

Fibromialgia

por M^a Ángeles Mestre

Arquitecta, casada y con dos hijos, pertenezco a las primeras generaciones que quisieron compartir el trabajo, la familia y la casa, y hacerlo lo mejor posible aunque representara subir el nivel de autoexigencia personal a unos límites no adecuados para la salud.

Junto a este estilo de vida se sumaron otros factores que me llevaron a la fibromialgia, como la mala gestión de pensamientos y emociones, una relación equivocada con el entorno, hábitos alimentarios no adecuados, etc.

La fibromialgia es una enfermedad cuyo síntoma principal es el dolor en la musculatura, tendones y ligamentos. Este dolor va acompañado de falta de fuerza muscular, cefalea, insomnio, ansiedad, colon irritable, vejiga irritable, mala circulación de las extremidades, piernas inquietas, dificultades cognitivas, depresión...

Se da más en mujeres que en hombres ya que es una enfermedad relacionada con las emociones y la mujer es más emocional que mental y el hombre es más mental que emocional. Por otra parte, el factor que posibilita la aparición de la fibromialgia es la represión y no hay duda que, en nuestra sociedad, la mujer está más sometida a represión que el hombre. Esta enfermedad es diagnosticada por la medicina alopática como crónica pero yo no me lo creí, siempre pensé que encontraría el camino hacia la salud. Esto hizo que después de muchas visitas a médicos y muchas medicaciones con efectos secundarios, me diera cuenta que este no era el procedimiento para curarme ya que cuanto más medicación, peor me encontraba. Llegue a tomar veinte pastillas diarias.

El camino hacia la salud llegó a través de una crisis. Un día me contracturé toda la pelvis y me quedé en cama sin poder mover las piernas. Fue entonces cuando

me di cuenta que había otra vía que explorar en la que no había pensado, era la medicina holística, que considera el hombre como un todo, no solamente con un cuerpo físico sino también con una parte psicoemocional y además otra espiritual. Somos materia, energía y conciencia. Debido a que soy hija, hermana y sobrina de médicos necesité romper con los patrones de mi forma de pensar para entrar en esta antigua y desconocida medicina que me abría la puerta hacia la sanación.

Esta, para mi nueva, medicina representaba dejar de ser paciente o pasiva para convertirme en una enferma que dirigía el proceso de autocuración. Ya no esperaba que me curaran sino que era yo quien se esforzaba con cambios en mi vida para conseguirlo.

Empecé entonces una serie de trabajos como el cambio de estilo de vida, el de

Las claves más importantes son:

- Aprender a decir no sin sentirte culpable.
- Lo que piensas, hazlo, sino no lo pienses. No le des continuidad a los pensamientos.
- Ya que el órgano depositario de las emociones es el hígado es muy importante desintoxicarlo

Cómo desintoxicar el hígado

La desintoxicación del hígado pasa por dos fases. La primera es ir dejando lentamente la medicación de síntesis por la natural y la segunda consiste en sustituir los alimentos químicamente contaminados (colorantes, conservantes, potenciadores de sabor...) por alimentos biológicos y cocina macrobiótica.

También es aconsejable dejar los alimentos que más perjudican al hígado: el chocolate los productos lácteos, los fritos, el alcohol, los cítricos, el melón, la lechuga, las espinacas, la alcachofa, la judía tierna, el marisco y los frutos secos.

Después podremos empezar a introducir la comida macrobiótica y sus proporciones:

- Arroz integral entre otros cereales como base 40%
- Legumbres u otra proteína vegetal o pescado blanco 15%
- Verduras 30%
- Algas 10%
- Semillas 2%
- Y fermentos o pickles 3%

Para el hígado es aconsejable el aceite de sésamo, las ciruelas umeboshi, el gomasio, el kuzu, el muji-miso, la seta shiitake, las semillas de sésamo, la calabaza, el girasol, las algas como la kombu, la wakame, la arame y la hisiki.

relación con el entorno y el de hábitos no adecuados. También inicie la homeopatía, las flores de Bach y la reflexoterapia podal. Después, al cabo de un tiempo, comencé el shiatsu que me ayudó mucho en el dolor.

La resolución paso por la comprensión de la enfermedad y por el autoconocimiento que aprendí en una escuela de filosofía práctica a través de la introspección. Nos han enseñado a mirar hacia fuera pero no hacia dentro. Con la meditación conocemos nuestros defectos y nuestros valores escondidos. Son estos valores los que nos darán la fuerza necesaria para trascender la enfermedad y llegar a la salud.

En la primavera de hace dos años empecé a experimentar que los síntomas de la fibromialgia s.f.c. iban desapareciendo, unos lentamente y otros rápidamente, pero en definitiva todos se fueron. Fue entonces cuando se me llenó el corazón de alegría y decidí escribir un libro para comunicar mi experiencia al mayor número de personas.

La medicina alopática considera que estoy asintomática y quiero invitar a todas las personas afectadas a empezar su camino de superación de esta enfermedad.

¿Cuándo? Ahora, ya que es el momento del poder de la conciencia y **¿cómo?** Haciendo un acto de poder: **¡quiero curarme!** Y os puedo decir que si tú quieres, si te esfuerzas, si no esperas que te curen, tú también puedes. Yo no soy la única ni la primera, otras personas ya lo han conseguido.

El primer tramo del camino es aceptar que la enfermedad es algo propio, forma parte de ti misma. No se trata de tu enemigo, es tu maestra que viene a enseñarte a cambiar de actitud para que empieces una nueva vida dirigida por ti. Esta nueva vida se caracteriza por:

- Pensar, sentir y actuar de forma alineada ya que la fibromialgia es el resultado de pensar, sentir y no actuar en consecuencia por represión.
- La energía que ha salido del pensamiento y ha llegado a la emoción se ha bloqueado en el vehículo emocional y al no fluir se convierte en una energía "perversa" (como dice la medicina tradicional china) que se libera a través del dolor.
- Valorarte por ti misma, sin esperar la valoración del entorno.
- No esperar la aprobación de los demás.
- Dejar de hacer aquello que el entorno espera de ti, sin tener en cuenta tu pro-



pia voluntad ya que con ello reprimes tus opiniones y acciones.

- En definitiva, dirigir tu vida, y no dejar que te la dirijan.

¿Qué nos puede ayudar? Las claves más importantes son:

- Aprender a decir no sin sentirte culpable.
- Lo que piensas, hazlo, sino no lo pienses. No le des continuidad a los pensamientos.
- Ya que el órgano depositario de las emociones es el hígado es muy importante desintoxicarlo.

En cuanto al ejercicio, llegué a la conclusión de que lo mejor era caminar y respirar conscientemente. Esto se consigue con paso natural para poder compaginar la respiración con nuestros pasos. Por ejemplo, para algunos será dos pasos inspirando y tres expirando, para otros tres y cuatro..., no hay que forzar la respiración sino adaptar los pasos a ella. En cada paso damos un masaje a toda la musculatura especialmente a la espalda y a cada respiración el diafragma hace un masaje interno que nos llena de paz. 