

ENTREVISTA A M^a ÀNGELS MESTRE, AUTORA DE “HABLEMOS DE FIBROMIALGIA” “LA FIBROMIALGIA Y EL SFC SE PUEDEN CURAR”

M^a Àngels Mestre es autora de los libros “Hablemos de fibromialgia. Yo la he ganado, tú también puedes” y “De la fibromialgia a la salud”, ambos publicados por Cálamo Producciones Editoriales. Pedro Burruezo mantuvo una conversación con ella para saber cómo ella misma había curado su enfermedad, experiencia que narra en sus libros, talleres, conferencias...

Tras dar su charla en BioCultura, M^a Àngels Mestre y yo conversamos en un rincón de la feria. Tiene mucho que explicar. Le pido que vayamos por pasos. Le gusta dar a conocer su propia experiencia, que, en sí misma, ya es un hecho sanador y con bendiciones. Ya muchas otras personas se han beneficiado de esa transmisión de experiencia vital.

-Cuéntenos...

-Quiero comunicar que la fibromialgia y el SFC (Síndrome de Fatiga Crónica) se pueden curar. Yo no he sido la primera ni la última, cualquiera también puede. Me diagnosticaron estas patologías hace diez años y, aunque pertenezco a una familia con tres médicos y visité a los mejores especialistas, no pudieron hacer nada. Fui empeorando gradualmente hasta llegar a una contractura pélvica que me dejó paralizada de las dos piernas. Esta experiencia representó el peor momento por la desesperación y la incomprensión médica, familiar y social, pero esta crisis fue una bendición, ya que me permitió hacer una gran reflexión, que me llevó hacia una oportunidad de cambio y hacia un nuevo reto. Me di cuenta de que la medicina alopática no podía hacer nada más y que existía otra medicina, la medicina holística. Esta nueva medicina, completamente desconocida por mí, contempla al ser humano como un todo y no sólo el cuerpo físico con sus síntomas”.

PROBLEMAS EMOCIONALES

-Usted dice que el origen de la fibromialgia es emocional...

-La enfermedad se inicia en el vehículo mental, donde se procesa la energía de los pensamientos. Después se transfiere la información del pensamiento al vehículo emocional, donde se generan las emociones. Estas emociones llevan la energía al vehículo de energía vital, que se encarga de transmitirla al cuerpo físico. Cuando la energía se ha bloqueado en alguno de estos vehículos aparece la enfermedad. En esta patolo-



M^a Àngels Mestre, tras su charla en BioCultura BCN

gía el bloqueo se manifiesta en el vehículo emocional. Empecé a hacer cambios para ir afrontando todas las dificultades de esta enfermedad, confiando en mí misma por primera vez en mi vida. Dejé de sentirme víctima para hacerme responsable; dejé de ser pasiva esperando que me curaran para convertirme en activa, dirigiendo mi propio proceso de curación. Simplifiqué mi vida, dejando el estrés que siempre me había acompañado y, para conseguirlo, aprendí a decir “NO” sin sentirme culpable. Para ponerlo en práctica me cuestionaba lo que los demás me proponían con las siguientes preguntas: “¿Me hace ilusión?”. “¿Me conviene?”. Si alguna de ellas era “no”, mi respuesta era “no”.

-Pero sólo con eso nadie cura la fibromialgia...

-También hice cambios en mi relación con el entorno, con la familia, con los amigos, compañeros...; cambios de estructura psicológica; cambio de hábitos, dejando los que más me perjudicaban en mi vida, como por ejemplo el de la alimentación inadecuada. Comprendí que la fibromialgia y el SFC son la enfermedad de las emociones no expresadas y que son fruto de un conflicto interno, las hemos generado nosotros, viene de dentro. No obstante, la tristeza y la desesperación causada por el diagnóstico de enfermedad crónica... hace que bajen los niveles de los neurotransmisores (serotonina, melatonina...), las hormonas, las endorfinas, que se rompa el ciclo del sueño, que baje el sistema inmunita-

rio... Todo ello abre las puertas a factores externos que se unen a los internos para dar lugar a múltiples síntomas.

LAS CAUSAS

-Le escucho atentamente...

-También comprendí que las dos causas de la enfermedad son: 1º) La mala gestión de los pensamientos y las emociones, ya que no son coherentes con la acción. 2º) Los dos defectos psicológicos que caracterizan la personalidad de las personas afectadas son: el orgullo perfeccionista y la ira contenida, que, al no ser expresada, se transforma en energía “perversa”, como la tensión muscular, los problemas digestivos... Estas causas nos hacen comprender que la fibromialgia y el SFC se originan por nuestra manera de pensar, sentir y actuar (las tres fuerzas que sostienen la vida). Estas tres fuerzas tienen que ir alineadas para alcanzar la armonía, el equilibrio y la salud.

-Hace mucho hincapié en una concepción holística de la salud...

-La salud, en la medicina holística, pasa por tres aspectos: Por un lado, el aspecto físico. La MTC (Medicina Tradicional China) considera que el órgano más afectado en la fibromialgia y el SFC es el hígado, porque es el depositario de las emociones, y cuando está saturado revierte la energía que ya no puede absorber a la musculatura, tendones, ligamentos, articulaciones, comprometiendo además nuestra vista y los conductos como venas y arterias. La desintoxicación del hígado se consigue, entre otros

tratamientos de limpieza, con la sustitución paulatina de la medicación de síntesis por la natural, como la homeopatía, las flores de Bach, fitoterapia... hasta llegar a un punto de nuestro proceso en el que la alimentación es nuestra medicina. La macrobiótica (equilibrada, energética, proporcionada y sin químicos) fue el factor fundamental para recuperar la salud. Las terapias holísticas que más me ayudaron fueron: 1) Diariamente: la respiración abdominal, la relajación y la meditación 2) Periódicamente: la reflexología, la acupuntura y el shiatsu, que siendo terapias físicas trabajan también a nivel energético. A nivel físico es muy importante que revisemos nuestras piezas dentales, a fin de descartar alergia a los metales. También es necesario hacer un estudio de geobiología (radiaciones del subsuelo) para averiguar si hay alguna geopatía en el lugar donde dormimos y donde trabajamos. En cuanto a la alimentación, cambié radicalmente. Ya sólo tomo alimentos ecológicos. Curan también lo emocional, pues al restaurar la salud del hígado... restauran nuestras emociones.

LO PSICO-EMOCIONAL

-¿Qué pasa con lo emocional?

-El aspecto psico-emocional... La educación en la infancia imprime en nosotros una estructura psicológica que perdurará toda la vida. Si somos capaces de reconocerla y modificarla, podremos cambiar la enfermedad por salud. Al hacerme consciente de que la manera de pensar era de vital importancia, me cuestioné la información de los patrones culturales, familiares y sociales

que me condicionaban la vida. Me abrí a nuevas formas de pensar dentro del binomio salud-enfermedad, que me permitió entenderlo desde otra perspectiva, desde la medicina holística.

-¿Y lo espiritual?

-Lo espiritual... Mediante un trabajo de introspección me hice consciente, no solamente de mis valores y defectos psicológicos sino también de que exis-

te, dentro de nosotros, una fuerza interior que nos ayuda a trascender todas las dificultades de la vida; a perdonarnos y a perdonar para reconciliarnos con el pasado y a no tener miedo del futuro. El dolor es la materia prima para el crecimiento espiritual. Si no hay dolor, no hay necesidad de cambio, si no hay cambio no hay evolución y este proceso evolutivo nos lleva a empezar

DE PRIMERA MANO DE LA ENFERMEDAD A LA SALUD

-Resúmanos su historia...

-Vivo en Barcelona y soy arquitecta de profesión, pero una enfermedad me cambió la vida. Fui diagnosticada de fibromialgia y Síndrome Fatiga Crónica hace 11 años. Hija, sobrina y hermana de médicos, creí que la solución era encontrar un buen médico que pudiera curarme, pero todos los profesionales que visité me dijeron lo mismo: "Es crónico, no se puede curar". Gracias a muchos cambios, como una nueva actitud personal, un nuevo estilo de vida, el autoconocimiento, una nueva alimentación (macrobiótica y ecológica) y terapias dentro de la medicina holística; en definitiva, una gran transformación en la manera de pensar, sentir y actuar, alcancé la salud. Quise comunicar que estas enfermedades se podían curar y escribí dos libros, titulados: "Hablemos de fibromialgia" y "De la fibromialgia a la salud". Ambos publicados por Cálamo Producciones Editoriales. Con estos libros he ayudado a que muchas personas pudieran superar estas patologías. Ac-



tualmente me dedico a dar charlas, talleres y a explicar mi experiencia en periódicos, revistas, radio y televisión. También sané otros problemas asociados a esta enfermedad, que padecía desde largo tiempo, como el colon irritable, insomnio, dolor, etc.
 angelsmestre@yahoo.es
<http://www.mangelsmestre.com>
<http://www.facebook.com/profile.php?ref=profile&id=100000757795384>



Foto: Andrea Martins

Para mestre, la fibromialgia no sólo no es crónica, sino que se puede curar completamente

una vida mejor, la vida de la persona libre, sana y feliz. Todas las dificultades que aparecen después ya no son un gran obstáculo porque ya has elevado tu nivel de comprensión y autoconocimiento, y ya no vuelves a repetir los mismos errores que te llevaron a enfermar. Hay que quererse y respetarse antes de querer a los demás.

LA VISIÓN OFICIAL

-¿Y qué dicen sus parientes médicos?

-Hoy, el sistema médico me define como una fibromiálgica asintomática, sin síntomas. Es un eufemismo para poder seguir afirmando que esta enfermedad es crónica, pero muchas personas ya han demostrado que no lo es. Es crónica si tú lo crees. Nunca creí que la fibromialgia y el SFC fueran crónicas: de otro modo, no habría conseguido curarme. Esta actitud significó una ruptura con el patrón de conducta y creen-

cias de mis padres, maestros... pero también de las mías hasta ese momento. ¿Por qué no lo hice antes? Porque estaba inmersa en la rueda de una vida sin preguntas. La enfermedad me empujó a buscar otras posibilidades, otras verdades, de manera que estudié, experimenté, contrasté y pude comprender claramente que la ignorancia es la causa de muchos sufrimientos y desgracias. Este nuevo camino comienza por aprender a dirigir la vida y a desaprender mucha información inútil. Es tanta la información errónea recibida, es tanta la rigidez adquirida... La resolución de la fibromialgia pasa por muchas fases, es necesario un amplio abanico de estrategias y un gran despertar de la conciencia, para darse cuenta de que la forma de entender la vida, a veces, no es la adecuada.

P. B.