

## Introducción |

En primer lugar me gustaría agradecerle haber escogido este libro que quizá le haya llamado la atención por su título o, simplemente, quizá esté interesado en el tema; quizá sufra dolor de cabeza o conoce a gente que lo padece.

Quizás usted ya fue lector de mi primer libro *El dolor de espalda y las emociones* –del cual me siento agradecido de su buena acogida–, y se ha atrevido a volver a apostar por mis consejos. En cualquier caso mi objetivo para este segundo libro es que la mayoría de personas que sufren de esta dolencia entiendan que los fármacos deben ayudarnos de manera puntual y en circunstancias especiales o incluso críticas, si me permite la expresión.

Sin querer ser un luchador despiadado en contra del mundo farmacéutico, hoy el abuso de los medicamentos, la automedicación, la publicidad engañosa y el aislamiento y la individualización de la sociedad nos han llevado a sufrir la plaga del «dolor de cabeza» que afecta a tantos millones de personas. Mi objetivo es dejar un poco de mi experiencia clínica y aportar una nueva visión sobre los buenos hábitos

de la vida. En un mundo donde el amor hacia los demás, la ayuda desinteresada y el sustento de los más débiles están en crisis, quisiera aportar un poco de esperanza a aquellos a quienes sus emociones les traicionan y les llevan a padecer enfermedades como el dolor de cabeza.

En los diez primeros meses de 2011, en España se habían vendido 89 millones de envases de ibuprofeno, según datos de la consultora IMS Health. Quizá con la mitad de abrazos se conseguirían mejores resultados que los buscados por este antiinflamatorio, que es causa de muchas hemorragias y úlceras digestivas.

Las alteraciones de la salud son consecuencia de la combinación de múltiples factores sociales, culturales, genéticos, del estilo de vida, la dieta, el psiquismo, las emociones, la actitud personal ante la vida y ante uno mismo, así como el subdesarrollo de la sabiduría y el amor. De esta forma, podemos asegurar que la mayoría de enfermedades son consecuencia de traumatismos a nivel físico y psíquico, falta de autoconocimiento, mala higiene vital, mala higiene postural, hábitos tóxicos, mala calidad del aire que respiramos, el agua que bebemos y los alimentos que tomamos, métodos inadecuados de cocción de los alimentos, comer insuficientes alimentos crudos y un exceso de cocinados, exposición a radiaciones electromagnéticas y productos químicos tóxicos de todo tipo que ensucian el organismo y que se encuentran en alimentos, bebidas, cosméticos, medicamentos y medio ambiente, todo ello unido a un déficit nutricional crónico de vitaminas, minerales, ácidos grasos, oligoelementos,

## *Introducción*

aminoácidos y otros nutrientes necesarios. Por tanto, para tratar la mayoría de enfermedades o trastornos de salud, que se pueden manifestar de múltiples formas –entre las que se encuentran los dolores de cabeza–, hay que hacer un programa específico de desintoxicación, ejercicio físico adecuado y adaptado a las necesidades de cada persona, aprender a respirar, moverse y estirarse adecuadamente, mantener el sano equilibrio entre actividad y reposo, dormir y descansar suficientes horas, hacer una dieta no tóxica de predominio alcalino, suplementar con micronutrientes específicos para cada persona en particular, saber elegir los alimentos adecuados, combinarlos bien y prepararlos sin destruirlos, tener un estilo de vida saludable, contacto con la naturaleza, resolver los problemas emocionales, ganar autoestima y autoconocimiento, y desarrollar la capacidad amorosa.

Comprensión, amor, entrega, familia, tiempo libre y amigos deberían estar por encima de ambición, avaricia, envidia y codicia; por desgracia, vivimos en un mundo donde abunda más lo segundo. Con este libro quisiera llevar a las personas a la comprensión de su dolor de cabeza e intentar que no utilicen tanto los medicamentos que adormecen y niegan su cerebro y su cuerpo, el cual, con sus señales de dolor, avisa de que algo no va bien.

Deseo que en las páginas siguientes encuentre pequeñas fórmulas, hábitos o sugerencias que le ayuden a mejorar su dolor de cabeza, pero especialmente deseo haber sido capaz de transmitirle también que sus emociones, miedos, angus-

*Más amor y menos ibuprofeno*

tias y estrés pueden ser algunos de los motivos que desencadenen su dolor; olvide los medicamentos de efecto pasajero y goce de un proyecto de vida sin dolor. Así que espero disfrute de estas líneas relajado y confío en aportar algo nuevo para usted y su dolor.

DAVID PONCE