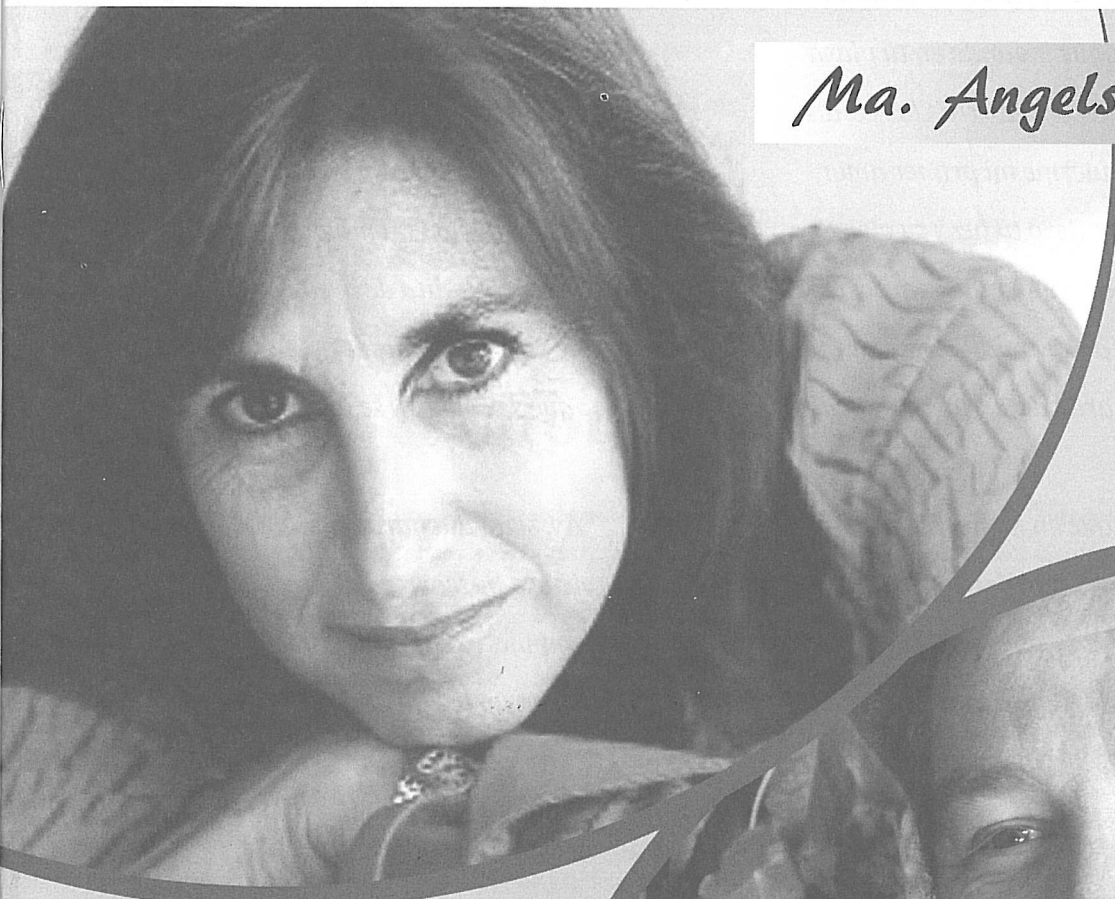


Entrevistas de El Sendero en Barcelona N° 1

A black and white portrait of a woman with dark hair, looking directly at the camera with a slight smile. She is wearing a dark top and a necklace.

Ma. Angels Mestre

A black and white portrait of a man with a beard and mustache, smiling and resting his chin on his hand. He is wearing a striped shirt.

Alex Rovira

REVISTA
El Sendero del Medio
Suplemento N° 76

Ma. Àngels Mestre. Se define como exfibromiálgica

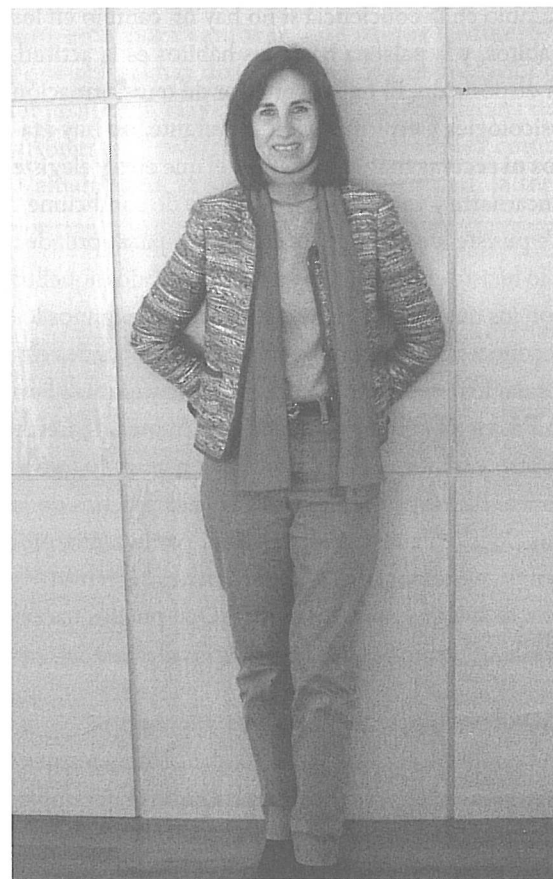
“Toda enfermedad se puede curar si estamos dispuestos a cambiar”

Entrevista por Rosi Germán

Diagnosticada a los 52 años con una fibromiálgia que comenzó a alejarla de sus actividades cotidianas y afectó la relación con su familia, Mestre se propuso emprender su mejor proyecto: demoler su autoexigencia y reedificarse a sí misma. Sanó mente, espíritu y emociones hasta lograr curarse, ayudada por la macrobiótica. Hoy, asegura: “La enfermedad ha sido una maravilla que me cambió la vida”.

“A los 52 años encontré la macrobiótica y para mí fue un milagro. Un colon irritable que tenía desde los 30 años y que me habían dicho que era crónico, en 15 días dejó de ser crónico y se curó. Fue fantástico. Y todos los síntomas de la fibromiálgia fueron desapareciendo, porque yo había hecho un trabajo previamente: espiritual, mental, emocional, energético. Todo vino pasito a pasito, y al final apareció la alimentación. Así fue el orden. Las enfermedades tienen que empezar a sanar en la mente. Es la conciencia la que tiene que ponerse a hacer cambios y a trabajar, a evolucionar”.

El testimonio de Ma. Àngels Mestre es conmovedor. Por su voluntad y por la claridad con que compren-



dió lo que la enfermedad vino a enseñarle. Hoy se siente tan plena que realiza talleres para compartir con otros su camino de regreso a la salud. No solo a la salud física, como dejará en claro a lo largo de la entrevista, sino primero el regreso a la esencia, a la que nunca debimos haber renunciado. Lleva escritos dos libros y va por un tercero más que prometedor: “La alimentación, energía vital en el cáncer”.

Sin dudarlo, reconoce el momento en que comenzó a desarrollar la fibromiálgia que le diagnosticarían recién a los 52. “Mi enfermedad apareció a los 12 años. Comencé a sentir dolores, el dolor de la vida. Pensaba que el dolor era porque pesaba mucho mi bolso o mi abrigo, pero ya de grande me di cuenta que no era ese peso lo que me provocaba el dolor sino que era el nivel de **autoexigencia personal** por gustar a los demás para hacerme querer. Era como un chantaje, a mis padres, a mis maestros: ‘Yo voy a sacrificar mi vida por ustedes pero ustedes me tienen que dar amor’. Porque en mi casa había bastante rigidez y lo que se premiaba eran los estudios. Si sacabas buenas notas y eras buena niña tenías el cielo. O sea que querían una niña sumisa y obediente, y yo no tengo nada de sumisa y obediente; yo soy una rebelde, pero claudiqué”, comienza.

“Dejé de ser yo, dejé de ser consecuente para pasar a ser esto. **Perdí la esencia**. Mi esencia era de una manera y mi personalidad empezó a desarrollarse de otra. **Este fue el primer paso para mi enfermedad**. Luego pasé al bachillerato, a ser la primera de la clase, con muy buenas notas y todas esas cosas que nos autoexigimos. También hay una parte de orgullo perfeccionista. La persona con fibromiálgia

tiene una personalidad con dos características: un orgullo perfeccionista para hacer todo muy bien y un nivel de autoexigencia brutal, pero luego tenemos una ira contenida, no expresada, **por no estar haciendo lo que queremos**, una ira que al quedarse dentro nuestro se transforma en la energía perversa de la que habla la medicina tradicional china y que se transforma en síntomas: dolores intestinales, dolores de cabeza, dolores musculares, mucha tensión, mucho estrés, mucha ansiedad”.

Sin melancolías ni culpas, pero con gran sabiduría, comprendió que todo comenzó en su infancia, “al cambiar el papel de niña que le gustaba mucho jugar y no hacer los deberes”. Y concluye: “Yo llegaba a casa y me ponía a patinar, y no hacía nunca los deberes. Los hacía a la hora del patio, cuando las otras niñas jugaban, pero cuando llegaba a casa quería jugar. Siempre quise llevar la contraria, ser yo misma y no como todo el mundo. **Nunca me he sentido rebaño, pero me convertí en rebaño**, en la niña que lo hace todo para agradar al entorno”.

La vida en rigidez

Ma. Àngels continúa repasando su historia. Mientras lo hace, uno no puede más que reflexionar cuántas cosas en común surgen al otro lado del océano con esta catalana rebelada que nos empuja a reconciliarnos con la vida.

“Más tarde comencé Arquitectura –prosigue– y el nivel de autoexigencia fue aún más grande, y pensé que si hacía esa carrera me querían aún

más, porque era muy difícil. A los 23 años ya era arquitecta, al año me casé con un marido muy rígido y estricto, muy parecido a mi padre, y seguí el patrón familiar. Exagerando un poco, diría que me convertí en esclava de mi marido, también arquitecto, con quien compartíamos el mismo estudio. Yo hacía todo lo que él quería, hasta que al cabo de 30 años de estar con él me vino la fibromialgia, junto con la menopausia. **Y dije basta.** Fue un antes y un después. Me rebelé, aunque un poco tarde. Llegué a comprender el momento en que me enfermé y dije: '¿Qué he hecho con mi vida, en qué me equivoqué?' Reflexioné y comprendí que había perdido mi esencia, mi manera de ser, para los demás. Necesitaba la protección, el soporte del entorno, y esto quiere decir que todavía no me quiero, porque si me quisiera no esperaría que el amor venga desde afuera, porque si no te quieres a ti no puedes querer a los demás. Entonces me enfadé mucho con el mundo. **Y así empiezan las enfermedades: cuando no estás feliz, cuando no entiendes por qué la vida te ha tratado tan mal”.**

“La enfermedad la he generado yo, no me la ha generado nadie. Es fruto de un **conflicto interno**; ha nacido dentro mío, yo la he ido gestando, por lo tanto no puedo culpar a los demás, pero tampoco me puedo culpar a mí. Porque así se aprende, de los errores y las dificultades de la vida. **La enfermedad para mí ha sido una maravilla, me ha cambiado la vida** (lo dice con satisfacción), porque me enseñó multitud de cosas: he comprendido el significado de mi vida, qué he venido a hacer

hablemos de FIBROMIALGIA

yo la he ganado, tú también puedes

2ª edición

m^a àngels mestre



a este mundo, y después he evolucionado”. Mestre diseñó un método para la superación de las enfermedades crónicas que puede encontrarse en su sitio web. “Con mi libro la gente se curaba de otras enfermedades, no solo de fibromialgia, entonces quise hacer una síntesis para que cada uno vea cómo encontrar el camino de salida. Porque si tienes el testimonio de una persona que hizo todo el proceso, algo te servirá”, explica.

“Al diagramar el método incluí mucho el verde, el verde de la salud, de la esperanza, porque yo me curé gracias a la naturaleza. Me había olvidado de

la naturaleza, me había apartado de mis plantas, que me gustaban tanto, de la playa que quería tanto, de las montañas. Me había apartado de todo y me había vuelto ‘urbanita’, a trabajar, trabajar, trabajar. Veranos sin tomarme vacaciones, con un estrés total porque tenía que demostrar que valía”.

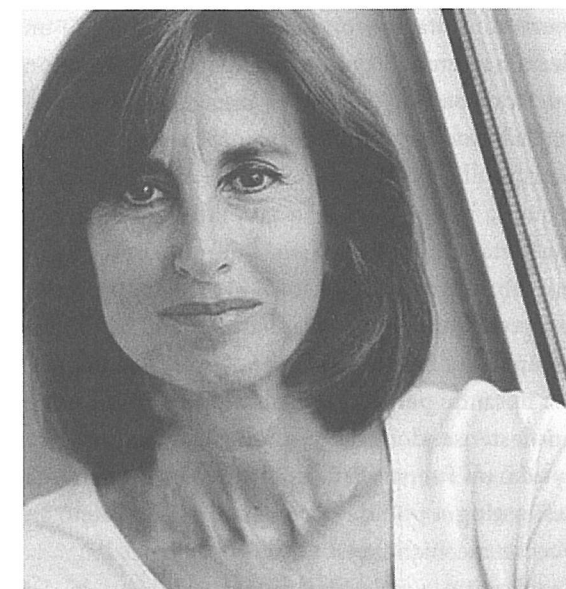
Abriendo puertas

En el proceso de remisión de su enfermedad, Ma. Angels Mestre reconoce que “la fuerza interior” fue el factor más importante. Sin embargo, también encontró en la alimentación macrobiótica y la medicina alternativa dos bastiones fundamentales para recobrar la vitalidad.

–¿Cuándo tuviste tu primer contacto con la medicina no tradicional?

–Vengo de una familia de médicos (hija, hermana y sobrina de médicos), entonces yo confiaba en los médicos, pero empecé a notar que las medicaciones que me daban tenían efectos secundarios. Nací con el hígado delicado, pero por la tristeza, por el pulmón, porque a los tres años tuve una bronconeumonía. La tuve porque veía en mi casa un ambiente como de agobio. Era la cuarta hija y sentía que sobraba, que no tenía que estar allí, que era otra carga. Ya de pequeña los medicamentos me lastimaban mucho.

A los 52, cuando me dijeron que tenía fibromialgia, lo rechacé, pensé que yo no estaba tan mal. Seguí trabajando durante un año hasta que no



pude sostener el lápiz con la mano. No podía estar sentada y eso para un arquitecto implica no poder ir a trabajar. Pasé de médico en médico. Una vez me fui a buscar una medicina a una farmacia, porque estaba tomando como 20 pastillas para la fibromialgia, hasta que me agaché y sentí un crack en mi cuerpo, como si me hubiese roto. Apenas pude tomar un taxi para llegar a mi casa. Primero no pude mover una pierna, luego la otra. Me quedé paralizada tres días en una clínica hasta que mi cuerpo empezó a reaccionar. Pero esos tres días para mí fueron una maravilla, porque, quietecita en la cama, tuve tiempo para reflexionar y **vi que la puerta de la medicina alopática se había cerrado para mí. Tenía que abrir la puerta de la medicina alternativa.** Pensé en mi hermana, que había muerto una semana antes de tener su pri-

mera consulta con un homeópata a causa de un derrame cerebral que le ocasionó la medicación que tomaba por problemas renales. Para ella tal vez la homeopatía hubiese significado un cambio, pero no llegó a tiempo. Pero yo sí, yo tenía vida y quería hacer lo que ella no pudo. Me fui al homeópata y no me fue bien. Fui probando, el primer homeópata no funcionó, el primer acupuntor tampoco, pero yo insistía, hasta que el tercer homeópata funcionó, y el tercer acupuntor también. Iba notando pequeños cambios, pero sólidos. Me fui destensando. **Las tres terapias que más me ayudaron fueron la acupuntura, el shiatsu y la reflexología podal.** Hace poco tuve un sueño en que se me mencionaba que una planta llamada San Benito cura la fibromialgia. Es oriunda del Cantábrico y actúa sobre todos los síntomas de la enfermedad. Así que fui a buscarla y en poco comenzaré a probarla.

–Ocurre que cuando uno no cumple con la prescripción del sistema médico tradicional comenzás a sentir culpa, porque el médico es una figura de mucha autoridad...

–Claro, durante muchos años y aún hoy mismo el médico es el dios. A mí me propusieron una serie de barbaridades. La peor fue que me querían cortar el coxis, porque no podía estar sentada, entonces con el coxis roto podría estar sentada. Yo pensé: “¡Qué barbaridad!”. Como el hueso del dedo no podía aguantar el lápiz para dibujar me lo arrancarían y pondrían una prótesis de plástico. También me propusieron hacerme rizólisis, para quemar la cabeza de los nervios. Llegué a hacer-



me un poco, con un dolor terrible, y quedé peor que antes. Creo que hubiese llegado a morir si hubiese seguido por el camino de la medicina alopática, porque no veía salida. Tenía dolor desde que me despertaba hasta que me dormía, y dormía muy poco. Otro médico me habló de anestesiarme todas las semanas en lugar de quemarme la cabeza de los nervios. ¿Qué hubiera ganado? Pues, intoxicarme más. Suerte que dije que no. Esa fue la primera lección: **aprendí a decir que no a los médicos.** La segunda fue decir que no al marido y a mis dos hijos. **El “no” sin sentirme culpable vino a mi vida para salvarme.**

–Hasta que llegaste ante la puerta de la alimentación revitalizante...

–Paulatinamente comencé a cambiar la manera de sentir, de actuar y de pensar, y al final del proceso de hacer un cambio interno comprendí que la alimentación era vital. Mi acupuntor me regaló el libro “El Zen Macrobiótico”, de Georges Oshawa (se puede leer entero en la web), y al leerlo pensé que ya estaba salvada, porque **yo sabía que la alimentación cura a las personas.** Mi hijo nació celíaco y se curó con zanahoria y leche sin lactosa, mi sobrino se curó de una nefrosis con un régimen por dos años de arroz únicamente, sin sal, sin aceite, mientras que todos sus compañeros del hospital fallecieron. Él ahora tiene 50 años. Entonces fue tanto mi entusiasmo que luego comencé a divulgar lo que me estaba sanando. **Mis relaciones cambiaron,** mi vida era ya como un río tranquilo, que fluía, hasta que pensé que tenía que comunicárselo a mucha más gente y me puse a escribir el libro. Yo, que no me gustaba escribir y de niña lloraba al tener que hacer redacciones. Siempre me gustaron las matemáticas, la física, las ciencias, pero no las letras. Pero como la ilusión era más importante para mí que el esfuerzo que representaba, lo vencí y escribí el libro con todo mi amor. Hice otro y comencé a dar talleres de cuatro meses, hasta que empezó a venir mucha gente con cáncer. Ahí me puse a escribir mi tercer libro: “La alimentación, energía vital en el cáncer”. Me fui a Saint Gaudens, un centro macrobiótico en el sur de Francia que dirigía René Lévy, y vi mucha gente con cáncer que se había curado sólo con la alimentación. Me quedé perpleja. A partir de entonces comencé a estudiar mucho más sobre la ali-

mentación. En el libro hago hincapié en los tóxicos, porque una persona con cáncer está muy tóxica. Entonces propongo la limpieza del colon, del riñón (un drenaje con plantas), la limpieza de hígado (yo ya hice cuatro y salen gran cantidad de piedras), limpiezas de parásitos (dos al año).

–¿Cómo fue el proceso de este gran salto?

–La medicina ayurveda dice que el ser humano tiene la capacidad de autocurarse. Curarse de una enfermedad no es fácil, es un proceso, un camino, ¡pero es tan gratificante! A medida que vas avanzando vas viendo las mejoras que vas logrando, y esto te da alas para continuar. Vas disfrutando del territorio que le vas ganando a la enfermedad. Yo estaba horrorizada con mi problema intestinal, y a los 15 días de cambiar mi alimentación ya notaba grandes cambios. ¿Qué es lo que me ha salvado la vida? Los cereales integrales (yang) junto con los vegetales (yin), que aportan los minerales y las vitaminas. El cereal lo tiene todo: proteínas, vitaminas, minerales, fibra, grasas. Y si añades algas, además te estás mineralizando. Las semillas y las legumbres también son muy importantes. Puedes agregar algunos fermentos antes de empezar a comer, como unas cucharaditas de chucrut, o ciruela umeboshi, que es la perla de la macrobiótica porque cura todas las enfermedades. Té verde, que es anticanceroso y antioxidante. Frutas, que hay que comer con moderación cuando somos adultos. La fruta es muy buena cuando somos pequeños, porque necesitamos crecer, pero cuando somos mayores, hacia los 50 años, los ácidos orgánicos disminuyen y la



fruta, en lugar de rejuvenecernos, nos envejece, porque nuestro cuerpo ya no tiene la capacidad de digerirla. Entonces conviene cocer la fruta para hacerla más digerible porque los ácidos se evaporan. Lo más importante de la macrobiótica es entender que nuestra sangre es salada. Somos agua de mar. El agua de mar es como una transfusión, tiene vida. Sin embargo hemos demonizado al agua del mar creyendo que tomarla puede matarnos, lo mismo que hemos demonizado al sol, que es energía vital. Por supuesto, debemos dejar la carne, nos da mucha ira. No la podemos digerir y se queda horas y horas ensuciando el tránsito intestinal. Incluso meses y años, entonces necesitamos una limpieza colónica para limpiar heces antiguas. Cuando el intestino está sano, la persona está sana.

—¿Qué técnicas recomendás para conectarnos

con nuestro cuerpo y aprender a escuchar lo que nos quiere decir?

—Para mí fue una maravilla **aprender a respirar**, primero de todo. Con la tensión, la represión, vamos tensando el diafragma, respiramos solo con la tercera parte del pulmón, entonces ya ni oxigenamos las células. Gran parte del dolor muscular es que no llega la sangre. Los músculos están tan tensos que la sangre no circula bien. Mi espalda se había vuelto dura como una mesa. Aprendí a respirar con el abdomen, lenta y suavemente, sin prisa. Respirar tres veces para oxigenar. Luego viene la relajación. Yo no sabía lo que era estar relajada, sin la musculatura tensa. Y como corolario, la meditación. En las meditaciones comencé a recibir mucha información de esas voces que nos hablan: por qué estaba aquí, cuál era mi misión. Hacía estos ejercicios en la cama, antes de dormir, visualizando paraísos. Comprendí que tenía que

enseñar a otros. **Mi misión es ser una comunicadora de la esperanza, contar que todas las enfermedades se pueden curar si el ser humano está dispuesto a hacer cambios.**

—**Muchas veces las personas diagnosticadas con alguna enfermedad degenerativa temen ilusionarse con una cura que finalmente podría no llegar y optan por cerrar las puertas de una posible sanación. ¿Cómo vencer el miedo? ¿Cómo alentarlos?**

—Primero de todo, para curarse tienen que sentir el anhelo. “Yo quiero curarme”; es una fuerza interna. No me van a curar los demás, ellos no pueden hacer nada por mí. Soy yo el que tengo que aceptar que la enfermedad que está en mi cuerpo físico no es en realidad del cuerpo físico. Mi alma está enferma, está triste, no está conforme, y se lo comunica al cuerpo físico. Tienes que aceptar que la enfermedad del cuerpo físico tiene otros vehículos anteriores en donde se gesta. **El cuerpo grita que algo hay que cambiar.** A mí el cuerpo me gritaba que tenía que aceptar que mi enfermedad se había gestado en mi manera de pensar, muy rígida, en mi manera de sentir, de no expresar las emociones, y en mi manera de actuar. El pensamiento es una energía muy poderosa, pero antes están las creencias. Si yo creo que me voy a curar seguro me curaré, pero si ya empiezo por no creer es el filtro que me impide hacer el paso siguiente, el que me da miedo, el que me dice que tengo que ser obediente y sumisa. Quien está enfermo debe tener una chispa de rebeldía para encontrar otro camino. Mi her-

mano, que es médico, me dice que a mí me curó la rebeldía, porque me negué a obedecer todo lo que me decían los médicos alopáticos, que era cortar el síntoma en lugar de ir a la causa. Y eso no es solucionar la enfermedad. Para curarse se requieren tres premisas: el anhelo, aceptar el factor psicoemocional de la enfermedad y estar dispuesto a hacer cambios. En el cambio de paradigma que se viene ya no es necesario el dolor. Ya hemos sufrido mucho.

Los últimos conceptos de Ma. Angels Mestre nos inducen a una reflexión profunda de nuestra relación con los demás y con uno mismo. Describe a la fibromialgia como “una enfermedad fantasma”, que no sale en los análisis ni en las pruebas médicas. “Te tienen que creer, y no te cree nadie, ni la familia, ni los hijos... no entienden nada, los amigos te dicen que lo que tienes es depresión. Mi cuñado dijo que me estaba inventando los dolores para no ir a trabajar”, cuenta. Sin embargo, todo eso quedó en el pasado gracias a su fuerza interna y a un cambio profundo de conciencia. “Volví a trabajar con mi marido en el estudio de arquitectura luego de muchos roces. Mi vida ahora es completamente distinta, mucho mejor. Le estoy muy agradecida a la enfermedad, porque me cambió la vida. Le hablo y le digo: ‘Muchas gracias fibromialgia’”.

Más información:
www.mangelsmestre.com