

# **ABORDAJE DE LA FIBROMIALGIA DESDE LA NATUROPATÍA**

## **UNA MIRADA HOLÍSTICA**



TERAPIAS NATURALES  
ALBA BELLVER

# Alba Bellver Naturópata

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



# PROBLEMA PERSONAL



TERAPIAS NATURALES  
ALBA BELLVER

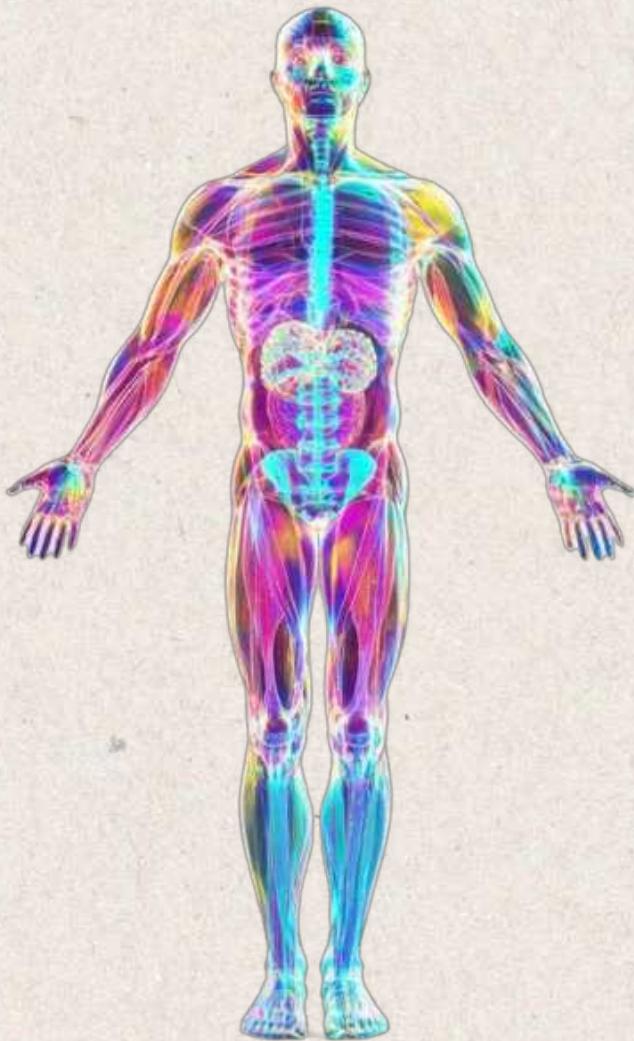
# Fui a un naturópata



TERAPIAS NATURALES  
ALBA BELLVER



# DIFERENTES CUERPOS



FÍSICO

ENERGÉTICO

EMOCIONAL

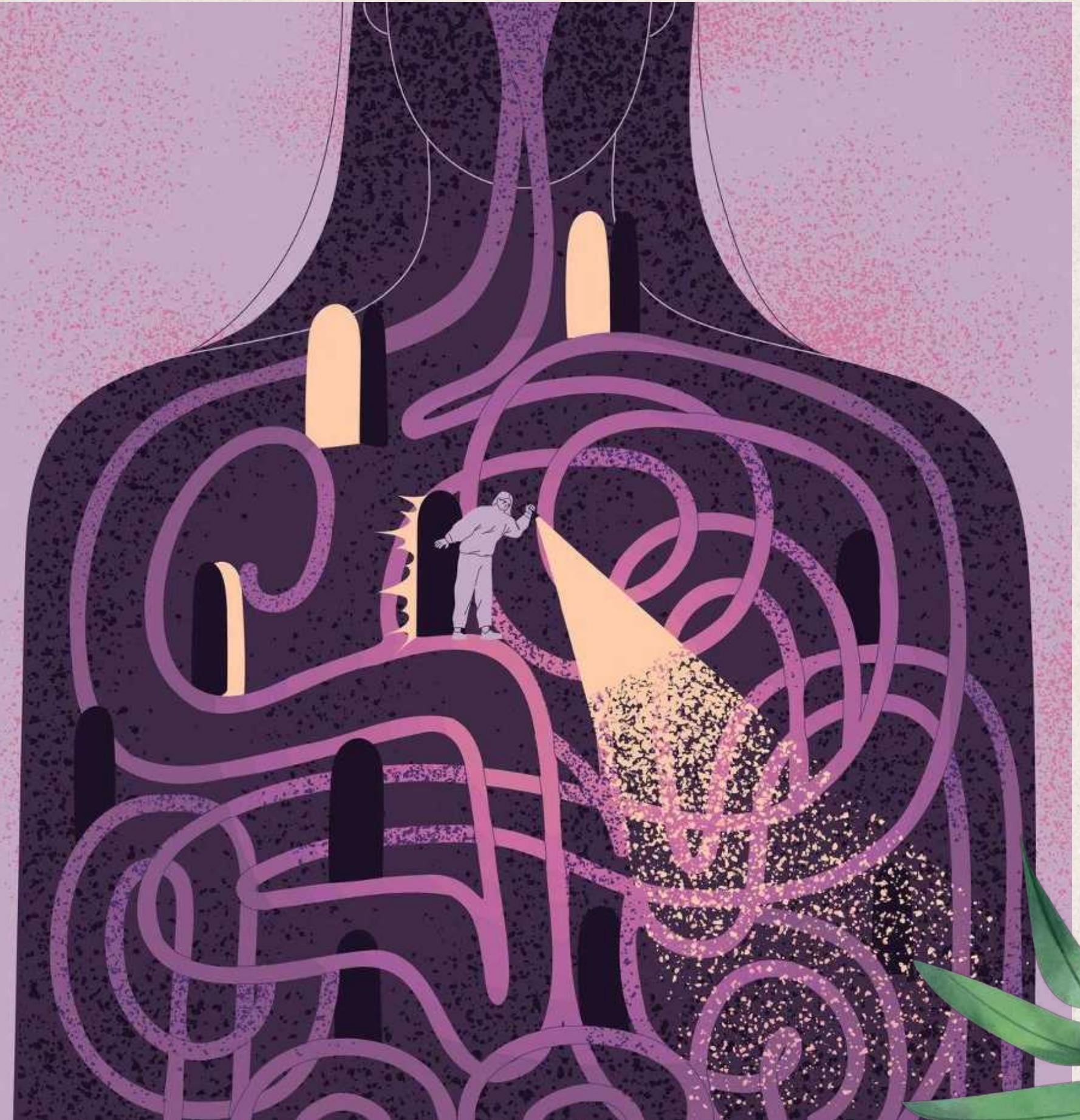
MENTAL

SOCIAL

ESPIRITUAL



La enfermedad es  
una luz que nos guía



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





**“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



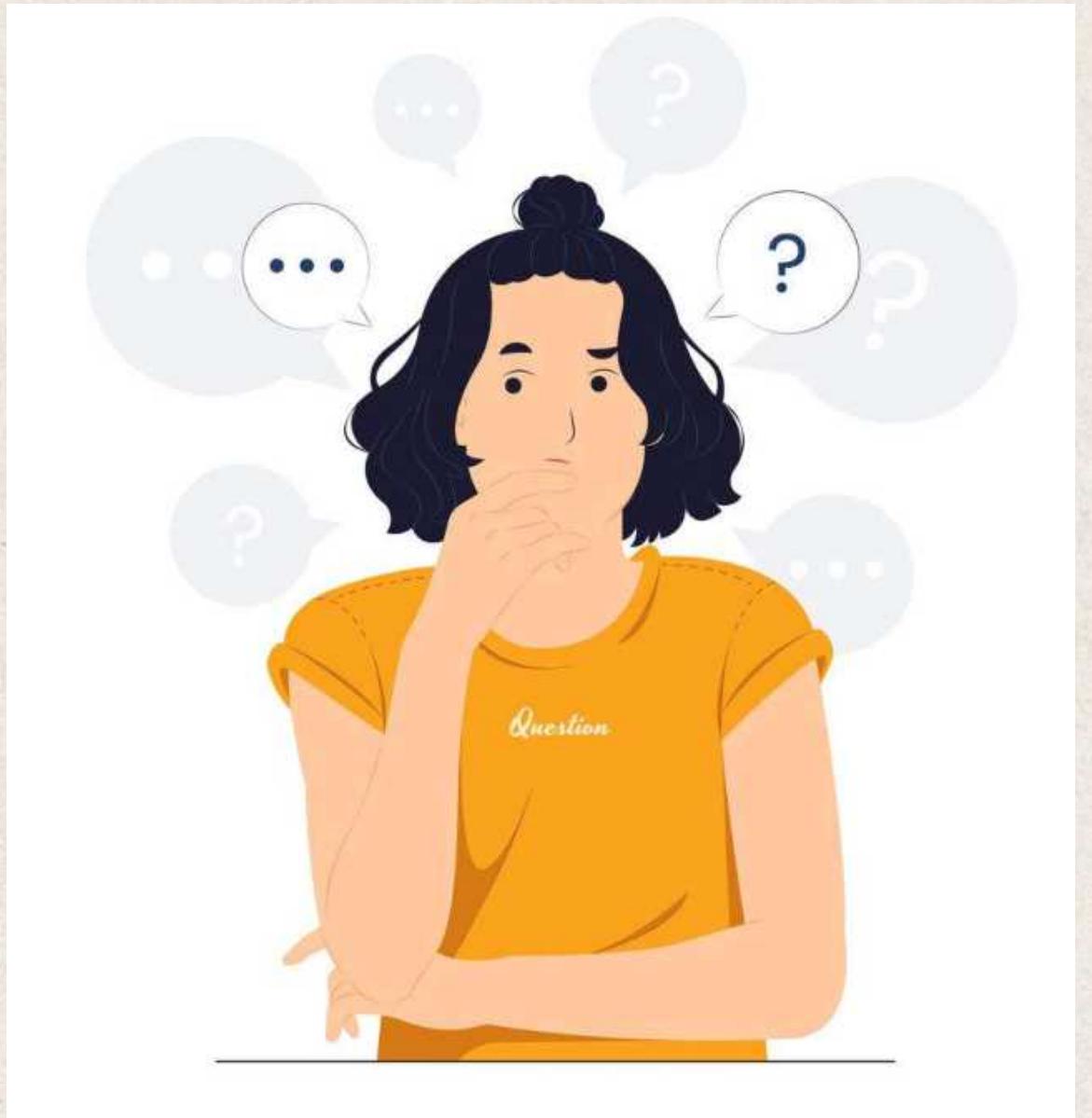
# CRITERIO NATURISTA

7

Eficacia

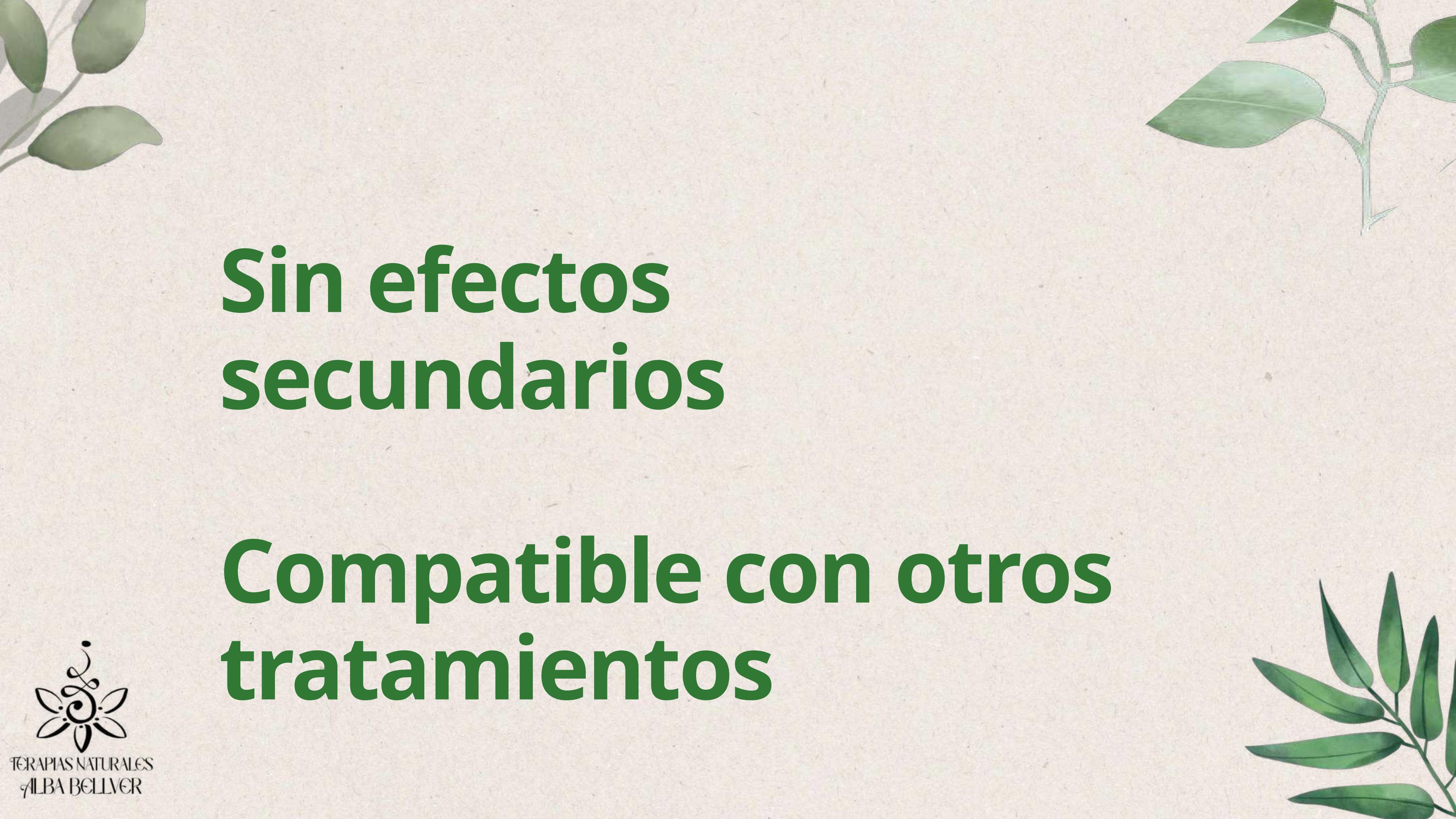


# ¿Cómo puede ayudar la medicina natural con la fibromialgia?



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





# **Sin efectos secundarios**

# **Compatible con otros tratamientos**

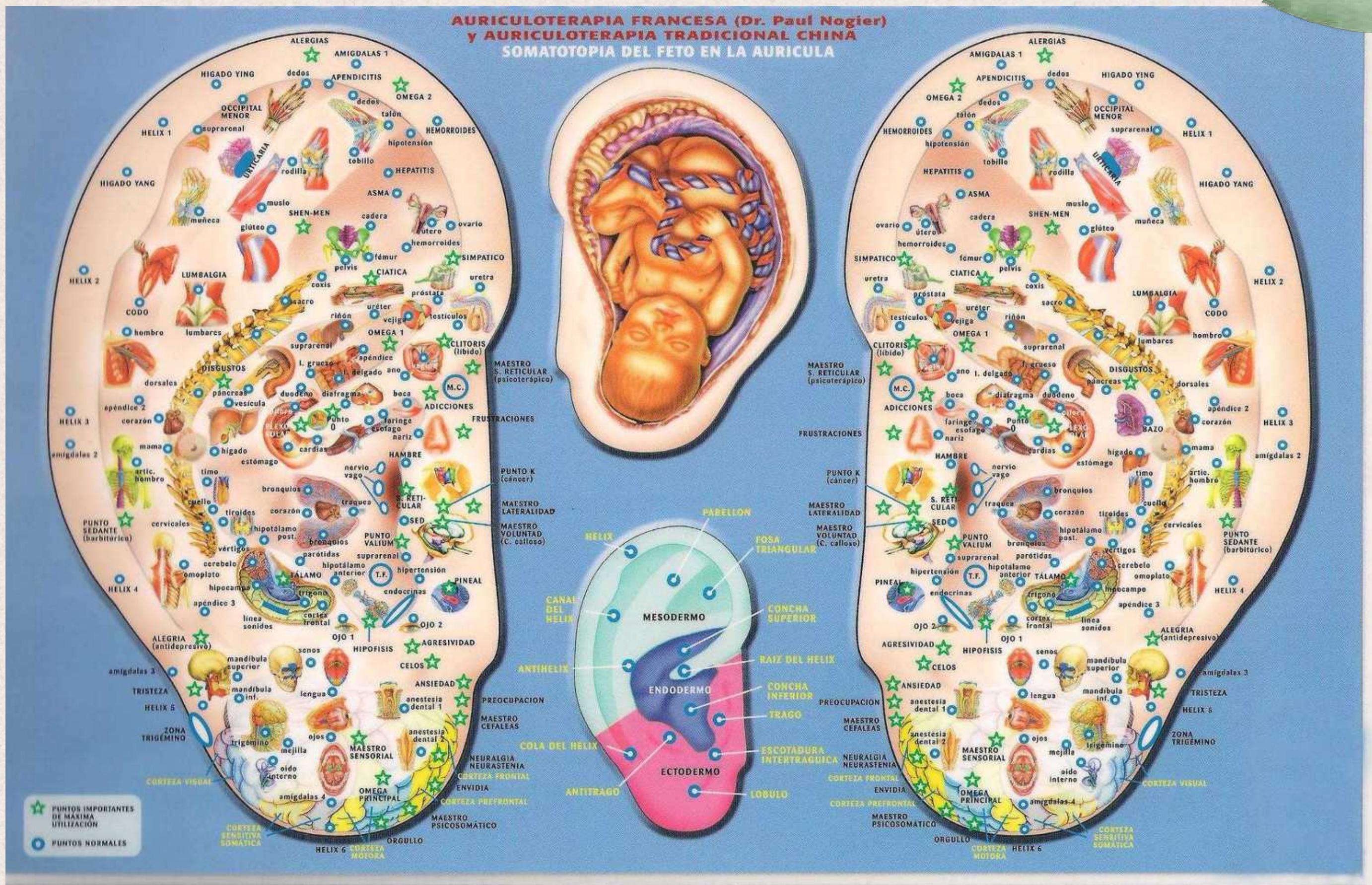


# HERRAMIENTAS

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



# AURICULOTERAPIA



# TERAPIAS NATURALES ALBA BELLVER

# AURICULOTERAPIA



TERAPIAS NATURALES  
ALBA BELLVER



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-acupuncture-for-management-fibromyalgia-insights-S1887836925000031>

## Estudios científicos

<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-internacional-acupuntura-279-articulo-efectos-acupuntura-pacientes-con-fibromialgia-S1887836916300539>

OMS



TERAPIAS NATURALES  
ALBA BELLVER

# FLORES DE BACH



TERAPIAS NATURALES  
ALBA BELLVER



# 38 FLORES DE BACH



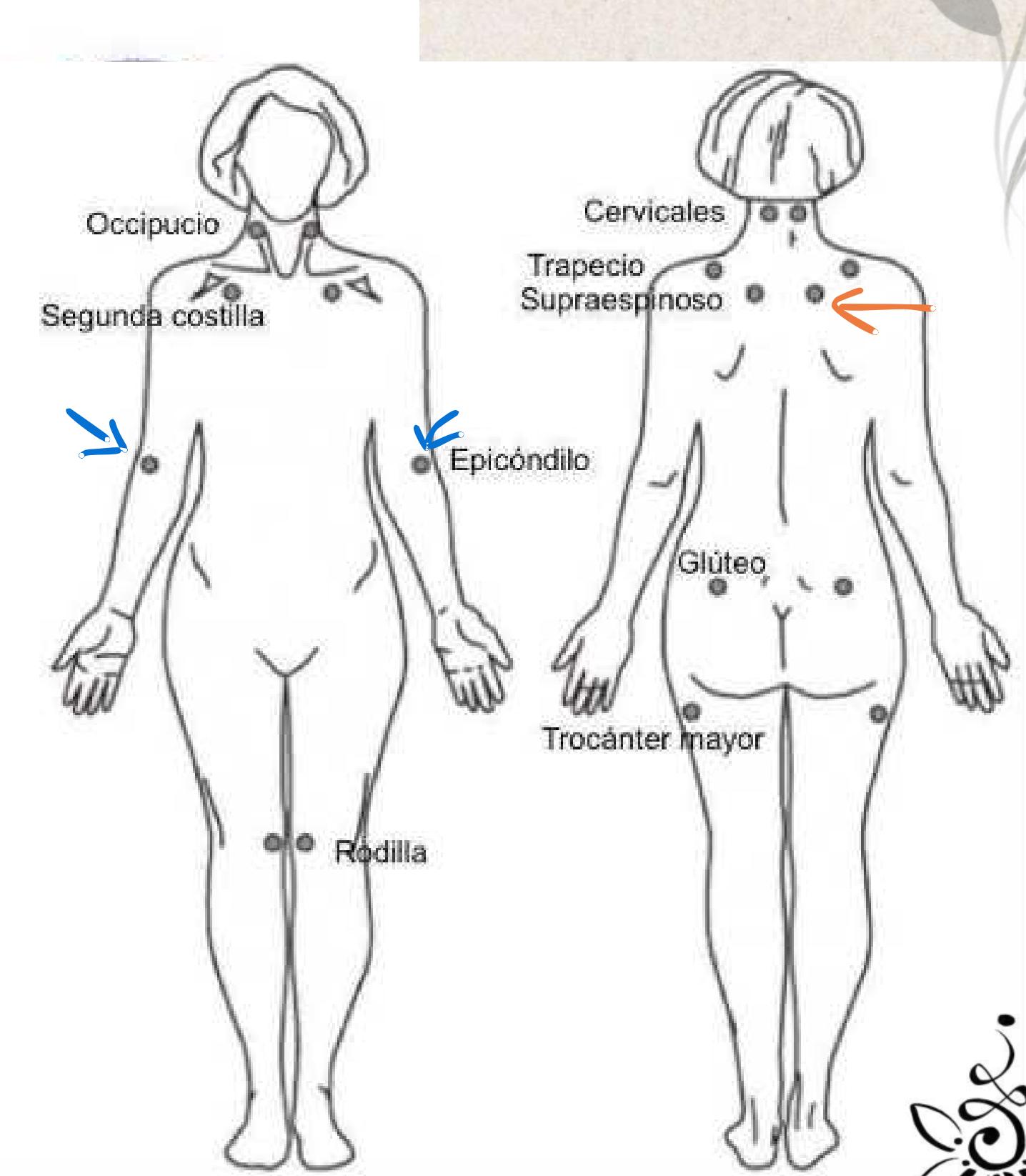
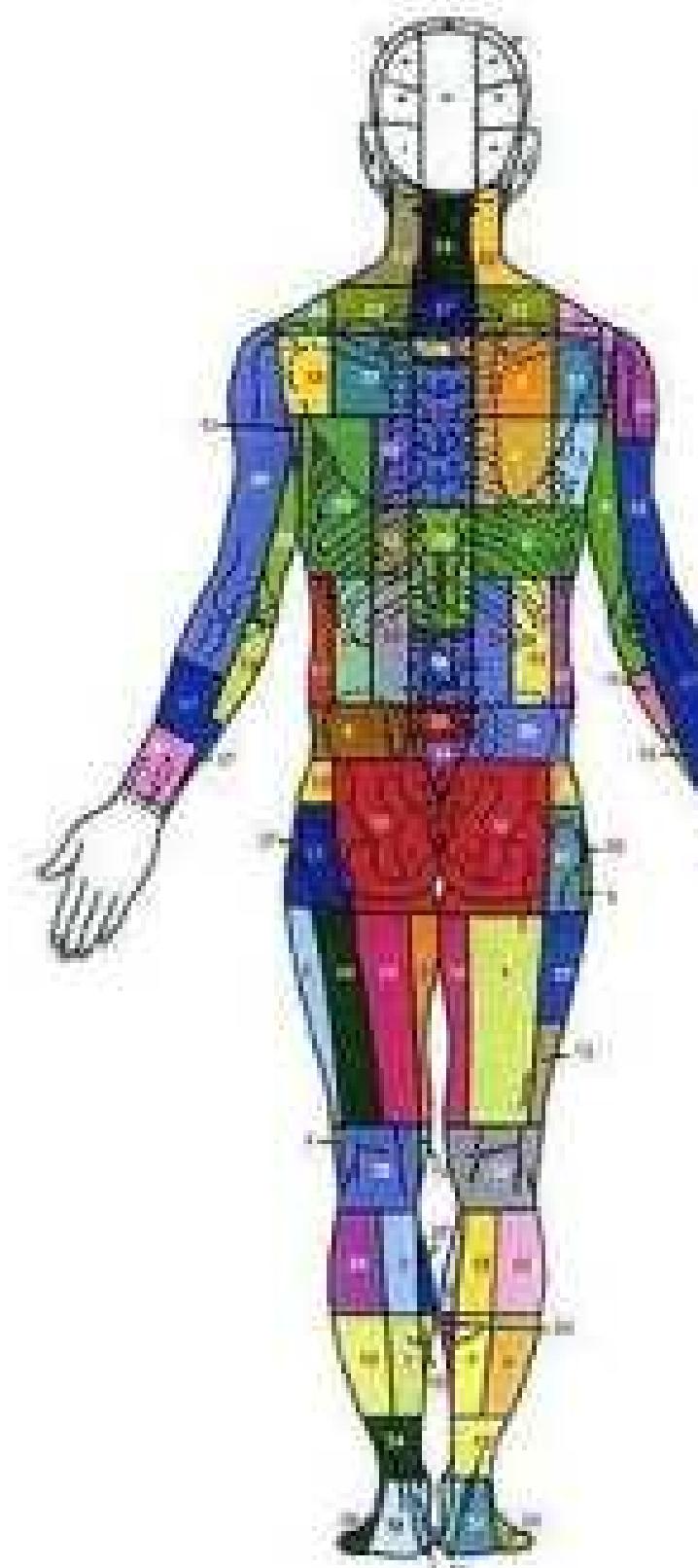
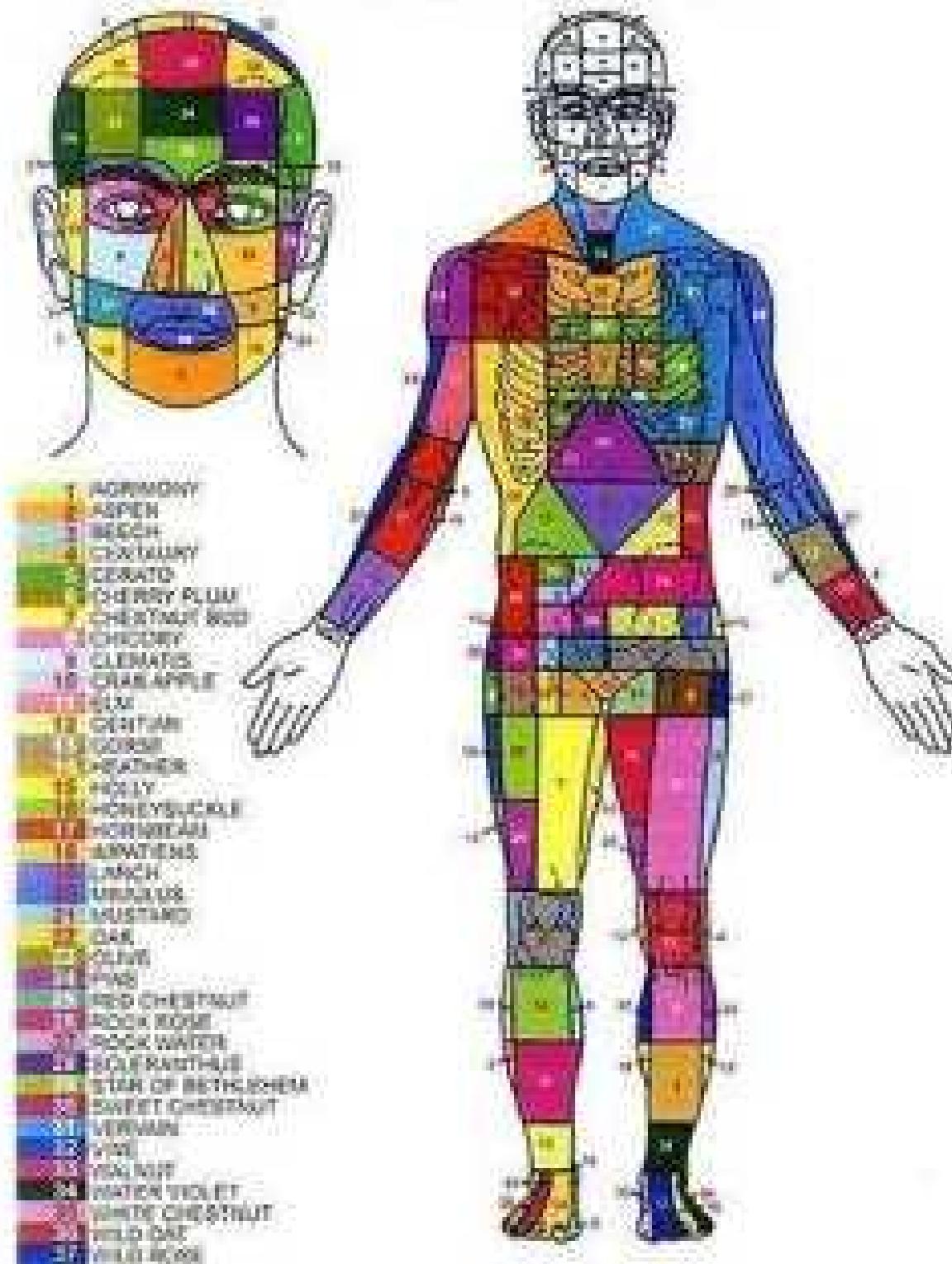
# FLORES DE BACH

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



## Fiori di Bach

Tocografia delle zone cutanee secondo Kramér



Kinesiología → traumas → historia personal





# NUTRICIÓN

Somos lo que  
comemos



# NUTRICIÓN

## Histaminosis por déficit de DAO

**Dieta  
antiinflamatoria y  
baja en histamina**





TERAPIAS NATURALES  
ALBA BELLVER





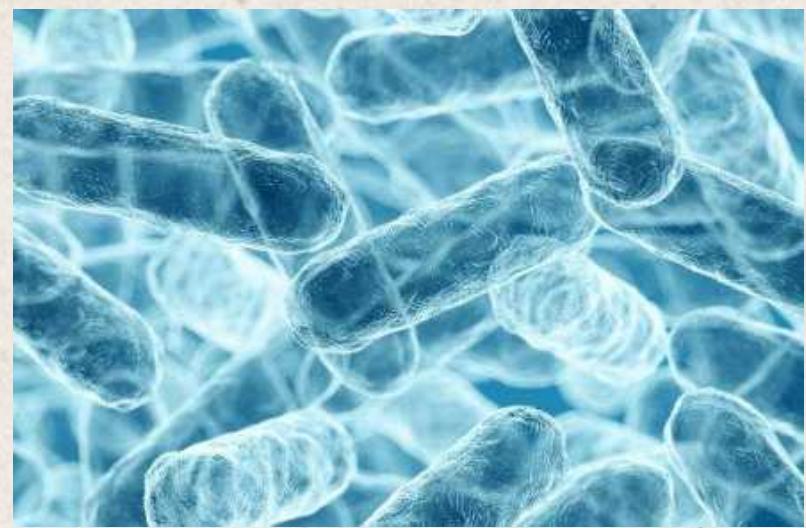
# NUTRICIÓN

## Cuándo, cómo, dónde y con quién

# **FITOTERAPIA, MICOTERAPIA, PROBIÓTICOS Y NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR**



TERAPIAS NATURALES  
ALBA BELLVER



# 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



# 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



TERAPIAS NATURALES  
ALBA BELLVER