

# LA FIBROMIALGIA Y SU COMPRENSIÓN ENERGÉTICA.

por: 

Montse Bradford es experta de nutrición Natural y Energética.  
Escritora y terapeuta de psicología Transpersonal  
y Vibracional. Imparte seminarios por toda Europa.  
Galardonada con el **PREMIO VERDE 2008**, por su trayectoria profesional  
**a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.**  
Web: [www.montsebradford.es](http://www.montsebradford.es)

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

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

## **Así tenemos en esta enfermedad un cuadro complicado de síntomas:**

- **Cuerpo físico, esta débil y rígido.**
- **Hay sangre acida.** Es fundamental generar una buena calidad de Sangre.- ligeramente alcalina. Ya que el denominador común es una sangre acida, producida por una alimentación caótica y unas emociones desequilibradas.
- **El sistema nervioso esta vulnerable e hipersensible .** Hay falta de sueño profundo.
- **Los riñones, base de nuestra energía constitucional y ancestral, están agotados.**
- **Nuestro hígado, tiene que ser depurado** tanto a nivel de una alimentación sana, como también de una buena calidad de emociones. Hay acumulo de emociones pasadas, no depuradas que están creando toxicidad.

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

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

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

- **AGRADECER**, tener la palabra “**gracias**” siempre en nuestro pensamiento. Estar agradecidos a la vida por todo lo que nos da, y sentirnos muy privilegiados por todo lo que tenemos.
- Trabajarnos nuestra **rigidez e inflexibilidad**, que esta conectado de forma muy directa con nuestro hígado. Tanto a nivel de alimentación como de emociones.
- **Así nuestro cuerpo emocional, necesita**
  - 1) **depurarse de emociones pasadas** que ya no nos corresponden
  - 2) **nutrirse de emociones positivas**, de amistad, amor y comprensión “dejarse querer”. Tanto a nivel de nuestra familia y amigos, como querernos a nosotros mismos. Es un trabajo profundo de auto-valoración y amor a uno mismo!

**Si realmente deseamos mejorarnos, tenemos que empezar con la parte emocional. Es imprescindible, ya que sino, nos estamos engañando a nosotros mismos.**

### **Vivencia Interior para DEPURAR el pasado.**

Esta visualización puede aplicarse a todos los niveles de nuestro ser, tanto si deseamos depurar algo FISICO, como MENTAL como EMOCIONAL. Y puede utilizarse cuantas veces se requiera.

Dispondremos como siempre de tiempo y espacio para nosotros, sin interrupciones de nadie.

Nos relajaremos un poco, antes de empezar el ejercicio.

Nos encontramos en una playa desierta, vamos andando cerca de la orilla de la playa, las olas acuden a mojarnos con suavidad los pies... y sentimos su temperatura tibia y cálida...

Sentimos el crujir de la arena entre nuestros pies, y el contacto con la madre Tierra. El SOL esta luciendo con un calor delicado y regenerador.... La brisa nos acaricia el cuerpo y nos sentimos revitalizados al estar entre la Naturaleza.

Sabemos que detrás de unas palmeras muy altas algo nos esta esperando. Vamos hacia allá...

Atado al suelo con una cuerda muy consistente, esta un globo (de los que sirven para viajar), con una cesta de mimbre muy grande y completamente vacía. Observar el globo, su forma, sus colores...

**VAMOS A PONER EN LA CESTA TODO LO QUE YA EN NUESTRA VIDA NO NOS SIRVA MAS, al nivel de EMOCIONES, PENSAMIENTOS, JUICIOS, APEGOS, SENTIMIENTOS PASADOS O PRESENTES QUE TODAVIA LLEVAMOS CON NOSOTROS PERO QUE YA NO SON NECESARIOS Y QUEREMOS DEJARLOS PARTIR...**

Aprovechar este tiempo para reflexionar y poner en la cesta todo lo que ya no necesites en tu caminar por la vida.....

Cuando ya no haya nada mas que necesitemos colocar en la cesta, buscar el instrumento o herramienta necesaria que nos ayude a cortar la cuerda. Cortarla y ver como el globo Poco a poco se va elevando majestuosamente hacia el cielo.

Poco a poco va haciéndose mas y más pequeño, desapareciendo en la lejanía.....

Desprenderos sin apego de todas estas pequeñas partes en vosotros, verlas alejarse, Y enviarles LUZ y AMOR, ya que en un momento de vuestra vida fueron necesarias para vuestra evolución.

Dejad que el elemento AIRE os ayude, enviando al globo en la trayectoria que sea mas oportuna, para su transformación y purificación. El globo se ha perdido por completo de vuestra vista, ha desaparecido.....

El AIRE acaricia vuestro cuerpo, limpiándolo y purificándolo. Todos los demás elementos están aquí también para celebrar este proceso: el SOL con su calor vigorizante, el AGUA con su oleaje tranquilo y claro, la ARENA tibia caliente por el SOL... nos sentimos mas ligeros, mas libres, mas cerca de nosotros mismos!

### **Reflexiones para depurar.**

Que cuerpo necesito DEPURAR? FISICO, MENTAL, EMOCIONAL?

De que necesito depurarlo y desbloquearlo?

De que forma me he creado este exceso?

Que emociones pasadas todavía necesito DEPURAR?

Con quien necesito DEPURARME?

Que/ quien/ como me bloquea mi vida?

Que creencias tengo de mí?

Estoy cargando con el exceso de otros?

Me identifico demasiado con los problemas de los demás y esto me crea confusión y bloqueo en mi vida?

Que beneficio me da el cargar con las sombras de los demás?

### **EL SEGUNDO PASO ES LA ALIMENTACION FISICA.**

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

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

## **EN NUESTRA COCINA CREAMOS SALUD!**

Tendríamos que aprender el efecto que nos proporciona cada alimento para poder escoger libremente lo que nos conviene, sintiéndonos creadores y generadores de la nuestra energía vital. No es algo nuevo o raro, ya nuestros antecesores lo predicaban y enseñaban:

**QUE EL ALIMENTO SEA TU MEDICINA Y LA MEDICINA TU ALIMENTO”**

**Hipócrates 460-377 a.C.**

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

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

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

Cada alimento vibra de una forma diferente, y al consumirlo tendremos unas reacciones diferentes, tanto a nivel físico, como emocional y mental. Un ejemplo muy claro, es el alcohol. Si bebemos un vaso de whisky, no nos proporcionara los mismos efectos que si tomamos un vaso de agua? Esta claro que nos generara reacciones extremas a muchos niveles de nuestro ser.

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

**Porque no conocer los efectos de los alimentos que comemos 3 veces al día?**

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

## **LOS ALIMENTOS QUE PRODUCEN UNA SANGRE ACIDA Y CON ELLO REACCIONES EXTREMAS A NIVEL FISICO, EMOCIONAL Y MENTAL son los siguientes:**

- **El grupo de las grasas animales saturadas:** Carnes ,embutidos, excesos de lácteos
- Exceso de horneados (pan, bollería, pizzas...),
- **el consumo diario de azúcares refinados en:** azúcar blanco, azúcar moreno, de caña, miel, sacarinas, fructosa, azucars artificiales, sirope de arce, chocolate, helados con azúcar, chucherías y golosinas con azucars rápidos. Bebidas gaseosas azucaradas, pastelería y horneados con azucars rápidos.
- **Exceso de crudos, frutas acidas y tropicales.**
- **El consumo regular de solanáceas** (patata, tomate, berenjena, pimiento)
- **Lácteos blandos (mantequillas, leche, yogourt, nata,etc....**
- **Estimulantes (café, bebidas gaseosas azucaradas, etc...)**
- **Alcohol y vinagres**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



[Facebook](#) / [Twitter](#) / [YouTube](#)