

SUPERAR LA FIBROMIALGIA. ENTREVISTA A M^a ANGELS MESTRE. Autora de los libros "Hablemos de Fibromialgia. Yo la he ganado, tú también puedes" y "De la fibromialgia a la salud".



M^a Angels Mestre, hija, hermana y sobrina de médicos, arquitecta de profesión, casada y madre de dos hijos, fue diagnosticada de fibromialgia y síndrome de fatiga crónica a los 52 años. Gradada a muchos cambios, como una nueva actividad personal, el autocuidado, un nuevo estilo de vida, una nueva alimentación y diversas terapias dentro de la medicina holística es, a día de hoy, una mujer que ha recuperado la salud tal y como le manifestaba en sus dos libros. La medicina convencional oficial ha reconocido que está asintomática. Hoy tenemos el placer de vivir su testimonio en una entrevista concedida a Institut Mensalus que queremos compartir con todos vosotros.

¿Cuál fue tu reacción al conocer el diagnóstico de fibromialgia?

Fue una reacción de estupor. No tenía ni idea de qué era esta palabra, no la había escuchado nunca, y pensé que ya la estudiaría. Al ir conociéndola, concretamente en una conferencia en el Hospital Clinic, mi sorpresa fue que todo aquel personal que asistía como público, estaba muy mal, y pensé "se han equivocado, yo no tengo esta enfermedad, yo no estoy tan mal" y no necesitaré nunca un psicólogo, un fisioterapeuta nunca necesitaré tantas medicaciones". En definitiva negué la enfermedad, me costó más de un año aceptarla.

- En tus dos libros hablas de la necesidad de pensar, sentir y actuar en una misma línea. Comentas que la fibromialgia es justamente el resultado de pensar una cosa, sentir otra, y hacer otra, una incongruencia permanente albergada en el interior que provoca e instaura justamente la enfermedad. ¿Qué hace falta hacer para seguir "una misma línea"?

Necesitas ser muy coherente y muy consciente de lo que piensas. Yo siempre digo que los pensamientos, si no se tienen que llevar a la acción, es mejor no pensarlos, no te creces si ves que existe una imposibilidad de conducto a la acción. Por ello, pensar una cosa, sentir en la misma línea aquella cosa, y llevarla a la acción, es ser coherentes con nosotros mismos y es la raíz de la salud, no solo para la Fibromialgia, también para el resto de enfermedades.

- Explicas que todos los enfermos de fibromialgia llevan a sus espaldas un gran saco de emociones contenidas, una carga sobre sus dolores en la vida que no se han sabido canalizar correctamente y han quedado estancadas. ¿Qué te ha ayudado a canalizar este saco de emociones y dolor?

Este saco de emociones es muy complicado de canalizar. Quédala primera reacción es llorar mucho, cuando lloras, normalmente sientes que el dolor desaparece, sientes que se elimina, y cuando has parado de llorar, parece que este dolor vuelve a venir. Necesitamos vaciar todo el dolor para poder fluir hacia la acción. Tenemos que hacer un análisis de nuestra vida para reparar punto por punto todo aquello que nos ha dañado. Este análisis y esta revisión nos dirá que sería conveniente liberar las emociones (todas). Por ejemplo, podemos liberar a través del corazón, sabiendo perdonar, no teniendo resentimiento, aprendiendo a reconciliarnos, y damos cuenta que, todo esto que nos ocurre no son más que pruebas que aparecen a lo largo de la vida, con la finalidad de ayudarnos a crecer y evolucionar, una evolución que permitirá el despertar de nuestra conciencia y su realización.

- En el momento en que aparecen dificultades y conflictos en el día a día, es fácil que estas vivencias produzcan un cambio de energía que se exterioriza a modo de tensiones musculares y dolor. ¿Qué consejo darías en momentos así?

En momentos de mucho dolor lo más apropiado es ducharse con agua caliente, y digo la ducha porque si ponemos una estufa eléctrica o cualquier otro aparato eléctrico, al principio parecerá que el dolor se libera, pero todas las tensiones eléctricas crean campos electromagnéticos, y esto se traduce en la aparición de micro contracturas, la aplicación de aparatos eléctricos será como caer en una especie de trampa.

- Hablas de muchas terapias físicas en tus libros. ¿Qué técnicas te han sido de más ayuda?

La primera terapia que más me ha ayudado es realizar una buena respiración, además de una buena relajación y, si se desea, continuar con la meditación.

Después de probar dos acupuncturas, fue con el tercero que sentí que este tipo de terapia también me ayudaba. Del mismo modo, la reflexología me calmaba muchísimo e incluso me proporcionaba más energía. Finalmente, quizás lo que más me ayudó fue el Shiatsu. Con el Shiatsu comprobé que estas contracturas que poseían tanta dureza y tanto dolor, se liberan liberando a base de presiones por digitopuntura, a través de la presión en el punto de dolor podía conseguir la liberación de la contractura para dar paso a la relajación muscular.

- Y concretamente, sobre las técnicas de meditación que has practicado, ¿alguna te ha servido de más ayuda?

Existen muchos tipos de meditación, pero al principio siempre es mejor que sea una meditación guiada. Yo lo que recomiendo es la "meditación de la curación consciente" es decir, yo soy consciente que mi hígado (como principal órgano bloqueado en las personas que padecemos fibromialgia según las bases de la medicina china) está tóxico, que mi hígado es el responsable de las contracturas y tensiones musculares, del mal retorno sanguíneo (las mujeres que padecemos fibromialgia nos damos cuenta que tenemos varices) y este problema del hígado es el que nos da la pauta. Así pues, visualizando cómo se desintoxica el hígado, mediante el flujo de la sangre dentro de él, podemos liberar toda esta tensión acumulada. Limpiando el hígado, por ejemplo, de la ra contienda, veremos que liberamos muchas tensiones y mejanamos mucho.

- Entre los cambios más importantes que has realizado, uno de ellos es la alimentación. Siempre hablas padecido problemas digestivos, sufrías cólon irritable. ¿Qué cambios alimentarios has hecho y cómo te han ayudado?

Yo siempre digo que primero de todo, lo más importante es estudiar y ver qué alimentos nos perjudican según el estado de cada uno. Según las bases de la alimentación macrobiótica, por ejemplo, la carne roja, los lácteos, azúcar y las harinas blancas, quizás sea lo más perjudicial para nuestra salud. Se trata de una cuestión de PH en la sangre, en el momento que comemos estos alimentos volvemos la sangre más ácida. ¿Cuál sucede? Al acidificar la sangre, por ejemplo al ingerir lácteos, nuestro cuerpo busca un componente alcalino, como por ejemplo el calcio, y de dónde lo coge? Lo coge de nuestros huesos, dientes y cabello, es decir, de todos aquellos tejidos que tienen calcio. En definitiva, la leche y sus derivados nos descalcifican y nos pueden llevar hacia la osteoporosis.

- Comentas que las emociones juegan un papel muy importante en la alimentación. ¿Cuál es este papel?

Existen emociones que están relacionadas con la forma de comer, por ejemplo: En nuestro caso de la fibromialgia, la ira, que está contenida en el hígado, es debida a tantos tórax, tanta química, tanto fíes y tanta proteína animal. La ira está muy relacionada con el exceso de alimentación tipo dulces, alcohol, zumos de fruta, etc., y el miedo con el exceso de sal, de proteína animal y de complejos vitamínicos que el cuerpo no reconoce y le damos en exageración. Estos podían ser ejemplos de alimentos que condicionan las emociones.

- A todas aquellas personas que leerán esta entrevista y padecen fibromialgia, ¿qué les dirías?

La superación de la fibromialgia requiere de un gran cambio en la manera de pensar, sentir y actuar. Diría que existen tres claves importantes:

Primero de todo deben existir muchas ganas para curarse, segundo, hay que saber que existen unas condiciones psicoemocionales que han despertado esta enfermedad, y tercero, estar dispuesto a realizar cambios. Si una persona no quiere cambiar su vida, una vida que la ha conducido hacia la fibromialgia, lógicamente si no hace cambios, no podrá mejorar. La fibromialgia no viene de fuera, es fruto de un conflicto interno por no saber gestionar los pensamientos y las emociones.

- Y para finalizar, ¿qué papel crees que puede jugar el psicólogo en el tratamiento de la fibromialgia?

Pues creo que el psicólogo quizás sea la persona más adecuada para acompañar esta gran transformación en la manera de pensar y sentir. Todos los saberes familiares, culturales y educativos ya recibidos desde la infancia, son lo que hay que trabajar. Si nosotros no somos capaces de cambiar esta manera de pensar, no saldremos de la enfermedad. Tenemos que hacer una gran transformación y el psicólogo puede ofrecernos los instrumentos necesarios para este gran cambio, la gestión entre manera de pensar y manera de sentir es lo que nos llevará a una acción adecuada. Por todo ello, para mí, el psicólogo es una figura muy importante.

Muchas gracias M^a Angels, ha sido un placer tenerle aquí hoy con nosotros.



Libros que ha escrito M^a Angels Mestre:

- "Hablemos de Fibromialgia. Yo la he ganado, tú también puedes".
- "De la fibromialgia a la salud".

Página web: <http://mangelsmestre.com/>

PRÓXIMO TALLER TERAPÉUTICO DE MUJERES AFECTADAS DE FIBROMIALGIA.

Lugar: INSTITUT MENSALUS, C/ Santa Magdalena, 5, 08012 Barcelona (junto salida metro Fontana). 71832 371 916

Inicio: 19 de Enero de 2011. Terapeuta responsable: M^a Teresa Mata. Psicoterapeuta y fisioterapeuta

Número de sesiones: 12

Horario: Todos los miércoles de 12h. a 13.30h.

Más información en: <http://www.mensalus.es/servicios/taller-fibromialgia.htm>

Charla informativa 12 de Noviembre de 2011 a las 11.30h. Todos aquellos que estén interesados en asistir a esta charla informativa deberán reservar su plaza llamando al 932 371 916 o enviando un correo electrónico a la siguiente dirección: mensalus@mensalus.es, indicando nombre y apellidos. Plazas limitadas.

Publicado en Depresión, Fibromialgia, Mensalus | Etiquetas: depresión, dolor crónico, fibromialgia, insomnio, irritable

Un comentario para "SUPERAR LA FIBROMIALGIA. ENTREVISTA A M^a ANGELS MESTRE. Autora de los libros "Hablemos de Fibromialgia. Yo la he ganado, tú también puedes" y "De la fibromialgia a la salud"."

enriqueta camacho.
18 Noviembre 2010 en 12:41

Em sembla molt bé que esticis a aquest tipus d'informació divulgada precisament mitjançant un blogja que hi ha molta gent afectada que a vegades no sap o no coneix les vies d'on acudir o informar-se i que pateix o coneix algú que també pateix aquesta malaltia. No es el meu cas però m'ha semblat molt interessant i espero rebre més coses, gracies.

Responder

Deja un comentario

Nombre (requerido)

E-mail (no se publicará) (requerido)

Sitio Web

Síguenos en Facebook

Me gusta | A 2011 me gusta una página. Regístrate para ver qué les gusta a tus amigos.

Newsletter del Blog!

E-mail

Nombre

Envíanos tu email y recibe en tu correo las novedades del blog!

Web Mensalus

[Inicio](#)

[Quiénes somos](#)

[Servicios](#)

[Psicología Barcelona](#)

[Psiquiatría Barcelona](#)

[Psiquiatría Países Bajos](#)

[Países Bajos Barcelona](#)

Contacto

C/Santa Magdalena 5, Bajos
Barcelona, 08012 - Junto salida de metro Fontana - L3
Tel. 932 371 916
Asistencia inmediata

- Categorías**
- Adicción (1)
 - Adolescencia (1)
 - Autismo (4)
 - Cases (1)
 - Depresión (2)
 - Estrés (3)
 - Infancia (1)
 - Mensalus (8)
 - Paraja (3)
 - Relaciones Personales (5)
 - Sexualidad (4)
 - Sin categoría (4)
 - Fibromialgia (4)

- Asistencia y tratamiento**
- Adultos
 - Depresión
 - Ansiedad/ Estrés
 - Habilidades sociales
 - Familia Paraja
 - Problemas sexuales
 - Comunicación en la pareja
 - Infancia y adolescencia
 - Déficit de atención (TDAH)
 - Problemas en los niños
 - Negativismo desafiante
 - Gente mayor
 - Adaptación a la nueva etapa vital
 - Soledad, tristeza

- Formación**
- Formación
 - Curso práctico de psicoterapia
 - Curso vivencial desarrollo de las habilidades técnicas y emocionales
 - Psicofarmacología. Principios e interrelación con el tratamiento psicológico
 - Curso práctico en terapia de pareja y psicología de la intimidad