

Susagna Muns, naturópata y nutricionista

“A través de la alimentación y la suplementación se consigue una mejor calidad de vida”



Evitar el estrés diario, hacer ejercicio físico regularmente y seguir una alimentación adecuada son algunos de los consejos que el Centro Muns ofrece a sus pacientes. Sin embargo, su responsable asevera que los tratamientos que ofrecen son personalizados, ya que las dolencias y problemas de cada persona tienen orígenes y soluciones específicas

El centro Teràpies Muns nació con un objetivo claro: mejorar la calidad de vida de las personas. Susagna Muns es la profesional que regenta el centro, pero también es integrante de la Asociación Española de Microinmunoterapia (AEMI), consejera de nutrición del equipo de expertos de la Sociedad Española de Salud y Medicina Integrativa (SESMI), parte de la junta de la Asociación Profesional Española de Terapeutas Naturales (APROETENA) y está colegiada en el Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Cataluña (CoDiNuCat). Desde hace años, su estilo de vida gira en torno a las Terapias Naturales.

made with
laméo



Susagna Muns, naturópata y propietaria del centro Teràpies Muns, en la consulta

Graduada en Naturopatía y Nutrición y Dietética, Susagna asegura que a sus 53 años se encuentra mucho mejor que cuando tenía 20, y atribuye su buen estado de salud a las directrices y los conocimientos que le ofrecen la naturopatía y la nutrición: "De pequeña tenía problemas de sobrepeso y sufrí bullying por ello. Con 18 años mis padres me llevaron, con un gran sacrificio económico, a los endocrinos privados más excelentes de Barcelona, los cuales me dieron anfetaminas y me estipularon una dieta concreta", recuerda.

"Hay que invertir tiempo en uno mismo y en las actividades que nos hacen sentir bien y nos ayudan a gestionar el estrés"

"El tratamiento no solucionó mi problema, porque al dejar la medicación volvía a engordar. Durante los cuatro años que estudié naturopatía entendí muchas cosas de las que me pasaban y averigüé que mi problema es que genéticamente no metabolizo carbohidratos ni féculas", relata Susagna.

Su situación personal fue determinante a la hora de buscar alternativas que consiguieran mejorar su estado de salud y su estilo de vida. En este sentido, Susagna descubrió que "la naturopatía tiene en cuenta el estado de la persona desde una perspectiva psicológica-emocional, biológica, hormonal y alimentaria, es decir, de una manera holística". En el caso de la nutrición, la profesional asegura que, tanto a nivel personal como profesional, "a través de la alimentación y la suplementación (cuando sea necesaria) se consigue una mejor calidad de vida, se previene casi el 90% de las enfermedades y se restablece la salud perdida más rápidamente".

Los inicios en las Terapias Naturales

Susagna se adentró en el mundo de las Terapias Naturales, creando su propio centro, a raíz de situaciones familiares que le hicieron reflexionar sobre el estilo de vida que llevamos, las consecuencias que éste tiene en la salud y los tradicionales tratamientos que se utilizan en la comunidad médica: "Mis dos abuelos padecieron cáncer y

mi abuela Alzheimer. Mi padre tuvo un aneurisma que le afectó a nivel neurológico y, al preguntar a los médicos la causa de la enfermedad, nos dijeron que ni el tabaco, ni el estilo de vida lo habían sido, con lo que siguió fumando hasta desarrollar una Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) y, finalmente, cáncer de pulmón con metástasis hepática", lamenta.

En el largo proceso de muchas de esas enfermedades, Susagna relata algunas de las conclusiones que sacó y que le empujaron a mejorar su estilo de vida: "Durante todos esos años pude comprobar que existe una enorme carencia de concienciación para entender que la alimentación, la gestión del estrés y la actividad física forman parte de un estilo de vida que nos puede proteger de desarrollar muchas enfermedades", concluye la profesional.

Debido a las experiencias vividas, la naturópata asegura que lo más importante es la prevención, por lo que "hay que invertir tiempo en uno mismo y en las actividades que nos hacen sentir bien y nos ayudan a gestionar el estrés".

La calidad de la atención al paciente

La mayor parte del trabajo de Susagna en la consulta está enfocado a la atención al paciente. En algunos centros sanitarios es muy común que el experto no pueda dedicarle al usuario todo el

mi herbolario
Revista especializada para profesionales de la salud

Suscríbete

**AHORA A NUESTRA REVISTA
Y CONSIGUE UN LIBRO DE REGALO**

Suscríbete en: www.miherbolario.com • Tel 914 367 353

Salud, Terapias, Medio Ambiente, Nutrición

“A través de la alimentación se consigue una mejor calidad de vida, se previene casi el 90% de las enfermedades y se restablece la salud perdida más rápidamente”



La primera visita del paciente en el Centro Muns puede durar de 90 a 120 minutos, tiempo que varía en función de la patología y la gravedad de la misma

tiempo que a ambos les gustaría, por lo que las visitas son reiteradas y el problema persiste más tiempo sin solución.

“Abrí el centro porque me gusta atender a mis pacientes con el tiempo necesario para escuchar y entender, lo mejor posible, la razón por la que no se encuentran bien o han desarrollado cierta patología. En algunos lugares donde he trabajado esto no lo podía realizar, porque tenía un tiempo limitado por consulta que no podía exceder”, explica la responsable.

En este sentido, la primera visita del paciente en su consulta puede durar de 90 a 120 minutos, tiempo que varía en función de la patología y la gravedad de la misma. Esto es, según comenta, porque el usuario se implica más y mejor en la resolución de su problema si



siente que se le escucha, se le explica pausadamente cuál es la razón de su dolencia y además se aportan soluciones para abordarlo.

Falta de regulación en el sector

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que la medicina tradicional es el pilar principal de múltiples centros de salud en muchos países del mundo y se ha utilizado durante años para mantener el buen estado de



Sala de espera del centro Teràpies Muns

la salud de las personas y prevenir y tratar enfermedades.

A pesar de que habitualmente se utilizan de manera complementaria a los tratamientos convencionales, Susagna valora que las Terapias Naturales no son siempre una alternativa, sino que “a veces funcionan como único tratamiento, y otras veces complementar”. A pesar de que es una práctica no regulada en España, existen países como Portugal que regularon su uso hace más de siete años.

En este aspecto, Susagna opina que deberían estar reguladas porque no hacerlo supone una falta de seguridad para el paciente y el profesional: “Existe mucho intrusismo y falta de conocimientos y de ética, lo que perjudica en gran medida a los que hemos invertido mucho tiempo y dinero en formaciones serias y que continuamos formándonos para estar al día”, asevera.

La naturópata critica la dificultad que existe a la hora de abrir un centro y trabajar en el mundo de las Terapias Naturales, ya que, argumenta, “para poder ejercer, necesitas estar respaldado por una asociación que te explique aquello que se puede hacer o no dentro de este mundo y, sobre todo, tener contratado un seguro de responsabilidad civil”.

“En nuestro sector, lo que nos ayuda a mantenernos es el ‘boca a boca’, pero lo más recomendable es ser ético, claro en las explicaciones y acompañar al paciente durante todo el proceso para que no se encuentre solo”, concluye la experta. ■