

D **Discovery** **Salud**

Nº 35 / 1 / 2002. Precio: 450 Pts. o 2,70 euros (500 en Canarias)

¿Tiene en cuenta su **DIMENSIÓN ESPIRITUAL?**

Qué tomar si enferma estando **EMBARAZADA**

Descubren cómo se cura la **FIBROMIALGIA**

Qué es y qué causa el **CÁNCER**

Disminuya su **COLESTEROL**

Soluciones naturales para el **INSOMNIO**

Cómo **SINCRONIZAR EL CEREBRO** con música



Cómo recuperarse de los **EXCESOS NAVIDEÑOS**

Apenas podía moverse y sufría un dolor insoportable

Un enfermo de fibromialgia descubre cómo curarla

El pasado mes explicamos ya en qué consiste la fibromialgia y qué tratamientos se están utilizando en el mundo para paliar los problemas que origina, incluidas terapias novedosas como la ozonoterapia. En esta ocasión, sin embargo, vamos a contar la singular historia de un joven español llamado Alfred Blasi que, imposibilitado en su casa debido lo avanzado de su enfermedad, decidió no resignarse a permanecer el resto de su vida en una silla de ruedas e investigó por su cuenta terminando por descubrir un producto que le ha librado de su dolencia tanto a él como a quienes asimismo lo han tomado. Y que funciona también en buena parte de los casos de quienes sufren el llamado Síndrome de Fatiga Crónica y otras patologías musculares.

Como ya explicamos en el número anterior, la fibromialgia se describe como una "enfermedad reumática crónica" que se caracteriza por un dolor difuso en varias zonas del cuerpo —cabeza, cuello, hombros, columna vertebral, brazos, caderas, rodillas, etc.— que se acompaña de tal cansancio —en unos casos más intensos que en otros— que quien lo sufre no tolera ni pequeños esfuerzos. Se puede además sentir rigidez y dolor general al levantarse por la mañana, tensión muscular, hormigueo y adormecimiento de manos y pies, dolor en el tórax, calambres musculares, pérdida de memoria, mareos, sequedad de ojos y boca, sensación de hinchazón en las extremidades, alteraciones de la coordinación motora y menstruaciones dolorosas. En suma, el dolor se manifiesta sobre todo en músculos, ligamentos y tendones, es decir, en el tejido fibroso.

Está igualmente constatado que entre el 40% y el 70% de quienes su-

fren fibromialgia tienen problemas intestinales —estreñimiento alternado con diarrea, dolor abdominal, gases y náuseas— y una cuarta parte el llamado *síndrome temporo-mandibular*, con fuerte dolor en la cara y en la cabeza. Asimismo, suelen tener problemas para descansar y dormir por la noche lo que les genera ansiedad.

Hay que decir, por último, que la fibromialgia se agrava a veces con

los cambios de clima, los ambientes muy fríos o muy secos, los cambios hormonales, el estrés, la depresión y el exceso de ejercicio.

¿QUÉ CAUSA Y CÓMO SE TRATA LA FIBROMIALGIA?

Oficialmente la causa de la fibromialgia se ignora y sólo existen suposiciones siendo las teorías más aceptadas las que sugieren que podría deberse a alteraciones en la regulación de los neurotransmisores, del sistema inmunitario, de la fisiología del sueño o del control hormonal. De ahí que los tratamientos actuales se centren en aliviar los síntomas en tanto, al desconocerse la causa la enfermedad, no se sabe qué hacer para evitarla o combatirla. Por eso los médicos se limitan en general a paliar el dolor, la ansiedad y los trastornos del sueño con analgésicos, ansiolíticos, antidepresivos e hipnóticos. Incluso las diversas terapias alternativas con las que se trata la fibromialgia (Homeopatía, Fitoterapia, Osteopatía, Acu-

La fibromialgia se caracteriza por un dolor difuso crónico en cabeza, cuello, hombros, columna vertebral, brazos, caderas o rodillas que se acompaña de un gran cansancio, rigidez y dolor general matutinos, hormigueos y trastornos del sueño.





Alfred Blasi

puntura, Apiterapia, Aromaterapia, Chi Kung, Feng Shui, Hidroterapia, Yoga, Quiropráctica, Reflexología, Shiat-su, Urinoterapia, Tai Chi u Ozonoterapia- siguen siendo meros remedios paliativos si bien está claro que, entre ellas, la más eficaz y rápida es el tratamiento con ozono como ya explicamos el mes pasado.

Y hasta aquí lo que, básicamente, se conoce de esta "enfermedad". Porque cuando estábamos cerrando nuestro anterior número tuvimos conocimiento de una singular historia que puede dar un giro radical a la comprensión y tratamiento tanto de esta dolencia como del llamado *Síndrome de fatiga crónica*. Hablamos de la historia protagonizada por un compatriota nuestro al que un día se le informó de que tenía fibromialgia: **Alfred Blasi**.

VI. DESCUBRIMIENTO DE ALFRED BLASI

A Alfred Blasi, un joven informático que entonces contaba 30 años, le dijeron hace ahora un lustro que padecía fibromialgia.

Como podrán imaginar este tipo de noticias no se asimila fácilmente. Uno no está preparado para que le digan -y mucho menos en plena juventud y sin causa comprensible que lo justifique- que puede terminar en una silla de ruedas o inmobilizado en una cama de por vida y con tremendos dolores. Sin embargo, eso es lo que le sucedió a nuestro entrevistado.

-Es una sensación indescriptible -nos diría-. Estás en plena juventud y

Los tratamientos convencionales de la fibromialgia se centran en aliviar los síntomas. Por eso los médicos se limitan en general a paliar el dolor, la ansiedad y los trastornos del sueño con analgésicos, ansiolíticos, antidepressivos e hipnóticos.



de pronto te sientes físicamente una piltrafa. Afortunadamente, yo soy informático, me encanta mi trabajo y decidí investigar todo lo que se sabía sobre la enfermedad. Es la ventaja de dominar la red y saber navegar por Internet. Así que me leí lo que se había publicado sobre fibromialgia y, además de lo que me ofrecía la medicina convencional, decidí probar con las más...

...variadas terapias alternativas: homeopatía, acupuntura, electroterapia, ma-



sajes, hidro-gim, osteopatía e, incluso, hipnosis. Sin resultado. Y lo mismo me ocurrió con los fármacos. Dicen que porque soy lo que se llama un "acetilador rápido", es decir, que mi hígado metaboliza rápidamente todos los medicamentos y al poco tiempo de ingerirlos ya no actúan sobre mi organismo.

-Pues debe ser frustrante probar tantas terapias sin obtener resultado alguno...

-Imagínese. Sobre todo porque yo participé además como voluntario en un montón de estudios de diferentes hospitales. Me prestaba a probar todo lo que aparecía nuevo y podía ser efectivo. Desde estudios para comprobar mediante SPECT cerebral cómo influye el bajo nivel de serotonina en los enfermos de fibromialgia hasta la constatación de la falta de irrigación sanguínea en la base del hipotálamo pasando por la comprobación de que la hipnosis elimina los síntomas y hasta el dolor mientras uno está hipnotizado. Pero nada de todo eso llevaba a encontrar una curación. Es más, el tiempo pasaba y yo me encontraba cada vez peor. Hasta el punto de que a los tres años de diagnosticarme la enfermedad tuve que dejar el trabajo ya que el enorme dolor que sufría y la gran cantidad de morfina que debía tomar para soportarlo no me permitían prácticamente ni salir de casa.

-Pero, ¿hasta qué punto estaba usted afectado?

-Hasta el punto de que el 9 de septiembre de 1999 la Seguridad Social declaró que yo estaba "incapacitado de forma absoluta y permanente para toda clase de trabajo". Añadiendo que no había "posibilidad razonable de recuperación profesional". Dos meses después -exactamente el 10 de noviembre- la comisión de evaluación de incapacidades de la dirección provincial del Instituto Nacional de Seguridad Social certificaba mi "incapacidad permanente absoluta en grado A". Y el 14 de febrero del 2000 se me declaró discapacitado múltiple con una deficiencia del 75%. A lo que hay que añadir que también se me diagnosticó espondilitis anquilosante. Tengo hasta tarjeta de aparcamiento para personas con minusvalía como titular, por conductores. Fue el 14 de febrero, oficialmente por escrito que mi enfermedad era irreversible, que no tenía cura, que no había nada que hacer. Y se me concedió una pensión vitalicia.

-¿Qué hizo entonces?

-En primer lugar, me convencí de que las investigaciones sobre esta

La fibromialgia la puede desencadenar un proceso infeccioso, un sobre esfuerzo físico, el estrés o vivencias traumáticas como la muerte de un familiar o un amigo, una enfermedad grave, el divorcio o la separación, la pérdida del trabajo, la quiebra económica...



enfermedad no estaban bien encaminadas. Porque los médicos y demás expertos se dedicaban a buscar algo que mejorara o paliara los síntomas y no a encontrar la causa primaria del problema. Y, en segundo



lugar, formarme para investigar por mi cuenta. No estaba dispuesto a esperar que alguien, algún día, se deci-

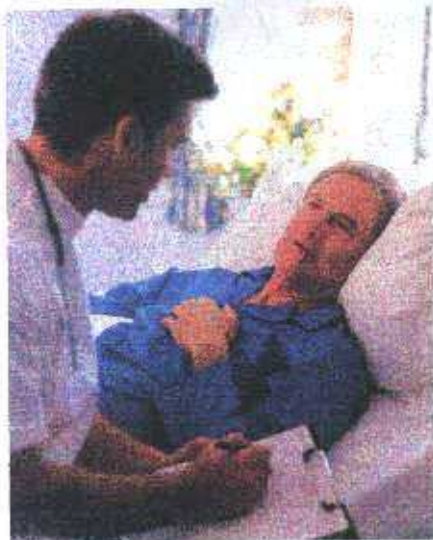
diera a hacerlo. Se trataba de mi vida así que me dediqué a leer libros y estudios de Biología, Fisiología, Medicina, Farmacología... consultando además enciclopedias y obras especializadas en facultades de Medicina de medio mundo en las que entré a través de Internet. En fin, busqué todo lo que tuviera que ver con el funcionamiento de los músculos.

-¿Con qué resultado?

-Averigüé que las molestias musculares -o, al menos, la mayor parte- dependen de unos 25 elementos químicos, de su proporción y concentración en las células. A continuación centré mi investigación en reducir ese número de sustancias a la mínima cantidad, a las que realmente eran imprescindibles. Y supe que muchas patologías se achacaban a la pérdida de determinados metales alcalinos y alcalinotérreos, al desequilibrio que

Junto a estas líneas, carné de aparcamiento para personas con minusvalía como "titular no conductor" de Alfred Blasi, válido hasta febrero del año 2002. Abajo, a la izda., fotocopia del dictamen médico emitido en septiembre de 1999 en el que la Seguridad Social certifica su enfermedad y se dice que "no hay posibilidad razonable de recuperación profesional" y que su incapacidad es "permanente y absoluta para toda clase de trabajo"; en el centro, certificado del INSALUD de Noviembre de 1999 donde se declara a Alfred Blasi enfermo de "fibromialgia crónica" y persona con "incapacidad permanente absoluta en grado A"; a la dcha., certificado de la Generalitat de Cataluña de febrero del 2000 en el que se explicita su "discapacidad múltiple" y que su grado de deficiencia es ya "del 75%".





se produce en las células cuando pierden algunos iones, especialmente los de sodio, potasio, calcio y magnesio. Minerales fundamentales para el correcto funcionamiento del organismo (véase el recuadro adjunto).

-Pero, ¿por qué se origina ese desequilibrio? ¿Qué lo provoca?

-Las causas pueden ser varias. Desde un mero proceso infeccioso (gripe, cándida, etc.) pasando por un sobre esfuerzo físico continuado (incluidos los trabajos físicos agotadores o los que ejercen algunos deportistas) hasta el estrés provocado por hechos traumáticos inesperados o la ansiedad intensa que generan algunos acontecimientos como la muerte de un familiar o un amigo muy allegado, una enfermedad grave, la separación o divorcio de la pareja, la pérdida del trabajo, la quiebra económica, la necesidad de tener que pasar por un quirófano... En fin, acontecimientos de fuerte carga emocional y psicológica. Todos ellos pueden llevar al organismo al desequilibrio y, entre otras cosas, a la pérdida de los iones de sodio, potasio, magnesio y calcio en las células.

Y le diré que todo esto no es una especulación personal. Está perfectamente descrito en muchos libros de Medicina. Libros en los que también se dice que el problema es que en el caso de muchas personas luego es prácticamente imposible recuperar los niveles normales de esos minerales sólo con la alimentación.

-¿Por qué razón?

-Entre otras cosas porque muchos de esos iones se pierden en el proceso de manipulado y elaboración de los alimentos. Tanto debido a la preparación de los mismos -cocción, fritura, etc.- como a la reacción que



Alfred Blasi

La fibromialgia aparece cuando las células se desequilibran al perder algunos iones, especialmente los de sodio, potasio, calcio y magnesio. Si se reponen en el organismo, uno se cura.



provocan a veces los conservantes, colorantes, aromatizantes, estabilizantes, insecticidas...

-En tal caso, ¿la propia alimentación podría llevar a generar el problema?

-Pienso que no porque lo que la alimentación podría hacer es proporcionar el equilibrio si contuviera esos iones pero no provocarlo.

-¿Y una vez averiguado eso...?

-Pues intuí que si la fibromialgia podía deberse al desequilibrio celular producido por la falta de esos minerales lo que había que hacer era reponerlos. Ahora bien, ¿en qué proporción exactamente? Pues pensé que lo lógico era que fuera en la misma en que están presentes en una célula sana. Resumiendo, empecé a tomar un preparado con esos iones a base de citrato sódico, cloruro potásico, carbonato de magnesio y fosfato cálcico en la proporción exacta que tiene toda célula sana.

-¿Realmente es tan importante que la proporción sea exacta?

-Sí. He comprobado que si se elimina uno de los 4 iones o si se varía la fórmula en una proporción superior al 3% ya no tiene el mismo efecto. Todo lo cual tiene su explicación química cuando se ve cómo reaccionan esas sustancias en el interior de las células.

-¿Y el resultado cuál fue?

-Que todos los síntomas de la fibromialgia desaparecieron. Hoy estoy completamente recuperado. Y a todas las personas que he tenido oportunidad de conocer que padecían este problema e igualmente lo han tomado les han desaparecido



Composición del "Recuperation"

El preparado creado por Alfred Blasi se comercializa hoy con el nombre de *Recuperation* y está elaborado mediante una mezcla de elementos químicos —citrate sódico, cloruro potásico, carbonato de magnesio y fosfato cálcico— que contienen los iones de sodio, potasio, calcio y magnesio que existen —en su proporción exacta— en toda célula sana. Veamos las funciones de estos elementos según se explica en los libros de Medicina:

- El **sodio (Na)**, en colaboración con el potasio, regula el equilibrio de los líquidos en el organismo, contribuye al proceso digestivo manteniendo una presión osmótica adecuada y, al actuar en el interior de las células, participa en la conducción de los impulsos nerviosos. La deficiencia en sodio es muy rara ya que está presente en casi todos los alimentos como un ingrediente natural o como un ingrediente añadido durante el proceso de elaboración pero si se produce su déficit se manifiesta con deshidratación, mareo y baja presión arterial. Puede haber pérdidas de sodio a causa de diarrea, vómito y una excesiva transpiración. Asimismo, el empleo de diuréticos para adelgazar, la sauna y el ejercicio intenso en época de calor conduce a pérdidas de líquido que no se compensan con la simple ingesta de agua; de hecho, puede ser muy perjudicial y se hace necesario ingerir líquidos enriquecidos con sodio.

- El **potasio (K)** potencia la actividad del riñón ayudando en la eliminación de toxinas. Es esencial en el almacenamiento de carbohidratos y su posterior conversión en energía, ayuda a mantener un ritmo cardíaco adecuado y una presión arterial normal, y es un mineral esencial para la transmisión de los impulsos nerviosos. En estados carenciales de potasio en el organismo aparece debilidad muscular, fatiga, mareo y confusión. El potasio y el calcio están muy vinculados ya que ambos participan en el control y nivelación del nivel del agua corporal, necesario para el buen funcionamiento muscular.

- El **calcio (Ca)** es un elemento esencial para el correcto desarrollo del tejido óseo. Es el mineral que forma el esqueleto humano y lo mantiene sano y fuerte. Aproximadamente el 99% del calcio presente en el organismo de los seres humanos se encuentra en los huesos y en los dientes mientras que el 1% restante se encuentra en la sangre y en los tejidos. Es pues esencial para la salud y la vida ya que sin esa mínima cantidad de calcio los músculos no se contraerían correctamente, la sangre no se coagularía y las terminaciones nerviosas no serían capaces de transportar correctamente los mensajes favoreciendo la aparición de enfermedades óseas y musculares. Los seres humanos se aprovisionan de ese —apro-

ximadamente— 1% vital del calcio que necesitan para su normal funcionamiento a partir del calcio que se ingiere en la dieta y del calcio de los huesos, los cuales actúan como suministro de emergencia cuando el cuerpo no encuentra suficiente calcio en la dieta. Cuando no se aporta suficiente calcio y el organismo hace demasiado uso de ese suministro de emergencia los huesos se debilitan y se fracturan con facilidad (osteoporosis). Una alimentación rica en calcio y equilibrada así como el ejercicio físico son algunas soluciones para prevenir estos problemas.

- El **magnesio (Mg)** es el cuarto catión intercelular más importante del cuerpo. Tiene un papel fundamental en la contracción y la relajación muscular, mejora la salud cardiovascular, activa gran cantidad de enzimas e interviene en muchas reacciones metabólicas (prácticamente en casi todas las reacciones enzimáticas que intervienen en la utilización del ATP), es el regulador primario de las actividades eléctricas, mantiene los huesos, articulaciones, cartilagos y dientes en buen estado, regula la replicación de los ácidos nucleicos en el interior de la célula, es fundamental para lograr el embarazo y evitar el aborto, incrementa la flora intestinal y permite la absorción de los nutrientes, cicatriza heridas y su uso es muy recomendado durante el embarazo y la lactancia.

Asimismo, disminuye la absorción del colesterol, elimina los excesos de sodio y calcio, ayuda al potasio a entrar al interior celular y alimenta los sistemas nervioso, muscular, neuromuscular y glandular y, consecuentemente, combate los efectos del estrés, la hiperexcitabilidad neuromuscular, los signos de tetania y los ataques epilépticos. La glándula pituitaria necesita magnesio y cuando carece de dicho elemento no controla las glándulas adrenales, segrega más adrenalina y la persona se encuentra mal, incrementa los latidos del corazón, libera la glucosa del hígado y provoca ansiedad, hiperactividad y respuesta muscular desmesurada pudiéndose volver violenta y con posibilidades de suicidarse.

Una correcta administración de magnesio elimina muchas posibilidades de tener alguna de estas dolencias: hipertensión, artritis, artrosis, arterioesclerosis, hepatitis, cirrosis, cáncer, enfermedades paratiroides,



as, insomnio, trastornos neuropsiquiátricos, agresividad, ansiedad, hiperactividad, excitabilidad nerviosa, taquicardia, calambres, contracturas musculares, alteraciones del crecimiento, osteoporosis, raquitismo, infecciones, dolores reumáticos, neuritis, estados seniles, obesidad, estreñimiento, anorexia, náuseas, vómitos, temblores, convulsiones, letargo, cambios de personalidad, debilidad, gripe, migraña, asma y cólicos menstruales. Los diabéticos requieren suplementos de magnesio.

Por otra parte, el sulfato de magnesio disminuye significativamente el riesgo de parálisis cerebral y de retraso mental, fenómeno que se da principalmente en los recién nacidos de bajo peso.

Los huesos almacenan aproximadamente el 55% de magnesio del organismo. Alrededor de un 44% se encuentra en el interior de las células y solamente el 1% —aproximadamente— en el líquido extracelular y en el suero sanguíneo.

La deficiencia de magnesio provoca irritabilidad muscular y nerviosa, debilidad, cansancio, fatiga, depresión, falta de ánimo, hipertensión, convulsiones, ataques de pánico y de ansiedad así como la liberación de sustancias que favorecen las alergias. Cuando falta el magnesio la posibilidad de sufrir un infarto es más elevada. Los cálculos renales y vesiculares se deben en gran medida a la falta de magnesio que fija el calcio evitando la formación de oxalatos y fosfatos de calcio, componentes de los cálculos.

Un elevado consumo de suplementos de fósforo, calcio y vitamina D debe ir acompañado de magnesio.

El estrés, los excesos de azúcar, el alcohol, las drogas y los diuréticos producen una gran eliminación de magnesio. Asimismo, el exceso de lácticos, anticonceptivos, antibióticos, flúor, tabaco o cortisona dificulta su absorción. El exceso de magnesio se excreta fácilmente por las heces y la orina.



también los síntomas o, cuando menos, han remitido en buena medida.

Lo único que varía de una persona a otra es el tiempo en que el producto empieza a hacer efecto y el periodo durante el que debe tomarlo hasta lograr el total reequilibrio iónico. De los centenares de personas que sé que han tomando el producto algunas lo pudieron dejar a los 3 meses de la primera dosis con un absoluto y total restablecimiento de la enfermedad. Otros, por el contrario, tienen que seguir tomándolo pasados 8 meses. Pero, tarden más o menos, en todos los casos se produce una notable mejoría y cada vez necesitan tomar menos cantidad para sentirse bien.

Por cierto, he de decir que también es efectivo en los casos de Fatiga Crónica. Y añadiré más: es útil en todas las enfermedades que afectan a los músculos.

-Resulta sorprendente que alguien que carece de conocimientos específicos haya llegado a resolver un problema que trae de cabeza a tantos investigadores...

-No pretendo convencer a nadie de lo que afirmo aunque cualquiera puede comprobarlo por sí mismo. Eso sí, personalmente estoy convencido de que estamos ante la explicación definitiva de la causa de la fibromialgia y de su solución. De hecho, todas las alteraciones que se producen en el organismo quedan explicadas. Además, toda teoría deja de serlo cuando se demuestra en la práctica.

-Sin embargo, hemos hablado con algunas personas que han tomado el *Recuperation* y que afirman no haber notado mejoría alguna.

El *Recuperation*, un preparado a base de citrato sódico, cloruro potásico, carbonato de magnesio y fosfato cálcico cuya proporción es la misma de toda célula sana, cura la fibromialgia.



-Es posible. No lo niego. El problema es que al diagnóstico de fibromialgia se llega por exclusión de otras enfermedades. Y los médicos también se equivocan. Por tanto, ¿cómo estar seguros de que esas personas sufrían en realidad de fibromialgia? Quizás la causa de su etiología fuera otra; por ejemplo, un bloqueo energético. Y en ese caso el tratamiento debe ser distinto. Yo lo único que puedo certificar es que en mí -y tengo múltiples documentos donde se explicita que mi caso sí era una fibromialgia- ha funcionado. Y en otros muchísimos casos.

-Una última cuestión: una vez comprobó que había dado con la clave de la curación de su enfermedad, ¿qué hizo? Quiero decir, ¿se lo comunicó al médico que le trataba? ¿Lo difundió de alguna forma?

-Me alegra que me haga esa pregunta porque, efectivamente, una vez estuve seguro de que tenía razón, de que sabía cómo curar la fibromialgia, lo primero que pensé es en dar a conocer mi descubrimiento. Quien ha

padecido esta enfermedad -y supongo que cualquier otra enfermedad grave- y sabe lo que se sufre piensa de inmediato en ayudar a quienes están en su misma situación. Así que me dirigí a los expertos y máximas autoridades de diversas fa-

cultades universitarias, hospitales, clínicas, laboratorios, médicos de la especialidad... y nadie quiso escucharme. Todos debieron presuponer que si yo no era licenciado en ninguna carrera relacionada con la salud era imposible que hubiera podido siquiera acercarme a la génesis del problema y, por ende, a la solución. Y ni mi propia experiencia, avalada documentalmente, ni la mera valoración objetiva de los hechos fueron suficientes para nadie.

-¿Y qué le dijo el médico que le trataba cuando se enteró de su completa recuperación?

-Que el mío era un caso de curación espontánea. Y se quedó tan ancho. No aceptó que hubiera sanado gracias a la fórmula que creé.

-En suma, se topó con usted, como tantos otros, con la barrera de la soberbia que suele ocultar la ignorancia.

-Efectivamente. Hasta que, transcurrido mucho tiempo, alguien me escuchó. Y lo más curioso es que yo no buscaba beneficio económico alguno en todo esto. Desde el principio estuve dispuesto a ceder los posibles derechos de explotación a quien comercializase el producto. Y, de hecho, así fue finalmente. Yo me doy por pagado sabiendo que mucha gente va a dejar de sufrir y curarse.

-Una última pregunta: ¿sigue usted cobrando la pensión por invalidez total, permanente e irreversible?

-No. Yo estoy curado por completo a pesar de que los médicos dijeran que se trataba de algo imposible. He vuelto a trabajar desde hace poco y, por ética, renuncié a ella. Y le aseguro una cosa: desde hace unos meses, desde que empecé a divulgar por Internet mi caso, son centenares las personas que me han llamado ya para darme las gracias. Y esa es una satisfacción que no se paga con dinero.

José Antonio Campoy