

DETECTIVE DE TU SALUD

Descubre el origen de las enfermedades
y cómo disfrutar de una salud plena
a todos los niveles



TISHA KLEMETZ
Tisha Salud Integrativa

Detective de tu salud

Descubre el origen de las enfermedades y cómo disfrutar de una salud plena a todos los niveles.

Tisha Klemetz

Escrito por Tisha Klemetz
Publicado por Tisha Klemetz & Co. AB
Lönsboda, Suecia
www.tishasaludintegrativa.com
info@tishaklemetz.com

Todos los derechos reservados.
Copyright © Tisha Klemetz, 2023

Esta es la primera edición en español, marzo de 2023.

Si deseas compartir este libro con otras personas, dirígelos a la página de venta del mismo:
<https://www.tishasaludintegrativa.com/detective>

Tabla de contenidos

0. Introducción
1. Un caso como ejemplo ilustrativo
2. El contexto de la medicina convencional occidental
3. ¿Qué es la salud?
4. ¿Sanos por defecto?
5. Por qué nos enfermamos
6. Elegir soluciones sabiamente
7. Hábitos preventivos para curarse en salud
8. Epílogo
9. Siguientes pasos
10. Bonus: Mi historia con la fibrosis quística
11. Quién es Tisha

Dedicatoria

Este libro va dedicado con todo mi amor a mi madre y socia Mayni Cristina Aceves. Es la primera persona que creyó en mi potencial de vivir y florecer y luchó incansablemente contra los diagnósticos médicos, investigando y quedándose incontables noches sin dormir para que yo pudiera sobrevivir un día más. Se afanó en darme ilusiones de vida y mostrarme que este planeta era un bello lugar donde quedarme. Es también quien me trató con respeto, como una adulta pensante desde niña y me llevó consigo a los cursos que hacía, desde que yo tenía unos seis años de edad. Sin ella, de forma muy literal, yo no estaría aquí ahora. Las palabras se quedan cortas. Gracias, mamá.



0. Introducción. Por qué escribí este libro

Me llamo Tisha y soy una buscadora de la salud. Deja que te cuente cómo es que caí en hablar de Salud Integrativa.

Mi recuerdo más temprano al respecto fue con unos tres años de edad, que cuando me preguntaban qué quería ser de mayor, yo contestaba “médico pastelero, para curar a la gente con la comida”. Años más tarde, la madre de una de mis amigas me señaló que esa profesión se llamaba “nutricionista”.

Con vista a convertirme en dietista o nutricionista, elegí la opción de ciencias naturales en la escuela secundaria, pero me sentí frustrada al ver que en España no había unos estudios universitarios de nutrición como tal (allá por 1998).

De pronto tomé consciencia de algo terrible: si me iba al extranjero a hacer una licenciatura de cuatro años, me estaría graduando con 22 años. Jubilándome a los 65, eso eran 43 años de vida profesional sentada detrás de una mesa y básicamente teniendo el diálogo de “Señora, tiene usted que comer más verduras”.

Por un año podría ser divertido, pero por 43 años de vida profesional, sin duda sería aburridísimo.

Así que cambié de rumbo. Estudié dramaturgia con vistas a escribir, para luego darme cuenta que solo escribir obras de teatro no era lo mío.

Como ya era trilingüe, empecé a trabajar como traductora a los 19 años. A los 23 me fui a Estados Unidos a hacer una carrera universitaria. Y ahí de nuevo pensé en estudiar nutrición, porque realmente me fascinaba el tema, pero la carrera tenía bastante poca biología y un montón de química... Acabé estudiando Lingüística, pensando en seguir como traductora.

Te reirás de todas las vueltas que di en mi formación, porque en 2007 me encontré graduada de lingüista, con la certificación de traductora por la Asociación Americana de Traductores... y dándome cuenta que esta profesión tampoco me llenaba.

Cuando estaba haciendo una labor de interpretación simultánea en cabina, en un congreso, yo soñaba con ser yo la que estaba subida al escenario hablando.

Quería cambiar el mundo, de algunas forma. A todo esto, me leía todo libro que caía en mis manos sobre alimentación y nutrición. Estudiaba cursos de sanación alternativa y complementaria, para ayudarme

en mi propia trayectoria de salud (ver ese último capítulo), probablemente más de 50 cursos a lo largo de los años. Descubrí los aceites esenciales y el potencial que tenían como una herramienta potenciadora a “todo lo demás” que estaba barajando en temas de salud, y me enamoraron, también por lo sencillo que era incorporarlos.

En 2017 inicié mi canal de YouTube “Tisha Salud Integrativa” y encontré por fin un camino para realmente ayudar a gran escala.

Seis años más tarde me veo con 75.000 suscriptores y 5 millones de visualizaciones en mis más de 500 vídeos publicados... y la gente me sigue volviendo con la pregunta más básica de todas.

“¿Qué aceite uso para la enfermedad de xxx?”

La parte donde siento que más brillo en el contexto de la salud es cuando me pongo a indagar con un cliente para ayudarlo a averiguar por qué se enfermó.

Para mí, la gran clave para poder manejar la salud de forma eficaz y con éxito es atajar los problemas de raíz, realmente saber de dónde vienen las cosas.

En 2021 hice un taller titulado “Detective de tu salud”, que ahora forma parte de mi curso “Domina los aceites

esenciales”, pero esta es la primera vez que presento esta información en formato libro. Ya era hora de transmitir esto. Siento que un libro es un legado más sólido que varios cientos de vídeos, ¿no?

En este libro te condenso aquel webinar pero con varios agregados más, completándote la historia para que comprendas el cuadro completo y lo tengas a la mano, con algunas preguntas prácticas para ayudarte a integrarlo en tu vida.

Con este libro, mi deseo es que puedas aprender cómo hacer este proceso por ti misma/o y al empoderarte de esa manera, que puedas tener más salud y bienestar.

El libro está separado en secciones, empezando por el contexto y abriendo la mente a las complejidades de la salud y su carencia. Luego te detallo posibles causas y como elegir soluciones. Finalmente te hablo de hábitos preventivos. Como contenido de regalo, al final, te comparto mi historia personal con la fibrosis quística, que es de interés para un pequeño segmento de mi público pero me resulta importante que esté a disposición de quien lo necesite.

En el capítulo 9 te indico recursos adicionales y cómo te puedo apoyar más allá de este libro.

¡Vamos allá!

1. Carlos: un caso a capas

Quiero empezar por ponerte un ejemplo de por qué es importante profundizar para averiguar la raíz de los problemas, y no quedarte en un síntoma superficial.

Hace varios años estábamos de visita en casa de unos amigos. El marido, llamémosle Carlos por respetar su privacidad, al saber que trabajaba con aceites esenciales me preguntó si le podía vender algún aceite que le ayudara a dormir.

Hay muchos aceites de efecto relajante, pero para poder encontrar el más adecuado es útil saber más detalles.

Así que le pregunté por qué no podía dormir.

Su respuesta me sorprendió: “No duermo bien porque tengo dolor crónico”.

Eso cambia totalmente el panorama, como comprenderás. Lógicamente, si buscamos aliviarle el dolor, eso le ayudaría a dormir. Pero seguí preguntándole, ¿cómo es que tenía dolor crónico?

“Es que camino pisando torcido, he perdido mucha masa muscular y tengo torcida la columna y la cadera”.

No me podía quedar ahí. Volví a preguntarle el por qué.

“Es que hace veinte años tuve síndrome de Guillain-Barré, estuve paralizado y casi me muero. Lo superé, pero me quedaron secuelas, con lesiones en las terminaciones nerviosas, falta de musculatura, y al estar siempre caminando torcido y cojeando, tengo siempre descolocada la cadera y la columna vertebral. Así que me duelen la cadera y las articulaciones, además de los dolores neurálgicos, que los tengo de forma crónica ya. Y claro, por la noche es peor así que llevo años durmiendo mal”.

(Respiré hondo). Si me hubiera quedado en la superficie y le hubiera recomendado algo para dormir, como comprenderás, probablemente ni siquiera le habría funcionado adecuadamente, porque eso era solo la punta de su iceberg.

No sabiendo si podría realmente aliviarle en un contexto tan complejo, decidí empezar por procurar aliviarle el dolor de tipo neurálgico.

Me fui a rebuscar en mis diversos libros de aceites esenciales y le preparé un roll-on, bastante potente, indicándole que se lo pusiera en las plantas de los pies.

Lo volví a ver dos días más tarde y le pregunté cómo iban sus dolores.

¡Me contestó que le dolía más! Me sentí consternada, pero él me tranquilizó diciendo que lo iba a seguir usando un poco más de tiempo porque le parecía que estaban pasando cosas en su cuerpo.

Cuando nos volvimos a ver a las dos semanas, me lo encontré feliz. Me hizo un paseo de demostración por el salón. Cojeaba muchísimo menos.

El dolor se le había minimizado, la fisioterapeuta estaba anonadada de que estuviera de pronto recuperando masa muscular, y el dolor se le había bajado a un mínimo, así que había podido reducir a la mínima expresión la fuerte dosis de analgésicos que había estado tomando.

Y estaba durmiendo mejor.

Te cuento esta historia para que te animes a **preguntar el por qué**. En este caso, el por qué detrás de un síntoma aparentemente inofensivo como “dificultad para dormir”.

En los próximos capítulos, quiero llevarte a comprender por qué hay que preguntar qué hay detrás, para entender de dónde viene la enfermedad en sí y así poder encontrar soluciones adecuadas.

2. El contexto de la medicina convencional occidental

La mayoría de los médicos están bien entrenados en el diagnóstico de una enfermedad. Saben qué pruebas hacer y pueden decirte cómo se llama lo que te pasa, y de qué forma se puede tratar con medicamentos, a veces con cirugía.

Por otra parte, si les preguntas **por qué te enfermaste**, la mayoría se quedan en blanco. Sencillamente no lo estudiaron en la universidad, no se les preparó para eso.

Si les preguntas también qué tipo de alimentación te podrá ayudar más con esta dolencia, tampoco es algo que hayan aprendido. De hecho, la mayoría de los médicos tuvieron menos de 10 horas lectivas sobre el tema alimentación en toda su carrera, centrado en algunas recomendaciones para la diabetes y una advertencia sobre el consumo de sal (ambas cuales han sido refutadas en muchos estudios pero la educación universitaria tiende a ser lenta en actualizarse, por lo que todavía se sigue enseñando como cierto).

Hablando de alimentación tengo otra anécdota que contarte. Allá por cuando yo tenía unos 15 años de edad, nos salieron unas verruguitas en la piel, tanto a mi madre

como a mí. Aprovechando que estaba visitando al gastroenterólogo, le pregunté si sería que estábamos comiendo algo que nos estuviera causando este problema en la piel.

La respuesta del gastroenterólogo... no la olvidaré nunca.

Dijo: “Qué tontería. La alimentación no tiene ninguna relación con la piel. Con una dieta equilibrada de carne, pescado y fruta tienes todo lo que necesitas”.

¿Qué le iba yo a contestar a tal barbaridad? Con 15 años de edad, yo sabía bastante más de nutrición que él, y era plenamente consciente de que la alimentación es la base de lo que fabrica nuestro cuerpo, incluida la piel. Por supuesto que influye. Por no decir que “carne, pescado y fruta” no es una dieta equilibrada. No queriendo provocarle, musité algo así como “Gracias doctor” y me fui.

No me voy a meter aquí en el tema alimentación porque da para otro libro, pero lo que quiero señalar es que la imagen de **cómo manejar una enfermedad** que nos plantea el modelo sanitario establecido es sumamente limitada.

Tampoco se enseña la relación de las enfermedades con las emociones, el estrés o la toxicidad.

En cuanto a soluciones, dado que la mayoría de los médicos se ciñen en lo que les enseñaron en la universidad, prefieren decir “Esta enfermedad no tiene cura”, antes que reconocer “Con la información que tenemos actualmente, no sabemos cómo tratar esta dolencia”. Cosa que sería considerablemente más positivo para el paciente, además de más sincero.

Así es como el modelo de gestión de la salud que solemos encontrar en la medicina convencional es extremadamente defectuoso. De hecho, el médico suele tener menos de 5 minutos por paciente así que literalmente no tiene tiempo de averiguar nada más.

Vas al médico con una infección y el tratamiento suele ser un antibiótico. Nadie se plantea por qué estuviste susceptible a que tu sistema inmunitario permitiera que ese virus o bacteria se asentaran en tu cuerpo.

Vas al médico por un dolor, de cualquier tipo, y el tratamiento suele ser un analgésico. Sobre todo si es algo tan común y cotidiano como un dolor de cabeza.

¿Te has parado a pensar todos los motivos por los que te puede estar doliendo la cabeza? Te pongo una lista, sin ánimo de ser exhaustiva porque es uno de los dolores más curiosos, por decir algo. Algunos de los motivos son:

- Tensiones en la nuca
- Mala postura
- Demasiado tiempo delante de una pantalla
- Gafas mal graduadas
- Problemas de hígado
- Intolerancias alimenticias
- Falta de oxigenación
- Haber dormido mal o demasiado poco
- Haber dormido demasiadas horas
- Estrés
- Demasiada cafeína
- Síndrome de abstinencia si estás dejando la cafeína
- Consumo de alcohol
- Tumor cerebral
- Efectos tardíos de un accidente sucedido años atrás
- Desajustes del sistema osteo-muscular
- Efecto secundario de otro medicamento

¡Y estas son solo algunas de las causas!

Claro que puedes intentar reducir la sensación de dolor con una pastilla, pero no solo estarías ignorando un síntoma que puede ser importante. Y resta decir que si no solucionas la causa raíz, realmente no estás arreglando nada solo por aliviarte el dolor.

Esto mismo podemos decirlo de la presión arterial elevada. “Hay tantas causas...” comenta el médico.

¿El origen más recurrido y “gracioso” que te pueden decir? Que es *idiopático*. Esa palabreja tan compleja significa que la causa es desconocida.

Mucha gente que llega a mí por el canal de YouTube donde hablo mucho de aceites esenciales, me vienen con una narrativa de este estilo:

“El médico me ha dicho que tengo X, y me ha mandado una pastilla. Pero no quiero tomar pastillas, así que quiero que me des un aceite que me lo arregle para no tenerme que tomar la pastilla”.

Lo que no dicen es que ni siquiera se han parado a pensar de dónde viene este problema, ni qué están haciendo con su estilo de vida que les ha ocasionado el problema.

Más bien lo que quieren es una varita mágica que les solucione todos los problemas de forma rápida y eficaz sin que se tengan que molestar en cambiar ningún hábito.

Y los aceites esenciales pueden a veces tener efectos tan rápidos que parecen mágicos, pero si te quedas en la superficie, como con mi amigo Carlos, te estás perdiendo una importante oportunidad.

Ejemplo genérico: fiebre

Te quiero presentar otro ejemplo que es extremadamente común, para ilustrar las capas de profundidad en que podemos hacer nuestra investigación detectivesca de las causas.

Síntoma constatable: el niño tiene fiebre (de nuevo, le pasa con frecuencia).

Enfoque médico insuficiente: démosle un medicamento para que le baje la temperatura corporal.

Enfoque “natural” insuficiente: démosle un aceite esencial o hierbas para que baje la temperatura corporal.

Enfoque médico más sensato: averigüemos qué microbio está generando un proceso de fiebre en el niño, y tratemos el microbio.

Enfoque profundo: ¿qué ha hecho que el niño tenga las defensas bajas y esté siendo propenso a agarrarse microbios diversos que le causan fiebre, además, de forma recurrente?

Si buscamos las causas tal vez descubramos que el niño lleva una dieta baja en nutrientes y está bajo de defensas.

Puede que tenga intolerancia leve a la lactosa, y eso hizo que tuviera otitis de pequeño, le dieron antibióticos para tratárselo, los cuales mataron la flora intestinal, y ahora se está enfermando de manera recurrente.

Podríamos entonces manejar la infección actual con aceites esenciales, y darle suplementos nutricionales, probióticos y enzimas digestivas, y así podríamos ver que luego no se enferma tanto. Y por supuesto, podemos ayudarle a bajar la fiebre si sube demasiado, pero siendo conscientes de que la fiebre es un mecanismo del cuerpo que ayuda a combatir las infecciones, así que no es necesario evitar que suba, salvo si sube demasiado.

Te tiro otro posible origen que tal vez desconocías: ¿sabías que la mayoría de los niños nacidos por cesárea tienen un sistema inmunitario deficiente?

En un parto natural, al pasar por el canal vaginal el niño está en contacto con la flora de su madre, que activan su sistema inmunitario.

Observa pues lo nociva que es la moda actual en Estados Unidos y otros países de “desinfectar el canal vaginal” de la madre con antibióticos previo al parto. O de hacer cesáreas innecesariamente. Luego hay una oleada de niños alérgicos en Estados Unidos que se la pasan enfermándose, y nadie se pregunta por qué.

Si eres madre y te practicaron una cesárea, por favor no te angusties por tu bebé: hay soluciones. Por ejemplo, se le pueden dar probióticos desde muy temprana edad y podremos mejorar su sistema inmunitario de forma notable. Pero es importante saber que esta puede ser una causa a la hora de investigar por qué se enferma de forma recurrente un niño pequeño.

Otro ejemplo: Diabetes

Hace unos años leí el libro “La revolución de la salud” (mi traducción - el libro está en sueco) de una periodista llamada Maria Borelius. Es un libro fascinante que detalla su investigación sobre alimentación antiinflamatoria para revertir el envejecimiento, entre otras cosas.

Su investigación la llevó a un centro de investigación en Dinamarca, donde le compartieron un estudio que habían hecho, del efecto del ejercicio para ayudar a pacientes de diabetes.

Según su estudio, el 50% de las personas con diagnóstico de diabetes de tipo II que incorporaban el hábito de caminar 30 minutos al día podían suspender el uso de insulina.

Repito, la mitad de la gente con diabetes, con solo media hora de caminar al día, dejaba de necesitar medicación.

Entre sorprendida y escandalizada, la periodista le preguntó a la investigadora por qué esto no se estaba usando como pauta de tratamiento en los hospitales.

La respuesta es triste pero no te sorprenderá. No hay recursos en la medicina pública para dedicar tiempo a la educación de los pacientes. El camino más rápido es recetar un medicamento (pastillas o en este caso incluso inyecciones) que no sentarse con el paciente y ayudarlo a cambiar sus hábitos.

En ese momento yo estaba estudiando el programa de Coaching de Salud Holística y Nutrición Integrativa con IIN, y me complació darme cuenta de la necesidad que hay al respecto, pero es triste que algo tan sencillo no sea del dominio público.

Si luego miramos las dietas que se recomiendan todavía en los hospitales... Pero no, no me voy a ir por las ramas¹.

¹ Si quieres entender un poco mejor cómo funcionan los carbohidratos puedes descargarte gratis mi secuencia de emails en <https://tisha.tv/carbos>. Posiblemente escribiré otro libro sobre ese tema más adelante.

Un ejercicio práctico para ti

Si estás padeciendo una enfermedad y ves que tus síntomas van cambiando y no sabes por qué, o si simplemente quieres mejorar tus niveles de bienestar, es útil llevar un pequeño diario.

- Anota lo que estás comiendo, y cómo te sientes a nivel de energía 30-60 minutos después de haber comido
 - Observa si sientes inflamación digestiva u otros síntomas después de comer una u otra cosa
- Anota cuántas horas estás durmiendo cada día y cómo te sientes al despertarte
- Anota qué tipo de ejercicio y durante cuánto tiempo lo practicaste (caminar, limpiar el hogar, hacer deporte - todo suma)
- Anota cómo fue tu día:
 - Tus niveles de estrés
 - Tu grado de felicidad
 - Eventos importantes que hayas tenido

Si haces esta clase de breve diario de toma de conciencia cotidiana, podrás escuchar mejor tu cuerpo y tomar conciencia de cómo tus comportamientos influyen en cómo te sientes.

3. ¿Qué es la salud?

Curiosamente, la mejor forma que tenemos de definir la salud es por su ausencia. O sea, pensamos que estar sano significa solamente no padecer ninguna enfermedad.

Busquemos algunas definiciones, a ver si nos sirven.

“Estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones.”

– Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española

En español, la definición de diccionario implica pues que el cuerpo funciona con normalidad, sin más detalle.

“Estar libre de enfermedades físicas o dolor”.

– Diccionario Merriam-Webster

La definición del diccionario en inglés indica la ausencia de algo. No se explica la salud en sí, sino solo por comparación con la ausencia de enfermedad.

Me gusta más la definición de la OMS, ya que tiene en cuenta que somos seres con múltiples dimensiones o aspectos de nuestro bienestar:

“Un estado de completo bienestar a nivel físico, mental y social, y no meramente la ausencia de enfermedad o deterioro”.

– Organización mundial de la salud

Sin embargo, los seres humanos tenemos más de tres dimensiones. Hablando de salud Integrativa en mi canal de YouTube, he explicado seis dimensiones: físico, mental, emocional, social, espiritual y financiero.



Todas estas dimensiones o aspectos tienen interacción entre sí. Te daré algunos ejemplos y lo verás con claridad:

- El estrés por un examen o un viaje te puede ocasionar diarrea y dolor de barriga
- La angustia por falta de dinero te puede dejar sin dormir e incluso luego provocarte un infarto
- La tristeza por el aislamiento social puede derivar en enfermedades físicas

- Una ruptura amorosa te puede generar un estado de depresión, que provoque un sistema inmunitario deprimido, y tengas luego un brote de herpes o una gripe.

Y así, suma y sigue.

Ahora bien, más allá de la definición de que no haya enfermedad, ¿cuál sería la definición de **salud plena**, de un cuerpo y mente en plenitud de sus facultades y bienestar?

Realmente nadie sabe hasta dónde podríamos llegar.

Para mí, la salud en sí no es el objetivo, sino que teniendo todo nuestro ser a máximo potencial, podamos así maximizar nuestra experiencia humana en los ámbitos de vivencias y contribución al mundo en los que deseemos emprender. O simplemente disfrutar plenamente de tu vida social y familiar.

Estos aspectos los exploro en mi canal de YouTube, “Tisha Salud Integrativa”. Pero te querría simplemente invitar a soñar. ¿Si tu salud, ánimos y niveles de energía estuvieran al máximo, qué querrías lograr con tu vida?

Esta clase de motivación te dará fuerzas para aplicar los cambios que sean necesarios para recobrar esa salud

perdida - o para afianzar la salud que tienes y maximizarla.

Más allá de ausencia de enfermedad

Si llevamos la definición de salud a explorar los límites de cómo de sanos podríamos llegar a estar, descubrimos fascinantes posibilidades. ¡Un cuerpo en plenitud puede lograr tanto más! Y con esto no me refiero a que te vuelvas deportista de élite y batas récords de proezas físicas.

Algunos parámetros de salud óptima incluyen lo siguiente:

- Energía física
- Buena digestión, buen dormir
- Emociones sanas, sintiéndote apacible y feliz cada día
- Intelecto activo y entretenido; creatividad
- Interacciones sociales saludables
- Espiritualidad en paz, teniendo pues paz interior

4. ¿Sanos por defecto?

En mi opinión, un problema importante que tiene nuestra sociedad es la falta de consciencia sobre la salud preventiva.

Si pensamos que lo normal es estar sano, y que no hay que hacer nada en particular por **mantenerse** sano, estamos dando por sentado uno de los mayores regalos de la vida.

La mayoría de las personas vive sin cuidarse en absoluto, hasta el día en que empieza con síntomas de que su cuerpo no le está funcionando. No se ponen a preocuparse de la salud hasta que la pierden.

Esto es típico de los jóvenes, pero muchos siguen viviendo sin cuidarse hasta la treintena o cuarentena de años: comiendo cualquier cosa poco nutritiva, con demasiado azúcar y aditivos químicos, haciendo una vida demasiado sedentaria, durmiendo demasiado poco, estresados y descentrados. A lo mejor a esto le suman alcohol, tabaco y otras sustancias.

Un buen día se enferman, y recurren a más cosas químicas para salirse de esos síntomas pero sin tener que molestarse en hacer cambios en sus rutinas. Porque si

llegaran a plantearse que la alternativa es cambiar sus hábitos, esto es algo que no están dispuestos a hacer. Es demasiado incómodo o molesto. Incluso pueden creer que no tienen tiempo de tener rutinas saludables.

Mucha gente no empieza a ocuparse hasta que no tiene un susto grande, como un infarto u otra cosa que les diga el médico advirtiéndolo de una muerte temprana si no cambian.

Leí un cartel en un hospital, que declaraba:

Si no dedicas tiempo a cuidar de tu salud, tarde o temprano tendrás que dedicar tiempo a cuidar de tu enfermedad.

¿De qué forma prefieres dedicar el tiempo?

¿Tenemos que esperar a enfermarnos para cuidar la salud? ¡No!

Es mucho más fácil prevenir que remediar.

5. Por qué nos enfermamos

La salud se convierte en enfermedad cuando hay un desequilibrio entre las necesidades de nuestro organismo y lo que le hacemos pasar, entre nuestros hábitos cotidianos y lo que pensamos en nuestra cabeza, que influye en nuestras emociones.

Te haré un pequeño desglose de ejemplos de diferentes causas habituales, sin intención de ser exhaustiva porque nos alargaríamos demasiado.

Esta sección me parece importante porque conociendo los diferentes motivos de que te puedas enfermar podremos luego elegir mejor las soluciones, tanto a nivel preventivo como cuando ya te has enfermado.

Causas accidentales

Algunas enfermedades son por puro accidente, y quiero mencionarlas primero porque no necesariamente las podemos evitar. Este tipo de enfermedades son las más puntuales y a veces no tienen una causa más profunda.

- Traumatismos: rotura de huesos, ligamentos, músculos
- Lesiones en la piel: desgarros, cortes, quemaduras

- Picaduras de insectos o plantas irritantes

Cómo prevenir las enfermedades accidentales: aplica el sentido común. Intenta evitar situaciones peligrosas, siempre que se pueda, y comportarte con precaución en contextos donde pueda haber un peligro.

Hecho el daño, te puedes ayudar con aceites esenciales y otras técnicas para acelerar el proceso de sanación.

Microorganismos

Esto es cuando entran a tu organismo microbios que no deberían estar ahí y activan mecanismos de defensa en el organismo. Al defenderse de estos agresores, el sistema inmunitario genera una especie de bombardeo interno. Imagina un tropel de militares que entran a un local comercial con armas para combatir a unos atacantes; el tiroteo que se genera posiblemente acabe con los agresores, pero rompe los muebles, agujerea las paredes y rompe los cristales. Este efecto tiene el bombardeo interno en tus tejidos corporales.

- Me estoy refiriendo a las agresiones de parásitos, virus, bacterias y hongos provocan infecciones diversas

Una observación que te puedo hacer con respecto a la predisposición de enfermarse, es que el sistema inmunitario del cuerpo es algo maravilloso y precioso que debemos cuidar.

Hay casos de personas que se han visto expuestas a un virus de tipo crónico, como el herpes o incluso el VIH, y no han desarrollado activamente la enfermedad. Es decir, estar expuesto al virus no significa que obligatoriamente te enfermes, porque tu cuerpo puede resistir la agresión.

El caso del herpes es notable y bastante evidente: cuando se baja la inmunidad (por estrés, dormir mal, bajones emocionales, etc) ahí es cuando sale un brote.

Cómo prevenir las enfermedades por microorganismos: trabaja activamente para lograr un sistema inmunitario más saludable. Recuerda que el 70-80% del sistema inmunitario está en los intestinos, así que tomar probióticos de alta potencia² es una de las estrategias más importantes.

Para el sistema inmunitario también es útil tomar suplementos que contengan antioxidantes, así como aceites esenciales para este fin.

² Si no dispones de un suplemento de probióticos y probióticos presentados de forma que no se dañen por los ácidos del estómago y puedan entonces ser plenamente eficaces, con gusto te cuento los que uso yo. Mándame un mensaje.

Recuerda también vigilar los aspectos emocionales. Un estado emocional deprimido genera un sistema inmunitario inmuno-deprimido (y no es coincidencia que esta sea la palabra que usamos). Reducir el estrés y potenciar una actitud positiva influyen mucho.

Agresiones medioambientales externas

Múltiples enfermedades están ocasionadas o activadas por un exceso de contaminantes externos (polución, metales pesados, productos químicos). No es de extrañar que en las zonas más contaminadas del mundo haya más casos de todo tipo de enfermedades.

Hay enfermedades que derivan de la acumulación de tóxicos, incluso de los tóxicos aparentemente inofensivos que son perfumes y fragancias sintéticas. Esta clase de fragancias hace un efecto disruptor del sistema endocrino y por tanto pueden ocasionar desequilibrios hormonales, incluso infertilidad.

Del mismo modo, productos limpiadores del hogar convencionales pueden ocasionar alergias y asma.

También hay predisposiciones genéticas que se activan en respuesta a un entorno tóxico, como mencionaré en el último apartado de este capítulo.

Cómo prevenir la toxicidad medioambiental: intentar evitar los tóxicos cotidianos, reduciendo activamente la exposición a productos de limpieza, cosméticos con fragancia y otros ingredientes perjudiciales, así como los alimentos con aditivos químicos. Si vives en una zona con mucha contaminación medioambiental, plantéate si deseas seguir viviendo ahí toda tu vida. A veces esta clase de cambio resulta muy beneficioso para tu salud en general.

También es útil desintoxicarse con regularidad para ayudar a limpiar el hígado, eso lo mencionaré más en el capítulo 7.

Agresiones internas

Todas las personas (¡todas!) generan pequeños desgarros en el tejido intestinal sano al estar expuestas al gluten. En casos normales, ese desgarró sana y no hay consecuencias.

Si comes gluten varias veces al día, y el cuerpo está debilitado, estos desgarros pueden empezar a dejar pasar elementos tóxicos de los intestinos al torrente sanguíneo

O peor: dejar pasar proteínas enteras, que el cuerpo ataca con anticuerpos, y luego siguen atacando tejidos parecidos. El gran problema es que estos tejidos con proteínas “parecidas” son los del cerebro, nervios y otros órganos internos. Cuando tu propio sistema inmunitario los ataca por esta clase de “error”, se lo conoce como reacción autoinmune.

Vigila pues las intolerancias alimentarias, que pueden no estarte causando obvios problemas digestivos pero en cambio dañándote el resto del cuerpo.

Una clave sencilla para ver si tienes intolerancias alimentarias es la dieta de eliminación³: si eliminas de la dieta los grupos de alimentos que sospechas que te están cayendo mal durante dos o tres semanas, luego incorporas de a uno por vez una dosis generosa (y aprovecha a que sea algo rico, como un gran cuenco de helado si estás observando los lácteos) podrás ver si esto te estaba dañando. Es un poco dura de realizar pero muy informativa.

Otro aspecto de la alimentación es tener consciencia de estar comiendo el nivel de carbohidratos adecuado. Un consumo elevado de carbohidratos (y especialmente de

³ Puedes leer más sobre las dietas de eliminación en múltiples páginas de Google. Aquí hay una que lo explica al completo: <https://es.integrativenutrition.com/blog/how-to-do-an-elimination-diet-a-complete-guide>

azúcar) está relacionado con un aumento de la inflamación del cuerpo, así que si estás sufriendo de inflamación vale la pena tenerlo en cuenta porque puede estarte agravando el cuadro. Lo tengo explicado en mi secuencia de 9 emails llamada “Reto de carbohidratos”⁴.

Estado nutricional

Una nutrición insuficiente genera múltiples problemas de salud, incluso enfermedades graves.

En nuestra sociedad abundan las calorías y los macronutrientes (hidratos de carbono, grasas y proteínas) pero casi todas las personas tienen deficiencias en micronutrientes (vitaminas, minerales, minerales traza, ácidos grasos esenciales).

En Estados Unidos hay incluso personas actualmente que están con una deficiencia de vitamina C tan grande que corren riesgo de escorbuto. Siendo que en muchos planes alimenticios de las escuelas cuentan el ketchup como “ración de verduras”, no es de extrañar, pero realmente es deplorable.

Cómo evitar las deficiencias nutricionales: puedes comer grandes dosis de “superalimentos”, que son los

⁴ Puedes acceder a este reto gratuitamente en <https://tisha.tv/carbos>

alimentos de alta densidad nutricional. Hay muchos alimentos en esta categoría, como por ejemplo: arándanos, aceite de coco, ajo negro, açai, aronia, azúcar de coco, baobab, bayas goji, cacao puro crudo, camu-camu, chlorella, chía, cúrcuma, espirulina, hierba de trigo, kale, kuzu, lúcuma, maca, mangostán, matcha, mesquite, moringa, noni, semillas de cáñamo y zumo de granada. Realmente tenemos poca costumbre de comerlo, pero pueden ayudar, aunque corres riesgo de que te falten ciertos minerales traza de todas formas.

Comer grandes cantidades de verduras tampoco suele ser suficiente, ya que la tierra en la que crecen ha perdido valor nutricional en las últimas décadas. Comenté cifras sobre esto en uno de mis vídeos⁵.

En mi opinión y la de muchos expertos, lo mejor es tomar suplementos nutricionales de alta biodisponibilidad (es decir, que tu cuerpo realmente los pueda absorber. Si son de origen químico, lo más frecuente es lograr una orina muy cara, pero tu cuerpo no consigue asimilar la nutrición del suplemento). Algunos parámetros que deberías tener en cuenta es que los minerales estén en su forma *quelada*, para mejor absorción. También, que haya una proporción correcta entre los minerales y las vitaminas. Por ejemplo, si el calcio no está balanceado con el magnesio en presencia

⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=DKWxi4d9KNo> "Fundamentos de nutrición", charla grabada en vivo.

de la vitamina C, no se pueden absorber correctamente. Me tomó años encontrar suplementos que realmente hicieran efecto, pero realmente se nota cuando tomas suplementos que funcionan⁶.

Degeneración

Un cuerpo deteriorado por un pobre mantenimiento a causa del estilo de vida empieza a mostrar signos de desgaste.

Piensa que a tu automóvil lo cuidas cambiándole el aceite, haciéndole controles, poniéndole neumáticos nuevos cuando lo necesita, etc. ¿Cuidas así a tu cuerpo? ¿Lo atiendes, lo mimas, lo cuidas? ¿Vistes ropa que no te apriete y puedas respirar correctamente? ¿Usas calzado con el soporte que requieren tus pies?

En cuanto al combustible, a tu auto no soñarías ponerle gaseosa en lugar de su combustible estipulado por el fabricante (gasolina, diesel, etc), pero a tu cuerpo le das cualquier cosa y pretendes que funcione...

Cómo prevenir esta clase de desgaste: optimizar la nutrición, asegurarte de hacer el ejercicio más adecuado a tus necesidades, de dormir el tiempo suficiente con un

⁶ Si no tienes un suplemento así en tu vida, escríbeme y con gusto te cuento lo que tomo yo.

sueño reparador, y tener mecanismos para la relajación del cuerpo, lo cual incluye disminuir el estrés y los tóxicos.

A nivel de nutrientes, darle prioridad a los Omega 3 (que son vitales para el funcionamiento correcto del cerebro) y al colágeno para permitir la regeneración muscular y de otros tejidos⁷.

Hormonas

Las hormonas (especialmente de las mujeres) están muy alteradas por los disruptores endocrinos (que abundan en perfumes y aromas, productos de limpieza y diversos productos químicos).

Me quedé bastante choqueada cuando leí cómo los compuestos sintéticos de los productos de limpieza y cuidado personal se fijan a los receptores de las células, ocupando la posición que deberían ocupar las hormonas. Luego llega una hormona tiroidea, o cualquier otra, y no puede fijarse en el receptor que le corresponde porque está ocupado por su impostor químico. Te diagnostican un desequilibrio hormonal y el médico luego quiere

⁷ Te estarás hartando de mis pies de página... pero sí, también encontré por fin los que mejor me funcionan en este sentido.

darle más hormonas para equilibrarte...
lamentablemente esto no funciona⁸.

Las mujeres son las que estamos más expuestas a este tipo de toxicidad puesto que usamos maquillajes, perfumes, cremas, laca de uñas, quitaesmaltes, desmaquillantes, e incluso tintes para el pelo. Y algunas además se lo inyectan (tatuajes). ¡Vigila lo que te pones en el cuerpo! Ten en cuenta que aunque uses un producto químico de forma externa, se filtra a través de la piel y nos afecta por dentro

Cómo evitar la toxicidad: revisa los productos que utilizas en tu cuerpo. Recuerda que la piel es el órgano más importante y está absorbiendo lo que le aplicas. Incluso los pies, que a menudo son los que peor cuidamos. Pásate a productos con el menor nivel de toxicidad posible.

Factores emocionales

Una salud mental debilitada (estrés, depresión, culpa, vergüenza, miedo creencias limitantes o destructivas)

⁸ Sobre el tema hormonas me encanta el libro de la Dra. Mariza Snyder, "Aceites esenciales para el equilibrio hormonal" que puedes encontrar en librerías especializadas y también de tipo general. Está en español desde 2020.

generan cuadros de receptividad al desarrollo de enfermedades.

Por un lado ya vimos el tema de la inmunodepresión incitada por el estado emocional.

Por otro lado podríamos citar las sensaciones de no merecer estar sano o no merecer cualquier otra cosa en tu vida, que te convierten en un imán para malos estados de salud. Los sentimientos de ser una víctima de las circunstancias te hacen mucho más receptivo a que te pasen cosas malas en cuanto a tu salud.

También los procesos de pesimismo y falta de esperanzas para la vida, como veremos seguidamente en el apartado de genética, pueden empeorar los cuadros que tengas.

Hay un proceso muy curioso que se denomina *somatización*.

Definición: “Transformar problemas psíquicos en síntomas orgánicos de manera involuntaria” (diccionario de la RAE).

Esto es cuando un malestar emocional se convierte en un problema físico. De hecho lo vemos constantemente, por ejemplo cuando una persona con estrés crónico desarrolla una úlcera de estómago.

Te cuento otra anécdota de mis sesiones de asesoramiento, relacionada con esta temática.

Me vino una chica quejándose de que no podía dormir. Llamémosle María. Tenía unos 25 años de edad y se había mudado recientemente de un país latino a Barcelona.

Naturalmente, le pregunto por qué no puede dormir. ¿Tal vez tiene demasiadas cosas en la cabeza, o está intranquila?

Me contesta que está viviendo en casa de su prima, y la prima tiene una bebé que llora mucho. Es por el ruido de la bebé que no puede dormir.

Ahí podríamos argumentar que taponos para los oídos de los adultos y algún aceite relajante para la bebé serían la mejor opción, ¿no?

Pero pregunté un poco más. ¿Alguien sabe por qué llora la bebé?

“Un familiar cercano a ambas fue asesinado recientemente, por eso huimos de mi país, y estamos con mucha angustia”.

Esto nos cambia diametralmente el enfoque, ¿no crees?

Ahí entramos en temas de manejar el duelo emocional, trabajar el miedo, el shock y varias cosas más. Y evidentemente, es importante tratar a la familia entera. Los bebés son muy sensibles, y aunque no sepan lo que sucede, pueden sentir perfectamente que los adultos de su alrededor están alterados.

Genética

Te hablaré más de mi caso en el último capítulo del libro, pero querría mencionar las enfermedades genéticas en esta lista ya que la mayoría de la gente piensa que algo que tienes en tus genes, forzosamente te define. Pero no necesariamente es así.

Una cosa es la predisposición genética, y otra muy distinta lo que realmente llegues a expresar. Aquí entramos en los factores de *epigenética*, de los cuales se han escrito libros enteros. En resumen, se ha demostrado que hay otros factores contextuales que pueden pesar más en tu expresión de salud que los genes en sí.

Al igual que te comenté antes en el apartado de microorganismos, el hecho de que estés expuesto a algo o tengas predisposición genética a algo no significa que lo expreses como enfermedad. Y esto va del cáncer de mama a la fibrosis quística, pasando por todas las demás enfermedades con representación en nuestros genes.

Hablando de fibrosis quística, que es donde más experiencia tengo, es notable observar las familias donde hay dos hermanos bajo el mismo techo con la misma mutación genética y aparentemente viviendo en las mismas circunstancias, que sin embargo tienen expresiones muy diferentes de la enfermedad. Esto es cierto incluso en el caso de gemelos que son genéticamente idénticos. Uno de ellos puede estar básicamente bien de salud, mientras que el otro necesite un trasplante de órganos o llegue incluso a fallecer a temprana edad.

¿Qué diferencias podemos observar entre estos dos resultados tan diferentes ante una predisposición genética idéntica? El hermano más sano suele comportarse así, comparado con su hermano más enfermo:

- Practica ejercicio con regularidad
- Come menos azúcar y más verduras
- Se obsesiona menos
- Tiene proyectos propios y más entusiasmo y una actitud más positiva en su vida

No son los únicos factores, pero está constatado que el estrés, la exposición a tóxicos medioambientales y una dieta inadecuada suelen activar o empeorar una

predisposición subyacente. Una vez más vemos que hay mucho que podemos hacer para mejorar nuestra salud.

¿De verdad quieres sanarte?

Este libro estaría incompleto si no mencionara este punto. Sin ánimo de ofender a nadie, te pido que si tienes una enfermedad “rebelde” en tu vida, hagas un poquito de introspección. ¿Es posible que haya alguna parte de ti que esté cómoda con la situación existente y no quiera cambiar tu estado de salud?

Algunas personas se han “casado” con su diagnóstico. Se presentan diciendo “Soy diabético” (o la enfermedad que sea) - observa el uso verbo **ser**, que indica algo permanente y parte de su identidad. Conozco a varios con el diagnóstico de fibrosis quística que en su perfil de Facebook tienen puesta las siglas FQ tras su nombre, como si fuera algún sufijo honorífico.

Tal vez formes parte de la asociación de pacientes de tu enfermedad, y tienes amigos cuyo vínculo contigo es por motivo de la enfermedad común.

Tal vez el hecho de estar enferma/o implica que algunas personas te tratan con más cariño o mimo que lo normal, y la enfermedad se ha convertido en un recurso para obtener más amor y comprensión.

O tal vez incluso estés recibiendo una compensación económica por tener una minusvalía o dificultad de salud, y si te curaras la perderías.

Te tiro estas ideas porque hay muchas personas que no son conscientes de esto, y que hacen esfuerzos visibles por curarse pero en su fuero interno no quieren abandonar esta situación. Si es tu caso, te invito a compartir tus experiencias en las páginas de tu diario, hablarlo con tus personas de confianza y buscar mecanismos de reemplazo que te permitan seguir teniendo amor, apoyo y compañerismo en tu vida sin tenerte que valer de una enfermedad para lograrlo.

Confío que este pequeño listado no te agobie. La idea aquí no es que te vuelvas maniática/o de la toxicidad o que tengas ansiedad cada vez que respiras en una ciudad con polución, pero sí que vayas haciendo cambios saludables según tus posibilidades. No es para que te obsesiones si un día comes en el McDonalds y te bebes una Coca Cola, pero sí para que te plantees hacerlo de forma muy ocasional.

Sobre todo he querido darte ideas, caso que estés en confusión por saber por qué te está pasando algo, que puedas preguntarte si esto es aplicable a ti.

Pequeño ejercicio: ¿cómo te puntuarías en cuanto a tu salud en los apartados que he mencionado? Te dejo un pequeño resumen.

- Factores accidentales; ¿tienes precaución en tu vida cotidiana?
- Microorganismos: ¿estás potenciando tu sistema inmunitario a diario?
- Agresiones medioambientales: ¿procuras reducir la carga química en tu vida?
- Agresiones internas: ¿te has fijado si la comida que comes realmente te da energía o te causa malestar?
- Estado nutricional: con sinceridad, ¿comes una dieta rica en micronutrientes, o los añades en forma de suplementos?
- Degeneración: ¿estás cuidando de tu cuerpo como si fueras un preciado vehículo de lujo, tal como lo merecerías?
- Emociones: ¿te sientes en paz interior y te ríes a diario, o estás sintiendo la carga del estrés y la ansiedad?
- Genética: si sabes que en tu familia hay tendencia a ciertas enfermedades, ¿estás tomando medidas productivas para que no te pase a ti?

6. Elegir soluciones sabiamente

A estas alturas ya tienes más ideas de cómo identificar los orígenes de diversos problemas de salud. Para mí tener en cuenta todo lo que te he compartido en estos primeros cinco capítulos es esencial para tener en cuenta el contexto y mejorar la salud en general, partiendo de estos principios básicos de salud.

Sabiendo más de dónde proviene el problema, podemos buscar soluciones.

Ahora bien, como tengo el título de especialista en aceites esenciales y he publicado más de 400 vídeos sobre el tema, diciendo con frecuencia que los aceites esenciales son tanto más concentrados que las plantas medicinales, mucha gente que viene a mí quiere ver si con un aceite puede curarlo todo.

“¿Me vas a decir ahora por fin cuál aceite esencial me curará este molesto problema?”

¡Paso a paso! Sí, amo los aceites, pero no son la panacea de todos tus problemas. Intentemos buscar la mejor solución, con sentido común, para ver dónde pueden encajar los aceites dentro del conjunto de tratamientos o mejoras del estilo de vida.

Preguntas para determinar el contexto:

- Edad de la persona (bebé, niño, adolescente, adulto, anciano). Piensa que no podemos elegir una dosis de suplemento o aceite esencial sin tener en cuenta esto.
- Peso corporal (por debajo, normal, por encima)
- Otras enfermedades que pueda tener (piensa que una enfermedad puede provenir de otra)
- Qué medicamentos está tomando (puede tener síntomas de efectos secundarios de lo que toma)
- Qué estilo de vida tiene, estrés, factores contaminantes notables, datos a tener en cuenta
- ¿Dónde vive? (¿Ciudad grande y contaminada, o el campo?)
- ¿En qué trabaja? ¿Cómo se siente en su trabajo? ¿Se siente feliz y realizado, o estresado y agobiado?
- Con respecto a la enfermedad que te está declarando, ¿qué hizo ya antes? Si probó otras cosas y no le funcionaron, es bueno saberlo para poder descartar opciones.

Primer Paso: comprende el diagnóstico

¡No te quedes en el síntoma o en el nombre del diagnóstico!

Para empezar, procura comprender qué significa ese diagnóstico. Puedes buscar en Google o enciclopedias médicas (si tienes acceso a ellas) para averiguar qué significa esa condición, que sistemas del cuerpo afecta, y si la ciencia sabe algo del origen de por qué sucede.

Entender mejor qué es lo que dice el médico que está pasando te podrá ayudar a comprenderlo. Si te han asignado una enfermedad (asumiendo que sea un diagnóstico correcto) es importante que entiendas qué significa esa palabrea que te han dicho.

Seguidamente, hay que tener en cuenta a la persona en sí, ¿qué síntomas tiene? ¿Es un ejemplo típico de ese tipo de diagnóstico, o tiene alguna variedad? (Es muy común que la persona tenga algunos síntomas pero no otros, o que los tenga más o menos acentuados). Es decir, una misma enfermedad no se manifiesta de la misma forma en todas las personas.

Segundo paso: averigua cuál es la raíz

Seguidamente, habla con la persona afectada (o bien, si tú eres la persona afectada, siéntate con un cuaderno a contestar estas preguntas) e indaga en el origen.

- ¿Cuándo empezaron estos síntomas? ¿Fue algo que se desencadenó de pronto, o por el contrario es una enfermedad que se fue acumulando y degenerando progresivamente durante años?
- ¿Hubo eventos estresantes o traumáticos que lo hayan podido provocar o activar? ¿Sabe el paciente por qué empezó, o lo sospecha?
- ¿Cómo se siente respecto a estos síntomas? ¿Le causan ansiedad, angustia, o miedo?
- ¿Qué pruebas le han hecho los médicos? ¿Qué opinan ellos, si han dicho algo de motivo de que se enfermara? (Como referencia)

Grupos de soluciones

Aplicando un poco de sentido común, puedes plantearte qué clase de soluciones pueden ayudarte (a ti o a la otra persona; aquí te hablo como si fuera para ti).

Si hay mucha **toxicidad** en tu cuerpo, desintoxicar (de a poco y progresivamente) sería una buena idea, ¿no crees? En cuanto a esto sugeriría que si tienes mucha toxicidad, empieza con algo sencillo. Por ejemplo, un par de gotas de aceite de limón de grado terapéutico en tu vaso de agua, dos o tres veces al día. Es mejor hacer algo suave como esto durante algunas semanas antes de meterse con un detox al completo y arriesgarse a tener una reacción por desintoxicación de golpe.

Si tiene **contracturas** musculares o la espalda torcida, un enfoque de manipulación como la osteopatía, quiropraxia o fisioterapia suele ser útil. Me encanta que en la osteopatía se señala que si tienes pinzamientos en la columna, hay menos riego sanguíneo a los diferentes órganos, cosa que puede generar problemas. Liberar el pinzamiento puede reducir dolores y mejorar la salud en general. Si sospechas que puedas tener esta clase de desequilibrios osteo-musculares, te recomendaría que busques a un profesional especializado que te haga una sesión de control.

A nivel de **ejercicio** físico, vale la pena señalar que si bien todas las personas necesitamos movernos, no todos los tipos de ejercicio te irán bien justamente a ti. Averigua qué tipo de ejercicio te funciona mejor a ti. Puedes tener preferencia por algo más suave como el tai chi o yoga, por dar paseos, nadar, o hacer ejercicios vigorosos, correr o andar en bicicleta.

Como norma general podemos dar por sentado que te faltan **nutrientes**, de modo que suplementar con omega 3, vitaminas, minerales y micronutrientes es recomendable para todas las personas. Ten en cuenta que si estos no están en una presentación “biodisponible” de fácil absorción, no te harán un efecto pleno, así que infórmate bien antes de elegir.

Si tienes **síntomas** específicos que queramos mejorar, o sistemas del cuerpo que necesitan regenerarse, sobre la base de una buena nutrición, los aceites esenciales suelen ayudar bastante. Pero este tema es bien amplio, así que empecemos una nueva sección.

Aceites esenciales

Cuando hago una clase de introducción a las soluciones naturales, me gusta señalar que utilizar productos que provienen directamente de la naturaleza te va normalmente a generar resultados positivos sin los efectos secundarios que tienen los enfoques químicos sintetizados en un laboratorio.

Luego de haber usado suplementos de hierbas por años, y constatado que su eficacia es variable y no excesivamente fuerte, me encontré con los aceites esenciales y vi que podía tener efectos con ellos que no

había llegado a poder tener con las hierbas (esto lo explico un poco más en el capítulo final del libro, donde te cuento mi historia personal con la fibrosis quística).

Los aceites esenciales son la forma más concentrada de hierbas medicinales, siendo 50-70 veces más concentrados que las hierbas en sí.

Ahora bien, siendo una industria no regulada, las calidades que te encuentras en tiendas, de diferentes fabricantes, abarcan desde los compuestos puramente sintéticos que no son más que un aroma vacío de propiedades hasta los 100% naturales, quimiotipados y potentes - pasando por toda una gama de productos más o menos adulterados.

El problema es que las legislaciones actuales no exigen un análisis riguroso del producto, de modo que se encuentran frascos etiquetados como “100% puro y natural” cuando en el peor de los casos son 100% sintéticos. De ahí que sea sumamente importante que te informes bien antes de usar aceites esenciales para tu salud, si es que quieres tener un efecto con ellos y evitar la toxicidad de las versiones adulteradas.

A mí me tomó varios años encontrar los que realmente me funcionan, y todos los que compré antes fueron realmente tirar el dinero experimentando. Si estás en fase de búsqueda, me encantaría acortar tu proceso llevándote directamente a los aceites más potentes - y

aprender a usarlos, que es mi aportación gratuita a mis clientes.

Antes de recomendar nada a nadie

Muchas personas de mi público son aficionadas a los aceites esenciales y les encanta ayudar a sus amigos y parientes con sus dolencias. Esto es muy bonito, pero siempre recomiendo sentido común.

Esta sección va destinada a ti que estás buscando de aplicar específicamente aceites esenciales como solución, para ti o para otra persona.

Para empezar, es bueno que el diagnóstico lo ponga un médico. Si sabemos realmente qué está pasando, podremos ser más eficaces en buscar soluciones. No te recomiendo que intentes diagnosticar tú, salvo que sea algo aparentemente fácil o obvio.

Como norma general, donde podrías usar medicamentos sin receta que compraste en una farmacia o supermercado, podrías sin demasiado problema buscar alternativas de aceites esenciales. Pero para donde el médico dio algo con receta, conviene estudiarlo bien. En general no recomiendo que dejes de tomar un

medicamento hasta que el médico no te diga que no lo necesitas.

Para ti que estás recomendando: asegúrate de dedicar algo de tiempo a tus estudios propios primero.

- Comprende cómo usar los aceites esenciales, sus dosis razonables y seguras, sus contraindicaciones, modos de aplicación y limitaciones
- Aprende a evaluar si ves una receta o protocolo, hasta qué punto es razonable en sus dosis y recomendaciones
- Utiliza solamente aceites esenciales de máxima calidad. ¡Con la salud no se juega!
- Recuerda que no somos médicos. No te extralimites. Queremos ayudar pero ante todo no empeorar, por desatender algo grave o por recomendar a lo loco.
- Recuerda también advertir a tu “paciente” que al igual que hay medicamentos de farmacia que no hacen el efecto deseado, los aceites esenciales no hacen el mismo efecto a todas las personas. Si los prueban con la actitud de ver cuál de ellos les funcionará mejor, no se sentirán decepcionados si resulta que el primer aceite que probaron no les dio el efecto deseado.

A nivel aceites: consulta literatura de referencia

¡NO es opcional tener un libro de referencia! Los libros no se pueden sustituir por búsquedas en Google, Pinterest, YouTube, Instagram, preguntas sueltas en grupos, o preguntarle a Chat GPT.

Hay aceites esenciales para todas las cosas, y sus propiedades incluyen: antibacterial, anticatarral, antidepresivo, antifúngico, anti-infeccioso, anti-inflamatorio, antimicrobial, antiparasítico, antirreumático, antiséptico, antiespasmódico, antiviral, analgésico, inmunoestimulante y relajante, entre otros.

Y hay múltiples aceites en cada categoría, así que los libros te podrán ayudar a comprender mejor sus usos y aplicaciones y poder elegir otras opciones menos comunes hasta encontrar las que tengan mejor efecto.

- Libros genéricos: <https://mejoreslibros.pro/libros-de-aromaterapia/>
- Tengo algunos libros recomendados en mi web: <https://www.tishasaludintegrativa.com/mi-biblioteca-esencial>

Cómo usar estos libros

En los libros te vendrán múltiples aceites aplicables para cada condición.

Normalmente no los usamos todos. Revisa los usos de cada aceite esenciales, en la ficha de esa planta y en sus usos emocionales, para ver cuáles resuenan mejor con la persona en cuestión.

Puedes incluir algún aceite para el síntoma (por ejemplo: “dolor”) pero no olvides usar aceites que ayuden a la raíz del problema. Y no solo aceites, sino también otros complementos, como veremos más adelante.

No olvides escuchar tu intuición, a la hora de elegir.

Si se te viene a la cabeza que otro aceite le podría ayudar también, revisa las propiedades de este aceite. Ante la duda, puedes preguntar a esa persona si tiene también padecimientos por ese lado.

¿Te falta contexto?

Los libros no indican al detalle cómo usar cada aceite, cuántas gotas poner, cada cuánto o dónde. Por eso soy partidaria de comprar los aceites esenciales en un modelo en que te enseñen a utilizarlos.

Si no estás en una comunidad de usuarios con formación, te invito a mirar cómo trabajo yo (más sobre eso en la última página).

Si ya estás en una comunidad pero la formación que te aportan no es suficiente, igualmente te invito a mirar mis cursos (también en la última página).

Cuando los aceites parecen no funcionar

Recuerda que no toda la gente tiene la misma afinidad. Prueba con otros aceites similares (tomillo en lugar de orégano, etc). Hay múltiples aceites que sirven para una misma cosa, y cada persona va a tener preferencias personales (no te hablo aquí de aromas sino de efecto).

El motivo suele ser que hay causas más profundas que no se tomaron en cuenta. Revisa lo que hablamos en el capítulo 5 sobre causas, para incorporar las soluciones respectivas. Averigua sobre sus hábitos de alimentación, nutrición, ejercicio y tóxicos.

Otro caso es cuando has usado aceites por cierto tiempo y te funcionaban, pero dejaron de funcionar. El cuerpo a veces se acostumbra, así que aquí te recomendaría que probaras algunas variaciones. Hay múltiples aceites

esenciales en en cada categoría de uso, como te comenté hace algunas páginas, y es útil irlos variando.

A nivel preventivo veremos una panorámica útil en el capítulo 7.

¡No todo se arregla con aceites!

En caso de enfermedad grave, aguda o de riesgo para la vida:

- ¡VE A URGENCIAS o llama a una ambulancia!
- Ante la duda, o si algo sientes que te sobrepasa:
- Busca un médico cualificado de mente abierta
- Pide un segundo diagnóstico, o un tercero o un cuarto
- Consulta un aromaterapeuta cualificado especializado

Sentido común...

Vivimos en el siglo XXI, usemos las herramientas que tenemos al alcance con sensatez.

Por ejemplo, la cortisona a largo plazo causa estragos, pero puntualmente te puede salvar la vida.

Queremos reducir la química, ¡pero si te operan claro que querrás anestesia!

Así que no por estar incorporando soluciones naturales vayas a dejar de lado la medicina convencional. Creo que lo más sensato es hacer un uso combinado, según lo que más convenga en este lado.

No pierdas la esperanza

Cuando un médico dice que algo no tiene cura, lo que en realidad está diciendo es que “con la información que tenemos en la medicina convencional occidental, no sabemos cómo curar esto” (faltaría decirlo con algo más de humildad)

Hay incontables casos en que hemos llevado la contraria al diagnóstico médico, a las estadísticas y a las expectativas. Por ejemplo, a nosotras nos dijeron que “la fibrosis quística es genética, progresiva e irreversible” y “No vivirá más allá de los 5 años de edad” – ejem, ya cumplí 40 y estoy mejor de lo que estaba. De mi historia te hablo más en el capítulo “Bonus” del final, si te interesa.

Empieza por el conjunto de técnicas que estimes conveniente y vete anotando en tu diario de síntomas para ver qué cosas te funcionan bien, cuales no tan bien y

cuáles no te funcionan en absoluto. Y ten en cuenta que el cuerpo no se mantiene estático, y por eso tu enfoque ideal probablemente vaya cambiando con los años.

7. Curarse en salud - Hábitos preventivos

Alimentación adecuada para ti

Posiblemente un próximo libro hablará enteramente de nutrición (me encanta escribir y tengo mucho para compartir) pero deja que te esboce algunos aspectos, que creo que son aplicables a realmente cualquier persona. Porque creo que no existe “la dieta perfecta”, sino que hay que tener en cuenta las características y circunstancias de cada uno en cada momento de su vida. Pero esto lo puedes aplicar, creo que en todos los casos.

Para empezar, y como esbocé en la página 31, revisa lo que comes. Con un proceso de dieta de eliminación, identifica si tienes intolerancias alimentarias – elimina dichos alimentos.

- Asegúrate de incluir suficiente agua y verduras verdes (crudas y cocidas) en tu alimentación. La mayoría de las personas come demasiado poca verdura.
- Minimiza la ingesta de dulces. El azúcar no solamente engorda y te puede inducir una diabetes, sino que dificulta mantener alta la energía y genera inflamación

en el cuerpo. Se esconde no solamente en los dulces en general (chocolates, pasteles) sino en muchas salsas y alimentos procesados. Recuerda que una “inocente” cantidad de gaseosa contiene muchísima azúcar (y las versiones zero tienen otro montón de problemas). También deberías revisar tu consumo de frutas muy ricas en azúcar (bananas, mango, naranjas, cerezas y varios otros). Mucha gente piensa que tomar varios vasos de jugos de fruta es algo inofensivo, y no tienen en cuenta que eso son muchos gramos de azúcar al día.

- Minimiza el consumo de alimentos muy procesados. Aquí te podría incluir la bollería industrial, los chips, y muchos alimentos precocinados.
- Aumenta las grasas saludables y las proteínas de buena calidad. Aquí te incluyo el aceite de oliva, los aguacates y frutos secos, y la mantequilla pura (idealmente de vacas que pastaron césped) - sin duda NO la margarina, que la deberías evitar a toda costa.
- Da prioridad a los cereales integrales (y las harinas gruesas) sobre las refinadas, en cantidades moderadas según tu tolerancia. Algunas personas se sienten mejor no comiendo cereales en absoluto: escucha tu cuerpo.

Nutrición

- Revisa tu ingesta de ácidos grasos esenciales: aumenta el Omega 3; reduce el Omega 6. Alimentos ricos en omega 3 son los pescados grasos (salmón, caballa, atún, arenques y sardinas), las nueces y las semillas.
- Asegúrate de incluir prebióticos y probióticos a diario. Las cápsulas son la opción más eficaz y sencilla, pero el kéfir casero, kombucha y kimchi (entre otros alimentos fermentados) pueden ayudar bastante.
- Aporta suplementos completos de vitaminas y minerales bien equilibrados y de fácil absorción.
- Aporta enzimas digestivas en caso necesario; sin límite de edad si tienes dificultades para digerir, pero en especial a partir de los 40 años de edad porque el cuerpo está segregando menos enzimas de las que necesitarías.
- Aporta un suplemento de colágeno que ayude a regenerar los tejidos de tu cuerpo. Esto es útil para personas con enfermedades degenerativas, para deportistas y para cualquier persona mayor de 40 años de edad - aunque realmente ayuda a todas las edades. Ojo que no todos los colágenos son realmente biodisponibles (o sea que el cuerpo no los asimila como tal sino que el cuerpo los considera simplemente

una fuente de proteínas). Lo mejor es un producto que combine múltiples tripéptidos de colágeno para que apoye también la parte cognitiva y la regeneración de tejidos.

Yo tomo todos estos a diario, y se los doy también a mi esposo y madre; contribuyen en gran medida a nuestra salud familiar. No te negaré que hay que asignarles algo de presupuesto, pero enfermarse sin duda es más caro⁹.

Sistema inmunitario

Un sistema inmunitario saludable influye en todo lo demás, y está relacionado con el grado de inflamación en el cuerpo, así que verás que algunas de las recomendaciones de repiten de una sección a otra. No en vano hablo de salud Integrativa y de cómo todos los sistemas se afectan entre sí.

- Nuevamente te recomiendo reducir el azúcar de tu dieta, que al ser inflamatoria influye en el sistema inmunitario.
- Procura reducir el estrés, que daña muchísimo el sistema inmunitario y da pie a muchas enfermedades.

⁹ Si no dispones de esta clase de suplementos en tu vida, habla conmigo y te cuento los que encontré luego de tantos años de buscar.

- Asegúrate de dormir la suficiente cantidad de horas (entre 7 y 9 suele ser lo que la mayoría necesita) pero que sea un sueño profundo y reparador. Hay varios trucos para esto, como te he mencionado en mis vídeos en YouTube.
- Comer abundante verdura fresca. Esto ayuda con múltiples nutrientes que fomentan la inmunidad. Observa que no te hago hincapié en la fruta fresca, que puedes comer con moderación para no añadir demasiada azúcar con ello.
- Consumir probióticos y prebióticos. No quiero ser repetitiva pero esto es muy importante.
- Suplementar con vitaminas, minerales y elementos traza. Esto también es importante. 😊
- Hay aceites esenciales y extractos de plantas que potencian y modulan la inmunidad, que puedes tomar de forma puntual en temporadas que tengas más amenazas a tu inmunidad, o incluso a diario, según tus necesidades personales.

Ejercicio físico

TODOS debemos movernos mínimo 30 minutos al día.
¡Elige cómo!

Si tienes dificultades para hacerlo, estudia el por qué y remédialo. Aquí hay algunos de los motivos más frecuentes:

- Pereza – prueba a usar aceites esenciales para la motivación
- Dolores por inactividad o agujetas – prueba a usar aceites esenciales para aliviar los músculos
- Cansancio – asegúrate de dormir y nutrirte adecuadamente
- “Falta de tiempo” – revisa tu agenda y organiza tus prioridades

Emociones

Louise Hay fue una de las pioneras en identificar causas emocionales a problemas físicos. Su propia historia es muy poderosa, cómo por verse sometida a abusos y violencia luego empezó a tener múltiples problemas de

salud, y pudo identificar esos eventos traumáticos como raíz de síntomas físicos posteriores.

En su libro “Usted puede sanar su vida”, un clásico, tiene una lista de enfermedades y un muy interesante estudio de patrones mentales (o pensamientos recurrentes) que suelen tener las personas que tienen esos problemas.

Luego propone afirmaciones para revertir ese pensamiento.

En este punto te comento que con aceites esenciales puedes acelerar un cambio emocional mucho más rápidamente que solo recitando o escribiendo afirmaciones. También te pueden ayudar el tapping (una técnica de liberación emocional que consiste en dar golpecitos suaves en diferentes puntos del cuerpo), la programación neurolingüística (PNL), las flores de Bach, o alguna otra de las muchas técnicas energéticas que trabajan las emociones.

El libro de Louise Hay tiene gran valor para ayudarte a comprender orígenes emocionales. Me gusta consultar la tabla de enfermedades que tiene al final del libro para entender más del origen mental-emocional de diferentes enfermedades o dolencias.

Por ejemplo, muchas personas que tienen un estado mental muy rígido (los que declaran que su ideología política, o sus creencias religiosas, o su forma de comer o

de vivir es la **única** buena y todos los demás están equivocados) suelen luego sufrir de dolores y rigidez en las articulaciones. Trabajando la rigidez mental pueden mejorar luego la rigidez física. Y curiosamente, si se ponen a hacer yoga o tai chi y mejoran la elasticidad física, suele mejorar su elasticidad mental.

Otro ejemplo notable es el cáncer, que en su forma física es un bulto (nódulo, nudo) de células defectuosas que generan un tumor. Si bien el cáncer tiene múltiples causas, como pueda ser la radiación, la ingesta repetida y abundante de aditivos químicos con efecto carcinogénico, o comer alimentos quemados, o demasiada exposición solar, entre otras muchas cosas, también tiene un fuerte componente emocional.

No podemos generalizar, pero mucha gente que padece cáncer es “la persona más buena de toda la familia”, los que nunca mostraban su enojo ni se quejaban. En la realidad, no lo estaban verbalizando pero tenían en su interior rencores, ira, bronca y dolor, y “se lo tragaban”. Por no expresarlo, el cuerpo no sabía que hacer con tanta emoción negativa y las condensaba en un puñito... llámese tumor.

En un tratamiento de cáncer, aparte de los cambios de dieta, suplementos, vida saludable, y aportes naturales, no podemos olvidar ayudar a sanar la parte emocional y mental que contribuyó a causar la enfermedad.

Estrés

Luego tenemos el estrés, que parece inofensivo por lo extendido que está en la sociedad. A día de hoy incluso niños de guardería pueden estar comentando “qué estresado que estoy”.

Lo que no solemos considerar es que cuando estás estresado, tu cuerpo entra en un estado de excepción.

Ancestralmente, el estrés era estupendo porque te podía salvar la vida. Te pongo por ejemplo cuando nuestros ancestros eran cazadores-recolectores y de pronto te perseguía un león. El golpe de estrés catapultaba la producción de adrenalina para facilitarte correr rápido y el pulso se acelera para oxigenar mejor el cuerpo al correr. La sangre se iba de las extremidades a los órganos internos, por un lado para nutrirlos mejor y por el otro para evitar que sangraras demasiado si te herías. La digestión, sistema inmunitario y regeneración del cuerpo se ponían en pausa - estos son procesos no esenciales para la supervivencia inmediata que requieren mucha energía. Este conjunto de procesos es súper útil para permitirte estar en máxima prestación física y facilitarte la supervivencia en ocasiones puntuales.

¿Qué sucede hoy en día en un cuadro de estrés? Llegas a la oficina y te encuentras con un trabajo grande y complejo que hay que entregar en pocas horas. El pulso

se te acelera, pero no tienes que correr a ningún lugar. La sangre se va de tus extremidades; tienes pues las manos y pies fríos, pero no hay heridas a la vista. La digestión se te empeora y la regeneración de tu cuerpo disminuye. Y el sistema inmunitario se deprime.

El problema es que esto suele ser un proceso cotidiano, que se vuelve crónico. El estrés crónico (aunque sea de bajo grado) es el responsable de que o bien “vivas enfermándote” y tengas resfriados cada dos o tres meses, o bien que estés aparentemente bien de salud excepto en las vacaciones, que cuando por fin te permites relajarte inmediatamente caes con una gripe o similar.

Si no tenemos un proceso establecido para manejar las causas de estrés crónico, el cuerpo no consigue nunca volver a un estado que no sea de alerta máxima.

Como comprenderás, vivir siempre de esta forma genera un desgaste innecesario del cuerpo que te predispone para enfermedades diversas, así como hacerte envejecer de forma prematura.

Deberías pues prestarle atención a este problema si forma parte de tu vida cotidiana (cosa que nos sucede a la mayoría de las personas hoy en día), y aprender a manejar tu estrés de forma saludable. Esto se puede hacer de muchas formas.

- Puedes practicar técnicas de meditación, yoga y/o mindfulness.
- Hacer ejercicio con regularidad ayuda mucho, porque estás quemando esa energía de estrés en forma de deporte.
- Estar en contacto con la naturaleza tiene un efecto relajante en sí. Se ha demostrado que respirar las partículas aromáticas de los árboles reduce el estrés - los japoneses lo llaman “baño de bosque” (puede lograr un efecto parcialmente similar poniendo aceites esenciales de árboles en tu difusor, pero si tienes oportunidad de caminar por un bosque es lo mejor porque se acumulan varios factores desestresantes).
- Las actividades que te hacen pensar “wow” o “qué maravilla” tienen un efecto antiinflamatorio y desestresante. Por ejemplo puedes contemplar el atardecer o el amanecer, asistir a un espectáculo deportivo, a un evento artístico (tal vez gimnasia rítmica o patinaje sobre hielo, o ballet), o mirar las estrellas.
- La soledad es un factor agravante. Asegúrate de tener contacto social frecuente, cosa que puede ser en persona o digital (de forma individual por audio o vídeo; de forma grupal en videoconferencias). Combate la soledad, si la estás experimentando, con

interacciones sociales significativas con gente de mentalidad afín. Las redes sociales pueden ser excelentes para que las encuentres.

- Elige aceites esenciales como apoyo según necesites, tanto de forma interna como externa.

Dormir

Dormir adecuadamente ayuda a regenerar el cuerpo, descansar la mente y reducir el estrés y el cansancio. Lo he mencionado antes pero te doy algunos tips específicos.

- 5 horas antes de irte a acostar: suspende todo consumo de cafeína y excitantes.
- Evita películas de acción y telediarios por la noche.
- Apaga las pantallas digitales idealmente 2 horas antes de dormir, o más incluso si puedes.
- Reserva 1 hora de tiempo (mínimo) para relajarte antes de la hora de dormir. Aquí puedes hacer alguna actividad relajante, como algo de mindfulness o meditación, darte un baño relajante (o baño de pies si no tienes bañera), darte un automasaje o alguna otra

rutina de cuidado personal. Leer puede ayudarte a relajarte.

- Reserva 7-9 horas para dormir por noche, según tus necesidades.
- Puedes usar aceite esenciales en difusor, tópico y/o interno para apoyarte para dormir de forma profunda y reparadora.

Tóxicos - reducir

Una buena medida preventiva es eliminar TODOS los aromas artificiales de tu hogar, desde cosméticos a productos de limpieza. Reemplaza por alternativas con menor carga química y sin aromas artificiales.

En algunos países, como los países nórdicos, hay opciones en cualquier supermercado que vienen sin aromas, en respeto de las personas con alergias. Lamentablemente esto no está en todos los países, pero buscando un poco puedes encontrar buenas opciones, o incluso fabricar las tuyas propias si te gusta preparar tus propios productos de cuidado personal.

- Minimiza los alimentos procesados (revisa las listas de ingredientes: si tienen más de 2-3 aditivos químicos presentados con códigos alfanuméricos o palabreas de

muchas sílabas, suele ser mejor no comerlos) y cocina en base a alimentos naturales enteros (por ejemplo, es mejor comer un filete de pollo que salchichas de pollo precocinado).

- Elimina todas las gaseosas, tanto las que contienen azúcar como las que contienen edulcorantes artificiales. Dale prioridad a beber agua (con o sin gas), saborizada con aceites esenciales si lo deseas.
- Intenta comer ecológico en la medida de lo posible, aunque no te obsesiones si te resulta demasiado difícil o costoso. Todo pequeño paso que puedas hacer en esta dirección será positivo.

Tóxicos - detox

Por más que intentes vivir con la menor toxicidad, posible, para empezar llevas años acumulando tóxicos, y para continuar no puedes evitar verte expuesta / o a tóxicos de forma cotidiana. Ahí es donde entra la desintoxicación activa.

Una o dos veces al año, te recomiendo que hagas un detox para ayudarte a eliminar metales pesados y otros tóxicos acumulados en tu cuerpo.

Una opción es pasarte una semana de ayuno con jugos y caldos, o con un sistema específico como “el ayuno de sirope de savia y zumo de limón” o con un sistema de suplementos y aceites esenciales.



Según la opción que elijas, tendrás que aprenderte los detalles del proceso. Como hay muchas formas de hacerlo, te recomiendo que estudies las opciones antes e hacerlo.

En mi adolescencia empecé con el tema ayunos, primero el de jugos y caldos (pero no me gustaba tener que tirar tamaña cantidad de verduras que no estaba comiendo, ya fuera la parte sólida de los jugos o la verdura hervida de los caldos).

La versión de sirope de savia y zumo de limón¹⁰, con extra limón, me resultaba excelente. La desventaja era

¹⁰ El “Sirope de savia” es un producto de la marca Madal Bal, un concentrado de sirope de arce grado C (bajo en azúcar y alto en nutrientes) de Canadá y de palma de Asia. Se consigue en herbolarios y online, y hay un libro que explica esta técnica en detalle.

comprar varios kilos de limones al día (conviene hacerlo cuando están de temporada) y tener que estar todo el día bebiendo el mismo líquido dulzón.

En un ayuno sueles bajar varios kilos de peso, y salvo el primer día, no tienes sensación de hambre - sin embargo sí que tienes enormes cantidades de energía.

Lamentablemente tuve una etapa de mi vida en la que estaba baja de peso y no podía permitirme perder un solo kilo, y por la medicación que estaba tomando tampoco podía dejar de comer sólidos. ¡Extrañaba muchísimo esta limpieza interior!

Luego descubrí el detox sin ayuno; en base a suplementos y aceites esenciales. Me encantó y es lo único que hago en este sentido desde hace ya más de cinco años.

Algunas recomendaciones que te resultarán útiles, hazlas el proceso que hagas:

- ¡Recuerda beber suficiente agua durante el proceso!
- Si eres mujer, ten en cuenta que es muy importante hacerlo cierto tiempo ANTES de quedarte embarazada. Es excelente eliminar toxinas y microbios del cuerpo antes del embarazo, de hecho eliminar candidas puede facilitar quedarte embarazada. Pero

nunca deberías hacer un detox durante el embarazo o la lactancia porque no quieres liberar tus toxinas atrapadas en el tejido adiposo y pasárselas a tu bebé.

A propósito de esto, un estudio de Estados Unidos en hospitales analizó la sangre del cordón umbilical; ¡se encontraron más de 200 tóxicos industriales pesados en el feto! Ugh. Es decir que la madre tenía más de 200 tóxicos en su cuerpo y se los pasó al feto. Ni que decir que el cuerpo de un feto o bebé no está preparado para sostener esos niveles de toxicidad. No me extraña que luego tengan toda clase de problemas de salud en su más tierna infancia, pobrecitos. Las madres lo pueden ayudar activamente desintoxicándose antes de quedarse embarazadas.

En cualquier caso, el concepto del detox es totalmente aplicable para cualquier persona en general. En mi opinión, deberías hacer un detox al menos una vez al año. Tómatelo como “limpieza primaveral por dentro”. Lo ideal sería hacer dos detox al año, y en algunos casos puede ser útil hacerlo más veces, aunque tampoco hay que exagerar.

8. Epílogo

Confío que este conjunto de datos y herramientas te resulte útil para tener más claridad en identificar las posibles causas de una enfermedad, ya sea tuya o de otra persona, y qué hacer al respecto.

Recuerda apoyarte en el consejo de los médicos, y hacer un uso sensato de las herramientas del siglo XXI. Pienso que lo más sensato es usar el tratamiento más eficaz para cada momento. Para una caries, por ejemplo, lo lógico es ir al dentista y que la arregle; si bien puedes combinar el uso de aceites esenciales para anestesiarse y desinfectar la zona, y para facilitar la cicatrización si hubo que intervenir.

Por otra parte no querría que te obsesiones. Vivimos en un mundo donde el aire, el agua y los alimentos están contaminados. No podrás evitar la toxicidad totalmente, así que por favor no te pongas en plan paranoico cada vez que salgas de tu casa. Hagamos lo mejor que podamos con lo que tenemos, sin llegar a extremos que te dificulten la vida, ¿ok?

En lo referente a tu búsqueda personal, entiende que es un proceso. Te deseo que puedas disfrutar de la

investigación, jugando a “detective” de tu propia salud y prestando atención a lo que te dice tu cuerpo, así como a tu intuición.

Si incorporas pequeños hábitos proactivos cuando todavía tienes salud, podrás no solo conservarla sino realmente vivir en plenitud.

Si ya perdiste la salud en alguna medida, ten la confianza que hay mucho que puedes hacer por mejorarla. Está en tus manos.

La toma de conciencia de ayudará a vivir de forma más consciente en todos los sentidos, y poder maximizar así tu experiencia humana.

¡Brindo por tu salud!

Si quieres profundizar, en el próximo capítulo te presento algunas herramientas adicionales.

9. Siguietes pasos para ti

¿Eres novata/o?

Si todavía no estás usando aceites esenciales de grado terapéutico o suplementos esenciales, te invito a ver mi clase de introducción gratuita para entender mejor cómo los usamos.

Si deseas mi asesoramiento personal, que sepas que lo ofrezco a las personas que se registran para comprarlos conmigo. Con tu compra de introducción tienes incluida una sesión de asesoramiento personal conmigo.

En este caso, tu siguiente paso es mirar la clase. Ahí podrás ver los kits de inscripción para cada país con las instrucciones para comprarlos. Si tienes dudas sobre cuál kit sea el mejor para ti, puedes contestarme a uno de los emails que te llegarán y contarme tus circunstancias, y así te podré orientar para definir las mejores soluciones para que te pongas en marcha.

Puedes ver la clase en <https://tisha.tv/clase>

¿Ya eres usuaria/o?

Para ti que ya formas parte de una comunidad de usuarios de aceites esenciales y suplementos esenciales, pero te gustaría aprender más conmigo, tengo varios cursos de aceites esenciales a tu disposición.

Creé esta opción para que las personas que llegan a mí siendo ya miembros activos de algún grupo, para que pudieran acceder a algunas de las formaciones que antes compartía gratuitamente solamente con las personas que se registran conmigo.

Puedes consultar mis cursos en <https://tisha.tv/aprende>

Por haber comprado mi libro, te doy un 20% de descuento al adquirir cualquiera de mis cursos de salud Integrativa. Usa el código LIBRO20 para activar tu descuento.

Mis contenidos gratuitos

- Tengo más de 400 vídeos públicos en mi canal de YouTube Tisha Salud Integrativa. [Toca aquí](#) para suscribirte gratuitamente.
- Tengo contenidos diversos también en mi cuenta de Instagram, [@Tisha.saludintegrativa](#).

- Mi página web es www.TishaSaludIntegrativa.com
Desde aquí puedes ver también mi página en inglés.
- Tengo también otra familia de contenidos referentes al emprendimiento y cómo trabajar online, con el nombre de @Tisha.emprendedora (YouTube, Instagram y web)

¿Quieres compartir este eBook?

Si deseas compartir este libro con amigos, te invito a que les pases el link de la página de compra, <https://www.tishasaludintegrativa.com/detective>

Si lo deseas puedes hacerte afiliada/o y cobrar una comisión por compartirlo. Para regístrate como afiliado de mis contenidos, entra en esta página: <https://www.tishasaludintegrativa.com/afiliarte>

10. Bonus - mi historia con la FQ

Si no sabes lo que es la fibrosis quística o no tienes ninguna relación con alguien con esta enfermedad, este apartado no te interesará. Pero sé que algunos de mi público me han pedido compartir mi historia de forma más específica, así que para vosotros, aquí viene.

Nací básicamente sana, en julio de 1980. De hecho, me pusieron todas las vacunas¹¹ pertinentes del primer mes. Con un mes de edad, tuve mi primera hospitalización por infección pulmonar. Los médicos comentaron que “parecía que me había topado con una nube de virus” pero en ese momento no sospecharon de nada más.

A los dos años de edad, luego de que mi madre se quejara de mis aparentes dificultades digestivas y que yo estaba tan salada, en 1982 me diagnosticaron fibrosis quística, una enfermedad “genética, progresiva e irreversible”, según nos consta por escrito en aquel informe médico.

Es decir, nos dijeron que es una enfermedad de nacimiento, heredada porque mis ambos padres tenían una copia del gen defectuoso. Se considera progresiva, o

¹¹ Comentarte que luego ya no me volvieron a vacunar de nada, porque cada vez que era fecha pautada, yo estaba con fiebre...

sea que va a peor. E irreversible, o sea que no se puede dar marcha atrás al empeoramiento.

He demostrado en mi vida que el segundo y tercer punto de esta “sentencia” no son ciertos.

En ese momento le dijeron a mi madre que mi expectativa de vida era solo hasta los cinco años de edad. A lo cual ella contestó que “se rendiría a que fuera lo que Dios quisiera luego de haber levantado hasta la última piedra”.

Deja que te de un rápido paseo por mis 42 años de vida para que entiendas en un contexto lo que fuimos haciendo, probando y averiguando.

Mis primeros años estuve bastante bien, aunque no empecé a digerir bien sino hasta que conseguimos enzimas digestivas adecuadas (pancrelipasa).

En 1985, en una visita al hospital me agarré pseudomonas aeruginosa, una bacteria que se alojó en mis pulmones y todavía sigue ahí. Según los médicos ya no se puede erradicar, porque está totalmente asentada. No quiero decir que esto sea cierto, pero todavía no lo he conseguido.

Tener las bacterias en sí no me causó demasiado problema, pero cada vez que me cruzaba con alguien

resfriado, el virus de turno se peleaba con mis bacterias residentes y generaba un cuadro de neumonía doble.

A finales de 1985, yo estaba con una fuerte infección y no había antibióticos todavía que pudieran influir en estas bacterias. Tenía la capacidad pulmonar al 14%¹² y el pulso a 180 pulsaciones en reposo. Los médicos constataron que viviría lo que me aguantara el corazón a ese ritmo.

Primer milagro

Ahí se produjo el primer milagro de mi vida. Mi abuela sueca puso mi nombre en las listas de oración de su iglesia protestante. Amigos de mi madre que eran monjes benedictinos hicieron lo propio, cantando y orando por mí en sus misas. Amigos Santos de los Últimos días pusieron mi nombre en los seis templos que había. Y muchos otros amigos me incluyeron en sus oraciones.

Y de pronto le hablaron a mi madre de Elke Erdmann, una “heilpraktiker” (algo así como Naturópata) de Alemania que trataba con homeopatía y Reiki. En aquel entonces, el Reiki recién llegaba a Europa y era la versión original, no una de las adulteraciones que se popularizaron en años posteriores.

¹² Entiendo que esa cifra era el de la capacidad total o FVC, ya que en esa época no miraban el FEV1

Allí nos fuimos pues, a Hamburgo en pleno invierno. Tras una semana de tratamientos, yo estaba mejor. La infección había bajado y mi capacidad pulmonar había subido al 24%. Cosa que tal vez parezca poco, pero en comparación fue una gran mejora.

En 1987 mi madre se dejó convencer de que nos pusiéramos la vacuna de la gripe, que ese año “se venía muy mala”. Ella recibió dosis entera, yo media dosis - y en pocos días tuvimos la gripe peor de nuestras vidas. Desde esa fecha no nos hemos vuelto a vacunar de la gripe, y tampoco hemos tenido propiamente una gripe. Lo digo de forma anecdótica pero sé que hay gente que se preocupa de si es importante vacunarse de cosas víricas, así que por compartir mi experiencia: no lo he hecho y no he tenido problemas por no hacerlo.

En 1988 aparecieron en Europa los primeros antibióticos que podían hacer efecto sobre las pseudomonas, y tuve mi primer tratamiento intravenoso en el hospital de Borås en Suecia. Allí vivía mi tía, y pude gozar de algo que en Suecia era medianamente normal pero en España era imposible: un tratamiento semi-domiciliario. Íbamos dos veces al día a recibir mi medicamento al hospital pero me permitían estar luego en casa de mi tía. Yo estaba feliz de poder recoger arándanos y hornear magdalenas, así que tengo recuerdos muy positivos de ese viaje.

Esta primera experiencia hospitalaria me marcó mucho, porque me enseñaron a hacerme responsable de mi enfermedad. Con ocho años de edad, me explicaron que la enfermedad era mía y era yo quien se tenía que ocupar. Que los padres, médicos, enfermeras y fisioterapeutas estaban ahí para apoyarme en mi proceso, pero la responsabilidad era mía.

Me parece super importante que cualquier persona tome responsabilidad sobre su propia salud, tan pronto como sea posible. Digo esto porque conozco a madres de hijos adolescentes que todavía les preparan la medicación...

Siendo que regresé bastante mejor, fuimos luego a tomar unas pequeñas vacaciones a París. Ahora podía caminar por calle con mi madre sin agotarme de inmediato. Pasamos varios días recorriendo la ciudad.

Allá por 1990 llegaron los antibióticos a España y pude empezar a recibir tratamiento allí.

Adolescencia

Tuve un bajón importante en 1993, ya que justo en las fechas de “pasar de niña a señorita” con los cambios hormonales consiguientes, es normal que el cuerpo dé prioridad a esos cambios y deje de prestar atención a las infecciones y demás.

Las pseudomonas se habían vuelto totalmente resistentes a todos los antibióticos, lo cual significaba que el tratamiento no hacía efecto. Fue una etapa angustiada, aunque debo reconocer que más para mi madre que para mí.

Estuve hospitalizada dos meses y medio, y me quedé sin venas disponibles en los brazos. Pero pude disfrutar de mi primer Port-a-cath, una cajita operada bajo la piel para los tratamientos. Era genial que no me tuvieran que buscar venas en los brazos, y tener luego los brazos libres! Ojalá me lo hubieran puesto antes, de hecho.

Para mí estar en el hospital era una segunda rutina. Cada ingreso era una pequeña mudanza, porque llevábamos libros, discos, reproductor de música, juegos, etc. Era una ávida lectora (los libros de “Los Cinco” de Enyd Blyton me los leía de a 1-2 por día, arrasé con la biblioteca del hospital). También estudiaba, para no quedarme atrás.

Ese año yo estaba en 8º grado y falté gran parte del año. Al volver a la escuela allá por marzo de 1994 tuve que ir con mascarilla. Lo que a raíz de la pandemia todos tuvieron que aplicar en 2020, yo lo había hecho años antes.

Pude recuperar los estudios perdidos durante el verano, así que no tuve que perder el año. Ese año también

estuve en Suecia de vacaciones, y recibiendo un tratamiento allí también.

A lo largo de los años mi madre se seguía formando y aprendiendo técnicas de salud natural. En 1993 dejó su profesión de arquitecta para enseñar Reiki (Usui System of Reiki Healing) a tiempo completo. Yo también me formé: hice primer grado en 1988 y segundo grado en 1993. Aparte de aprender otras múltiples terapias. Te lo pongo como inciso de tantas cosas que estuve estudiando.

En 1995 nos mudamos a Madrid. Clima seco, y por primera vez clases de deporte en la escuela. El conjunto me hizo muchísimo bien (ahora comprendo que el deporte fue clave) y estuve muy estable.

Haciendo un inciso respecto a esto, en Suecia hoy en día se pauta hacer grandes dosis de ejercicio desde temprana edad, en personas con fibrosis quística. Qué gran contraste con mi experiencia de la niñez, en que los médicos me habían hecho un escrito de que estaba exenta de hacer ejercicio en la escuela por “no poderlo hacer”. No puedo enfatizarte lo suficiente, el gran impacto que ha tenido el ejercicio en mi vida, aunque esto lo descubrí pasados mis 35 años de edad.

En la adolescencia también empecé a investigar la influencia de la alimentación en mi salud, y fuimos

probando diferentes estilos de alimentación, para ver con cuál me sentía mejor. Me leí un montón de libros de nutrición y me encantaba experimentar con recetas.

Adulta joven

En 1998 tuve un hito de salud: 100% de capacidad pulmonar total (FVC), aproximadamente 80% de FEV1. Y la doctora del Hospital La Paz en Madrid me dijo algo hermoso: me podía considerar una persona normal, vivir de forma normal (sin olvidarme mis nebulizaciones y medicamentos) y aspirar a morirme de cualquier cosa menos fibrosis quística. ¡Hermosas palabras!

Fue durante estos años de adolescencia que empecé a practicar temporadas de ayuno. Es decir, estarme 5-6 días tomando o bien solo jugos y caldos, o bien el “ayuno de sirope de savia y zumo de limón”. Eso de estarme tomando unos 2 kilos de limones al día me ayudaba muchísimo. Claro que bajaba de peso, pero en esa época no era un problema. Si me veía que estaba en 60-61 kg, podía aprovechar a hacerme una limpieza interna y ayudar a mis pulmones. Bajaba a 56-57 y tan pronto empezaba a comer me estabilizaba en mis 58 kg habituales.

Me gradué en 1998 con buenas notas, pero con un gran cansancio mental (ese año también había faltado un par

de meses por ingresos hospitalarios) así que me tomé un año sabático en los estudios. O casi sabático, porque hice un intensivo de italiano durante 6 semanas - mi quinto idioma.

En 1998 me quitaron el port-a-cath, ya que aparentemente no lo necesitaba y me estaba dando algunas complicaciones. Estaba muy estable de salud, cosa que entiendo que tenía mucho que ver con mis niveles de ejercicio y rutinas estables.

Avanzando un poco, en 1999 entré en la Real Escuela Superior de Arte Dramático (RESAD) en Madrid, a estudiar dramaturgia. El problema es que casi todos fumaban, incluso dentro de las aulas (en esa época todavía estaba permitido) y mi capacidad pulmonar bajó del 100% al 80% el primer año, y entrando el segundo año al 60%. Mi madre declaró que si bien era cosa poco común para una madre decirlo, que por favor considerara dejar de estudiar porque no daban las cuentas para que yo siguiera ahí por cuatro años. Así que abandoné los estudios al segundo año.

Logré recuperarme un poco, en esa época estaba experimentando con el ajo, las cápsulas de echinacea, vitamina C y otros suplementos para combatir las reagudizaciones. No eran super eficaces, pero ayudaban.

Empecé a tener algunos episodios de hemoptisis (sangrado pulmonar), cosa bastante angustiada aunque fueron episodios leves, y experimentando vi que tomar cápsulas de polvo de arándano azul ayudaba a combatir los sangrados.

Por esas fechas nos habíamos mudado al centro de Madrid y empecé a trabajar como traductora freelance, de inglés a sueco al español (por Internet). Una profesión que, dicho sea de paso, me permitía seguir trabajando incluso durante un ingreso hospitalario.

Universidad en Estados Unidos

En enero de 2004 me fui a Utah a seguir estudiando. No te contaré todos los detalles por no aburrirte, pero me sentí muy afortunada de que en el hospital me facilitaran 8 meses de medicación al mismo tiempo. Se ve que no era tan común que alguien con mi diagnóstico quisiera irse a estudiar al extranjero. Me sentí muy apoyada.

Mi etapa universitaria en BYU fue muy feliz. Nadaba dos veces por semana, caminaba kilómetros al día por el campus, estudiaba y traducía, además de hacer vida social y espiritual. Fue la primera vez en mi vida que tenía realmente “salud Integrativa” a todos los niveles.

Nota: de nuevo coincidió que tenía un nivel de ejercicio moderado, y clima seco - y me sentía genial.

Durante los tres años y medio que estuve ahí, tenía mis pequeñas reagudizaciones cada tres meses pero me bastaba con tomar antibióticos en pastillas. Además de usar asiduamente echinacea con goldenseal y elderberry que conseguí en los herbolarios locales. ¡Estuve cuatro años sin antibióticos intravenosos! Rondaba de nuevo el 100% de capacidad total y el 80% de FEV1. Estaba feliz.

Me gradué en abril de 2007 con mi Bachelor en Lingüística, “minor” en Estudios Escandinavos, Cum Laude con honores universitarios. Yo no había hablado de la FQ con casi nadie, salvo mis compañeras de piso que tenían derecho a saber por qué estaba ocupando parte de la nevera con medicamentos. Pero una de mis profesoras me convenció de que contara mi historia abiertamente, para inspirar a los demás de que una chica con una minusvalía estuviera estudiando en su tercer idioma y graduándose con honores.

Contaron mi historia en el periódico local y en la radio de la universidad, y me llegó un aluvión de emails y mensajes en mi muro de Facebook (desde 2006 lo teníamos los universitarios), no solo con felicitaciones sino con sorpresa, ya que nadie había adivinado que tenía esta enfermedad. Muchos declararon sentirse inspirados por mi historia, así que sentí que “misión

cumplida”: vencer mi resistencia a contarle había generado algo positivo.

Inicios de vida profesional

Terminados los estudios, regresé a España, pero ahora no Madrid sino de vuelta a mi isla natal Mallorca. Eso fue en abril de 2007. Tal vez fuera el cambio a clima húmedo sumado a abandonar toda rutina de ejercicio, no sé exactamente el motivo, pero tuve un fuerte bajón. El médico especialista no me supo explicar por qué para noviembre del mismo año me había bajado el FEV1 al 36%. Tuve un bajón tremendo y regresaron las hemoptisis, ahora con más fuerza. Seguíamos aplicando Reiki y hierbas y lo íbamos frenando, pero yo estaba preocupada y no sabía qué estaba pasando.

En enero de 2008 me incorporé a mi primera empresa de marketing en red y empecé a usar suplementos de alta potencia. Tuve una cierta mejoría y estaba muy entusiasmada con los planes de negocio. También puedo constatar que el entusiasmo es algo que me mejora mucho la salud respiratoria (de nuevo vemos vínculos entre lo emocional y lo físico).

En el verano de 2010 me volvieron a poner un port-a-cath y tuve una hemoptisis tan grande que me tuvieron que hacer transfusiones de sangre y embolizado. No

entraré en detalles médicos escabrosos, pero lo menciono para señalar que he tenido bajones y he salido de ellos, aunque el panorama estuviera algo lúgubre por etapas. Nunca hay que perder las esperanzas.

Por esta época descubrí que era intolerante al gluten y a los lácteos. El gluten en particular me inflamaba muchísimo, y los cambios de dieta¹³ me permitieron mantenerme más estable.

Fue un bache bastante largo. Por suerte que tenía el porta-cath, porque empecé a necesitar tratamientos intravenosos con dos o tres antibióticos al mismo tiempo, durante dos semanas... ¡cada seis semanas! Ahí empecé a tener reacciones alérgicas a los antibióticos, así que con cada ciclo intravenoso me tenían que dar también antihistamínicos para tolerarlo.

Primer encuentro con aceites esenciales

En 2012 pasó algo muy importante en mi vida. Una madre y un padre de niños con FQ en Cataluña me hablaron con días de diferencia, contándome que una madre de Alemania había observado que el aceite esencial de lavanda (*Lavandula angustifolia*) había

¹³ Un libro excelente es “La alimentación sin gluten ni lácteos” de Marion Kaplan. Una dieta muy dura pero eficaz.

podido sensibilizar las pseudomonas de su hija, usándola en vahos.

Yo que siempre probaba de todo, me fui a un herbolario y pedí un frasco de aceite puro de lavanda. Tuve la suerte de que ese primer intento de vahos me resultó agradable. No noté gran cosa pero parecía que respiraba algo mejor.

En esa época yo viajaba mucho entre Mallorca y Madrid, y poco después sucedió que me dejé la lavanda en casa. Fui a otro herbolario y me vendieron una lavanda de una marca diferente, aunque decía la etiqueta 100% puro, *Lavandula angustifolia*. Pero no era lo mismo. Al hacerme vahos con eso entré en broncoespasmo: se me cerró el pecho, no podía respirar y me dio un ataque de tos.

Ahí comenzó mi investigación. ¿Cómo era que frascos de lo que era aparentemente lo mismo, tenían tan diferente efecto? Y diferente aroma también. Resulta que tanto la Unión Europea como la FDA de Estados Unidos permiten que el etiquetado diga 100% puro aunque en la práctica el contenido pueda ser parcial o totalmente sintetizado en un laboratorio (o sea, artificial).

Mi madre se reía de la colección de frascos de lavanda que estaba acumulando (llegué a tener de una docena de

marcas diferentes) pero realmente era bastante frustrante no saber cómo encontrar marcas realmente puras.

Pese a que esos aceites no eran los mejores, sí que lograron que las pseudomonas multiresistentes se sensibilizaran, y por fin volvieron a hacer efecto los antibióticos. Así que pude constatar que el tema aceites era potente.

En 2012, mi estupendo especialista de FQ de Mallorca, el Dr Togores, nos contó que se jubilaba en un par de años y que alguno de los neumólogos iba a procurar especializarse en FQ para atendernos en adelante. Eso no me convenció, porque en esta enfermedad no bastaba con un neumólogo cualquiera. Además yo estaba siendo de las personas de edad más avanzada en la isla (pocos habían de más de 35 años).

Cuando escuché que en Suecia tenían pacientes que estaban lidiando con las complicaciones de la menopausia, y pacientes de más de 60 años de edad, me pareció que era hora de emigrar.

Resulta que en Suecia dan más prioridad al ejercicio que a la medicación, en el caso de la FQ. Las recomendaciones médicas que había observado durante mi etapa en Utah, comparadas con las de Madrid y Mallorca, eran contrastes muy interesantes. Fue por

aquella época que inicié mi blog Fiqui Viajera¹⁴, contando mis experiencias y comparando lo que me habían ido explicando los médicos de diferentes países, siendo que las pautas y protocolos eran bien diferentes. Aclaremos que nunca lo concebí como un blog personal con publicaciones frecuentes, sino más bien como una pequeña enciclopedia de referencia.

Por esas fechas inicié también un grupo en Facebook “Festejando Quilates” donde hablábamos de soluciones naturales para la FQ. Ese grupo no está activo ahora, pero fue muy beneficioso durante un tiempo, por la interacción con otras personas, que compartían sus experiencias.

El otoño de 2012 lo pasé en casa de mi tía en Suecia, viendo si el célebremente terrible clima sueco en invierno, con frío y oscuridad, era algo a lo que me podía acostumbrar. Y así fue, no me dio gran problema.

Mientras yo buscaba alguna clase de empleo, porque necesitaba “papeles” para poder tener seguridad social en Suecia. Yo había trabajado como autónoma, entre las traducciones y el marketing en red, así que no me hacía ninguna gracia tener un jefe. Pero pensé que aceptaba “venderme como esclava” durante un año para conseguir mi objetivo de vivir en Suecia.

¹⁴ <http://fiquiviajera.blogspot.com/>

Para mí el empleo era algo estratégico, pero no un objetivo. La libertad es muy importante para mí y realmente no me funciona trabajar con jefes.

¡Suecia!

Me mudé a Suecia en junio de 2013, pronto serán diez años.

En el otoño de ese año estuve experimentando con la paleodieta, reduciendo al mínimo mis carbohidratos y eliminando el azúcar y los lácteos, y todos los cereales de mi dieta. Tuve un nuevo pico, con 100% de capacidad pulmonar FVC y 70% de FEV1. Pero en esa época no disponía de enzimas de pancrelipasa (las habían dejado de dar en España desde 2012) y al no poder digerir bien las proteínas, bajé a 53 kg de peso. Eso me asustó un poco así que suspendí la dieta luego de tres meses (y empeoraron un poco mis pulmones).

Aunque estaba usando algunos aceites esenciales esporádicamente, realmente sabía bien poco sobre cómo usarlos. Tuve una etapa de bastante bajón de salud, de nuevo. Pero sabiendo que anteriormente había salido de los baches, confiaba volver a levantar cabeza.

En junio de 2015 encontré a quien sería mi esposo, y nos casamos en septiembre. ¡Empezó una etapa muy feliz! Sin embargo, bajé de peso hasta 47 kg y mi capacidad

pulmonar estaba muy baja (30-40% de FEV1). Mi esposo fue un gran apoyo en animarme a ir al gimnasio para empujarme a estar en movimiento, pese a no tener ni ganas ni fuerzas.

Algo que descubrí era una especie de mágico umbral al hacer ejercicio. Luego de 20 minutos de tenerme que “arrastrar” (ya fuera en la bicicleta estática o caminando) empezaba a sentirme mejor. Por primera vez hacía ejercicio de forma consciente y por la regularidad empecé a notar el efecto de hacerlo - o no hacerlo.

Aceites esenciales - ahora en serio

A finales de 2015 me empezaron a hablar de una marca de aceites esenciales de gama alta, y me lo dijeron tres personas con pocas semanas de diferencia. Una era enfermera, otra tenía FQ pero cantaba ópera (!) y la tercera era una antigua amiga.

No me alargaré ahí con ese aspecto de mi historia, pero te cuento que empecé a usar esos aceites y suplementos con aceites esenciales en diciembre de 2015. Lo notable aquí es que por primera vez tenía algo eficaz contra los resfriados, y ya no necesitaba tener miedo de agarrarme una pulmonía cada vez que me cruzara con alguien acatarrado.

Dejar de sentir miedo al encontrarme con otras personas fue un enorme cambio para mí, y me sentí empoderada como nunca antes.

Donde antes la echinacea y otros solo conseguían frenar un poco la recaída, y luego necesitaba siempre antibióticos, ahora que por fin tenía aceites potentes y además sabía usarlos, por primera vez tenía una combinación de aceites para meter en una cápsula que realmente hacía el efecto de los antibióticos, y podía empezar a saltarme ciclos. Es decir, el ritmo de estar peor cada tres meses seguía, pero en lugar de tener que tomar antibióticos cada vez, podía usar solo aceites y suplementos específicos durante 10 días y recuperarme. Empecé a necesitar menos intravenosos.

Y al empezar a usar probióticos con constancia, apenas me resfriaba y podía recuperarme más rápido.

Otra cosa importante es que pude por fin desintoxicarme de nuevo. Si recuerdas mi historia por la parte de mi adolescencia, los ayunos me ayudaban a limpiarme por dentro y mejorar la salud pulmonar. Pero siendo que empecé a estar baja de peso, no me podía permitir perder algunos kilos. Cuando incorporé los suplementos esenciales y aceites esenciales en mi vida, pude hacer detox sin perder peso, cosa que me ayudaba muchísimo.

Estos aceites habían sido tan notables para mí que no me lo podía callar. En enero de 2017 lancé mi canal de YouTube “Tisha Salud Integrativa”. Ese fue el comienzo del gran cambio, y en enero de 2019 pude dejar mi exitosa carrera como traductora, luego de casi 20 años de profesión.

En otoño de 2018 tuve otro bajón, pero ahí empecé a tomar por primera vez los nuevos medicamentos moduladores: Orkambi.

Sin embargo hice un enfoque algo diferente a lo estándar (para no variar!) . Ya sabía desde 2012 que en la mutación DF 508 (la más común y una de las más graves, que es la que tengo yo) el consumo de antioxidantes puede ayudar a regular el defecto genético, pero si se toman en demasía, te pueden empeorar.

Ya había estado experimentando con la dosis de antioxidantes que tomaba, y los mantuve al incorporar el Orkambi en la ecuación.

He de decir que los médicos habían estado muy reticentes al presentarme el nuevo tratamiento. De hecho, me hablaban con tanta insistencia de los posibles efectos secundarios malísimos y los poquísimos efectos positivos, que me dio la impresión de que estaba induciéndome un efecto nocebo (que es lo contrario del

efecto placebo), como queriendo que me mentalizara en negativo. Cosa que me negué a aceptar.

Luego el médico me comentó que yo era la persona de Suecia que había tenido más efecto con el Orkambi, y me pidieron permiso para contar mi historia en el congreso nacional. Le señalé al médico que estaba balanceando los antioxidantes y aplicando aceites esenciales, pero no dieron gran crédito a mi comentario. Típico, pensé. Si soy una “outlier” de nuevo, y no estoy teniendo el mismo resultado que la estadística, ¿por qué no prestan atención a lo que estoy haciendo de diferente?

También pude prestar más atención a mi salud digestiva. ¿Sabías que según la medicina china, los intestinos y los pulmones están en el mismo meridiano? Esto significa que la salud o falta de salud en uno, afecta al otro. Lo compartí en una charla presencial que hice en Madrid en 2019¹⁵.

El Orkambi lamentablemente fue perdiendo efecto con el tiempo, pero seguí tenazmente manteniéndome con mis suplementos y aceites esenciales.

En enero de 2020 fuimos a España para dar una gira de clases presenciales durante la primavera. Febrero y entrada marzo fue un período intenso y agotador.

¹⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=JjzJHKksrEI>

Realmente celebré el quedarme en casa durante la pandemia, ya que prefiero trabajar por Internet.

Miedo al virus no tenía, y me sentía tan agradecida de tener herramientas contra los virus, donde la medicina tradicional no los tenía. 2020 fue un año de intensa actividad compartiendo el mensaje y ayudando a empoderar familias.

En enero de 2021 tuve un bajón emocional puntual cuando fallecieron mi abuela y nuestra perra con una semana de diferencia. No me sorprendió que a las dos semanas yo estuviera con una fuerte gripe que resultó ser Covid. Pero gracias a Dios (y a los aceites) fue cuestión de pocos días.

En el verano de 2022 me cambiaron a la siguiente generación de moduladores: Kaftrio+Kalydeko. Y este fue otro empujón de mejoría en capacidad pulmonar y valores.

Tomo un montón de suplementos, y en otoño de 2022 incorporé el colágeno a mi ecuación. Esto me produjo rápidamente un efecto de mejorar mi recuperación del ejercicio (mi marido es amante de la tecnología y me aficionó al Apple Watch para ver mis estadísticas personales). Tengo la esperanza que entre el colágeno, el ejercicio y los aceites pueda revertir las bronquiectasias

(ya te contaré... de fijo que cuando lo vea en las radiografías lo voy a contar en redes).

La última vez que tuve un intravenoso fue en diciembre de 2021, y lo tuvimos que suspender antes de tiempo porque ni con dosis máxima de antihistamínicos podía tolerar las alergias que me producía. Así que me siento super feliz de que ahora me esté pudiendo mantener sin necesidad de intravenosos.

Según escribo esto en marzo de 2023, estoy estable y con valores dentro de la normalidad. Tomé consciencia de que el valor teórico que se usa como referencia de normalidad va bajando con los años, así que lo que era mi 100% a los 18 años de edad no era lo mismo que se espera a los 42. Es complicado hablar de porcentajes porque ese valor teórico ha ido cambiando según se aplican tablas diferentes en diferentes países, pero por lo que calculo estoy de nuevo rondando el 100% de FVC y el 80% de FEV1.

Estoy nadando dos veces por semana y dando paseos de media hora todos los días. Y este mes tuve un récord personal: nadar 1000 metros en 30 minutos.

Tengo planes de futuro, ilusiones y ganas de compartir este mensaje de esperanzas con el mundo. El futuro se presenta brillante y me siento muy agradecida.

Palabras finales

Sigo teniendo mis pequeñas recaídas cada tres meses, pero me siento feliz de que los aceites esenciales me sacan del bache.

Si tienes un niño recién diagnosticado con FQ, quiero compartirte un mensaje de esperanza. Esta enfermedad es compleja pero se puede vivir una vida plena, exitosa y feliz pese a tenerlas.

Tienes de referencia mi blog, pero si quieres que te asesore para empezar a usar aceites esenciales y suplementos específicos en tu vida, mándame un mensaje y con gusto te ayudo a ponerte en marcha.

11. Quién es Tisha

Soy Tisha Klemetz, paciente crónica diagnosticada en 1982 con fibrosis quística, “rata vieja de hospital”, investigadora en la salud de toda la vida.

Te cuento brevemente algunos de mis estudios:

- BA in Linguistics (Lingüística), Cum Laude and University Honors + Scandinavian Studies (minor), por la Universidad de Brigham Young, Utah, USA. 2004-2007
- Integrative Nutrition Health Coach (Coach de nutrición integrativa) por el Institute for Integrative Nutrition. USA. 2014-2015.
- Física cuántica aplicada a la transformación personal, con Mikael Säflund (2015)
- Nutrición y Dietética nivel I, por la UNED (Universidad Nacional de Educación a Distancia, de España), 2001-2002.
- Essential Oil Specialist certification (Especialista en aceites esenciales) por doTERRA, 2020.
- Dos años de la licenciatura en Dramaturgia en la RESAD (Madrid), 1999-2001.
- Sistema Usui de Sanación de Reiki (por el sistema original de The Reiki Alliance impartido por Anugama Marg, 1987 y 1991).
- Cursos sueltos en: traducción, dieta sin gluten y paleo, Musicosophia, música, cocina vegetariana, gemología, calendario maya, teatro, genealogía, emprendimiento digital y mucho más.

Junto con mi madre y socia Mayni hemos estado ayudando a personas a tener una vida más saludable y natural desde 1993.