

Maria Àngels Mestre ofrece su experiencia para superar enfermedades crónicas liberando la mente y cambiando hábitos

“No esperes a que te curen, hazlo tú”



MANÉ ESPINOSA

Maria Àngels Mestre explica que dejó atrás una fibromialgia paralizante al tomar las riendas de su curación con la medicina holística

CRISTINA SEN
Barcelona

Doce años después de que le diagnosticaran fibromialgia, con un cargamento de pastillas a cuestas cada día y con unos dolores que sólo empeoraban, Maria Àngels Mestre decidió rebelarse. Postrada en la cama durante tres días por una contractura en la pelvis, incapaz de moverse, esta arquitecta barcelonesa que entonces tenía 54 años explica que tomó las riendas de su vida y de su salud. “Decidí que iba a dirigir yo misma mi proceso de curación, que iba a autogestionar mi enfermedad. No volví al hospital, fui abandonando las pastillas, opté por la medicina holística”, explica. Y se curó.

Maria Àngels Mestre ha pues-

to su experiencia, el camino que ella recorrió, al alcance de todos aquellos que padecen alguna enfermedad crónica. *Método Mestre* es su cuarto libro, una síntesis de los anteriores que parten de su proceso de superación de la fibromialgia, de sus recomendaciones sobre alimentación para afrontar el cáncer y que ofrece gratuitamente. No quiere sustituir al médico, sino dar unas pautas “para que el enfermo deje de ser paciente y se convierta en el responsable activo de su salud”. Desde una perspectiva global, integrando todo los aspectos del ser humano y su relación con el entorno.

Su anhelo de curarse, explica, es lo que le movió a abrir la mente y cambiar la forma de pensar, sentir y actuar. Había perdido las ganas de vivir, tenía la autoesti-

ma por el suelo. “El cuerpo –señala– obedece y enferma”. Por ello indica que para curar el cuerpo hay que cuidar el alma y entender la salud como una globalidad con cinco pilares: espiritual, mental, emocional, bioenergético y fi-

“Aprendí a dejar de agradar, a no ser obediente y perfecta, causas de mi fibromialgia”

sico. La alimentación se convierte en la principal medicina.

Maria Àngels aprendió a perdonar, perdonarse, y a ser antipática. El orgullo perfeccionista, el hacer siempre lo que se esperaba

de ella para agradar, la ira contenida... todo fue lanzado por la ventana. Considera que la fibromialgia es una enfermedad que afecta sobre todo a las mujeres debido a una sociedad de patrones machistas represiva para ellas, obligadas a esconder las emociones. “Aprendí a dejar de ser sumisa y obediente, y a decir que no sin que me importase”, explica. ¿Y la familia? “Al principio estaban trastornados, pero también han aprendido”.

¿Cómo pienso? ¿Qué siento? ¿Cómo me relaciono con el entorno y conmigo misma? ¿Con el medio en el que vivo? ¿En qué me equivoco? La meditación le ayudó a digerir las emociones y a calmar la mente, probó la acupuntura, el shiatsu y llegó a la alimentación macrobiótica. Fue importante, subraya, “aprender a des-

aprender” y romper prejuicios.

Ella era arquitecta y no podía mover la mano, ni sentarse en una silla. Había ido perdiendo la energía, lo que define como el puente entre el espíritu y la materia, el motor de la acción. Años de mucho trabajo, recuerda, en los que se había apartado de la naturaleza, de sus fuentes de energía que “son medicinas”. El sol, el aire (respiración, ejercicio), el agua, el sueño y la alimentación.

Mestre es hija, sobrina y hermana de médicos, pero decidió hacer su camino en un proceso

EL DATO

Una piedra en el bolsillo

■ Maria Àngels Mestre lleva un *shungit* en el bolsillo, una piedra para absorber los campos electromagnéticos. Lo muestra cuando suena el móvil y explica que estuvo a punto de irse de casa debido al exceso de carga eléctrica que generan ordenadores, móviles y conexiones.

en el que considera que la alimentación es una cuestión fundamental. Optó por la macrobiótica suprimiendo los alimentos acidificantes, oxidantes, inflamatorios y tóxicos. Entre otras cosas dejó de consumir azúcar, carnes procesadas, conservas y precocinados, lácteos y huevos. Llenó la despensa de cereales integrales, legumbres, algas marinas, pescado pequeño y salvaje, verduras de raíz. La sopa de miso fue uno de sus principales aliados y cada mañana bebe agua de mar.

Siete meses después se encontraba perfectamente y fue entonces cuando decidió cambiar de profesión. Dejó la arquitectura y su puso a escribir su experiencia y a dar charlas. Para vivir “sin tóxicos”, internos y externos. Para ayudar a quien quiera seguir su camino.●

CiU cree que la ley de la Infancia invade competencias

MADRID Redacción

El diputado de CiU, Carles Campuzano, advirtió ayer de que la nueva ley de Protección a la Infancia aprobada ayer por el Consejo de Ministros representa una “clara amenaza” para las competencias que tiene atribuidas la Generalitat en materia de adopciones internacionales.

Campuzano explica en un comunicado que la nueva legislación prevé que la decisión de autorizar las adopciones internacionales pasará a depender directamente del Estado, que ade-

más asumirá la función de acreditar a aquellas entidades colaboradoras de estos procesos. En opinión del diputado, el papel de las comunidades autónomas “únicamente quedará limitado a emitir un informe previo”, lo que, a su juicio, “choca frontalmente” con las competencias de las comunidades.

La reforma, que ahora pasará al Parlamento, afecta a aspectos tan diversos como los procedimientos de acogimiento y adopción, la lucha contra la violencia de género, la prevención de abusos sexuales o el derecho de es-

cucha del menor en los procesos judiciales. En la actualidad, en torno a 35.000 menores están bajo tutela o guarda de las administraciones públicas y de ellos, 13.400 están en residencias, a la espera de una familia. La reforma modifica el sistema de adopción y acogimiento familiar, introduciendo que los menores de tres años puedan vivir con una familia.

Además modificará la ley de Violencia de Género para incorporar a los hijos de las mujeres maltratadas como sujetos de la protección, es decir, como víctimas, mientras que los condenados por abusos sexuales o delitos relacionados contra los menores, no podrán trabajar en entornos con niños.

Además, las familias numerosas conservarán este título hasta que el menor de los hijos haya cumplido 21 años o 26 si sigue estudiando.●

Un análisis de sangre indica la mejor terapia en pacientes con cáncer

J. CORBELLA Barcelona

Una nueva técnica que indica el mejor tratamiento para pacientes con cáncer a partir de un simple análisis de sangre se ha empezado a aplicar en el hospital Vall d’Hebron.

La técnica se basa en analizar el ADN que se desprende de las células tumorales y que circula en la sangre. Las alteraciones genéticas que se detectan en el ADN indican si un fármaco es adecuado para un paciente o no.

El avance se ha empezado a utilizar en casos de cáncer colo-

rectal con metástasis. En un futuro próximo está previsto ampliarlo a cánceres de pulmón, páncreas, mama y melanomas.

“La técnica es más rápida, más precisa y menos invasiva que extraer tejido directamente del tumor”, declara Josep Taberner, jefe del servicio de oncología de Vall d’Hebron. Es el primer hospital del mundo donde se aplica el avance gracias a un acuerdo con las compañías Sysmex (que ha desarrollado la técnica) y Merck (que comercializa el fármaco cetuximab para el cáncer colorrectal).●