celular.

La terapia de sonido de baja frecuencia ayuda a incrementar la movilidad general al reducir el dolor y la fatiga generalizados.

Como su nombre lo indica, la Aromaterapia utiliza aromas para tratar varios trastornos fisiológicos y psicológicos en el paciente.

Su función es estimular el sentido del olfato, que se registra en el cerebro y se liberan sustancias químicas que ayudan en la circulación sanguínea, aumentar la tolerancia al dolor, avivar el estado de ánimo.

Hay más de ciento cincuenta aceites para elegir, que pueden ser inhalados directamente, aplicados a la piel, utilizados en el baño o dispersos en la habitación.

Los aceites que se recomiendan para pacientes que sufren de fibromialgia incluyen lavanda, manzanilla o jazmín para relajarse, limón y pomelo para aumentar la energía y la pimienta negra y menta para aliviar los dolores de las articulaciones.

A pesar de ser un masaje, la Reflexología no es lo mismo que la terapia del masaje.

Mientras que la terapia del masaje se centra en aliviar el dolor y la fatiga de los músculos, la reflexología tiene como objetivo curar a esas partes del cuerpo, que no se pueden tocar desde el exterior mediante la manipulación de los puntos de presión.

Esta terapia es algo similar a la acupuntura y la acupresión. La reflexología utiliza los puntos de presión especiales para reducir la tensión en los músculos, mejorar las alteraciones intestinales y reducir la depresión.

El Humor Terapéutico es otra forma de tratamiento naturista que se aferra en la risa y la sonrisa como un recurso para el alivio de los síntomas mostrados por un paciente con fibromialgia.

A veces, utilizada con otras terapias, como el yoga, la terapia del humor reduce el estrés, la tensión muscular, la presión arterial, la ansiedad, y mejora la respiración y la memoria. También se cree que el humor terapéutico fortalece el sistema inmunológico haciendo que el cuerpo sea resistente a otras enfermedades.

El ambiente contaminado a veces es el culpable de los síntomas mostrados por la fibromialgia.

La Terapia Ambiental hace uso de ciertas pruebas, incluida la sangre, la orina, las heces y las pruebas de análisis de cabello con el fin de localizar con precisión las toxinas en el cuerpo.

Entonces se administra medicamento para contrarrestar los problemas que estas toxinas causan. Y el paciente se introduce en un ambiente libre de estas toxinas con el fin de mejorar la salud. Esto se hace mediante la verificación de su domicilio y lugar de trabajo para estas toxinas y eliminándolas.

Por otra parte, la música y la danza terapia también se utilizan como un instrumento para mejorar el bienestar del paciente.

La musicoterapia tiene un efecto calmante en el paciente, que reduce el estrés y la terapia de la danza aumenta la movilidad del paciente y reduce la intensidad de la tensión muscular y la fatiga.

Una terapia más compleja, la Terapia de Quelación trabaja en el concepto científico de que cuando un complejo de aminoácido EDTA entra en contacto con metales cargados positivamente y otras sustancias, se aferra a estas toxinas y las elimina del cuerpo.

Cuando el EDTA se une a las toxinas, un compuesto estable se forma que a continuación se elimina del sistema. A pesar de ser muy complejo, el proceso tiene lugar de forma natural en el cuerpo. Se elimina con éxito la acumulación iónica de las sustancias tales como el plomo, hierro, calcio, magnesio y zinc en el cuerpo.

Después de la terapia de quelación el cuerpo a menudo experimenta síntomas de abstinencia a corto plazo que se traduce en efectos secundarios como diarrea, fiebre y calambres.

A pesar de que no existe una relación específica entre la fibromialgia y la dieta, estudios han demostrado que el

consumo de una dieta compuesta de verduras crudas beneficia a la mayoría de los pacientes con fibromialgia.

En las pruebas realizadas se comprobó también que tan pronto como los pacientes volvieron a su antigua dieta los síntomas reaparecieron y esto indica que el consumo de verduras, de un modo u otro, da lugar a dolor y rigidez reducidos. Pero, debido a la naturaleza impredecible de la relación dieta-fibromialgia, siempre se recomienda que los pacientes visiten a un nutricionista.

Algunas personas prefieren luchar contra los síntomas en lugar de la condición y recurren a diversos hábitos alimenticios para aliviar su dolor.

Por ejemplo, las personas que creen que la sensibilización central es un factor clave que contribuye a la fibromialgia tienen un alto consumo de glutamato monosódico y aspartamo en su intento de regular la función de la transmisión del dolor en el cuerpo.

Por otra parte, algunos pacientes optan por reducir su ingesta de azúcares refinados, mientras que algunos dejan de comer chocolates y otras sustancias desencadenantes ya que tratan de suprimir los altos niveles de azúcar y las migrañas, respectivamente.

También se cree que los hábitos alimenticios regulares y beber mucha agua durante el día, suprimen los síntomas de fibromialgia, aunque no hay pruebas sólidas que sugieren que sí.

Debido al alto número de pacientes femeninas con fibromialgia también se están investigando una serie de factores hormonales. En concreto, el efecto de los suplementos de soja sobre la fibromialgia y sus síntomas se

está estudiando en base a la disparidad de género antes mencionada.

Cuando se sufre de fibromialgia, el cuerpo carece de ciertas enzimas, que empeoran la condición. Por lo tanto suplementos de enzimas se introducen en la dieta del paciente con el fin de restaurar los niveles de las enzimas necesarias.

Las enzimas descomponen las proteínas y las grasas y ayudan en la digestión. Por lo tanto más energía es absorbida por el cuerpo haciéndolo más saludable.

Las enzimas como OxiCellZyme, DigestZyme y PureZyme se recomiendan a los pacientes con fibromialgia. Además un nutricionista establece qué alimentos interfieren con el bienestar del paciente y luego planea una comida especialmente diseñada que se compone de algunas hierbas como la pimienta de cayena, hinojo, melisa y sello de oro para ayudar al paciente y fomentar la salud en general.

Aparte de los suplementos de enzimas, ciertos suplementos de aminoácidos tales como los suplementos de Condroitina y Glucosamina, que se producen menos cuando se sufre de fibromialgia, también se dan en la dieta.

Estos aminoácidos reducen el dolor y la fatiga. Los efectos secundarios como gases intestinales, heces blandas, náuseas y diarrea aparecen cuando se utilizan regularmente.

Las Flores de Bach se componen de treinta y ocho remedios, todos siendo extractos de flores, que se recomiendan para reducir los síntomas. Usadas en forma individual o en combinación, las flores de Bach tienen medicamentos para casi todos los síntomas de la fibromialgia que van desde el

sufrimiento a la depresión. Los remedios son diluidos en agua o las gotas se ponen directamente en la lengua.

CAPÍTULO 10

El Futuro Del Tratamiento De La Fibromialgia

La fibromialgia no es una condición que debe ser manejada con indulgencia. Muchos remedios y tratamientos están disponibles y si se utilizan correctamente puede cambiar esta condición.

Los tratamientos occidentales tradicionales, como analgésicos, antidepresivos y terapia de puntos de activación, todos usan medicación fabricada sintéticamente, que es útil para muchos pacientes, en cierta medida, pero nunca menos acompañados de muchos efectos secundarios como náuseas, disfunción sexual, problemas de presión arterial, aumento de peso, dolor en el caso de la terapia de puntos de activación y una inmensa posibilidad de adicción a estos medicamentos que conduce a la desintoxicación y los síntomas de abstinencia que muy bien podrían ser peligrosos para la salud de los pacientes.

El Tratamiento Naturopático en cambio sólo utiliza tratamientos naturales para lograr el objetivo de reducción de los síntomas y una mejor salud con efectos secundarios mínimos, que no sólo cura los síntomas sino también mejora el bienestar del paciente.

Los tratamientos tales como masajes, hidroterapia y tratamientos herbales hacen uso de los instrumentos proporcionados por la naturaleza que están libres de aditivos, y así tienen un mejor resultado global que los tratamientos tradicionales occidentales.

Otros tratamientos no convencionales también se utilizan, como el humor, la danza y la musicoterapia que reducen la depresión de los individuos, así como mejoran los patrones de sueño.

El tratamiento naturopático hace hincapié en un régimen de dieta saludable que se utiliza como una herramienta para hacer frente a los síntomas de la fibromialgia, haciendo al cuerpo del paciente saludable y capaz de luchar contra la enfermedad desde adentro.

El tratamiento naturopático combate las condiciones usando todos los sentidos, por ejemplo, la reflexología, que utiliza el tacto, la aromaterapia, que utiliza el olfato, la terapia de luz, que utiliza la luz y varios remedios de Bach que hacen uso del sentido del gusto con el fin de curar al paciente.

Por otra parte, la música y las terapias de sonido de baja frecuencia se utilizan también haciendo uso del sentido del oído con el fin de aliviar al paciente del dolor.

Con todo, la Naturopatía es una forma natural de curar la fibromialgia que ofrece diversos recursos eficaces con efectos secundarios mínimos.

Entre estos métodos naturales, el método alcalino que veremos a continuación, en la segunda parte de este libro, es uno de los más beneficiosos para personas con fibromialgia y otras muchas enfermedades.

SEGUNDA PARTE

“El Método Alcalino”

Introducción

Se calcula que en todo el mundo hay millones de personas diagnosticadas con fibromialgia. Ante este problema generalizado, que afecta a tantas personas hoy en día, debemos hablar aquí de un método que no solo nos ayudará a solucionar naturalmente este problema sino que nos ayudará a entenderlo mejor.

Lógicamente que los resultados dependerán de varios factores como la edad, gravedad, cuantos años llevas con la enfermedad, estrés que soporta la persona, implicación y efectividad a la hora de aplicar los consejos, etc.

Este libro no está por encima de esos factores y así lo debe tomar, como una guía de ayuda y no como una solución mágica.

Aunque lo que aquí se presenta es alternativo al tratamiento convencional de la fibromialgia, no quiere decir que no debemos consultar con nuestro médico, ya que así podremos llevar un control de la evolución de nuestra enfermedad y evitar riesgos.

También es importante que no te obsesiones ni te fuerces a la hora de aplicar los consejos de este libro. Lo importante es que te

sientas a gusto y marques tu propio ritmo. Tu eres más importante que lo que cuenta este libro, como decía antes, existen muchos factores que desencadenan y desarrollan la enfermedad, por lo que tienes que comprender que cada individuo es un mundo.

Lo que aquí vamos a ver está sustentado y probado científicamente por doctores de la talla del Dr. Jau-Fei Chen, el Dr. Richard Bernstein, Dr. Neal Barnard, Dr. Michael T. Murray, Dr. Grabriel Cousens y por supuesto, del Dr. Robert O. Young que es uno de los principales exponentes hoy día de esta nueva forma de entender la salud.

Los trabajos y bibliografía del Dr. Young son muy extensos, técnicos y la mayoría están en inglés, de ahí nace el sentido de esta segunda parte del libro, el cual pretende ofrecer una versión resumida, práctica y entendible para cualquier público de sus descubrimientos. Esta segunda parte del libro está basada en la obra principal y más importante del Dr. Robert O. Young, "The pH Miracle" (2010).

Neil Solomon, M.D., Ph.D., Ex-responsable de investigación de la Universidad John Hopkins, dijo del Dr. Young:

"Es posible que el Dr. Young se encuentre en el umbral de una nueva biología, cuyos principios podrían revolucionar el mundo de la medicina".

El Dr. Young ha enfocado su investigación a un nivel celular, haciendo un énfasis especial en la nutrición celular para buscar las verdaderas causas y soluciones de la enfermedad.

La investigación del Dr. Young ha sido publicada en diferentes revistas científicas, incluyendo The Journal of Alternative and Complementary Medicine, (Sympathetic Resonance Technology, Scientific Foundations and Summary of Biologic and Clinical Studies, Dec. 2002, Vol. 8, No. 6: 835-842.).

Es el autor de numerosos artículos y libros y ha sido invitado a hablar en múltiples universidades.

El Dr. Young actualmente trabaja con un equipo de investigación científica en la Universidad de Puerto Rico. En junio de 2011 fue invitado a la Casa Blanca por los logros obtenidos en la lucha contra la diabetes infantil y ha sido nombrado por la prestigiosa Royal Society of Medicine del Reino Unido.

He estudiado todo su trabajo y lo he aplicado en mi y en otras personas obteniendo resultados muy positivos en reducir los síntomas de la fibromialgia, así como en la mejora de la salud en general.

A modo de introducción te diré que el cuerpo está compuesto por una variedad de sustancias químicas. Estas sustancias, en algunos casos y de acuerdo a un ambiente o factores especiales, provocan que en el cuerpo haya una excesiva cantidad de ácidos (nivel de pH ácido en sangre y otros fluidos) provocando a su vez la aparición de microorganismos.

Este proceso (aquí resumido) es el que está enfermando a muchas personas actualmente y el cuál podrás comprender durante la lectura de este libro. De esta forma al entenderlo podrás también saber cómo evitarlo y eliminar la enfermedad de tu cuerpo.

En varios casos graves las enfermedades pueden ser difíciles de curar pero sí sigues este plan ten por seguro que por lo menos evitarás que varios factores que hacen que la enfermedad aparezca estén dentro de ti.

Dicho esto debes entender un punto y es que si generas un pH ligeramente alcalino en tu cuerpo lo que estarás haciendo es reforzándolo y será mucho más resistente a las diferentes enfermedades que se le presentan, entre ellas la fibromialgia y sus complicaciones.

En esta segunda parte del libro encontrarás toda la información que debes conocer sobre el tratamiento de la fibromialgia a través del estilo de vida alcalino y sobre como cuidar y mejorar tu salud.

Vas a conocer todo sobre el pH en el cuerpo, la alcalinidad, su influencia en la fibromialgia y algunos conceptos básicos que te ayudarán a tener una mejor salud y calidad de vida.

Antes de comenzar es necesario que sepas que las indicaciones que encontrarás aquí están guiadas a mejorar tu dieta y estilo de vida, pero es necesario que no solo tengas en cuenta nuestras dietas y recetas sino que también que mejores tus hábitos alimenticios de forma general.

Dentro de estos hábitos está comer alimentos saludables (de temporada, frescos y poco procesados), no saltarte comidas, ser moderado y no comer en excesos así sean buenos alimentos. Debes entender que el exceso sobrecarga tu cuerpo, lo cual no es bueno para tu salud.

Dentro de lo que he llamado "estilo de vida" también trataremos el ejercicio físico, el manejo del estrés y la motivación.

No dudes en leer toda esta segunda parte ya que conforme vayas leyendo iras entendiendo mejor los conceptos. Si hay algo que no acabas de entender, sigue leyendo porque conforme avances en la lectura se irá armando el "rompecabezas".

Te recomiendo que leas este libro con una mentalidad abierta y no dudes en revisar también todas las referencias y recursos que encontrarás en el capítulo 12 para ampliar la información.

Que disfrutes de la lectura...

CAPÍTULO 1

Una nueva Forma de Entender la Enfermedad

Si deseamos entender la salud debemos hacerlo de forma integral, viendo a ésta como un estado en el cual el bienestar es notable así como lo es la vitalidad.

Si lo que se desea es tener esta salud hay que dejar de lado la idea de tomar medicamentos para lograrlo. Los medicamentos pueden ser una ayuda para calmar un síntoma en un momento puntual o a veces prolongado, pero no son la base de una buena salud.

Debemos enfocarnos en nutrir nuestro cuerpo de tal forma que esté tan bien que ningún problema de salud pueda realmente afectarlo o lo afecte lo mínimo posible.

A continuación, en el resto de capítulos de este libro, podrás encontrar datos que te ayudarán a cambiar tu alimentación y estilo de vida con los cuales podrás auto-curar y fortalecer tu cuerpo.

Si bien la medicina actual se enfoca en el uso de medicamentos para tener sana a una persona y para curarla de los males que padece, debes saber que un modelo nuevo y diferente también

existe y es mucho más efectivo que los fármacos que muchos médicos pueden recetar.

Para que puedas conocerlo aquí hablaremos de él en profundidad y lo haremos teniendo en cuenta tanto los conocimientos científicos, como también las prácticas que se deben realizar para poder poner en acción estos conocimientos.

El punto clave que debes entender y que buscaremos lograr en todo momento es llegar a un equilibrio. Pero ¿equilibrio de qué?

Se trata del equilibrio del pH en el cuerpo. Tener este equilibrio es vital para estar sanos ya que cuando esto no es así se presentan varios signos en el cuerpo como la falta de energía, el agotamiento, los problemas de sobrepeso, así mismo los dolores, problemas en el proceso digestivo, depresión, ansiedad, entre otros. Si estos signos se perpetúan durante años la enfermedad aparece.

Es bueno que sepas que al tener este equilibrio del pH en tu cuerpo lo que consigues es un funcionamiento correcto de todo el organismo y todos sus sistemas. Dicho de otra manera, consigues que tu cuerpo funcione como lo hacía cuando eras niño o joven. Por esto es que tendrás más energía y evitarás o eliminarás problemas como los anteriormente nombrados.

Solo tienes que mirar la ciudad dónde vives y la gente con la que compartes tu vida. Seguramente al mirar verás que muchos de ellos tienen problemas de salud y esto se debe al desequilibrio en el cual se encuentran sus cuerpos.

Puedes ver por ejemplo personas con sobrepeso y obesas, también personas que si bien están delgadas se ven agotadas y desgastadas sin tener la edad suficiente para estarlo.

Esto es lo que puedes ver afuera y lo que tal vez lo que estás viendo en ti si ya tienes el problema de fibromialgia.

Esta enfermedad realmente desgasta y agota a nuestro cuerpo pero debes saber que un plan de nutrición que equilibre el pH es la clave para mejorar tu salud. Ten en cuenta que esta dieta es el punto fuerte que te ayudará a estar saludable y a conseguir el bienestar que deseas.

Ya que has entendido esto es necesario que saques de tu cabeza las ideas preconcebidas que tienes sobre las dietas. "Dieta" no tiene que significar un sacrificio puntual, sino más bien un estilo de vida que adoptamos para estar más saludables y felices.

Debes olvidarte de las calorías, el azúcar, el colesterol y otras cosas más para solo centrarte en el nivel de pH. Este nivel en el cuerpo, sobre todo en los tejidos y en el flujo sanguíneo, son los debes tener en cuenta si deseas estar sano.

Para lograrlo, durante este libro te hablaré de la dieta alcalinizante que debes seguir, además del ejercicio regular y la forma de manejar el estrés y las emociones que te ayudarán a complementar un estilo de vida sano que motive el poder de autocuración que tu cuerpo posee.

Pero eso lo veremos más adelante, ahora vamos a conocer más sobre esta nueva forma de entender la enfermedad.

Equilibrio y Alcalinidad

Antes de comenzar a hablar de la dieta, de los alimentos y de las prácticas que debes tener en cuenta para lograr un nivel de pH óptimo en tu cuerpo, es necesario que conozcas un poco sobre la ciencia que hay detrás de este concepto de la alcalinidad del cuerpo.

Al conocer esto sabrás porque las recomendaciones alimentarias que encontrarás aquí son realmente efectivas y porque debes tenerlas en cuenta e integrarlas a tu vida.

Ácido / alcalino

Para comenzar debes entender que el cuerpo se esfuerza a cada momento por mantener el equilibrio entre los ácidos que están en él. En concreto un equilibrio ligeramente alcalino.

Tener este pH equilibrado en la sangre ha sido probado por los científicos como uno de los equilibrios de mayor relevancia en el cuerpo.

Este equilibrio es netamente bioquímico y el cuerpo hace lo que sea para mantenerlo. En algunos casos llega hasta afectar órganos para lograrlo.

El cuerpo busca por todos los medios tener esta alcalinidad deseada por medio de las funciones comunes del organismo, los mismos tejidos se encargan de liberar ácidos.

En todo caso debes entender que el cuerpo funciona de esta manera y cuando estás sano esta bioquímica funciona naturalmente, pero cuando al cuerpo se le fuerza y desequilibra con un estilo de vida insano, es necesario ayudarlo.

Además, el cuerpo en otras de sus funciones vitales también produce ácidos y tiende a acidificarse con el paso del tiempo hasta llegar a la muerte donde el cuerpo es totalmente ácido.

Si a esto se le añade los desequilibrios provocados por la alimentación y un estilo de vida insano o poco natural, lo que se tiene como resultado es un cuerpo con altísimos niveles de acidificación.

Es necesario que comprendas que la acidificación del cuerpo lo que hace es desequilibrarlo, debilitarlo y dejarlo propenso a las enfermedades.

Dicho de forma sencilla. Si deseas tener buena salud es necesario que ayudes a tu cuerpo a tener un nivel de alcalinidad adecuado. De esta forma evitas desequilibrios y con ello evitas las enfermedades.

La mejor forma de ayudar a tu cuerpo en este proceso es por medio de una buena dieta y claramente una mejora notable de tu estilo de vida.

Entendiendo esto es momento de hablar de cuál es el nivel de alcalinidad que necesita tener tu cuerpo.

El pH maneja una escala muy específica donde un nivel de 7 es contar con un pH neutro. En el caso de tenerlo por debajo de este nivel es ácido y si está sobre 7 es alcalino.

El pH nos habla de la cantidad de iones de hidrogeno que se encuentran en el cuerpo los cuales tienen cargas positivas. Si se tiene poco, es decir menos 7, pues no se tiene la suficiente carga para funcionar bien y allí radica el problema.

La salud está en la sangre

El equilibrio más importante es el de la sangre ya que este regula y manda en todos los demás fluidos y tejidos del cuerpo.

Respecto a la alcalinidad que debe mantener la sangre para estar en un estado de equilibrio debes saber que esta requiere un poco más de 7 puntos de pH. Es realidad requiere 7,365 y de esta forma estarás bien.

En realidad esto no es una dieta para aumentar hasta las nubes la alcalinidad sino para lograr un equilibrio, el equilibrio que el mismo cuerpo se encarga de tener si no tiene un exceso de acidez provocada por la alimentación o el estrés. Recuerda que el equilibrio es lo que te dará fuerza y te permitirá estar sano.

No todo el cuerpo requiere estar en este mismo nivel de alcalinidad que la sangre. En realidad otros fluidos como por ejemplo la saliva tienen un nivel diferente, pero de forma general si el pH de la sangre lo tienes en este punto esto te dirá que tu cuerpo en general está bien y que los demás fluidos están equilibrados.

Como se manifiesta la acidez

Para poder continuar debemos hablar más a fondo de los signos con los cuales se manifiesta la acidez en el cuerpo. Estos son los siguientes:

- Agotamiento de la energía
- Irritación de tejido u órganos
- Congestión
- Inflamaciones
- Endurecimiento de los tejidos que son blandos.
- Daños celulares y del organismo.

Al inicio los síntomas no son muy fuertes pero cuanto más crezca el desequilibrio con más fuerza se presentarán estos signos. De esta forma poco a poco se llega a la enfermedad y luego a la muerte. Por eso es que no se puede dejar que el desequilibrio en el pH se presente.

La importancia de los minerales

En la naturaleza existen varios elementos que ayudan a mantener el equilibrio del pH. Estos elementos son los minerales, los cuales son buenos neutralizando los ácidos. Dentro de estos hay que nombrar el potasio, el magnesio, el sodio y el calcio.

Estos minerales actúan en el cuerpo generando reacciones químicas con los ácidos que resultan finalmente en sustancias que no son dañinas para el cuerpo y que luego son desechadas del mismo.

Debido a que son los minerales los que pueden ayudarte es que debes trabajar en el equilibrio de tu cuerpo por medio de la dieta.

De no ser así el organismo no tendría herramientas para poder luchar contra la toxicidad y la acidez y lo que haría es tomarlas de otras partes del cuerpo que si las tienen, así las debilita.

Por ejemplo debes saber que el potasio que no des por medio de tus alimentos, el cuerpo lo sacará de las reservas de la sangre. En el caso del calcio éste se extrae de los huesos y el magnesio de los músculos. Es por esto que la falta de minerales es tan perjudicial para la salud.

Ante esto lo mejor que se puede y debe hacer es sin duda dar una buena alimentación lo cual le permita al cuerpo tener herramientas para neutralizar a los ácidos y así lograr el equilibrio deseado.

Además debes saber que el estrés también afecta tu cuerpo de tal forma que éste no puede manejar bien los nutrientes y la expulsión de toxinas. Por eso es tan importante saber manejar el estrés y los conflictos emocionales. Esto lo veremos más adelante.

En cuanto a la actividad física esta es una herramienta que también ayuda a limpiar el sistema linfático y a tenerlo en perfecto estado para la defensa del cuerpo. También trataremos el tema del ejercicio más adelante.

Microorganismos

Cuando hay desequilibrio de pH en el organismo uno de los problemas más notables es la presencia de bacterias, hongos y microorganismos varios. Tener un mal pH da un ambiente ideal para que estos proliferen.

Un punto clave que debes saber sobre los microorganismos es que además de crecer con mayor fuerza en cuerpos desequilibrados estos cambian rápidamente.

Estas modificaciones se dan en sus funciones y sus formas lo cual los hace ser más complejos y por ende más difíciles de manejar.

Cuando proliferan los microorganismos en el cuerpo estos también producen sus propios desechos lo que deteriora aún más la salud.

Cuando se presenta desequilibrio (por mala nutrición, estrés o toxinas en el ambiente) también lo hacen los microorganismos. Esta presencia se encuentra unida y es lo que genera los problemas de salud.

El proceso es el siguiente: al inicio, con el desequilibrio se da un ambiente ácido ideal para el crecimiento de los microorganismos los cuales proliferan sin problemas. Luego y al tener muchos, lo que hacen las bacterias u hongos es crear muchos más ácidos en el cuerpo debido a sus desechos. De esta forma el desequilibrio crece y también lo hacen los microorganismos.

La importancia de la digestión

Para tener una buena salud es fundamental tener una buena digestión. Para que puedas conocer un poco más sobre este tema es necesario que hablemos de varios aspectos que se relacionan con la digestión, la alcalinidad, la salud y la enfermedad.

Para comenzar hay que aclarar que el sistema digestivo además de digerir los alimentos lo que en realidad hace es una alcalinización de los mismos.

Esto no lo hace solo en el estómago o los intestinos sino que lo hace desde la boca del estómago y durante todo el recorrido.

De esta forma el trabajo más importante del estómago es entonces tratar de volver los alimentos sustancia alcalinas que ayuden al cuerpo y desechar aquellas que no son buenas, los ácidos o toxinas.

Fases de la digestión

No vamos a ahondar en tecnicismo en este tema. Lo que en realidad necesita dejarse claro es que cada una de las fases que hace parte de la digestión debe realizarse de forma perfecta para que el cuerpo esté saludable.

Esto debe hacerse desde que se mastica e ingiere la comida, hasta cuando se absorben los nutrientes y se eliminan los desechos.

El intestino delgado cuenta con casi 9 metros de longitud, el cual se encuentra recubierto por una mucosa digestiva. Esta mucosa es esencial en el cuerpo ya que es la que permite absorber los nutrientes de los alimentos que pasan por él y dejar solo los desechos.

Con estos nutrientes lo que hace el cuerpo es volverlos células madre o glóbulos rojos. Claramente para esto el pH debe ser alcalino. Además de la alcalinidad de este tejido debes saber que la calidad del alimento también es vital en el proceso de absorción de nutrientes.

Suplementos y probióticos ¿buenos o malos?

Hay muchos productos de esta clase que se aconsejan para mejorar el funcionamiento intestinal y si bien estos al inicio parecen realmente buenos y efectivos debes saber que a largo plazo pueden traer descompensaciones y desequilibrio. Por esto es mejor no usarlos y en cambio enfocarte en hacer bien una dieta alcalina. Al hacerla bien no los necesitarás.

El colón

Conocido como intestino grueso es el tejido del cuerpo por medio del cual éste se desase de los desechos o toxinas que no necesita. Cuidar el colón es vital para poder lograr un equilibrio en el pH, ya que además de eliminar desechos éste no permite que eliminemos sustancias alcalinas que le sirven a nuestro cuerpo. Es por eso que siempre se recomienda realizar una limpieza de colón una vez al año.

Mucosidad

Si bien la mucosidad se presenta como secreción en varias membranas debes saber que esta es una herramienta de protección que genera le cuerpo para absorber toxinas. Al hacerlo se vuelve densa y con ello se espera sacar las toxinas del cuerpo. Muchas comidas que consumimos, al ser ácidas, provocan la secreción de mucosidad y por eso se presenta así no tengamos resfriado.

CAPÍTULO 2

LA Verdadera Causa de la Fibromialgia

Si bien no podemos culpar a la acidez en el cuerpo de todos los males que surgen en él, en la mayoría de los casos una enfermedad se presenta porque el organismo no se encuentra en el mejor estado para combatirla debido a una sobreacidificación.

Esto claramente se relaciona con el nivel del pH, el cual influencia en el sistema linfático y también en el inmune.

Dicho esto es momento de conocer la verdadera causa de la fibromialgia para saber como esta puede evitarse o curarse modificando la dieta y el estilo de vida de la forma que propone el Dr. Robert O. Young basada en todas sus investigaciones científicas sobre nutrición celular.

Un programa de ejercicios que incorpora caminar, correr, entrenamiento de fuerza y estiramientos puede mejorar la función diaria y aliviar los síntomas en las mujeres y hombres de la enfermedad de tejidos con conectiva ácida, la fibromialgia, según un informe en la edición del 12 de noviembre de Archivos de Medicina Interna, una de las JAMA / Archivos revistas. Estos beneficios parecen ser mejorados cuando el ejercicio se combina con la educación sobre cómo gestionar esta enfermedad dietética ácida y metabólica.

La fibromialgia afecta aproximadamente al 3,4 por ciento de las mujeres y al 0,5 por ciento de los hombres en Estados Unidos, según la información del artículo. Los pacientes con fibromialgia experimentan un dolor crónico ácido en todo el cuerpo durante al menos tres meses, junto con lugares específicos causados por la sangre derramando residuos metabólico y ácidos en los tejidos conectivos y los músculos.

Dr. Robert O. Young, un científico de investigación en pH Miracle Living Center sugiere, "la fibromialgia es una respuesta al aumento del metabolismo y ácidos en la dieta para proteger el delicado equilibrio del pH de la sangre. El cuerpo elimina el exceso de acidez desde la sangre a los "cazadores de ácidos" los tejidos conectivos para proteger el pH alcalino de la sangre".

"Este exceso de acidez en los tejidos, especialmente en los tejidos conectivos se elimina a continuación, a través del sistema linfático durante el movimiento del cuerpo y especialmente durante el ejercicio, con el sudor. "

"La fibromialgia es la cuarta etapa de la acidosis que es la etapa inflamatoria. Si los ácidos en los tejidos conectivos y los músculos no se eliminan a través del sistema linfático esto, puede conducir a tejidos fibróticos o esclerosis o la 5ª etapa de la acidosis. Esta etapa también se denomina induración".

Daniel S. Rooks, Sc.D., del Hospital Brigham & Women y la Escuela de Medicina de Harvard, Boston, y ahora con Institutos Novartis para la Biomédica Research, Inc., Cambridge, Massachusetts, y sus colegas reclutaron 207 mujeres que toman la medicación para fibromialgia, entre 2002 y 2004.

Durante 16 semanas las mujeres fueron asignadas al azar a cuatro grupos: 51 solo realizaron ejercicios aeróbicos y de flexibilidad; 51 añadieron entrenamiento de fuerza; 50 recibieron un curso de auto-ayuda en el manejo de la fibromialgia; y 55 participaron en todos los ejercicios y el curso de educación. Los grupos se reunieron dos veces por semana, aumentando

gradualmente la longitud y la intensidad de sus entrenamientos, con instrucciones para llevar a cabo un tercer día de ejercicio por su cuenta.

Un total de 135 mujeres completaron el estudio y se sometieron a una evaluación de seguimiento de seis meses. Se determinó a través de dos cuestionarios de autoevaluación y una prueba de rendimiento, que las mujeres que participaron en todas las formas de ejercicio mejoraron su función física, el efecto fue mayor en el grupo que combinaba la educación y el ejercicio. "La función Social, la salud mental, la fatiga, la depresión y la autoeficacia también han mejorado ", escriben los autores.

"El efecto beneficioso sobre la función física de ejercicio y en combinación con la educación persistido a los seis meses ".

El presente estudio sugiere que caminar progresivamente, simples movimientos de entrenamiento de fuerza y actividades de estiramiento son efectivos para mejorar función física, emocional y social, síntomas clave y autoeficacia en mujeres y hombres con fibromialgia que están siendo tratados de forma activa con la medicación ", escriben los autores." Por otra parte, los beneficios del ejercicio aumentan cuando se asocian con la educación en autocuidado dirigida, y mejoras en la función física durante meses después de la finalización de la intervención.

Nuestros resultados sugieren la necesidad de inclusión de ejercicio adecuado y educación al paciente en el tratamiento de individuos con fibromialgia ".

Según el Dr. Young, "la fibromialgia es una condición en la que el cuerpo está en el modo de conservación para protegerse a partir de ácidos metabólicos y nutricionales que no son adecuadamente eliminados por la orina, el sudor, la defecación, y la respiración. Los tejidos del cuerpo, especialmente a los tejidos conectivos y los músculos convertido en depósitos para los productos ácidos de desecho para proteger la sangre y para mantener su delicado equilibrio del pH en 7.365. El ejercicio,

como caminar, trotar, nadar, rebotes y todo la "vibración del cuerpo" ayuda a mover los ácidos de los tejidos conectivos y músculos y luego hacia fuera a través de los poros de la piel a través de las glándulas sudoríparas o de nuevo en la circulación de la sangre que se elimina a través del sistema urinario ".

El Dr. Young sugiere, "si quiere estar sano debe hacer ejercicio todos los días durante al menos 1 hora, mientras que la hidratación de los tejidos del cuerpo con agua alcalina (a 9.5) para que pueda excretar el ácido diario de los productos de desecho del metabolismo y la dieta. En otras palabras tienen que sudar y orinar su camino hacia la salud ".

"Una de las mejores maneras de hacer esto es a pie, correr o hacer cualquier ejercicio que contraerá y ampliar sus 70 billones de células de forma simultánea para mover los residuos ácidos de los tejidos del cuerpo. "

"Uno de los mejores ejercicios de bajo impacto, pasivo-agresivo para la gente que no se suele mover o no puede todos los días a causa de retos de la salud, es la "vibración de todo el cuerpo" con la máquina llamada el Vibra Phirm (TM). Esta "máquina de vibración para todo el cuerpo" se contraerá, expandirá y ejercitará todas las células del cuerpo a la vez de 1 a 50 veces por segundo y por lo tanto moverá esos productos ácidos de desecho a través de las membranas celulares y fuera en los fluidos extracelulares para ser eliminados a través del sudor o la orina. Cuando eliminas la acidez de las células y tejidos ayudas a prevenir y revertir las condiciones de la fibromialgia y la esclerodermia, "afirma el Dr. Young.

CAPÍTULO 3

Sentando las Bases de una Alimentación Sana

Si bien toda la información que has conocido hasta ahora te puede parecer complicada, es necesario que abras tu mente en este momento para conocer la forma en que debes alimentarte.

Lo que hemos visto hasta ahora es la parte más teórica resultado de las múltiples investigaciones y pruebas del Dr. Young y otros colegas. No es necesario que la entiendas al pié de la letra, pero si que tengas una sólida base de conocimiento para afrontar los próximos capítulos donde abordaremos el tema de una manera más práctica. Recuerda que el propósito de este libro es darte una guía práctica que realmente puedas entender y te pueda ayudar.

En este capítulo vamos a ver las bases nutricionales de la dieta alcalina que conseguirá el equilibrio de pH en tu cuerpo y, por lo tanto, regenerará tu organismo haciendo que tu salud mejore notablemente.

Para comenzar debes entender que las proteínas y alimentos de origen animal son de los más ácidos que puedes encontrar y por ello es necesario que desde ya te mentalices a tener una dieta donde predomine lo vegetal aunque de vez en cuando comas carne o pescado.

Esto es fundamental para no atiborrar a tu cuerpo de ácidos y lograr así el equilibrio alcalino de manera más sencilla.

Ahora es el momento de que conozcas varios aspectos de la alimentación sana y de esta forma podrás comenzar tu plan de auto recuperación.

Los siguientes aspectos que te nombraré aquí deben hacer parte de tu plan nutricional, para que así puedas tener una dieta ideal que ayude a tu cuerpo a estar en un estado de equilibrio.

No te asustes

No te asustes, lo que aquí te voy a recomendar es parte de un plan nutricional para equilibrar tu organismo, una vez equilibrado podrás ir introduciendo otros alimentos que probablemente echarás de menos. Con lo que aprenderás aquí serás tu mismo quien después acomodes una dieta adecuada para mantener tu salud.

Y tampoco te deprimas si después de leer estas bases alimenticias piensas... *"Dios mio!!! pero que voy a comer???"*, en el capítulo 6 podrás encontrar gran variedad de recetas y alimentos que te gustarán.

Uno de los mayores impedimentos a la hora de adecuarse a un plan nutricional es el paladar. Somos esclavos de nuestro paladar pero la verdad es que cuando este se acostumbra a comer de otra manera, también encuentra sabrosas las comidas. No dejes que tu paladar te impida sanar.

Comentarte también que lo que aquí vas a ver es información general sobre la nutrición alcalina, más adelante en el capítulo 5 encontrarás el método estructurado y preciso.

Las verduras

Las verduras de color verde son ricas en clorofila y esta sustancia es una de las que más te ayudará a mejorar tu nivel de pH. De esta forma la base de tu alimentación deben ser estos alimentos, los cuales deben constituir entre el 50 y el 70% de tus comidas.

Las recomendadas son las hortalizas y las verduras en general debido a su gran aporte de vitaminas, fitonutrientes, minerales, fibra y agua.

Ácidos grasos esenciales

Una buena dieta debe integrar en ella las grasas buenas ya que estas son esenciales para que el cuerpo funcione bien.

Las grasas saludables son los aceites naturales que no afectan las arterias negativamente, como si lo hacen las grasas hidrogenadas y saturadas.

Estas grasas son las poliinsaturadas y las monoinsaturadas que provienen del lino, pescado, verduras y frutas, así como también de semillas.

Buenos ejemplos son también el aguacate, la oliva, linaza, las semillas de uva y pomelo, la borraja, entre otras.

Agua si, pero alcalina

Más adelante hablaremos en mayor profundidad de este tema pero debes saber que para lograr el equilibrio necesitas consumir altos niveles de agua alcalina.

Hidratarse bien

Debes saber que tomar bastante agua es vital para tener una buena salud ya que ésta nos ayuda a regular la temperatura de nuestro cuerpo, también nos ayuda a lubricar nuestros tejidos, así mismo ayuda en la eliminación de toxinas y además es fundamental en la metabolización de las grasas.

Tener agua de calidad y beberla en buenas cantidades ayuda a la salud de varias formas.

La sal

El tema de la sal siempre es complejo ya que es un elemento que necesitamos para tener un buen funcionamiento del cuerpo.

Ahora como en el caso del agua esta debe ser de calidad, aunque en cantidades bien controladas.

Hay varios aspectos que debes conocer sobre la sal:

- ✓ Sal procesada: esta es la sal que consume la mayoría de personas y es una sal que ha pasado por un proceso de blanqueamiento y también de adición de químicos. Esta no es una sal buena así que lo mejor es no consumirla.
- ✓ Opciones de calidad: no es que debas dejar de consumir sal. Lo que debes hacer es buscar opciones de calidad. Estas son las no refinadas conocidas también como sal natural. Este tipo de sal está lleno de minerales (magnesio, potasio y calcio) los cuales son alcalinos y ayudan a tu cuerpo a lograr el equilibrio que deseas.
- ✓ Ejemplos de sal natural: dentro de estas sales están la sal marina, también la de roca, la sal del Himalaya, las sales minerales que son el calcio, el bicarbonato de sodio, de potasio y el carbono de magnesio. Así mismo una buena opción son las sales minerales pero suspendidas en agua, a estas se les conoce como coloidales líquidas.
- ✓ Bicarbonato de sodio: esta sal la puedes usar sola ya que tiene un pH sobre 8 y en algunos casos logra los 10. Es muy buena, fácil de conseguir y sencilla de realizar. Consigue la presentación sin aluminio.

Desayunar como un rey

Este es otro de los aspectos que debes tener en cuenta en tu plan de dieta. El desayuno te permitirá tener tu cuerpo alcalino por el resto del día. De esta forma tu comida más abundante y llena de energía debe ser entonces la primera del día. En el almuerzo debes bajar el volumen de comida y en la cena debe ser muy poco.

Alimentos si cocer

Comer alimentos sin cocer o crudos es otro de los puntos que debes tener en cuenta. Esto lo debes hacer ya que los alimentos crudos están llenos de energía y nutrientes que revitalizan a tu cuerpo. Cosa que no ocurre con los alimentos cocidos, los cuales pierden gran parte de estos elementos al ser sometidos al calor.

Debes tener claro que con solo 5 grados centígrados los alimentos ya pierden esta carga eléctrica que tienen naturalmente y por eso con las comidas ya cocinadas el cuerpo debe producir esta energía para metabolizarlos.

En todo caso debes saber que en algunas ocasiones un cocinado ligero puede potenciar un alimento. Buen ejemplo son las zanahorias un poco cocidas las cuales se sabe dan más vitamina de tipo A en este estado que si se consume cruda.

La recomendación final es comer las verduras tanto crudas como cocidas, pero la mayor cantidad de hortalizas es mejor comerlas crudas.

Alimentos ecológicos

Ya te decía que la calidad de los alimentos es vital para tener un cuerpo equilibrado y por eso es esencial que incluyas en tu dieta productos que sean orgánicos.

A estos alimentos se les conoce también como ecológicos y se distinguen de los alimentos comunes que encontramos en el supermercado ya que están libres de sustancias químicas o pesticidas.

Esto hace que los alimentos ecológicos aporten más nutrientes y sean más provechosos para el cuerpo. Un dato revelador que debes saber y con el cual debes incentivarte a conseguir de estos alimentos ecológicos es que ellos contienen hasta 300 veces más nutrientes que aquellos que no lo son.

Mastica bien

Un consejo que no puedes olvidar es el de masticar bien tus alimentos. Desde este sencillo proceso, el cual muchos descuidan, inicia la digestión. Así que si no quieres poner a tu cuerpo a gastar energía excesiva lo mejor es que mastiques los sólidos de tal forma que se conviertan casi en líquidos y los líquidos debes consumirlos lentamente.

Ahora que conoces estos aspectos generales de la dieta para equilibrar tu pH es necesario hablar de aquellos alimentos que debes comer y de lo que debes evitar.

Lo que Debes Comer

✓ Las hortalizas

Estos son alimentos realmente alcalinos y muy ricos en nutrientes. Por eso debes comerlos en altas cantidades. Dentro de estos están:

El ajo, el apio, la berenjena, la calabaza y calabacín, también la bardana, las cebollas, las legumbres, las coles, los espárragos, las hortalizas marinas, la remolacha, los guisantes frescos, los nabos, los pepinos, las zanahorias, las verduras verdes de toda clase como espinacas o lechugas,

también el repollo, los rábanos y el perejil, entre otras que debes incluir.

✓ **Aguacates**

Esta fruta es una de las mejores que puedes comer ya que da muy buenos nutrientes. Dentro de estos dan proteína, también grasas buenas y micronutrientes. En los ácidos grasos que aporta está el Omega 3 y 6, los cuales ayudan en la construcción de las células y ayudan a nivelar la cantidad de colesterol.

✓ **Los tomates**

Esta hortaliza o fruta es muy benéfica debido a la gran cantidad de antioxidantes que ofrece. Así mismo da mucha agua y nutrientes como el licopeno.

Esta sustancia, carotenoide, ayuda a controlar el nivel alcalino del cuerpo. Se recomienda para prevenir el cáncer.

Se aconseja comer los tomates crudos ya que al cocerse pierden varios nutrientes.

✓ **Brotos y germinados**

Estos alimentos son ricos en minerales, proteínas y también vitaminas. Por esto se aconsejan como alimentos que se deben consumir todos los días.

Dentro de este grupo se encuentran los germinados de frutos secos, también judías, semillas de girasol, alfalfa, lentejas verdes, garbanzos, la soja y el trigo.

✓ **Limones y pomelos**

Si bien no se aconseja consumir muchas frutas debido a su alto contenido de azúcar, debes saber que aquellas que son

cítricos como los pomelos, las limas y claramente los limones, son muy recomendados. Estos se aconsejan por que no son dulces y porque aportan una gran cantidad de antioxidantes y minerales.

✓ **Granadas**

Esta es otra fruta recomendada debido a su alto contenido de vitaminas. Dentro de estas destaca la C y la E. además no aporta mucha azúcar y en cuanto a minerales aporta buenas cantidades de cobre, también de potasio y de hierro. Respecto a su semillas están son ricas en Omega 5.

✓ **Espicias y hierbas aromáticas**

Las especias y las hierbas además de dar aroma y sabor aportan sustancias muy favorables para el cuerpo.

✓ **Zumos verdes**

En el caso de los zumos de verduras si bien no se obtiene el beneficio de la fibra lo que si se obtiene con estos son muchos nutrientes y antioxidantes. Por eso son recomendados. Debes saber que los zumos dan además la clorofila, sales alcalinas y también electrones de lento consumo.

✓ **Hortalizas con pocos carbohidratos**

Cuando se consumen carbohidratos de tipo complejo estos producen mucho ácido en el cuerpo. Por eso es necesario incluir las hortalizas ya que aportan pocos de estos carbohidratos.

Debes saber que los carbohidratos simples, presentes en la harina blanca, el azúcar y en algunas frutas, dan un ambiente favorable para los microorganismos.

✓ **Proteínas vegetales**

Para tener una nutrición buena requerimos al día un promedio de 25 gramos de proteínas. Ahora si deseas tener equilibrio en tu cuerpo estas proteínas deben provenir de vegetales y no de productos de origen animal como siempre se aconseja. Es decir que hay que dejar de lado la carne, los lácteos y los huevos.

Se recomienda el consumo de pescado pocas veces al mes, también se aconseja el consumo de tofu, pero los alimentos más recomendados para obtenerlas son las legumbres, los frutos secos, los aguacates y cereales germinados. También se pueden encontrar en las verduras de color verde.

✓ **La soja**

Este es otro alimento que puede darnos buenas cantidades de proteínas. Además de esto da otros nutrientes que lo hacen un alimento alcalino como lo son los isoflavonas. Esta sustancia ayuda a evitar el cáncer que se provoca por cambios hormonales. Las habas de soja son muy recomendadas.

✓ **Pescado**

Si bien es un alimento de origen animal su alto contenido en Omega 3 hace que sea una buena opción para integrarla por lo menos una vez a la semana.

Además de esto el pescado da buenas cantidades de proteína y es un alimento que se usa para hacer un buen proceso de cambio en la dieta. Los mariscos como ya te decía no son aconsejables ya que están llenos de toxinas.

Los alimentos que debes evitar

Ahora que conoces estos alimentos que debes comer es momento de conocer brevemente aquellos alimentos que debes evitar.

✓ **El azúcar**

Este es un alimento que debes dejar de consumir ya que es uno de los que más ácido genera en el cuerpo al metabolizarse. Ahora debes saber que ningún tipo de azúcar y ningún alimento que lo contenga son recomendados. Azúcar blanca o morena así como jarabes, glucosa, miel u otros deben evitarse.

✓ **Los carbohidratos simples**

Estos al ser metabolizados en el cuerpo se convierten en azúcar y por ello causan los mismos problemas de acidez. Por esto se aconseja no consumirlos. Patatas, arroz, panes, galletas, pastas, entre otros no se recomiendan.

✓ **Comidas refinadas y procesadas**

Nada de comida de paquetes como galletas, frituras, pasteles y otros son buenos debido a tu alto contenido de azúcar, harina procesada y grasas malas. Como sabes todos estos son ácidos para el cuerpo así que son los peores alimentos que puedes consumir.

✓ **La Fruta**

Muchos podrían pensar que todas las frutas son buenos pero no. En este caso y si bien la mayoría de frutas dan muchas vitaminas, fibra y minerales no son recomendadas ya que normalmente contienen mucha azúcar. Así que no se aconsejan las frutas más dulces.

En el caso del zumo de fruta esta no se aconseja ya que en ellos el azúcar está más concentrado y la fibra no está presente.

✓ **Lácteos**

En el caso de los lácteos lo que pasa con ellos es que contienen mucho ácido, provenientes de sus hormonas. Así mismo suelen contener muchos pesticidas y además hacen que en el cuerpo entren grasas saturadas y microorganismos.

Por eso ni los helados, tampoco los quesos, yogurt u otros productos provenientes de la leche son recomendados.

¿Y el calcio?

Debes tener claro que si bien este nutriente se presenta en los lácteos no solo de ellos puedes conseguirlos. Varias verduras también aportan calcio de manera natural así que de ellos es que debes conseguirlo.

✓ **Alimentos que dan calcio**

Respecto a los alimentos que debes consumir para obtener calcio se aconsejan las acelgas, cebolleta, la col, los pepinos, las partes de color verde del diente de león, las alcachofas, los espárragos, los brotes de bambú, las hojas de remolacha, el aguacate, el pomelo, el limón, el tomate verde o maduro.

También las legumbres como garbanzos lentejas secas, las habas frescas, las judías y los guisantes verdes.

Así mismo los frutos secos y semillas como las almendras, nueces de Brasil, las avellanas, el sésamo, las semillas de girasol son recomendadas.

✓ **Sal procesada**

Como ya te decía esta sal no es buena para ti y tampoco ningún alimento que tenga alto contenido de este ingrediente.

✓ **Las grasas malas**

Las grasas saturadas o hidrogenadas ayudan a dañar arterias y estimulan la aparición de enfermedades cardiacas.

Ejemplos de estas grasas son los aceites parcialmente hidrogenados o los hidrogenados por completo. Así mismo las grasas de origen animal son malas y las mantequillas o mantecas.

✓ **Las carnes y los huevos**

Son proteínas de origen animal que aportan al cuerpo hormonas, esteroides, pesticidas, grasas de tipo saturada y microorganismos. Todos ellos sabemos son malos para el cuerpo. Carne de res, cerdo, cordero y aves, entre otras deben obviarse.

✓ **Los cereales conservados**

Estos tienen el problema de que se fermentan, pasados 3 meses, y con ello se llenan de micotoxinas que dañan el cuerpo.

✓ **Levaduras**

Las levaduras así como los alimentos que las contienen no son buenos ya que son microorganismos que se ingieren de forma pura. Por eso panes o pasteles con levadura así como algunos cereales o bebidas alcohólicas no son recomendados.

✓ **Setas y hongos**

Las setas tienen el inconveniente inicial de producir muchos ácidos pero también dan micotoxinas que lo único que hacen es intoxicar las células.

✓ **Suplementos a base de algas**

Si bien las algas contienen clorofila, proteínas y en general parecen alimentos buenos sus suplementos no se aconsejan tenerlos en cuenta ya que ellas crecen en ambientes con alto contenido ácido que finalmente también afecta sus propiedades.

✓ **Productos fermentados y salsas**

Salsa de tomate, de soja, mayonesa, mostaza, el vinagre, chiles u otros no alimentos similares con salsas no deben consumirse debido a la cantidad de ácido que se produce en el cuerpo al consumirlos.

✓ **El alcohol**

El alcohol es en sí mismo un ácido y se puede decir que es una micotoxina. Contiene altas cantidades de levaduras que enferman el cuerpo. Ni el vino, tampoco el ron y ni la cerveza se aconseja tener en la dieta. Pero si ha de beber algo de alcohol por un motivo de fiesta o celebración, o porque le apetece en un momento dado, lo más recomendable es el vino.

✓ **La cafeína**

El café, el chocolate, tampoco el té y los refrescos que contengan estos ingredientes deben consumirse debido a la gran cantidad de ácido que contienen y al que pueden ayudar a producir, provocando a la vez la generación de mucosa excesiva. Las versiones descafeinadas no son tampoco recomendadas.

✓ **Cacahuetes**

No se aconsejan ya que producen en el cuerpo una gran cantidad de micotoxinas, algunas hasta relacionadas con la aparición del cáncer. Ningún alimento a base de cacahuete es recomendado.

✓ **Aceites calentados**

Los aceites al calentarse pierden sus propiedades nutricionales buenas y en cambio pasan a ser dañinos y ácidos. Buenos aceites de oliva u otros son los recomendados.

✓ **Alimentos cocinados en microondas**

Los alimentos cocinados o calentados en este electrodoméstico pierden electrones buenos y en cambio se expone a energías dañinas para el organismo.

✓ **Alimentos con edulcorantes artificiales**

Edulcorantes como la sacarina, el neotame o el acesulfamo deben evitarse ya que al descomponerse en el cuerpo se convierten en ácidos muy nocivos para el cuerpo.

Tabla del pH de los alimentos



Tabla de Alimentos Alcalinos / Ácidos



++

Muy Alcalinizante

Agua Alcalina 8.8 ph
Sal del Himalaya
Agua del mar
Hierba de Cebada
Hierba de Avena
Hierba de trigo
Pepino
Col Rizada
Espinacas
Perejil
Brócoli
Germinados
Algas marinas
Almendras crudas
Sal marina sin refinar
Sal del Himalaya
Goji
Limón
Pomelo
Stevia
Té de hierbas

+

Altamente Alcalinizante

Limón
Lima
Pomelo
Aguacate
Remolacha
Pimentón y pimienta
Repollo
Berengenas
Apio
Endivias
Ajo
Jengibre
Judías verdes
Lechuga
Granos de mostaza
Espárragos
Cebolla
Cebolla roja
Rábano
Rúcula
Tomate
Semillas de soja
Té verde

+ -

Medianamente Alcalinizantes

Alcachofa
Coliflor
Zanahorias
Cebolletas
Calabacín
Puerro
Patatas
Guisantes
Colinabo
Berro
Pomelo
Coco
Trigo sarraceno
Quinoa
Espelta
Lentejas
Tufu
Hierbas y especias
Aceite de Oliva
Aceite de lino
Aceite de Coco
Higos secos

+ -

Neutral / poco Acidificante

Judías negras
Garbanzos
Habichuelas rojas
Seitán
Melón
Pasas
Nectarinas
Ciruelas
Cerezas
Sandía
Amaranto
Mijo
Pescado salvaje (salmón)
Leche de arroz
Leche de soja
Anacardos
Nueces
Avellanas
Aceite de girasol
Aceite de uva
Mango
Papaya

+

Moderante Acidificante

Zumos naturales
Mayonesa casera
Mantequilla
Manzana
Albaricoque
Plátano
Moras
Arándanos
Uvas
Naranja
Melocotón
Frambuesa
Arroz integral
Avena
Pan de centeno
Trigo
Pan integral
Arroz salvaje
Pasta integral
Pescado/ Atún
Huevos y claras
Agua Con Gas
Palomitas
Cereales Desayuno

++

Altamente Acidificante

Alcohol
Café
Zumos de frutas (envasados)
Té negro
Chocolate
Mermelada
Gelatina
Mostaza
Vinagre
Ketchup
Sal refinada
Levadura
Champiñones de setas
Queso
Leche de Vaca
Yogurt
Edulcorantes
Escabeches
Encurtidos
Edulcorante
Harinas blancas
Bebidas carbonatadas
Frituras

Como combinar los alimentos

Ya que hemos llegado hasta aquí es momento de que conozcas más sobre la forma de alcalinizar tu cuerpo. Para poder hacerlo es necesario que hagas una buena combinación de los alimentos, ya que de no hacerlo el resultado no será tan positivo.

Para iniciar lo más pronto posible con tu plan y puedas así sacar de tu vida los síntomas de la fibromialgia y otros males es momento de que conozcas unas recomendaciones sobre el tema:

- No mezclar: lo que debes hacer es no meter en tu comida más de dos categorías de comida y en total solo 4 alimentos. Un buen ejemplo son las ensaladas con 3 hortalizas y una proteína vegetal. Así mismo puedes poner tres hortalizas y un carbohidrato complejo. Esto alivia la carga de tu cuerpo.

- Además se recomienda solo tomar una proteína por comida y un solo carbohidrato también. Si se hace esto se estará avanzando drásticamente.

Los anteriores puntos son la base de tú dieta alcalina pero además de éstos debes tener en cuenta otros aspectos importantes:

- No mezcles carnes o proteínas de origen animal con almidones. Aléjate también de las frutas ricas en azúcar u otros alimentos que la contengan.
- Ahora las verduras y las frutas que no tienen mucha azúcar deben ser tus amigas. Estas son ricas en agua y puedes combinarlas con lo que quieras, claramente siendo alimentos alcalinos.
- Puedes consumir almidones que son ácidos, pero no muchos, con las hortalizas o frutas alcalinas.
- Aléjate de las hortalizas con mucho almidón o ácidas y también de los aceites saturados.
- En el caso de que quieras comer proteína animal debes comerla junto a hortalizas alcalinas. No con almidones o grasas.

Como ya he dicho anteriormente no es que debas dejar de comer frutas o carne para siempre. Lo que debes hacer es reducir mucho su consumo, hasta que logres un equilibrio. Después de esto los puedes consumir con más regularidad pero siempre con moderación.

Comida y bebida

Para terminar con estas combinaciones debes saber que los alimentos sólidos y alcalinos deben alejarse de las bebidas ácidas.

Así mismo tampoco se aconseja comer y beber ácido ya que la afectación al organismo es muy alta.

Las bebidas frías y ácidas son un problema ya que éstas ejercen una acción que inactiva el buen funcionamiento del estómago. ¿Ya sabes de cual hablo no?

De esta forma debes beber agua pura y alcalina, preferiblemente tibia, cuando comas alimentos ácidos y también cuando consumas comidas alcalinas. Esto ayudará a tu cuerpo. Así mismo puedes tomar zumos frescos con tus comidas, en pequeños sorbos.

CAPÍTULO 4

Agua y Bebidas Saludables

Merece un capítulo aparte el tema del agua y demás bebidas que consumes, ya que como sabrás nuestro cuerpo está formado por un 70 % de agua, por lo que es importante conocer más sobre el agua y de otras bebidas saludables que debes incluir en tu dieta para lograr el equilibrio del pH.

Para comenzar debes saber que no cualquier agua te sirve para este proceso sino que hay ciertos tipos de agua y bebidas que debes integrar a tu plan en abundante cantidad.

El agua de calidad es la que te ayudará a estar hidratado y a eliminar toxinas. Ahora no es cualquier agua la que debes tomar sino que debes consumir agua alcalina. Así mismo se aconseja aquella que está cargada con electrones.

Recuerda que nuestro cuerpo es más o menos un 70% de agua y por eso requiere de un buen consumo de ésta para mantenernos sanos.

El "agua perfecta" debe tener estas características:

Que sea pura

Si no consumimos agua pura debes saber que esta afectará a las células de tu cuerpo. En cambio sí consumes buena agua tu organismo estará bien. Un punto que debes tener en cuenta es que la acidez también se presenta en el agua y por eso debes buscar una alcalina que ayude a tu cuerpo a eliminar los ácidos y no a aumentarlos.

Para que puedas tener esta agua aquí te mostraré como purificar el agua ya que ni la del grifo o embotellada es buena para esta dieta.

Agua alcalina

Además de tener un agua pura, sin contaminantes, ésta también tiene que ser alcalina. Es decir tener un pH mayor a los 7 puntos. Se aconseja que sea de unos 8 a 9,5.

Agua con electrones

Si deseas tener el equilibrio el agua debe tener electrones o energía. Además de esto debes saber que esta agua es alcalina, por lo cual es doblemente buena para el organismo.

Agua Molecularmente Modificada

Esta clase de agua es realmente muy recomendada ya que ella llega de forma más fácil a las células ya que sus moléculas son más pequeñas y penetran mejor, y por ello tu cuerpo estará mejor hidratado.

¿Cómo Tener Agua de Calidad?

Ahora que conoces las características de la mejor agua para tu salud, debes estar pensando ¿y cómo hago para conseguirla?

Comentar que el capítulo 10 encontrarás donde conseguir algunos de estos recursos.

Hay varias opciones:

- Consigue una máquina ionizadora para el agua. Ésta lo que hace es la electrólisis del agua, por lo que al final se tendrá

un agua con electrones y con un buen pH. Claramente también purifica el agua.

Un buen ejemplo de esta máquina es el electrodoméstico conocido como Young pHorever Ionizer. Éste llena de electrones el agua, la purifica, la modifica molecularmente y te da un agua perfecta para tu consumo. Así mismo puedes investigar sobre el ionizador Jupiter Orion u otras máquinas que tengan dentro de sus componentes los minerales de calcio de coral, también el carbón activo, la micromalla y la turmalina.

- Además de la tecnología antes nombrada se aconsejan los sistemas de ósmosis inversa. Estas máquinas tienen muchos filtros que permiten purificar el agua. Si bien no la alcaliniza y la llena de electrones es una buena opción, más barata y fácil de conseguir, para tener agua pura.
- Gotas de pH. Si no puedes conseguir ninguno de estos aparatos no debes por eso dejar de tomar agua buena. Para poder hacerlo usa buenos filtros y también puedes conseguir gotas de pH, con las cuales puedes alcalinizar el agua. Con estas gotas puedes lograr hasta un pH de 10. Se aconseja usar 15 gotas de clorito de sodio para cada litro de agua. Si se tienen soluciones de potasio y bicarbonato de sodio puedes usar solo 5 gotas por litro. En todo caso pregunta en una tienda naturista por estos productos y no dejes de tener agua buena para ti.
- También puedes usar la jarra Alkanatur que alcaliniza el agua, la filtra y la ioniza. Es la opción más económica. Aquí puedes ver la web de la empresa que la distribuye: <http://alkanatur.com/productos/jarra-alkanatur/>
- Si te es imposible conseguir cualquiera de estos recursos, siempre puedes aumentar la alcalinidad del agua añadiendo limón o haciendo zumos como los que verás a continuación y durante el libro.

Finalmente y para pasar a los zumos debes recordar que es necesario tomar suficiente agua para que tu cuerpo esté equilibrado.

Zumos

Los zumos de verduras son una de las mejores recetas con las que puedes comenzar el día.

Esto se debe a la gran cantidad de nutrientes que se encuentran concentrados en estas bebidas, además de que son alcalinas. Por esto no dejes de dar a tus organismos todos los días zumos de hortalizas, ya que los nutrientes de éstos se absorben más fácilmente por el cuerpo.

Si bien en los zumos la fibra de los alimentos se pierde, lo que no desaparece es la energía y nutrientes de los alimentos. Por esto es que también son recomendados. Los efectos de estos zumos son buenos para los intestinos y en general para todo el organismo.

Aspectos que debes conocer:

- Los mejores zumos son los hechos con hierbas y hortalizas.
- En el caso de los zumos hechos con frutas debes saber que es mejor evitarlos, por lo menos al inicio del tratamiento ya que tienen mucha azúcar.
- Para comenzar puedes hacer zumos con pimientos, remolacha o zanahorias. Eso si en cantidades moderadas y mezcladas con otras hortalizas no dulces.
- Conforme te vas adaptando a los zumos puedes hacerlos solo con verduras de color verde, éstos son los más saludables.

- Mezclar el zumo con un poco de agua alcalina.
- Así mismo se aconseja que tú mismo hagas tus zumos, ya que estos estarán libres de conservantes u otras sustancias no recomendadas.
- Para terminar se aconseja que tomes tu zumo recién los hagas para que no pierdan sus propiedades alcalinas y nutritivas.

Bebida de color verde (GREENS)

Si quieres tener una buena nutrición y una hidratación perfecta para tu cuerpo y tus células, la bebida de color verde que te presentaré aquí es de las mejores que puedes preparar.

Esta bebida se realiza con zumo de hortalizas más unos polvos verdes (GREENS). Estos polvos son realizados con hierbas, cereales germinados y verduras secados al sol. Estos polvos contienen verduras tanto frescas como secas, todo ello triturado para tener así un perfecto y natural suplemento nutricional.

Conseguir este polvo verde es una buena recomendación que debes seguir ya que éste mezclado con zumos de hortalizas o simplemente con agua potencia la cantidad de energía que llega al cuerpo y también los nutrientes.

De esta forma todo lo que tiene esta bebida puede absorberse más rápidamente por el organismo y con ello seguramente la salud de tu cuerpo mejorará.

Debes tener claro que a la hora de conseguir un producto de este tipo debes asegurarte de que haya sido realizado con ingredientes ecológicos que esté libre de toxinas.

Existen varios Greens o polvos verdes de este tipo, los que yo uso son los del Dr. Young.

Si vives en España o Europa puedes conseguirlos desde este enlace:

<http://www.alkalinecare.com/productos/PH-MIRACLE-GREENS---Young-pHorever/2>

Si vives en América puedes conseguirlos directamente desde la web del Dr. Young:

<http://www.phmiracleliving.com/p-378-doc-brocs-power-plants.aspx>

También puede preguntar en tu localidad en tiendas especializadas o realizar una búsqueda por internet.

Zumo de hierba de trigo (wheatgrass)

La hierba de trigo es un alimento vivo potente y crudo. La hierba en sí proviene de la planta de trigo blando (especie *Triticum aestivum*) cuando esta joven, vibrante y lleno de rica clorofila verde. Cuando se aprieta esta hierba, un líquido verde oscuro se extrae y es a lo que se le llama el jugo de hierba de trigo.

La hierba de trigo se cosecha para el prensado cuando el césped alcanza su pico nutritivo. Esto es justo antes de la etapa de unión, cuando la planta está entre 7 y 11 pulgadas de alto. En este punto, se ha acumulado una energía que pronto alimentará un brote de crecimiento masivo. Es esta energía la que se captura en el jugo.

Cuando la hierba de trigo se convierte en jugo, es volátil y se oxida rápidamente. Es importante que sea consumida rápidamente para proteger el jugo de la oxidación. Existen paquetes a la venta que congelan el jugo en segundos, lo que mantiene la fuerza de sus beneficios sin alteraciones.

Los beneficios del jugo de hierba de trigo

La hierba de trigo es extremadamente biodisponible. Para hacerla jugo se requiere 50 veces más presión que para extraer el jugo de otras frutas y verduras. Esta fuerza pulveriza las estructuras celulares y extrae los elementos nutricionales minúsculos. El beneficio de estos elementos nutricionales tan pequeños es que son fáciles para que el cuerpo los asimile.

Cuando se bebe el jugo de hierba de trigo de alta calidad, tu cuerpo puede producir resultados espectaculares como:

- Una sensación física y mental de bienestar
- Más energía y dormir mejor
- Sistema inmunológico más fuerte
- La desintoxicación a nivel celular
- Disminución de la inflamación en todo el cuerpo
- Apetito de Antojos disminuido
- Mayor claridad mental
- Sistema nervioso más estable
- Mejor visión de noche
- Empezarás a ver que puedes lograr más cada día
- Participación mejorada en actividades físicas

Se pueden ver los resultados a través de análisis de células de la sangre en vivo, como los glóbulos rojos transportan oxígeno y muchos mecanismos celulares mejorados más.

El jugo de hierba de trigo es potente. Muchos de los productos de los que disponemos hoy en día se han desnaturalizado a través del secado, la oxidación, la irradiación, pasteurización, envasado, enlatado, etc.

Ten cuidado de evitar los productos que muestran los ingredientes correctos, pero que tienen un formato que se ha comprometido la energía viva de los alimentos por su vida útil.

CAPÍTULO 5

Sanar con el Método Alcalino

En esta parte del libro podrás encontrar todos los pasos que debes dar para poder empezar con el método para mejorar tu salud con la dieta alcalina.

Aquí te sugerimos realizar este método de la siguiente manera que verás a continuación, aunque es importante que sigas tu propio ritmo según te sientas y según tu grado de enfermedad.

- **Transición.** Debes realizar un proceso de transformación de dieta que toma entre 1 y 3 meses. Este es el momento de ir reduciendo alimentos ácidos e ir introduciendo alimentos más alcalinos. Es un periodo de adaptación para hacer el proceso más fácil.
- **Limpieza.** Al final del periodo de transición debes hacer la limpieza de tu organismo la cual puede durar una semana usando sólo líquidos y también suplementos.
- **Dieta 100 % alcalina.** Después de la limpieza debes mantener una dieta 100 % alcalina durante 2 o 3 meses.
- **Mantenimiento.** El último paso es el de mantenimiento donde aplicas una dieta alcalina de 70% (70 alimentos alcalinos, 30 un poco ácidos).

Hemos puesto un tiempo amplio de unos 6 meses para que cualquiera pueda adaptarse, pero muchas personas recuden este tiempo considerablemente debido a que se van sintiendo bien y a gusto con el plan y los resultados.

Lo importante aquí es que escuches a tu cuerpo y adaptes el método a tu ritmo según vayas experimentando los resultados y como te sientes en cada momento.

Cada persona es un mundo y por eso no podemos ser estrictos con los tiempos. Si tu grado de enfermedad es grave, también puedes acortar el tiempo de la primera etapa (transición) y realizar la segunda y tercera. O si lo prefieres puedes simplemente cambiar tu dieta actual a una dieta alcalina.

También es mi deber decirte que antes de realizar cualquier tipo de dieta o limpieza del organismo consultes con tu médico o especialista para que descartes cualquier riesgo y lleves un control médico.

Aunque a veces no puedas seguir todos los consejos al pie de la letra, es importante que puedas incluirlos poco a poco o a tu medida. Pero lo más importante es que te sientas a gusto durante todo el proceso y no lo tomes como una tortura sino con espíritu aventurero o como un niño que descubre algo nuevo.

1. la Transición

Para poder realizar este método debes pasar por una primera etapa de transición en la cual poco a poco vas cambiando tu forma de comer. Se trata de ir cambiando unos hábitos y alimentos que producen acidez en tu cuerpo, por unos más saludables que te ayuden a controlar a mejorar tu salud y conseguir un pH más equilibrado.

Para que puedas empezar este proceso aquí están los pasos que debes dar en esta etapa de transición:

Paso 1: El Desayuno

Este es el primer gran paso que debes dar ya que en él normalmente lo que hacemos es llenar a nuestro cuerpo de

alimentos ácidos como el cereal, la leche, los quesos, el yogurt, los jamones, las bananas, entre otros.

En lugar de estos desayunos la primera semana debes cambiarlos por ensaladas, brócoli al vapor, una sopa o zumo de verduras y una ensalada de tomate y aguacate. (VER CAPÍTULO DE RECETAS).

Agrega más fibra, menos carbohidratos, bastante agua y muchos minerales y nutrientes.

Paso 2: El postre

Es necesario que dejes de lado los dulces y frituras que comías como postre o refrigerio. Nada de helados ni pasteles.

Primero pasa a consumir un yogur sin azúcar y con poca grasa. Esto junto con unas galletas saludables, sin azúcar es buena idea. Luego sencillamente come verduras o frutas que sean frescos.

Cuando ya te hayas acostumbrado estarás comiendo jícamas y otras hortalizas como postre.

Paso 3: la Carne

No es que hoy empieces el plan y debas dejar de comer la carne. En realidad lo primero que debes hacer es dejar las carnes de cerdo y de vaca. Quedarás solo comiendo aves y pescados.

Ahora debes ir dejando la carne de ave y finalmente consumirás el pescado algunas veces al mes. Trucha, atún y salmón son algunos peces recomendados.

Como ya te decía la proteína la puedes conseguir de origen vegetal con el tofu, las semillas crudas, la harina de cáñamo, frutos secos, entre otros. Así que mientras sacas la carne debes ir incorporando estos ingredientes.

Paso 4: los lácteos

La leche y otros alimentos provenientes de ella son algunos de los más difíciles de dejar. Ahora es necesario que lo hagas y que en cambio consumas leches o derivados de la soja. Eso sí fíjate que no sea azucarado el producto que compres.

Así mismo puedes consumir leche de otras clases como lo es la leche de sésamo o la de almendras. En realidad hay varias opciones saludables.

Paso 5: la levadura

Este es un ingrediente que debes sacar de tus alimentos y para comenzar debes comer pan sin levadura, también tortillas de arroz integral o de trigo integral. Así mismo debes dejar de comer setas.

Paso 6: harina blanca

Luego de que has eliminado la levadura y has dejado atrás los postres ahora te será mucho más fácil despedirte de las harinas blancas.

Es decir debes dejar poco a poco de consumir pan o pastas de harina refinada pero puedes cambiarlas por aquellas opciones integrales o que contienen cereales germinados.

Paso 7: el arroz blanco

Lo que debes hacer es dejar de comer arroz blanco para comer el arroz que es integral. Puedes primero alternar y mezclar para luego solo comer de este buen arroz.

Paso 8: azúcar añadida

Cuando has dejado los postres afuera ya habrás sacado una gran cantidad de azúcar de tu dieta. Ahora es necesario que te fijas también en la azúcar añadida que tienen muchos alimentos.

Por ejemplo el cereal, las bebidas u otros productos que normalmente no nos fijamos y tienen un alto contenido de azúcar o sustancia similar.

Evita los edulcorantes artificiales y el azúcar optando mejor por el stevia.

Paso 9: la fruta

Como ya sabes las frutas normalmente tienen mucha azúcar y por eso también es necesario que las dejes afuera de tu dieta. Como diabético algo que se sabe es que algunas frutas son recomendadas y otras no pero para mejorar el tratamiento el consumo solo debe ser de aguacates, tomates, limas, pomelos y limones. Estos tienen poca azúcar.

Paso 10: Los condimentos

Para terminar con esta transición debes dejar de lado los condimentos ya que estos suelen tener mucha sal de mala calidad.

Así mismo debes dejar de lado las salsas ya que estas además de tener mucha sal tienen también azúcar y grasas. En cambio usa para tus comidas las especias y las verduras como el ajo y la cebolla. Así mismo puedes usar el chile, el comino, la cayena, el pimiento, pimienta entre otros.

Paso 11: Nivel alimenticio

Ahora conforme vas mejorando debes entonces lograr llegar a un nivel en el cual el 70% de toda la comida de tu día sea alcalina. El 30% restante puede ser ácida, pero trata de que sea también saludable.

Paso 12: Alimentos biológicos

Introduce en tu dieta el mayor número de alimentos biológicos ya que estos tienen muchos más nutrientes y están libres de químicos.

Paso 13: De lo cocido a lo crudo

Sabes que cocinar los alimentos en muchos casos afecta sus nutrientes. Por eso ahora es necesario que modifiques tu forma de comer para que empieces a consumir más alimentos vegetales crudos o ligeramente cocidos.

Recuerda que las hortalizas ya son alcalinas pero si las comemos crudas lo son aún más.

Beneficios para la salud de comer más crudo:

Aumento de la energía

Niveles de glucosa en la sangre estabilizados

Mejora el aspecto de la piel

Mejor digestión

Pérdida de peso

Reducción del riesgo de enfermedad cardíaca

Reducción del riesgo de diabetes

Reducción del riesgo de cáncer

Revertir la diabetes en menos tiempo

La combinación de comer principalmente alimentos crudos y beber jugos de vegetales crudos puede ayudar a acelerar el proceso de reparación de tu cuerpo.

De hecho, debes notar que tu nivel de glucosa en la sangre se detendrá para continuar descendiendo durante la primera semana de una dieta más crudivegana. Siempre y cuando estés siguiendo el programa entero, no sólo el componente de los zumos verdes.

Comer más alimentos crudos reduce el consumo de grasas trans y grasas saturadas que la dieta occidental típica. También es baja en sodio y alta en potasio, magnesio, ácido fólico, fibra y sustancias químicas vegetales que promueven la salud llamadas fitoquímicos.

Estas propiedades se asocian con un riesgo reducido de enfermedades tales como enfermedad cardíaca, diabetes y cáncer.

Por ejemplo, un estudio publicado en el *Journal of Nutrition* encontró que el consumo de una dieta de alimentos crudos bajó el total de las concentraciones de colesterol y triglicéridos plasmáticos.

Los alimentos que puedes comer incluyen los alimentos no procesados, preferentemente orgánicos y enteros, tales como:

- * Las verduras frescas y frutas
- * Nueces
- * Semillas
- * Frijoles
- * Granos
- * Legumbres
- * Las frutas secas
- * Algas
- * Los alimentos orgánicos o naturales no procesados
- * Frutas y verduras recién hechas jugo
- * Agua purificada
- * La leche de coco

Al menos el 75 % de los alimentos consumidos no deben calentarse a más de 46 grados.

Las técnicas de cocción para una dieta de alimentos crudos son técnicas culinarias específicas que hacen que los alimentos crudos sean más digestibles y aportan variedad a la dieta, son:

- * Semillas de Brotes, granos y frijoles
- * Jugos de frutas y verduras
- * Remojar las nueces y frutos secos
- * Deshidratación de alimentos

Equipo necesario para una dieta de alimentos crudos:

- * Un deshidratador, una pieza de equipo que sopla aire a través de los alimentos a una temperatura inferior a 46 grados.
- * Un extractor de jugo de buena calidad para hacer jugo de frutas y verduras
- * Una licuadora, procesador de alimentos, o chopper para ahorrar tiempo.
- * Los recipientes de vidrio grandes para el remojo de semillas, de brotes, granos y frijoles
- * Tarros con broches herméticos para el almacenamiento de otros alimentos

2. Limpieza

Por medio de una dieta alcalina podrás limpiar completamente tu cuerpo de ácidos y de toxinas y así podrás liberarte de la enfermedad.

Cuando se empieza a realizar esta limpieza lo que se logra con ella primero es ir sacando poco a poco los elementos ácidos que lo dañan. Así mismo logramos no sobrecargarlo con estos ácidos y en cambio llegar a un punto de equilibrio donde la sangre y todos los tejidos se encuentran desintoxicados.

Este proceso de limpieza integra en él varios aspectos que a continuación debes conocer:

- Para comenzar debes liberarte de los contaminantes que se encuentran acumulados en el cuerpo. Para ello debes consumir alimentos alcalinos, también agua de excelente calidad en altas cantidades y hacer deporte.
- Así mismo y como ya hablábamos anteriormente hacer la limpieza del cuerpo es un proceso que requiere de transiciones y no es algo que se deba hacer de la noche a la mañana. Lo que necesitas es ir poco a poco avanzando en tener una mejor alimentación y estilo de vida.
- Además de esto debes tener en cuenta que en un tratamiento enfocado en la limpieza del organismo es necesario tomar 4 litros de agua alcalina, pura e ionizada al día. Así mismo debe tomarse jugo de limón o el famoso zumo verde de hortalizas. Con esto liberas al cuerpo de ácidos y lo alcalinizas.
- Los zumos de hortalizas (VER CAPÍTULO 6 DE RECETAS) con bajo contenido de azúcar son muy recomendados y si bien al inicio puede ser algo complicado disfrutarlos, con el tiempo el cuerpo se acostumbrará a ellos y les tomarás el gusto. Recuerda agregar agua alcalina a los zumos.
- En el caso de no poder preparar jugos de verduras frescos puedes usar los polvos concentrados de los que ya te hablé.
- Finalmente y si después de realizar tus comidas sientes todavía hambre no debes ceder ante los microorganismos que están en tu cuerpo y que te exigen alimento ácido para vivir. No abandones tu plan y si lo haces no dudes en retomar lo más pronto que puedas el camino.

La etapa de limpieza la debes hacer durante unos días o una semana, según tu te vayas sintiendo. Es como un ayuno con líquidos y suplementos nutritivos.

Un día de tratamiento

Para que te hagas a la idea de cómo es este tratamiento de limpieza aquí está un breve itinerario del mismo que puedes tomar como ejemplo:

- ✓ Al despertar debes tomar una muestra de orina para ver el pH. Si está bajo 7,2 debes tomar un vaso de agua con 2 cucharadas de sales minerales que contengan bicarbonato de sodio, bicarbonato de potasio, carbonato de calcio, carbonato de magnesio. (VER CAPÍTULO DE RECURSOS). Puedes conseguir en la farmacia una tiras para medir el pH. Si no simplemente empieza por el siguiente paso.
- ✓ Después debes tomar 1 litro de limonada natural o agua alcalina.
- ✓ Después de 45 minutos el desayuno. éste debe ser un zumo de verduras y suplementos (VER CAPÍTULO DE RECETAS).
- ✓ A media mañana un litro y medio de agua alcalina con polvos verdes (GREENS)
- ✓ Al medio día debes analizar nuevamente el pH de la orina y si está bajo 7,2 vuelves a tomar la solución de la mañana.
- ✓ Más o menos a la una de la tarde es hora de almorzar una crema de verduras y más suplementos.
- ✓ En la tarde vuelves a hacer el mismo procedimiento de la mañana y para cenar un zumo o sopa de hortalizas. A esto se le añaden suplementos.
- ✓ Finaliza el día haciendo el mismo proceso de mañana y tarde, con medición de pH.

Limpieza laxante

Este tratamiento limpia tu cuerpo tan bien que seguramente tendrá un efecto laxante en ti. Esto es normal así que no debes asustarte. En el caso de que no se presente lo que debes hacer es conseguir un laxante para ti que no sea muy fuerte.

Se aconsejan aquellos que contengan raíz de jengibre, carbonato magnésico, malvavisco y bicarbonato sódico.

Efectos

Ya que lo que estamos haciendo es una limpieza debes saber que antes de lograr purificar la sangre y el cuerpo éste puede verse invadido por toxinas y ácidos. Ante ello puede que sientas malestar o no. En todo caso debes estar atento y si se presentan náuseas, mareos, dolores de cabeza, erupciones en la piel, debilidad o fatiga, entre otros debes saber que es normal.

En el caso de que estos síntomas duren más de un día debes ir al médico. En todo caso durante este día toma mucha agua alcalina.

Después de limpiar

Ya has limpiado tu cuerpo de todas estas impurezas y la pregunta que ahora surge es ¿qué hacer después? Pues cuando esto suceda lo que debes hacer es dar las herramientas que el cuerpo necesita para seguir estando bien. Por nada del mundo debes volver a los hábitos malos que tenías.

Todo esto que te he dicho sobre la transición y la limpieza puede ser agobiante pero ante esto no debes desanimarte sino familiarizarte con ello. Entiende que lo alcalino es bueno para tu cuerpo y lo ácido no tanto. Así mismo reconoce las fuentes de lo alcalino y lo ácido para que puedas consumir pero también evitar.

Al comienzo sin duda es mucho para pensar y procesar pero si lo haces los resultados serán maravillosos. Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán.

3. Dieta 100 % alcalina

En esta tercera etapa de entre 1 y 3 meses se recomienda hacer una dieta con alimentos 100 % alcalinos, aunque conforme avances es momento de ir añadiendo progresivamente otros alimentos que te llevarán a la etapa 4 de mantenimiento donde se hace un promedio de 70 % alimentos alcalinos y 30 % de algunos un poco ácidos. De esta manera podrás seguir una dieta sana y equilibrada en pH y comer otros alimentos como pescado, legumbres, cereales integrales y algún capricho que otro.

Para hacer esta etapa ayúdate de todo lo que has aprendido hasta ahora sobre los alimentos alcalinos y del capítulo 6 de RECETAS donde encontraras variedad de comidas para preparar. Además, a continuación te daré algunos consejos e ideas para hacer tu periodo de dieta alcalina.

Hacer las compras

Si ya estás listo para cambiar tu vida es momento de que sepas algunos aspectos del momento en que debes ir a comprar:

- ✓ Especias: Debes comprar especias frescas y secas, las que más te gusten.
- ✓ Sal: Debes tener una buena sal, sal marina natural o sal del Himalaya.
- ✓ Semillas: Debes comprar semillas de varias clases como la de girasol o calabaza. Así mismo debes tener germinados.
- ✓ Frutos secos: almendras, nueces, anacardos, etc evita los cacahuetes.

- ✓ Cereal: arroz integral, harina integral de soya y arroz, pasta de trigo sarraceno o de soba, entre otros.
- ✓ Legumbres: las habas de soja, las judías, las lentejas, las alubias, los garbanzos, el hummus y algas.
- ✓ Tortillas: También necesitarás este alimento pero de trigo sarraceno germinado.
- ✓ Grasas saludables. Aceite de oliva extra virgen, aceite de uva, aceite de aguacate o de cáñamo pueden usarse.
- ✓ Leches: como ya te decía se aconseja la de soja, avellanas o de almendras.
- ✓ Agua de calidad y claramente los ionizadores o herramienta que uses para conseguirla.
- ✓ La Soja presente en el tofu o en presentación natural también debes tenerla.
- ✓ Hortalizas: finalmente estas no pueden faltar en tu alacena. Jengibre, ajo, cebollas, chiles, limones, lechugas, acelgas, apio, zanahorias, calabaza, espárragos, tomates, berenjenas, judías verdes, entre otras no pueden faltar.
- ✓ Hierbas aromáticas como cilantro, albahaca, menta y perejil también debes tener.

En todo caso y si bien la lista anterior es la recomendada debes saber que la selección a la hora de comprar debe reflejar los gustos que tú tienes y que sabes que te gustan o te pueden gustar.

Tener los utensilios necesarios

A la hora de llevar a cabo este plan claramente necesitarás algunas herramientas que te ayudarán a hacer este proceso más sencillo. Conoce a continuación algunas de estas herramientas de cocina:

- ✓ Buenos cuchillos y un ayudante de cocina para triturar y cortar.
- ✓ La batidora para mezclar y en algunos casos triturar.
- ✓ Un hervidor para el arroz o los cereales. Cocción al vapor es lo ideal.
- ✓ El Saladacco para hacer pasta.
- ✓ Mandolina es ideal para realizar cortes elaborados de las hortalizas.
- ✓ Herramientas de acero inoxidable como cuchillos pero también ollas y sartenes. Son más sanos que los de hierro o teflón.

Germinados

Los germinados son excelentes alimentos para tu cuerpo y por eso es buena idea que tu mismos los cultives. Hacerlo no es complicado y en realidad para poder empezar solo requieres conseguir de buenas semillas, ecológicas, para sembrarlas. Las recomendadas son las judías, el trigo, el sésamo y la alfalfa.

Ahora para consumir las semillas lo mejor es ponerlas en agua durante toda la noche para que estas aumenten de tamaño. Al otro día se ponen a escurrir y se juagan dos veces. Esto por tres días. Luego las puedes comer.

Usar los germinados

Estos alimentos los puedes comer tanto crudos pero también se pueden consumir salteados o cocidos por medio del vapor. Se pueden agregar a sopas, ensaladas, arroces, zumos, entre otras preparaciones. En realidad son muy versátiles y nutritivos.

Deshidratación

Deshidratar los alimentos es una buena opción para comer alimentos calientes pero sin cocinar. Así mismo por medio de este procedimiento se pueden conservar muy bien las hortalizas para poderlas consumir tiempo después.

Ahora para poder hacerlo solo debes limpiar bien las hortalizas para luego cortarlas en rodajas de medio centímetro. Luego puedes marinarlas y después solo escurrirlas. Lo siguiente es el secado sobre rejillas, que deben estar muy limpias. Allí se dejan hasta que estén secas y crujientes.

Recomendaciones finales

Es momento de conocer algunas recomendaciones importantes para preparar la comida y seguir la dieta. Estas son las siguientes:

- ✓ Ten siempre ensalada en la nevera, en cantidades suficientes.
- ✓ Usa especias ya listas como la de ajo y pimienta u otra que sean de tu gusto.
- ✓ Ten alimentos germinados siempre en remojo como por ejemplo almendras.
- ✓ Ten siempre hummus en tu nevera o pesto para comer cuando tengas hambre.
- ✓ Prepara comida en buenas cantidades y si sobra congélala en la nevera.

- ✓ Remoja las legumbres secas con agua pura y sales minerales. Esto ayuda a disminuir los gases de estos alimentos. También sirve con la col.
- ✓ Añade sales minerales cuando cocines al vapor la coliflor o el brócoli
- ✓ Siempre ten en casa limones o similares para tu ensaladas o zumos.
- ✓ Seca las tortillas de trigo germinado toda la noche antes de consumirlas. Esto las secará y cuando las hornees quedarán más crujientes.
- ✓ Congela frutos secos en paquetes pequeños, también hierbas aromáticas o aceites de alta calidad. Esto ayuda a mantener estos ingredientes frescos por más tiempo.
- ✓ Cocina al vapor, al horno y a la parrilla.
- ✓ Investiga y aprende sobre el cultivo de germinados.
- ✓ Ten una reserva de agua alcalina, ionizada y pura en tu casa. Nunca sabes cuándo tus electrodomésticos puedan fallar.
- ✓ Bebe mucha agua de calidad entre comidas.

Finalmente no olvides estar preparado con buenos alimentos en tu bolso para cuando tengas hambre, así evitarás la tentación de comer alimentos ácidos.

Elegir las Recetas para tu Dieta

Aquí aprenderás algunas buenas ideas que puedes usar para tus desayunos, comida, para la cena o para comer entre comidas, si

bien solo son unos pocos ejemplos de ellos puedes aprender mucho.

Conoce estas opciones y luego, en el próximo capítulo hablaremos de las recetas, algunas indicaciones y también las sustituciones que puedes usar para hacer comidas conocidas pero en versión saludable.

Alimentos para los Desayunos

Si deseas desayunar de la mejor manera debes saber que las mejores opciones de alimentos que puedes usar son:

- ✓ Los batidos de hortalizas. Estos alimentos son fáciles de hacer, muy nutritivos y sobre todo alcalinos. Eso si, no añadas azúcar y tampoco lácteos animales. Si deseas puedes usar leches de semillas y el resto de ingredientes alcalinos que deseas.
- ✓ Así mismo puedes preparar zumos de hortalizas con agua alcalina, ionizada y pura. Estos te darán un alimento fresco y ligero que te ayudará a empezar bien el día.
- ✓ Los guisos de hortalizas: como el de coliflor, brócoli u otros son buenas formas de desayunar.
- ✓ Los Patés son recetas deliciosas que puedes comer. Éstos se preparan con semillas y frutos secos y pueden acompañarse con ensalada.
- ✓ La Ensalada: es una aliada para tus desayunos. Puedes usar frutos secos en ellas, hortalizas y frutas.
- ✓ Los Cereales germinados: son otra opción que puedes agregar acompañándolos de hortalizas. Por ejemplo una tortilla de trigo germinado va muy bien con un guacamole o

con una salsa de semillas. Un guiso de verduras también acompaña muy bien.

Ideas para las comidas

Para comer en realidad la cosa no se complica ya que puedes usar los mismos platos que ya te he recomendado para el desayuno pero con algunos ingredientes o aliños diferentes. Ahora además de ellos también puedes añadir:

- ✓ Rollos: estos usan tortillas de trigo germinado con una variedad de guisos o patés. Son realmente deliciosos y nutritivos.
- ✓ Las Sopa. Son otros de los alimentos que puedes añadir a tu almuerzo y cena. Sopas de hortalizas frías o calientes son altamente alcalinas.

Bocadillos alcalinos

Ahora ya que normalmente en el transcurso del día da hambre, el cuerpo necesitas más energía y nutrientes, la mejor manera de suplir estas exigencias es por medio de los bocadillos alcalinos. Buenos ejemplos de estos son:

Las ensaladas de alfalfa, brócoli o alubia, las cremas de aguacate y almendras, también los batidos de coco con aguacate, las coles al vapor, los patés y la leche de almendras.

Además de estas recetas otras que puedes usar son los cocteles que solo usan hortalizas y también las tortillas con rellenos suaves o crujientes. Así mismo puedes tomar un trozo de pan germinado, verduras rellenas, cremas de garbanzos, guacamoles, helados alcalinos, humus y calabacines en salsa, entre otros.

Luego de limpiar tu organismo y darle los nutrientes necesarios para equilibrar tu pH y nutrir tus células, puedes agregar a la dieta hortalizas con almidón y también las legumbres. Así mismo

puedes adicionar los cereales integrales y pescado para tener un plan de nutrición alcalino y completo.

4. Mantenimiento

Al realizar todo el proceso de los primeros 3 pasos lograrás un equilibrio óptimo de pH en tu cuerpo.

Esta cuarta etapa durará el tiempo que tu quieras, muchas personas adoptan la dieta alcalina de por vida, otros prefieren hacer periodos alcalinos, mientras que otros la adaptan a su gusto y estado de salud.

Como te decía, ahora puedes añadir alimentos sanos pero algo ácidos como el pescado, las hortalizas con almidón, diferentes cereales y algunos alimentos que te gusten especialmente.

En este punto tu mismo debes considerar como va a ser tu dieta a partir de ahora. Lo aconsejable es seguir una dieta donde los alimentos alcalinos representen entre un 70 y 80 %.

A continuación, en el siguiente capítulo podrás ver una variedad de recetas para hacer tu dieta alcalina de la etapa 3 y 4. Síguelas y sobre todo, ponle tu imaginación y tu gusto para crear nuevas recetas. En el CAPÍTULO DE RECURSOS también podrás encontrar más sitios donde conseguir recetas.

CAPÍTULO 6

Recetas Alcalinas

Zumos, batidos y leches

Si eres nuevo en los zumos verdes, o estás tratando de introducir el concepto de los zumos verdes con alguien, te voy a dar las pautas para que hagas tus zumos a salvo de desastres.

Trata de usar productos e ingredientes orgánicos cuando sea posible. Si no es posible, limpia los productos bien, y la cáscara cuando se indique.

Para hacer batidos o zumos solo es necesario que se laven bien los ingredientes y luego solo se pongan en la licuadora para procesar. Conoce estas deliciosas recetas, úsalas en tu plan y no dudes en modificarlas añadiéndoles otros ingredientes alcalinos.

- ✓ Zumo básico. Usa 3 ramas de apio, 3 hojas de col rizadas, 1 hoja de espinaca, 4 hojas de lechuga, una rama de perejil y un pepino.
- ✓ Zumo de adaptación: a este le hechas 3 zanahorias medianas, 3 ramas de apios, 3 ramas de perejil.
- ✓ Zumo básico verde: para esta receta necesitas 2 tazas de brotes, la misma medida de grelos, 2 hojas de col rizada, media remolacha y zumo de pasto de trigo.
- ✓ Un zumo que genera insulina: para este usarás 3 hojas de col de Bruselas, una zanahoria mediana, 50 gramos de judías verdes y 4 hojas de lechuga fresca.

- ✓ Zumo vitamínico: 3 hojas de espinaca. 5 hojas de lechuga, 50 gramos de berros, 2 zanahorias medianas, medio pimiento verde.
- ✓ Zumo para fortalecer la sangre: 3 ramas de apios, un pepino, 3 ramas de perejil y 3 hojas de espinaca.
- ✓ Zumo para limpiar la piel: una patata, 3 ramas de apio, 2 zanahorias y 50 gramos de berros.
- ✓ Batido de aguacate y hortalizas: necesitas un aguacate, pepino, un tomate, una lima sin cascara, 3 hojas de espinaca, soja en polvo 2 cucharadas, polvos verdes y cubos de hielo.
- ✓ Batido de aguacate y coco. A la misma preparación anterior le añades stevia natural y pulpa de coco.
- ✓ Malteada de menta: un aguacate, pepino, lima, soja en polvo, polvos verdes, meta y stevia.
- ✓ Leche de almendras. Una taza de almendras, la misma medida de piñones y una taza de agua alcalina. Debes dejar en remojo los ingredientes por medio día y luego pícalos en la procesadora. Luego pasa a la licuadora y agrega la taza de agua. Licua y luego cuela.
- ✓ Zumo explosivo.

1 banano pequeño o mediano (maduro y pelado)

1 rama de apio

¼ de pepino (pelado si no es orgánico)

1 taza de piña fresca o congelada

1 puñado de perejil

½ pulgadas de pedazo de jengibre (o menos si no te gusta el jengibre)

1-2 tazas de agua de coco (sin pasteurizar)

✓ Cremoso verde

- 1 aguacate (maduro, pelado y sin semilla)
- 1 banano congelado pequeño o mediano (maduro y pelado)
- 1 naranja (pelada y sin semillas)
- ½ -1 taza de espinacas
- 1-1 ½ tazas de leche de almendras de vainilla sin azúcar

Para un batido más dulce, usa 1 cucharada de jarabe de arce grado B, néctar de agave crudo.

* Opcional: 5-6 cubitos de hielo

✓ Tropical

- 1 taza de piña fresca o congelada
- 1 banano pequeño o mediano (maduro y pelado)
- 1 Pieza de 1 pulgada de jengibre
- 2 puñados de espinacas
- 1 taza de Agua o agua de coco (no pasteurizada)

✓ Banana- Berry Súper Smoothie

- 2 tazas de espinacas
- 1 banano pequeño o mediano (maduro y pelado)
- ¾ taza de bayas congeladas mixtas (fresas frescas o arándanos)
- ¼ taza de nueces crudas o semillas crudas (mis favoritas son las semillas de girasol, nueces, semillas de lino o almendras, o una combinación de las anteriores)
- 1-2 tazas de agua o agua de coco (sin pasteurizar)

Sopas

Las sopas se pueden realizar cocidas o crudas. En realidad hay muchos ingredientes que puedes usar y todo depende de tu gusto particular. En todo caso aquí hay unos buenos ejemplos con los

cuales te puedes inspirar y así hacer unas deliciosas preparaciones para tus almuerzos o cenas.

- Sopa cruda

Estas son muy sencillas de realizar y con este ejemplo lo sabrás. Para hacerla necesitas 2 pepinos sin pulpa y licuados. Así mismo necesitas 2 tazas de leche de almendras, una taza de agua de coco, una cucharada de eneldo fresco, un pimiento deshidratado rojo y pulverizado.

Ahora con estos ingredientes lo que debes hacer es mezclar los primeros tres líquidos. Luego añade los demás ingredientes sobre el caldo antes de comer.

- Sopa proteínica y crujiente

Para esta preparación, la cual debes cocinar por solo 15 minutos, necesitas: 2 tazas de agua alcalina o de caldo de verduras, así mismo 3 tazas de col picado, un pimiento rojo también picado, una cebolla grande picada, un aguacate, 2 ramas de apio ya cortadas, sal y jengibre.

Ahora debes poner una olla al fuego para añadir el caldo, luego añades la col y dejas por 5 minutos. Luego debes poner esta mezcla en la batidora con los demás ingredientes y poner finalmente al fuego por 10 minutos más.

- Sopa verde

Esta sopa es cruda y para ella necesitas un aguacate, un pepino, un chile sin las semillas, el zumo de un limón, una taza de caldo de hortalizas, ajo asado, una rama de cilantro, una rama de perejil, una cebolla y una zanahoria, todo cortado finamente.

Debes poner todos los ingredientes, menos los picados, juntos en la batidora para hacer un puré y luego solo añade la cebolla y la zanahoria para terminar.

- Sopa salteada

Para esta receta usa aceite de semillas de uvas, una cucharada. También usa 3 tomates cortados en cubos, una cebolla cortada en lunas, un pimiento rojo picado así como también una zanahoria, un diente de ajo y un litro de caldo de verduras. También debes usar perejil, tomillo seco, sal y edamame por 300 gramos.

Ahora lo que haces es calentar el aceite en un sartén para poner los vegetales a saltear. Éstos debes dejarlos allí por 15 minutos hasta que estén dorados. Luego sácalos del fuego y añade el caldo más las especias y la sal. Regresa al fuego por 10 minutos más.

Además de estos ingredientes que te he mencionado puedes tomarte libertad de usar otras verduras que sabes que son alcalinas. No dudes en experimentar para hacer así un menú de comida nutritivo pero también variado y delicioso.

Ensaladas

Las ensaladas son de las recetas más sencillas que puedes hacer y también una de las más deliciosas. Ahora para que tengas algunas ideas aquí están unas recetas alcalinizantes que no puedes dejar de probar.

- Ensalada de pepino.

Para esta ensalada necesitas 3 pepinos picados, el zumo de un limón mediado, aceite de oliva y unas hojas de menta picada. Si deseas puedes añadir sales puras. Luego sencillamente mezcla todo y refrigera por unas horas antes de comer.

- Ensalada de colores

Para hacer esta receta necesitas 2 hojas de lechuga verde y dos de roja. Así mismo 3 hojas de espinacas, 2 remolachas ralladas, 3

hojas de col, 2 zanahorias y 2 calabacines rallados, una jícama mediada, medio pimiento de color verde, naranja y amarillo.

También puedes agregar 1 pepino, semillas de girasol, unos guisantes verdes y aliños que desees.

Luego solo debes lavar todo muy bien y picar en tiras todos los ingredientes. Finalmente solo mezcla y agrega el aliño de tu preferencia.

- Ensalada germinada con lentejas

Para ella requieres de 1 pimiento marrón, también una cucharada de aceite de linaza, el zumo de un limón, también sal, un diente de ajo ya picado, especias como pimentón, cayena, cebolla, orégano y chile.

Necesitarás además 2 pocillos de lentejas germinadas y una cebolla grande ya picada.

Mezcla todos los ingredientes en una ensaladera y listo. Ahora puedes usar también en lugar de lentejas garbanzos germinados o puedes usar ambos.

- Ensalada de espinaca

Necesitarás una mata completa de espinaca, una taza de coliflor picada, también 3 ramas de apio picado y 6 rábanos listos. Luego solo debes mezclar todos los ingredientes y finalmente les añades sal, limón y aceite de oliva.

Ahora a esta ensalada le puedes agregar otros ingredientes para hacer otras versiones. Por ejemplo puedes añadirle escalonias picadas, también albahaca, pimientos rojos y piñones.

- Ensalada de alubias

Necesitarás aceite de linaza, también 2 cucharadas de zumo de limón fresco, sal, pimienta, ajo, dos cucharadas de semillas de sésamo ya remojadas, dos tazas de alubias frescas (brotes) y cebolla picada. Puedes añadir también pimientos picados.

Para preparar mezcla el aceite con el limón, la sal y las otras especias para hacer el aliño, luego mezcla los ingredientes y listo.

Como ya ves las ensaladas son sencillas de hacer y solo debes tener en cuenta agregar en ellas ingredientes de buena calidad. Lávalos bien, quita sus semillas y sobre todo trata de encontrarlos aquellos orgánicos para tener así mayor cantidad de nutrientitas.

Aliños, Salsas para Untar y Otros

Para estos alimentos puedes usar variedad de ingredientes como lo son las hierbas, las especias, los aceites, los zumos y también las semillas molidas. Además de esto los garbanzos también son invitados en esta sección.

- Aliño básico: en este caso para mejorar el sabor de una ensalada necesitas aceite virgen de oliva u otro bueno que sea de tu gusto. Así mismo usas una pizca de orégano, comino molido, ajo en polvo y una mezcla de especias como chile, cebolla, pimienta, limón, cilantro, cayena, entre otros. Esto más un poco de sal es delicioso.
- Aliño de perejil: en este aliño usas una taza de agua, 1 rama de apio, aceite de tu gusto extra virgen, un diente de ajo y 5 ramas de perejil. Todo esto lo pones en la licuadora y listo. Ahora puedes usarlo tanto con tus hortalizas al vapor como en las ensaladas.
- Aliño infaltable: usas aceite de linaza o tú favorito, así mismo el jugo de un limón, sal, especias o una mezcla de ellas. Lo que haces es mezclar en la licuadora y queda perfecto.

Mojos

- ✓ Guacamole básico: para esta preparación necesitas un aguacate maduro, un tomate picado en cuadros pequeños, también sal, zumo de limón, chile en polvo y listo. Debes ahora machacar muy bien el aguacate para añadirle los otros ingredientes. Cuando hayas hecho esto estará listo para usar en ensaladas o con tortillas de trigo germinado.
- ✓ Guacamole verde: esta versión requiere los mismos ingredientes anteriores pero además una cebolla picada y si deseas puedes usar chiles verdes, pero sin semillas y finamente picados. Haces lo mismo que con el guacamole anterior.
- ✓ Hummus: para esta receta necesitas dos cucharadas de aceite de oliva, el jugo de un limón, 2 dientes de ajo bien picados, una libra de garbanzos ya escurridos y también sales y especias al gusto. Lo que haces ahora es mezclar todo hasta que quede homogéneo y sin un solo grumo. Cuando logres esto estará listo para comerse.

Pates

- ✓ Paté de almendras: necesitas 2 tazas de almendras previamente remojadas, también media taza de jugo de limón, así mismo una taza sal disuelta en agua, un diente de ajo asado. Ahora con estos ingredientes debes procesarlo todo para tener una mezcla sin grumos y deliciosa.
- ✓ Paté hecho de tofu: necesitarás un poco menos de una libra de tofu ya escurrido. También un poco de sal, una cucharada de aceite de linaza, sésamo y un pocillo de caldo de verduras. Adicional a esto añades un cebollín picado más albaca fresca.

Luego solo mezcla todo en la batidora o licuadora hasta obtener una mezcla no grumosa. Pon en un molde y lleva a la nevera por dos horas.

Salsas y cremas

- ✓ Mayonesa: puedes hacerla con una taza de coliflor cocida al vapor, añade aceite de linaza, sal, mostaza seca, pimienta y pimienta cayena. Pon todo en el procesador hasta que obtengas tu salsa.
- ✓ Crema de garbanzos: una taza de garbanzos, una cebolla picada, perejil picado, semillas de cilantro, pimienta cayena y agua alcalina. Mezcla todo en la licuadora y tendrás una deliciosa crema para untar en tortillas. 1 taza de semillas de sésamo

Ahora debes saber que a esta receta le puedes añadir dos cucharadas de aceite de oliva para que quede más suave.

- ✓ Salsa: una taza de jugo de lima, una taza de aceite de oliva, también sal, una taza de agua, cilantro, raíz de jengibre picada, pimienta rojo seco y 3 cucharadas de jícama. Mezcla todo con una mezcla de especias y listo.
- ✓ Salsa italiana: ideal para pastas o pizzas esta salsa se hace con una libra de tomates rojos, una cucharada de albahaca, una cucharada de orégano, 50 gramos de pasta de tomate, una hoja de laurel, 3 dientes de ajo picados y un poco de pimienta. Debes mezclar todo en la licuadora y cocinar a fuego lento por una hora.

Entradas

Respecto a las entradas debes saber que hay muchas opciones que puedes preparar y que son realmente deliciosas.

Ahora un punto clave que debes saber y que te explicaré al final es que hay muchas recetas comunes, que si bien no son saludables, las puedes modificar usando buenos ingredientes para hacerlas muy buenas para ti, tanto en sabor como en nutrición. Dicho esto es momento de que conozcas algunas entradas muy recomendadas:

✓ Hamburguesa saludable

Para realizar esta hamburguesa los ingredientes que necesitas son la cebada cocida, esta debe ser dos tazas hechas al vapor. Así mismo requieres una taza de caldo de verduras, también una taza ya molida de semillas de lino y puedes usar una taza de frutos secos que estén crudos pero pelados.

Buenas opciones son las almendras, las semillas de girasol, también los piñones o las nueces. Tienes en realidad varias opciones que puedes usar.

Además de los ingredientes anteriores requieres dos calabacines ya picados, también tres cebollas lavadas y cortadas en tiras. Necesitas además dos tomates listos y picados, así como cuatro zanahorias limpias y picadas en tiras.

Adicional a estos ingredientes debes usar ajo, 2 tazas de tortilla de trigo migada para así tener un ingrediente que se asimile a la harina. Necesitas además hierbas, sal y especias que sean de tu agrado.

Lo que debes hacer ahora es mezclar todos los ingredientes de tal forma que tengas una pasta manejable. Así mismo al inicio debes poner a precalentar el horno a 190 grados centígrados. Ahora con la mezcla has hamburguesas del mismo tamaño y ponlas en una bandeja engrasada con un poco de aceite de oliva.

Finalmente debes meterlas al horno y dejarlas allí por unos 15 minutos o hasta que doren.

✓ Cereal germinado para desayunar

Para este plato necesitas dos tazas de trigo orgánico, puede ser de centeno. Así mismo necesitas un poco de canela.

Lo que haces ahora es poner el trigo a remojar en agua alcalina durante toda la noche y en la mañana solo debes ocurrirlo. De esta forma germinan y ahora debes enjuagarlos por 2 días más, una vez en la mañana y una en la noche.

Para terminar lo siguiente que debes hacer es ponerlos en la batidora para luego ponerlos en una cacerola a cocinar. Debes esperar que estén tostados y los sirves con leche de soja o tu favorita.

✓ Estofado de tofu

Usas una cebolla grande picada, 3 tazas de agua, una hojita de laurel más tres hojas de col ya cortada. Añades también una taza de judías verdes, 2 puerros y un paquete de tofu.

Lo que haces con estos ingredientes es ponerlo en una cacerola u olla para cocer al vapor (sin el tofu y las judías) y esperas a que la col se ablande. Para terminar quitas el laurel para así agregar las judías verdes y dejar otro tiempo en cocción.

Luego añades el tofu al final, el cual ya debe estar cocido al vapor pero por separado. Agrega los condimentos y la sal.

Acompañantes

En esta parte puedes encontrar arroces y hortalizas en salsa. Si bien son pocas las recetas éstas son buenos ejemplos con las cuales puedes inspirarte para hacer otras preparaciones con diferentes ingredientes:

✓ Arroz mexicano

Necesitarás 3 cucharadas de aceite, una cebolla ya picada, también una taza de apio picado, un ajo picado o triturado. También dos tomates y dos chiles serranos picados pero limpios, es decir sin semillas.

Adicional a estos ingredientes necesitarás 2 ramas de cilantro, una cucharada de jugo de lima, sal y claramente el arroz integral cocido. Estos son unas 3 tazas.

Pon dos cucharadas de aceite en un sartén para poner la cebolla a saltear. Cuando esté tierna debes poner el resto de los ingredientes menos el arroz y la otra cucharada de aceite. Debes esperar a que estas hortalizas se cuezan y tengan una textura crujiente.

Cuando estén en este punto solo debes añadir el resto de aceite y el arroz para mezclar bien.

✓ Col en salsa egipcia

Para hacer esta receta necesitas media libra de col, 3 dientes de ajo ya picados, también un poco de semilla de cilantro trituradas o molidas. Así mismo requieres sal y pimienta de tipo cayena.

El siguiente paso que debes dar es lavar bien la col para quitar los tallos de las hojas. Solo usa la parte blanda de la col. Ahora córtalas en un tamaño prudente para poderlas comer y luego de hacerlo ponlas a cocer al vapor.

El punto que debes buscara es crujientes pero tiernas también.

Cuando ya estén así lo que haces es ponerlas en un sartén y allí agregas el resto de los ingredientes. Prendes el fuego y las dejas por 15 minutos, en los cuales debes ir mezclando.

Después de los 15 minutos solo apaga y sirve caliente con un poco de arroz o una sopa.

✓ Calabacines al a italiana

Para una cena grande necesitas de 8 calabacines de tamaño mediano. Así mismo 2 tazas de cebolla ya picada en grandes pedazos. También necesitas tres dientes de aj picados, dos tazas de tomates y sal. Añade pimienta y 2 cucharadas de aceite de oliva.

Lava todo muy bien antes de picar. Para empezar corta los calabacines en rodajas. Luego pon en un sartén la cebolla y los calabacines y deja que se cocine a fuego muy lento por unos 10 minutos. Revuelve y revisa de vez en cuando. Pasado este tiempo debes sacar del fuego la preparación para finalmente añadirles los tomates, la sal, la pimienta y ahora tapa por media hora. Revuelve con suavidad y añade el aceite.

✓ Frijoles refritos

Para preparar esta receta necesitas una taza llena de cebolla picada, también un diente de ajo picado y 3 tazas de alubias cocidas y blandas. Ahora es necesario que añadas pimienta al gusto, puede ser negra o cayena. Además debes agregar sal y un poco de agua.

Con estos ingredientes lo que haces es cocer al vapor los ingredientes como el ajo y la cebolla. Ahora lo que haces es pasar las alubias por el procesador de alimentos para tener así un puré. Luego esta preparación la añades al sartén para que espese un poco y le agregas el resto de ingredientes.

De esta sencilla forma tienes un plato delicioso que puedes acompañar con unas hortalizas.

✓ Judías picantes

Para terminar con esta sección de las recetas necesitas una libra de judías verdes. Además necesitas una taza de agua caliente, también la misma cantidad de cebolla finamente picada, sal,

pimienta negra, nuez moscada, una cucharada de aceite de oliva o de linaza y perejil.

Lo que haces para preparar el plato es lavar las judías y cortarlas finamente, luego las pones en una cacerola con el agua ya hirviendo y un poco de sal. Debes cocerlas medio tapando el sartén y cuando hayan ablandado un poco las retiras. Luego debes escurrirlas y en otro sartén poner a cocer la cebolla para finalmente mezclarlo todo y saltear por 5 minutos.

✓ Receta de pan germinado

No podemos dejar de nombrar el pan germinado. Para hacerlo necesitas 2 tazas de trigo ya germinado, remojado y lavado. Cuando lo tengas debes molerlo de tal forma que obtengas una masa que puedas manejar fácilmente. Ahora debes amasar un poco y poner este ingrediente sobre una piedra plana. El grosor no debe ser mayor a los 3 milímetros.

Finalmente solo debes hornear a una temperatura de unos 135 grados hasta que veas que está crujiente, pero no en exceso.

Bocadillos

Ahora si se desean tener bocadillos sanos y deliciosos hay varias opciones que se pueden comer. Ten en cuenta las siguientes recetas:

- Bocadillo de aguacate con tomate

Para este bocadillo necesitarás un aguacate maduro, también una berenjena pequeña ya cortada en cubos. Adicional a esto necesitas 2 cucharadas de jugo de limón, dos tomates en rodajas, una cucharada de curry y sal al gusto. También puedes usar otros condimentos.

Cuando tengas los ingredientes listos lo que haces es mezclarlos todos (sin los tomates) en la licuadora, debes tener una pasta sin

grumos. Luego solo calientas un poco las rodajas de tomates en una sartén y al final pones esta mezcla sobre ellas.

- Sémola crujiente

Lo que debes tener son dos tazas de sémola de trigo de tipo sarraceno. Esta deben haber estado 8 horas en remojo y descascarilladas. Así mismo necesitarás sal pura, un poco de jugo de limón y las especias que desees.

Con los ingredientes a la mano lo que debes hacer escurrir la sémola para ponerla en un recipiente en el cual debes añadirle el zumo de limón y también las especias junto con la sal. Cúbrela con estos ingredientes y deja una hora en remojo. Luego debes poner la sémola, ya escurrida, en un deshidratador y déjala allí hasta que quede seca.

Un buen deshidratador pueden ser lámina con rejillitas muy pequeñas.

Esta sémola puede comerse en las ensaladas o puedes añadirla como tu toque secreto a las preparaciones como rollos.

Postres

Finalmente se ha llegado la hora de conocer algunos buenos postres que puedes realizar en tu plan sin salirte de él.

- ✓ Budín de soja

Esa receta es buena para comerla a cualquier hora del día ya que la cantidad de nutrientes bueno que tiene y su nivel de alcalinidad es alto. Dentro de estos nutrientes hay que nombrar está la vitamina E. también minerales como el potasio o el calcio y claramente las proteínas.

Para preparar este postre necesitas una taza de leche de almendras, también dos aguacates maduros y una lima entera.

Además necesitarás claramente soja, unas dos cucharadas de su versión en polvo.

Finalmente y ya que es un postre necesitas una cucharada del endulzante Stevia, esta debe estar cruda y verde. Añade la preparación algunos cubos de hielo.

Con los ingredientes en la mesa debes lavarlos todos muy bien para ponerlos en la batidora. Cuando lo hayas hecho solo licuas hasta tener una preparación cremosa y deliciosa.

Helado

Para hacer los helados alcalinos en realidad lo que debes hacer es realizar un batido de tu sabor y combinación preferida. Luego de hacerlo lo que sigue es verterlo en cubetas o moldes para helado y claramente poner los palitos para poderlos llevar a congelar.

Ahora una idea con estos helados es que puedes también hacer con ellos granizados. Puedes por ejemplo esperar a que se congelen un poco y los pones en la licuadora de nuevo y listo.

✓ Pastel de calabaza

Esta receta no es como el normal pastel de calabaza que está lleno de grasas y azúcar adicionada. En realidad los ingredientes principales de esta receta son la zanahoria y también una buena porción de calabaza.

Ahora en cuanto a los ingredientes para la masa necesitas 2 tazas de leche de soja, la misma medida de almendras crudas y dos cucharadas de salvado de trigo.

Para el relleno necesitas un poco menos de una libra de zanahoria rallada. Así mismo un poco de nuez moscada, un poco de canela y también especias o esencias de clavo y de vainilla.

También necesitas una taza llena de almendras enteras, las cuales usarás para adornar. Estas si deseas puedes picarlas un poco en el procesador de alimentos.

Inicialmente debes preparar la masa. Para hacerlo pon las almendras en el procesador para hacerlas harina. A esta le añades la leche y el salvado y lo mezclas bien. Ahora en un molde para pastel pones la masa presionándola de tal manera que cubra la superficie de manera uniforme.

Ahora para preparar el relleno lo que debes hacer es llevar las zanahorias y la calabaza a cocer al vapor hasta que queden suaves. Luego ponlas en el procesador de alimentos hasta que tengas una pasta suave y finalmente les añades las especias.

Para terminar de preparar lo que haces es verter la mezcla en el molde, poner el decorado con almendras encima y llevas refrigerar durante 12 horas. Esta preparación se sirve fría.

Sustituciones saludables

Ya para terminar este capítulo debes saber que hay muchas otras recetas que puedes preparar con los ingredientes adecuados y que son muy buenas para ti, recetas que ya conoces o has hecho pero que puedes preparar modificando algunos ingredientes clave para que sean saludables.

Por eso es necesario que conozcas algunas sustituciones comunes y así al encontrar por ejemplo la receta de un pan, pastel u otro la puedas modificar y hacerla saludable.

- ✓ En lugar de levadura común usa levadura sin aluminio.
- ✓ En lugar de leche para una receta usa una harina con mijo y trigo sarraceno.
- ✓ Si una receta tiene vinagre cámbialo por leche de soja o de otras semillas.

- ✓ Si tiene salsa soja lo que haces es cambiarlo por el zumo de limón.
- ✓ Si usa aceite normal pues cambia por aceite de calidad.
- ✓ Si usa manteca o mantequilla también cámbialo por buenos aceites de primera presión en frío.
- ✓ Con la carne lo que haces es cambiarla por la soja o sus derivados.
- ✓ Si usa huevos debes conseguir algo que se llama huevina.
- ✓ La sal normal sencillamente la cambiar por sal de mar u otra sana.
- ✓ Las nueces las cambiar por avellanas o almendras.
- ✓ El arroz blanco por arroz integral, espelta, mijo o sémola.
- ✓ Y en el caso del pan y la pasta los cambias por opciones sin levaduras y hechos con harinas de trigo integral. Así mismo puedes usar pasta de espelta o alcachofa.

CAPÍTULO 7

Suplementos Nutricionales

Los suplementos nutricionales alcalinos son realmente muy recomendados para tener un cuerpo sano, así se tenga una dieta perfecta. Por esto es que debes conocer más sobre ellos para que así puedas integrarlos a tu plan de nutrición y bienestar.

Inicia con buenos productos

A la hora de elegir los suplementos que vas a consumir debes ser muy cuidadoso. Estos deben contener minerales alcalinos que sean obtenidos de productos orgánicos.

Al comprar debes evitar aquellos suplementos con edulcorantes, también aquellos que tienen ácido cítrico, alcohol o glicerina. No elijas tampoco suplementos que tengan algas, probióticos o enzimas.

Uso de Suplementos

Debes saber que los suplementos pueden ser de mucha ayuda cuando se está enfermo y es que estos dan al cuerpo varios nutrientes que pueden ayudar a eliminar los problemas de raíz.

Ahora en esta sección es necesario que conozcas algunas recomendaciones que debes tener en cuenta respecto al uso de los suplementos en el caso de la fibromialgia.

Así mismo nombraré brevemente algunas ayudas para otras enfermedades. Pero antes de hablarte de esto debes conocer los suplementos alcalinos básicos.

Suplementos básicos

Dentro de estos suplementos debemos nombrar los siguientes:

Soluciones coloidales líquidas

Los coloides son la forma biológica de menor tamaño de cualquier sustancia, y son suficientemente pequeñas como para traspasar las membranas. Los nutrientes que se encuentran en esta forma no requieren digestión, se absorben con facilidad y están listos para su utilización por parte del organismo.

Los suplementos coloidales en forma líquida se pueden tomar en cualquier momento, aunque deberías consumirlos no acompañados de tus comidas, con las dosis repartidas a lo largo de todo el día.

Polvos verdes concentrados

Se obtienen a base del secado de plantas verdes (brotes de trigo, cebada, kamut, espinacas, etc) para tener así lo que conocemos como clorofila líquida. Se debe añadir una cucharada pequeña de este polvo a 240 ml de agua.

OMEGA 3 Y 6

Estos ácidos grasos son esenciales para que el cuerpo esté sano así que si la dieta no los da es bueno consumirlos por medio de suplementos. Naturalmente estos ácidos se encuentran en el aguacate, el pescado y las semillas, sobre todo las de lino.

Agua Alcalina

Si bien este no es un suplemento, no podemos dejar de nombrarla debido a la gran función que cumple en el organismo. Si se desea potenciar su acción se puede tomar con vitamina C, en polvo o tableta.

Sales minerales y bicarbonato

Estos elementos ayudan a que el sistema inmune potencie su acción y por eso ayudan en general a que el cuerpo esté más sano. Así mismo regulan el azúcar en la sangre y también el colesterol, además de estos beneficios tiene muchos más que debes aprovechar. (VER TAMBIÉN ES RECURSOS)

Fórmulas multimineral

Aquellas que contienen sales celulares, conocidas también como sales tisulares, son las recomendadas. Los ingredientes que deben tener estas fórmulas son el fosfato magnésico, sulfato sódico, fosfato cálcico, el sulfato potásico, también fosfato férrico, el cloruro sódico, entre otros fosfatos, sulfatos, fluoruros y cloruro, además de la sílice.

Un punto que debes saber es que se deben mezclar con minerales macro como el hierro, el magnesio, el calcio, el manganeso y el zinc.

Fórmula vitamínica

Dentro de las vitaminas que se deben buscar están la A, la B, la C, la E, también la niacina, la colina, la biotina, el ácido fólico, la riboflavina, el piridoxina hidrocloreuro y el inositol, entre otras.

Los antimicotóxicos

Estos son reconocidos por ser excelentes neutralizadores de los ácidos. Dentro de ellos se encuentra el glutatiónpoxidasa, también el superóxido dismutasa, así mismo está el glutatió-S-transferasa, etc.

El ácido undecilénico

Este es un ácido graso bueno para el cuerpo que se obtiene del aceite de ricino. Actúa sobre los microorganismos como los hongos y lo mejor es que neutraliza las toxinas que éstos expulsan.

Los cameos

Son otros nutrientes que ayudan al cuerpo a lograr el equilibrio. Dentro de estos se recomiendan:

- El ácido butírico
- La coenzima Q10
- El galio
- Extracto de ajo
- El ácido R-lipoico
- El ácido R-dihidrolipoico
- Los metales raros como el osmio, el galio, el iridio, el platino, entre otros.

CAPITULO 8

Ejercicio Físico

Aunque en la primera parte del libro ya hemos hablado sobre el ejercicio, en este capítulo hablaremos de una variedad de ejercicios que debes realizar para poder lograr el equilibrio en tu cuerpo y para que puedas eliminar de él los ácidos que lo están intoxicando.

Debes tener en cuenta que el ejercicio es la actividad que permite que el cuerpo respire de mejor forma, sude y con esto se estimula el sistema linfático.

De esta forma lo que se logra por medio de la actividad y del sudor es sacar del cuerpo aquellos contaminantes que lo enferman.

Respecto al tema de la actividad física alcalina hay varios aspectos que debes conocer...

Ejercicio para tu Sistema Linfático

A la hora de hacer ejercicio no debes pensar tanto en las calorías que puedes quemar al hacerlo sino en la cantidad de sudor que expulsas. Esto es realmente lo que debes tener presente ya que por medio del sudor es que el cuerpo puede eliminar toxinas o ácidos del él.

Es más se puede decir que sudar es una de las formas más efectivas que tiene el cuerpo para eliminar toxinas y por eso es necesario hacer ejercicio que nos permita lograrlo.

De esta forma y si deseas cuidar tu sistema linfático (el cual se encarga de limpiar tu cuerpo pero también de defenderlo de los microorganismos) es necesario que todos los días hagas una actividad física aeróbica. Esta te hará sudar bastante y con eso ayudarás a sacar de ti esos ácidos que tanto daño te hacen.

Entrenamiento Aeróbico

Para comenzar a hablar del ejercicio alcalino debes saber que no toda actividad física sirve para ayudar a tu sistema linfático. Por eso debes ser cuidadoso al elegir.

Es necesario que también comprendas que no hacer ejercicio tiene un efecto negativo en tu cuerpo, al igual que lo tiene hacerlo en exceso.

Un buen ejemplo de estos ejercicios perjudiciales son las carreras en las cuales una persona corre tan de prisa que al terminar no puede casi hablar. En este caso lo que pasa es que el cuerpo no tiene suficiente oxígeno para funcionar, lo que genera fallas en el sistema linfático y también acidez en el organismo.

Otro ejemplo son los trabajos con pesas en los cuales se debe aguantar la respiración, también las subidas en pendientes con bicicleta u otros que no permitan una buena oxigenación del cuerpo. Estos ejercicios no deben hacerse.

Entendido esto y para que puedas dar a inicio a tu plan de ejercicios ten en cuenta que lo que vas a hacer es ejercicio aeróbico, pero moderadamente.

Este tipo de ejercicios trae consigo un aumento del flujo de oxígeno en la sangre, lo cual a su vez aumenta la respiración y el ritmo cardiaco.

En el caso de presentarse molestias al ejercitarse de debe tomar una bebida verde y descansar un momento.

Cantidad Adecuada de Ejercicio

Lo que debes hacer es lograr un equilibrio en la cantidad de ejercicio que realizas. Un buen promedio ejercicio son 30 minutos al día. Ahora un consejo para los más ocupados es que pueden hacer el ejercicio dividido en 2 o 3 secciones de 15 o 10 minutos cada una.

Debes saber que si no haces ejercicio todos los días lo que pasará es que los ácidos o toxinas se acumularán en tu organismo.

Antes de continuar algunas cuestiones que debes tener en cuenta son: visitar a tu médico antes de empezar cualquier plan de ejercicio y hablar con él sobre el tema, también debes siempre calentar tu cuerpo un poco antes de ejercitarte y claramente también debes estirar tus músculos.

Sudar más

En el caso de que estés haciendo tus ejercicios de forma correcta pero notas que el sudor es casi nulo o muy poco hay algunas cosas que debes hacer para potenciar esta acción limpiadora.

Para comenzar recuerda beber hasta 4 litros de agua alcalina al día y también toma un litro de bebida de polvo verde una hora antes de hacer tu entrenamiento.

Además de esto se aconseja que alargues un poco el tiempo de la actividad. Es decir si haces media hora aumenta a 40 minutos. Hacer un cepillado de tu piel cuando esté seca se aconseja para abrir los poros.

Hacer bien el ejercicio

En el momento de hacer ejercicio aeróbico hacerlo bien es vital para poder tener buenos resultados. Para que puedas hacerlo debes mantener en él una intensidad moderada, es decir que ayude a oxigenar tu cuerpo y no al contrario.

Para saber si lo estás haciendo bien debes sentir tu ritmo cardiaco un poco más fuerte y también aumentar tu respiración pero no tanto como para que no puedas hablar. La respiración debes hacerla toda por la nariz.

Caminar

Si eres hombre se aconseja que camines 20 minutos a una buena intensidad y si eres mujer debes hacerlo por 30. Respira bien y asegúrate de sudar.

Correr

Esta actividad no debe ser dolorosa al realizarla y para hacerla bien es necesario que cuides de tu respiración. Si sientes un dolor al correr pasa a caminar hasta que se haya ido la molestia.

Rebotar

Las camas elásticas son realmente buenas herramientas para hacer ejercicio, para hacer un buen uso de ellas se aconseja ejercitarse por lo menos media hora.

Ejercicio estático

Ahora que ya conoces el ejercicio aeróbico de movimiento es momento de conocer los ejercicios estáticos que se recomiendan hacer.

El yoga

Realizar esta actividad es realmente muy recomendada debido al amplio espectro que maneja. En él se estimula la fuerza, la resistencia, también el equilibrio y la flexibilidad del cuerpo. Ahora además de centrarse en lo físico también ayuda a acercarnos a lo espiritual y a relajarnos.

El Pilates

Algo similar al yoga es el Pilates. Esta actividad ayuda a fortalecer los músculos del cuerpo, sobre todo los de la espalda y del abdomen. Así mismo ayuda con el control de la respiración y además mejora la conciencia que se tiene del cuerpo.

Estiramientos

Los ejercicios de este tipo son realmente muy necesarios ya que ayudan a expulsar ácidos que se encuentran en el tejido conjuntivo para luego ser sacados del organismo.

Entrenamiento con pesas

Ejercitarse con pesas es algo muy bueno pero si se hace de forma correcta. Para comenzar debes saber que un ejercicio al hacerlo no debe doler, de hacerlo es perjudicial para el cuerpo.

Debes tener claro que es posible ganar masa y fuerza muscular sin dolor y para ello debes hacer solo una repetición de los ejercicios que realices. De esta forma no se presenta dolor pero si se hace esfuerzo. Poco a poco se va aumentando, conforme va apareciendo la fuerza.

Ejercicios pasivos

Estos también son buenos para limpiar el cuerpo y son por ejemplo las vibraciones del cuerpo, los masajes o una ida a la sauna. Conoce un poco más de ellos.

Respiración profunda

Ayuda a eliminar ácidos del cuerpo y estimula la linfa. Esto se hace por medio de inspiraciones extensas que se realizan profundamente por la nariz para hacer espiraciones luego lentamente también por la nariz.

Acupuntura y Acupresión

Ya sea que se usen agujas o presiones en puntos especiales, esto ayuda a mejorar el flujo de sangre en el cuerpo y a mejorar el funcionamiento de los órganos.

Sauna de calor seco

Esto ayuda a que el cuerpo sude, a que el flujo de sangre aumente y por ello la limpieza de ácidos tóxicos es muy profunda. Además de esto ayuda a relajar el cuerpo. Por todo ello se aconsejan tomar sesiones de por lo menos media hora a una temperatura de unos 60 grados.

Masajes

Estos ejercicios son realmente buenos para tranquilizar los nervios y reducir la tensión, así mismo ayuda a mejorar la circulación de sangre en el cuerpo y con ello se pueden eliminar toxinas con mayor facilidad.

Masaje Linfático

Ayuda a eliminar ácidos del cuerpo y toxinas. Esto se hace por medio de masajes que buscan hacer un drenado completo de la linfa.

Cepillado del cuerpo

Cepillar la piel en seco o húmeda es sin duda una buena técnica que se puede usar para limpiar el cuerpo y estimular sus funciones. Para hacerlo se requiere hacer masajes en sentido del corazón e iniciando sobre el ganglio linfático. Un cepillo de crin es el indicado.

Vibración del cuerpo o VTC

Esta actividad es un ejercicio y a la vez un masaje benéfico para el cuerpo. Para hacer esta actividad es necesario contar con un equipo de VCT con el cual se pueden lograr contracciones musculares que ayudan a que este tejido se ejercite.

CAPITULO 9

Motivación

Para que puedas comenzar y seguir con este plan de dieta y de vida en general necesitas tener mucha motivación para cambiar antiguos hábitos nocivos por otros más saludables. Si deseas ganarle a la diabetes y mantener una buena salud aquí te enseño los pasos que debes seguir.

En todo caso, antes de empezar, debes saber que este es un proceso que debes tomar con calma y en el cual irás cambiando poco a poco. Por eso no esperes ver el cambio y los resultados de un día para otro.

Esto es lo primero que debes hacer en este proceso ya que de no hacerlo no serás consiente realmente de las cosas que te dañan y te enferman. Teniendo claro esto es momento de que analices tu vida, identifiques el problema y lo admitas. Este es el primer paso para la acción.

Luego de analizar tu situación y entender los daños que te haces con tu estilo de vida actual es momento de prometerte algo a ti mismo y es el cambio.

Pasos para conseguir una buena motivación

Paso 1: Define y concreta tu motivación

Lo que debes hacer ahora es especificar claramente lo que deseas lograr, por ejemplo estar libre de dolor y con más energía. Luego escribe esta motivación o meta y acompáñalo por las razones que

tienes para hacerlo. Al realizar esta acción estarás concretando tu motivación.

Paso 2: elabora el plan

Ya que tienes clara la meta debes hacer tu propio plan para llegar a ella. Este plan debe ser realista y adecuarse a ti ya que de no hacerlo seguramente no lo realizarás. Planea paso a paso lo que debes hacer y ponte objetivos para lograr en cierto tiempo. Ve despacio y se paciente.

El cambio que aquí te proponemos es de unos 6 meses (transformación, limpieza y dieta alcalina) para regular tus niveles de azúcar en sangre, aunque esto puede suceder mucho antes.

Paso 3: Pon en funcionamiento tu plan

Ya con el plan listo es momento de ponerlo en acción. Ahora para hacerlo claramente debes usar varias de las indicaciones que aquí has encontrado y aprendido. No olvides la dieta alcalina, la actividad física y el manejo del estrés.

Paso 4: Mide tu progreso y recompénsalo

Durante este plan debes estar muy atento a los cambios por los cuales atraviesa tu cuerpo. Fíjate en los síntomas que surgen, lleva un registro de ellos y ve el progreso.

No te premies con malos alimentos sino que nutre tu organismo con alimentos alcalinos o date un tiempo para estar con los otros y hacer las actividades que te gustan. Esos premios son los más sanos.

Paso 5: Si te caes Levántate

Si por algún motivo te has desviado del plan, te sientes mal o desmotivado es necesario que analices tu situación, la meta por

lo cual haces este plan y con ello llénate de energía para seguir. Sal de este estado de desgaste ya que solo genera acidez en tu cuerpo. Reafirma tu meta y sigue.

Los pensamientos en el plan

Para terminar con esta parte debes saber que lo que piensas es muy importante para lograr que el plan funcione. Por eso no debes pensar de forma negativa ni tener ideas en la cabeza como por ejemplo que tu problema es algo genético que no tiene solución.

Así mismo debes dejar de lado los pensamientos negativos apoyados por otras personas como familiares, amigos y hasta médicos que te dicen que no se puede hacer nada ante la fibromialgia.

Si bien es común escuchar que la diabetes no tiene cura no debes dejarte llevar por esta idea para no actuar.

Las Emociones

Si deseas tener éxito con la realización de este plan tener control y buen manejo de las emociones es vital. Por eso debes evitar el estrés y los sentimientos negativos.

Para ayudarte hay varios métodos que puedes usar como los que has visto en el **CAPÍTULO DEL MANEJO DEL ESTRÉS**. Por ejemplo practicar la meditación, el yoga, también los pensamientos positivos, comparte las cargas y riéte. Busca soluciones.

Debes saber que el estrés, también la ira, entre otros problemas de tipo psicológico y emocional, lo que hacen es poner lento tu organismo.

CAPÍTULO 10

Recursos

¿Dónde conseguir los productos que se mencionan?

Suplementos alcalinos:

Para comprar los suplementos alcalinos que se mencionan aquí, (polvos verdes o Greens, sales minerales, omega 3, clorofila, gotas para alcalinizar el agua, etc), puedes comprarlos por internet en la web del Dr. Young (en inglés) o en su distribuidor en España Alkalinecare.

España:

<http://www.alkalinecare.com/productos-categoria/Complementos-Alcalinos/1>

América:

<http://www.phmiracleliving.com/c-8-health-supplements.aspx>

Otro de los sitios web donde puedes encontrar muy buenos suplementos es en: <http://www.super-smart.eu> y distribuyen a todo el mundo.


También puedes preguntar en tiendas especializadas de tu localidad (herbolarios, dietéticas, alimentos bio, etc) por estos suplementos, ellos tienen muchos contactos con distribuidores y pueden pedirlos para ti.

Tabla de alimentos según su pH

Este es otro recurso que te ayudará en tu día a día. En esta tabla podrás conocer el pH de casi todos los alimentos que encontrarás en el mercado. Así tendrás una referencia para escoger alimentos sabrosos y la vez alcalinos.



Tabla de Alimentos Alcalinos / Ácidos



++ Muy Alcalinizante	+ Altamente Alcalinizante	+ - Medianamente Alcalinizantes	+ - Neutral / poco Acidificante	+ Moderante Acidificante	++ Altamente Acidificante
Agua Alcalina 8.8 ph Sal del Himalaya Agua del mar Hierba de Cebada Hierba de Avena Hierba de trigo Pepino Col Rizada Espinacas Perejil Brócoli Germinados Algas marinas Almendras crudas Sal marina sin refinar Sal del Himalaya Góji Limón Pomelo Stevia Té de hierbas	Limón Lima Pomelo Aguacate Remolacha Pimentón y pimienta Repollo Berengenas Apio Endivias Ajo Jengibre Judías verdes Lechuga Granos de mostaza Espárragos Cebolla Cebolla roja Rábano Rúcula Tomate Semillas de soja Té verde	Alcachofa Coliflor Zanahorias Cebolletas Calabacín Puerro Patatas Guisantes Colinabo Berro Pomelo Coco Trigo sarraceno Quinoa Espelta Lentejas Tufu Hierbas y especias Aceite de Oliva Aceite de lino Aceite de Coco Higos secos	Judías negras Garbanzos Habichuelas rojas Seitán Melón Pasas Nectarinas Ciruelas Cerezas Sandía Amaranto Mijo Pescado salvaje (salmón) Leche de arroz Leche de soja Anacardos Nueces Avellanas Aceite de girasol Aceite de uva Mango Papaya	Zumos naturales Mayonesa casera Mantequilla Manzana Albaricoque Plátano Moras Arándanos Uvas Naranja Melocotón Frambuesa Arroz integral Avena Pan de centeno Trigo Pan integral Arroz salvaje Pasta integral Pescado/ Atún Huevos y claras Agua Con Gas Palomitas Cereales Desayuno	Alcohol Café Zumos de frutas (envasados) Té negro Chocolate Mermelada Gelatina Mostaza Vinagre Ketchup Sal refinada Levadura Champiñones de setas Queso Leche de Vaca Yougurt Edulcorantes Escabeches Encurtidos Edulcorante Harinas blancas Bebidas carbonatadas Frituras

CAPÍTULO 11

Bibliografía

Daniel Clauw, MD, "Actualidad sobre la Fisiología y el Manejo del Síndrome de Fibromialgia" presentación de seminario organizado por la Asociación de Fibromialgia de Gran Washington, Inc. (FMAGW), el 10/11/97, Bethesda, MD.

"Dolor Torácico y Disfunción", Fibromialgia Frontiers, vol. 5, n^o 2, Primavera 1997.

Daniel Clauw, MD, "Nuevas Miradas en torno a la Fibromialgia", Fibromialgia Frontiers, vol. 2, # 4, Otoño de 1994.

Donaldson et al, "La Fibromialgia: Estudio retrospectivo de 252 Referidos Consecutivos", Diario Canadiense de Medicina Clínica, Volumen 5, Número 6, junio 1998, pp 116-127.

Buskila, MD, et al, "Aumento de los Casos de Fibromialgia A Raíz de Lesión de la Columna Cervical: Un Estudio Controlado de 161 Casos de Lesión Traumática", Artritis & Reumatismo, vol. 40, N^o 3, marzo de 1997, pp 446-52.

Trabajo de Debra Buchwald, MD, Muhammad Yunus, MD, y Dan Buskila, MD.

Muhammad Yunus, MD, "Síndrome de Espectro Disfuncional: Un Concepto Único Para Muchas Enfermedades Comunes", Fibromialgia Frontiers, vol. 4, No. 4, Otoño 1996, p. 3.

Estrés del Eje Hipotálamo-Hipófisis- Suprarrenal en el Síndrome de Fibromialgia", Diario sobre el Dolor Musculoesqueletico, The Haworth Press, vol. 4, No. 1 /2, 1996.

Remedios de Flores de Bach por Stefan Ball.

<http://www.fmpartnership.org/engmonog.htm>

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12849718?
dopt=Abstract](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12849718?dopt=Abstract)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20931165>

http://www.niams.nih.gov/Health_Info/Fibromyalgia/

Wolfe F, Smythe HA, Yunus MB et al. (Febrero de 1990). "Criterios del Colegio Americano de Reumatología de 1990 para la Clasificación de la Fibromialgia. Informe del Comité de Criterios Multicéntrico".

Wolfe F (Febrero de 1989). "Fibromialgia: el síndrome clínico". Arthritis Rheum. Wallace DJ, Hallegua DS. (Octubre de 2002). "Fibromialgia: el enlace gastrointestinal". Curr Dolor Dolor de Cabeza Rep. 8 (5): 364-8.

Clauw DJ, Schmidt M, Radulovic D, Cantante A, Katz P, Bresette J. (Enero- Febrero de 1997) . "La relación entre la fibromialgia y la cistitis intersticial". J Psychiatry Res. 31 (1) : 125-31. Simms RW, Goldenberg DL. (Agosto de 1988). "Síntomas que imitan trastornos neurológicos en el síndrome de la fibromialgia". J Rheumatol. 15 (8): 1271-3.

http://www.fibromyalgia-symptoms.org/fibromyalgia_complimentary_medicine.html

A.Vogel "Doctor Naturista Suizo".||

Muhammad Yunus, MD, "Síndrome de Espectro Disfuncional: Un Concepto Único para Muchas Enfermedades Comunes", Fibromialgia Frontiers, vol. 4, No. 4, Otoño 1996, p. 3.

Robert O. Young & Shelley Redford Young:

Herbal Nutritional Medications (1988)

One Sickness, One Disease, One Treatment (1992)

Sick and Tired (Woodland Publishing, 1995)

Back to the House of Health (Woodland Publishing, 1999)

The pH Miracle (Warner Books, 2002)

The pH Miracle for Diabetes (Warner Books, 2003)

Back to the House of Health 2 (Woodland Books, 2003)

The pH Miracle for Weight Loss (Warner Books, 2004)

The pH Miracle: Revised and Updated (Warner Books, 2010)

La milagrosa dieta del PH (Obelisco 2012)

Michael T. Murray y Joseph Pizzorno:

The Encyclopedia of Natural Medicine (Atria 2012)

The Encyclopedia of Healing Foods (Atria 2010)

Espero que este eBook pueda ayudarte a mejorar tu salud en gran medida. Ten paciencia a la hora de aplicar los consejos y date una oportunidad para sanar ya que ese es tu estado natural y lo que realmente te mereces.

*Recibe un cordial saludo,
Marina Escotado*