

la contra

LA VANGUARDIA

“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



PEDRO MADUEÑO

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 comencé 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.

Telefono 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

fibromiálgica" (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 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