

M^a Ángeles Mestre

"Las personas con fibromialgia son más vulnerables a la contaminación electromagnética"



Padeció fibromialgia y salió de ella por sus propios méritos. Ahora, se dedica a escribir sobre el asunto y a aconsejar a personas con esta y otras patologías crónicas.

-¿Qué es exactamente la fibromialgia?

-La fibromialgia es la enfermedad de las emociones no expresadas. Es fruto de un conflicto interno, lo hemos generado nosotros. El órgano más afectado es el hígado, depositario de las emociones contenidas según la MTC (Medicina Tradicional China). Él regula las fascias, musculatura, tendones, ligamentos, articulaciones, conductos de venas y arterias, y la vista. Este órgano es también el encargado de la desintoxicación de todos los tóxicos que nos enferman, tanto externos como internos.

LOS SÍNTOMAS

-¿Cuáles son los síntomas más comunes?

-La fibromialgia tiene un gran abanico de síntomas, el principal es el dolor músculo-esquelético generalizado, con rigidez y fatiga, que viene acompañado por una disminución de la capacidad cognitiva o de la memoria, insomnio, colon irritable, vejiga irritable, cefaleas, ansiedad, síndrome de piernas inquietas, dolor torácico (síndrome de Tietze o Costocondritis), trastornos circulatorios, sequedad de ojos y boca, disminución de la visión, calambres, etc.

El dolor en sus propias carnes

Arquitecta de profesión, le diagnosticaron fibromialgia y síndrome de fatiga crónica en el año 2002. Después de constatar que la medicina no podía curarla, inició un proceso de autogestión y superación de la enfermedad. Gracias a muchos cambios en su vida, entre ellos la incorporación de la alimentación macrobiótica, fue considerada por la medicina oficial como "asintomática". Desde hace 11 años se dedica a ayudar a las personas con enfermedades crónicas a través de sus libros y experiencia personal. 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".

Próximamente: "Recetas macrobióticas para la salud"

Canales de comunicación:

<http://www.mangelsmestre.com/main/>

<https://www.facebook.com/angels.mestre>

<https://twitter.com/mangelsmestre>

<https://www.linkedin.com/in/mangelsmestre>

Consultas: angelsmestre@yahoo.es o 619-36-19-97

-¿Qué tipo de personas la padecen?

-Para tener salud y armonía tenemos que alinear el pensar, el sentir (emociones) y el actuar (acción/palabra). En la fibromialgia hay una mala gestión de los pensamientos y emociones, porque su energía no se libera en la acción o mediante la palabra. La acción se reprime y la energía del pensamiento y emoción se quedan bloqueadas en forma de tensión, que se manifiesta mediante dolor y una gran variedad de síntomas.

MÁS MUJERES

-¿Por qué se encuentran más casos en mujeres que en hombres?

-La mujer es más emocional y más práctica. Sus bloqueos son más emocionales, mientras que el hombre es más mental y teórico. Por otra parte, el factor que hace posible esta enfermedad es la represión. No hay duda de que, en nuestra sociedad, ya desde la infancia, la mujer está más sometida a represión que el hombre.

-¿De dónde procede esta enfermedad?

-Como todas las enfermedades, la fibromialgia es multifactorial, pero su origen se encuentra en los patrones culturales, familiares y sociales rígidos, que producen represión en la infancia. El niño copia estos patrones para sentirse querido, y se convierte en obediente y sumiso sin serlo, y empieza a desarrollar una falsa personalidad, apartándose de su esencia. Los defectos psico-emocionales que acompañan al enfermo son: el orgullo perfeccionista para sentirse valorado por el entorno y la ira contenida, una emoción que, si no se libera, es devastadora de la salud.

-¿Tiene algún tipo de cura o realmente es una enfermedad crónica?

-Se puede recuperar la salud si esta es nuestra voluntad, tenemos la información necesaria y estamos dispuestos a hacer cambios desde la globalidad del ser humano. Necesitamos una gran transformación de la manera de pensar, sentir y actuar, que generen una nueva persona sana, libre y feliz.

ESTIMULACIÓN TRANSCRANEAL

-¿Qué es la estimulación transcraneal?

-La estimulación transcraneal se basa en la producción de una corriente eléctrica en zonas del cerebro. Sabemos que la corriente eléctrica crea campos electromagnéticos, por lo que, desde mi punto de vista, no creo que en la fibromialgia sea lo más adecuado. Si queremos aumentar los neurotransmisores como la serotonina y melatonina, tenemos herramientas menos invasivas, como la alimentación, la primera medicina. Para aumentar el nivel de los neurotransmisores recomiendo las legumbres, que contienen triptófano, por ser un inductor de dichos neurotransmisores.

-¿Cómo se pueden mejorar los síntomas?

-Para sanar son necesarios los siguientes cambios: el cambio de actitud nos lleva a dejar de sentirnos víctimas para hacernos responsables, dejar de ser pasivas para ser activas, empezando a autogestionar la enfermedad como protagonistas mediante el empoderamiento. No esperemos que nos curen, es necesario algo de inconformismo y de rebeldía para tomar nuestras propias decisiones y dirigir nuestras vidas. También necesitamos un cambio de estilo de vida, simplificándola y dejando el estrés. Asimismo, es necesario sustituir los patrones establecidos por nuestra experiencia vivida y comprendida, que nos ayudará a decir "no" sin sentirnos culpables. Es fundamental el cambio de

hábitos que nos perjudican, especialmente el de la alimentación, una alimentación que nos depure el hígado de tóxicos, entre ellos los de la medicación, que nos aporte energía, alcalinidad, que nos estimule el sistema inmune, y que sea antiinflamatoria y antioxidante.

¿ENFERMEDAD MODERNA?

-¿Esta es un tipo de enfermedad moderna?

-No. Las enfermedades nacen debido a los defectos psico-emocionales de la humanidad, pero aumentan y se agravan por el estilo de vida y la mala alimentación. Actualmente esta enfermedad se ha expandido debido a la autoexigencia que la mujer se ha autoimpuesto para llegar a todos los ámbitos que la vida moderna le muestra, como la profesión laboral, la familia, la casa, las relaciones sociales, etc. Todo ello, muchas veces, sin la posibilidad de dirigir su vida.

-¿Desde cuántos años estamos más o menos hablando?

-En el siglo XVIII ya se conocía esta enfermedad de dolor generalizado y fatiga. En 1975, Hensch utilizó por primera vez el término fibromialgia, abandonando la palabra "fibrositis" que la precedió. Pero no es hasta el año 1992 que fue reconocida por la OMS.

CONTAMINACIÓN ELECTROMAGNÉTICA

¿Qué relación existe o puede existir entre la fibromialgia y la hipersensibilidad electromagnética?

-Los síntomas de la hipersensibilidad electromagnética son las irritaciones cutáneas, de garganta, de piel, problemas respiratorios, insomnio, náuseas, vómitos, diarrea, migrañas, dolor muscular,...

Tienen en común que son enfermedades multisistémicas y la hipersensibilidad electro-magnética tiene su propia sintomatología con algunos síntomas comunes a la fibromialgia. Lo que sí comparte es un sistema inmune deficitario y un estrés oxidativo. Lo que sí les diferencia muy claramente es que, en la hipersensibilidad electromagnética, disminuyen los síntomas cuando el enfermo se aleja de la fuente que los genera; y, en la fibromialgia, los enfermos sufren sea cual sea el lugar donde se encuentren.

"La fibromialgia y la hipersensibilidad electromagnética comparten un sistema inmune deficitario y un estrés oxidativo. Lo que sí les diferencia es que en la hipersensibilidad electromagnética disminuyen los síntomas cuando el enfermo se aleja de la fuente que los genera"

-¿Muchas personas que padecen fibromialgia son especialmente sensibles a la contaminación electromagnética?

-Si tenemos el sistema inmunológico afectado, como sucede en la fibromialgia, y le sumamos una contaminación electromagnética, es lógico que los síntomas aumenten. Por tanto, las personas con esta enfermedad podemos decir que son más vulnerables. Así, es recomendable que la persona que padece fibromialgia encargue un estudio geobiológico de su casa, zona de trabajo y de CEM (campos electromagnéticos), para alejarse de estas radiaciones contaminantes.

Sara B. Peña