

La Fibromialgia según el Método Jinjer

Etimológicamente, fibromialgia viene del latín *fibra*=fibra, del griego *mio*=músculo y *algia*=dolor. Hasta la década de los 70 del siglo pasado se denominaba neurastenia y se aplicaba a personas con fatiga o cansancio crónico.

Esta alteración se caracteriza por un conjunto de síntomas y trastornos musculoesqueléticos con múltiples síntomas asociados en los planos físico, emocional y mental.

ALGUNOS DATOS

Afecta al 3-6 % de la población y puede llegar hasta el 10 % en países como Gran Bretaña, Estados Unidos, Canadá o Israel. De ese porcentaje el 80-90 % son mujeres de entre 20 y 50 años de edad. En España afecta a un 4,5 % de mujeres adultas y un 0,2 de hombres. Y se piensa que hay un alto porcentaje de personas con algún grado de esta alteración que no están diagnosticados.

SÍNTOMAS MÁS DESTACADOS

1.- Plano físico.

El principal síntoma es el dolor musculoesquelético intenso, persistente, difuso y generalizado, en músculos y articulaciones, aunque puede ser más acentuado en espalda y muslos, con hormigueo e hinchazón y cansancio y fatiga, a veces, extremos. Cualquier pequeño esfuerzo que se realiza, agota. Sensación de peso sobre los hombros que baja hacia los brazos. Pueden también producirse episodios de contracturas, calambres o espasmos musculares. Rigidez de músculos y tendones especialmente al levantarse por la mañana. Movimientos involuntarios especialmente en las piernas. Insomnio y dificultad para conciliar el sueño por la noche, pues su musculatura no descansa. Por el contrario, suele haber somnolencia por el día. Dolor de cabeza, mareos y vértigos. Alteraciones de la visión con sequedad de ojos y boca y zumbidos en los oídos. Problemas digestivos como gases o estreñimiento y aumento del apetito. Dolor menstrual e incontinencia de orina.

2.- Plano emocional.

Frecuentes episodios de cambios de humor, angustia, ansiedad e incluso depresión. Síndrome del "callejón sin salida" cuando el paciente no ve solución ni esperanza y su futuro se presenta incierto y nada prometedor.

3.- Plano mental. Dificultades para la concentración con lagunas de memoria que pueden dificultar la vida familiar o laboral.

CUÁNDO SE ACENTÚA

Por las mañanas, con gran rigidez y sensación al levantarse de haber estado trabajando toda la noche. Con el estrés físico, emocional o mental. Con la humedad y el frío y los cambios bruscos en la climatología. También con el ejercicio físico de alta intensidad.

DIAGNÓSTICO OFICIAL

A nivel oficial, no existen pruebas de laboratorio para realizar su diagnóstico con la dificultad añadida de que pruebas como radiografías o análisis dan resultados normales. Incluso hay autores que no la consideran una enfermedad sino un conjunto de síntomas (síndrome) de difícil diagnóstico al coincidir muchos de los datos con los de otras alteraciones. Se le ha denominado trastorno reumático crónico y progresivo del que se desconocen los factores desencadenantes o su etiología.

DIAGNÓSTICO DESDE EL MÉTODO BINARIO UNIVERSAL

Toda la descripción de los síntomas es un cuadro que responde a un esquema prototípico de recalentamiento del medio ambiente interno, con aceleración de las funciones y expansión de estructuras y que se trata de un proceso crónico en el que la tensión y el calor se van densificando hasta convertirse en dolor.

Desde Cambio Climático Interno, hay un efecto invernadero de alta intensidad, con exceso de calor en el interior y arriba (vértigos, mareos, dolores de cabeza...).

SISTEMAS Y ÓRGANOS IMPLICADOS

Sistema muscular. Cansancio, tensión, fatiga, dolor... El sistema muscular está regido por la vesícula Biliar, la encargada de digerir las grasas, a nivel físico, y las tensiones a nivel emocional y mental. En general, las mujeres tienen una vesícula biliar de menor "potencia" y ese aspecto puede ser uno de los factores en el origen de que el porcentaje de pacientes de fibromialgia sea mucho más alto en las mujeres que en los hombres, de la misma manera que en las mujeres se da el fenómeno de las llamadas "pistoleras" y no se da en los hombres. Curiosamente, por la zona de las "pistoleras" pasa el meridiano de la vesícula biliar.

Esto nos llevará, en el tratamiento, a tratar con especial cuidado a la vesícula biliar y al sistema muscular. El hecho de que se acentúe por las mañanas puede tener relación con que en ese momento del ciclo del día es cuando más activados están hígado y vesícula.

Sistema nervioso. Calambres, espasmos, dificultad de concentración y memoria, insomnio... Vesícula biliar e hígado son dos órganos con una relación de oposición y complementariedad. Cuando uno se altera, el otro también.

Por otra parte, las tensiones "viajan" por el sistema nervioso y, cuando son de alta intensidad, lo sobrecargan y recalientan los "cables" (nervios).

Sistema óseo. Debilidad y dolor en los huesos y articulaciones... Cuando hay exceso de *fuego* (calor), hay defecto de *agua*. Los riñones son energía *agua* y rigen el sistema óseo. Por otra parte, siempre que hay recalentamiento en el medio ambiente interno, baja el pH de la sangre y el sistema, para contrarrestarlo, toma sales minerales de los almacenes principalmente de los huesos. Es normal que a la fibromialgia se le califique como alteración musculoesquelética.

Sistema genitourinario. Dolor lumbar, de regla... El sistema genitourinario está regido por la vejiga, que tiene una relación de oposición y complementariedad con el riñón. También es normal que se vea afectado.

TRATAMIENTO OFICIAL

A nivel farmacológico, relajantes y tranquilizantes musculares y analgésicos, antidepresivos, antiepilépticos... Como tratamientos no farmacológicos estarían los masajes, ejercicios de estiramientos, yoga, taichi, acupuntura, masoterapia clínica, terapia ocupacional, reiki, suplementos alimenticios antirradicales libres, magnesio...

Otras terapias complementarias serían la educación del paciente y las terapias conductuales. Incluso, a nivel de suplemento, se recomienda en Europa la hierba de San Juan o hipérico (Corazoncillo), aunque se tiene como incompatible con los antidepresivos.

TRATAMIENTO CON EL MÉTODO JINJER

Criterios generales:

- Ralentización de la vibración molecular para disminuir la tensión y, con ella, el dolor y todos los síntomas asociados.
- Normalización general de las funciones del sistema: alimentación, ejercicio-reposo y eliminación.

Alimentación estándar para el Cambio Climático, con especial cuidado con los calentadores. Aumentar los disolventes: rabanitos, jengibre fresco, encurtidos... Potenciar los alimentos positivos para hígado y vesícula: ensaladas de muchos colores, alcachofas, encurtidos... Poner atención especial en la alimentación gaseosa: la respiración.

Ejercicio. A nivel oficial se considera, en general, que el ejercicio agrava el problema. Pero para el Método Jinjer, el ejercicio es muy importante, pero siempre con criterios termorreguladores. Ejercicios respiratorios diarios.

Hábitos termorreguladores. En cada caso, y de acuerdo al estado del paciente, se recomendará el tipo de contrastes más adecuados en un protocolo personalizado con el objetivo de derivar calor hacia abajo y hacia fuera.

Tratamiento en centros. De acuerdo a un protocolo a diseñar en función de las instalaciones con las que cuente cada centro.

Infusiones. Se diseñará la fórmula personalizada para cada paciente, de acuerdo a su estado global. Las fórmulas se basarán en plantas medicinales calmantes y disolventes.

Piloto de investigación. Los protocolos detallados de tratamiento se diseñarán una vez se tenga a las personas interesadas de acuerdo a su particular momento.

Texto de difusión gratuita. Si el contenido te ha parecido de interés, envíaselos a tus amigos.

Derechos de autor reservados.