

Hola a todos,

Hoy quiero hablaros sobre la FATIGA CRÓNICA. Estuve el fin de de semana pasado, con mi amigo Nacho Muñoz. Estaba dando una conferencia sobre ABUNDANCIA. Me sorprendió muchísimo que las personas que se levantaron a compartir y a preguntar el noventa y cinco por ciento tenía problemas de **fatiga crónica**. Se convirtió aquello, casi en un curso, un taller sobre la Medicina Tradicional China más que sobre ABUNDANCIA.

Con lo cuál me lleva a pensar qué cada vez hay más, y muchísimas casos de personas con enfermedades raras, enfermedades autoinmunes, o con enfermedades cómo la **fatiga crónica**, que la medicina tradicional alopática no le da ningún tipo de solución. Por eso el artículo de hoy, quería dedicarlo completo a la **fatiga crónica**.

Voy a darte muchísimos tips, perlas por si tú tienes, o conoces a alguien que sufra de fatiga crónica. Lo primero es saber acercarse a una persona qué pueda ayudarte. Creedme que la medicina alopática tradicional no tiene casi nada que ofrecer a este tipo de enfermedades, sin embargo la Medicina Tradicional China te puede ayudar muchísimo. De hecho nosotros tenemos unas estadísticas en mi clínica privada propia y luego tenemos otros tipos de estadísticas que van entre ochenta y noventa por ciento de efectividad tratando este tipo de personas.

Lo primero que hacemos es detectar qué tipo de persona tengo delante. No todas las personas con fatiga crónica son iguales porque no existe la fatiga crónica. Existen solo personas individuales, irrepetibles, con características únicas, que sufren de **fatiga crónica**.

Una buena DIFERENCIACIÓN. De qué elemento predomina etcétera. De acuerdo a la medicina alopática cuando vamos al médico nos meten a todos en el mismo saco. Cuando no es lo mismo si tienes un tipo u otro. De cara a cómo lo vamos a tratar, qué ejercicios tienes que hacer, cómo tienes que comer etcétera.

Por eso es muy importante determinar qué tipo de persona lo tiene y luego qué tipo de fatiga crónica tiene esa persona, en particular. Otro punto importante es determinar cuál fue el origen, punto porque si no sabes cuál fue tu origen vas a darte mil veces contra la pared. Vas a intentar mil cosas, vas a volver a tu casa vas a continuar haciendo lo que estabas haciendo en primer lugar, lo mismo qué te causo la **fatiga crónica**. Estarás de nuevo en el punto de partida y eso es **muy frustrante**.

El origen de esa fatiga en tu caso particular puede ser a veces por la alimentación, a veces por el descanso, Feng Shui, la zona donde vives, el trabajo que tienes, emociones y los pensamientos limitantes recurrentes que te dices a ti mismo cada día. Es imprescindible instigar de dónde viene la fatiga crónica porque puede ser una intolerancia a un alimento.

Una de las personas que vi este fin de semana era intolerante al gluten. Si eliminari eso de su dieta desaparecería la fatiga crónica para siempre, sin fármacos y sin algún otro remedio. Así que es muy importante acercarte a un profesional que te pueda entender y encontrar dónde está el problema. Otra cosa importante que tenemos que entender es que la fatiga crónica viene determinada por un trío. El trío qué causa siempre la fatiga crónica es: **LA MENTE - LA DIETA - EL DESCANSO**.

La mente quiere decir: si yo no soy feliz en mi situación amorosa, en mi situación laboral, en mi situación general eso va a causar fatiga en **EL ALMA - MENTE - EMOCIONÉS - CUERPO**.

Muy importante investigar la parte emocional. Después es muy importante investigar el aspecto de la dieta (cuando digo *dieta*, me refiero a lo que te pones en la boca y *no a una dieta de perder peso*).

Haz de observar qué es lo que te pones en la boca y te está causando dolor.

Si prefieres puedes irte a un centro médico y gastarte 500 € para que te hagan todas las pruebas o puedes simplemente escuchar a tu cuerpo cada vez que comes.

Sí como arroz me sienta fatal. Sí como pan me sienta fatal. Sí como marisco me sienta fatal sí como espinacas, el día siguiente me sale sarpullido. Hay que prestar atención porque cada uno sabe sí toma alcohol le sienta mal. Tu cuerpo te da señales escúchalas. Y así sabrás qué elemento tienes que eliminar de lo que comes habitualmente, juega con eso.

Pásate una semana entera sin comer pan, sin tomar alcohol, sin tomar algo que sospechas que te sienta mal. De repente en esa semana de descanso observarás qué te sientes mejor y *¡Voilà!*. Allí tienes tu respuesta. Otro factor a tener en cuenta, que a priori es contra intuitivo, aunque estés fatigado debes hacer ejercicio. Debes activarte, es una pescadilla que se muerde la cola.

Estoy fatigado, no tengo energía, no me muevo, contra menos me muevo menos energía tengo.

Haz ejercicios del tipo QiGong, Tai Chi, Yoga, sevillanas, pasear el perro, bailar, algo que te guste hacer *no te canse demasiado pero te active*. Verás contra más ejercicio haces mas energico estás. Es una de esas paradojas de la vida que funcionan. Limitate a lo que puedas hacer pero mantente en movimiento, mueve la energía, la sangre, el espíritu, a ti.

El descanso. Si no descansas bien, si no duermes bien no vas a tener energía. Es importante ver: ¿Qué tal duermes?  
¿Te cuesta conciliar el sueño?  
¿Te despiertas descansado, refrescado?

Te recomiendo que mires atentamente tu sueño. En otro artículo te daré consejos para dormir mejor. Quiero que investigues esas causas de **la fatiga crónica**.

*Que sepas que hay solución.*

*Qué sepas que hay esperanza.*

*Que sepas que hay una forma distinta de sanar tu cuerpo.*

*Completamente diferente a lo que has probado hasta ahora y funciona.*

Y eso puede ser la *Medicina Tradicional China, el Qi Gong u otra cosa pero qué nunca, nunca, nunca, te rindas*. Que sepas que tu cuerpo ha nacido una *máquina de sanarte* y sí ahora no puedes autosanarte es porque algo está *interfiriendo* con este mecanismo *perfecto y maravilloso de autosanacion*.

Observa, escuchate, a ver si puedes saber qué es lo que te debilita, sí es lo que estás comiendo, la falta de ejercicio, si es que no duermes bien. Si es que tienes mucha contaminación electromagnética cuando duermes en tu casa. O en tu trabajo, o tienes una serie de patrones negativos de pensamiento que te están haciendo muy infeliz. Busca la paz y la felicidad. *Porque esto es muy importante!*

Te dejo un mensaje de **esperanza**.

Tú *puedes*.

Estás diseñado para sobrevivir *a eso* y muchísimo *más*.

Busca las interferencias que *no permiten* *tú sanación*.

Que sepas *no estás solo*, envíame un correo electrónico, contáctame. Comparte y sígueme, suscríbete a mi canal de youtube, instagram porque voy a seguir hablando muchísimo más sobre la fatiga crónica. Te seguiré dando consejos de como superarlo.

ESTAMOS AQUÍ PARA ACOMPAÑARTE EN MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA.