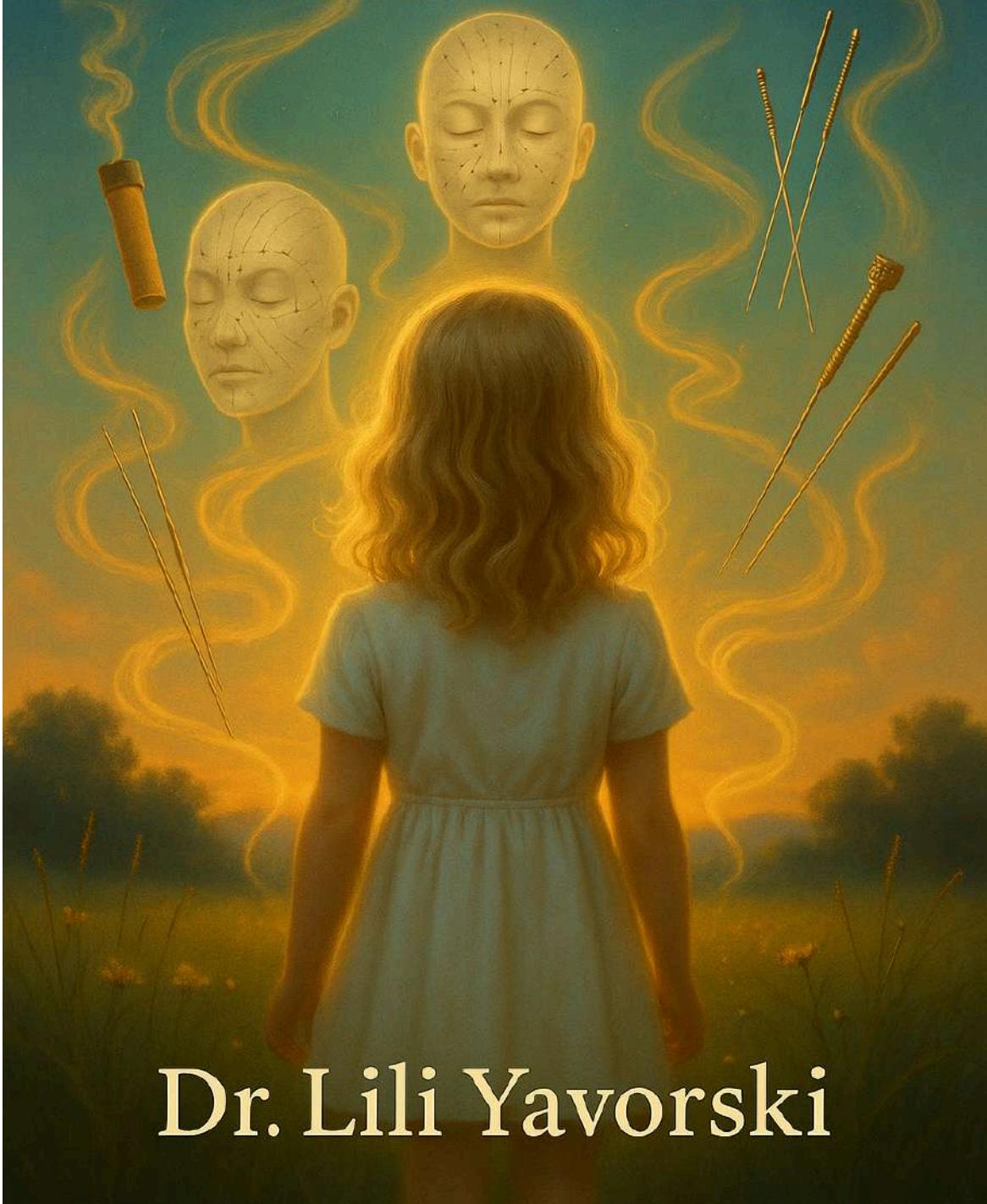


The Energetic Roots of Acne



Dr. Lili Yavorski

¿Por qué aparece el acné?

Una mirada desde la Medicina Oriental (MO)

En la Medicina Oriental, la piel no es solo un órgano aislado: es un espejo de lo que ocurre en el interior del cuerpo.

El acné no es simplemente un problema de poros obstruidos o glándulas sebáceas; es una señal de un desequilibrio más profundo en tus sistemas internos.

Desde la perspectiva de la MO, la mayoría de los casos de acné se deben a una combinación de tres patrones principales:

Humedad, Calor Interno y Estancamiento de Qi y Sangre.

1. Humedad

La humedad aparece cuando el cuerpo no gestiona bien los líquidos.

Normalmente, el Bazo transforma y transporta los fluidos.

Pero si se debilita —por mala alimentación, excesos o abuso de alimentos crudos y fríos—, los líquidos comienzan a acumularse y estancarse.

Esa humedad puede concentrarse bajo la piel, provocando hinchazón, bultos parecidos a quistes y acné con pus blanco.

Imagina un lugar pantanoso: un terreno perfecto para que crezca la inflamación.

2. Calor Interno

Es un estado de exceso de calor o inflamación dentro del cuerpo. Puede surgir por:

- Estrés emocional (como la ira o la frustración)
- Alimentos grasos, fritos, picantes o muy dulces
- Ritmos de vida tensos o acelerados

Este calor suele acumularse en los meridianos del Estómago o el Pulmón, empujando toxinas hacia la piel.

El acné se vuelve rojo, inflamado, cálido al tacto y puede tener pus amarilla.

3. Estancamiento de Qi y Sangre

Una piel sana necesita un flujo constante de energía (Qi) y sangre.

Ambos nutren los tejidos y ayudan a eliminar toxinas.

Pero si el estrés emocional, la falta de movimiento o la tensión muscular (como apretar la mandíbula o estar muchas horas sentado) bloquean ese flujo, aparece el estancamiento.

Esto se traduce en acné profundo, doloroso, que tarda en desaparecer y puede dejar cicatrices.

En resumen:

En la MO, el acné nunca es solo un problema de piel.

Es una señal de que algo más profundo está desequilibrado.

Para sanar de verdad, no basta con tratar la superficie.

Necesitamos:

- Mover el Qi
 - Eliminar el calor interno
 - Secar la humedad
 - Y fortalecer al Bazo y otros órganos clave
-

Este mini guía reúne lo que realmente funciona.

Son principios básicos que puedes empezar a aplicar por tu cuenta — y muchas veces, eso ya basta para ver los primeros cambios.

Pero si tu acné lleva años o si tienes otros síntomas, puede ser hora de ir más profundo.

Ofrezco consultas privadas donde analizamos tu caso único:

qué está bloqueado, qué necesita apoyo, qué alimentos y hierbas son adecuados para ti.

No es un consejo genérico.

Es tu sistema personal de sanación.

Y ya diste el primer paso, simplemente al leer esta guía. 

Cómo usar esta guía

Aquí he reunido los 6 tipos más comunes de acné según la Medicina Oriental.

Pero no son diagnósticos.

Son pistas.

Para ayudarte a entender qué parte de ti está pidiendo atención y cuidado.

💡 Cómo encontrar tu tipo:

1. Lee las descripciones breves a continuación y pregúntate con sinceridad:

“¿Esto se parece a mí?”

No te enfoques solo en cómo se ve desde fuera.

Siente cómo se manifiesta por dentro.

Puede que te identifiques con un solo tipo.

O con varios a la vez.

Y eso está bien.

Tu cuerpo no sigue fórmulas fijas.

Tiene su propio ritmo, sus capas, su profundidad.

Y esta guía es una invitación a empezar a escucharlas.



Acné por Humedad-Calor

Este es el tipo de acné más común según la Medicina Oriental (MO).

Aquí, el cuerpo acumula una mezcla pegajosa, grasa y caliente de humedad — y la expulsa a través de los poros en forma de brotes inflamados con pus.

¿De dónde viene esta humedad-calor?

- Una dieta cargada de fritos, picantes, dulces, lácteos o alcohol
- Clima húmedo y caluroso — cuando el cuerpo no puede adaptarse al entorno
- Estrés, frustración o rabia retenida — las emociones también calientan por dentro
- Un Bazo debilitado — no logra transformar los líquidos, y la humedad se estanca como un pantano

¿Qué pasa dentro del cuerpo?

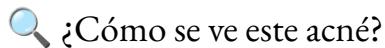
- ◆ Bazo — en MO, es el centro de la digestión y el equilibrio de líquidos. Si está débil, los alimentos no se transforman bien, y queda humedad que se acumula. El cuerpo empieza a sentirse pesado, húmedo, como un sótano sin ventilar.
- ◆ Hígado — emociones contenidas como la irritación o el perfeccionismo sobrecalentan al Hígado. Ese calor sube al rostro y se manifiesta en acné rojo, doloroso y purulento.
- ◆ Estómago e intestinos — muchas veces también están sobrecalentados. Signos como estreñimiento, hinchazón, sabor amargo en la boca o lengua con capa espesa indican un sistema sobrecargado de toxinas.

¿Y emocionalmente?

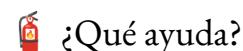
Este tipo de acné aparece en personas que acumulan mucho.

Rabia no expresada. Autoexigencia. Deseo de tenerlo todo bajo control...

Hasta que el cuerpo dice: basta. Y empieza a expulsarlo todo... por la piel.



- Piel muy grasa o brillante
- Granitos rojos grandes, con pus
- Frecuentemente dolorosos al tacto
- A veces acompañados de mal aliento o sudor fuerte
- Sensación de pesadez abdominal, heces pegajosas
- Lengua con capa amarilla espesa



1. Enfriar el calor interno (con dirección, no a la fuerza):

- Evita: frituras, lácteos, dulces, alcohol, carnes ahumadas
- También: plátanos, cacahuetes, ensaladas crudas, batidos fríos
- Opta por: verduras al vapor, granos suaves, frutas cocidas, verdes ligeros

2. Alimentos que eliminan humedad y calor:

- Rábano blanco al vapor, melón amargo, ejotes
- Trigo sarraceno verde, cebada, amaranto cocido

- Infusión de estigma de maíz o té de menta (¡no frío!)

3. Empieza el día suavemente:

- Agua tibia con 2–3 rodajas de pepino o unas hojas de menta
- Desayuno: crema de mijo, porotos mung verdes cocidos o arroz blanco sin grasa
- Antes de las 9:00 AM — esto ayuda a eliminar el “calor de ayer”

4. Apoya la eliminación a través del movimiento y la transpiración:

- Camina despacio 15 minutos después de comer
- Masaje facial suave o cepillado corporal en seco
- Suda naturalmente — sin forzar el cuerpo. Que sea un sudor suave, no excesivo



¿Y las ensaladas o batidos?

Sí, puedes comerlos, pero con precaución:

- Sin hielo
- Sólo cuando haga calor
- Y solo si tu digestión está clara (sin hinchazón ni pesadez)

Este tipo de acné responde muy bien a la alimentación terapéutica.

Incluso 5–15 días de cambios conscientes pueden mostrar resultados visibles.





Acné por Calor en la Sangre

Este tipo de acné vive profundo bajo la piel. Es “caliente”, inflamatorio, y suele dejar manchas o cicatrices.

En Medicina Oriental, esto significa que tu sangre se ha sobrecalentado — literalmente.

Cuando el cuerpo no puede procesar el estrés, las emociones intensas, un entorno tóxico o una alimentación excesiva, la sangre acumula calor y toxinas.

Y, al no poder sostener más, las empuja hacia fuera... a través de la piel.

En MO, la sangre no es solo un líquido: nutre tu piel, tu cabello, tu cuerpo... e incluso tu claridad mental.

Cuando se sobre calienta, todo el sistema entra en inflamación.



¿Qué lo provoca?

- Emociones: rabia, tensión interna, sentimientos reprimidos, perfeccionismo
- Comida: alcohol, carne roja, alimentos fritos o ahumados
- Cenas pesadas o tardías
- Cambios hormonales: ovulación, síndrome premenstrual, menopausia
- Constitución caliente — personas que siempre tienen calor, se ruborizan con facilidad o sudan mucho



Las emociones importan — y mucho.

Este tipo de acné suele aparecer en personas emocionalmente saturadas.

Personas que lo aguantan todo, que se exigen al máximo, que no se permiten caer.

Todo parece estar en orden... hasta que la piel ya no puede sostener más presión.

🔍 ¿Cómo se manifiesta?

- Granos profundos y dolorosos — en mejillas, debajo de los pómulos, espalda o pecho
- Manchas oscuras o cicatrices que quedan tras el brote
- Piel caliente, roja e inflamada
- Aftas, herpes labiales, hemorragias nasales
- Lengua roja brillante y seca
- Mucha sed, sensación de calor corporal, irritabilidad

✗ Errores comunes:

- Tomar jugos crudos en grandes cantidades — parecen “saludables”, pero sobrecalentan más la sangre
- Chocolate, vino tinto y frutos secos — alimentan el fuego interno
- Saunas, baños calientes, tomar el sol — cuando ya estás sobrecalentada
- Exceso de dulces — especialmente miel, repostería o dátiles
- El ayuno — parece detox, pero en realidad incrementa el calor interno

✓ ¿Qué ayuda?

- Alimentos que enfrián la sangre: pepino, apio, remolacha cocida, crisantemo, loto
- Hierbas que limpian calor tóxico: raíz de diente de león, menta, cáscara de mandarina seca

- Agua en abundancia, movimiento suave y sueño profundo
- Evitar el sobrecalentamiento emocional — el fuego mental quema más que el picante
- Pequeños gestos refrescantes: infusión de crisantemo, agua con pepino, apio hervido
- Aliados naturales: menta, diente de león, cáscara de mandarina, té verde (con moderación)
- No cenar tarde — menos aún si es comida pesada o grasa
- Mover el cuerpo — así la sangre no se estanca
- Dormir bien — el descanso es el mejor purificador de sangre
- Y sobre todo: no dejes que el estrés te arrastre. El fuego emocional es real — y quema desde dentro.



Este tipo de acné nace muchas veces en lo emocional.

No es solo inflamación superficial — es inflamación en la sangre misma.

Por eso, el tratamiento debe ser suave, fresco, respetuoso.

No luches contra tu cuerpo — enfriá el fuego.

Vuelve a tu sombra interna, a la calma, al espacio.

La sanación no consiste en suprimir síntomas —

sino en suavizar el fuego desde su raíz.





Acné hormonal: Estancamiento de Qi y Sangre

(Cuando el cuerpo guarda silencio demasiado tiempo... y empieza a hablar a través de la piel.)

Este tipo de acné es muy común en mujeres — especialmente en aquellas que se guardan todo, viven bajo presión, se mueven poco o tienen ciclos menstruales irregulares.

En Medicina Oriental, el Hígado es responsable del flujo libre de Qi y Sangre.

También está profundamente conectado con las emociones, la menstruación y la piel.

Cuando ese flujo se estanca, aparecen nódulos profundos, dolorosos, que tardan en sanar y a veces dejan marcas.



¿Qué lo causa?

- Estrés prolongado, tensión interna, emociones reprimidas
- Estilo de vida sedentario
- Irregularidades menstruales, síndrome premenstrual
- Anticonceptivos hormonales usados durante mucho tiempo
- Perfeccionismo, contención emocional



¿Cómo saber si es tu tipo?

- Granos profundos, dolorosos, sin cabeza blanca
- Localizados en mentón, mandíbula, cuello o sienes
- Empeoran antes de la menstruación
- Reglas dolorosas o irregulares
- Síntomas de SPM: hinchazón en los pechos, cambios de humor, dolor de cabeza
- Lengua morada o con manchas
- Pulso tenso o en forma de cuerda



Errores comunes:

- Sostenerse siempre “fuerte” sin expresar emociones
- Consumir alimentos fríos, grasos o directamente del refrigerador
- Depender de infusiones detox sin cambiar el estilo de vida

 ¿Qué ayuda?

1. Acompañar el cuerpo con calor suave y movimiento:

- Acupresión o acupuntura
- Compresa tibia en el abdomen bajo (especialmente antes de la regla)
- Hierbas (con guía): cáscara de mandarina seca, raíz de angélica, cardo mariano

 Terapia alimentaria para el acné hormonal (estancamiento de Qi y Sangre):

A. Agrega calor y fluidez:

- Trigo sarraceno, lentejas rojas, sésamo negro, remolacha, zanahoria, calabaza
- Guiso dulce-ácido: manzana + remolacha + ciruelas (cocidas suavemente)
- Especias cálidas: cúrcuma, jengibre, canela, cardamomo
- Un poco de fermentados (kimchi, chucrut) — pero nunca fríos

 Estos alimentos mueven el Qi, nutren la Sangre y ayudan a liberar estancamientos

B. Evita lo denso y estancado:

- Lácteos ricos, quesos, chocolate, pan con levadura
- Ensaladas crudas (especialmente en climas fríos)
- Exceso de dulces — bloquean el Hígado y enlentecen la sangre

 Evita “picar por estrés” — las emociones con las que comes también alimentan tu cuerpo

C. Apoya el ritmo digestivo:

- Come con calma, sin prisa ni distracciones
- No comas en exceso — mejor 5 comidas suaves que 2 pesadas
- Sorbos de agua tibia entre comidas — ayuda al flujo de Qi

D. Añade “pequeños aliados” que mueven la sangre (una pizca al día):

- Cúrcuma + semillas de mostaza — calientan el abdomen inferior
- Semillas de loto cocidas — calman la sobrecarga emocional
- Cáscara seca de mandarina (Chen Pi) — mueve el Qi y alivia el Estómago

⚠ Esto no es una dieta — es un sistema de apoyo al flujo interno.

Este tipo de acné no responde a cremas.

Sana a través del movimiento — físico, emocional e interno.

Y lo más importante:

No tienes que ser fuerte todo el tiempo.

Tu piel no es tu enemiga.

Simplemente está diciendo en voz alta

lo que tu cuerpo lleva tiempo guardando en silencio.



Deficiencia de Bazo + Humedad

Acné suave, pálido. Piel cansada. Un cuerpo que ya no puede más.

Este tipo de acné no grita... pero no se va.

La piel se ve pálida y húmeda, a menudo con pequeños granos blancos.

Y debajo de eso — hay fatiga.

Pesadez después de comer.

Niebla mental.

Un agotamiento silencioso que se acumula con los días.

En la Medicina Oriental, el Bazo no es solo un órgano.

Es el centro de la digestión, de la energía y del calor interno.

Su función es “cocinar” los alimentos y transformarlos en fuerza y fluido limpio.

Pero cuando el Bazo se debilita, los líquidos no se transforman.

Se estancan.

La piel no se renueva.

Y en lugar de brillo — aparece la opacidad.

En lugar de energía — el cansancio.

¿Qué lo causa?

- Demasiados alimentos fríos: batidos, ensaladas, fruta cruda, yogur
- Comer en exceso — o pasar muchas horas sin comer

- Estilo de vida sedentario
 - Malas noches de sueño, mente activa por la noche
 - Agotamiento emocional: “Nunca tengo tiempo para recuperarme”
-

¿Cómo se manifiesta?

- Granitos pequeños, a menudo blancos o con líquido
 - Piel húmeda, blanda, sin tono
 - Pesadez después de las comidas, sueño durante el día
 - Palidez general, hinchazón (bajo los ojos o en el abdomen)
 - Lengua con capa blanca y marcas de dientes a los lados
-

Errores comunes:

- Seguir una dieta “saludable” con demasiada fruta cruda y ensaladas — el Bazo no puede sacar energía de allí
 - Saltar el desayuno o ayunar mucho tiempo — debilita más el cuerpo
 - Dormir de día en lugar de moverse — la humedad se acumula
 - “Jugos detox” — no limpian, solo drenan
-

¿Qué ayuda?

1. Cambia a comida tibia y cocida:

- Calabaza, batata, arroz, mijo, trigo sarraceno, vegetales al vapor
- Sopas ligeras, papillas — porciones pequeñas y regulares
- Especias cálidas: una pizca de jengibre, cúrcuma o comino en cada comida

2. Comienza el día con estabilidad:

- Agua tibia con rodajas de jengibre o un dátil rojo
- No te saltes el desayuno — aunque sea simple: huevo cocido, papilla, verdura cocida
- Empieza el día despacio — la lentitud despierta al Bazo

3. Añade movimiento suave:

- Caminar por la mañana, automasaje abdominal
- Estiramientos suaves, respiración profunda al vientre
- Calcetines calientes — los pies siempre deben estar tibios

4. Crea ritmo en tu vida:

- Come a horarios fijos
- Da espacio a la calma en tu casa
- Reduce el ruido mental
- Y lo más importante: no apresures tu curación — tu cuerpo necesita tiempo para llenarse otra vez

 Este no es un acné rápido.

Y no se cura con fuerza, sino con nutrición.

Con suavidad.

Con ritmo.

Con amabilidad.

Es el tipo de piel que mejora

cuando dejas de exigirte tanto

y empiezas a darte calor.

Con los alimentos.

Con los hábitos.

Con el descanso.

Con ternura.



Acné por Deficiencia de Yin de Riñón

Piel seca — pero con brotes.

Calor interno.

Un cuerpo que, en silencio, lucha contra sí mismo.

Este tipo de acné aparece con frecuencia en la adultez — tras el parto, durante la menopausia, después de años de dietas estrictas o de periodos prolongados de exigencia sin descanso.

En la Medicina Oriental, los Riñones son el depósito profundo de tu energía vital.

Allí se almacena el Yin — la esencia femenina del cuerpo, fresca, húmeda, nutritiva.

Cuando el Yin se agota, el cuerpo pierde su agua interior.

Todo se reseca por dentro.

Pero, al mismo tiempo, surge un calor oculto que ya no puede equilibrarse.

La piel se seca... pero también se inflama.

Puede parecer contradictorio — ¿cómo es posible estar seco y tener acné?

Pero este es un calor vacío:

un fuego que atraviesa tejidos debilitados y deshidratados.

¿Qué lo causa?

- Sobrecarga de trabajo, falta de sueño, multitarea
- Estrés crónico, agotamiento suprarrenal

- Cambios hormonales: postparto, menopausia
 - Dietas agresivas, exposición al frío o al viento
-

¿Cómo se manifiesta?

- Piel seca y sensible, con brotes
 - Sensación de calor o sofocos
 - Brotes cíclicos de acné
 - Con insomnio, dolor lumbar, zumbidos en los oídos
 - Lengua roja, delgada y seca — sin capa o con muy poca
-

Errores comunes:

- Café, alcohol, estimulantes — consumen lo poco que queda de Yin
 - Verduras crudas, batidos fríos, agua con hielo — enfrián demasiado y debilitan la digestión
 - Actividad constante sin pausas ni descanso
 - Acostarse después de medianoche — es el momento natural de regeneración de los Riñones
-

¿Qué ayuda?

1. Nutrición que nutre el Yin:

- Cereales tibios y suaves: mijo, arroz, cebada
- Sopas con dátiles rojos, sésamo negro o pera cocida
- Verduras al vapor, frutas ligeramente tibias — nada frío de la nevera

2. Plantas restaurativas (con orientación):

- Schisandra, raíz de astrágalo, angélica china (dang gui)
- Semillas de loto, bayas de goji — en pequeñas cantidades y sin sobrecalentar

3. Ritmo de descanso:

- Acuéstate antes de las 23:00 — es cuando los Riñones “reinician”
- Reduce pantallas, ruidos fuertes y estímulos nocturnos
- Busca momentos de silencio: té, escritura, respiración profunda

4. Prácticas que sostienen el Yin:

- Yoga suave, respiración taoísta, movimiento estilo yin
- Automasaje en orejas y zona lumbar con las manos calientes
- Suavidad, calidez y gratitud — por dentro y por fuera

 Este no es un problema de piel.

Es un mensaje que viene desde lo más profundo.

Un susurro de los Riñones... pidiendo descanso.

Este tipo de acné no se cura con control, sino con amabilidad.

Es hora de dejar de pelear con tu cuerpo.

Y empezar a regar tus raíces.



¿Qué significa esto en MO?

Esto es humedad excesiva sin calor.

Es como si tu cuerpo se hubiera vuelto un sótano húmedo: la energía cálida no logra llegar a la superficie, y todo comienza a estancarse.

Para protegerse, el cuerpo libera el exceso mediante granitos suaves y blancos.

Causas comunes:

- Hábito de comer alimentos crudos: frutas, ensaladas, batidos, yogur
 - Comer en exceso o con prisa, sin reposo
 - Bazo débil por enfermedad, agotamiento o estrés crónico
 - Saltar el desayuno o seguir dietas que enfrían demasiado el cuerpo
 - Tragar rápido sin masticar bien
-

Errores frecuentes:

- Tomar batidos de frutas “para la piel” — en realidad aumentan la humedad
 - Bebidas frías o té detox con hielo
 - Tratamientos agresivos para secar la piel — que no abordan la causa raíz
 - Comidas irregulares o cenas después de las 20:00
-

¿Qué ayuda?



El ritmo matutino es tu mejor aliado para “secar la humedad”:

- Un desayuno caliente antes de las 9:00 AM
 - Caminata corta por la mañana o después de comer
 - Automasaje abdominal o gua sha suave en el vientre y los muslos
 - Evitar acostarse durante el día — incluso el movimiento suave ayuda a la circulación
-



Terapia diaria = calidez + lentitud

1. La comida debe ser cálida, simple y suave:

- Cereales: arroz, mijo, trigo sarraceno, quinoa
- Verduras: calabaza, zanahoria, calabacín, brócoli — al vapor o ligeramente cocidas
- Sopas ligeras con agua o caldo de pollo sin grasa

→ El objetivo es fortalecer el Bazo — no sobrecargarlo, sino ofrecerle una mano suave.

2. Bebidas calientes en lugar de snacks:

- Té de estigmas de maíz, infusión suave de jengibre o menta caliente

- Té de cebada o agua de arroz — ambos ayudan a drenar humedad
 - Incluso un vaso de agua caliente puede ser un ritual digestivo diario
-

3. Evita alimentos que “crean mucosidad” en el cuerpo:

- Queso, yogur, leche, plátano, pan, pasteles, pistachos
- Grandes cantidades de verduras y frutas crudas
- Alimentos fríos o congelados: batidos, bebidas con hielo, helados

 Incluso los alimentos “saludables” pueden generar humedad si el cuerpo no tiene fuerza para procesarlos

4. Agrega una pizca de especias suaves (no calientes):

- Comino, hinojo, jengibre suave, cúrcuma — solo un poco en cada plato
 - Evita el chile o especias muy picantes — no hay calor para equilibrarlas, y no queremos crear un “fuego falso”
-

 Este tipo de acné es silencioso.

No duele. No grita.

Pero si lo ignoras, puede quedarse por años.

Empieza con un desayuno caliente.

Reduce un poco la fruta.

Y ya estarás comenzando a “secar el sótano” desde adentro.

 Lo que no recomiendo para ningún tipo de acné —

independientemente de tu diagnóstico:

 Café, bebidas frías con hielo y productos lácteos —

tres hábitos que pueden parecer inofensivos,

pero que muy a menudo alimentan la inflamación, el estancamiento o la humedad interna.

 ¿Por qué importa?

- ♦ El café agota la energía de los Riñones, seca la Sangre y enciende el calor interno.

Al principio da energía — pero luego deja al cuerpo más cansado, justo cuando necesita sanar.

En muchas mujeres con acné, el café actúa como combustible para la ansiedad y el desequilibrio hormonal.

- ◆ Las bebidas frías enfrián el “fuego digestivo”.

El Bazo “se congela”, los alimentos no se digieren bien y la Humedad se acumula.

Incluso una comida saludable pierde su valor terapéutico si se acompaña de una bebida helada.

- ◆ Los lácteos (yogur, leche, queso) suelen generar flema y humedad, y enlentecen la función intestinal —

especialmente si ya hay estancamiento de Qi, desequilibrios hormonales o granitos con pus blanco.



¿No puedes dejarlos de inmediato? Prueba estas alternativas cálidas:

- En lugar de café: café de cebada o bebida caliente de achicoria con canela
 - En lugar de yogur: manzana cocida con canela
 - En lugar de hielo: infusión de hierbas caliente en tu taza favorita
-

✨ Esto no es una dieta estricta —

es una invitación a escuchar a tu cuerpo

y acompañarlo de la forma más suave y nutritiva.

 No sé en qué lugar estás ahora mismo — ni física, ni emocionalmente — al abrir este libro.

Tal vez estás cansada de luchar contra tu piel.

Tal vez apenas empiezas a buscar respuestas.

O tal vez ya sientes que tu camino no se trata de luchar... sino de escuchar.

Escribí este libro para ayudarte a ver las conexiones más profundas.

No solo para identificar tu “tipo de acné”,

sino para empezar a entender por qué apareció,

qué está fuera de equilibrio,

y cómo puedes acompañarte — no con presión, sino con cuidado.

Puede que reconozcas síntomas familiares en estas páginas.

O tal vez descubras un lenguaje completamente nuevo del cuerpo —

uno que siempre estuvo allí, pero hablaba demasiado suave para ser oído.

En cualquiera de los casos,

espero que este libro se convierta en una fuente de equilibrio para ti —

calma, reflexiva, y viva.

Con amor y respeto,

Dra. Lili Yavorski