

◆ GUÍA COMPLETA ◆

VUELVE A SONREÍR

Vence la Neuralgia del Trigémino

El Camino Natural y Completo Hacia la Recuperación

"El dolor no define tu futuro. La sanación es posible."

Medicina Natural Holística • Medicina Tradicional China

Suplementación Avanzada • Terapias Emocionales

Diagnóstico Diferencial • Abordaje Multidisciplinar

Natalia Abellaneda González

Investigadora • Especialista en Salud Natural • Divulgadora y Escritora

COMPROMISO DE SEGURIDAD Y ÉTICA

Esta guía es fruto de una rigurosa investigación en medicina natural avanzada y protocolos holísticos. Mi objetivo es proporcionarte herramientas de alto valor para tu bienestar.

- **Enfoque Integrativo:** Este manual es una herramienta de apoyo y no sustituye el diagnóstico de tu médico. Te animo a trabajar de forma conjunta con tu profesional de salud para supervisar tu evolución.
- **Uso Responsable:** Los protocolos aquí descritos deben aplicarse siguiendo las dosis y pasos indicados.
- **Calidad Profesional:** La información compartida busca activar la capacidad innata de recuperación de tu cuerpo mediante métodos naturales probados.
- **El lector debe consultar siempre con un neurólogo o profesional de la salud calificado antes de realizar cualquier cambio en su medicación, dieta o estilo de vida. El uso de la información proporcionada en esta guía es bajo la exclusiva responsabilidad del lector**

DERECHOS DE AUTOR Y PROPIEDAD INTELECTUAL

© 2026 Natalia Abellana González. Todos los derechos reservados.

Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, incluyendo su diseño de portada, protocolos específicos de suplementación y métodos de investigación exclusiva, por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, sin la autorización previa y por escrito del titular de los derechos. Esta guía, "VUELVE A SONREÍR: Vence la Neuralgia del Trigémino", es el resultado de una investigación original y protegida. Cualquier distribución no autorizada será sujeto a las acciones legales pertinentes.

TABLA DE CONTENIDOS

Introducción: Tu Viaje Hacia la Sanación 5

CAPÍTULO 1: La Anatomía del Dolor y el Fallo del Sistema 6

1.1 Entendiendo el Nervio Trigémino 6

1.2 La Biología del "Cable Pelado" 7

1.3 El Abordaje Clínico Convencional 8

CAPÍTULO 2: Antes de Empezar – Descarta las Causas Raíz 14

2.1 Esclerosis Múltiple y Enfermedades Autoinmunes 14

2.2 Causas Neurológicas: Tumores y Lesiones Estructurales 16

2.3 Shock Emocional y Trauma como Desencadenante 17

2.4 Déficit de Nutrientes Esenciales 18

2.5 Causas Maxilofaciales y Dentales 19

2.6 Alteraciones Cervicales 21

2.7 El Hígado: Órgano Clave en el Trigémino 22

2.8 Emociones Retenidas y Bloqueos Energéticos 23

2.9 Tabla Maestra de Diagnóstico Diferencial 24

CAPÍTULO 3: El Origen Emocional – El "Bofetón de la Vida" 27

3.1 El Conflicto del "Bofetón Emocional" 27

3.2 El Conflicto de Contacto Impuesto o Rechazado 27

3.3 El Hígado: El Almacén del Coraje y la Rabia 28

3.4 Cómo Desprogramar el Conflicto: EFT-Tapping 29

CAPÍTULO 4: Suplementación Avanzada Nutrición y Fitoterapia 30

4.1 Las Moléculas de Señalización Redox: La Revolución Celular 30

4.2	Fitoterapia China: Preparados MTC – Línea YAP	35
4.3	Nutrientes Esenciales para la Mielina	36
CAPÍTULO 5: Protocolo Diario Completo con Preparados YAP		39
CAPÍTULO 6: Terapias Complementarias, Energéticas y Emocionales		41
6.1	Acupuntura Corporal	41
6.2	Auriculopuntura	43
6.3	Reflexología Podal	45
6.4	EFT Tapping – Protocolo Completo para el Trigémino	47
6.5	Ejercicios de Medicina Energética	50
6.6	Fisioterapia Cráneo-Sacral, Cervical y Dieta Antiinflamatoria	53
6.7	Recursos de Vídeo – Canal ANANDASALUD	54
6.8	Acompañamiento y Sanación Energética a Distancia	55
Conclusión: Tu Nuevo Comienzo		59

INTRODUCCIÓN: Tu Viaje Hacia la Sanación

Si estás leyendo esto, probablemente has experimentado el dolor más intenso que un ser humano puede sufrir: la neuralgia del trigémino. Ese dolor punzante, eléctrico, que aparece sin avisar y te deja paralizado/a, te ha llevado a buscar respuestas más allá de los tratamientos convencionales.

Soy Natalia Abellaneda González: investigadora en salud natural, especialista en medicina integrativa y holística, divulgadora científica y escritora. Llevo años dedicando mi vida a estudiar el cuerpo humano desde sus múltiples dimensiones: la bioquímica, la energía, la emoción y el espíritu.

Pero lo que me da la verdadera autoridad para escribir este libro no es solo mi formación. Es haber vivido esta patología en carne propia. Conozco personalmente la desesperación de ese dolor eléctrico que te deja sin palabras, la angustia de no encontrar respuestas, el agotamiento de los tratamientos convencionales que no curan. Y conozco también, con la misma intensidad, lo que es recuperarse completamente, sin dolor, contra todo pronóstico clínico.

Esa experiencia me obligó a investigar de forma incansable: a cruzar la neurociencia con la medicina tradicional china, la psiconeuroinmunología con la suplementación avanzada, el diagnóstico diferencial con el trabajo emocional profundo. El resultado es esta guía: el libro que yo habría necesitado cuando empezó todo.

Lo más importante que debes saber:

- ✓ La sanación es posible — lo sé porque yo la viví
- ✓ No estás solo/a en este camino
- ✓ Tu cuerpo tiene la capacidad de regenerarse
- ✓ Existen herramientas naturales extraordinarias para tu recuperación
- ✓ El primer paso es ENCONTRAR LA CAUSA REAL de tu dolor

□ [VER: Entendiendo la anatomía de tu dolor y su abordaje holístico](#)

Si estás leyendo el libro físico visita youtube.com/ANANDASALUD

CAPÍTULO 1: La Anatomía del Dolor y el Fallo del Sistema

1.1 Entendiendo el Nervio Trigémico

El nervio trigémico es el par craneal más complejo y extenso de tu cuerpo. Su nombre proviene del latín "tri" (tres) y "geminus" (gemelo), porque se divide en tres ramas principales que actúan como los cables eléctricos más importantes de tu rostro:

Rama	Zona que controla	Síntomas frecuentes
V1 – Oftálmica	Frente, cuero cabelludo, ojos	Dolor en frente, alrededor del ojo, cefalea frontal
V2 – Maxilar	Pómulos, nariz, labio superior, dientes superiores	Dolor en mejilla, arcada superior, nariz
V3 – Mandibular	Labio inferior, dientes inferiores, encías, músculos masticación	Dolor en mandíbula, oído, diente inferior

1.2 La Biología del "Cable Pelado"

Para sanar, primero debes entender qué está pasando en tu cráneo. El nervio trigémino es como un cable eléctrico con tres ramas. El dolor ocurre principalmente por estas razones —aunque NO son las únicas:

- Falta de Mielina: La "funda de plástico" del cable se ha desgastado. Cualquier impulso eléctrico se convierte en un rayo de dolor.
- Compresión Vascular: Una arteria, músculo o tejido inflamado está apretando el nervio en su raíz.

- **Inflamación Sistémica:** Procesos inflamatorios crónicos que dañan la cubierta nerviosa.
- **Causas Secundarias:** Tumores, esclerosis, déficit nutricional, infecciones... (ver Capítulo 2).

EL ENFOQUE DE ESTA GUÍA

No buscamos solo "anestésiar" el nervio.

Buscamos REPARAR LA FUNDA, liberar la presión y sanar la causa raíz.

Sin encontrar la causa, el tratamiento es parche, no cura.

- [DESCUBRE aquí todas las verdaderas causas](#)
- [LAS 5 COSAS QUE DEBES EVITAR YA – Ver vídeo](#)

Youtube ir Anandasalud si estás en libro físico (ídem para los siguientes)

1.3 El Abordaje Clínico Convencional: Qué te Ofrecerá la Medicina Oficial

Antes de embarcarte en el protocolo natural de esta guía, es importante que conozcas qué opciones te va a ofrecer la medicina convencional, qué puede aportar cada una y, con la misma honestidad, cuáles son sus limitaciones reales. Saber esto te dará perspectiva y criterio para tomar decisiones informadas.

El sistema médico convencional aborda la neuralgia del trigémino fundamentalmente como un problema de gestión del dolor, no de resolución de la causa. Los tratamientos disponibles son los siguientes:

Tratamiento	Cómo funciona	Limitaciones frecuentes
Antiepilépticos (Carbamazepina, Oxcarbazepina)	Fármacos de primera línea. Reducen la hiperexcitabilidad neuronal bloqueando los canales de sodio del nervio, disminuyendo la frecuencia e intensidad de las crisis.	Somnolencia, mareos, náuseas, visión doble, alteraciones hepáticas. Tolerancia con el tiempo: la dosis necesaria aumenta progresivamente. No regeneran el nervio: solo enmascaran el síntoma.
Anticonvulsivos (Gabapentina, Pregabalina)	Modulan la transmisión del dolor neuropático actuando sobre los canales de calcio. Se usan cuando la carbamazepina no es tolerada o resulta insuficiente.	Sedación, aumento de peso, deterioro cognitivo, dependencia. Como los anteriores, actúan sobre el síntoma sin abordar la causa subyacente ni regenerar el tejido nervioso.
Antidepresivos Tricíclicos (Amitriptilina)	Utilizados como coadyuvantes para modular las vías del dolor crónico a nivel central.	Sequedad de boca, estreñimiento, visión borrosa, retención urinaria, arritmias cardíacas. Eficacia limitada en la

Tratamiento	Cómo funciona	Limitaciones frecuentes
	Tienen efecto analgésico independiente de su acción antidepresiva.	neuralgia trigeminal clásica. Indicación más clara en neuralgia post-herpética.
Neurocirugía (Descompresión Microvascular – Jannetta)	Intervención quirúrgica abierta que accede a la fosa posterior del cráneo para separar el vaso sanguíneo que comprime la raíz del nervio, interponiendo un material protector.	Solo indicada si se confirma compresión vascular por RMN. Requiere anestesia general y craneotomía. Riesgos: déficit auditivo, facial, ictus, meningitis. Alta tasa de éxito inicial, pero recurrencia posible a largo plazo.
Radiocirugía Estereotáctica (Gamma Knife / CyberKnife)	Técnica no invasiva que dirige haces de radiación de alta precisión al ganglio de Gasser o la raíz del trigémino para interrumpir las señales dolorosas.	Efecto no inmediato: puede tardar semanas o meses. El resultado es la destrucción controlada del tejido nervioso, no su reparación. Riesgo de entumecimiento facial permanente. No elimina la causa raíz.

Tratamiento	Cómo funciona	Limitaciones frecuentes
<p>Técnicas Percutáneas (Rizotomía, Balón, Glicerol)</p>	<p>Procedimientos mínimamente invasivos guiados por imagen que dañan selectivamente las fibras del dolor del ganglio de Gasser mediante calor (termocoagulación), compresión mecánica o inyección química.</p>	<p>Alivio generalmente temporal con recurrencia frecuente. Generan entumecimiento facial como efecto secundario directo del procedimiento. Pueden repetirse pero con menor eficacia en cada sesión.</p>
<p>Terapia Neural</p>	<p>Infiltraciones con anestésico local (procaína) en puntos gatillo, ganglios nerviosos o cicatrices que actúan como focos de interferencia. Modula el sistema nervioso autónomo y puede interrumpir el ciclo de dolor crónico.</p>	<p>Eficacia variable e impredecible. Requiere profesional muy experimentado en terapia neural. No está ampliamente disponible ni protocolizada en el sistema público. Puede ser un complemento valioso pero raramente resolutivo en solitario.</p>

LA REALIDAD QUE NADIE TE CUENTA

Ninguno de estos tratamientos regenera la mielina ni aborda la causa raíz del problema.

La mayoría actúa suprimiendo la señal de dolor, no eliminando lo que la genera.

Las decisiones suelen tomarse de forma protocolaria, sin evaluar el perfil individual del paciente.

El seguimiento emocional, nutricional y energético brilla por su ausencia en la consulta estándar.

Esto no significa que deban rechazarse: en crisis severas pueden ser necesarios. Pero no pueden ser el único camino.

◆ ATENCIÓN INTERNACIONAL PERSONALIZADA ◆

Sé perfectamente bien lo que significa recibir un diagnóstico de neuralgia del trigémino y sentir que el sistema médico te ofrece protocolos estandarizados que no contemplan quién eres tú, cuál es tu historia, qué detonó tu crisis ni qué recursos únicos tiene tu organismo para sanar.

Por eso atiendo de forma personalizada a personas de todo el mundo que quieren ir más allá del protocolo estándar. En consulta individual, analizo contigo:

→ **Tu historial clínico completo y las pruebas ya realizadas**

- Las posibles causas raíz específicas de tu caso: emocional, estructural, nutricional, energética
- El protocolo más adecuado para ti en este momento, con secuencia y prioridades claras
- La interpretación integrativa de tus síntomas
- El acompañamiento para que no tengas que descifrar sola/o un campo enorme y a veces abrumador

No trabajo con protocolos genéricos. Trabajo contigo, con tu caso concreto, para encontrar juntos el camino más directo hacia tu recuperación.

Contacto y reserva de consulta:

www.anandasalud.com

YouTube · Canal ANANDASALUD

CAPÍTULO 2: ANTES DE EMPEZAR

– Descarta las Causas Raíz

▲ POR QUÉ ESTE CAPÍTULO ES FUNDAMENTAL

La neuralgia del trigémino puede ser un SÍNTOMA de otra enfermedad subyacente.

Iniciar protocolos naturales sin descartar causas orgánicas graves puede retrasar un diagnóstico crítico.

Un buen abordaje holístico SIEMPRE empieza por el diagnóstico diferencial.

Este capítulo te guía para saber A QUÉ ESPECIALISTAS ir y QUÉ PRUEBAS pedir.

Uno de los mayores errores que veo en personas con neuralgia del trigémino es empezar a tomar suplementos sin antes haber descartado las causas secundarias. La neuralgia puede ser el primer síntoma de algo que merece atención médica urgente. Tu seguridad es lo primero.

2.1 Esclerosis Múltiple y Enfermedades Autoinmunes

La esclerosis múltiple (EM) es una de las causas secundarias más importantes de neuralgia del trigémino y debe descartarse activamente en personas jóvenes o cuando el cuadro neurológico es atípico.

¿Por qué la EM causa neuralgia?

En la EM, el sistema inmune ataca la mielina del sistema nervioso central. Cuando las placas desmielinizantes afectan al tronco cerebral o a la raíz del trigémino, el resultado puede ser exactamente el mismo dolor eléctrico característico de la neuralgia.

Señales de alarma que deben llevarte a Neurología/Reumatología:

- Edad inferior a 45 años con neuralgia bilateral (ambos lados)
- Episodios de visión doble, entumecimiento en extremidades o debilidad
- Historial familiar de enfermedades autoinmunes
- Fatiga extrema no justificada
- Síntomas que mejoran y empeoran en ciclos (brotes y remisiones)

Enfermedad Autoinmune	Relación con el Trigémino	Prueba / Especialista
Esclerosis Múltiple	Placas desmielinizantes en tronco cerebral	RMN cerebral con contraste + Neurología
Lupus Eritematoso (LES)	Vasculitis que afecta nervios craneales	ANA, anti-dsDNA + Reumatología

Enfermedad Autoinmune	Relación con el Trigémino	Prueba / Especialista
Síndrome de Sjögren	Neuropatía sensorial por infiltración linfocitaria	Anti-SSA/SSB + Reumatología
Artritis Reumatoide	Vasculitis y compresión articular cervical	Factor reumatoide, anti-CCP + Reumatología
Vasculitis Sistémica	Inflamación de vasos que irrigan el nervio	ANCA, biopsia + Reumatología

2.2 Causas Neurológicas: Tumores y Lesiones Estructurales

Aunque son menos frecuentes, los tumores intracraneales, malformaciones vasculares y quistes epidermoides pueden comprimir directamente el nervio trigémino y provocar neuralgia. Esta posibilidad DEBE descartarse con pruebas de imagen antes de iniciar cualquier protocolo.

Causas estructurales a descartar:

- Neurinoma del acústico o del trigémino (schwannoma)
- Meningioma del ángulo pontocerebeloso
- Quiste epidermoide o aracnoideo
- Malformación arteriovenosa (MAV) que comprime la raíz

- Aneurisma de la arteria basilar o cerebelosa superior
- Metástasis cerebrales en el tronco

PRUEBAS IMPRESCINDIBLES ANTES DE TODO

→ RMN cerebral con y sin contraste (secuencias FIESTA/CISS para el trigémino)

→ Angio-RMN si se sospecha compresión vascular

→ Tomografía craneal si hay contraindicación para RMN

Especialista: NEUROLOGÍA – solicita estas pruebas expresamente

2.3 Shock Emocional y Trauma como Desencadenante Biológico

Desde la perspectiva de la Descodificación Biológica y la Psiconeuroinmunología, un trauma emocional severo puede alterar el sistema nervioso autónomo y generar cambios físicos reales en el nervio trigémino. Esto no es "solo psicológico" – tiene base neurofisiológica comprobada.

- Estrés postraumático: Eleva el cortisol de forma crónica, dañando la mielina
- Shock inesperado: Activa la amígdala e hipersensibiliza los nervios faciales
- Duelo no resuelto o traición: Puede quedar "codificado" en el sistema nervioso

Si el inicio del dolor coincidió con un evento emocional significativo, este capítulo tiene su tratamiento específico en el Capítulo 3.

□ [Clase Maestra: El origen emocional de la neuralgia](#)

2.4 Déficit de Nutrientes Esenciales

Antes de suplementar "a ciegas", es fundamental MEDIR si tienes deficiencias. Los déficits nutricionales pueden ser causa directa del daño en la mielina y la hiperexcitabilidad nerviosa.

Nutriente	Por qué es crítico para el Trigémino	Prueba de laboratorio
Vitamina B12	Esencial para la formación de mielina. Su déficit causa neuropatía directa	Vitamina B12 sérica (óptimo >400 pg/mL)
Vitamina D3	Inmunomoduladora. El déficit se asocia a EM y neuropatías autoinmunes	25-OH Vitamina D (óptimo >60 ng/mL)
Magnesio	Regula la excitabilidad neuronal. El déficit provoca espasmos y dolor	Magnesio en eritrocitos (no solo en suero)
Omega-3 (DHA/EPA)	Componente de la mielina y potente antiinflamatorio neural	Índice Omega-3 en sangre. Recomendado Omega Asea Via. Consúltame.

Nutriente	Por qué es crítico para el Trigémino	Prueba de laboratorio
Zinc	Cofactor de enzimas reparadoras del ADN nervioso	Zinc sérico + cobre (ratio Cu/Zn)
Vitamina B1 (Tiamina)	Neuroprotectora. Su déficit causa neuropatía periférica severa	Tiamina en sangre total
Hierro / Ferritina	Necesario para la síntesis de mielina y el metabolismo neuronal	Ferritina (óptimo 70–150 ng/mL)

ACCIÓN RECOMENDADA

Solicita a tu médico de cabecera una analítica completa que incluya TODOS estos valores.

No te suplementes sin saber qué te falta: más no siempre es mejor.

Especialista: Médico de cabecera o Médico integrativo / Nutricionista funcional

2.5 Causas Maxilofaciales y Dentales

El nervio trigémino inerva toda la región orofacial, por lo que cualquier problema dental o de la articulación temporomandibular (ATM) puede irritar sus ramas directamente. Este es uno de los orígenes más frecuentes y menos diagnosticados.

Causas dentales y maxilofaciales a descartar:

- Bruxismo severo (apretamiento y rechinamiento dental nocturno)
- Disfunción de la ATM (articulación temporomandibular) – chasquidos, dolor al masticar
- Focos de infección dental crónicos: dientes con tratamiento de conductos mal sellados o con quistes periapicales
- Prótesis dentales mal ajustadas que generan presión asimétrica
- Maloclusión dental severa
- Implantes dentales que hayan afectado al nervio inferior
- Osteonecrosis mandibular (BRONJ) – especialmente en pacientes con bifosfonatos

ESPECIALISTAS RECOMENDADOS

→ CIRUJANO MAXILOFACIAL: Para focos infecciosos, quistes y causas estructurales óseas

→ ODONTÓLOGO ESPECIALISTA EN ATM: Para disfunción articular y bruxismo

→ Prueba: Ortopantomografía + CBCT dental (TAC cone beam) + estudio de oclusión

IMPORTANTE: Un foco dental crónico puede mantener activado el nervio durante años. No accedas a tratamientos, operaciones, etc .sin haber descartado antes todo.

2.6 Alteraciones Cervicales

La columna cervical alta (C1-C2-C3) tiene una relación anatómica y neurológica directa con el nervio trigémino a través del núcleo trigémino-cervical. Una compresión o irritación cervical puede generar dolor referido en la cara que imita perfectamente a la neuralgia.

El Complejo Trigémino-Cervical:

Las fibras nerviosas de los tres primeros nervios cervicales (C1-C3) convergen en el tronco cerebral con las fibras del trigémino. Esto significa que:

- Una hernia discal cervical alta puede provocar dolor facial
- Una subluxación de atlas o axis puede comprimir estas vías
- La tensión muscular crónica del trapecio y esternocleidomastoideo puede irritar el nervio
- El síndrome de Arnold (neuralgia occipital) frecuentemente co-existe con la trigeminal

ESPECIALISTAS RECOMENDADOS

→ TRAUMATÓLOGO / NEURÓLOGO: Radiografía y RMN de columna cervical

→ OSTÉOPATA con formación en ATM-cervical, visceral y holístico

→ Prueba: RMN cervical, Radiografía funcional C0-C3

Muchos casos de neuralgia mejoran significativamente al tratar la cervical

2.7 El Hígado: Órgano Clave en el Trigémino

Desde la Medicina Tradicional China y la medicina funcional occidental, el hígado juega un papel central en la neuralgia trigeminal. No se trata solo de metáfora energética: hay mecanismos bioquímicos reales.

Mecanismos por los que el hígado afecta al nervio:

- El hígado metaboliza las hormonas del estrés (cortisol, adrenalina). Un hígado sobrecargado mantiene altos niveles inflamatorios que dañan la mielina.
- El hígado produce la mayor parte de las proteínas de transporte de nutrientes neurales. Un hígado congestionado reduce la disponibilidad de B12, magnesio y zinc para el nervio.
- En MTC, el meridiano del hígado sube por el cuello, el rostro y llega a la cabeza. El estancamiento de Qi de hígado se manifiesta como dolor facial y migraña.
- La rabia contenida y la frustración crónica "congestionan" el hígado energética y bioquímicamente.

SEÑALES DE HÍGADO CONGESTIONADO

→ Irritabilidad o mal humor matutino (entre 1h-3h: hora del hígado en MTC)

→ Dolor en hipocondrio derecho o debajo de la costilla derecha

→ Migrañas unilaterales del lado derecho

→ Ojos rojos, visión borrosa o sensibilidad a la luz

→ Digestión lenta, gases, náuseas con grasas

→ Análisis: transaminasas (ALT/AST), GGT, bilirrubina, perfil lipídico

2.8 Emociones Retenidas y Bloqueos Energéticos

La psiconeuroinmunología ha demostrado que las emociones no procesadas generan cambios bioquímicos reales: elevación de citoquinas inflamatorias, alteración del eje HPA (hipotálamo-hipófisis-adrenal) y disfunción del sistema nervioso autónomo.

Emociones más frecuentemente asociadas a la neuralgia:

- Rabia contenida que no se pudo expresar ("me tragué todo")
- Humillación pública o vergüenza profunda
- Sensación de no tener voz ni voto en situaciones importantes
- Duelo no elaborado por pérdida de persona, trabajo o identidad
- Sentimiento crónico de no ser visto, no ser escuchado
- Trauma de contacto: haber sido golpeado, agredido o violado en la intimidad

Estos patrones emocionales se tratan de forma específica en el Capítulo 3, con herramientas como el EFT-Tapping, la Descodificación Biológica y el trabajo con el hígado energético. Recomiendo enormemente las flores de Bach personalizadas. Cuenta conmigo.

2.9 Tabla Maestra de Diagnóstico Diferencial

Antes de comenzar el protocolo natural, verifica que has descartado estas posibles causas:

Causa a Descartar	Por qué es importante	Especialista / Prueba
Esclerosis Múltiple	Causa desmielinización directa del trigémino. En jóvenes es la primera sospecha	Neurología + RMN cerebral FIESTA (resonancia magnética de Alta Resolución)
Otras enfermedades autoinmunes	Lupus, Sjögren, vasculitis pueden afectar el nervio	Reumatología+ ANA, ANCA, complemento
Tumor / compresión estructural	Schwannoma, meningioma, quiste en ángulo pontocerebeloso	Neurología + RMN con contraste
Déficit de B12 / D3 / Mg	Déficits causan desmielinización y hiperexcitabilidad	Análítica completa con médico de cabeza
Foco dental / ATM	Infección, bruxismo, disfunción articular en zona trigeminal	Cirujano maxilofacial + Ortopantomografía

Causa a Descartar	Por qué es importante	Especialista / Prueba
Alteración cervical C1-C3/C2	Compresión trigémino-cervical genera dolor facial referido	Traumatólogo /fisiólogo especializado u osteópata+ RMN cervical
Hígado congestionado	Bioquímica y energética del hígado impacta la mielina y el Qi	Análisis hepático + Médico integrativo
Trauma emocional	El shock biológico hipersensibiliza el nervio trigeminal	Psicólogo / Terapeuta + técnicas como EFT (Puedo ayudarte)
Herpes Zóster (zona)	Puede afectar el trigémino y dejar neuralgia postherpética	Dermatología / Neurología + pruebas virales
Compresión vascular	Arteria cerebelosa superior comprime el nervio en su origen	Neurocirugía + Angio-RMN de alta resolución

RECUERDA SIEMPRE

No estás siendo "hipocondríaca/o" al pedir estas pruebas.

Estás siendo responsable con tu salud.

Un buen médico valorará positivamente tu enfoque proactivo.

Y si el médico convencional no te escucha: busca un médico integrativo o funcional.

CAPÍTULO 3: El Origen Emocional – El "Bofetón de la Vida"

Detrás de cada síntoma hay una historia. La neuralgia suele activarse tras un shock emocional inesperado que el sistema nervioso no pudo procesar. En la medicina convencional, el dolor es un error. En la Descodificación Biológica, el dolor es una respuesta adaptativa de un conflicto no resuelto.

3.1 El Conflicto del "Bofetón Emocional"

El trigémino es el nervio que nos permite sentir nuestro rostro, nuestra "máscara" ante el mundo. El conflicto raíz suele ser un shock inesperado: algo que recibiste de frente y te dejó descolocado. Se le llama "el bofetón" porque emocionalmente se siente así: como un golpe en la cara que no viste venir.

- Un ejemplo real: Una traición de alguien muy cercano, un despido fulminante, una crítica mordaz que "te dio en toda la cara", o una humillación pública inesperada.
- La reacción biológica: El cerebro interpreta esa agresión emocional como una agresión física real. El nervio "se hipersensibiliza" para intentar protegerte de futuros golpes.

3.2 El Conflicto de Contacto Impuesto o Rechazado

Dado que el trigémino rige la sensibilidad facial, el dolor también puede ser una respuesta a:

- **Contacto Impuesto:** Tener que aguantar a alguien o una situación que no quieres tener cerca. El deseo inconsciente de que "no me toquen" o "no me miren".
- **Contacto Perdido:** El dolor como eco de una caricia que ya no está, un duelo no resuelto o una separación traumática.

3.3 El Hígado: El Almacén del Coraje y la Rabia

En la Medicina Tradicional China, el hígado gestiona el flujo libre de energía (Qi). Cuando sufrimos el "bofetón emocional", la emoción predominante es la rabia contenida o el coraje reprimido.

- Si no expresamos esa rabia, el Qi del hígado se estanca.
- Ese estancamiento genera "fuego" (calor patológico).
- Por naturaleza, el fuego sube. Al subir, viaja por los meridianos que pasan por el rostro, inflamando el camino del nervio trigémino.
- Por eso, sanar el trigémino es, en gran medida, pacificar el hígado y soltar la rabia.

AUTOEVALUACIÓN EMOCIONAL

Pregúntate: ¿Cuándo exactamente empezó mi dolor?

¿Hubo algún evento importante 4-8 semanas antes del inicio?

¿Sentiste que recibiste un golpe emocional inesperado?

¿Hay alguien o algo que "te pone los nervios de punta" literalmente?

¿Llevas años tragándote emociones sin expresarlas?

3.4 Cómo Desprogramar el Conflicto: EFT-Tapping

Para que los suplementos y las moléculas redox funcionen al 100%, debemos quitar el "programa" de dolor. La Técnica de Liberación Emocional (EFT o Tapping) consiste en dar suaves golpecitos en puntos específicos de los meridianos de acupuntura mientras nos enfocamos en el dolor y la emoción.

¿Por qué funciona el Tapping en la neuralgia?

- Reduce los niveles de cortisol (la hormona del estrés) de forma mensurable.
- Envía una señal de calma a la amígdala cerebral, diciéndole al sistema nervioso que ya no estás en peligro.
- Permite procesar ese "bofetón emocional" para que el nervio deje de reaccionar como si estuviera siendo atacado.

Afirmación de trabajo: "Aunque recibí ese golpe emocional y sentí que mi mundo se caía, hoy elijo estar a salvo en mi propio cuerpo."

- [VER: Sesión de EFT Guiada para el dolor del Trigémino](#)
- [Práctica de Liberación Emocional completa](#)

CAPÍTULO 4: Suplementación Avanzada – Nutrición y Fitoterapia

La sanación de la neuralgia no se logra tapando el dolor, sino devolviendo al sistema nervioso los recursos que ha perdido. En este capítulo combinamos la ciencia celular moderna con la sabiduría de la Medicina Tradicional China.

4.1 Las Moléculas de Señalización Redox: La Revolución Celular

De todos los pilares del protocolo que te presento en este libro, las moléculas de señalización redox son, sin duda, el más revolucionario y el que más transformó mi propia recuperación. Es el pilar sobre el que se asienta todo lo demás.

¿QUÉ SON LAS MOLÉCULAS REDOX?

Son mensajeros moleculares que el propio cuerpo fabrica dentro de cada célula, en las mitocondrias.

Su función es detectar el daño celular y activar los mecanismos de reparación nativos del organismo.

Sin estas señales, las células no "saben" que hay daño. Con ellas, el cuerpo se repara a sí mismo.

No son un fármaco ni un suplemento vitamínico convencional: son tecnología de señalización celular. Biotecnología avanzada único en su categoría.

El Problema: Pérdida de Redox con la Edad y el Estrés

A partir de los 25 años, la producción de moléculas redox en nuestras células disminuye de forma progresiva: un 10% por década. El estrés crónico, la inflamación, el daño oxidativo y la enfermedad aceleran drásticamente este proceso. El resultado es que las células pierden su capacidad de comunicarse y, por tanto, de repararse.

En el contexto de la neuralgia del trigémino, esto tiene consecuencias directas y muy concretas:

- Las células de Schwann (responsables de fabricar mielina) no reciben la señal para regenerar la vaina dañada.
- Los mecanismos antioxidantes nativos del nervio quedan inactivos, permitiendo el avance del daño oxidativo.
- La comunicación entre células nerviosas se vuelve caótica, generando las descargas eléctricas características del dolor.
- El sistema inmune pierde su capacidad reguladora, pudiendo atacar el propio tejido nervioso.

La Solución: Reponer las Señales desde Fuera

La ciencia ha logrado desarrollar tecnología capaz de replicar y estabilizar estas moléculas fuera del cuerpo para poder suplementarlas. No se trata

de introducir una sustancia química ajena al organismo: se trata de devolver al cuerpo sus propias moléculas comunicadoras, las que ya debería estar produciendo, pero ya no produce en cantidad suficiente.

¿CÓMO ACTÚAN EN LA NEURALGIA DEL TRIGÉMINO ESPECÍFICAMENTE?

- Activan los genes antioxidantes nativos (NRF2), protegiendo la mielina del daño oxidativo
- Estimulan la regeneración de la vaina de mielina en las células de Schwann
- Regulan la respuesta inflamatoria que irrita y comprime el nervio
- Mejoran la comunicación celular en el tronco cerebral y el ganglio de Gasser
- Reducen el estrés oxidativo que mantiene el nervio en estado de "alerta" permanente
- Apoyan la función mitocondrial de las neuronas, dotándolas de energía para repararse

Mi Experiencia Personal con las Moléculas Redox

Cuando descubrí las moléculas redox, llevaba tiempo investigando sin encontrar algo que explicara el mecanismo de fondo de la enfermedad. En cuanto entendí la ciencia detrás, supe que era el eslabón que faltaba. No es exagerado decir que fue el factor que marcó el antes y el después

en mi recuperación. No solo NT sino temas tiroideos, autoinmunes, y cualquier situación dada su función reparadora desde las células.

Lo que más me impresionó no fue la rapidez (la regeneración nerviosa lleva tiempo y requiere constancia), sino la profundidad: la sensación de que algo estaba cambiando a nivel celular, no solo suprimiendo síntomas.

Llevo años con ello porque es uno de los hábitos mejores que puede haber en este sentido y el único en sus características y alcance; pero forma parte sin dudar de mi día a día. Pídeme la información que necesites. Yo te dejo aquí

¿Cuánto Tiempo se Necesita?

La regeneración de la mielina es un proceso biológico real que requiere tiempo. Los resultados no son inmediatos, y eso es precisamente una señal de que el proceso es genuino y profundo. En líneas generales:

Período	Qué puedes esperar
Primeras semanas	Mejora del sueño, menor fatiga, reducción de la inflamación general. El sistema empieza a recibir señales de reparación.
1 a 3 meses	Reducción gradual de la frecuencia e intensidad de las crisis. Mejora de la calidad de vida día a día.
3 a 6 meses	Regeneración progresiva de la mielina. Los episodios de dolor se vuelven menos frecuentes y menos intensos.
6 a 12 meses+	Con constancia y el protocolo completo, muchas personas alcanzan períodos prolongados sin crisis ni síntomas.

Aprende Todo sobre el Redox: Mis Clases Maestras en YouTube

He creado una lista de reproducción completa en mi canal de YouTube donde explico en profundidad qué son las moléculas redox, cómo funcionan, la ciencia detrás y cómo aplicarlas. Te recomiendo verlos en orden:

Tema del vídeo	Enlace directo
Lista completa: Todo sobre el Redox (playlist)	youtube.com/playlist?list=PLPf4o8l-rO-¡ML1yTnYyQpUIXqa9-LJaAu
¿Qué son las moléculas de señalización redox?	Ver vídeo
Redox: ¿cómo regenera los tejidos y sistemas?	Ver vídeo
Redox y neuralgia del trigémino: mi experiencia	Ver vídeo

MI RECOMENDACIÓN PERSONAL

Empieza por la lista de reproducción completa. Cada vídeo está diseñado para que entiendas no solo el QUÉ, sino el POR QUÉ.

Cuanto más entiendas el mecanismo, más constante serás con el protocolo.

Y la constancia lo es todo en la regeneración nerviosa. Sigo trabajando y subiendo vídeos para ti. Puedes suscribirte gratis y campanita para recibir avisos cada vez que actualice con novedades.

→ [Canal YouTube: ANANDASALUD](#) | [anandasalud.com](#)

Compra en la tienda oficial  TIENDA oficial (precio minorista)

<https://shop.aseaglobal.com/products?m=21&sponsorId=1800251968>

 TIENDA OFICIAL(descuentos especiales o distribución)

<https://shop.aseaglobal.com/products?m=21&sponsorId=1800251968&at=true>

4.2 Fitoterapia China: Preparados de Medicina Tradicional China – Línea YAP

La Medicina Tradicional China (MTC) ofrece fórmulas fitoterapéuticas de una eficacia extraordinaria para el sistema nervioso y el dolor neuropático. Mi recomendación personal son los preparados de la Línea YAP de Equisalud, que combina la sabiduría herbal china con plantas occidentales en formato de gotas de alta biodisponibilidad.

Usa el cupón NATURITAS7130 para obtener descuento en tus pedidos en Naturitas.

Fórmula	Para qué la recomiendo	Dosis orientativa
YAP 3	Calmar el sistema nervioso, dolor neuropático, espasmos. Sedante y analgésico natural.	20-30 gotas, 3×/día. 30 gotas antes de dormir.

Fór- mula	Para qué la reco- miendo	Dosis orientativa
YAP 10	Estancamiento de Qi de Hígado: dolor errático, irritabilidad, tensión facial y cervical.	20-30 gotas, 3×/día antes de las comidas.
YAP 12	Dolor fijo, crónico y punzante. Estancamiento de sangre y circulación.	20-30 gotas, 3×/día.

CUPÓN DESCUENTO EN NATURITAS

Usa el código especial NATURITAS7130 al finalizar tu compra en naturitas.es

Aplicable a toda la línea YAP de Equisalud y a otros suplementos del protocolo

→ www.naturitas.es

4.3 Nutrientes Esenciales para la Mielina

Para reconstruir el aislante del nervio y evitar los cortocircuitos eléctricos, tu cuerpo necesita ladrillos biológicos específicos:

- Vitamina B12 (Metilcobalamina): Forma activa, esencial para la regeneración de la vaina de mielina. Nunca cianocobalamina.

- GABA: Neurotransmisor inhibitorio que frena las descargas eléctricas descontroladas del nervio.
- Vitamina D3 + K2: Inmunomoduladora y neuroprotectora. Con supervisión médica por las dosis terapéuticas.
- Omega-3 DHA (>1g/día): Componente estructural de la mielina y potente antiinflamatorio neural.
- Magnesio Bisglicinato: El más biodisponible. Reduce la excitabilidad neuronal y calma espasmos faciales.

Suplemento	Beneficio Clave	Acción en Trigémino
Moléculas Redox	Reparación celular y activación de autoreparación de mielina	Regeneran la funda del nervio y frenan el estrés oxidativo
YAP 3 (Equisalud)	Sedante nervioso, antiespasmódico, analgésico natural	Calma el Shen y reduce los chispazos neuropáticos
YAP 10 (Equisalud)	Drena el hígado, calma irritabilidad, activa el Qi	Desbloquea el Qi estancado que hace que el dolor vuelva

Suple- mento	Beneficio Clave	Acción en Trigémino
YAP 12 (Equisalud)	Circulación de Qi y Sangre en zonas de dolor fijo	Desbloqueador del dolor crónico y localizado
Vit. B12 Metilcobalamina	Formación de la vaina de mielina	Reconstruye el aislante del nervio
GABA	Neurotransmisor inhibitorio, relaja el SNC	Reduce la hiperexcitabilidad ante el mínimo estímulo
Omega-3 DHA	Componente de la mielina, antiinflamatorio neural	Reduce inflamación en la vaina nerviosa
Magnesio Bisglicinato	Relaja musculatura y sistema nervioso	Reduce espasmos faciales y excitabilidad neuronal

CAPÍTULO 5: Protocolo Diario Completo con Preparados YAP

La Medicina Tradicional China lleva más de 5.000 años abordando el sistema nervioso desde su raíz energética. Los preparados de la línea YAP permiten aplicar estos principios de forma sencilla y precisa en casa. Combinarlos potencia exponencialmente los resultados.

Recuerda usar el cupón **NATURITAS7130** en naturitas.es para obtener tu descuento en todos los preparados YAP.

Momento del día	Suplemento / Fórmula	Dosis y notas
MAÑANA (en ayunas)	YAP 10 + Moléculas Redox	20 gotas YAP 10 en agua. Espera 15 min antes de desayunar
CON DESA- YUNO	Vitamina B12 + Omega-3 + Vitamina D3	Formas activas. Con alimentos para mejor absorción
MEDIO- DÍA (antes de comer)	YAP 12 + Magnesio	25 gotas YAP 12. Magnesio si hay espasmos o tensión
TARDE (17:00h)	YAP 3 Moléculas Redox (tomar 2	25 gotas en agua. Para calmar el sistema nervioso vespertino

Momento del día	Suplemento / Fórmula	Dosis y notas
	tapones mínimo al día)	
NOCHE (antes de dormir)	YAP 3 + GABA	30 gotas YAP 3. GABA para sueño profundo y reparador

NOTA DE SEGURIDAD

Las fórmulas YAP contienen aprox. 65% de alcohol. Consulta con tu profesional si estás en tratamiento.

Informa siempre a tu médico de los suplementos que tomas.

Empieza con dosis bajas y aumenta gradualmente observando tu respuesta individual.

Los suplementos son complementarios al tratamiento médico, nunca sustitutos.

CAPÍTULO 6: Terapias Complementarias, Energéticas y Emocionales

El cuerpo es una unidad indivisible de materia, energía y consciencia. Sanar la neuralgia del trigémino de forma profunda y duradera exige abordar las tres dimensiones. Las terapias que presento en este capítulo no son alternativas entre sí: son complementarias, y su combinación inteligente es lo que marca la diferencia entre alivio temporal y recuperación real.

6.1 Acupuntura Corporal

La acupuntura es una de las terapias con mayor evidencia científica publicada para el dolor neuropático facial. Actúa regulando el flujo de Qi por los meridianos que irrigan energéticamente el rostro y el sistema nervioso, modulando además los neurotransmisores del dolor a nivel central.

Cómo actúa en el trigémino:

Los meridianos del Estómago (E), Vesícula Biliar (VB), Intestino Grueso (IG) e Hígado (H) recorren directamente la zona facial. Cuando hay bloqueo energético en estos canales, se genera estancamiento que se manifiesta como dolor. La acupuntura restablece el flujo libre y desactiva los puntos de hipersensibilidad nerviosa.

Punto	Localización	Acción terapéutica
E2 / E3	Bajo el ojo, en el surco infra-orbitario	Rama V2 – dolor en mejilla, pómulo y nariz
E6 / E7	Ángulo mandibular y delante de la oreja	Rama V3 – dolor en mandíbula, dientes inferiores
VB14 / VB2	Sobre la ceja y delante del trago auricular	Rama V1 – dolor frontal y periocular
IG4	Entre pulgar e índice de la mano	Punto maestro del dolor facial. Potente analgésico
H3 (Tai-chong)	Dorso del pie, entre 1.º y 2.º metatarso	Drena el Qi de Hígado. Clave en componente emocional
Taiyang (extra)	Sien, lateral al ojo	Cefalea y neuralgia de rama V1
VB20 (Fengchi)	Nuca, en la base del cráneo	Libera tensión cervical que comprime el trigémino

RECOMENDACIÓN PRÁCTICA

Busca un acupuntor formado en Medicina Tradicional China, no solo en acupuntura occidental. Yo la trabajo como acupuntura auricular+digitopuntura+reflexo. Muy potente de esta forma.

Mínimo 10-15 sesiones para valorar resultados en dolor neuropático crónico.

La moxibustión (calor sobre los puntos) es especialmente eficaz cuando el dolor empeora con el frío o la humedad.

Combínala siempre con el trabajo emocional y la suplementación para resultados sinérgicos.

6.2 Auriculopuntura

La oreja es un microsistema que refleja la totalidad del cuerpo. La auriculopuntura trabaja estimulando puntos específicos del pabellón auricular que corresponden al sistema nervioso, al nervio trigémino y a los órganos implicados en la enfermedad. Su ventaja es que puede aplicarse en sesiones breves, complementando otras terapias, e incluso mediante semillas de vaccaria adheridas que el paciente puede estimular en casa.

Puntos auriculares clave para la neuralgia del trigémino:

- Punto Shen Men (ángulo de la fosa triangular): Calmante del sistema nervioso central. Es el primer punto a tratar en cualquier proceso de dolor crónico. Reduce la ansiedad y la hiperactivación nerviosa.

- Punto Trigémico (cara interna del antitrago): Correspondencia directa con el nervio. Reduce la hiperexcitabilidad local y calma las crisis agudas.
- Punto Hígado (zona central de la concha): Desbloquea el Qi de hígado, trabaja la rabia retenida y el componente emocional del dolor.
- Punto Sistema Nervioso Autónomo (antitrago inferior): Regula el equilibrio simpático-parasimpático, fundamental en el dolor neuropático.
- Punto Cero (centro de la concha, ombligo auricular): Punto de equilibrio general. Armoniza todos los demás tratamientos.
- Punto Tálamo (antitrago): Actúa sobre el control central del dolor a nivel talámico. Muy eficaz en dolor crónico.
- Punto Mandíbula / Maxilar (lóbulo): Para dolor en ramas V2 y V3, especialmente cuando hay componente dental o de ATM.

AURICULOPUNTURA EN CASA: SEMILLAS DE VACCARIA

Se pueden usar semillas de vaccaria o imanes pequeños adheridos con esparadrapo sobre los puntos.

Estimúloslos con suave presión circular durante 1-2 minutos, 3-4 veces al día.

Son especialmente útiles en momentos de crisis o cuando el dolor se anticipa (cambios de tiempo, estrés).

Consúltalas con tu terapeuta de auriculopuntura para una cartografía personalizada de tu caso. Aquí me tienes.

6.3 Reflexología Podal

Los pies son un mapa completo del organismo. En reflexología podal, cada zona del pie corresponde a un órgano, sistema o estructura del cuerpo. A través de la estimulación precisa de estas zonas reflejas, se envían impulsos al sistema nervioso central que favorecen la autorregulación y la reducción del dolor.

Para la neuralgia del trigémino, la reflexología trabaja simultáneamente en varios niveles: alivia la tensión nerviosa sistémica, desbloquea los órganos implicados (hígado, riñón, sistema nervioso) y estimula la circulación hacia la zona craneofacial.

Zonas reflejas prioritarias en el pie para el trigémino:

Zona refleja en el pie	Localización en el pie	Por qué es importante
Cabeza y cara	Yemas y base de los dedos del pie (especialmente el dedo gordo)	Correspondencia directa con el nervio trigémino y el cráneo
Sistema nervioso central	Base del dedo gordo y zona	Calma la hiperexcitabilidad del nervio trigeminal

Zona refleja en el pie	Localización en el pie	Por qué es importante
	espinal (borde interno del pie)	
Hígado	Zona media del pie derecho, bajo el arco	Desbloquea el Qi del hígado. Fundamental en el componente emocional
Riñones / Suprarrenales	Centro del arco plantar	Regula el eje del estrés. Reduce el cortisol que daña la mielina
Columna cervical	Borde interno del pie, zona superior	Libera tensión cervical C1-C3 referida al trigémino
Plexo solar	Centro del arco, bajo la almohadilla	Calma el sistema nervioso autónomo en su totalidad

La reflexología podal es especialmente valiosa en momentos de crisis aguda, ya que trabajar los pies es completamente indoloro y no requiere tocar la zona facial afectada. También es una herramienta de autocuidado que puedes aplicarte tú misma/o o practicar en pareja con indicación de un reflexólogo.

6.4 EFT Tapping – Protocolo Completo para el Trigémino

El EFT (Emotional Freedom Techniques) o Tapping es una de las herramientas más poderosas y accesibles que existen para el dolor neuropático crónico. Combinando la estimulación de puntos de acupuntura mediante golpecitos suaves con el enfoque mental en el conflicto emocional, envía una señal directa al sistema límbico de que el peligro ha pasado.

Los estudios publicados muestran reducciones mensurables de cortisol del 24% en sesión única, y mejoras significativas en ansiedad, dolor crónico y estrés postraumático. Para la neuralgia del trigémino, actúa en dos niveles simultáneamente: calma el sistema nervioso autónomo que mantiene el nervio en estado de alarma, y procesa el conflicto emocional que ancló ese estado.

Los Puntos de Tapping y su Correspondencia:

Nº	Punto	Localización	Acción energética
1	Punto Karate (KC)	Borde exterior de la mano, bajo el meñique	Inicia el proceso, rompe la resistencia psicológica al cambio
2	Inicio de la ceja (EB)	Inicio del arco superciliar, lado interno	Libera el trauma y el miedo. Meridiano de vejiga
3	Lado del ojo (SE)	Hueso lateral al ojo (no en la sien)	Rabia, resentimiento. Meridiano de vesícula biliar

Nº	Punto	Localización	Acción energética
4	Bajo el ojo (UE)	Centro del hueso malar, bajo el ojo	Ansiedad, miedo al futuro. Meridiano de estómago
5	Bajo la nariz (UN)	Entre nariz y labio superior	Vergüenza, humillación, "el bofetón". Vaso gobernador
6	Barbilla (CH)	Surco entre labio inferior y barbilla	Confusión, vergüenza. Vaso de concepción
7	Clavícula (CB)	Unión clavícula-esternón, ambos lados	Miedo, estrés sistémico. Meridiano de riñón
8	Bajo el brazo (UA)	Costado, 4 dedos bajo la axila	Ansiedad generalizada. Meridiano de bazo
9	Coronilla (TH)	Centro de la cima de la cabeza	Conexión y apertura. Vaso gobernador

La Secuencia Completa – Cómo Practicarla:

1. MIDE TU DOLOR: Antes de empezar, evalúa la intensidad del dolor o malestar del 0 al 10. Este número es tu punto de partida.
2. LA FRASE DE SETUP (en el punto Karate, 3 veces): "Aunque tengo este dolor eléctrico en mi cara y sé que tiene una raíz emocional que no he soltado del todo, me acepto y me comprendo profundamente."
3. LA SECUENCIA DE TAPPING: Golpea suavemente cada punto 5-7 veces con dos dedos mientras verbalizas en voz alta cómo te sientes. No censures. Di exactamente lo que está ahí: el dolor, la rabia, el miedo, el agotamiento.

4. RONDA DE POSITIVO: Cuando el número haya bajado al menos 2 puntos, haz una segunda ronda con afirmaciones positivas: "Estoy eligiendo sentirme segura en mi cuerpo", "Le permito a mi sistema nervioso soltar esta alarma".
5. VUELVE A MEDIR: Evalúa nuevamente del 0 al 10. Repite el ciclo hasta llegar a 2 o menos.

FRASES DE TAPPING ESPECÍFICAS PARA LA NEURALGIA

"Aunque recibí ese bofetón emocional que no vi venir, elijo estar a salvo ahora."

"Aunque tengo esta rabia que no pude expresar y se fue al nervio, me permito soltarla con amor."

"Aunque siento que debo aguantar y callarme, elijo recuperar mi voz y mi espacio."

"Aunque mi hígado guarda años de coraje no expresado, le doy permiso para liberarse."

"Mi sistema nervioso puede aprender que ya estoy a salvo. El peligro pasó."

- [VER: Sesión guiada de EFT Tapping para la neuralgia del trigémino](#)
- [VER: Práctica de liberación emocional completa](#)

6.5 Ejercicios de Medicina Energética

La Medicina Energética, sistematizada por Donna Eden entre otros, trabaja directamente sobre los campos energéticos del cuerpo: meridianos, chakras, aura y rejilla energética. Para la neuralgia del trigémino, algunos ejercicios son especialmente potentes porque actúan sobre el sistema nervioso a través del campo bioenergético, sin necesidad de tocar la zona dolorosa.

Ejercicio 1: El Gancho – Calmar el Sistema Nervioso de Emergencia

Este ejercicio conecta los dos hemisferios cerebrales y activa el flujo energético en el meridiano del triple calentador, que gobierna el estado de alarma del sistema nervioso.

- Coloca el dedo corazón de una mano en el ombligo y el dedo corazón de la otra mano en el entrecejo (tercer ojo).
- Respira profundamente y lleva ambos dedos hacia arriba con una leve presión, como si quisieras estirar la piel hacia el interior.
- Mantén durante 3-5 respiraciones lentas. Cierra los ojos. Siente cómo el sistema nervioso empieza a soltar la tensión.
- Repite cada vez que sientas que una crisis se aproxima o que la ansiedad se activa.

Ejercicio 2: Sujeción Neurovascular – Puntos de Alarma Frontal

Estos puntos, situados en la frente sobre los ojos, son los "interruptores" del sistema de estrés. Sostenerlos suavemente con las palmas mientras

visualizas el conflicto emocional desactiva la respuesta de lucha-huida que mantiene el nervio en alerta máxima.

- Coloca las palmas de las manos suavemente sobre la frente, cubriendo los puntos frontales (encima de las cejas, en las protuberancias frontales).
- No presiones: solo un contacto suave y cálido.
- Visualiza el momento en que empezó el dolor, el conflicto emocional asociado, mientras mantienes las manos. Respira.
- Sostén entre 3 y 10 minutos. Notarás un pulso suave bajo las palmas: es la señal de que el flujo energético se ha reestablecido.
- Ideal hacerlo antes de dormir o en momentos de alta tensión.

Ejercicio 3: La Ducha Energética – Limpiar el Campo

Este ejercicio limpia el campo electromagnético del cuerpo de energías estancadas y restablece el flujo armónico de todos los meridianos.

- De pie, frota vigorosamente las palmas de las manos durante 10 segundos para activarlas.
- Lleva las manos a la coronilla, con los dedos apuntando hacia el centro de la cabeza.
- Desliza las manos despacio por la cara, el cuello, el pecho, el abdomen y los muslos, como si te estuvieras "duchando" de energía limpia.
- Al terminar, sacude las manos hacia los lados para soltar lo que has barrido.
- Repite en sentido contrario (desde los pies hacia la cabeza) para la segunda pasada.

- Hazlo cada mañana antes de levantarte y cada noche antes de dormir.

Ejercicio 4: Cruce de Energías – Reequilibrar los Hemisferios

Este ejercicio activa el patrón energético cruzado que conecta los dos hemisferios del cerebro. Es especialmente útil cuando el dolor es unilateral, como en la mayoría de casos de neuralgia trigeminal.

- De pie o sentada/o, eleva la rodilla derecha y toca con la mano izquierda. Luego rodilla izquierda con mano derecha.
- Realiza este movimiento cruzado de forma lenta y consciente durante 2 minutos.
- Puedes hacerlo sentado moviendo solo los brazos cruzándolos sobre el pecho alternativamente.
- Añade el movimiento de los ojos: mientras cruzas los brazos, mueve los ojos en un gran círculo.
- Termina con respiraciones profundas y las manos cruzadas sobre el corazón.

Ejercicio 5: La Posición Wayne Cook – Para el Caos Neurológico

Esta postura, creada por el fisioterapeuta Wayne Cook, es una de las más poderosas para calmar el caos energético del sistema nervioso. Es ideal usar en el momento agudo de dolor o en crisis de ansiedad asociada.

- Siéntate en una silla. Cruza el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda.

- Con la mano izquierda rodea el tobillo derecho y con la mano derecha agarra la planta del pie derecho.
- Respira profundamente por la nariz durante 4-6 respiraciones. Con cada espiración, relaja conscientemente la mandíbula, el cuello y los hombros.
- Cambia de lado: tobillo izquierdo sobre rodilla derecha.
- Al terminar, junta los dedos de las manos en punta y apoya las yemas unas contra otras (sin entrelazar), coloca las manos así frente al pecho y respira profundamente 4 veces.

CÓMO INCORPORAR ESTOS EJERCICIOS A TU RUTINA

MAÑANA (5 min): Ducha energética + Cruce de energías

MEDIODÍA (2-3 min): Gancho energético si hay tensión acumulada

TARDE (10 min): EFT Tapping con las frases específicas para tu conflicto

NOCHE (5-10 min): Puntos neurovasculares frontales + Wayne Cook si ha habido crisis

EN CRISIS AGUDA: Wayne Cook inmediatamente + Gancho energético + Shen Men auricular

6.6 Fisioterapia Cráneo-Sacral, Cervical y Dieta Antiinflamatoria

La terapia cráneo-sacral trabaja sobre las membranas que envuelven el sistema nervioso central, liberando las tensiones fasciales que comprimen el nervio trigémino desde su raíz. Combinada con el trabajo cervical específico en C1-C3, puede ser absolutamente transformadora, especialmente cuando hay un componente postural o estructural en el origen de la neuralgia.

En cuanto a la alimentación, el nervio trigémino se beneficia enormemente de eliminar los promotores de inflamación sistémica: azúcar refinado, harinas blancas, aceites vegetales refinados y alcohol. Y de potenciar los nutrientes que reparan la mielina: vegetales de hoja verde oscura, pescado azul, frutos rojos antioxidantes, cúrcuma con pimienta negra, jengibre, aceite de oliva virgen extra y caldos de hueso ricos en colágeno.

6.7 Recursos de Vídeo – Canal ANANDASALUD

Tema del Vídeo	Enlace	Capítulo
Anatomía del dolor y abordaje holístico	youtu.be/-V70ELC5VBo	Capítulo 1
Todas las causas verdaderas	youtu.be/fvae0xiZPQM	Capítulo 2
5 cosas que debes evitar YA	youtu.be/ci_Xvld5W1M	Caps. 1 y 2
Sesión guiada de EFT Tapping	youtu.be/ZAIN2BdC1pY	Caps. 3 y 6

Tema del Video	Enlace	Capítulo
Práctica de liberación emocional	youtube.com/watch?v=gZSqkmQfgCg	Caps. 3 y 6
Playlist completa: Moleculas Redox	youtube.com/playlist?list=PLPf4o8L-rOjML1yTnYyQpUIXqa9-LlaAu	Capítulo 4
Lista completa Trigemino	youtube.com/playlist?list=PLPf4o8L-rOjOVa2cXLcrTWeA2nDNNavOZ	Todos

6.8 Acompañamiento y Sanación Energética a Distancia

La física cuántica y la psiconeuroinmunología nos han enseñado algo que las tradiciones chamánicas y sanadoras de todo el mundo llevan milenios sabiendo: el campo energético del ser humano no termina donde acaba la piel. La intención terapéutica, la coherencia del campo cardíaco y el trabajo con los sistemas energéticos sutiles del cuerpo pueden transmitirse y recibirse independientemente de la distancia geográfica.

El trabajo energético a distancia no es magia, ni una promesa de curación instantánea. Es una modalidad de acompañamiento terapéutico que actúa sobre el campo bioenergético de la persona, facilitando el desbloqueo de los nodos energéticos y emocionales que el sistema nervioso no ha podido procesar por sí solo, y creando las condiciones internas óptimas para que el proceso de sanación se acelere.

En el contexto de la neuralgia del trigémino, el trabajo energético a distancia es especialmente relevante para:

- Procesar el shock biológico original que desencadenó la enfermedad, cuando el acceso consciente a ese momento es difícil o doloroso.
- Liberar los patrones emocionales arraigados en el hígado energético: la rabia contenida, la frustración crónica, la sensación de no poder expresarse.
- Calmar la hiperactivación del sistema nervioso autónomo que mantiene el nervio en estado de alerta permanente.
- Apoyar y potenciar los efectos de los demás pilares del protocolo: suplementación, fitoterapia, medicina energética activa.

◆ SESIONES DE SANACIÓN ENERGÉTICA A DISTANCIA ◆

Si sientes que hay una capa más profunda en tu proceso que los protocolos físicos y nutricionales no terminan de alcanzar, el trabajo energético a distancia puede ser el puente que faltaba.

Ofrezco sesiones individuales de acompañamiento y sanación energética a distancia en las que trabajo sobre:

- **El campo bioenergético y los bloqueos en los meridianos implicados en el trigémino**
- **Los nodos emocionales identificados: el shock, la rabia retenida, el contacto negado**
- **El hígado energético y su relación con el sistema nervioso facial**

→ **La coherencia del sistema nervioso autónomo para reducir el estado de alarma crónica**

→ **La activación de los recursos de autoreparación propios de tu campo energético**

Las sesiones se realizan de forma remota, en el horario acordado, mientras tú descansas cómodamente en tu casa. Antes de cada sesión realizamos una consulta de evaluación para entender tu caso específico y diseñar el trabajo de la forma más precisa y efectiva posible.

Información y reserva de sesiones:

www.anandasalud.com

YouTube: ANANDASALUD

CONCLUSIÓN: Tu Nuevo Comienzo

Has llegado al final de esta guía, pero en realidad estás al comienzo de algo mucho más grande: tu verdadera sanación. No la supresión temporal del dolor con medicamentos, sino la regeneración real de tu sistema nervioso.

EL CAMINO DE SANACIÓN EN 5 PASOS

1. DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL: Descarta causas graves con los especialistas del Capítulo 2

2. IDENTIFICA TU CAUSA RAÍZ: Emocional, nutricional, estructural o combinada

3. TRABAJA LO EMOCIONAL: EFT, decodificación, trabajo con el hígado energético, flores de Bach personalizadas con especialista

4. SUPLEMENTA CON INTELIGENCIA: Redox + YAP + nutrientes específicos para tu caso

5. MANTÉN LA CONSTANCIA: La regeneración de la mielina lleva tiempo. Confía en el proceso.

□ [Todos los vídeos y consejos sobre neuralgia](#)

• [Ir al canal sobre Medicina Natural y Salud Holística](#)

Con esperanza, experiencia y ciencia de tu lado,

Natalia Abellaneda González

Investigadora · Especialista en Salud Natural · Divulgadora y Escritora

anandasalud.com · [YouTube: ANANDASALUD](https://www.youtube.com/ANANDASALUD)