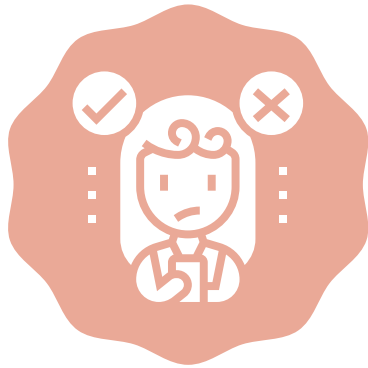


# 8 MITOS SOBRE LAS ENFERMEDADES AUTOINMUNES

By Johanna Dahlman



## MITO #1

### Los trastornos autoinmunes no son reversibles

Falso. He revertido mi alopecia. Y muchos otros clientes lo han hecho. Conozco a muchas personas que han revertido su Hashimoto, su EM (esclerosis múltiple), y la AR (artritis reumatoide). Muchas veces no es a través de la medicina convencional, y la mayoría de las veces es a través de la dieta y el estilo de vida.

## MITO #2

### Sus síntomas no desaparecerán sin medicamentos fuertes

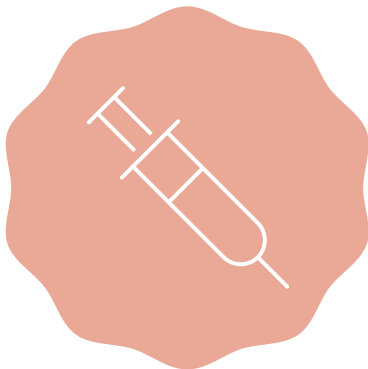
Falso. Sí, pueden desaparecer sin medicamentos. Muchas veces es nuestro cuerpo el que nos grita y nosotros no escuchamos, no hacemos caso y no nos hacemos cargo del cambio.



## MITO #3

### Cuando se trata un trastorno autoinmune con medicamentos, los efectos secundarios no son gran cosa

Falso. Este es uno grande. Lo siento por las personas con enfermedades autoinmunes porque yo tuve una. Y también porque afecta al 80% de las mujeres. Hay efectos secundarios, y la razón por la que me pasé a lo natural, lo orgánico y lo holístico, es porque no quería ningún efecto secundario con mis futuros hijos. Sí, pienso en eso. Evitemos los problemas futuros recurriendo a lo natural y tratando la alopecia desde la raíz, en lugar de aguantar la respiración con medicamentos que tienen implicaciones para la salud futura y no garantizan su eficacia o incluso su funcionamiento.



## MITO #4

### La mejora de la digestión y de la salud intestinal no influye en la progresión de un trastorno autoinmune

Otra vez equivocado. Lo he comentado a fondo en mis libros, cursos y programas. La salud intestinal es extremadamente importante para la salud general y la inmunidad fuerte.



# 8 MITOS SOBRE LAS ENFERMEDADES AUTOINMUNES

By Johanna Dahlman



## MITO #5

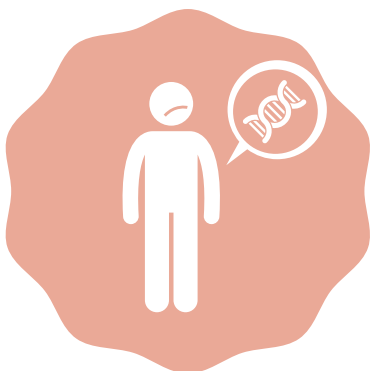
**No hacer uso del gluten no cambiará nada en su trastorno autoinmune**

Falso de nuevo. Sí, influye, pero no es lo único. Hay muchas cosas que afectan a tu enfermedad autoinmune y yo te enseñé lo que la dificulta y lo que la ayuda. Te doy todos los conocimientos y la experiencia que me han ayudado a mí y a otros a recuperar el pelo, recuperar la salud y darnos calidad de vida.

## MITO #6

**Tener un trastorno autoinmune te condena a una mala calidad de vida**

No, en realidad... Pero sólo si eliges. Tú y yo tenemos la opción de ser felices, de perseverar, de crecer y de ser mejores. Si eliges y decides que esta situación te ha condenado de por vida, entonces es tu elección. Yo elegí luchar contra la alopecia y hacer lo necesario para recuperar la verdadera salud y función. Hay momentos en los que nos sentimos tristes, y eso está bien... pero no está bien quedarse ahí. Tenemos que animarnos y motivarnos para seguir adelante.



## MITO #7

**Cuando se trata de un trastorno autoinmune sólo importan tus genes, nada más.**

Falso de nuevo. La genética no determina tu destino. Debido a la epigenética, nuestra dieta y estilo de vida son responsables del 75-85% de nuestra calidad de vida y nuestra salud. Es un mero 10-15% lo que los genes podrían tener que decir. Podemos elegir lo que es mejor para nosotros, y yo puedo enseñarte lo que es mejor para ti, alguien en una categoría especial debido a la alopecia / enfermedad autoinmune. ¡La elección es tuya!

## MITO #8

**Tu sistema inmunológico es el que es, no hay nada que puedas hacer para apoyarlo**

Está muy mal en muchos niveles. Hay muchas cosas que puedes hacer para curarte. ¿Sabías que el cuerpo se rejuvenece constantemente? Es realmente sorprendente lo que el cuerpo es capaz de hacer.

