

# “LA VIDA ME ESTABA AVISANDO A TRAVÉS DE LA ESCLEROSIS”

**Y**a hace más de tres años que me diagnosticaron esclerosis múltiple; tenía más de treinta lesiones cerebrales, una de ellas de más de un centímetro, y me dijeron que era muy probable que acabara sin poder caminar. Ya desde el primer momento supe dónde estaba la raíz de mi sintomatología.

► **Hablo de síntomas porque nunca sentí que tuviese una enfermedad.** A pesar del terror inicial, una voz en mi cabeza me decía que lo que me estaba pasando era el resultado de malas elecciones vitales, de un estrés constante y de una rabia acumulada ante la vida y ante mí mismo que, de alguna manera, me atacaba y me estaba lesionando.

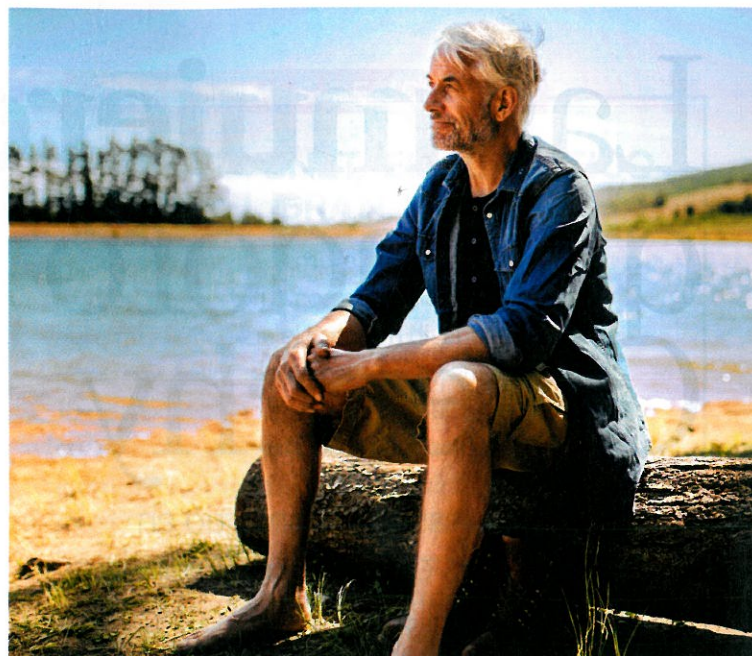
► **En el transcurso de un mes, empecé a orinarme encima, a perderme en la calle, a no poder mantener relaciones sexuales, perder el equilibrio, no poder leer ni estudiar, sentir partes del cuerpo dormidas...** Algunos de estos síntomas ya habían llegado antes, por separado... Era como si mi cuerpo me estuviese avisando de que algo no iba bien, que no estaba viviendo mi vida como yo quería sino como todos (la sociedad, el sistema, la familia, mis creencias...) esperaban de mí. Pero no hice caso de esas 'señales'.

► **Y la vida me 'regaló' una bofetada con la mano abierta, algo que me hizo mucho daño** y, a la vez, me despertó de ese letargo en el que se había convertido mi vida. Con el diagnóstico, a pesar del miedo y la desesperación, supe que aquel momento era un punto de inflexión en mi vida. Que o me hundía en el 'efecto no-cebo' que me anunciaban y me precipitaba hacia una silla de ruedas o 'decidía' escuchar esas 'señales' y redirigía mi vida hacia donde yo quería.



Algunos de los síntomas ya habían llegado antes del 'gran brote', pero no quise escucharlos

► **No ha sido un camino fácil, pero se puede recorrer, se trata de ir haciendo cambios,** de uno en uno, todo suma. Primero una dieta casi vegetariana: brotes, germinados, frutos secos... Se trata de adoptar una alimentación que ayude al organismo a protegerse y repararse a sí mismo.



► **Le siguió la meditación, centrar la atención en una cosa (respirar, leer, fregar, rezar...),** con ganas, con pasión. Así se equilibran ambos hemisferios cerebrales, derecho e izquierdo, creatividad y racionalidad, y así es como encuentras tus respuestas.

► **También tuve que acabar con las emociones tóxicas: rabia, agresividad, ira, enfado, victimismo...** Tuve y tengo grandes aliados: salir con amigos, ver películas, ir al gimnasio, conectar con la naturaleza, hacer el amor...

► **Y poco a poco los síntomas remitieron. Nunca me dieron medicación. No hay nuevas lesiones.** Sé que todo está bien, ahora soy feliz, antes no lo era. No he luchado contra nada sino que he hecho las paces conmigo mismo y mi cuerpo empezó a autorrepararse. Igual que no escuchar creó una enfermedad (sé que fue así aunque no pueda 'demostrarlo científicamente'), empezar a hacerlo, día a día, hizo que todo se recolocara.

Préstate atención

## "Debemos honrarnos"

Jose Segurado fue diagnosticado de esclerosis múltiple el 27 de mayo de 2014. Desde entonces, se formó como coach de salud por el Institute for Integrative Nutrition de Nueva York (instagram "elijo vida") y se dedica a acompañar a personas que quieren cambiar su estilo de vida para mejorar su salud. Según Jose "quienes hemos tenido un diagnóstico autoinmune solemos ser personas demasiado responsables que hemos prestado poca atención a honrarnos a nosotras mismas".

### ENVÍA TU TESTIMONIO

Si quieres explicar tu historia, escribe a Lecturas 'A mí me pasó'. Diagonal, 189 - 08018 Barcelona