

“La Fibromialgia y su comprensión energética”



Montse Bradford es experta en Nutrición Natural y Energética. Escritora y Terapeuta de Psicología Transpersonal y Vibracional. Imparte seminarios por toda Europa. Galardonada con el PREMIO VERDE 2008, por su trayectoria profesional a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.

Sabemos muy bien que en el proceso de la fibromialgia, una de sus características es la falta de energía. Una debilidad muy profunda que va acompañada de dolores intensos, insomnio, migrañas, debilidad, musculatura tensa y otros muchos síntomas.

La podríamos describir como “*la enfermedad del hacer*”, nos hemos impuesto muchas tareas en la vida, hemos hecho todo y más, hemos buscado energía de donde no la teníamos, puede con estimulantes u otras formas y ahora, esta energía ancestral y constitucional, que se recoge principalmente en nuestros riñones está totalmente agotada. ¡Hay que volver a regenerarla, pero es cuestión de tiempo, paciencia y cariño hacia uno mismo!

Así tenemos en esta enfermedad un cuadro complicado de síntomas:

- ✓ Cuerpo físico, está débil y rígido.
- ✓ Hay sangre ácida. Es fundamental generar una buena calidad de sangre, ligeramente alcalina, ya que el denominador común es una sangre ácida, pro-

ducida por una alimentación caótica y unas emociones desequilibradas.

- ✓ El sistema nervioso está vulnerable e hipersensible. Hay falta de sueño profundo.
- ✓ Los riñones, base de nuestra energía constitucional y ancestral, están agotados.
- ✓ Nuestro hígado, tiene que ser depurado tanto a nivel de una alimentación sana, como también de una buena calidad de emociones. Hay acúmulo de emociones pasadas, no depuradas que están creando toxicidad.

Es la enfermedad del “Hacer” y por ello hay que **empezar** con cambios profundos internos de forma de vida:

- ✓ Cambiar el “Hacer” por el “Ser”.
- ✓ Cambiar el “Hacer” por el “Dejar Hacer”. Aceptar esta debilidad, ya que el Universo nos lo esta imponiendo.
- ✓ Cambiar el “Dar” por el “Recibir”
- Hay que cambiar la negatividad de los pensamientos. Ver el vaso, siempre medio lleno, en lugar de medio vacío.

“TENDRÍAMOS QUE APRENDER EL EFECTO QUE NOS PROPORCIONA CADA ALIMENTO PARA PODER ESCOGER LIBREMENTE LO QUE NOS CONVIENE, SINTIÉNDONOS CREADORES Y GENERADORES DE LA NUESTRA ENERGÍA VITAL.”

Sabemos muy bien que nuestros pensamientos generan nuestras emociones y éstas afectan de forma directa a nuestro cuerpo físico. Por lo que el primer paso será, observar y reflexionar sobre nuestros pensamientos.

- Agradecer. Tener la palabra “gracias” siempre en nuestro pensamiento. Estar agradecidos a la vida por todo lo que nos da, y sentirnos muy privilegiados por todo lo que tenemos.
 - Trabajarnos nuestra rigidez e inflexibilidad, que está conectado de forma muy directa con nuestro hígado. Tanto a nivel de alimentación como de emociones. Así nuestro cuerpo emocional, necesita:
 - ✓ depurarse de emociones pasadas que ya no nos corresponden
 - ✓ nutrirse de emociones positivas, de amistad, amor y comprensión “dejarse querer”. Tanto a nivel de nuestra familia y amigos, como querernos a nosotros mismos. ¡Es un trabajo profundo de auto-valoración y amor a uno mismo!
- Si realmente deseamos mejorarnos, tenemos que empezar con la parte emocional. Es imprescindible, ya que sino, nos estamos engañando a nosotros mismos.

El **segundo paso** es la alimentación. Aunque tanto la depuración emocional, como una buena alimentación tendrían que hacerse simultáneamente para producir el resultado deseado.

Comemos para generar una buena calidad de sangre. Si nuestra sangre es ligeramente alcalina, tendremos salud y vitalidad. Si por el contrario nuestra alimentación es caótica y extrema, nuestra sangre será ácida, produciendo stress, cansancio y enfermedad.

¡En nuestra cocina creamos salud!

Tendríamos que aprender el efecto que nos proporciona cada alimento para poder escoger libremente lo que nos conviene, sintiéndonos creadores y generadores de la nuestra energía vital. No es algo nuevo o raro, ya nuestros antecesores lo predicaban y enseñaban: “*Que el alimento sea tu medicina y la medicina tu alimento*” Hipócrates 460-377 a.c.

Si lo que realmente deseamos es obtener una CALIDAD de VIDA, uno de los primeros pasos, es reflexionar qué clase de efectos y energía generan los alimentos que comemos. ¡Al menos 3 veces al día!

Cada alimento tiene su carácter y personalidad, su efecto y reacción en nosotros.

Cada alimento tiene su fuerza vital (KI) y de acuerdo a la cantidad y de la forma en que lo consumimos, nos ofrecerá su espíritu y su energía.

Es un conocimiento que no nos han ofrecido en nuestra educación. ¡Pero es vital!

Cada alimento vibra de una forma diferente, y al consumirlo tendremos unas reacciones diferentes, tanto a nivel físico, como emocional y mental. Un ejemplo muy claro, es el alcohol.

Si bebemos un vaso de whisky, no nos proporcionará los mismos efectos que si tomamos un vaso de agua. Está claro que nos generara reacciones extremas a muchos niveles de nuestro ser.

Creemos fielmente en el valor de la fitoterapia, con las propiedades de las plantas, podemos curarnos de enfermedades, relajarnos, activarnos, etc... Sabemos sus efectos y los usamos.

¿Por qué no conocer los efectos de los alimentos que comemos 3 veces al día?

El cocinar, preparar alimentos para generar SALUD, ENERGIA, EQUILIBRIO y PAZ INTERIOR es un arte olvidado, que hay que volver a recuperar a toda cos-

ta.

Los alimentos que producen una sangre ácida y con ello reacciones extremas a nivel físico, emocional y mental son los siguientes:

✓ El grupo de las grasas animales saturadas: Carnes ,embutidos, excesos de lácteos.

✓ Exceso de horneados (pan, bollería, pizzas...).

✓ El consumo diario de azúcares refinados en: azúcar blanco, azúcar moreno, de caña, miel, sacarinas, fructosa, azúcares artificiales, sirope de arce, chocolate, helados con azúcar, chucherías y golosinas con azúcares rápidos. Bebidas gaseosas azucaradas, pastelería y horneados con azúcares rápidos.

✓ Exceso de crudos, frutas ácidas y tropicales.

✓ El consumo regular de solanáceas (patata, tomate, berenjena, pimiento) Lácteos blandos (mantequillas, leche, yogourt, nata, etc...)

✓ Estimulantes (café, bebidas gaseosas azucaradas, etc...)

✓ Alcohol y vinagres.

Mientras por un lado el consumo de grasa saturada nos tensará y bloqueará el hígado, generando tensión, rigidez, dolor, con emociones cerradas, con calor y fuertes. Por el otro lado, desearemos alimentos o bebidas de efecto opuesto que nos enfríen y de energía expansiva, pero con su consumo nos debilitaremos especialmente el sistema nervioso y nuestros riñones., sintiéndonos débiles y sin energía.

A nivel inconciente y ciega, sabemos el efecto de lo que tomamos. Si deseamos evadirnos de nuestra realidad, o generar una energía que no tenemos naturalmente, utilizamos estimulantes, alcohol, chocolate, azúcares refinados de reacciones rápidas, que nos dan en unos minutos la vibración que carecemos. Pero a largo plazo resulta una forma muy peligrosa, el jugar con nuestra salud.

También podemos constatar que muchas de las personas que padecen esta enfermedad, han abusado de alguna sustancia de efectos extremos para generar una energía que no tenían habitualmente, para "hacer" más de lo que podían. Puede que sea un exceso de café, o chocolate, o vino, o bebidas gaseosas azucaradas, etc....

Otro punto muy importante es que no sabemos realmente detectar las necesidades de nuestros cuerpos: *físico, emocional y mental*. Los confundimos. Pensamos que todos tienen las mismas necesidades. ¡Y no es así!

La mayoría de los casos, no conocemos a nuestro cuerpo emocional. Acarreamos emociones y vivencias pasadas. Podemos entender que mientras nos depuramos el cuerpo físico a diario, por razones obvias, no lo hacemos con nuestro cuerpo emocional. Puede que pasen años, arrastrando vivencias que nos afectan a todos los niveles de nuestro ser. Dejándonos bloqueados, con tensión y calor de emociones y pensamientos tóxicos.

Y es entonces, guiados de unas sensaciones totalmente erróneas, comemos o bebemos alimentos extremos, con el efecto de desbloquear, inhibir, de efecto extremo rápido, que lo único que nos generan son una debilidad total en el sistema nervioso y riñones.

Hay que reflexionar, depurar y dejar atrás lo que ya no existe, es el pasado.

También, con nuestro cuerpo físico intentamos alimentarlo a diario, con comida física. En cambio a nuestro cuerpo emocional, lo olvidamos semanas, meses, e incluso años. Nuestro cuerpo emocional esta hambriento de alimento, pero de un alimento que no tiene nada que ver con comida física.

No le damos la calidad de amor, comprensión y agradecimiento que necesita a diario.

Y es a este punto que deseo volver, al auto-amor, el regalarnos cada día calidad de vida, cuidarnos, e intentar buscar esta conexión que todos tenemos en lo más profundo de nuestro Ser, que se cultiva con el silencio y con momentos de reflexión y paz interior ■

Montse Bradford