

ELS PUNTS DE DOLOR AFECTATS ES CORRESPONEN AMB ELS DE L'ACUPUNTURA

LA FIBROMIÀLGIA

SEGONS LA MEDICINA TRADICIONAL XINESA

Vanesa Polo FISIOTERAPEUTA

Laia Serra PERIODISTA

Anna Calaf ACUPUNTORA

Cristina Domingo METGESA

«Fibromiàlgia» és una paraula que cada dia s'escolta més. El diagnòstic d'aquesta malaltia s'ha disparat en els últims anys. Però, a què fa referència? Tot símptoma, perquè sigui ben comprès i tractat, requereix una visió àmplia dels processos de salut/malaltia que vivim les persones, fet que en el cas de la fibromiàlgia (FM) es fa més evident. Per això, hem volgut acostar-nos a la visió energètica de la Medicina Tradicional Xinesa (MTX) per conèixer com s'interpreta l'FM des del seu prisma.

Les persones amb FM presenten tensió excessiva en els músculs i una sèrie de punts especialment dolorosos (els anomenats punts gallet). Els punts de dolor que apareixen en la FM es corresponen amb punts d'acupuntura que indiquen quins sistemes d'energia estan afectats i presenten un bloqueig i un excés de tensió.

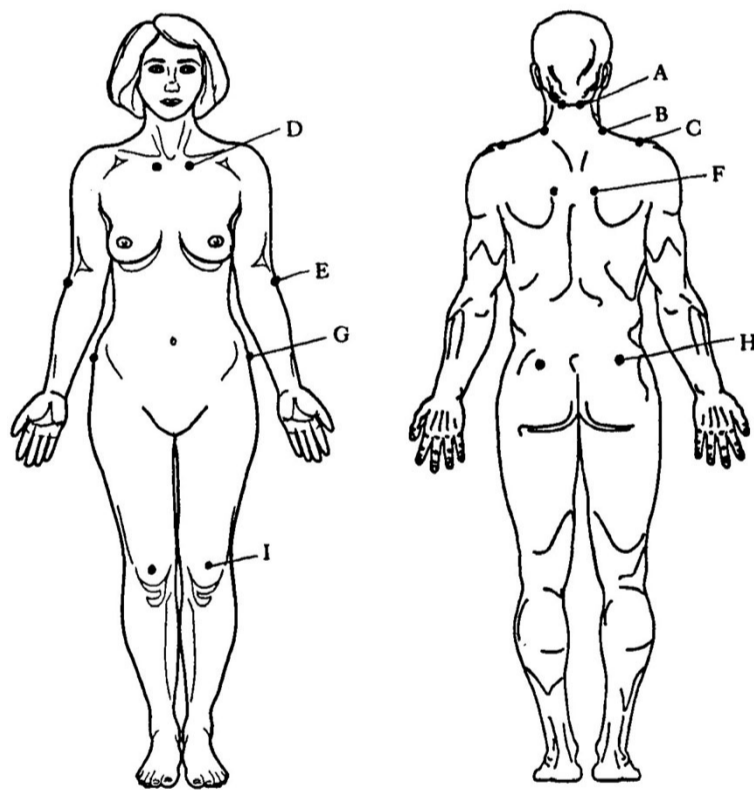
En Medicina Tradicional Xinesa existeixen 5 Sistemes d'Energia o Elements, que s'interrelacionen estretament. En les persones amb FM la patologia fonamental sol trobar-se en l'element Fusta que agrupa el fetge i la vesícula biliar, dirigeix la tensió muscular i l'agressivitat. Altres sistemes que s'afecten són el del Foc –al qual corresponen cor i intestí prim, i que dirigeix els vasos sanguinis, el psiquisme general i l'alegria de viure– i el Sistema Aigua (ronyó i bufeta), que es veu més afectat en la menopausa. L'element Terra (estómac i melsa/pàncrees) i el Metall (pulmó i intestí gros) també es veuen afectats sovint, encara que en menor mesura i/o menys profundament que els altres.

EL DIAGNÒSTIC ENERGÈTIC

El diagnòstic energètic de l'FM és per tant un multidagnòstic:

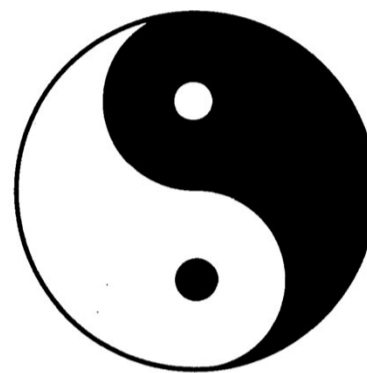
1. La Fusta sol presentar un excés de yang (excés d'activitat), la qual cosa fa que els músculs estiguin més tibants del normal. Habitualment, hi ha dificultat per manejar l'agressivitat (donant lloc a ràbia continguda, irascibilitat, falta d'assertivitat, etc.), la qual cosa representa un bloqueig en el Sistema, amb el conseqüent augment de tensió en els músculs. La hipercolesterolèmia i les al·lèrgies primaverals, que sovint apareixen en les persones amb FM, també indiquen un bloqueig en la Fusta. Els corrents d'aire, els vents i la primavera són factors climàtics que accentuen aquesta situació energètica.

2. L'Aigua dirigeix el sistema reproductiu i la sexualitat. En la menopausa disminueix l'activitat d'aquest sistema, i la calor del cos que sortia amb les menstruacions s'acumula i ascendeix a la part superior, tot donant sufocacions, hipertensió i major tensió en la zona cervical. Aquest Sistema també dirigeix els ossos, i l'osteoporosi, que sovint es presenta després de la menopausa, i indica la deficiència de



yin del Sistema. L'emoció associada és la por, que sovint es presenta en les persones amb FM com a conseqüència d'aquest dèficit energètic. Aquesta energia es reposa dormint i amb la relaxació, així com prenent aliments del mar i ficant-se a l'aigua, sobretot la del mar. L'excés d'activitat, un somni poc reparador i la falta de relaxació que solen presentar les persones amb FM agreuja el dèficit energètic del Sistema, que no controla el yang de la Fusta, el qual es dispara, tot fent que els músculs estiguin més tibants.

3. En el Foc sol presentar-se un excés de yang, amb estrès, angoixa, excitació i insomni. Això fa que hi hagi un desgast del yin, l'essència d'aquest sistema, la qual cosa no controla el yang, que es desborda, tot augmentant la situació de foc i entrant així en



COM TENIR CURA DE LA VOSTRA ENERGIA

Hi ha algunes recomanacions fonamentals perquè les persones amb FM puguin reposar l'energia dels sistemes que més la necessiten, millorant així el seu estat de salut:

- Dormiu almenys 8 hores al dia, preferiblement en hores yin, és a dir, ficant-vos al llit abans de les 12 de la nit. El son en aquestes hores resulta més reparador. Creeu un lloc agradable i tranquil per dormir, sense aparells electrònics, males olors, sorolls..., escolteu música relaxant i preneu una infusió relaxant (til·la, melissa o passiflora), abans d'anar a dormir: relaxarà cos i ment per entrar en el descans.

- Pareu 5 minuts per respirar conscientment. Preneu consciència de la respiració i intenteu fer-la més profunda: centra i calma la ment i nodreix el cos d'energia.

- Mengeu aliments del mar com peix, mol·luscs, algues, etc. Les nous (unes 5 al dia), el sèsam (preferiblement el negre), el tamari o salsa de soja, els llegums i els litxis són aliments que recarreguen el yin del ronyó, la qual cosa és fonamental per a les persones amb FM.

- No preneu excitants com cafè, tabac, alcohol, ni begudes gasoses. Eviteu els dolços refinats com la brioixeria, el sucre blanc i el pa i la pasta de farina refinada. Consumiu cereals integrals (mill, blat de moro, arròs integral, pa i pasta integral...).

- Feu exercicis suaus com els del tai xti, txi kung, ioga, camineu (millor per la naturalesa, la riba del mar...).

- Fiqueu-vos a l'aigua: feu 1 o 2 banyeres a la setmana (afegiu-hi alguna essència com les d'espígol o romani), feu banys de peus amb aigua calenta i sal marina, preferiblement a la nit, fiqueu-vos a la piscina a surar i nedeu suau. Banyeu-vos al mar.

- Eviteu ambients excessivament calorosos i en cas d'estar-hi exposats refresqueu-vos bevent més aigua, fent banys de peus, banyeres, etc.

- Eviteu d'exposar-vos a corrents d'aire i protegiu-vos d'ambients ventosos, tot cobrint especialment el clatell de l'exposició al vent.

