

## Charla: "DE LA ENFERMEDAD A LA SALUD" (Por Dña M<sup>a</sup> Ángels Mestre)

DÑA. M<sup>a</sup> ANGELS MESTRE fue diagnosticada de Fm y SFC a los 52 años, arquitecta, hija, hermana y sobrina de médicos. Inicialmente pensó que la solución pasaría por encontrar un buen médico que conociese y comprendiera su enfermedad, pero después de numerosas consultas médicas y muchos más tratamientos farmacológicos -con los consecuentes efectos secundarios- comprobó que ese camino no le proporcionaba ningún resultado óptimo.



Decidió entonces adoptar numerosos cambios en su vida: a través del autoconocimiento, un nuevo estilo de vida, nueva alimentación, y varias terapias dentro de la medicina holística. Los resultados fueron positivos y por eso se dedica a transmitir sus experiencias, su testimonio personal, lo que a ella le ha resultado eficaz.

- Transmitir esperanza a las personas afectadas de Fm y o SFC.
  - Explicar su experiencia, vivida y comprendida.
  - Proporcionar todas las herramientas que le han sido útiles en su enfermedad.
  - Decir que es necesario comprender la enfermedad a través de una nueva visión dentro de la medicina holística, ya que somos un TODO que es mucho más que la suma de las partes. Éstas son: la espiritual, la psicoemocional y el cuerpo físico.
- "Practicar la meditación, llevar una alimentación macrobiótica, mejorar las relaciones personales con el entorno, trabajar a favor del organismo y no contra las dolencias, buscar el equilibrio interior... son

algunas de las claves de la medicina holística, la cual centra su atención sobre TODA la persona en vez de en una o alguna de sus partes. Según los terapeutas holísticos, para mantenernos sanos o recuperarnos de nuestras enfermedades debemos desarrollar una cultura de la salud y llevar un estilo de vida sano, que evite los factores que nos perjudican y favorezca los que nos benefician. La medicina alopática busca eliminar los síntomas y dolencias mediante fármacos contrarios a ese proceso: antiinflamatorios, antibióticos, antigripales. En cambio, la holística apunta a trabajar en pro de la salud mediante técnicas que tratan el origen profundo de la dolencia, refuerzan las fuerzas autocurativas y sin los efectos adversos.

- Es fundamental alcanzar el equilibrio para obtener una mejor calidad de vida.

- Insiste en la idea de que "para llegar a la salud es necesario realizar una transformación en la forma de pensar, sentir y actuar.

- Manifestó los beneficios de la alimentación macrobiótica, de las terapias con las flores de Bach y la homeopatía(que reducen la tensión y la ansiedad).

- Según M. Àngels Mestre lo primero que debería hacer un enfermo de Fibromialgia es darse cuenta de que su cuerpo le está gritando, que hay aspectos que debe cambiar, estando convencida de que esta enfermedad guarda una estrecha relación con las emociones, que no las dejamos fluir en

nuestro organismo porque las reprimimos y nos bloquean, y que este bloqueo se encuentra también en la raíz de muchas enfermedades.

Agradecemos a la Sra. Mestre que haya querido compartir con nosotros sus experiencias. Como colofón a estas dos jornadas nos parece adecuado presentaros a continuación tres ejemplos de "alimentación macrobiótica" extraídos del libro "De la Fm. A la Salud" para aquellas personas que deseen iniciarse en esta forma de comer, cuya autora es Dña. M<sup>a</sup> Àngels Mestre, la cual, generosamente, nos ha autorizado su publicación.

*(Con la dieta macrobiótica se descubre el valor de la proteína vegetal)*

### LENTEJAS CON VERDURAS



**Ingredientes:** 1 taza de lentejas pequeñas dupuy, crudas, 1 hoja de alga kombu, 2 cebollas, 3 zanahorias, 1 rama de apio, 2 hojas de laurel y 2 cucharadas de salsa de soja shoyu.

**Preparación:** Dejar las lentejas en remojo durante 6 horas antes de la cocción. Lavar y cortar las verduras en rodajas finas. Colocar todos los ingredientes en la olla y añadir 5 tazas de agua (no poner sal). Llevar a ebullición y después bajar a fuego lento y tapar durante unos 30 minutos. Añadir la salsa de shoyu y dejar unos minutos más hasta que estén listas. Este plato acompaña al cereal.

### PASTEL DE MIJO CON VERDURAS

**Ingredientes:** 1 taza de mijo integral crudo, 6 tazas de agua, 1 taza de cebolla picada cocida, 1 taza de coliflor cortadita en pequeños trozos cocida, un poco de gomasio.

**Preparación:** Lavar bien el mijo bajo el grifo en un colador fino. Hervir durante unos 30 minutos a fuego lento y con difusor. Poner todos los ingredientes en una cazuela. Aplastar con un tenedor. Ponerlo en una fuente para horno, espolvoreando por encima el gomasio. Dejarlo unos minutos bajo el grill y servir con semillas de calabaza o girasol tostadas.

### BATIDO DE FRESONES



**Ingredientes:** 1 litro de leche de avena o de arroz. Medio kg de fresas de temporada. 2 cucharadas soperas de amazake, previamente hervidas 5 minutos con un poco de leche.

**Preparación:** Se bate y se

consume a temperatura natural.