

AFRONTAR UNA ENFERMEDAD CRÓNICA

La medicina naturista reduce los síntomas de la fibromialgia

► Una mujer asegura que lleva tres años asintomática tras usar las flores de bach

► El cambio de hábitos, de alimentación y de actitud ha eliminado sus contracturas

CARMINA PUYOD
cpuyod@aragon.elperiodico.com
ZARAGOZA

La fibromialgia puede combatirse. O al menos ya es posible convertirla en una enfermedad sin síntomas, lo que ya es bastante, sobre todo para aquellas personas que acumulan dolor, cansancio, ansiedad y fatiga crónica durante años y que las anula e invalida de por vida. Tres años lleva ya asintomática María Ángeles Mestre, gracias al cambio de hábitos y de actitud, con el apoyo de la medicina naturista y de una alimentación macrobiótica. Su experiencia, relatada en un libro que hoy será presentado

en Zaragoza, viene avalada también por los resultados que también están obteniendo médicos naturistas, como la zaragozana María Luisa Jimeno Recarte, que ha demostrado una mejoría considerable en los pacientes tratados con flores de bach, o esencias de flores, que logran reducir al máximo la ansiedad y la tensión.

Y es que precisamente, tanto la afectada, que ha sido tratada por médicos en Cataluña, donde reside, como la naturista de Zaragoza, coinciden al destacar el beneficio que supone la utilización de flores de bach en una enfermedad que padece más de un millón y medio de personas en España.

«Lo primero que debería hacer un enfermo de fibromialgia es darse cuenta de que su cuerpo le está gritando, que hay aspectos que debe cambiar. Estoy convencida de que esta enfermedad guarda una estrecha relación con las emociones, que no las dejamos fluir en nuestro organismo porque las reprimimos y nos bloquean. Y seguramente este bloqueo se encuentra también en la raíz de muchas enfermedades», insiste.



►► María Ángeles Mestre.

María Ángeles asegura que se apoyó en la acupuntura, homeopatía, en las flores de bach y en el autoconocimiento. Además, indica que se preocupó más de la alimentación y suprimió conservantes, colorantes y espesantes, sobre todo el glutamato monosódico, un poten-

ciador de sabor que califica de muy tóxico. Redujo lácteos, grasas saturadas, café, azúcar y harinas refinadas y descubrió los alimentos macrobióticos.

El primer síntoma de recuperación fue la desaparición del síndrome de colon irritable que padecía. Con las flores de bach logró disminuir la ansiedad, por lo que se sintió más relajada, lo que le permitió dormir y descansar mejor. Progresivamente, a lo largo de un año fueron disminuyendo los dolores, las contracturas y la tensión muscular y el dolor de cabeza.

Por su parte, la doctora Jimeno Recarte defiende los grandes beneficios de las flores de bach, como ella misma ha podido comprobar en pacientes de la zona de Calatayud y de la capital aragonesa, donde suele trabajar. «Son una serie de esencias naturales de flores utilizadas para tratar diversas situaciones emocionales, como miedos, soledad, desesperación, estrés, depresión y obsesiones». Esta especialista en medicina naturista por la Universidad de Zaragoza insiste en la teoría de las enfermedades físicas tienen un origen emocional que es preciso abordar. ≡

CONVENIO

Cajalón y Rey Ardid analizan la integración de discapacitados

EL PERIÓDICO
ZARAGOZA

Promover la integración de las personas con discapacidad. Este es el objetivo de un convenio firmado entre la Fundación Rey Ardid y Cajalón que ayer suscribieron el presidente de la oenegé, Alfonso Vicente, y el de la entidad, Bruno Catalán.

Así, ambas se comprometen a desarrollar durante este año una serie de actuaciones para analizar la situación del colectivo a través de unas jornadas técnicas que se desarrollarán en la sede social de Cajalón, con especialistas de reconocido prestigio nacional, donde se pondrán sobre la mesa las necesidades y oportunidades de este colectivo para promover su integración normalizada en la sociedad.

El convenio, que tiene un año de duración, recoge también la dotación de una serie de becas a personas con discapacidad para el fomento de su integración social a través del deporte. Asimismo, Cajalón colaborará con Rey Ardid en diversas iniciativas que desarrolla esta fundación para favorecer la integración laboral de