

# **ARTRITIS**

## **GUIA DE SALUD**

Parte 1

### **Introducción y Actitud**

**PRODUCTOS PROTERAPEUTICOS  
NATURALES**

**NUTRIHEALERS.COM**

# Parte 1

## COMO VIVIR CON ARTRITIS (CASI) SIN NOTARLO

Esta es una guía para las personas que padecen de alguna forma de artritis.

Los consejos, sugerencias y datos serán de utilidad para llevar una vida plena, sin los padecimientos propios de esta enfermedad.

### INTRODUCCION

La artritis se presenta con diversas características, de tal manera que se pueden distinguir más de cien variedades, pero todas tienen en común el dolor, la inflamación, la ansiedad, la apatía, la depresión y en algunos casos, la rigidez y la deformación de las articulaciones.

La ciencia médica no tiene respuestas, no sabe con certeza a qué se debe esta enfermedad, y tampoco sabe cómo tratarla exitosamente sin arriesgar efectos secundarios, que a veces pueden ser más graves que la propia enfermedad.

El comenzar cada día es una acción muy difícil, y pensar en el futuro algo que se prefiere no hacer, no obstante, es precisamente ese pensamiento de esperanza activa el que nos ayudará a mejorar cada día.

Por eso no todo está terminado con el diagnóstico, y no tenemos al frente sólo la tortura del dolor, la fatiga, los riesgos de los fármacos y la discapacidad laboral e incluso doméstica.

Si sigue adecuadamente las sugerencias de esta Guía, podrá llevar una vida satisfactoria sin sacrificar sus sueños y planes para un futuro promisorio y feliz.

### LA ACTITUD

Antes que nada, la ACTITUD. Esta es fundamental para cualquier propósito.

Imagínense a alguien que quiere ser campeón de algún deporte, pero no se levanta temprano para practicar, no se alimenta apropiadamente, no consigue un buen entrenador, no fortalece su cuerpo y su mente, le gusta demasiado la diversión y se despreocupa de los equipos y vestimentas apropiadas para su deporte.

Esta persona no logrará su objetivo, NO tiene una actitud apropiada, NO será campeona de nada, así tenga todos los atributos físicos necesarios, si no los cultiva y si no cultiva su mente, es decir, si no desarrolla una actitud adecuada.

Por eso, si queremos superar a la artritis y vivir una vida plena, tenemos que desarrollar una Actitud Ganadora.

Para tener una Actitud Ganadora, lo primero es convencernos de que no es conveniente que enfrentemos a la artritis como si fuera una enemiga, por el contrario, haremos dos cosas:

Primero llamarla amiga, porque en el fondo, esta enfermedad nos está enseñando algo que debemos descubrir para nuestro bien, y segundo, no pensaremos en ella sino lo estrictamente necesario, porque como toda enfermedad, cuanto más se piense en ella se fortalece.

Si por el contrario, no pensamos mucho en la enfermedad y nos concentramos en averiguar qué nos quiere decir, qué nos quiere enseñar, entonces habremos iniciado el camino de la curación y de la sanación ¿No les parece?

Por eso, debemos hacernos una promesa solemne, y reforzarla cada vez que sea necesario, incluso varias veces al día. Como la siguiente por ejemplo:

YO (PRONUNCIO MI NOMBRE), HE DECIDIDO VENCER A LA ARTRITIS PARA LO CUAL LE DECLARO MI AMOR.

HE DECIDIDO QUE LA ARTRITIS NO ME IMPEDIRA TENER UNA VIDA FELIZ CON LAS PERSONAS QUE AMO, PORQUE ESO ES MUY PROBABLEMENTE LO QUE ME QUIERE SEÑALAR.

HE DECIDIDO QUE NO ME HARA SUFRIR NI A MI NI A MIS SERES QUERIDOS, PORQUE MI MENTE, MI ESPIRITU Y MI AMOR, SON SUFICIENTEMENTE FUERTES PARA ALIVIAR MI CUERPO.

HARE TODO LO QUE ESTE A MI ALCANCE PARA APRENDER QUÉ ME QUIERE ENSEÑAR, HASTA QUE LO AVERIGUE, Y EN ESTE PROCESO BUSCARE AL MEJOR MEDICO QUE ME GUIE SIN DAÑARME CON FARMACOS PERJUDICIALES, TAMBIEN BUSCARE EN LA NATURALEZA LA AYUDA DE LAS PLANTAS QUE DIOS PUSO A MI SERVICIO PARA MI BIENESTAR.

ME ALIMENTARE CON ALIMENTOS QUE NO AGREDAN A MI CUERPO, SINO QUE LO MANTENGAN SALUDABLE Y ME EJERCITARE PARA MANTENERME FUERTE Y ACTIVO(A)

NO DEJARE QUE LAS SOMBRAS DE LA ANSIEDAD Y LA DEPRESION ME AFECTEN, PARA LO CUAL REIRE TODO LO QUE PUEDA Y MAS.

MANTENDRE UNA ACTITUD DIGNA ANTE EL DOLOR, CON FUERZA Y CON ASTUCIA, CON ALEGRIA Y CON ENTEREZA.

HARE DE MI MENTE UNA HERRAMIENTA PARA MI BIENESTAR.

DE MI ESPIRITU HARE UNA FORTALEZA INEXPUGNABLE. TRIUNFARE PORQUE ASI LO HE DECIDIDO, PORQUE ASI LO NECESITO YO Y LA GENTE QUE YO MAS QUIERO.

CUANDO ME CAIGA, ME LEVANTARE CON CORAJE, CUANDO RETROCEDA, AVANZARE LUEGO MAS RÁPIDO.

CUANDO ME ASALTEN DUDAS, ME REAFIRMARE EN ESTA DECISIÓN QUE HE TOMADO IRREVOCABLEMENTE.

**TRIUNFARE PORQUE APRENDERE Y LO HARE A PARTIR DE ESTE MISMO MOMENTO.**

Con esta promesa hecha convicción, podemos seguir adelante.