

# ENTREVISTA ESPECIAL AMB M<sup>a</sup> ÀNGELS MESTRE

*“ El primer pas per curar-nos és prendre part activa de la nostra malaltia ”*

*Als 52 anys, M<sup>a</sup> Àngels Mestre va ser diagnosticada de fibromialgia. Després de patir la malaltia durant molts anys i de deixar la seva salut en mans dels metges, va decidir agafar les regnes de la seva pròpia malaltia i buscar respostes a través de la medicina holística - que veu l'home com un tot integrant la part física amb la psico-emocional i l'espiritual-, prenent part activa en la curació de la seva dolença.*

## **Àngels Mestre**

Arquitecte de professió, actualment es dedica a impartir tallers i conferències sobre la seva experiència i sobre la malaltia. També és co-directora d'una escola de coneixement on imparteix cursos i tallers per a persones afectades.

## **Manel Ordas**

assessor de Marsan Mataró i expert en nutrició natural, l'ha entrevistat per donar a conèixer la seva experiència als lectors de la revista *Spiral*



**En quin moment vas decidir prendre la responsabilitat de la teva malaltia?**

Després de quatre anys de patiment, en els que el dolor s'apoderava cada vegada més de mi, va arribar un moment en el qual, arrel d'una contractura, se'm van paraitzar les extremitats inferiors, fet que em va obligar a estar al llit durant tres dies. Quan vaig tocar fons vaig decidir fer un canvi de plantejament; buscar les eines que em donessin resposta a tot el que estava vivint.

**I les respostes a la teva malaltia les vas trobar en la medicina holística?**

Després de tocar a les portes de molts metges i veure que cada vegada em donaven més medicació sense cap resultat i que cada vegada anava a pitjor, vaig decidir buscar alguna esperança a través de la homeopatia, lors de Bach, acupuntura, reflexoteràpia, shiatsu, l'alimentació macrobiòtica i també a través de la recerca de l'autoconeixement. En la medicina al·lopàtica el pacient té una postura passiva; en canvi, en la

medicina holística el pacient és actiu; és ell qui fa els canvis necessaris per ajudar al seu procés de curació.

**I quina va ser la teva experiència?**

Només dir que, el colon irritable amb el que havia conviscut durant 30 anys, tot i que m'havien assegurat que era crònic, amb dues setmanes de dieta macrobiòtica em van desaparèixer els símptomes.

**Quins són els aliments que s'han de tenir en compte?**

Gràcies a la malaltia vaig començar a prendre consciència que els aliments són la meva medicina; gràcies a una correcta nutrició he millorat tota la meva simptomatologia i he pogut deixar tota la medicació. És important tenir cura que els aliments siguin de procedència biològica, sense substàncies de síntesis perquè tenen més nutrients essencials; també és molt important realitzar una bona masticació. Al llarg del meu procés de curació, he eliminat els làctics, les carns, les farines i cereals refinats, el sucre, el cafè i he introduït els cereals inte-



*“Te invito a que, ahora, empieces tu camino de superación de la fibromialgia. El primer paso es que aceptes que la enfermedad es algo propio, forma parte de ti misma. No es tu enemiga, aunque lo parezca, es tu maestra. Ella ha venido a enseñarte a comprenderla para que evoluciones hacia una nueva vida. Esta nueva vida la dirigirás tú y seguro que te conducirá al bienestar que siempre has deseado”.*

**Mª Àngel Mestre**

(Extret de la seva pàgina web)

grals, les verdures d'arrel, les algues, les llavors oleaginoses, els pickles, les llegums, el te verd (gran antioxidant), el kuzu, la umeboshi, el miso, i el shiitake; aquests quatre últims, grans aliments-medicaments.

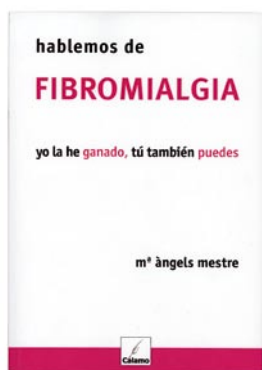
### També comentes la importància d'evitar els derivats del petroli

En molts aliments i en molts productes d'ús diari, com cosmètics, sabó de cos, etcètera... trobem derivats de la indústria del petroli. Un dels més utilitzats és el propanol que té capacitat d'acumular-se al fetge. És important llegir l'etiqueta dels productes que consumim i dels productes que fem servir en la nostra higiene diària; donant preferència als productes que ens garanteixin la seva procedència ecològica.

### De quina manera podem afrontar aquesta malaltia?

El més important és el treball amb nosaltres mateixos. Treballar les causes originals, que són l'ira i la supèrbia i alinear el pensar, sentir i actuar; també no hem de buscar l'aprovació dels altres. La persona que pateix fibromiàlgia es sent constantment reprimida; una víctima. La majoria de persones que pateixen aquesta malaltia presenten unes característiques de personalitat similars: rígides, perfeccionistes, exigents... Quan acceptes l'opinió dels altres sense que es presenti cap reacció d'ira és quan el procés de la fibromiàlgia ha arribat al seu final.

La fibromiàlgia és la malaltia reumàtica que té més afectats; un 30% del total a Occident. La medicina convencional no coneix amb exactitud la causa de la malaltia i tampoc sap curar-la. Per què? Perquè és una malaltia causada per la falta de control de l'energia; és causada pel bloqueig de l'energia Yang de l'element fusta (fetge i vesícula biliar) que es produeix per no dur a terme allò que prèviament s'havia pensat. Hem de conduir els actes de la nostra vida a pensar, sentir i actuar d'una manera unificada. La tendència natural és pensar una cosa, sentir-ne una altra i fer-ne una altra. La unió de la ment amb el cor ens permet arribar a la comprensió i a conèixer el nostre interior.



#### Llibre recomanat:

*“Hablemos de Fibromialgia  
Yo la he ganado, tu también puedes”*  
Editorial Cálamo  
Mª Àngels Mestre  
www.mangelsmestre.com  
angelsmestre@yahoo.es

Aciano

Por su origen, sus ingredientes, su composición y su elaboración.  
Sin ningún aditivo sintético

Malvasisco

limpieza, nutrientes, integridad de principios activos, riqueza de ácidos grasos esenciales y la aportación del fascinante Bambú para restablecer el equilibrio funcional de la Piel, su bienestar y su auténtica belleza

Lirio

Romero

Benjuí

Exclusiva Fitocosmética, única en el mundo, Avanzada y Universal

Caléndula

Para todo tipo de piel, raza, hombre y mujer en cualquiera de sus edades

Tonka

Preservar, proteger, flexibilizar, reafirmar la piel y retrasar eficazmente su envejecimiento

Jara

Bambú

Café

Jojoba

Melloto

Saponaria

Rosa

Karité

Centella

Ylang-ylang



son las razones preventivas y correctoras de:

**dulcamara**  
bamboo

ALTA COSMÉTICA BIOLÓGICA

