

"Jo he vençut la fibromiàlgia"

Ma Àngels Mestre

I davant d'aquest panorama gens engrescador, què podem fer?

La medicina tradicional ja ha llençat la tovallola. Només es poden receptar fàrmacs per calmar el dolor, però no curen i, a més, provoquen molts efectes secundaris. Per tant, hem de tenir una nova actitud personal, l'autoconeixement, un nou estil de vida, una nova alimentació i fer teràpies derivades de la medicina holística.

Què vol dir?

Que jo he hagut de fer un gran esforç, perquè ningú ens regala res, per deixar de fer coses per agradar els altres, per ser acceptada, per obtenir un reconeixement. Cal comprendre el què et passa i corregir l'estructura psíquica. En definitiva, fer una vida totalment diferent perquè aquesta malaltia deriva d'una retenció de l'acció, de no fer el que sents, de reprimir les emocions. Si no t'estimes a tu mateixa el cos se'n ressent.

El canvi passa per fer les coses que ens vénen de gust?

Sí, sens dubte. Hem d'alinear els pensaments, les emocions i les accions. No és gens fàcil, però és el camí. Si tenim ganes de fer alguna cosa, doncs fem-la, sense sentir-nos culpables de res.

Ara que em parla d'emocions... és per això que la fibromiàlgia afecta gairebé només les dones?

És clar! Les dones som emocionals, els homes racionals, per això a nosaltres ens afecta més.

I vostè va decidir curar-se, malgrat tot!

Vaig entendre què em passava i vaig decidir que em volia curar. El remei van ser tractaments psicoemocionals, homeopatia, flors de Bach... i alimentació biològica i macrobiòtica.

Està curada?

Sí, em sento molt bé. Però no hem de sortir del nostre camí. Hem de continuar decidint la nostra vida, perquè del contrari correm el perill de recaure altra vegada.

Ma Àngels Mestre, l'autora del llibre *Parlem de la fibromiàlgia* (Cálamó) serà el pròxim 16 de maig a l'Esplai. Aquest acte es farà a La Quadra, Sala Cultural, Can Rahull, c. Empordà, 30, en cas que s'hagi inaugurat. On tindrà lloc la xerrada sobre aquest tema. Una exfibromiàlgica que amb esforç, voluntat i tossuderia ha vençut la malaltia. En aquesta entrevista ens explica la seva vivència.

parlem de

FIBROMIÀLGIA

jo l'he guanyat, tu també pots

m^a àngels mestre



Què és la fibromiàlgia?

Per resumir-ho podem dir que es tracta d'una malaltia que presenta uns símptomes amb dolors musculars, articulars i vertebrals. També es pateix insomni, taquicàrdies, irritacions de colon...

Què explica en el seu llibre?

Que no ens hem de descoratjar per una malaltia que tot el que requereix és que la compreguem. No és retirar-se del món la solució. Ens hem de conèixer tal com som.