

Equilibrando tu organismo mediante la Medicina Natural y la Reflexokinesia

Yolanda Sanz, Médico y experta en Medicina Natural y Reflexokinesia, en Madrid donde trabaja desde hace más de 25 años, siempre ha creído en una forma suave y natural de curación, sin excluir en absoluto la medicina tradicional, pues, ante todo, es médico. Explica Yolanda que ella considera que con la Medicina Natural no solo es posible curar, sino, lo más importante, es posible llevar a cabo una buena Medicina Preventiva.

Hace tiempo montó su primera consulta, y en ella empezó a aplicar los conceptos y prácticas de una medicina más natural. Desde el principio dió mucha importancia a la Nutrición, pues una buena alimentación es clave en la prevención de numerosas patologías y también en el tratamiento de muchas de ellas, y no solamente de las patologías de tipo digestivo, sino de multitud de problemas en los que, una alimentación sana, puede ayudar a mejorar un porcentaje elevado de la sintomatología.

Su área de especialización es la Medicina Natural. Y este es un concepto amplio que en realidad engloba a muchas diversas disciplinas terapéuticas: Nutrición, Homeopatía, Medicina China, Reflexokinesia, Nutrición Ortomolecular; y todas ellas Yolanda las practica en su consulta.

Dra. Sanz, ¿qué fue lo que le motivó a dedicarse a la nutrición y ofrecer mejoras en la salud física de sus pacientes? ¿Tiene razones personales?

Es verdad que concedo mucha importancia a llevar una alimentación saludable, pero en mi consulta no solo hago Nutrición, sino que trato a mis pacientes con diferentes técnicas de Medicina Natural. Me gusta curar y ayudar a las personas a sentirse bien y para ello he buscado una forma sencilla de ayudar a los pacientes a conseguir un buen estado de equilibrio y por tanto de salud. Y en este proceso, la Nutrición es clave, pues si comemos sano, todo lo que vamos a fabricar para nuestro cuerpo será saludable; pero, si por el contrario, como basura, lo que voy a fabricar es eso exactamente. Por eso se dice lo de "Somos lo que comemos".

Podemos estar más sanos, más jóvenes, más vitales y más activos, cuidando nuestro cuerpo de forma natural, prestando atención a pequeños síntomas que son avisos de que algo no va bien y corregirlos; atendiendo al descanso, dándonos tiempo a nosotros mismos.

Según tu experiencia profesional, ¿cuáles son las recomendaciones que les darías a tus pacientes para garantizar la efectividad de los tratamientos de medicina natural que ofreces?

Es muy importante que el paciente sepa qué es lo que quiere tratar para poder hacer un buen seguimiento. Es imprescindible que tome los medicamentos o suplementos que se le prescriben, que, si lo precisa, cambie sus hábitos de alimentación, o que haga alguna actividad y, sobre todo, que se dé tiempo: es decir, si alguien lleva 5 años con un problema, generalmente se va a necesitar un periodo (muchísimo menor sin duda) para solucionarlo o mejorarlo. Es muy importante darse ese tiempo y aprender a escuchar al cuerpo y a la mente.

¿Cuándo y en qué condiciones le recomendarías a un posible paciente que debe buscar tratamientos de medicina natural y reflexokinesia?

La Medicina Natural y la Reflexokinesia van a ayudar en el tratamiento de muy diversos problemas, pues como he dicho, su base es mantener el equilibrio cuerpo-mente. La salud es un estado de equilibrio, por tanto, la enfermedad aparecerá en el desequilibrio, que puede sobrevenir por causas muy diversas: inflamatorias, alimenticias, golpes o caídas, radiaciones, contaminación, bacterias, virus, desequilibrios hormonales, de neurotransmisores, causas emocionales, entre otros.

Por tanto, los problemas digestivos, circulatorios, respiratorios, el cansancio, el estrés, los problemas hormonales femeninos (alteraciones menstruales, menopausia, etc.), cefaleas, migrañas, presencia en nuestro organismo de metales pesados y un largo etcétera, son susceptibles de ser tratados con Medicina Natural.

Corrigiendo los desequilibrios del organismo mediante el arsenal de la Medicina Natural

Yolanda Sanz apuesta por ofrecer en su consulta lo mejor de la medicina convencional junto con lo mejor de las numerosas técnicas y disciplinas que integran el arsenal terapéutico y preventivo de la Medicina Natural. Mediante un minucioso estudio del paciente, realiza un diagnóstico no solo de los síntomas presentes sino de las causas profundas que los provocan para tratar estas desde su raíz, en la búsqueda de la restauración del equilibrio perdido para recuperar la salud y prevenir patologías.