

TESTIMONIO

CÓMO RECUPERÉ LA SALUD

Tengo 33 años y soy actor. Desde hace tiempo tengo en mi cabeza dando vueltas una idea. Os la expongo de la manera más concisa posible.

Hace casi dos años me diagnosticaron, después de realizarme muchas pruebas médicas, esclerosis múltiple, y el pronóstico no fue nada esperanzador, más de 40 lesiones en el cerebro y más de 40 en la médula... Desde ese mismo momento, tuve una voz muy bajita en la cabeza que me decía que había muchas cosas que podía hacer para salir adelante y que, de alguna manera, el estado de tensión y de estrés extremo en el que me encontraba en los últimos años podía tener una relación directa.

Comencé a buscar en Internet (¡gracias que existe!) y encontré decenas de blogs y webs de personas que se habían recuperado, aplicando una serie de cambios importantes es sus vidas. Aunque son cosas repetidas hasta la saciedad, cuesta bastante aplicarlas. Lo resumiría en:

- **Un cambio de dieta** radical (una dieta prácticamente vegetariana con algo de pescado, de frutos secos, de semillas y de frutas), eliminando todo lo precocinado y los alimentos envasados.

- **Eliminar el estrés** por todos los medios (con meditación, deporte, vida sana, dejar de tener envidia, de estar «rabioso»...)

Además está lo que en mi caso ha sido lo más impor-

tante y ha hecho que me recupere totalmente:

- **Tomar las riendas** de tu vida, escuchar tu intuición y hacer lo que realmente quieres hacer. En mi caso fue dejar de trabajar en un banco y dedicarme plenamente a mi trabajo como actor (que era mi pelea interna desde hacía una década).

- **Dejar las adicciones** negativas destructivas (adicción a las relaciones sexuales diarias para canalizar mi rabia acumulada).

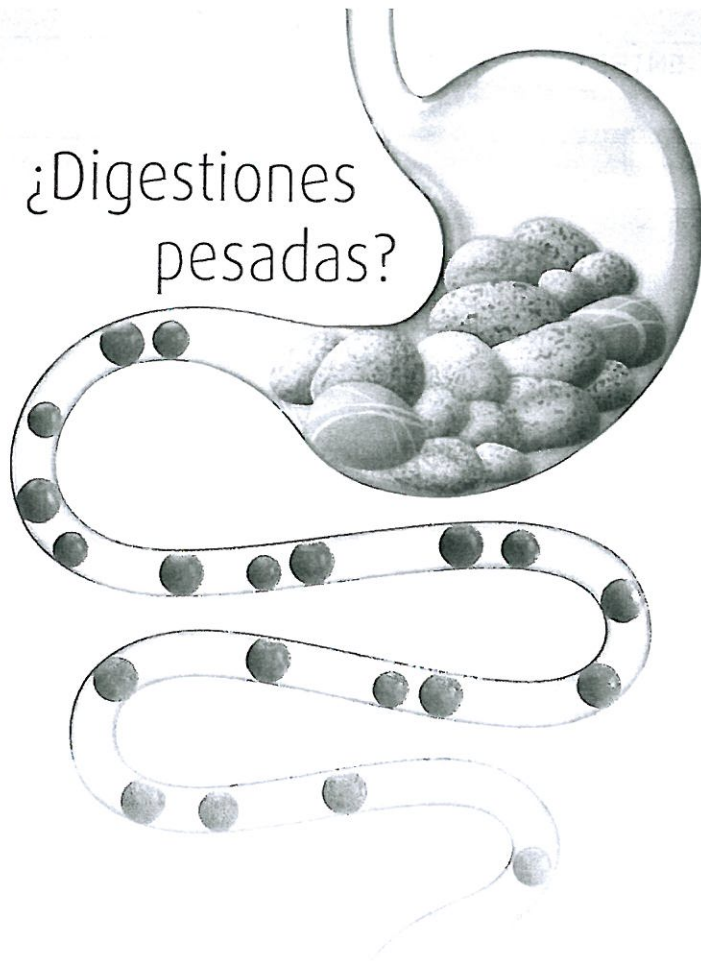
El resultado de todos estos cambios fue que, meses después de comenzar a aplicarlos paulatinamente, desapareció cualquier síntoma de enfermedad y ahora, gracias a Dios, a la Vida o a lo que sea, me encuentro genial, y los médicos no se explican lo que pasó.

Por supuesto, no soy médico, y cada persona debería seguir los tratamientos que le recomiende su médico, pero creo que todos estos cambios son inofensivos y creo que totalmente necesarios para cualquier persona con algún malestar o que quiera tomar las riendas de su vida. Espero que mi historia os inspire y ayude a hacer cambios positivos también en vuestras vidas.

José Segurado

Envía tus cartas y opiniones a:
CUERPOMENTE
«Los lectores escriben»
c/Roc Boronat, 142 - 08018.
Barcelona | email: cm@rba.es

¿Digestiones pesadas?



Gallexier®

Este tónico es un buen aliado para después de las comidas. Tómate un "chupito" de Gallexier después de cada comida para sentirte ligero y digerir mejor.

Gallexier está elaborado a base de 12 plantas ricas en principios amargos que te encantará.

¡Que aproveche!



Pregunta en herboristerías, farmacias y parafarmacias

Llámanos y te aconsejaremos

965 635 801

www.salus.es
info@salus.es

Síguenos en  facebook.com/salus.es