

Elimine el
DOLOR CRÓNICO
Naturalmente

La salud va más allá del plato



Fanny Barquero


LibroLibre

Introducción

Deseo compartir mi historia en este libro porque sé que muchas personas han pasado o están pasando por la misma situación que me mantuvo subyugada por años y limitó mi calidad de vida en todas las áreas.

Desde antes de cumplir los 30 años comencé a tener problemas de salud, tenía menos energía, dificultades para dormir, comencé a desarrollar acné como una adolescente, dolor premenstrual intenso y dolores de cabeza. Muy rápidamente mi salud empeoró. De los 30 a los 33 años era ¡todo un caos! Los dolores de cabeza se convirtieron en migrañas constantes desde la mañana hasta la noche, acostarme y levantarme con migraña era demasiado común, aprendí a vivir con ese dolor de forma continua y las contracturas en el cuello que no me dejaban dormir. Cambié la almohada, el colchón, visitaba al fisioterapeuta regularmente, tomaba pastillas y nada funcionaba. Me hice una revisión completa en dos hospitales privados para tratar de dar en el blanco y recibir un tratamiento que me “curara” mi problema. Visité a varios especialistas, me hice un TAC, un electroencefalograma, un eco-doppler de las venas que van al cerebro y todos los exámenes daban negativo... ¡No tenía nada! “No le podemos recetar nada porque usted no tiene nada”, me decían los diferentes doctores que visitaba.

Sé lo frustrante que eso puede ser cuando uno sabe que hay algo que está muy mal y no puede saber qué es. Al poco tiempo la situación empeoró aún más cuando tuve la afectación en mi sistema respiratorio, ¡y eso sí que fue un verdadero caos! Estuve muy muy mal, con

mis pulmones y bronquios muy dañados. Recibí un tratamiento que me hizo efecto pocos meses, luego tuve que repetir el tratamiento ya con menos efectividad y luego otra vez... hasta llegar al punto de que ya nada me hacía efecto, sin mencionar el costo tan alto de las consultas y los medicamentos. Tuve que trabajar desde la casa sin ni siquiera poder abrir las ventanas porque comenzaba a toser. Creí que empezaba a desarrollar una enfermedad que terminaría con mi vida. En ese momento, conocí la homeopatía que me sacó de la crisis pero solamente por unos meses, al siguiente año, en la misma época se repitió el patrón. Eso sí, las migrañas incesantes continuaron, a pesar de haber incorporado actividades para liberar el estrés y más ejercicio.

Poco tiempo después conocí al Dr. Gautier, autor del libro *Heal Thyself Optimum Health Forever (Sánese a sí mismo, salud óptima por siempre)*, quien me habló de la alimentación, los preservantes, exitotoxinas, colorantes, etc. Sentí que era un mundo completamente nuevo para mí, algo totalmente fuera de lo que conocía, pero ya lo había intentado todo, ¿qué podría perder intentándolo? Además, él, con casi 20 años más que yo, tenía mucha más energía y estaba, por mucho, ¡más saludable que yo iniciando mis 30! Así que hice caso a cada una de las sugerencias que me dio. Tomé la lista de químicos, una bolsa de basura y abrí las puertas de la alacena... ¡Oh sorpresa, después de tirar todo lo que contenía los químicos de la lista me quedó prácticamente vacía! Y ahora qué voy a hacer.

Tengo que reconocer que siempre he sido una muy buena alumna, la mejor paciente y sigo paso a paso todas las indicaciones... esto no me iba a echar para atrás. Así que me armé de valor e hice cambios muy radicales en

mi alimentación. ¡Tal vez usted no necesite esto, pero para mí era un asunto de vida o muerte!

Mi mayor sorpresa y satisfacción fue de repente comenzar a darme cuenta de que ya había pasado una semana sin tener migraña, luego me di cuenta de que había pasado un mes y solo un pequeño dolor de cabeza y además ya no estaba tosiendo. Lograba dormir toda la noche, mis visitas al fisioterapeuta mermaron, las contracturas que me dijeron que nunca se iban a quitar desaparecieron y un día descubrí que ya no me dolía el estómago si no comía a la hora en punto de costumbre. Así, poco a poco, fui descubriendo que todos mis males iban desapareciendo.

Comencé a ser más agresiva con mi tratamiento y desintoxiqué mis órganos, hice ayunos con jugos verdes, saqué toxinas, eliminé metales pesados, y aprendí todo un mundo nuevo: ¡descubrí cómo cuidar de mi salud!

No podía creer la maravilla de lo que había pasado, yo solo quería contárselo a todo el mundo y que supieran qué hacer si estaban pasando por lo mismo, porque nunca me imaginé que yo sola me estaba envenenando con lo que comía.

Los expertos que visité antes me decían que me alimentaba muy bien, ¡porque solamente comía cero grasa!, sin colesterol, sin azúcar, *low fat*, sustitutos de azúcar, en fin, todo lo que anuncia la publicidad, hacía mucho ejercicio, practicaba actividades para liberar el estrés, era trabajólica y mi estilo de vida lo encontraban muy normal e incluso hasta muy bueno.

¡Ahora entiendo que no hay ningún examen que pueda diagnosticar el exceso de químicos y toxinas en el cuerpo y mucho menos existe un tratamiento para eso!

¿Por qué? Porque no es una enfermedad, simplemente yo le llamo: Pérdida de la salud.

Este libro se trata de brindarle herramientas que le ayuden a encontrar un camino hacia una mejor salud y así eliminar el dolor crónico. En ningún momento tiene la intención de curar una enfermedad y tampoco de dejar un tratamiento médico, pero sí puede ser un excelente aliado.

Si usted sufre de dolor crónico y no tiene un diagnóstico claro, le recomiendo seguir leyendo y se ayude a usted mismo para que aprenda a escuchar su cuerpo, a darle lo que necesita y que descubra que su cuerpo fue diseñado para funcionar perfectamente, solo necesita un poco de ayuda.

Hoy, a mis 44 años, me siento mucho más joven, con mucha más energía, motivación y vitalidad que hace más de diez años atrás. Es mi mayor deseo que en los siguientes capítulos usted descubra información que pueda aplicar a su vida y logre alcanzar una salud vibrante.