

Ana García Pocero, directora del centro Sanamedic

“Existe una íntima relación entre el mundo emocional, la alimentación y el entorno”



Ana García Pocero

Ana García Pocero creció en un hogar en el que la salud natural era importante. “Mi padre ya tenía los primeros libros de medicina y nutrición de Ana María Lajusticia, y revistas de salud natural”, recuerda. Quizás esa influencia es la que hizo que lleve realizando su labor en el ámbito de la salud desde hace 19 años, combinando la experiencia en consulta privada, con la labor docente en universidad, escuelas privadas y fundaciones, así como participando como ponente en congresos nacionales e internacionales.

Inició su formación en la Universidad Alfonso X Sabio cursando la diplomatura en Nutrición y Dietética. Luego, hizo el máster en Obesidad y Trastornos del comportamiento Alimentario. Es Máster en Nutrición Celular y Ortomolecular. “He ahondado en técnicas

Impecabilidad, escucha y valoración integral del paciente; estos son los tres elementos diferenciadores del centro de nutrición Sanamedic, situado en el municipio madrileño de Alcorcón. Hablamos con su directora, Ana García Pocero, sobre la importancia de tratar la salud desde un punto de vista integral

integrativas como la Kinesiología, la Homotoxicología, el Reiki, abordaje PNIE (siglas de psico-neuro-inmuno-endocrinología) y la Nutrición energética. Además, ha participado en la elaboración de dos libros de rigor científico pioneros en su campo, como ‘Oncología Integrativa’ y ‘Enfermería Integrativa’, ambos de la Editorial Panamericana”, explica.

Actualmente, Ana García es nutricionista clínica colegiada, experta en Nutrición terapéutica, Medicina medioambiental y Kinesióloga, y directora del centro Sanamedic situado en el madrileño municipio de Alcorcón. Este centro nace en el año 2007, después de que pasase dos años en un centro médico con el deseo de tener más libertad y ofrecer más posibili-

“Siempre estoy a la vanguardia, utilizo la precisión de pruebas de alta especificidad, test de metales en cabello, por ejemplo, junto con la Kinesiología”



Centro Sanamedic

dades. La consulta ha cambiado de ubicación dos veces, y ha crecido en calidad y precisión. “Ahora añado a la Kinesiología, el test de microbiota o test genéticos de nutrigenética”, señala la experta. En este momento, lleva el centro sola y pasa consulta tres días a la semana, en horario de mañana y tarde. Los tres valores que más destaca Ana de su centro, como diferenciadores, son la impecabilidad, la escucha y la valoración integral del paciente.

Relación entre emociones, alimentación y medioambiente

La nutricionista forma parte de la Sociedad Española de Salud y Medicina Integrativa (SESMI) y en su centro se lleva a cabo un enfoque integrativo ya que, como defiende, “existe una íntima relación entre el mundo emocional, la alimentación y el medioambiente que nos rodea”.

Así, comenta, “durante la historia clínica hago una escucha serena y profunda, realizo muchas preguntas para llegar a conocerle mejor, y guiarle en su camino de curación y bienestar”. A continuación, prosigue, “le testeo con Kinesiología si lo requiere”. Y añade: “Puedo realizar combinaciones de alimentos, una auténtica alquimia que favorece el bienestar”. Todo ello para poder ofrecer un servicio especializado, riguroso, actual y muy humano.



Ana explica que el ser humano es “un ser grande y complejo que establece relaciones consigo mismo y con el entorno”. Así, apunta, desde el primer momento de vida iniciamos nuestra relación con la comida, el mundo de los olores y los recuerdos asociados a ciertos alimentos. Por ello, en su opinión, “hay que hacer una buena historia clínica para aportar mayores cuotas de plenitud y concreción, para efectuar cambios progresivos y terapéuticos”.

Los servicios más demandados

Los servicios que ofrece Sanamedic son muy variados; entre los más destacados se encuentran los destinados a adelgazar (perder peso unido a la ansiedad); los relacionados con problemas Intestinales y digestivos como colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, colon irritable, sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado -SIBO-, y molestias estomacales; tra-

Los tres valores que más destaca Ana de su centro, como diferenciadores, son la impecabilidad, la escucha y la valoración integral del paciente



“Hay que hacer una buena historia clínica, para aportar mayores cuotas de concreción y efectuar cambios progresivos y terapéuticos”

tamientos de candidiasis, parásitos y hongos; problemas de sueño, nutrición y recuperación postcovid; mejora de la imagen corporal con tratamientos integrales de nutrición, estética y suplementación específica. En esta línea, destaca que la pandemia ha hecho que aumenten los “problemas de ansiedad y falta de energía en muchos pacientes no relacionados necesariamente con el proceso del virus”.

También ofrece servicios relacionados con el tratamiento de ansiedad, nerviosismo y depresión; nutrición y cáncer; nutrición y oncología, por ejemplo, destaca el programa para recuperar el organismo tras el tratamiento oncológico. “Siempre estoy a la vanguardia, utilizo la precisión de pruebas de alta especificidad (test de metales en cabello, por ejemplo), junto con la Kinesiología”, apunta. En cuanto al perfil de sus clientes, Ana destaca

que suelen ser adultos, tanto mujeres como hombres de entre 30 a 55 años, principalmente.

Deshabitación tabáquica y combatir la ansiedad

Sanamedic también ofrece servicios de deshabituación tabáquica. “El tratamiento consta de cuatro grandes pilares para eliminar una adicción. En primer lugar, se debe hacer un plan de alimentación para retirar los tóxicos y oxigenar; en segundo lugar, se lleva a cabo un tratamiento con Acupuntura/ imanes en la aurícula de la oreja/láser; luego se hace una reprogramación de hemisferios cerebrales y, por último, se cuenta con suplementos”, enumera.

En cuanto a los tratamientos contra el insomnio, la ansiedad y la depresión, explica que se centran en la Nutrición, para recuperar el intestino/ mucosa, modular la neuroinflamación y gene-



Centro Sanamedic

rar niveles de neurotransmisores necesarios, Kinesiología, Acupuntura y Alquimia.

Sin duda, Sanamedic es un centro terapéutico dedicado a la salud en el que se busca el bienestar desde un punto holístico, entendiendo el ser humano como un engranaje complejo, en el que se deben tener en cuenta todas las piezas. En palabras de su directora, se busca “una intervención terapéutica en su globalidad, para conseguir un estado de bienestar óptimo”. ■