

ABORDAJE DE LA FIBROMIALGIA DESDE LA NATUROPATÍA

UNA MIRADA HOLÍSTICA



TÉRAPIAS NATURALES
ALBA BELLVER

Alba Bellver Naturópata

- Auriculoterapia
- Kinesiología holística
- Fitoterapia y medicina ortomolecular
- Flores de Bach



TÉRAPIAS NATURALES
ALBA BELLVER



PROBLEMA PERSONAL



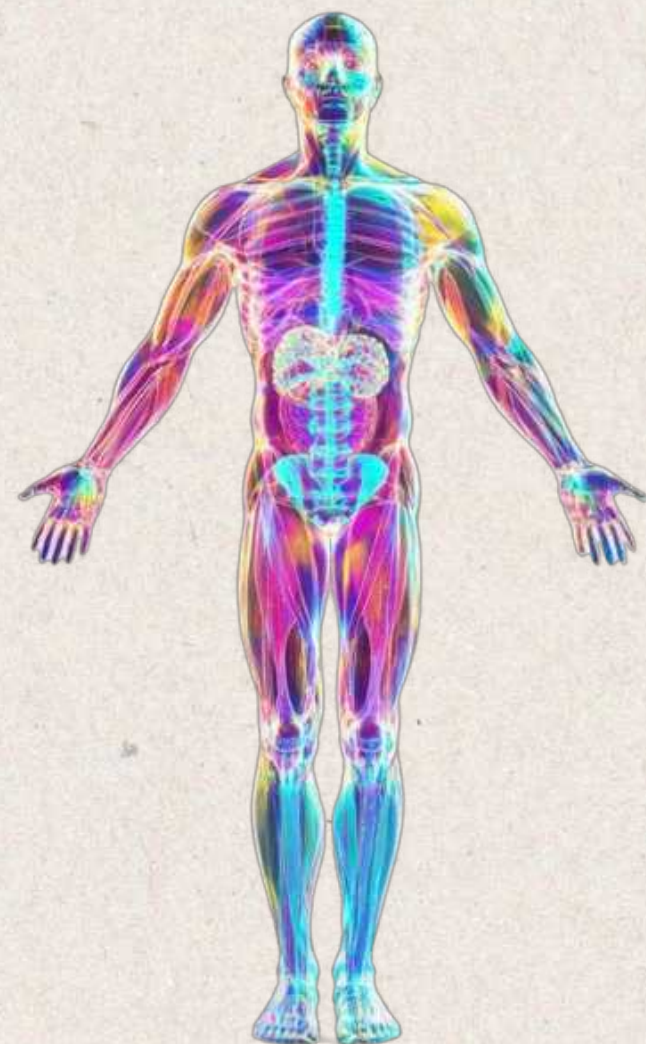
TÉRAPIAS NATURALES
ALBA BELLVER

Fui a un naturópata



TÉRAPIAS NATURALES
ALBA BELLVER

DIFERENTES CUERPOS



FÍSICO

ENERGÉTICO

EMOCIONAL

MENTAL

SOCIAL

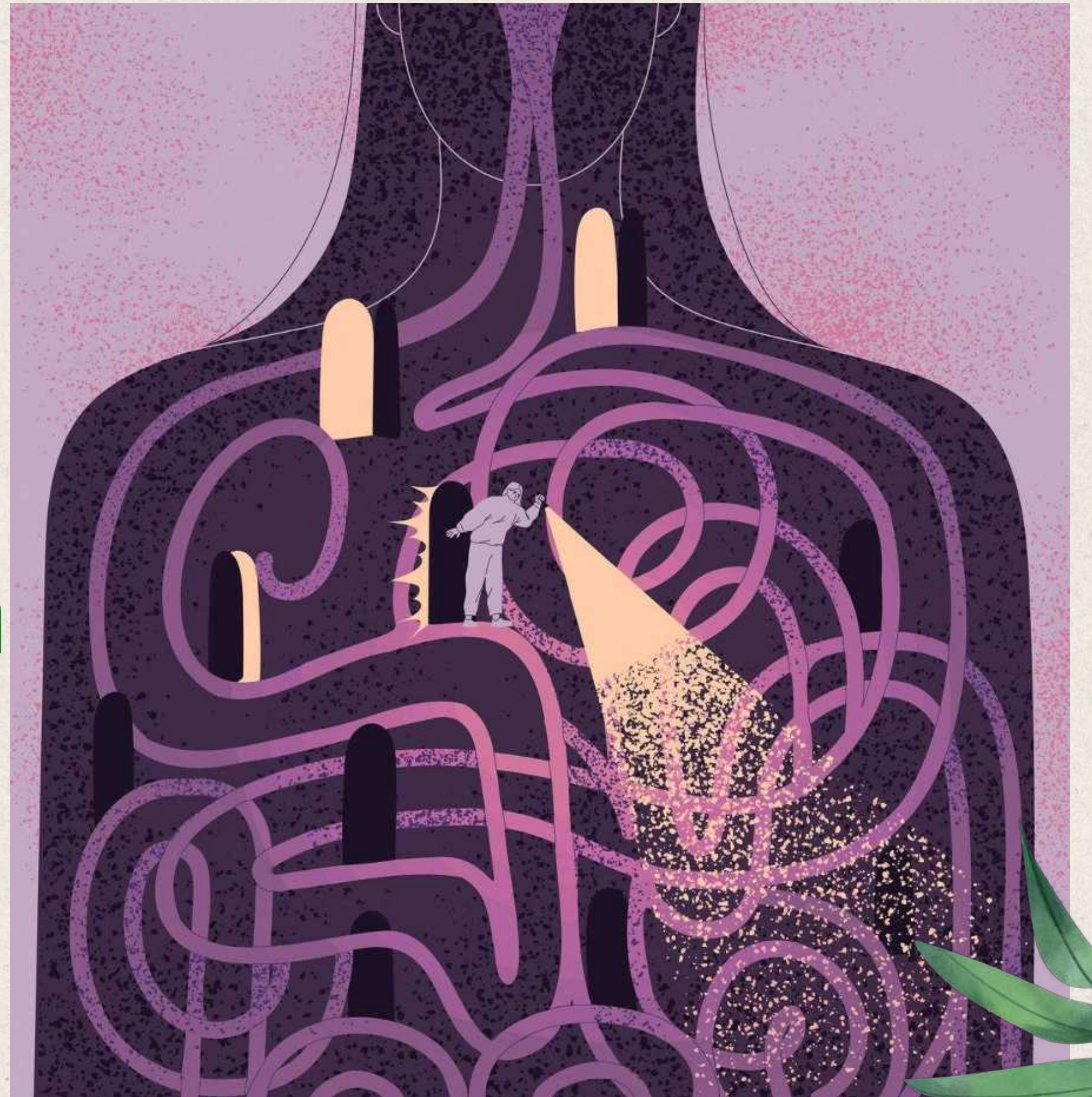
ESPIRITUAL



La enfermedad es
una luz que nos guía




TERAPIAS NATURALES
ALBA BELLVER



**El naturópata no cura,
te acompaña. Es tu energía vital la
que ejecuta el proceso de sanación.**



TERAPIAS NATURALES
ALBA BELLVER



"Si alguien desea una buena salud, primero debe preguntarse si está listo para eliminar las razones de su enfermedad. Solo entonces es posible ayudarlo".

Hipócrates de Cos



CRITERIO NATURISTA

1

Poder curativo
de la naturaleza



CRITERIO NATURISTA

2

No dañar a la persona



CRITERIO NATURISTA

3

Tratar la totalidad



CRITERIO NATURISTA

4

Tratar la causa



CRITERIO NATURISTA

5

Prevenir



CRITERIO NATURISTA

6

Enseñar



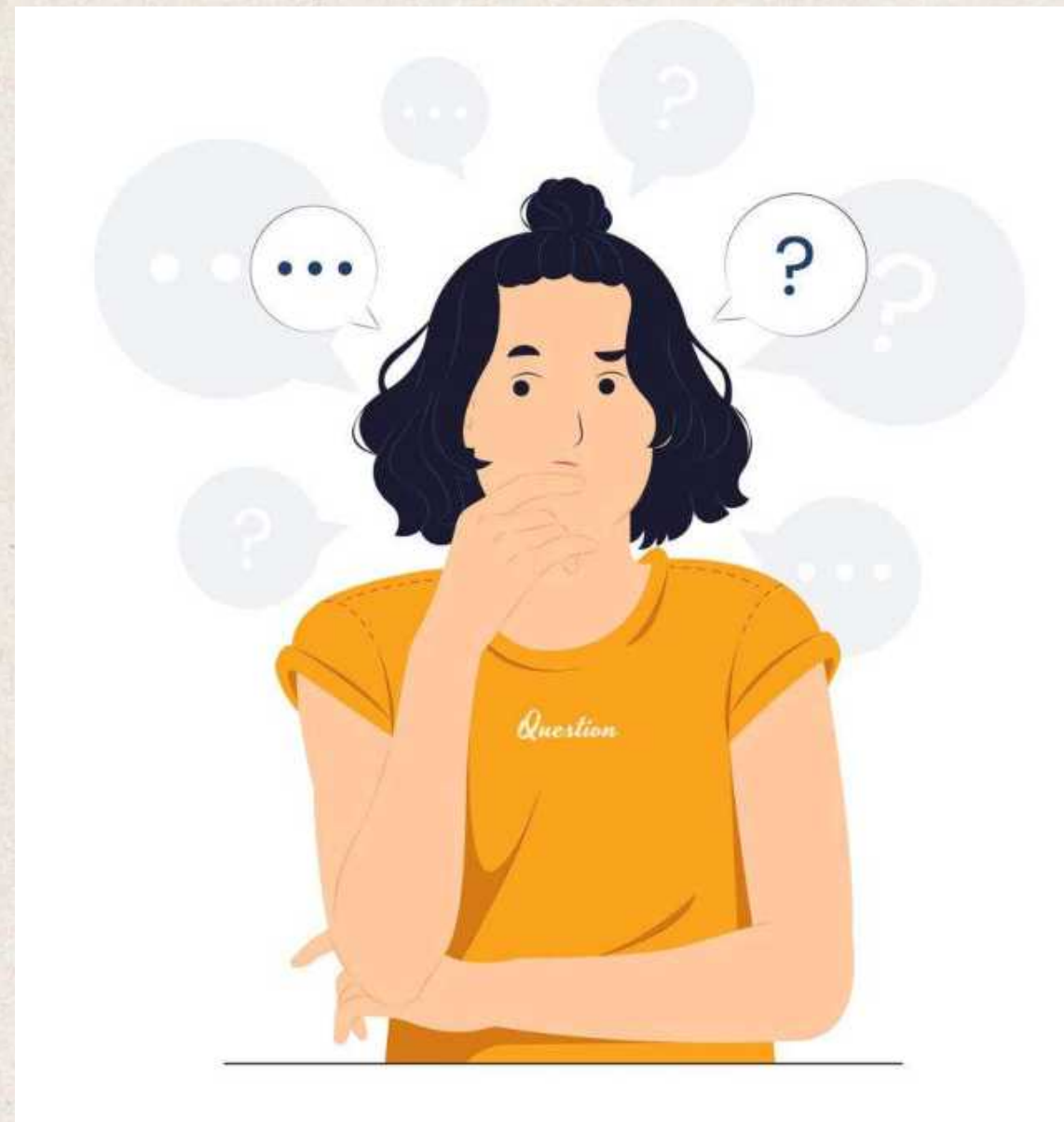
CRITERIO NATURISTA

7

Eficacia



¿Cómo puede ayudar la medicina natural con la fibromialgia?



- dolor
- sistema digestivo
- estrés
- sueño
- emociones
- etc





**Sin efectos
secundarios**

**Compatible con otros
tratamientos**





HERRAMIENTAS

- **Auriculoterapia**
- **Flores de Bach**
- **Nutrición**
- **Fitoterapia y suplementación natural**
- **Respiración y meditación**

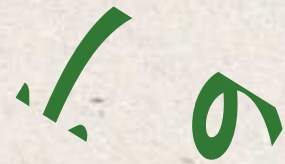


[illegible][illegible]

AURICULOTERAPIA



Eficacia de la
auriculoterapia en la
fibromialgia: Un
acercamiento desde la
Medicina Tradicional
China de María Eulalia
Prieto Herrera



[https://www.elsevier.es/es-
revista-revista-
internacional-
acupuntura-279-articulo-
efectos-acupuntura-
pacientes-con-fibromialgia-
S1887836916300539](https://www.elsevier.es/es-revista-revista-internacional-acupuntura-279-articulo-efectos-acupuntura-pacientes-con-fibromialgia-S1887836916300539)

Estudios científicos

[https://www.elsevier.es/es-
revista-revista-internacional-
acupuntura-279-articulo-
acupuncture-for-
management-fibromyalgia-
insights-
S1887836925000031](https://www.elsevier.es/es-revista-revista-internacional-acupuntura-279-articulo-acupuncture-for-management-fibromyalgia-insights-S1887836925000031)



OMS



TERAPIAS NATURALES
ALBA BELLVER

FLORES DE BACH



38 FLORES DE BACH



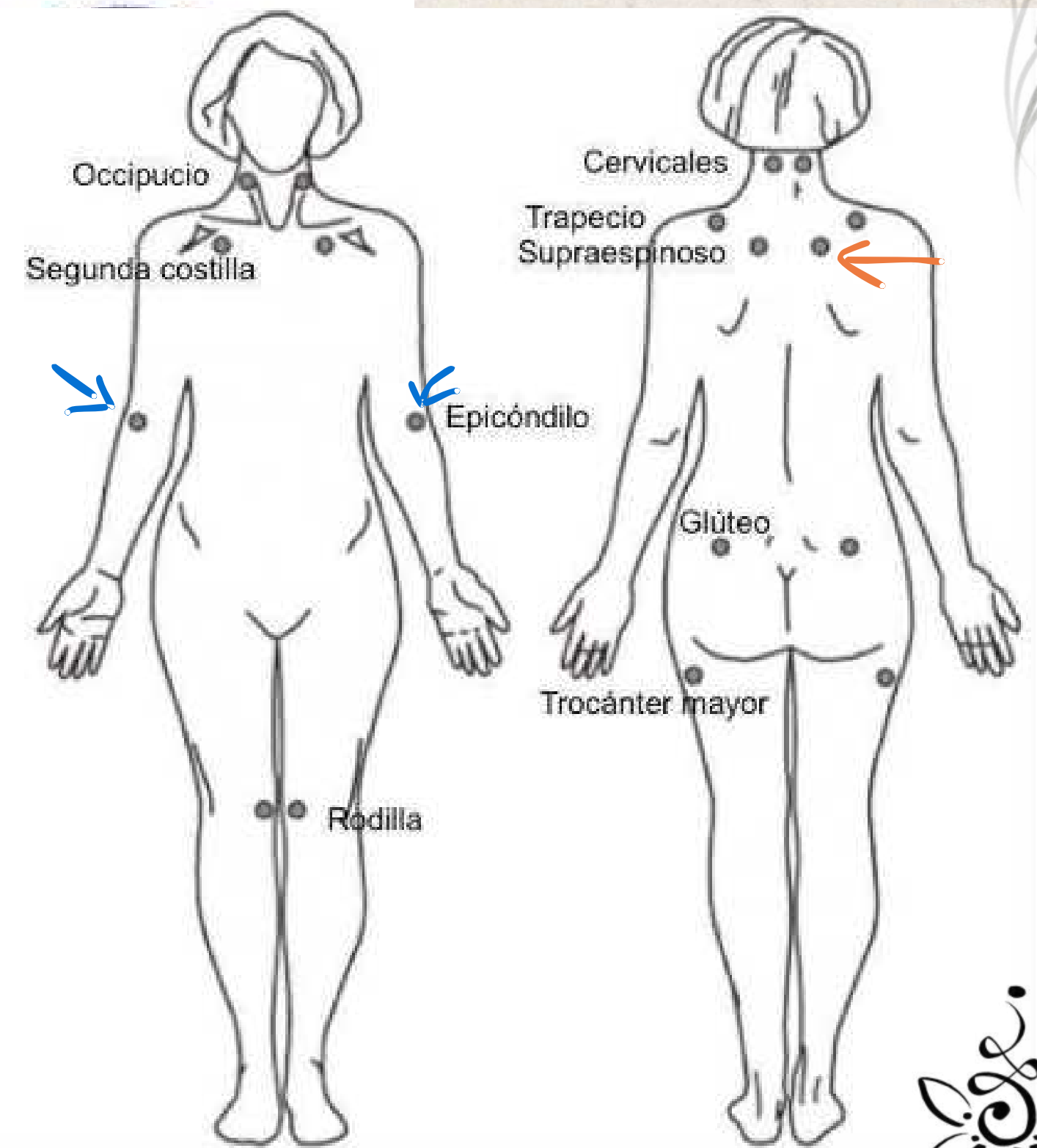
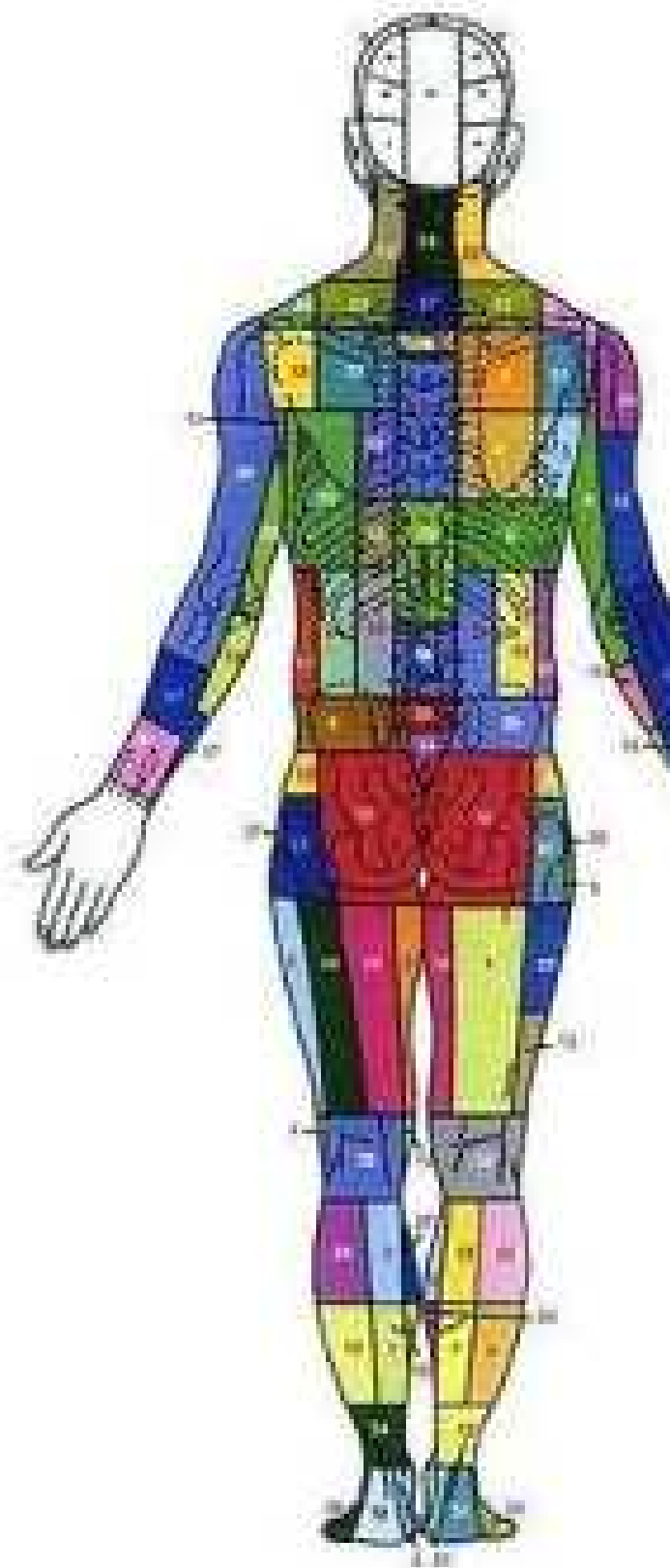
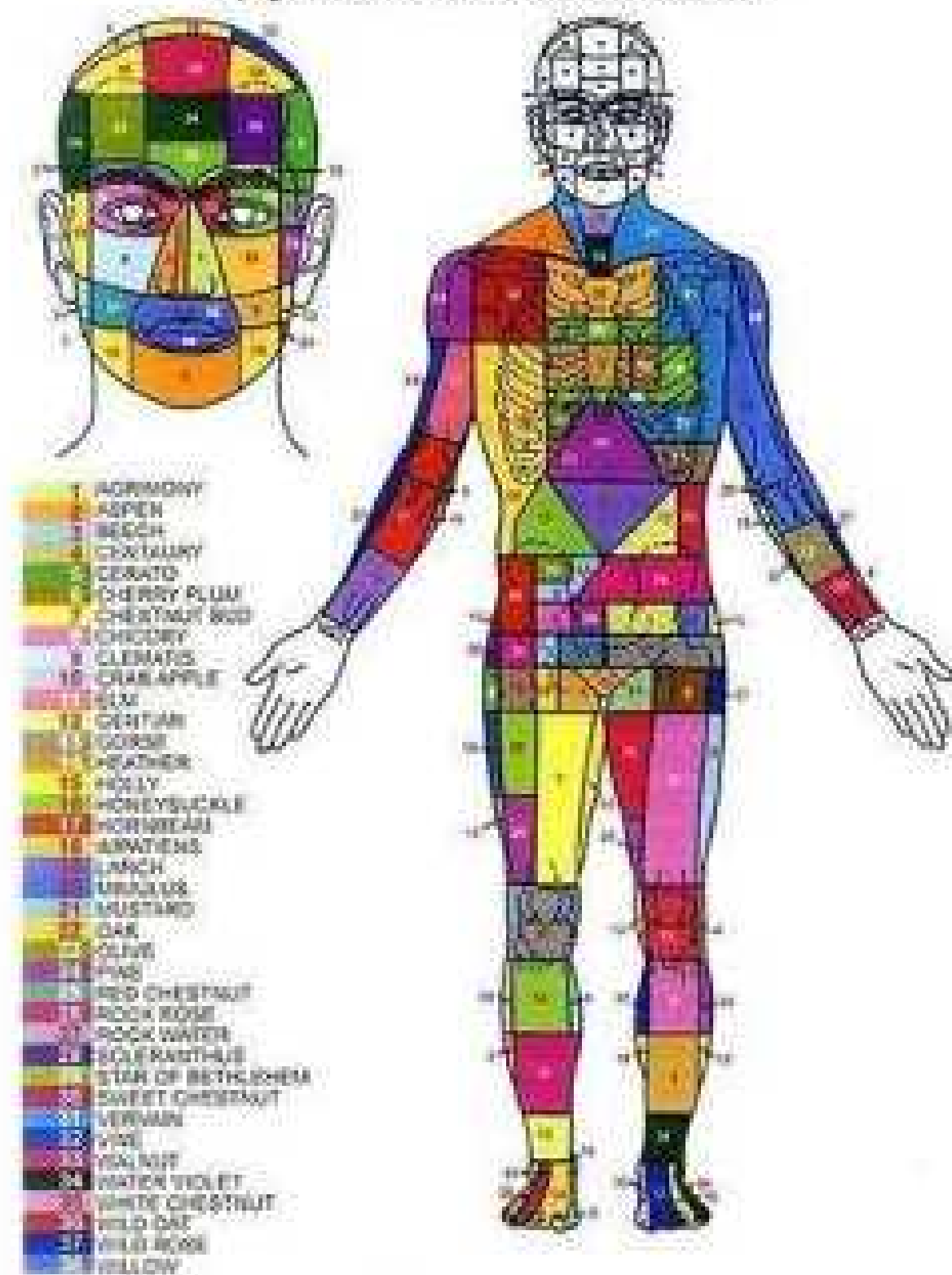
FLORES DE BACH

No tienen efectos secundarios
Aptas para embarazadas y bebés
Compatibles con medicación



Fiori di Bach

Topografía delle zone cutanee secondo Kramer



TERAPIAS NATURALES
ALBA BELLVER

Kinesiología ➡ traumas ➡ historia personal





NUTRICIÓN



Somos lo que comemos

NUTRICIÓN

**Histaminosis por
déficit de DAO**

**Dieta
antiinflamatoria y
baja en histamina**







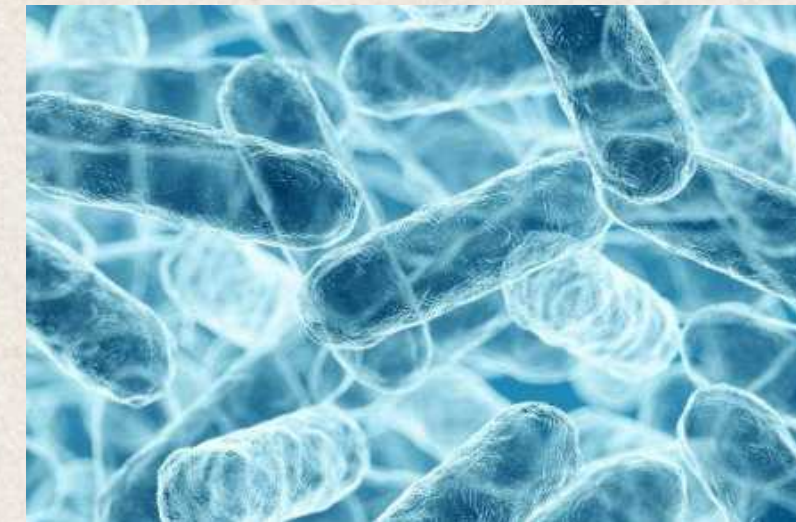


NUTRICIÓN



Cuándo, cómo,
dónde y con
quién

FITOTERAPIA, MICOTERAPIA, PROBIÓTICOS Y NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR



TRATAMIENTO DEL DOLOR

- Omega 3 (EPA y DHA)
- Uña de gato
- Harpagofito
- Cúrcuma
- Jengibre



SISTEMA DIGESTIVO

- Romero
- Glutamina
- Magnesio
- Vitamina D3
- B. bifidum, B. longum y B. infantis



ESTADO DE ÁNIMO (DEPRESIÓN, ESTRÉS, INSOMNIO...)

- Ashwagandha
- Reishi
- Ginseng siberiano
- Pasiflora
- Vitaminas del grupo B
- L. paracasei Shirota, L. paracasei LPC37,



SISTEMA INMUNE

- Equinácea
- Cordyceps
- Zinc
- Vitamina C
- L. paracasei, L. plantarum, L. acidophilus, B. lactis y B. longum





Tóxicos ambientales



TERAPIAS NATURALES
ALBA BELLVER

ACOMPañANDO DESDE LA RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN



TERAPIAS NATURALES
ALBA BELLVER

RESPIRACIÓN

- la regulación del estrés y la ansiedad
- la eliminación de toxinas
- la disminución de la sensación de dolor
- la mejora de la digestión
- fortalece el sistema inmunológico



MEDITACIÓN

- **mejorar el estado de ánimo**
- **reducir la ansiedad**
- **fomentar sensación de bienestar emocional**
- **favorecer el descanso nocturno**
- **tolerar el dolor y disminuir el miedo al dolor futuro**



RECAPITULACIÓN





GRACIAS

679 011 370
albabellvernaturopata@hotmail.com



TÉRAPIAS NATURALES
ALBA BELLVER