

M<sup>a</sup> ÀNGELS MESTRE EX FIBROMIÀLGICA

# “La enfermedad no es tu enemiga sino tu maestra”

---

 Silvia Gelices
 

---

M<sup>a</sup> Àngels Mestre (Barcelona, 1942), hija, hermana y sobrina de médicos, arquitecta de profesión, fue diagnosticada de fibromialgia a los 52 años. Gracias a muchos cambios, entre ellos una nueva actitud personal, un nuevo estilo de vida, una nueva alimentación y terapias alternativas, hoy ha recuperado la salud y la medicina convencional oficial reconoce que está asintomática. Todo ello lo explica en dos libros: “Hablemos de fibromialgia. Yo la he ganado, tú también puedes” y “De la fibromialgia a la salud”.

**Usted tomó parte activa en el proceso de curación de la fibromialgia. ¿No confiaba en la medicina convencional?**

Al principio pensé que la solución estaba en encontrar un buen médico que entendiera mi enfermedad, pero después de frecuentes visitas a especialistas y muchos medicamentos con efectos secundarios comprendí que ése no era el camino para sanar.

**¿Y cuál era el camino entonces?**

El primer paso es aceptar que la enfermedad forma parte de ti misma. No es tu enemiga, aunque lo parezca, sino que es tu aliada y tu maestra. Ella ha venido a enseñarte para que evoluciones hacia una nueva vida.

**¿Y a usted qué le ha enseñado?**

A pensar de forma distinta de manera que no quede nada de lo que me llevó a enfermar. Es necesario sustituir los patrones del antiguo paradigma que nos limitaron la posibilidad de dirigir nuestra vida. Porque no olvidemos que todas las enfermedades se gestan en los pensamientos que están condicionados por la educación recibida en la infancia.

**¿Quiere decir que padeció fibromialgia por su manera de pensar?**

De pensar, de sentir y de actuar. La fibromialgia es la enfermedad de las emociones contenidas. Por eso expresar lo que sentimos es una garantía de salud, ya que dejamos fluir la energía, porque si no se libera llega a la musculatura quedando en forma de tensión que es lo que produce el dolor, la fatiga crónica.

**¿Qué cambios hizo en su vida para superar la fibromialgia?**

Empecé a tomar parte activa en mi curación sin esperar a que los médicos



M<sup>a</sup> Àngels Mestre explica su testimonio en dos libros. CRISTÓBAL CASTRO

“Mi cuerpo se quejaba y no lo escuchaba. Lo silenciaba con medicamentos”

“Empecé a tomar parte activa en mi curación sin esperar a que los médicos me sanaran”

me sanaran. Cambié mi estilo de vida, mi relación con el entorno y, lo más importante, mi alimentación.

**Hábleme de los cambios alimentarios.**

Incorporé una alimentación macrobiótica que tiene un efecto desintoxicante que ayuda al hígado. Una dieta con alimentos biológicos a base de cereales integrales, verduras, legumbres, pescado blanco, fermentos y semillas. Además, esta dieta me solucionó mi problema de colon irritable en sólo dos semanas y bajé dos dioptrías de mi presbicia.

**¿Qué ha representado la enfermedad en su vida?**

Me ha hecho comprender que mi cuerpo se quejaba y no lo escuchaba. Lo silenciaba con medicación en vez de hacer cambios en mi vida. Gracias a la comprensión de la enfermedad y al trabajo de introspección la he superado.