

la contra

LA VANGUARDIA

PEDRO MADUEÑO

“El cuerpo grita que hay que cambiar algo”

Tengo 59 años: ¡estoy muy contenta con mi edad! **Nací y vivo en Barcelona.** Fui arquitecta, pero ahora imparto talleres de filosofía práctica. **Estoy casada y tengo dos hijos, Anna (33) y Ferran (31), y una nieta, Maria (3).** Soy apolítica. **¿Dios? Somos todos nosotros: con autoconocimiento, lo descubres.** He sido fibromiálgica y he sanado



EX FIBROMIÁLGICA

M. ÀNGELS MESTRE

Qué es la fibromiálgica?
 -Una enfermedad con síntomas como dolores musculares, articulares y vertebrales, cefaleas, colon irritable, insomnio, angustia, taquicardia.

- Horroroso.
- ¡Yo los tuve todos! Y fatiga crónica, que suele ser la primera fase en muchas mujeres.
- ¿No se da en hombres?
- El 92% de pacientes son mujeres. Y no encuentran alivio en ningún lado, y encima las llaman neurasténicas, histéricas, exageradas... Desesperadas, muchas caen en depresión. Y se dan muchos suicidios...
- ¿Qué hace la medicina ante este infierno?
- Diagnostica la fibromiálgica como dolencia crónica.
- O sea, que no se cura.
- Eso me dijeron a mí varios médicos. Y te recetan pastillas para aliviarte cada síntoma. Yo llegué a tomarme veinte pastillas al día...
- ¿Y qué tal?
- Tantas sustancias químicas sintéticas me empeoraban, con sus efectos secundarios.
- ¿Y qué hizo usted?
- Ya llevaba un año con dolores cuando me diagnosticaron fibromiálgica, a finales del año 2000. Y comenzó un historial de tratamientos médicos y farmacológicos...
- ¿Con qué resultados?
- Un año y medio después seguía tan mal que dejé de ir a trabajar al despacho. Desde casa seguí trabajando, y llevando la casa.
- ¿Eso le alivió?
- No. Una mañana no pude levantarme: ¡una parálisis me atenazaba ambas piernas! Durante tres días no pude moverme. Fue tan espantoso... que eso me salvó.
- ¿Qué quiere decir?
- Que decidí que no quería seguir así.
- Ya, pero ¿qué podía hacer usted?
- Tomar yo las riendas. Dejar de esperar remedio de los demás. Dejar de ser una pa-

- ciente: empecé a dirigir yo mi curación. Y hoy le digo que me considero curada.
- ¿No le duele nada?
- Nada. Y no tomo fármaco alguno. Los médicos dicen que ahora soy una fibromiálgica “asintomática”, sin síntomas. Se resisten a aceptar que esté curada... Otros médicos me hablan de “remisión espontánea”, como sinónimo de “milagro”. ¿Milagro? ¡Ja!
- ¿Ja?
- No hay milagro: he trabajado mucho para aprender sobre mi mal, comprenderlo..., y cambiarme a mí misma, corregir mi vieja estructura psíquica, que era dañina para mí.
- ¿Debería explicarse...
- Sí, quiero ayudar a otras enfermas.
- Los médicos se enfadarán con usted...
- ¡Soy hija de médico, sobrina de médico y hermana de médico! Y ellos me han visto sufrir tanto, tanto... Se han sentido tan impotentes, que al verme y escucharme hoy no sólo no se enfadan: ¡están contentos por mí!
- ¿Qué es lo primero que debería saber una fibromiálgica?
- Que su cuerpo está gritándole que hay aspectos de su vida que le conviene cambiar.
- ¿Qué aspectos?
- Toda mi vida yo había hecho cosas (y dejado de hacer otras) por agradar, por encajar, por ser reconocida... Y actuar en espera de aprobación externa es despreciar tu esencia.
- ¿Qué tiene que ver con la fibromiálgica?
- Esta enfermedad deriva de una retención de la acción, de no hacer lo que sientes, de reprimir emociones. No estás queriéndote: el cuerpo somatiza el conflicto, y se queja.
- Si así fuera, ¿qué habría que hacer?
- Alinear pensamientos, emociones y acciones. Cuesta, y hay que ponerse a ello. Primer consejo: si piensas algo, ¡hazlo! Y si ves que no vas a hacerlo, ¡deja de pensarlo! Otro: esfuerzate en decir “no” sin sentir culpa.
- ¿Esto es algo que le cuesta más a la mujer que al hombre?

APRENDER

Un millón y medio de personas padecen fibromiálgica en España, más las que sufren sin diagnóstico. La medicina convencional alivia síntomas, pero confiesa no saber curarla. Por eso interesa escuchar a esta señora, que padeció y hoy se siente bien. Para aprender. Tras muchos especialistas médicos, recurrió a la medicina holística y a “un esfuerzo introspectivo en una escuela de conocimiento”. Y ha vencido. Teléfono a su hermano Joan, que es médico: “Sí, ha sido espectacular. Ya no padece la enfermedad”, certifica, y lamenta que el sistema médico actual no pueda integrar para todos el protocolo seguido por su hermana. En ‘Hablemos de fibromiálgica’ / ‘Parlem de fibromiàlgia’ (Càlamo) ella lo explica, para enseñar y ayudar (angelsmestre@yahoo.es)

- Sí, porque las mujeres hoy se autoexigen más, por ganar reconocimiento de un mundo masculino... Y por eso yo era una perfeccionista, autoexigente, rígida, orgullosa.
- ¿Y ahora?
- Lo entendí y empecé a liberarme, y hoy soy condescendiente con los demás y consecuente conmigo (pienso, siento, actúo).
- ¿En qué se apoyó para este camino?
- En tratamientos psicoemocionales, homeopatía, acupuntura, flores de Bach... En la digitopuntura (*shiatsu*). En la respiración y la meditación guiada. En la visualización. Y en una cuidada alimentación.
- ¿Qué tipo de alimentación?
- Suprimí alimentos con conservantes, colorantes, espesantes y, sobre todo, con glutamato monosódico, un potenciador del sabor muy tóxico para mí. Deberíamos leer siempre las etiquetas...
- ¿Dejó de comer algo más?
- Reduje gradualmente lácteos, grasas saturadas, harinas refinadas, azúcar, café...
- ¿Y qué come usted?
- Alimentos biológicos y cocina macrobiótica. Harinas y cereales integrales. Legumbres. Semillas de sésamo, girasol y calabaza. Leche de arroz. Pescado blanco. Sal marina. Verduras frescas, pero las de raíz, y las blancas, y las redondas... Curé mi colon con sopas de miso, arroz integral y sésamo, ¡que te aporta el doble de calcio que la leche!
- ¿Qué alimentos ayudan más contra la fibromiálgica?
- El miso y el tofu, con proteínas muy digeribles. La ciruela umeboshi, antioxidante y antiséptica. La seta shiitake, un depósito de energía. El kuzu, almidón blanco que alivia la fatiga. Las algas kombu, wakame, arame e hiziki, que aportan más minerales que las verduras y tonifican los nervios...
- ¿Y recomienda algún ejercicio?
- Caminar y respirar.

VÍCTOR-M. AMELA

BADALONA

NAVES

PARC EMPRESARIAL GRANLAND
 BADALONA SUD



VENTA-ALQUILER

93 415 64 44

GRANLAND

4.52.3.0



CUPÓN