

# Redención, EN EL EDÉN

*Mayrlife Altaussee es ese escape que muestra que el estómago, el cerebro y el espíritu, necesitan de la armonía perfecta para evocar la felicidad. Por: EUGENIA GONZÁLEZ.*



Un año y medio había pasado en el que subí 8 kilos de peso, tuve 4 meses intensos de complicaciones relacionadas a sinusitis y alergias, y muchos malestares que no podía describir, pero que me estaban frenando la vida. Cancelé viajes, mi humor variaba todo el tiempo, dormía fatal y debatía mucho con mi familia. La única forma de describir lo que vivía era decir que sentía que mi cuerpo se estaba descomponiendo.

Llevo 8 años viviendo en Berlín, y unos de mis descubrimientos favoritos de los alemanes es la costumbre de irse a viajes médicos, donde no sólo se hacen todo tipo de análisis y revisiones, pero también tratamientos, masajes, yoga y curaciones para regenerarse por dentro y por fuera. Aquí, tu seguro médico a veces llega a cubrir parte de los gastos de estos viajes. Para mí, estos lugares siempre fueron un misterio, como un lujo absoluto, pero a la vez me burlaba un poco de la gente que pagaba fortunas por ir a “dejar de lado alimentos”. Esa era mi impresión sobre estas clínicas.

Con esa limitada educación sobre el tema, llegué a Mayrlife Altaussee, la clínica idílicamente situada sobre el lago Altaussee, en Austria. Mayrlife es una clínica que se enfoca en la salud intestinal y todos los problemas que conlleva cuando esta salud está comprometida. Primordialmente aprendes que la salud intestinal es clave para estar sano y contento con tu cuerpo. Aparentemente todo el mundo lo sabía, pero yo apenas aprendí que la serotonina, conocida como la hormona de la felicidad, se segrega en el intestino. Entonces podría decirse que si tu digestión no está en su estado óptimo, tu felicidad posiblemente tampoco.

Me sometieron a una serie de estudios para checar todo tipo de intolerancias y limitaciones alimenticias. Específicamente me hicieron un diagnóstico funcional donde pueden ver directamente cómo cambiaba la fuerza muscular de las piernas cuando me daban ciertos alimentos. Podía ver como con el huevo, el tomate

y el cacao mis músculos perdían su fuerza casi de inmediato. Este estudio también trajo el descubrimiento que tengo una intolerancia a la histamina. La intolerancia a la histamina se produce cuando hay una ingesta excesiva de histamina a través de los alimentos o si los sistemas de detoxificación a nivel intestinal no están pudiendo digerirla. Llevo apenas escasas semanas con esta información nueva, y con el cambio de dieta, el cambio en mi cuerpo y en la congestión de los senos frontales (que se encuentran arriba de las cejas) es impresionante. Al saber alterar mis alimentos por un tiempo limitado he podido no sólo sentirme bien físicamente, sino también poner en el olvido (o casi) mis alergias y problemas de congestión.

Hablé con una doctora sobre cómo mitigar el estrés y cómo dormir mejor. También tomé numerosos tratamientos para desintoxicar el hígado y el intestino y para la regeneración celular. Mi favorito sin duda fue un *wrap* para la desintoxicación del hígado, donde flotaba envuelta en una cama de agua con vista a las montañas. La terapia de reflejos nasales de Roeder la hice tres veces. Es un tratamiento neuropático para la sinusitis, rinitis y dolores de cabeza con puros aceites esenciales que producen un efecto de sanación para todas estas complicaciones.

Tuve mi primera hidroterapia colónica, que sin entrar mucho en detalles, fue impresionante ver todo lo que salió de mi colon en 40 minutos... ¡40 litros de agua entraron, limpiaron y salieron! El pediluvio iónico es un baño de pies de electrolítico para la eliminación de toxinas rápida y efectivamente por la piel. Una solución de sal ionizada estimula la eliminación y mientras pasa el tratamiento el agua se va oscureciendo por las toxinas que se van eliminando. Este tratamiento lo hice tres veces en una semana.

Mi primera experiencia con la crioterapia no fue muy exitosa, a causa de mi alto nivel de histamina en el cuerpo tuve una reacción al frío donde se me hinchó toda la piel y se me puso roja. Decidimos que nadar

en el lago que estaba a 5°C era mejor opción para mí, a comparación de la cabina a -110°C. ¡Y al lago me lancé! El entrenamiento Hipóxico-Hiperóxico por intervalos es también conocido como entrenamiento en altitud. El cuerpo es privado de oxígeno porque se le suministra en intervalos específicos, lo que funciona como un entrenamiento celular bioenergético, que favorece la regeneración celular. Tuve dos infusiones de hierro, ya que mis niveles son bajísimos, un drenaje linfático y un facial de la Dr. Barbara Sturm.

En cuanto a nutrición, hubo varios puntos básicos que he aprendido a incorporar en mi vida diaria, como tratar de siempre comer sabores amargos en la comida para ayudar a la digestión, intentar masticar al menos 40 veces cada bocado, dejar los

*Los sabores amargos se redescubren con un factor que ayuda a la digestión.*

licuados y los jugos por comida que se puede masticar (la digestión empieza en la boca) y no tomar agua 15 mins antes y 60 minutos después de comer. Cambios mínimos donde se nota toda la diferencia en la digestión.

Estar una semana situada sobre un lago de la magnitud de Althausee fue el regalo más grande de todos. Tener mi clase de yoga en la mañana y una caminata de hora y media cada tarde alrededor del lago fueron lo más rejuvenecedor que pude haber hecho.

Al momento de escribir esto, llevo dos semanas dando seguimiento en casa al programa. Estoy desinflamada, descansada y renovada. He dormido 7-9 horas diariamente desde que regresé, cosa que no lograba desde hace años. Mi humor ha cambiado muchísimo, tengo más paciencia, adelgacé 5 kilos y físicamente, me veo y siento muchísimo mejor. He aprendido que cuidar tu sistema digestivo marcará la pauta para el funcionamiento del resto del cuerpo, y es el primer paso para la felicidad que se genera en tu interior.

