

ENTREVISTA | Maria Àngels Mestre Arquitecto y escritora

'Las emociones contenidas son las culpables'

Maria Àngels Mestre ha escrito 'Jo l'he guanyat, tu també pots', un libro sobre cómo superar la fibromialgia sustituyendo las teorías de la medicina tradicional por las de la medicina emocional

POR JUDIT PINAZO

Maria Àngels Mestre es arquitecto y ex enferma de fibromialgia. Antes de padecer la enfermedad estaba dedicada casi las 24 horas del día a construir hoteles, ocuparse de sus hijos, la casa y a tenerlo todo bajo control. El *stress* que le producía este ritmo de vida ayudó a empeorar su estado de salud. Cansada de medicarse sin conseguir mejora, Mestre ha encontrado en la medicina natural su salvación y ha recogido su experiencia personal en el libro 'Jo l'he guanyat, tu també pots' que presentó el pasado 9 de mayo en Reus.

¿Cómo le surgió la idea de escribir el libro?

Decidí escribirlo cuando vi que era posible superar la enfermedad. Creo que es una recompensa a todo el esfuerzo que hay que hacer y una manera de ayudar a otros enfermos.

La fibromialgia continúa siendo una enfermedad bastante desconocida, ¿verdad?

Cuando me la diagnosticaron, después de muchos años de haber estado sufriendo dolores, no tenía ni idea de qué se trataba. Empecé a medicarme para ponerle solución. Pero no lo conseguí. Poco a poco iba teniendo otros síntomas, hasta que el dolor se me generalizó a todo el cuerpo. Como la medicina tradicional no me estaba ayudando nada, decidí buscar otros caminos.

¿Optó por otro tipo de medicina?

Sí. Yo soy hija de médicos y he superado la enfermedad gracias a la medicina oriental. La medicación tradicional sólo era un parche momentáneo al dolor y mi cuerpo ca-



► Maria Àngels Mestre ha superado la fibromialgia y para ayudar a otros enfermos ha escrito 'Jo l'he guanyat, tu també pots'. FOTO: DT

da vez estaba más intoxicado y con más efectos secundarios por culpa de la medicación. Según la medicina oriental, la fibromialgia es una enfermedad que se genera en la parte psicoemocional y esto no

se trata con medicamentos. Técnicas como el *shiatsu*, la acupuntura o la reflexoterapia son muy eficaces y no se contemplan en la medicina tradicional, pero a mi me han servido mucho.

'El orgullo perfeccionista y la ira contenida son los principales aliados de la fibromialgia'

M. Àngels Mestre
Arquitecto y escritora

¿Y qué propone la medicina oriental para superar los dolores?

Lo más importante para superar la enfermedad es aprender a dirigir nuestra vida. El orgullo perfeccionista es una de las características del enfermo de fibromialgia. Vivimos en una sociedad que nos educa para gustar el entorno y a menudo nos ponemos el listón demasiado alto. Cuidando estas emociones y controlándolas es cuando se puede expulsar la tensión retenida en nuestro cuerpo que en muchos casos se manifiesta en forma de dolor. La ira contenida también es una de las principales causas de la aparición del dolor.

¿Y cómo pueden controlarse éste tipo de emociones?

Hay muchas fórmulas. Es muy útil aprender a respirar adecuadamente, hacer meditación y sustituir la medicación de síntesis por la medicina natural, como las flores de Bach por ejemplo. La medicina oriental dice que la fibromialgia es la enfermedad de las emociones contenidas. Estas se traducen en tensión y dolor. El depositario de todo esto en nuestro cuerpo es el hígado y la medicación de síntesis sólo hace que empeorar el estado del hígado. También es muy importante modificar nuestra ali-

mentación, para que nuestro cuerpo esté mejor.

¿Qué alimentación es la más eficaz para paliar el dolor?

Sí. Actualmente comemos cosas muy procesadas, con mucha química. Es conveniente dejarlas y optar por la alimentación biológica, que se basa en cereales integrales, las verduras ecológicas, las legumbres y los derivados de la soja o del gluten, el pescado, las algas, por ejemplo. Los fermentados como el miso son también muy recomendables. Aporta lo mismo que un yogur pero multiplicado por tres. Gracias a esta alimentación, llevada con recetas atractivas para no hacerlo monótono, en seis o siete meses me curé. Me desaparecieron todos los síntomas.

Pero mucho me temo que esto no debe ser lo que recomiendan la mayoría de médicos, ¿no?

No, el médico de todo esto no explica nada. La medicina contempla la fibromialgia como una enfermedad del sistema nervioso central. Pero lo que no saben es, que tal y como dice la medicina natural, esta es una enfermedad del hígado y de las emociones contenidas. Cuando a una persona le dicen que padece una enfermedad crónica, se hunde y se desespera. Esto sólo ayuda a bajar el sistema inmunitario y pasamos de una enfermedad que en origen es interna a abrir las puertas a otros factores externos como los virus y bacterias.

¿Dónde se pueden buscar estas alternativas?

Que busquen médicos expertos en biomedicina a aquellos que no se conforman en curar a la gente con medicación. La medicina natural es más lenta pero a la larga mucho más efectiva. Vale la pena.

FESTIVIDAD ■ LOS ACTOS COMENZARÁN A LAS SEIS DE LA TARDE CON EL 'TOC DE FESTA'

Reus celebra el Corpus con las tradicionales alfombras de flores

Aunque el pasado jueves la ciudad ya vivió la festividad del Corpus incluso recuperando actividades tan antiguas como el *Ou que balla*, hoy volverá a celebrar esta cita con la tradicional procesión y las alfombras de flores compuestas por diferentes entidades de la ciudad.

A partir de las seis de la tarde, las campanas harán el típico *Toc de Festa*, para anunciar la ida de los Nanos, la Mulassa, los Gegants y el Àliga desde el Ayuntamiento has-

ta la puerta de la Prioral de Sant Pere. Media hora más tarde tendrá lugar el oficio religioso y, a las siete y media de la tarde saldrá desde la Prioral la Processó de Corpus.

Finalmente, el final de la fiesta lo pondrán los bailes de todos los elementos participantes a partir de las nueve menos cuarto en la plaza del Mercadal.

Durante la procesión, se pasarán por las diferentes alfombras de la ciudad, compuestas por en-

tidades de Reus como es el caso de la Congregació Mariana quien durante la mañana de hoy estará ultimando todos los detalles para el paso del Santísimo Sacramento por las calles de la ciudad. La alfombra de esta entidad estará ubicada, por ejemplo, en la calle Fossar Vell, a los pies del Campanar y será la primera de la procesión. La Junta de la entidad ha estado abierta a colaboraciones de los ciudadanos de la ciudad para elaborar la alfombra.

Breves

CONFERENCIA

El Espai d'Informació Ambiental acoge la charla 'Aigua: Models de gestió'

El próximo jueves, día 29, a las siete y media de la tarde, tendrá lugar en el Espai d'Informació Ambiental una charla coloquio que con el título *Aigua: Models de Gestió*, contará con la presencia de Gabriel Borràs Calvo, director del Área de Planificación para el uso sostenible del agua de la ACA y de Daniel Pi Noya, presidente del Consorci d'Aigües de Tarragona. La charla se enmarca en el programa de concienciación e información del Espai d'Informació.

MÚSICA

La Sala Santa Llúcia, escenario de un concierto de clarinete y piano

La Sala Santa Llúcia será, el próximo sábado, día 31, el escenario escogido para disfrutar de un concierto de clarinete y piano. Los intérpretes serán José Antonio Asenjo, clarinete, y Marta Morillo, en el piano. Ambos interpretarán obras de Weber, Brahms, Debussy y Carter. La venta de entradas ya está abierta, desde las seis de la tarde a las siete y media, y costarán 4 euros o 3 para los socios. El concierto tendrá lugar a las 20,30 horas.