

**Escucha tu cuerpo,
respetas tus emociones y
disfruta de tu bienestar**

Tú eres la herramienta más mágica de sanación

Gracias

Quiero agradecer a la vida por poner en mi camino las condiciones idóneas para que pudiera crear esta metodología y plasmarla aquí, aunque a veces esas condiciones no me gustaran nada. **Confío y seguiré confiando en que todo lo que pasa es por y para mi bien mayor.** Gracias.

Por supuesto, gracias a papá y mamá, portales de la vida para que pueda estar hoy aquí, de esta forma y ser quien soy.

Gracias a todas las mujeres que han confiado en mí y en la metodología para llegar a la raíz de su candidiasis recurrente y poder sanar. Sois magia.

Gracias a todos mis compañeros de camino, amigos, familia, mentores, mujeres medicina y compañeros emprendedores que me habéis sostenido y ayudado cuando era necesario. Cada uno de vosotros habéis sido un maestro para mí.

Gracias a ti, por leerme, por confiar, por no conformarte, por buscar ayuda, por hacerte responsable de tu salud y de tu vida.

Gracias a mí, simplemente por ser, surcar y aprender de lo que a simple vista no parece tan bueno ni fácil. Gracias por encontrar mi misión mi vida.

Resumen del libro

¿TÚ TAMBIÉN ESTÁS EN ESTA SITUACIÓN?

- No sabes qué hacer. Ya has probado de todo. Estás cansada de hacer siempre lo mismo sin resultados, desesperada, perdida y frustrada.
- Sientes picor, ardor, quemazón en tu vagina... Estos síntomas no te permiten ni dormir.
- Hace tiempo que no disfrutas de tus relaciones sexuales, ya ni las quieres tener.
- Tus molestias vaginales no te permiten hacer una vida normal, vives desesperada, deseando día y noche que desaparezca de una vez por todas.
- Temes que otros puedan notar tus síntomas y que eso te ponga en una situación vergonzosa.

Hoy en día existen miles de mujeres sufriendo una candidiasis vulvovaginal recurrente durante meses o incluso años, frustradas y desesperadas al haber probado de todo y no haber obtenido solución. Siguiendo un camino enfocado en abordar la causa de esta enfermedad con todas las herramientas que tienes en tu mano y, sobre todo, trabajando desde la psicósomática, puedes lograr sanar tu problema, al igual que lo hice yo.

Aborda tu problema desde la raíz, y no aliviando los síntomas, como probablemente has hecho hasta ahora.

¡Vuelve a ser tú misma, disfruta de tu cuerpo y devora cada momento!

Mi objetivo con este libro es que puedas llegar a la raíz de tu candidiasis vulvovaginal recurrente para así poder abordar esta etiología y no solo sus síntomas.

Coral Coco

Yo creo en

Yo creo en un mundo de no más mujeres frustradas y desesperadas al no encontrar solución, no más dolor por una enfermedad que no sabes cómo solucionar, no más no saber dónde buscar ayuda.

Quiero evitar pasar por lo que yo pasé a cuantas más mujeres mejor.

La ayuda está dentro de ti y no sabes verlo porque la sociedad así lo prefiere, así lo has aprendido y salir de las creencias y aprendizajes marcados a fuego en tu subconsciente no es tan fácil.

Mi misión es acompañarte y guiarte para que esto acabe.

Actualmente parecemos no tener voz ni opciones, como si nuestro cuerpo no fuera nuestro, como si nosotras no tuviéramos el poder de enfermar y de sanar por sí solas, siempre dependiendo de algo externo para que otro obtenga un beneficio, ya sea económico o social. Aprendimos a no escucharnos, porque hacerlo sería "demasiado" poder dentro nuestro.

He estado ahí, me he sentido frustrada y desesperada al ver que la medicina tradicional a la que yo dedicaba mi vida no podía ayudarme.

Te guío y acompaño para que te sientas, te escuches, te entiendas, te respetes y desde ahí, tu harás el trabajo de sanar porque ya entenderás el "para qué" y el "por qué" de tu candidiasis, verás claramente el camino a la solución.

Una metodología basada en mi experiencia y en todo lo que yo aprendí, desde enfermera, dietista o terapeuta holística, hasta paciente con candidiasis recurrente, para guiarte a sanar y tomar consciencia de que:

Tú eres la herramienta más mágica de sanación.

Este libro es una guía hacia la curación de tus molestias vulvovaginales, para devolver el equilibrio a tu cuerpo y mente con remedios para tratar las molestias físicas y un programa para identificar y solucionar tu causa emocional de la candidiasis recurrente.

Sé que se pueden «curar» las enfermedades de muchas pacientes sin reconocer el vínculo mente-cuerpo, pero también sé que así se van a «sanar» muy pocas.

La curación es el proceso natural de sanar para el que todos tenemos la capacidad. La cura, que es lo que se les pide a los médicos, suele consistir en un tratamiento «externo» que emplea medicamentos o una intervención quirúrgica para enmascarar o eliminar los síntomas. Este tratamiento externo no trata necesariamente los factores causales de los síntomas.

La sanación trata el desequilibrio que subyace bajo los síntomas.

Dra. Christiane Northrup

Índice

Gracias	1
Resumen del libro	2
Yo creo en	4
Quién soy y por qué hago esto	9
Hoja de ruta	15
Plan de acción	18

Fase 1: CONÓCETE Y CALMA TUS MOLESTIAS PARA PODER ABORDARLAS ARMONIOSAMENTE

Enfermedad: tu cuerpo está buscando el equilibrio	22
Qué es la candidiasis y su función. No es una ETS.	22
Incidencia	25
Prepárate para la montaña rusa, el tratamiento	26
Vulva vs Vagina	26
Vulvovaginitis vs Candidiasis	27
Posibles causas	27
Algunos efectos secundarios	31
Tratamiento	34
La sanación sólo depende de ti	34
Tratamiento médico habitual	37
Por qué no tomar un tratamiento sin un diagnóstico claro	38
Remedios calmantes	40
Mentalidad de la nutrición	44
Patrones nutricionales	45
Incorporar a tu alimentación. Alimentos medicina	49
Reducir en tu alimentación	51
En qué se debe basar tu alimentación	54

Fase 2: LA NECESIDAD DE SUMERGIRTE EN TUS PROFUNDIDADES

El cuerpo obedece a la mente	58
Herramientas con poder	62
Buscar el diagnóstico emocional	72
Reflexiones de psicósomática para tu CVVR	77
Significados metafísicos	81
Afirmaciones medicina	82

FASE 3: DALE LA AYUDA QUE TU CUERPO NECESITA PARA RESTABLECERSE

Ayuda vaginal ¿Cómo puedes ayudar a tu cuerpo a volver al equilibrio?	85
La ayuda de los aceites esenciales	89
La ayuda de las plantas	97
Bebidas poderosas	101
Reestructuración de la flora	102

FASE 4: CREA LOS PILARES DE TU MUNDO MARAVILLOSO

El estrés y cómo afecta a tus molestias vaginales	10
Herramientas para la gestión del estrés	110
Organízate y reserva tiempo para ti. 30 Minutos sagrados	113
No puedo dormir	117
Relaciones sexuales	120

FASE 5: COMPLEMENTEMOS TU SALUD Y TU VIDA

Piedras. Limpiarlas e intencionarlas	129
Ciclo menstrual y CVVR	135
Tips durante la menstruación	135
Mujer cíclica	138
Entiéndete cíclica	140

Terapias externas que pueden ayudarte a equilibrar tu cuerpo energético tras una CVVR	146
Cistitis o infección de orina	151
La mujer con CVVR	155
Casos de mujeres reales	158
¡Regalos!	182
Sanarnos a nosotras, sanar nuestro mundo	185

Quién soy y por qué hago esto

Decía Benjamin Disraeli,
"Cuando necesito leer un libro, lo escribo".

Eso mismo he hecho yo. Este es el libro que me hubiera gustado tener cuando pasé por una candidiasis vulvovaginal recurrente.

GRACIAS por estar aquí, por confiar, siéntete muy bienvenida.
Agradécete a ti misma el darte esta atención, este cuidado y este regalo, por no acostumbrarte a tu candidiasis o aceptar que tenga que estar contigo para siempre, porque te aseguro que no es así.

Me llamo Coral Coco y soy una mujer única y especial, como tú, como todas.

Algunas de mis etiquetas son la de enfermera, (aunque yo prefiero denominarme enfermera holística), dietista, doula y facilitadora de otras terapias como reiki, kinesiología, medicina psicosomática, registros akáshicos e innerdance, entre otras muchas, una lista que espero que no acabe nunca ya que amo aprender formas de ayudar y de autoconocimiento. Pero ante todo, soy una mujer que ha vivido sus propias experiencias.

Como toda enfermera mi motivación es cuidar, ayudar y ser una facilitadora en el camino de la sanación. Durante mis años en el hospital, la vida me fue poniendo enfrente señales para que me diera cuenta que trabajar en un hospital, poniendo medicación y saltando de paciente en paciente sin tener tiempo de escuchar sus emociones, sus necesidades, cómo se alimenta o lo que está viviendo no era mi camino.

Cada día me levantaba más desmotivada, más en lucha conmigo misma por ir a un trabajo que empezaba a chocar con mi sistema de valores, sabía que tenía mucho más para dar y ayudar a todas esas personas.

Y un día, llega un momento en el que no puedo más con este peso y decido dejarlo todo para irme al sudeste asiático, algo me decía que allí podría encontrar la solución a lo que me estaba pasando. Pero una vez allí, una pandemia global sacude el mundo y me obliga a volver a la ciudad donde nací. Allí, paso dos meses encerrada, leyendo y meditando. Esos dos meses de introspección fueron un regalo, me dieron las respuestas que yo había ido a buscar a Asia.

La vida tuvo que llevarme a la otra punta del mundo para que lo dejara todo, y una vez ahí regresar a donde empezó todo, a dónde nací, para que otra nueva Coral pudiera renacer. Y así nació COCO Holístico.

Pero en verdad la historia que te quiero contar comienza mucho más atrás, por el verano de 2017.

Tras terminar mi carrera como enfermera, me encontraba en mi primer trabajo, cerca del mar, lo que me hacía muy muy feliz. Mi vida estaba despegando en la dirección que siempre había soñado.

Era una chica con unas ganas increíbles de comerme la vida, de viajar, de vivir nuevas experiencias y conocer nuevas gentes, formas de ver la vida, olores, sabores...

Un día, comencé a notar leves picores en mi vagina. Enseguida reconocí la sintomatología de candidiasis, ya la había sufrido en otras ocasiones, pero con el tratamiento médico había desaparecido. Unos óvulos vaginales y listo.

Prácticamente a la vez, me aparecieron unas ronchas por todo

el cuerpo que me picaban bastante, como una urticaria.

Pasaban las semanas y los picores vaginales seguían ahí, aparecían y desaparecían. Probé de todo, pero no se iba, seguía siempre conmigo, variando de intensidad, unos periodos más leve y soportable, y otros, sencillamente horrible. Me despertaba por las noches y cuando me atacaba fuerte en el trabajo, me moría de la vergüenza.

Durante estos meses visité multitud de médicos, ginecólogos y matronas, en varias ciudades diferentes. Probé casi todos los tratamientos del mercado, antifúngicos, antibacterianos, de una marca, de otra, en pastillas orales, en óvulos vaginales, cremas... Nada funcionaba. ¡Normalmente al acabar el tratamiento la situación incluso empeoraba! Lo que es lógico, cada vez tenía menos flora vaginal que me pudiera proteger de patógenos.

Me realizaron varios frotis durante este tiempo, en la mayoría no apareció nada fuera de lo normal, no aparecía el hongo que provoca la candidiasis. Recuerdo una ginecóloga que insinuó que me lo inventaba... Sin embargo, los síntomas estaban ahí, y en cualquier exploración ginecológica eran visibles, el flujo, la inflamación... **¡Tenía la vagina en carne viva!**

Llegué a sentirme realmente frustrada, desesperada y abandonada por un sistema sanitario al cual, yo dedicaba mi vida profesional.

Las molestias eran tales, que llegué a dejar de hacer mi vida normal. Ya no salía con mis amigas, me asustaba el pasar una noche fuera de casa y no hablemos de estar en intimidad con mi pareja, me aterraba.

Lo único que me apetecía era meterme debajo de las sábanas y llorar, desesperada y rabiosa. No sabía cuánto iba a durar esto, si iba a acabar, o en qué podía desembocar, y eso, era lo peor.

El malestar me afectaba al carácter y lo pagaba con mi gente más cercana. Cada vez, me iba aislando más, no tenía ganas de hacer planes, no tenía ganas de hacer nada, solo de sacar de mi vida este hongo que había tomado el control de ella.

Me sentía sola, incomprendida. La vergüenza me invadía. En mi cabeza solo estaba el tema de mi candidiasis, sin embargo, no me atrevía a compartirlo con mucha gente. **¿Cómo iba a ir contando que tenía mi vagina en carne viva, que mi flujo vaginal era tan abundante y oloroso que tenía que cambiarme de ropa interior tres o cuatro veces al día, que no dormía bien o no quería hacer vida social porque el picor y ardor era insoportable?**

Cuando menstruaba, era una pesadilla, no podía utilizar ningún óvulo vaginal de los que me recetaban, y el picor era insoportable, sobre todo al terminar la menstruación. ¿Y que se supone que debía usar? Tampón, compresa, copa menstrual... Nadie sabía guiarme en este tema.

Tuve varios periodos en los que mi vagina estaba tan inflamada que la piel se agrietaba y sangraba, estaba muy asustada. **Parecía que nadie podía ayudarme.**

Cada día veía cómo se desmoronaba mi vida en manos de un hongo que había tomado el control y me hacía la vida imposible. **Hasta que decidí cambiar el paradigma, tomar la responsabilidad de mi salud y de mi vida.**

Empecé a leer, a investigar y a experimentar en mi propio cuerpo, **me convertí realmente en una experta en el tema**

de la candidiasis, todo lo que estaba publicado yo lo conocía y la mayoría de remedios, los había probado. No paré hasta encontrar la causa de la candidiasis y saber cómo abordarla desde todos los ámbitos posibles.

Me llevó mucho tiempo y dinero. Fue desalentador no encontrar a nadie que me guiara ni que entendiera por lo que estaba pasando, pero después de mucho esfuerzo y trabajo, y gracias a la medicina psicosomática, la fitoterapia y la nutrición (entre otras), hoy puedo decir que he recuperado mi vida.

Estoy sana y vuelvo a ser la mujer risueña y llena de alegría que era (incluso mejor, porque ahora me siento más segura y soy más consciente de mi cuerpo).

Por eso hoy, te ofrezco mi ayuda, para evitarte todas las vueltas que yo di, toda la desesperación y la impotencia. Y lo más importante, no estarás sola durante el proceso, tendrás a alguien en quien confiar y que te oriente en este camino.

Gracias a lo que yo viví y todas mis investigaciones, pude desarrollar un método, Mi Poder SEER, a través del cual ayudo a mujeres que llevan meses o incluso años (algunas prácticamente toda su vida) con candidiasis vulvovaginal recurrente.

Desnudar así un problema íntimo y su causa emocional ante el mundo entero es un reto muy muy grande, y en esto, sé que tú me entiendes, tuve que hacer un trabajo personal enorme para sacar a la luz COCO Holístico.

No fue fácil, como tampoco lo fue el aceptar delante de mi gremio profesional que la medicina no había sido capaz de ayudarme y que por eso, yo ayudaba a otras mujeres con una perspectiva más amplia, la integrativa, la holística.

Tuve que luchar con muchos demonios internos, pero mi propósito fue mucho más fuerte que todo esto.

Mi propósito es ayudar, guiar y acompañar a mujeres como tú, que no han podido solucionar su candidiasis vulvo-vaginal recurrente con tratamiento médico habitual, a ser conscientes de la raíz de su problema, y del “para qué” está ahí esa enfermedad, facilitándote así el camino hacia la sanación.

Tanto mi propósito, como mi trabajo están sustentados en cinco valores principales, que son los que rigen mi vida: Ilusión, paz interior, amor, libertad y experimentar esta maravillosa vida en su totalidad.

Hoja de ruta

El método Mi poder SEER es una mentoría con una metodología única regida por las **5 etapas de todo proceso enfermero** (valoración, diagnóstico de enfermería, plan de cuidados, implementación y evaluación) y basada en mi experiencia, en todo lo que yo aprendí, desde profesional de la salud, hasta mujer que ha superado una candidiasis recurrente.

Sin fármacos ni sustancias agresivas para tu cuerpo.

En este método trabajamos conjuntamente una enfermería holística y natural junto a la medicina psicosomática.

Se trata de un camino a seguir para abordar tu candidiasis a nivel integral, desde el origen, usando todas las herramientas de las que dispones y no simplemente aliviando los síntomas.

¿Por qué no emplear todo lo que tienes en tu mano?

¿Por qué emplear solo una herramienta frente a tu candidiasis, cuando tienes a tu alcance muchas más?

Si de verdad quieres que desaparezca, emplea todas las herramientas de las que dispones.

Quizás no has puesto la llave correcta en tu puerta al bienestar.

Quizás no conoces todas esas herramientas, pero...

¿Sabes qué?

¡Tú eres la herramienta más mágica de sanación!

SEER son las siglas de siéntete, escúchate, entiéndete y respétate:

- Siéntete. Siente tus emociones, tus pensamientos, dónde los sientes y cómo los sientes.
- Escúchate. Escucha estas emociones, están ahí por algo, sé consciente de que están y no las ignores.
- Entiéndete. Entiende y averigua el por qué y el para qué tu cuerpo está sintiendo esto.
- Respétate. Tu cuerpo te está diciendo que necesita algo a través de estas emociones. Quizás para que actúes de una determinada manera, o quizás, para que no lo hagas. Quizás para que tus actos y lo que realmente deseas, estén en consonancia.

Cuando no hay coherencia entre estos cuatro pilares, te haces daño y tu cuerpo seguirá mandando señales en forma de síntomas o enfermedad.

Seguiremos estos pasos:

Fase 1: CONOZCÁMONOS Y CALMEMOS TUS MOLESTIAS PARA PODER ABORDARLAS ARMONIOSAMENTE

Aprenderás cómo calmar tus molestias de manera natural y cómo la comida te puede ayudar a mantener a raya la candida. Conocerás la importancia de no emplear ningún fármaco sin un diagnóstico claro y específico.

Fase 2: LA NECESIDAD DE SUMERGIRTE EN TUS PROFUNDIDADES

Análisis de patrones y búsqueda de tu diagnóstico emocional. Conocerás la importancia de una actitud POSITIVA y ACTIVA para tu salud y cómo mantenerla y elevarla.

Fase 3: DALE LA AYUDA QUE TU CUERPO NECESITA PARA RESTABLECERSE

Conocerás cómo ayudar a tu vagina y a tu cuerpo con aceites esenciales, plantas y simbióticos para volver a equilibrarse y entenderás las necesidades que tiene tu vagina para estar sana.

Fase 4: CREA LOS PILARES DE TU MUNDO MARAVILLOSO

Aprenderás a tener tiempo para ti, para construir tu felicidad cada día, a controlar el estrés y entenderás cómo este influye en tus molestias vaginales. Volverás a amarte y a disfrutar de tus relaciones sexuales.

Fase 5: COMPLEMENTEMOS TU SALUD Y TU VIDA

- Piedras. Limpiarlas y dar una intención a su energía que te ayude
- Tips durante la menstruación
- Otras terapias externas que podrían ayudarte
- Infecciones del tracto urinario

Plan de acción

Tener unos objetivos bien definidos, saber para qué leo un libro o realizo una serie de rutinas en mi vida, nos ayuda a no desviarnos del camino. Es por eso por lo que antes de empezar a hablarte de la metodología que he diseñado para el abordaje de la candidiasis vulvovaginal recurrente (CVVR), me gustaría que tuvieras definido concreta y detalladamente tu objetivo y todo lo que puede surgir por el camino.

Para ello recomiendo hacer un plan de acción de mi CVVR.

Simplemente responde a las preguntas que te pongo a continuación de forma escrita y tenlas presentes durante todo el proceso para que te recuerden porque haces lo que haces y cuando aparezcan resistencias o ganas de abandonar, vuelvas a este plan de acción, te de fuerzas y te sea más fácil continuar hacia tu bienestar.

OBJETIVO

¿Qué quieres conseguir?

Defínelo en positivo, en primera persona y lo más detallado posible.

VALORA DEL 1 AL 10

¿Qué importancia tiene para ti conseguir este objetivo?

¿Cuánta confianza tienes en conseguirlo?

¿Para qué lo quieres conseguir?

Escribe los beneficios que te aportará conseguir tu objetivo.

ACCIONES

Escribe todo lo que te puede ayudar a conseguir tu objetivo.

Puedes tachar la acción cuando la hayas realizado.

¿Qué vas a hacer para acordarte de hacer estas cosas?

¿Qué obstáculos te pueden surgir?

¿Qué puedes hacer para superar estos obstáculos?

¿Qué puedes hacer para aumentar tu confianza en alcanzar el objetivo?

Fase 1

Conócete y calma tus molestias para poder abordarlas armoniosamente