

## Superando la Fibromialgia

### LA IMPORTANCIA DE LA ACTITUD PERSONAL, EL ESTILO DE VIDA, LA ALIMENTACIÓN Y EL BUEN SITIO

M<sup>a</sup> ÀNGELS MESTRE



**Diagnosticada de fibromialgia a los 52 años, Maria Àngels Mestre, hija, hermana y sobrina de médicos, de profesión arquitecta, casada y madre de dos hijos, creyó que la solución pasaba por encontrar un buen médico que**

**comprendiera la enfermedad. Después de frecuentes visitas a médicos y muchas medicaciones con efectos secundarios, se dio cuenta de que éste no era el camino. Gracias a diversos cambios en su vida y a terapias dentro de la medicina holística, es hoy, a sus 59 años, una mujer que ha recobrado la salud.**

Quiero con mi experiencia, vivida y comprendida, comunicar a todos los afectados de fibromialgia y síndrome de fatiga crónica, que esta enfermedad puede curarse. No he sido la primera persona en superarla, y tampoco seré la última. Tu también puedes. Sólo es necesario comprenderla y hacer un acto de poder: YO QUIERO para mover las circunstancias. La comprensión de la enfermedad pasa por considerar que la enfermedad y sus síntomas, tan solo son la punta del iceberg. Detrás de los síntomas hay unas causas, las cuales se gestan en otros cuerpos como: el cuerpo mental donde se originan el pensamiento y las imágenes; el cuerpo astral, donde se procesan las emociones o sentimientos; el cuerpo etérico, donde se encuentra la energía que da vida a nuestro cuerpo. El cuerpo físico es la punta del iceberg, donde todo se expresa en forma de sensaciones.

#### CÓMO SE PRODUCE LA FIBROMIALGIA

El proceso es el siguiente: cualquier pensamiento está asociado a una o diversas imágenes o arquetipos. Estos llevan siempre una carga emocional que pone en movimiento las emociones. Estas a su vez y de manera inmediata transfieren la información al cuerpo etérico, contenedor de la energía vital. Cuando el cuerpo etérico transfiere la energía al cuerpo físico, inmediatamente aparece una postura corporal que provoca tensiones musculares para llevar a término la acción previamente pensada.

Cuando el flujo de energía se bloquea en cualquiera de los cuerpos mencionados, se produce un colapso que ocasiona diferentes síntomas en el cuerpo físico. En la fibromialgia la acción se reprime y no se lleva a término, lo que produce una acumulación de energía en forma de tensiones corporales de toda clase que derivan en una gran cantidad de síntomas. Las tensiones empiezan por acumularse en la musculatura de la espalda para llegar después a otras zonas. Las tensiones almacenadas en todo el cuerpo son pues la causa del gran dolor generalizado.

En la fibromialgia está muy implicado el cuerpo astral, donde se procesan las emociones. Por esto decimos que la fibromialgia es una enfermedad emocional, que tiene su manifestación en el cuerpo físico.

En el síndrome de la fatiga crónica, el bloqueo se produce en el cuerpo etérico, el cual contiene la energía vital. De ahí el cansancio por falta de energía vital. En general la fatiga crónica sigue las mismas pautas que la fibromialgia pero tiene una manifestación distinta.

Las personas que sufren de estas enfermedades tienen que poner en práctica lo siguiente: “Aquello que pienses, hazlo, de lo contrario, no lo pienses”. El pensar, el sentir, y el hacer han de llevar una misma dirección; no pensar una cosa, sentir otra y hacer otra distinta, ya que además de agotarnos, nos hace vulnerables a todas las enfermedades y desgracias.

#### ¿POR QUÉ SE PRODUCE LA FIBROMIALGIA?

Su origen está en la represión, generalmente en la infancia. El niño cuando quiere expresar su opinión se reprime, temeroso de las consecuencias. Así empieza a hacer la voluntad de los otros, a decir aquello que los otros quieren oír y hacer aquello que los otros quieren que haga. Sin tener en cuenta su propia voluntad por lo que reprimen sus opiniones o acciones. Este sacrificio es a cambio de sentirse querido, valorado y con el soporte del entorno. Cuando ya es adulto todo este proceso está acompañado de un orgullo perfeccionista y de una ira contenida que al no poder ser expresada, es reprimida y produce una auto agresión que se traduce en enfermedad.

#### ¿POR QUÉ HAY MAS MUJERES CON FIBROMIALGIA QUE HOMBRES?

Porque la fibromialgia es una enfermedad de las emociones y las mujeres somos más emocionales y los hombres más mentales. También porque la represión se ejerce más sobre la mujer.

## CÓMO ALIVIAR EL DOLOR

La reacción inmediata de muchas personas con fibromialgia es aplicarse calor de radiación eléctrica (es-terilla, mantas eléctricas,...). Pero este tipo de calor, si bien al principio produce mejora, crea a causa del campo electromagnético, micro contracturas fibrosas. Cuando la zona se enfría, aumenta el dolor. La mejor fuente de calor es la aplicación de agua caliente como un baño, ducha, bolsa,...

En ningún caso son recomendables los masajes musculares ni los estiramientos ya que después de éstos aumenta el dolor en forma de nuevas contracturas al cabo de unas horas, a veces al día siguiente.

Las técnicas más adecuadas las encontramos en la medicina holística, la cual integra nuestro cuerpo físico con nuestro cuerpo mental, emocional y energético. Estas técnicas son especialmente el shiatsu, la acupuntura y terapias afines como la reflexología podal, la auriculoterapia, etc...

## CÓMO SUPERAR LA FIBROMIALGIA Y S.F.C.

Se tiene que hacer un cambio de vida, un cambio de objetivo. Un cambio tan completo que produce una nueva persona. Es un cambio interno a través del análisis de las causas, trabajando los dos defectos que la generan, el orgullo y la ira. Sin esperar que otros te curen. Los terapeutas te pueden dar las herramientas pero eres tu el que tiene que hacerlo realidad. Comprendiendo que las enfermedades las gestamos nosotros, no hay culpables aunque si hay factores que ayudan a desarrollarla, como la mala alimentación y las geopatías.

## CAMBIAR HÁBITOS

¿Quién es el depositario de nuestras emociones? El hígado. Las emociones son energía y a medida que van aumentando, el hígado ya no puede absorberlas y las revierte en primer lugar a la musculatura, tendones y ligamentos. Sabemos que el hígado es el órgano que se ocupa de la desintoxicación y, ¿que hacemos? Lo llenamos de tóxicos a través de la medicación y la mala alimentación.

Lentamente fui sustituyendo los medicamentos de síntesis por los naturales, como la homeopatía, flores de Bach, antiinflamatorios naturales como aceites de pescado, fitoterapia ... hasta llegar a una nueva alimentación que se convirtió en mi medicación. Esta alimentación es la MACROBIÓTICA que me llevó junto con todas las terapias descritas y un cambio interno a la total eliminación de los síntomas, como por ejemplo el colon irritable (también considerado crónico) en tan sólo dos semanas.

La alimentación macrobiótica tiene un efecto desintoxicante, lo que ayuda al hígado considerablemente. Se basa en: un 40% de cereales integrales en la alimentación diaria; como el arroz, avena, mijo, cebada ... ; 15% de proteínas como las legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, azuquís, ... ) también el tofu,



el tempeh y el pescado; 30% de verduras frescas, no congeladas; 10% de algas (kombu, wakame, arame, hiziqui, ... ); 2% de semillas tostadas y saladas (de calabaza, sésamo o girasol) y 3% de fermentados o pickles. Todo ello de agricultura biológica.

No tomo lácteos (leche, mantequilla, queso y yougurt) ni carne roja, café, chocolate, fritos, alcohol, cítricos, melón, lechuga, espinacas, alcachofas, judía verde, marisco. Tampoco uso el microondas.

Dentro de la alimentación macrobiótica existen algunos alimentos para ayudar al hígado y que están especialmente indicados para la fibromialgia y SFC:

- El aceite de sésamo para cocinar
- Las ciruelas umeboshi, se recomiendan 2 por semana
- el té verde con unas gotitas de tamari (salsa de soja concentrada). Cada día
- el gomasio. Condimento hecho con semillas de sésamo tostadas trituradas y saladas. Cada día
- El kuzu. Ayuda a la digestión y es bueno para la fatiga
- El miso especialmente el muji-miso. Bueno para la flora intestinal. Es protector de las radiaciones electromagnéticas y nucleares. Cada día (mejor dos o tres veces al día).
- La seta shiitake. Da mucha energía. Es buena para aliviar la tensión muscular. Una seta a la semana.

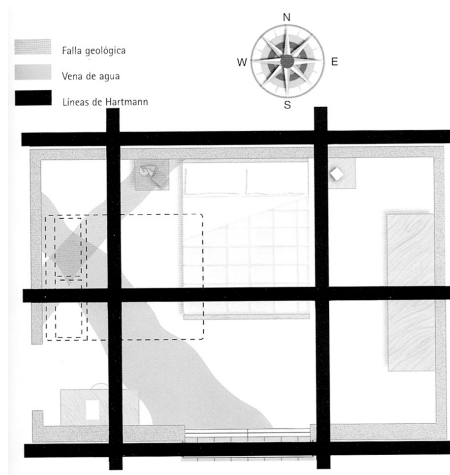
Nuestras células están hechas de lo que comemos, bebemos, respiramos, nos ponemos sobre la piel... La naturaleza es la fuente de salud. No lo olvides. Somos parte de ella. En la naturaleza existen todos los remedios. Que los alimentos biológicos sean tu medicina.

## GEOPATÍAS

Soy arquitecta, pero cuando estudié la carrera no se contemplaba este conocimiento, no sabía que existían unas energías procedentes de la tierra que podían influir negativamente sobre la salud de las personas.

El cambio de vivienda, coincidió con el inicio de la enfermedad. La fibromialgia fue apoderándose de mí, más y más, sin saber el porqué de mi empeoramiento día tras día. Durante un año y medio dormimos mi marido y yo, en la habitación más bonita de la casa, la que da al jardín. No sabía que estaba durmiendo sobre una corriente muy fuerte de agua subterránea y sobre un cruce de una línea Hartmann con una línea Curry. Me informaron que era el peor lugar donde descansar y que los problemas que ya padecía podían agravarse.

La exposición prolongada a estas líneas y a las corrientes de agua subterránea pueden provocar: insomnio, fatiga, migraña, irritabilidad, depresión, inflamación de los párpados, malestar generalizado, problemas de concentración, problemas de inflamación venosa, dolores musculares, reuma, estrés, disminución de la eficacia del sistema inmunológico, ...



Yo tenía todos aquellos síntomas, sin saber que el lugar donde dormía podía influir en mí. Al cabo de un mes de cambiar de dormitorio mejoró toda mi sintomatología.

¡Después de esta experiencia, considero de vital importancia que las personas con fibromialgia y SFC se hagan un estudio geobiológico y especialmente de sus dormitorios y lugares de trabajo.

### **AUTOCURACIÓN: ACTO DE PODER**

Las enfermedades vienen para aprender, comprender y evolucionar.

### **APRENDER**

- Aprender a decir no, sin sentirse culpable. Cada vez que te proponen algo, primero piensa: ¿Me conviene?, después: ¿Me hace ilusión? Si las respuestas no son las dos afirmativas, di no.
- Aprender a quererse, no egoístamente, sino como una vía de liberación y respeto a ti mismo.
- Aprender a bajar el nivel de autoexigencia personal y a dejar las prisas.
- Aprender a simplificar nuestra vida para prescindir de todo lo superfluo y no caer en el estrés.

### **COMPRENDER**

- Hay otra manera de pensar, sentir y hacer, abandonando las ideas preconcebidas, los conceptos predeterminados de los antiguos patrones patriarcales.
- Dentro de nosotros están las herramientas para conseguir la salud, el corazón es la principal. Tenemos que pasar la información desde la mente razonada al corazón que todo lo sana, mediante el perdón y la reconciliación.
- Nos valoramos en función de cómo nos valoran los demás. Nos miramos a través de los otros. Ha llegado el momento, el aquí y el ahora, de valorarnos por nosotros mismos, aceptan-

do que tenemos muchos valores. Tenemos que asumir nuestra responsabilidad personal. Si no hay esfuerzo personal, no conseguiremos nuestro objetivo, que en nuestro caso es la superación de la fibromialgia y SFC.

- Tenemos que agradecer las dificultades de la vida porque nos hacen crecer si sabemos aprovecharlas conscientemente.
- Tengo que comprender que lo que admiro de los otros es aquello que me falta; lo que critico es lo que a mí me sobra, aunque no lo vea en mí, está en mí inconsciente.

### **EVOLUCIONAR**

Si la vida que llevamos nos ha conducido a la enfermedad, serán necesarios varios cambios para reorientarla hacia la salud. Podemos incorporar nuevas actividades que nos hagan ilusión y que nunca nos habíamos planteado. En mi caso, cuando empecé a encontrarme bien, decidí escribir un libro para llevar la esperanza a las personas afectadas. Después vino otra nueva experiencia: hablar en público dando conferencias o talleres, ir a la radio, a la televisión, ... Ninguna de estas actividades me gustaba pero la ilusión era más fuerte que la dificultad y me sirvieron para evolucionar, al ponerme en el límite de mis posibilidades.

La enfermedad es la oportunidad para desarrollar un proceso de reorganización hacia una vida mejor. No la que quieren los demás, sino la que quieres tú.