

- . *Notas sobre Fibromialgia* .- (Angel Baña)

-- Lo que se dice de ella --

Fibromialgia significa dolor en los músculos y en el tejido fibroso (ligamentos y tendones).

Enfermedad crónica que se caracteriza por dolor musculoesquelético generalizado, // con exagerada hipersensibilidad en múltiples áreas corporales y puntos predefinidos, // sin alteraciones orgánicas demostrables.

También se dice que consiste en una anomalía en la percepción del dolor, de manera que se perciben como dolorosos, estímulos que habitualmente no lo son. Además del dolor, la fibromialgia puede ocasionar rigidez generalizada, sobre todo al levantarse por las mañanas, y sensación de inflamación mal delimitada en manos y pies.

No se conoce su causa pero se cree que su origen es neurológico por desequilibrios neuroquímicos. El objetivo que busca el tratamiento médico es mejorar el dolor y tratar los síntomas asociados.

Afecta del 2 al 4% de la población española (a más de un millón de personas mayores de 18 años). La mayoría son mujeres (90%).

-- Lo que he concebido de ella --

La Fibromialgia es consecuencia de acumulaciones linfáticas que por la densidad que han ido tomando, generan dolor acusado cuando se presiona sobre ellas. Tienden a dificultar la dinámica física. Tales acumulaciones son producto derivado del metabolismo orgánico, especialmente de factores grasos. El Drenaje linfático manual es muy eficiente para ir las eliminando, doloroso al comienzo. Puede ser confundida con ciertos modos reumáticos, artríticos o de artrosis, ocasionados por factores proteínicos.

Tomé conciencia de tal condición a través de la práctica del Masaje corporal y el Drenaje linfático. Estas situaciones orgánicas no son "detectadas" por instrumental médico.

Se presenta en zonas corporales donde no suele intervenir la acción muscular que las evitaría.

Se asocian a afectaciones emocionales debido a que ocurre en personas con deficiente función del Sistema Linfático, de las que son responsables principales el Hígado y los Riñones. El Hígado por cuanto es el responsable del metabolismo graso y de los estados emocionales. Los Riñones por cuanto de ellos depende la correcta función de los ganglios linfáticos en tal Sistema.

La actividad física donde intervenga la Musculatura corporal es esencial para evitar esas acumulaciones, pues la acción muscular es el medio de posibilitar la circulación linfática. La respiración nasal "amplia y profunda" es necesaria para la intervención del Sistema Linfático y los Riñones, así como para salir de afectaciones emocionales que bloquean la Linfa. Una Diuresis (orinar) más frecuente ayudaría a la función Renal.

Los agentes potenciadores del Dolor son:

Las sustancias Ácidas: La más potente es el Vinagre (tensan la fibra nerviosa y eliminan los minerales alcalinos que la relajarían). Ojo también con los cítricos y vitamina C. Tienden a usarse para tratar de compensar una deficiente nutrición y estados depresivos. Todos ellos son "descalcificantes", siendo el Calcio el mineral esencial para tener controlado el sistema nervioso.

Lo Salado: Potencia la sensibilidad de la persona.

Los Alimentos más contraindicados, por la densidad que aportan a la Linfa, son: Quesos no frescos, frituras y sofritos. También la Sacarina o edulcorantes artificiales.

Más información en la Web: <http://www.lanuevamedicina.es/W/fibromialgia.html>