



# Los Pilares de la Salud

La Revista que trata con seriedad los temas que te interesan

Distribución Trimestral Gratuita - Nº 3

**Dependencia emocional**

**Los beneficios de las algas marinas**

**El desafío de perdonar**

**Causas emocionales de la alergia**

**Superar la fibromialgia**

# Testimonio: Superación de la fibromialgia y S.F.C

La fibromialgia se puede superar. Yo no he sido la primera ni la última. La medicina Oriental, que es una de las medicinas holísticas más antiguas, dice que el ser humano tiene la capacidad de auto-curarse. Esto no quiere decir que no necesitemos ayuda externa, pero el camino lo tenemos que recorrer nosotros.

La capacidad de auto-curarse se inicia cuando nos hacemos responsables de la enfermedad, de este modo se potencia el anhelo de curarnos, nos hacemos conscientes de las razones psico-emocionales de la enfermedad y estamos dispuestos a hacer cambios en nuestra vida.

El principal síntoma de la fibromialgia es el **dolor**, y yo empecé a experimentarlo a los 11 años con el cambio de escuela. Creí entonces que aquellos dolores eran producidos por el peso del abrigo del uniforme y el de la cartera, pero ahora ya sé que ésta no fue la causa. La verdadera carga fue el nivel de **autoexigencia personal** para sacar buenas notas, y así comprar el amor de padres y maestros, aún a costa de un gran esfuerzo. Me valoraba en función de cómo me valoraban los demás.

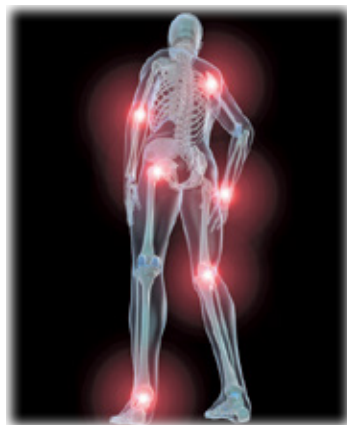
Empecé a reprimir mis ganas de jugar, patinar y divertirme como había hecho hasta entonces. Esta represión gestó lo que desarrollaría con los años la enfermedad, porque lo que pensaba y sentía ya no lo llevaba a la acción. La energía del pensamiento y de



Herboristería y Dietética  
**FUCUS**

C/ Guipúzcoa, 43  
Gijón, Asturias

**TELÉFONO 985 16 49 49**



Sigue ▶



la emoción, si no la llevamos a la acción, se queda bloqueada dentro de nosotros en forma de tensión, que se manifiesta en una gran variedad de síntomas como dolores musculares, cefaleas, malas digestiones...hasta llegar, con el tiempo, a comprometer nuestra salud.

Me gusta definir la fibromialgia y s.f.c como la enfermedad de las emociones no expresadas. Es fruto de un conflicto interno, lo hemos generado nosotros.

No obstante, hay unos factores como la tristeza y la desesperación, que aparecen cuando se diagnostica la enfermedad como crónica, ya que lo asociamos con incurable. Estos factores harán que bajen los niveles de los neurotransmisores, las hormonas, las endorfinas, que se rompa el ciclo del sueño y que baje el sistema inmunitario,...Todo esto abrirá las puertas a factores externos (virus, bacterias) que se unirán a los internos.

**Expresar las emociones** de lo que sentía, hubiera sido una forma de liberar las tensiones, pero no lo hice. Me transformé en una niña “sumisa y obediente”, algo muy distinto de mi verdadera esencia.

Después llegó la universidad, los estudios de arquitectura representaron subir más el listón con un esfuerzo continuo que me sobrepasaba. Durante el primer curso sentí miedo a no ser capaz, a no cumplir las expectativas puestas en mí. Tenía distintos síntomas, dolores de espalda puntuales, dolores menstruales, malas digestiones... Para no parar mi actividad, mi padre, que era médico, me daba una medicación para cada molestia. Mi personalidad ya estaba bien definida: perfeccionista, voluntariosa, responsable, con espíritu de superación...pero también orgullosa, tozuda y rígida.

Al finalizar la carrera comencé mi vida profesional con varios proyectos, y me dí cuenta de que mi nivel de autoexigencia provocaba que cada proyecto pasara por múltiples soluciones hasta llegar al resultado de mi agrado. Era siempre una carrera a contrarreloj.

Poco tiempo después me casé y tuvimos dos hijos. El trabajo y la familia fueron toda mi dedicación y esfuerzo, y debido a mi carácter, continuó subiendo el listón para ser buena esposa y madre.

Otra dificultad surgió por el hecho de ser mujer, tanto los clientes como los operarios de las obras preferían a un hombre como arquitecto. En los años “70” había pocas mujeres arquitectas y nos miraban con recelo.



Fui gestando un orgullo y una ira contenida, dos defectos vinculados al desarrollo de esta enfermedad. Internamente me sentía enfadada con el mundo por no ser valorada en mi profesión y por una serie de desengaños. Así fue como a los 52 años, con una sintomatología insoportable, me diagnosticaron fibromialgia y síndrome de fatiga crónica, unas enfermedades desconocidas e incomprensidas.

Pasé más de un año sin aceptar que estaba enferma, pero finalmente la enfermedad me apartó de mi vida laboral y no porque no quisiera trabajar, sino porque sencillamente no podía. Me sentí sola, aislada, en un mundo de dolor y de impotencia, ya que el diagnóstico era el de una enfermedad crónica.

Busqué el mejor médico, el que supiera curarme, busqué y busqué, pero no lo encontré, pues todos me diagnosticaban fibromialgia y síndrome de fatiga crónica. Fui muchas veces de urgencias debido a síntomas como ansiedad, neuralgia intercostal, taquicardia e hipertensión, a causa de dolor abdominal, vómitos y temblores, dolor en el coxis, sacro y caderas, dolores que me inmovilizaban las dos piernas también, a causa de los efectos secundarios de la medicación,...Cuanta más medicación tomaba peor me encontraba.

Poco a poco acepté la enfermedad, ya no la sentía como un enemigo que tenía que eliminar, sino como un aliado que tenía que **integrar, comprender y superar**.

Dejé la medicina alopática, porque sólo va dirigida a la eliminación de síntomas, pero

Sigue ►

“LOS PILARES DE LA SALUD” SE IMPRIME EN



## SOLUCIONES GRÁFICAS A PRECIOS ASEQUIBLES

Deja de preocuparte por la presentación gráfica de tus documentos. Nosotros nos ocupamos de todo: desde el diseño, la maquetación, la impresión... hasta el reparto publicitario.

**ANAGRAF - C/ Santa Apolonia nº 135 33403 Villalegre  
Avilés (Asturias) 984 837 642 - 666 046 416 - 661 155 917  
anagraf@anagraf.es / www.anagraf.es**



no a las causas. Si comprendemos las causas eliminamos la desesperanza y el miedo. Descubrí las causas con la medicina holística, que considera al ser humano como un todo, el aspecto espiritual, el psico-emocional, el bioenergético, además del aspecto físico. Hice balance de mi propia vida y quise empezar sobre bases nuevas con el valor de tomar mis propias decisiones. En ese momento fui consciente de que mi vida necesitaba cambios para llegar a alcanzar la salud.

El primer cambio lo hizo la propia enfermedad, es el cambio del **estilo de vida**. Ella se ocupó de bajar el nivel de actividad y de autoexigencia personal. Con ello conseguí simplificar y dejar el estrés.

Inicié el cambio de **relación con el entorno**. Aprendí a decir “no” sin sentirme culpable, a perdonarme y a perdonar, y comprender que la felicidad nace dentro de mí cuando aprendo a borrar las memorias tóxicas del pasado.



Necesité hacer un **cambio de actitud**. Dejé de sentirme víctima y empecé a sentirme responsable; dejé de tener una actitud pasiva esperando a que me curaran y empecé a ser protagonista y activa, tomando mis propias decisiones y así puse en marcha la autogestión del proceso de la superación.

También cambié mi **estructura psicológica** porque lo que pensaba sobre la enfermedad y la salud, actuaba de filtro y me condicionaba el camino hacia la superación. La educación en la infancia imprime en nosotros una estructura psicológica que perdurará toda la vida, pero si somos capaces de reconocer y modificar esta estructura rígida podemos llegar a sanar. Tenemos que cuestionarnos los patrones culturales, sociales y familiares, porque son la fuente de nuestros pensamientos. No se trata de derribar la estructura psicológica que tenemos, sino de sustituir lo que ya no nos sirve por lo que realmente necesitamos, que consiste en tener opinión propia y ser críticos.

Los pensamientos son el origen de nuestras emociones y acciones, de ellos depende nuestro bienestar o sufrimiento a lo largo de nuestra vida.

Abrir la mente nos llevará a vernos como protagonistas y responsables.

Los cambios en la estructura psicológica provocaron cambios en mi manera de sentir. Ya no me guiaba por el pesimismo ni por el optimismo, sino que escogí la realidad.

Estos dos cambios me condujeron a otra forma de actuar. La enfermedad supone siempre un punto de inflexión para hacer cambios. El momento de la acción es “ahora”, no sirven las intenciones. El sufrimiento que comporta la enfermedad crea la necesidad

Sigue ▶



de buscar, si no hay necesidad no hay cambios.

Después cambié los **hábitos** que me perjudicaban, como el de la **alimentación**. Comprendí que somos lo que comemos y que los alimentos biológicos adecuados a nuestra enfermedad son nuestra medicina.

Hoy se sabe que el estilo de vida y la alimentación son dos herramientas fundamentales para la auto-curación. Si estamos enfermos, tendremos que estar dispuestos a hacer cambios. Estos cambios tienen que ser globales, ya que se trata de hacer una gran transformación en la manera de pensar, sentir y actuar. A esto se le llama una visión holística de la salud. Si sólo eliminamos los síntomas, no conoceremos nunca la causa de la enfermedad y no podremos cambiar nuestra condición. La causa más destacada de esta enfermedad es no llevar a la acción por represión lo que hemos pensado y sentido previamente.

La alimentación energética, depurativa, equilibrada, proporcionada y sin químicos nos sanará de una forma total, no sólo físicamente sino también emocional y mentalmente.

Antes de entrar en un cambio de alimentación, será conveniente dejar lentamente los alimentos que más nos perjudican para ir incorporando los que benefician según la enfermedad.

Ya que se trata de una enfermedad con un gran bloqueo emocional, es importante saber que la alimentación está relacionada, como hemos dicho, con las **emociones**. Un exceso de sal, proteínas animales y complementos minerales nos puede llevar a sentir **miedo**. De la misma forma, un exceso de alimentos con muchos aditivos, muchos fritos, grasas saturadas, frutos secos, huevos y lácteos, nos puede potenciar la ira. También un consumo excesivo de dulces, frutas, alcohol y excitantes nos lleva a la **tristeza**.

Finalmente, tras un estudio geobiológico de mi vivienda me trasladé de dormitorio para evitar las geopatías, y gracias a la acupuntura y la alimentación macrobiótica encontré el camino definitivo de superación de la enfermedad. Asistí a clases de teoría y práctica de macrobiótica e comencé esta nueva alimentación, que destensionó lentamente todos mis síntomas, quedando sólo algo de dolor en la zona lumbo-sacra. Fue entonces cuando la bioodontología, con la extracción de dos piezas dentales que me perjudicaban, la osteopatía y la terapia neural cerraron los cinco años de dolor y sufrimiento. ¡Gracias!



### **M.Àngels Mestre Llugany**

Web:

<http://mangelsmestre.com/main/> Facebook: <https://www.facebook.com/angels.mestre>  
Twitter: <https://twitter.com/mangelsmestre> Blog: <https://angelsmestre.wordpress.com/>  
Spotlight: <http://www.lulu.com/spotlight/mangelsmestre>

Libros publicados: Hablemos de Fibromialgia, yo la he ganado tú también puedes  
De la Fibromialgia a la Salud Alimentación, Energía vital en el Cáncer  
Método Mestre, autogestión y superación de enfermedades crónicas

