

M.^a Àngels Mestre

Ex afectada de fibromialgia y escritora.

“La fibromialgia se puede superar”

¿Tiene cura esta enfermedad?

La fibromialgia está considerada como una enfermedad crónica, pero ahora sé que se puede superar, ya que no he sido la primera ni la última que lo ha conseguido. También sé que no se puede lograr sin esfuerzo personal. No debemos esperar que nos curen los demás; los médicos y terapeutas nos pueden aconsejar y dar las herramientas para los cambios de actitud y para los cambios internos, pero somos los propios afectados quienes debemos trabajar para conseguirlo.

¿Cómo aparece esta enfermedad?

La fibromialgia surge cuando no hacemos o decimos lo que en realidad pensamos y sentimos. Es una manifestación que se da en nuestro cuerpo cuando hay una disfunción entre el pensar, el sentir y el actuar. El pensamiento, que es la energía de la mente, moviliza el sentimiento, que es la energía que genera las emociones, y éstas nos producen una postura corporal con la tensión necesaria para llevarnos a la acción. Si la acción no se realiza, como en muchos casos, la energía no se transforma en acción, y queda acumulada en la postura corporal en forma de tensión que se transforma en dolor. Nos desarmonizamos, nos desequilibramos y perdemos la salud. Es por ello que yo defino la fibromialgia como la enfermedad de las emociones.

¿Cómo podemos manejar las emociones a nuestro favor?

La única manera de liberar las emociones es mediante la alineación entre la energía procesada por el vehículo mental, la procesada por el vehículo emocional y la cristalización de esta energía en actos concretos. Es bueno decir “no” sin sentirse culpables, es bueno dirigir nuestra vida por primera vez, y es bueno empezar a valorarse sin esperar la aprobación del entorno. Mi consejo es que si piensas algo, hazlo, sino, no lo pienses.

¿Por qué afecta más a las mujeres?

Se trata de la enfermedad de las emociones, y la mujer tiene la particularidad de ser más emocional que mental. Sus bloqueos de energía se manifiestan más en su cuerpo emocional. Por el contrario, el hombre es más mental que emocional.

¿Cuáles son los pilares básicos para superar esta enfermedad del dolor?

El camino para superarla es a través del autoconocimiento y la comprensión de la enfermedad. Es necesario conocer nuestro mundo interno, nuestros valores y nuestros defectos para poder liberarnos de ella. La persona que padece fibromialgia hace aquello que los demás esperan de ella sin tener en cuenta su propia voluntad. Reprime sus opiniones o acciones, sacrificándolas a cambio de sentirse amada y valorada por el entorno. La enfermedad la generamos nosotros, no se trata de un enemigo, es nuestra maestra que viene a enseñarnos a empezar una nueva vida, dirigida por uno mismo, que nos conducirá al bienestar.



¿Qué tratamiento de la medicina natural ha probado?

Dentro de la medicina natural he probado muchos tratamientos, pero los que más me han ayudado son la respiración, relajación y meditación como tratamiento de base, la homeopatía como tratamiento general, la terapia floral para la ansiedad e insomnio, el shiatsu, la acupuntura y la reflexoterapia para el dolor y la macrobiótica para desintoxicar el hígado, para el tratamiento del colon irritable y para recuperar la energía.

¿Cómo debe ser la alimentación?

El hígado es el depositario de nuestras emociones y es el órgano de la desintoxicación. Las personas con fibromialgia lo llenan de tóxicos. Por eso la alimentación debe basarse en alimentos y bebidas naturales, que no estén adulterados. Mi búsqueda de la alimentación adecuada, después de buscar otras diversas, me llevó a la macrobiótica que ha sido y es mi mejor aliada. La macrobiótica está basada en los cereales integrales, verduras, pescado, legumbres, algas y semillas.

¿Qué consejo daría a aquellas personas que acaban de ser diagnosticadas de fibromialgia?

La fibromialgia es crónica sólo si entregas el poder a los demás, si esperas que te curen. Es una situación temporal de desequilibrio que cambia la realidad hacia un giro positivo: es una enfermedad que tiene solución.