



LÍDIA MUÑOZ | Naturòpata i kinesiòloga holística

# “He passat de tenir dolor constant a poder tornar a practicar esport”

Muñoz (Lleida, 1973) és d'aspecte delicat i té un parlar suau, serè. Va arribar a les teràpies naturals arran d'una malaltia que arrossegava durant anys. Va fer el seu propi treball de recerca, buscant informació, parlant amb experts en nutrició i kinesiologia. Ara, totalment restablerta, continua formant-se i fa xerrades al centre de dietètica Natural&Ment a la plaça Orvepard, de Lleida.



Quan li comentem que hi ha molt escepticisme entorn aquestes teràpies ens respon “no per a tothom: Messi se'n beneficia i el tennista Novak Djokovic ha millorat el seu rendiment per un canvi de dieta, que l'ha ajudat en les emocions”.

## **Vostè patia artritis reumatoide.**

Sí. Fa 18 anys. I malgrat em tractava amb medicina alopàtica, no aconseguia trobar-me bé. Vaig començar a indagar perquè m'havia arribat aquesta malaltia. Vaig buscar informació i parlar amb metges en medicina natural, fins arribar a la kinesiologia.

## **En què consisteix?**

La kinesiologia és una teràpia natural de testatge muscular, mitjançant la qual podem trobar els desequilibris del cos, tant físics, energètics, emocionals i estructurals. La kinesiologia holística en-

globa la persona en el seu conjunt.

## **La kinesiologia la va curar?**

El meu cos acumula tòxics, a nivell de metalls, d'ecosistema intestinal, amb un intestí permeable. També sotmesa a geopaties, que són corrents d'aigua subterrània que poden afectar la qualitat de vida, la salut, provocar insomni.

## **Com es va curar?**

Vaig evitar la geopatia i vaig eliminar met-

talls del meu organisme, sempre amb estratègies naturals. Vaig aprendre a base dels consells dels metges i veient el que a mi se'm posava millor, el que no m'inflamava.

## **Hi ha malalties que podríem curar amb un canvi d'hàbits?**

Qualsevol patologia pot millorar. No vaig deixar la medicina tradicional durant un temps. Es poden compaginar perfectament; crec que s'haurien de treballar plegades.

## **Vostè està recuperada totalment.**

Fa anys. De tenir un dolor constant a les articulacions durant tot el dia, he pogut tornar a la vida normal, torno a practicar esport, estic bé.

## **Cal fer conèixer aquest tipus de teràpies?**

Sí, perquè hi ha molt desconeixement. Tothom hauria de saber que un excés de sucre o d'hidrats de carboni no és bo per al cos...

La kinesiologia es basa en un testatge muscular per trobar desequilibris físics, energètics, emocionals i estructurals