CORONAVIRUS

Y

MEDICINA NATURAL

ABRIL 2020

El coronavirus (Covid-19)

desde la MEDICINA NATURAL

selección de artículos y trabajos sobre el coronavirus (Covid-19) desde la medicina natural y las terapias alternativas

abril 2020

.....

EDITA: MANDALA EDICIONES
www.mandalaediciones.com
info@mandalaediciones.com
Coordinación editorial: Fernando Cabal
Portada: Juan S. Paz
Maquetación: >&

- isbn: 978-84-18115-43-1

Impreso en España
- en papel ecológico

INDICE

Introducción 5

Naturopatía y epidemias / Julio Alonso 6

Qué hacer en este estado de alarma del SUPERVIRUS / Jose R. Lobo 13

¿Las terapias naturales, cuyos orígenes se remontan a siglos atrás, pueden ser útiles hoy en día? / Juan Hahn 21

Reflexiones sobre la actual pandemia (CORONAVIRUS) / Olga Jiménez Suárez 31

Carta abierta ante la crisis del coronavirus / Dr. Karmelo Bizkarra 35

COVID-19: ¿Podemos hacer algo? / Bioeco actual 51

Reforzar el sistema inmune con nutrición ortomolecular / Paula Pencef 57

MELATONINA Y CORONAVIRUS 2019-NCoV / Dr. Daniel P. Cardinali 63

Coronavirus, epidemias y homeopatía / DR GONZALO F. QUIROGA 65

Prevención del coronavirus según la Medicina Ayurveda / Marta Villén – CONASI 73

Quercetin como antiviral, antiinflamatorio y antioxidante para el Covid-19. / Enric Duran Giralt 79

Confinamiento y vitamina D: ¿qué pasa si no nos da el sol? Marta Beltrá García-Calvo y Ana Belén Ropero Lara 85

Las lecciones psicológicas del SARS / Héctor G. Barnés 88

LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACiÓN / Ramiro Calle 94

MÁS ALLÁ DE LA EDAD / Ramiro Calle - Vicente Díez 97

LA CUARENTENA: ESTADOS EMOCIONALES Y FLORES DE BACH ASOCIADAS / Susana Veilati. 100

Fitoterapia ESQUEMA PREVENTIVO NATURAL FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19 / Dr. Jorge R. Alonso. 106

CORTAFUEGOS INTERNO CONTRA EL CORONAVIRUS Método de la Medicina Tradicional China (MTC) y de la Medicina Tibetana / Living Dao 110

Coronavirus y Osteopatía / José Enrique García González 116

El tratamiento osteopático como herramienta complementaria útil para la neumonía. / College of Osteopathic Medicine, New York Institute of Technology 130

¿Cómo fortalecer el Sistema Inmunológico para enfrentar y tratar el Coronavirus? / Dra. Angela Gandaria Marsilli (Cuba) 146

MEDICINAS NATURALES CONTRA EL CORONAVIRUS. Parte 1 / Alexis Adarfio – Venezuela 148

COVID19 REPORTE MTC / Fundación FIMIT 152

La Medicina China demuestra ser eficaz en el tratamiento del Coronavirus COVID-19 / Fundación Europea de MTC 155

El poder de la nutrición en la enfermedad / Aleix Pamies 158

Covid-19: Vitamina C y ozono, tratamientos que pueden ser útiles y que algunos hospitales usan contra el coronavirus / Miguel Jara 160

Homeopatía Prevengho-vir: no cura, pero eleva la inmunidad / Gretel Díaz Montalvo 165

El Gobierno de Shanghai recomienda oficialmente la vitamina C para COVID-19 / Andrew W. Saul 168

Alemania, coronavirus y Homeopatía / Abchomeopatia.com 171

Introducción

CORONAVIRUS

Y MEDICINA NATURAL

Todos estamos informados del impacto social, económico, cultural y sanitario que esta pandemia está produciendo en todo el mundo. Ante esta situación creemos que desde el campo de la Medicina Natural tenemos algo que decir y que aportar para combatir la propagación y los efectos del coronavirus, así como para prevenir el contagio y reforzar el sistema inmune en general.

Con esta intención presentamos ahora este pequeño manual que reúne textos, artículos y reflexiones, siempre desde la visión de la medicina natural y las terapias alternativas, que hemos extraído de diversas fuentes. También hemos solicitado aportaciones a naturópatas y terapeutas de todo el mundo para que nos hagan llegar sus trabajos y reflexiones sobre este tema.

Iremos ampliando sucesivamente este material a medida que vayamos recogiendo y recibiendo información y trabajos, pero hemos querido suministrar de manera rápida todo lo que ya tenemos en nuestro poder siempre con la intención de que sirva para tener conocimiento de todo lo que se hace a nivel internacional y que nos pueda ser útil en nuestra práctica personal y profesional.

Invitamos, por supuesto, a todos los interesados en este proyecto a que nos envíen sus trabajos, aportaciones, críticas y opiniones para contribuir a combatir el virus con todas las herramientas terapéuticas a nuestro alcance.

Podéis escribirnos a este mail: info@mandalaediciones.com

Esperamos tu colaboración ya sea con tus trabajos o ayudando a la difusión de este manual.

Gracias

Naturopatía y epidemias

Julio Alonso

Durante la gran epidemia de gripe de los años 1918 y 1919 numerosos "facultativos sin drogas"(naturópatas) trataron a cientos de pacientes, muchos de ellos con muy buen resultado y con una estadística más favorable que la medicina de su época.

En naturopatía ,aun en las epidemias, no podemos renunciar al concepto de individualización teniendo muy en cuenta la constitución, el temperamento y el terreno del paciente, las diátesis y tendencias mórbidas, los hábitos de vida etc. Todas estas variables utilizadas con un criterio que actualmente se define como Medicina de la Forma de Vida, contemplan el ejercicio, la dieta, los hábitos tóxicos, la forma de trabajar, así como la profesión que se desempeña, teniendo muy en cuenta las cirugías y traumatismos a los que se ha sometido. Cabe destacar también la importancia del uso de fármacos o drogas que se consumen de manera habitual, así como el tabaco o el alcohol y cualquier otra droga recreativa. Estos otros aspectos individuales mencionados anteriormente pueden ser fundamentales en el contagio y en la posible evolución de la enfermedad.

Vamos a hacer un repaso de algunas de las medidas propuestas por nuestros colegas de la naturopatía en 1918 y 1919, fueron extraídos de los archivos del sanatorio Lindlahr, son muy parecidos a los propuestos por el doctor Lust en el año 1930.

1. Aumentar la eliminación intestinal, refiriéndonos a enemas y lavados intestinales.

2. Reducir la ingesta de alimentos adaptándolo a cada caso, es lo que llamamos ayuno intermitente.

3. Ingesta de zumos diluidos en agua

4. Ingesta de infusiones de plantas.

5. Paquetes corporales o envolturas de hidroterapia.

6. Descanso en la cama con un grado excepcional de ventilación.

Ha pasado mucho tiempo de todo eso y hoy en 2020, cien años después nos vemos de nuevo inmersos en una pandemia que está costando innumerables vidas y está suponiendo una gran catástrofe financiera y humana que tendremos que abordar.

En nuestra experiencia con la gripe estacional durante muchos años hemos adquirido y acumulado gran habilidad y precisión práctica con nuestras recomendaciones y podemos decir que nuestros resultados variaron de buenos a muy buenos, y esa no es solamente nuestra opinión, sino que es la opinión de la inmensa mayoría de usuarios y clientes de estos procedimientos.

Sabemos que este es un virus "nuevo" con un comportamiento distinto, pero en la práctica procedemos con nuestra mayor herramienta que es la experiencia práctica con gripes y otras enfermedades virales. Sobre el asunto de los virus recordar que siempre nos han acompañado junto a bacterias y hongos, y que forman parte incluso de nuestro genoma y del genoma animal, y que cuando vemos una situación como esta, extrema, que nos hubiera llevado a la extinción en el pasado si se hubiera repetido con demasiada frecuencia, nos hace pensar en el orden implícito en el delicado equilibrio ecológico que como especie invasora estamos permanentemente perturbando. Estamos llevando al extremo la supuesta "leyenda urbana" de estar frente a un virus accidental fruto del trabajo de laboratorio y escapado aún sin ninguna "mala" intención. No tenemos ni idea de esto, y todo cuanto sabemos son bulos y especulaciones, lo que sí sabemos es que este virus es algo distinto en el comportamiento clínico-patológico. Algunas preguntas son para nosotros necesarias:

¿Nuestro sistema inmune saturado de sobrecargas electromagnéticas nos está haciendo más frágiles y vulnerables?

¿Disruptores hormonales y otros contaminantes ambientales están entorpeciendo nuestra capacidad de respuesta?

¿El abuso de medicamentos y vacunas ha perturbado nuestra forma normal de comportamiento inmunitario?

¿La acumulación de metales pesados, disolventes, insecticidas y

todo tipo de derivados de la industria petroquímica junto con plástico en nanopartículas podría favorecer este tipo de respuesta anómala?

¿La permeabilidad intestinal aumentada, el llamado síndrome de intestino agujereado y su consiguiente sobreexcitación inmunológica está creando una forma anómala de respuesta que nos lleva bruscamente de la hipoinmunidad a una hiperinmunidad pro-inflamatoria de una forma mucho más generalizada de lo que pensábamos hasta ahora?

¿EL sobreestrés y la agitación de esta época, el trabajo permanente con las pantallas, la falta de suficiente movimiento y ejercicio físico, nos convierte en una especie inmunitariamente más frágil y por lo tanto vulnerable a una sacudida semejante?

¿Las permanentes alteraciones en la microbiota y el ecosistema intestinal podrán estar también detrás de todo esto?

Estas y otras muchas más preguntas podríamos hacernos en el ámbito de la naturopatía y la medicina biológica.

No hemos oído nada o casi nada en medios de comunicación oficiales, sobre el terreno, la susceptibilidad individual, las diferencias entre quienes enferman o quienes no, a parte de la edad, el sexo y poco más.

Y sobre todo no hemos visto invitar a la ciudadanía a "subir o mejorar sus defensas", única medida verdaderamente eficaz a plazo medio largo dado que las medidas higiénicas y de desinfección solo pueden frenar y ralentizar el ritmo de expansión de la epidemia. Únicamente un sistema inmune maduro y reforzado, y una actividad proinflamatoria reducida podrán librarnos de los devastadores efectos de la pandemia.

Por otro lado los efectos del confinamiento que nos priva de actividades al aire libre como si correr o caminar en el exterior a más de dos metros unos de otros fuera una práctica de riesgo. Esta falta de suficiente movimiento y actividad favorece la materialización de la tensión psicosomática y su patogenicidad real.

Presentamos algunas propuestas en el ámbito de la medicina natural

De manera general y preventiva y como una ampliación de las medidas a seguir dadas por las autoridades sanitarias, que son las únicas

validadas oficialmente recogemos algunas propuestas en el ámbito naturista:

-Suplementos de vitamina D, por su acción "hormonal" sobre el sistema inmune.

-Suplementos de selenio y zinc tomados en días alternos.

-Vitamina C un gramo o un gramo y medio al día como prevención, y desde 5 hasta 8 gramos al día como tratamiento.

-Melatonina por su poder antioxidante y cronobiorregulador con las benéficas consecuencias inmunitarias que esto tiene, aportando entre uno a 10 miligramos por noche.

-Cassis, yemas de grosellero negro (ribes nigrum), por su poder de restauración de las glándulas suprarrenales.

-Yemas de escaramujo, con gran actividad restauradora, protectora y regeneradora de la mucosa pulmonar.

-Extracto embrionario de timo por sus propiedades inmunoestimulantes.

-Extracto embrionario de cordón umbilical por sus efectos regeneradores y promotores de la producción de células madre mesenquimatosas.

-En el ámbito de la fitoterapia el propóleo y la echinácea nos han resultado indispensables.

-Los extractos de hongos maitake, reishi, shitake y otros. Y en mi experiencia el AHCC patente derivada de una fermentación del hongo shitake en salvado de arroz, rica en arábinosilano y arábinogalactano, y de un increíble poder antiviral e inmunoestimulante. Capaz de negativizar en sangre el virus del papiloma humano en 6 a 8 meses, y de regular parámetros inmunológicos en pacientes oncológicos sometidos a quimioterapia, radioterapia y cirugía.

-Suplementos de yodo y muy particularmente concentrados de algas, especialmente alga arame. Son también ricas en todos los oligoelementos marinos (recordar la contraindicación de estos extractos en pacientes hipertiroideos).

-El agua de mar muy bien dosificada, también en forma de lavados nasales y de la cavidad orofaríngea.

-Extracto de papaya fermentada con una patente japonesa inmun-age avalada por el premio nobel de medicina Luc Montaner, tiene efectos antioxidantes, tónicos, recuperadores e inmunoestimulantes, perceptibles desde sus primeras tomas.

-La combinación de propóleo y menta como difusor para aplicación bucofaríngea en forma de comprimido masticable produce un alivio y descarga inmediata del anillo linfático de la garganta, un despeje rápido de la nariz y una tendencia a recuperar el olfato cuando se ha perdido. En el mercado se encuentra con el nombre de Propolgola Menta.

Las propuestas de los homeópatas

-Arénicum Album 30ch

-Gelsemium 30ch

-Brionia 30ch

-Eupatorium 30ch

Según los síntomas a contrastar con la materia médica.

-Belladona, Aconitum y Ferrum Fosfóricum en la fiebre.

-Cámphora en los Arsénicum agravados.

-En la homeopatía cromática y desde Zaragoza el Berilio Verde a la 700.000K

-Desde Francia y como noticia de última hora Amonium Carbonicum, que resume para los franceses el "genio epidémico" y que combinan en la mayoría de los casos con Arsénicum y con Chininum Arsenicosum según los síntomas que se presenten.

Y para nosotros esencial en todos los casos

- Penicilium Glabrum a la D4, cápsulas, comercializado en la farmacia alemana como Quentakehl, y que también está disponible en forma de inyectable.
- En muchos casos "difíciles" o más complicados con dolor en el pecho y o cierta dificultad respiratoria P.D.G, Peróxido de Difenil Glioxal conocido como Raphanus y otros nombres en el pasado. Recomendamos entre 3 a 12 cápsulas según la situación y caso particular. Este producto junto con el AHCC del que hemos hablado anteriormente ha cubierto la gran mayoría de las situaciones.

- En la práctica echinácea y propóleo como Composor 8 y Composor 1 de la firma Soria Natural.
- El jarabe de Bioserum pulmonar con un resultado excepcional.
- La limpieza del aire y desinfección sin riesgo de toxicidad con el spray de plantas Pranarom purificante.
- Esencial el Remedio Rescate de Bach y la homeopatía para el miedo que se ha convertido también en epidémico, Gelsemium 9ch y Kali Fosfóricum 15ch.
- El preparado Nervo-heel a base de Ignatia, utilizado para los estados de angustia, ansiedad, nudo en la garganta y nerviosismo, en tabletas dos o tres al día masticadas.
- EL preparado L52 de laboratorios Lening es una mezcla fito-homeopática utilizada hasta 5 veces al día en muchos casos, de 15 a 30 gotas en poca agua.

La propuesta de algunos médicos biológicos españoles y alemanes

-Inyecciones intravenosas de preparados antihomotóxicos. Echinácea Compositum Forte, Grip-heel, Engystol y Quentakehl en inyección mixta. Esta misma combinación puede aplicarse en microdosis sobre los puntos de acupuntura adecuados.

-Goteros con cantidades importantes de vitamina C, complejo B, magnesio y otros.

-Ozonoterapia rectal y ozonoacupuntura, así como la gran autohemoterapia con la mezcla oxígeno ozono y la propia sangre del paciente. El poder viricida, bactericida y oxigenante del ozono hace apropiado este método incluso en los casos más graves.

-La microinmuno terapia de la inflamación en las fases avanzadas y complicadas de la enfermedad y la microinmuno terapia de la mejora de las defensas en la prevención y en los estadios iniciales.

-La fotónterapia, el láser y otros métodos lumínicos sobre puntos de acupuntura, timo, segmento torácico y linfático etc. Cabe destacar la utilidad del láser con las frecuencias de Nogier, Ranninger, y Bahr. La luz polarizada con o sin colores y las lámparas de espectro total.

Psicoterapia para combatir el miedo, la inseguridad, el impacto y el shock

-Sesiones a distancia, dadas las circunstancias, para neutralizar impactos de esta magnitud capaces de poner en marcha el rebobinado y la puesta en escena de todos nuestros traumas o impactos, incluyendo pérdidas, duelos no procesados, miedo a la escasez, llevándolos al presente, bloqueando la comunicación interhémisférica idónea, e impidiendo la capacidad de autocuración. Así se genera la sobrecarga inmune y demás alteraciones , convirtiéndose estos bloqueos en obstáculos insalvables si no son resueltos. Por lo tanto es vital restablecer la armonía y autorregulación en del campo psicoemocional. Nos lo jugamos todo en esto porque el pánico generado por la epidemia puede acabar matando a muchos como en la fábula de " La peste y el labriego". En esta fábula se encuentra la peste con un labriego, y este le pregunta:

- ¿Dónde vas peste?

Y la peste le responde:

-Voy a la ciudad a matar a unos 500.

Unos días después se encuentra el labriego de nuevo con la peste y le dice:

-Peste, me mentiste, decías que ibas a matar a unos 500 y mataste a 5000…

-¡Qué va!, maté a 500 los otros se murieron de miedo.

De esta forma hemos visto personas mejorar muy rápidamente después de tratar el miedo, la sobrecarga emocional y los impactos de trauma y shock.

Sin más y con ánimo de que sea útil, aún sabiendo de lo incompleto y parcial de este breve reporte que es tan solo una experiencia los enviamos al editor con el ánimo de cubrir una necesidad.

.....

Abril 2020.

Julio Alonso Yáñez, naturópata y osteópata. Energetista creador de la Terapia Energética Integrativa. Profesional con 40 años de experiencia clínica y docente, acude regularmente como docente y practicante a cursos y congresos de formación continuada en Europa y América.

Director del Centro Itaka (Madrid) - julioalonsoitaka@hotmail.com

QUÉ HACER EN ESTE ESTADO

DE ALARMA DEL SUPERVIRUS

José Ramón Lobo

Estamos viviendo una situación desconcertante, nunca jamás vivida antes; basada en una pandemia mundial de un virus denominado Covid 19, que tiene muchas particularidades. La primera es que esta basada en la **propagación**, no solo de un virus, sino **de una alarma** y **de un peligro** para la vida de los humanos, ya que dicen no afecta a otras especies. Por eso se ha denominado Pandemia (humana).

Otra particularidad es, que el miedo o peligro es causado por **un enemigo invisible**, que nos amenaza; contra el cual, dictaminan, que no existe forma de combatirlo. Nos explican que no hay ningún tratamiento efectivo que erradique la pandemia. Que lo único que podría protegernos de este peligro es una vacuna, la cual nos informan que todavía no existe, porque es difícil y esta en periodo de investigación.

Esta situación desconcertante tiene mas particularidades. Según informaciones, muchas de ellas fiables, el Virus Covid19 es posiblemente de naturaleza artificial, además tiene una patente visible y probablemente demostrable, y como muchos otras decenas de virus patentados por la Industria Farmacéutica y de la Biotecnología, están considerados dentro el punto de vista legal dentro del área de las armas biológicas.

Parece que el Covid19, cuyo origen inicial era natural, y que actuaba anteriormente en los parámetros de la zoonosis, según informaciones avaladas por personas del mundo de la ciencia, es una versión patentada procedente del SARS natural o de un Coronavirus natural al que se le ha añadido un vector de SARS y varias manipulaciones transgénicas mas, desconocidas, que se pueden observar en la estructura del virus; cuyo potencial esta diseñado para producir daños alveolares y un Sín-

drome respiratorio agudo grave.

Otra particularidad de esta pandemia es, que había sido anunciada desde tiempo antes. Esta observación esta avalada entre otras, por un discurso de Bill Gates hace cinco años, en el que decía que en las guerras ya no se iban a utilizar tanto las armas y los misiles convencionales sino la Biotecnología. Que existían virus creados, capaces de matar millones de personas. Después en octubre de 2019 en Nueva York, seis semanas antes de la Pandemia, se realizó en un Evento con un simulacro de una virtual pandemia mundial, que comenzaría en Brasil y se extendería al resto del mundo. En esta misteriosa reunión, participaron: el Centro John Hodking, el Foro Económico Mundial (bancos..), la ONU, La Fundación de Bill y Melinda Gates, Johnson & Johnson, Científicos, médicos, Centros de Seguridad de Control de Enfermedades, etc.

Todas estas particularidades nos hacen pensar a muchas personas, que si toda esta información fuera cierta, estamos ante la posibilidad de que esta Pandemia fuera BIOTERRORISMO.

CONSECUENCIAS:

Una primera enumeración de consecuencias, sería:

Impacto en la salud de personas vulnerables. Generando enfermedad y muertes.

Miedo, Pánico y Peligro alarmante en el territorio. En forma de síndrome colectivo.

Forma de afrontarlo: Implantación de un Estado de Alarma y Emergencia. Reclusión. Muy cerca de un Estado de Excepción o de Sitio.

Este Estado de Alarma conlleva la implantación del aislamiento social. La reclusión individual o familiar. La prohibición expresa de contacto físico con otras personas.

Objetivo: protegernos de este misterioso y peligroso virus ¿natural o artificial?.

De nuevo vemos la posibilidad de que esta Pandemia mundial pudiera ser una estrategia de BIOTERRORISMO.

INTERROGANTES:

Pero ante una evidente falta de información sobre muchos aspec-

tos, surgen muchos interrogantes:

Esta pandemia fue accidental?. Fue provocada y diseminada?. Que peligrosidad tiene?.

Desde el principio se anuncia, que no se sabe que impacto y duración tendrá, que es un enemigo nuevo frente al cual no estamos preparados.

Pero a la vez dicen que ya se lleva tiempo investigando una VACUNA.

La VACUNA, nos la presentan como la salvación mundial frente a este peligro.

Muchas fuentes indican que después habrá una VACUNACIÓN MASIVA Y OBLIGATORIA. Si no incurriremos en una grave irresponsabilidad.

Muchas informaciones nos dicen que esta vacuna será Biotecnológica y Transgénica.

Cual será el contenido de esta vacuna?. Además de aluminio y mercurio, que modificación genética tendrá esta vacuna y para que?.

De nuevo estos interrogantes y otros hacen pensar en la posibilidad de una estrategia de Bioterrorismo. Alguien crea el problema, la Pandemia, y después alguien crea la solución, la Vacuna, y la vacunación obligatoria masiva se podría presentar como la solución a un problema mundial jamás conocido.

Después de esta pesadilla, es posible que nada sea igual que antes

Esta situación nueva, posiblemente creada, puede producir grandes cambios en nuestras vidas:

Desplome de la economía y nuevo orden económico mundial.

Nuevas pandemias. Posible continuación del Bioterrorismo.

Control de la población.

Digitalización total, en nuestras vidas.

Desaparición del dinero físico (de la soberanía financiera)

Incremento del impacto de nuevas tecnologías (5G, Robotización, Inteligencia artificial).

Aumento notable de la contaminación química y electromagnética. Los campos electromagnéticos adversos, como el 5G pueden multiplicar por 100 o mas su impacto. Véase el crecimiento exponencial de la implantación de satélites y antenas previsto con la llegada del 5G y la Inteligencia artificial.

Existen muchas estudios sobre el grave impacto en la salud de las nuevas tecnologías, y de la contaminación electromagnética y química.

Los Virus naturales y artificiales tienen una estructura eléctrica, por esta razón, estos Virus **resuenan con virulencia,** en entornos con alto grado de contaminación electromagnética y química. Son empáticos con las frecuencias y radiaciones adversas (Wi-Fi, 4G, 5G, etc), y con determinados metales pesados.

QUÉ PODEMOS HACER?

La primera reacción y respuesta a toda esta situación es el MIEDO, el pánico y el sentimiento de peligro o amenaza para la vida humana. Todo esto genera alta tasa de ESTRES.

El MIEDO y el ESTRÉS, son los peores virus, los más mortíferos. Son estados emocionales nocivos que debilitan y alteran de forma profunda e importante nuestro Sistema Inmunológico y nuestra salud.

Por el momento la situación nos impide el contacto y la relación social física, ahora solo podemos relacionarnos mediante redes y comunicación audiovisual. Aunque podemos aprovechar esta limitación para aumentar el conocimiento y las relaciones por estas vías.

Ante la debacle económica, muchas personas pueden optar por crear economías nuevas, prósperas y adaptadas a las limitaciones de esta nueva situación.

Es aconsejable desconectar del Síndrome colectivo de alarma y peligro, desarrollando estrategias para SENTIRNOS BIEN en esta situación adversa. Aquí podemos poner en marcha multitud de iniciativas personales y económicas, individuales o colectivas, que generen un cambio de paradigma y del estado de ánimo, entre las se pueden citar:

La Meditación o el Mindfulness. Lo que significa conectar con nuestro ser. Enfocarnos en procesos que nos generen: Paz, Alegría de vivir y Amor. En definitiva Felicidad. Conectarnos y no perder contacto con el Ahora. Reiniciarnos cada día en este camino.

Trabajar y ocuparse en actividades productivas que nos hagan sentir bien.

Apoyar propuestas dirigidas a generar cambios beneficiosos en la sociedad y la naturaleza.

Hacer ejercicio en casa o en el jardín: Yoga, Tai Chi, Bailes, Pilates y otros.

PARA TENER BUENA SALUD, VIVIR DE FORMA NATURAL

El estado natural de la vida es la salud, no la enfermedad. La normalidad en la vida es estar sanos, vivir en buenas condiciones de salud, no vivir en precarias condiciones de salud.

Ahora bien, para tener buena salud es fundamental vivir en orden con la naturaleza y con la vida. Este es el precepto principal para estar sanos. El cuerpo humano tiene una gran cantidad de recursos y mecanismos adaptativos para mantenerse sano con facilidad, siempre y cuando tenga una forma de vivir natural.

Que significa vivir de forma natural en estas excepcionales condiciones:

Alimentación sana y equilibrada:

Esto significa, adecuarse a esta especial situación de movimiento restringido e inactividad, comiendo con moderación, evitando siempre sobrecargar el organismo. La nutrición también es una cuestión económica: poca movilidad equivale a menor cantidad de alimentos.

Elegir alimentos poco densos, evitar exceso de fritos y dulces, tomar alimentos naturales no procesados, suficiente cantidad de granos y semillas: cereales integrales (arroz, trigo, centeno, etc), legumbres y semillas oleaginosas (almendras, pipas calabaza, etc.), tomar verduras y hortalizas frescas y una razonable proporción de productos animales: huevos, pescados, quesos, etc.

Hacer ejercicio diario en la medida de lo posible, respirando aire fresco.

Tomar el sol, siempre que lo permitan las condiciones.

ESTRATEGIA DE SALUD EN ESTA SITUACIÓN ADVERSA

Pero todo esto quedaría cojo si no existieran alternativas para resol-

ver los problemas de salud derivados de estas pandemias.

En la actualidad disponemos de recursos terapéuticos de alta potencia tanto para abordar este tipo de infecciones como para multitud de patologías de mayor o menor gravedad. El secreto de muchos de estos recursos terapéuticos es que se basan en fortalecer el Terreno orgánico, especialmente cuando esta dañado o debilitado. Esto significa reforzar notablemente el Sistema Inmunológico, que es nuestra capacidad adaptativa a la vida y al medio en el que nos desenvolvemos.

Ante la imposibilidad de enumerar todas las alternativas terapéuticas importantes que existen hoy día, voy a referirme solo a algunas que me parecen muy significativas:

Los Factores de Transferencia (inmunitaria). Este recurso terapéutico, quizás, es uno de los más importantes que conozco. Se trata de unos suplementos nutricionales que poseen la micromolécula inteligente que actúa en el interior de nuestro sistema inmune. Esta micromolécula (factores de transferencia), es una microproteina que habita en las células blancas (leucocitos) de la sangre, en el calostro de los mamíferos, en la sangre y huevos de las aves y en las huevas de los peces. Estas microproteínas poseen la memoria inmunitaria de los diferentes especies (mamíferos, aves, etc.) y actúan restituyendo la memoria y la capacidad inmunológica de los seres vivos. Además son moléculas inteligentes mediadoras que estimulan y regulan el sistema inmune en todas las situaciones posibles, inmunodepresión, hiperactividad o en enfermedades autoinmunes. Como la interacción del sistema inmune abarca la mayoría de las patologías, porque se relaciona con todos los sistemas, son de gran ayuda también, en la mayoría de las enfermedades.

Los Factores de Transferencia son extraídos en estado puro del calostro bovino y de la yema de huevo, por un procedimiento de alta tecnología que posee una empresa llamada 4Life. De esta forma podemos adquirir este producto de alta eficacia inmunológica. Es necesario destacar tres productos fundamentales para el S. Inmune, uno llamado Transfer Factor Plus, capaz de aumentar la respuesta inmunológica de las células NK hasta un 437%, y otros dos llamados Trifactor Fórmula y Rio Vida, que incrementan las NK en un 283%. Además se ha constatado a través de la investigación, que ambos producen un incremento

notable de las IgA (anticuerpos), aumentando o regulando también la actividad de las Citoquinas. Es necesario mencionar que los Factores de Transferencia, actúan de forma multipolar, en todos los niveles de la actividad inmunológica, aportando inteligencia celular.

Los hongos curativos como el Champiñón del Sol (Agaricus), el Condyceps, el Shiitake , el Maitake, el Reishi, y otros, han demostrado poseer una gran cantidad de principios activos importantes para regular y potenciar la inmunidad, entre un 10 y un 50%, dependiendo de los hongos.

La Vitamina C, cuya reputación es bien conocida. Estimula el S. Inmune entre un 15 y 20%. Puedo añadir otras vitaminas y nutrientes como la Vitamina D o el Zinc, importantes en muchas estrategias para recuperar la salud y la respuesta inmune.

La Fitoterapia o utilización de plantas medicinales, es bien conocida desde la antigüedad por la ciencia, cuya eficacia terapéutica es evidente. Vale como ejemplo solo mencionar el poder de la Echinacea, planta capaz de estimular el S. Inmunológico hasta un 50%.

El MMS (derivado del Hipoclorito de sodio). De acreditada eficacia en diversos tipos de infecciones y dolencias.

Multitud de preparados homeopáticos de reputación sólida, cuya eficacia en el tratamiento de infecciones esta fuera de toda duda.

Y la gran cantidad de recursos terapéuticos naturales, imposibles de enumerar en un artículo como este. Es importante resaltar que todos los recursos terapéuticos enumerados y otros muchos más, en su mayoría son inocuos y exentos de efectos secundarios, incluso en muchos casos a dosis altas.

La Acupuntura y la MTC-Medicina China, que aporta un capital terapéutico incuestionable para el tratamiento de las infecciones y multitud de enfermedades, restituyendo el equilibrio energético del organismo.

La Medicina Energética y Bioenergética, es de importancia crucial hoy día, porque trabaja desde los campos energéticos humanos.

Y muchas otras alternativas terapéuticas como La Medicina Ayurvédica, la Nueva Medicina Germánica, la Psicoenergética, los Pares Biomagnéticos, etc.

EN RESUMEN, ESTE ARTÍCULO COMO SE PUEDE VER, NO ES SUFICIENTEMENTE COMPLETO, PERO TRATA DE SER UNA AYUDA PARA ABORDAR ESTA DIFÍCIL SITUACIÓN DESCONCERTANTE QUE NOS AFECTA A TODOS/DAS Y PARA DAR LUZ Y PERSPECTIVA A ESTA SITUACIÓN.

JOSE RAMÓN LOBO RICO

(Naturópata, Acupuntor, Kinesiólogo, Especialista en Psicoenergética)

Telef. 661 30 50 61

jrlobo@unisalud.es

¿Las terapias naturales, cuyos orígenes se remontan a siglos atrás, pueden ser útiles hoy en día?

Por Juan Hahn

Sin lugar a dudas la respuesta es "SI".

En estos momentos en los que estamos sumidos en una gran crisis mundial por el coronavirus COVID-19 se alzan en España más que nunca numerosas voces reclamando un abordaje más integrativo de los pacientes que permita un mantenimiento y una recuperación de la salud más holística.

En nuestro país contamos con una formación sanitaria excelente, prueba de ello es que nuestros médicos, enfermeros, fisioterapeutas etc. son apreciados y solicitados por centros sanitarios en todo el mundo donde son altamente valorados. Desgraciadamente esto no sucede en España, donde el profesional sanitario es maltratado por las instituciones y obligado a trabajar con una precariedad de medios humanos y materiales, con frecuencia lamentables.

En España, en contra de lo que sucede en el resto del mundo occidental, las terapias naturales se encuentran sumidas en un profundo vacío legal, y por este motivo yo las denomino "parasanitarias". Estas terapias tienen en la mayoría de los países un marco de estudios y un ejercicio profesional definido, donde es necesario cursar una formación reglada intermedia o universitaria para poder ejercerlas, contando con colegios y asociaciones profesionales. Entre estas terapias parasanitarias se encuentran la acupuntura, la fitoterapia, el masaje, la quiropraxia o la osteopatía. Para ejercer estas actividades, en otros países, los profesionales tienen que estudiar anatomía, fisiología y fisiopatología entre otras muchas materias, y probar su nivel de conocimientos a través de pruebas teóricas y prácticas, **sabiendo perfectamente cuáles son sus atribuciones profesionales y cuáles son sus**

límites. Pero en nuestro país, por este vacío legal, cualquiera las puede practicar sin que sea necesario un mínimo de actitud o aptitud. Existen numerosas escuelas que imparten formación en estas terapias, algunas con un alto nivel de calidad, donde se hacen esfuerzos por dotar a los profesionales de los conocimientos necesarios para realizar su actividad con seguridad y seriedad, y otras, donde el nivel no es tan bueno, donde prima el aspecto económico sobre la calidad.

En España también existe un colectivo de personas que practican otras actividades que no tienen nada que ver con lo sanitario o con lo parasanitario como es, el esoterismo, la lectura de los posos del café, el tarot, la videncia, etc. Estas actividades tienen todo el derecho a existir siempre que se mantengan dentro de lo lúdico y no interfieran en las necesidades de salud de las personas.

La falta de legislación con frecuencia lleva a confundir terapias naturales o parasanitarias con la actividad realizada por personajes que, por ejemplo, obtienen visiones a través de frutas y verduras, y a los que se puede ver rodeados de tomates, puerros o cualquier otro producto de la huerta. Como he dicho antes, mientras estas actividades supongan un divertimento que no interfiera en los procesos terapéuticos todo es muy gracioso, pero en el momento en que un paciente interrumpe o modifica su tratamiento influido por uno de estos charlatanes y estafadores la cosa deja de tener gracia y puede convertirse en un delito y un problema muy serio de salud.

El vacío legal en España supone que con frecuencia el límite entre lo parasanitario y lo esotérico está muy poco definido, lo cual supone un riesgo y un detrimento para pacientes y profesionales.

Yo soy acupuntor y terapeuta manual, de manera que escribo sobre lo que conozco y practico hace años. La acupuntura está reconocida por la OMS (Organización Mundial de la Salud) como una herramienta eficaz en multitud de patologías. Esta organización además insta a los países miembros a regular las medicinas tradicionales y complementarias. Existen más de 16.000 estudios científicos que avalan el uso de la acupuntura, entre ellos los realizados por la Harvard Medical School.

La UNESCO ha declarado la acupuntura y la moxibustión como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. La científica china Tu Youyou, premio Nobel de Medicina en 2015, supo unir los remedios tradicionales chinos al método científico, lo que supuso una gran contribución de la Medicina Tradicional China al tratamiento de la malaria. Y en España, sociedades médicas como la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (Semfyc) defiende el uso de la acupuntura para tratar el dolor crónico no oncológico. Las autoridades sanitarias chinas han declarado que un 85% de los pacientes tratados por coronavirus recibieron tratamiento con acupuntura y fitoterapia además de tratamiento con medicina occidental.

En definitiva, las medicinas tradicionales en general y la medicina tradicional china en concreto, tienen un conocimiento milenario, cuya aplicación generalizada hoy en día podría ser muy beneficiosa para muchos pacientes, cuya eficacia está más que contrastada y cuya regulación en España es una prioridad para garantizar el rigor y la seriedad en su ejercicio.

Estas medicinas en ocasiones están llenas de metáforas, no por el impulso poético de los que las practicaban, sencillamente era el recurso que tenían en esa época. Pero ello no las hace menos válidas, tan sólo indica que tenemos que estudiarlas con flexibilidad, para poder obtener de ellas unos conocimientos que a través de ensayo/error obtuvieron nuestros antepasados a lo largo de muchos siglos de intensa observación y práctica clínica. Como no me canso de repetir, en cuestiones de salud siempre es mejor sumar que restar, pero por favor no eches en el mismo saco la acupuntura con la videncia a través de los puerros.

Me permito adjuntar a continuación un artículo que escribí sobre uno de los hallazgos arqueológicos más fascinantes del siglo XX. Se trata de una momia hallada en los Alpes, Ötzi, que murió hace 5.300 años y que demuestra que ya en aquella época se tenían conocimientos y se practicaba en Europa la acupuntura y la fitoterapia. Sería muy soberbio por nuestra parte pensar que todo ese conocimiento clínico acumulado a lo largo de miles de años no tiene ningún valor. Como describo en el texto, ya en aquel entonces se trataban los problemas infecciosos con terapias naturales, las cuales son terapias complementarias y NUNCA

sustituyen a un diagnostico ni a un tratamiento médico, farmacológico o quirúrgico, pero pueden suponer una sinergia muy importante para el tratamiento de los pacientes. Espero que sea de vuestro interés.

¿Nació la acupuntura en Europa? El hombre que surgió del hielo

Eran las 13:30horas del 19 de septiembre de 1991 cuando un matrimonio alemán descubrió un cuerpo a 3.210 metros de altitud en el sur del Tirol (norte de Italia) cerca de la frontera con Austria. Avisaron a las autoridades y la policía abrió una investigación. Nadie se imaginó en ese momento que estaban ante uno de los descubrimientos más asombrosos del siglo XX.

Se trataba del cuerpo momificado de un varón, de la época neolítica, que murió hace 5.300 años en el lugar en el que fue encontrado. Actualmente se la considera la momia más antigua de Europa.

Esta es la historia de Ötzi, así es como todo el mundo conoce al hombre de hielo, llamado así por Ötztal (Valle del Ötz), la zona de los Alpes italianos donde fue descubierto.

El calentamiento global dejó expuesto este cuerpo, que había estado cubierto por el hielo durante más de 50 siglos.

Durante años me fascinó esta historia. En mayo del 2018 participé en un seminario sobre YNSA Craneopuntura de Yamamoto en el norte de Italia, y no quise perder la oportunidad de visitar el Museo de Arqueología de Tirol del Sur, en la ciudad de Bolzano, donde pude ver el cuerpo de Ötzi, así como todas sus pertenencias; y pude profundizar en todas las circunstancias que rodearon la vida y la muerte de nuestro antepasado.

Cuando el cuerpo fue descubierto, estaba extraordinariamente bien conservado; una capa de nieve lo cubrió primero, y permitió una ventilación natural, que proporcionó un entorno seco. Pasados los años, el cuerpo fue enterrado por el hielo glacial, conservándose en estas condiciones durante miles de años. Asimismo, se encontraron en excepcional estado su ropa y todos los utensilios y herramientas que portaba

Fundstelle am Gletscher © SüdtirolerArchäologiemuseum
Fotografía cedida por el Museo de Arqueología de Tirol del Sur

Untersuchung © SüdtirolerArchäologiemuseum/EURAC/ Samadelli/Staschitz. Fotografía cedida por el Museo de Arqueología de Tirol del Sur.

VitrinenfensterzurKühlzelle des MannesausdemEis © SüdtirolerArchäologiemuseum/ Ochsenreiter. Fotografía cedida por el Museo de Arqueología de Tirol del Sur.

TheIceman'sreconstructionbyAlfons&AdrieKennis
© South TyrolMuseum of Archaeology/ Ochsenreiter

Fotografía cedida por el Museo de Arqueología de Tirol del Sur.

consigo: un hacha de cobre (el hallazgo más importarte), un cuchillo, un arco, flechas, un cinturón, una mochila, sus zapatos, un gorro, sus prendas de vestir, un mechero, un botiquín etc. En total, llevaba consigo objetos fabricados con 18 clases diferentes de madera.

Ötzi medía aproximadamente 160 cm, una estatura normal de la población neolítica; pesaba unos 50 kg, sus pies corresponderían hoy a una talla 38 y murió con aproximadamente 45 años. Era un anciano en aquella época, aunque estaba en muy buena forma física, estaba musculado, sin grasa, y aunque tenía caries, no le faltaba ningún diente.

Posteriores investigaciones han revelado que Ötzi fue asesinado por una flecha que penetró por la espalda. Él probablemente arrancó la flecha de manera instintiva por el dolor que le producía; pero la punta de sílex quedó alojada en el hombro izquierdo. La lesión alcanzó la arteria subclavia, lo cual le ocasionó la muerte, aunque no fue de forma inmediata. Al caer al suelo se golpeó la cabeza, y algunas hipótesis, basadas en la circunstancia de que en su ropa había diferentes tipos de sangre, apuntan a la existencia de una lucha con varios individuos. Pocos días antes había tenido una pelea cuerpo a cuerpo, ya que tenía una herida incisa en su mano derecha. Seguramente nunca sabremos con exactitud qué pasó.

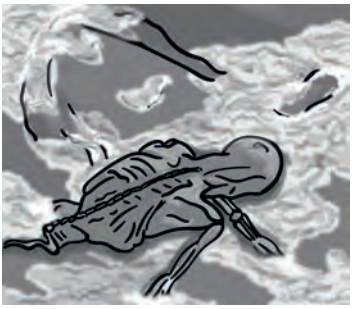
La minuciosa autopsia del cuerpo de Ötzi desveló que sufría de tricuriasis, una enfermedad producida por unos parásitos llamados Trichuristrichiura o tricocéfalo, transmitida por la ingesta de alimentos, agua o tierra contaminada; y borreliosis o enfermedad de Lyme, producida por la bacteria BorreliaBurgdorferi y transmitida por la picadura de una garrapata. Todo ello le causó anemia y, probablemente, dolor abdominal. Además, se detectó la presencia de cálculos biliares.

Tras los estudios radiológicos, se dedujo que tenía artrosis en la cadera, en las rodillas, los tobillos y en la zona lumbar. Tenía una variante anatómica, la ausencia del duodécimo par de costillas, circunstancia probablemente asintomática. Había tenido varias fracturas costales y una fractura nasal, que habían curado bien. Además, tenía una intolerancia a la lactosa.

El contenido de arsénico en su cuerpo era muy alto, probablemente trabajaba el hierro o en una mina de cobre; mientras que el contenido

Detalle de algunos tatuajes en la espalda de Ötzi

Posición en la que se puede observar la momia de ötzi hoy en día.



Posición en la que fue encontrado Ötzi

Radiografía de Ötzi

Ötzi

en plomo era mucho más bajo que el de las personas de hoy en día.

Ötzi llevaba lo que constituye el primer botiquín documentado de la historia: dos masas con forma de esfera atravesadas por un cordón y compuestas de un hongo llamado Piptoporusbetulinos, que contienen unas resinas con un fuerte efecto purgante; asimismo este hongo contiene unos aceites con propiedades antibióticas.

El hecho de que portara consigo estos hongos, nos indica que el hombre de hielo era consciente de su patología y la combatía con este remedio, probablemente el único recurso farmacológico que existía en Europa en esa época.

En el estómago e intestinos de Ötzi se encontraron restos de carbón, probablemente usados para tratar los problemas digestivos. Esta técnica se usa hasta nuestros días por su utilidad en el tratamiento de intoxicaciones y enfermedades víricas y por su capacidad de absorber diferentes venenos y toxinas.

Ötzi tenía tatuajes por todo el cuerpo. Tras descartar la función ornamental o estética, se llegó a la conclusión de que tenían una función terapéutica en el tratamiento de las dolencias digestivas y músculo esqueléticas de nuestro antecesor. Estos tatuajes no estaban realizados con agujas, sino con pequeños cortes.

Sus 61 marcas en la piel son los tatuajes más antiguos sobre los que se tiene constancia, así está reflejado en el libro Guinness de los récords.

El número exacto de tatuajes, 61 en total, agrupados en 19 grupos, no quedó determinado hasta el año 2014, gracias a las técnicas de imagen multiespectral.

Un gran número de estos tatuajes, que fueron realizados principalmente con hollín y un poco de ceniza, coinciden con una precisión casi milimétrica con puntos de acupuntura y constituyen un eficaz tratamiento analgésico.

Pero lo más asombroso es que la combinación de puntos corresponde a un tratamiento moderno de acupuntura para tratar el dolor osteo-muscular y las molestias digestivas que sufría el hombre de hielo.

Los puntos de acupuntura documentados son:

-Vejiga 21, Vejiga 22, Vejiga 23, Vejiga 24, Vejiga 25, Vejiga 56, Vejiga 59, Vejiga 60,

-Hígado 5, Hígado 8, Hígado 14

-Vesícula Biliar 24, Vesícula Biliar 34, Vesícula Biliar 37, Vesícula Biliar 38, Vesícula Biliar 40.

-Estómago 41,

-Bazo 6

-Riñón 7, Riñón 9,

-Intestino Grueso 5

-Intestino Delgado 4

-Triple Recalentador 4

Además de los puntos locales, es decir, aquellos que se realizan sobre las zonas dolorosas, lo que los chinos llamarían muchos siglos después puntos ashi, este tratamiento incluye puntos distales, cuya eficacia en las patologías de Ötzi ha quedado más que demostrada; por ejemplo, Vejiga 60 es un punto maestro del dolor de espalda, conocido como el punto “aspirina”.

La acupuntura, tal como la entendemos hoy, se basa en relaciones somato viscerales, es decir, incidiendo en puntos muy concretos de la piel, podemos conseguir efectos en órganos y sistemas, corregir el desequilibrio a nivel bioquímico y biofísico, y el tratamiento del dolor y de la inflamación. En este sentido es perfectamente imaginable que un acupuntor actual aplicara estos puntos para tratar las dolencias que tenía Ötzi.

Hay dos motivos del porqué de los tatuajes. Por un lado, pretendían alargar el efecto de la puntura, introduciendo hollín y ceniza en las incisiones; los tatuajes proporcionaban un efecto permanente, para la artrosis y las molestias digestivas.Y, además, permitían que cualquiera sin conocimientos pudiera tener localizados los puntos a tratar y pudiera aplicar la terapia. No es difícil imaginar que, hace 5.300 años, no debía de ser precisamente fácil localizar a alguien con conocimientos médicos.

Este descubrimiento pone en tela de juicio que la acupuntura naciera sobre el año 1000 AC, en China y otros países asiáticos; teoría

extensamente aceptada como cierta, hasta la aparición de Ötzi. Todas las pruebas indican que 2.000 años antes de esa fecha, en Europa se practicaba no sólo una acupuntura muy similar a la acupuntura china, sino una medicina organizada, que además contaba con la fitoterapia.

Ötzi murió entre los años 3350 -3100 AC, cientos de años antes de que se construyeran las primeras pirámides de Egipto y Stonehenge en Inglaterra o de que se fundaran las primeras dinastías en China, y muchos siglos antes de la existencia constatada de un tratamiento estructurado en China (1500 AC durante la dinastía Shang).

Existen restos en China del 6000 AC, se trata de piedras y huesos afilados, pero atribuir estos restos a una primitiva acupuntura son sólo especulaciones.

En el museo de Arqueología de Bolzano, se encuentra una reproducción impresionante del cuerpo de Ötzi, cuya elaboración ha sido extremadamente concienzuda en esta figura. Se realizó utilizando las técnicas de medicina forense más avanzada, también se utilizaron pruebas de ADN, por ejemplo, para determinar el color de los ojos. Para la reproducción del cráneo se utilizaron varios escáneres que facilitaron la información precisa para que la cara pudiera ser elaborada con estereolitografía (SLA).

El descubrimiento de Ötzi constituye un acontecimiento maravilloso, que aporta una información fascinante sobre nuestra historia y sobre los orígenes de la acupuntura. Aprender del pasado nos ayuda a entender nuestro presente y moldear nuestro futuro.

Personalmente, escribir este artículo me llevo a reflexionar sobre las condiciones tan duras en las que vivían nuestros antepasados, difíciles de imaginar hoy en día, y el milagro que supone que cada uno de nosotros haya llegado a este punto de la vida a través de millones de años de evolución.

REFLEXIONES SOBRE LA ACTUAL PANDEMIA (CORONAVIRUS)

Olga Jiménez Suárez

2 de Marzo 2020

Quiero agradecer a Fernando Cabal y a su editorial esta oportunidad de expresarme y llegar así a más persona con mis reflexiones en un momento tan importante para la humanidad.

Siempre he sido una mujer muy reflexiva, desde niña. Nunca me he conformado con lo que se me presentaba a primera vista y me he hecho muchísimas preguntas.

Hace unos meses y también gracias a Fernando y a ediciones Mandala pude plasmar a través de mi libro "Conectados" muchas de mis preocupaciones. Libro escrito con urgencia donde hoy voy encajando muchas piezas de nuestro complicado puzle como civilización. Mi sensibilidad me sigue diciendo que esto no ha hecho más que empezar. Que el "coronavirus" viene como un anuncio de lo que nos espera si continuamos por este rumbo. ¿Aún no lo ves? La destrucción y la muerte traen destrucción y muerte. ¿Vamos a aprender con este duro golpe o necesitaremos un aviso más fuerte? quizás ya no sea un aviso. Si me pongo tan tremendista es porque llevo desde los 12 años analizando nuestros actos contra el planeta, llorando por la desaparición de nuestras zonas vírgenes y sus habitantes, ante la casi total indiferencia de los espectadores humanos. Este año cumplo 50 años y continúo llorando al ver como el panorama de desolación se hace cada vez más grande.

No vamos bien y la enfermedad viene a enseñarnos. Todas nuestras medidas van encaminadas a "curar" a atajar la pandemia, seguimos mal. Nuestras verdaderas defensas han caído, por eso hay que recurrir a las paredes de cemento, a las casa, todos confinados. Pero el rumbo sigue siendo incorrecto. No digo evidentemente que ahora no haya que respetarlo y que debamos permanecer encerrados, lo que quiero mostrar es que jamás nos preocupamos por nuestro sistema inmunitario, la verdadera defensa frente a este tipo de ataque. Muchos os preguntaréis que es eso.

Voy a der una explicación sencilla de donde habría que poner el foco a partir de ahora. La primera pregunta que debemos hacernos es qué estamos comiendo. Eso qué construye nuestros órganos, nuestros tejidos y en consecuencia nuestro verdadero sistema de defensa. Hoy la ingesta de alimentos procesados (muertos) de grandes cantidades de químicos tóxicos nos ha dejado muy debilitados y el coronavirus viene a alertarnos. ¿Vamos a vivir encerrados en nuestras casas cada año? Porque este hecho no vendrá aislado. La pérdida de ecosistemas, el contacto con animales salvajes, con territorios hasta ahora vírgenes nos traerá contacto con nuevos virus. La idea de encerrarnos para sobrevivir no parece una opción digna ni para nosotros como adultos ni mucho menos para nuestros hijos y su correcto desarrollo.

Plantearé mi visión completa:

Un concepto que debe quedar claro es que la salud del planeta y la salud humana van juntas: "Conectados" esa visión es el punto de partida para emprender un nuevo rumbo.

Primero debemos procurarnos un alimento correcto, hemos dicho que la muerte atrae a la muerte, por ello y ya expliqué con todo detalle en mi libro, es urgente minimizar la ingesta de carne y pescado, por nuestra salud y la del planeta. En las ciudades la conexión con la tierra está en los alimentos, debes procurar frutas y verduras frescas, sin tratamientos químicos, sin herbicidas ni pesticidas. Legumbres y frutos secos de calidad. Agua de calidad.

Entender que el alimento viene también desde nuestros pensamientos, pueden convertirse en una fuente de energía positiva o de

contaminación física y mental. Debemos cultivar la bondad, la generosidad, la fraternidad, el amor hacia todo lo que nos rodea, emplearlo como un arma potente que fortalezca también nuestro sistema inmunológico.

El cuerpo físico hay que conocerlo y saber tratarlo. En este estudio he empleado más de 30 años de mi vida y mi análisis me ha llevado a la práctica de yoga, en concreto la rama de Yoga Iyengar. Donde cuerpo, mente, respiración se conectan en un sistema en perfecto equilibrio. He probado todo tipo de entrenamientos, de forma muy disciplinada y constante y afirmo que un trabajo correcto en yoga nos aporta salud física, mental y nos brinda una plataforma hacia una vida espiritual completa.

Esta tripe combinación entre alimento, pensamientos, trabajo físico y desarrollo espiritual sólo tiene un pequeño inconveniente. Requiere de nuestro estudio y esfuerzo constante. Esa barrera es muy alta y como seres humanos debemos usar la pértiga de la inteligencia y entender que no hay otro camino posible, que lo demás son atajos que nos encierran en vidas miserables.

Y como última reflexión sobre la que ya los yoguis nos advirtieron hace miles de años, me referiré a nuestra forma de juntarnos en grandes núcleo urbanos. Hoy el campo se está vaciando y las ciudades se sobrecargan. No es sano ni para nosotros ni para el planeta. Debemos volver a una vida más sencilla, buscar el autoabastecimiento.

Lo que aporto en este pequeño artículo son líneas muy generales. Cada vez hay más expertos en nutrición, en meditación, en yoga. Hoy encontrar verdaderas fuentes de conocimiento es una tarea ardua, pero el que busca termina encontrando. Despierta ese espíritu de superación que todos llevamos dentro, aplica amor en todo lo que emprendas y el camino estará asegurado.

Mi deseo es que esta pandemia, todo este dolor y sufrimiento que vivimos hoy, nos ayude a desplazarnos hacia un lugar mejor, donde no se midan los beneficios económicos, donde la felicidad se coloque en el centro de la vida y disfrutemos de las pequeñas cosas. Nos lleve a la comprensión de un sistema “Conectado” trabajemos con humildad y respeto hacia el entorno. Todos somos importantes para mantener el

equilibrio, no se gana destruyendo, se gana fortaleciendo todos y cada uno de los sistemas que forman este maravilloso planeta, entender a la tierra como Madre y confiar en su inmensa sabiduría.

.....

Olga Jiménez Suárez, autora del libro "Conectados" (Mandala ediciones) y profesora de yoga, método Iyengar.

Carta abierta ante la crisis del coronavirus

Dr. Karmelo Bizkarra

Director Médico del Centro de Salud Vital Zuhaizpe

Muertos de miedo

"Dicen que la muerte caminaba hacia la Ciudad Perdida cuando se encontró con otro caminante que iba en la misma dirección.

El caminante le pregunta:

– Mi Señora, ¿a donde va y a qué va?

– Voy a la Ciudad Perdida, porque tengo que provocar una epidemia para matar a mil de sus habitantes.

Pasados unos días y realizado el trabajo, la muerte vuelve por el mismo camino. A medio recorrido se encuentra otra vez con el caminante conocido.

– Mi Señora, le dice el caminante, el otro día me dijo que iba a matar a mil de los habitantes de la Ciudad Perdida y resulta que han muerto cien mil. ¿Cómo puede ser esto?.

– Yo solo hecho mi trabajo, le responde la muerte, yo he matado a mil personas.

– ¿Y el resto?.

– El resto… ha muerto de miedo".

La inoculación del miedo

Toda crisis, bien sea de salud, de vida, de afectos…, es como llegar a un cruce de caminos; en la encrucijada, en el cruce, emergen ante nosotros, como posibilidades, cuatro opciones: un camino a la izquierda que me lleva hacia mi, uno a la derecha que me lleva hacia los demás, un camino de frente que me lleva a avanzar (con los demás) para afrontar juntos las trabas y las dificultades y un camino atrás, que es el que me lleva a repetir lo que me ha traído justamente hasta aquí. En la elección consciente, de lo que es adecuado en cada momento, está la clave y re-solución de la crisis.

Si tomamos esta metáfora, en la actual "crisis sanitaria" que estamos viviendo, en mi opinión, los que toman las decisiones

parecen elegir volver por el mismo camino que nos ha traído hasta aquí; es decir, seguir haciendo lo mismo," luchar contra" y esperar a que "amaine el temporal", cerrando los ojos, cual avestruz, al nuevo escenario que se presenta y evitando ver las nuevas posibilidades que emergen para que un nuevo paradigma a nivel de salud se instale. Si abrimos bien los ojos, si el pánico no nos maneja, podemos ser conscientes del cambio y oportunidad que, como semilla, toda crisis trae.

Se ha logrado convertir una gripe de invierno, que es un hecho ordinario, en un hecho extraordinario. Lo que sólo se había conseguido anteriormente con medidas policiales o militares, se ha conseguido con el coronavirus: el aislamiento, el confinamiento, el estado de excepción y que las personas vean al prójimo como posible origen de contagio, de infección y de muerte. Ya no "puedes" dar la mano, dar dos besos o un abrazo, ya no se lleva, está mal visto. Las abuelas y los abuelos no cuidan a sus nietos para que "no me contagien". A partir de ahora la expresión emocional (besos, abrazos) va a estar bajo sospecha o incluso se volverá peligrosa.

Este virus, el coronavirus, el virus "real" (por lo de la corona), se ha propagado a través de los medios de comunicación (control) de masas: es la primera vez que se ha **retransmitido una epidemia en directo**, hora a hora, minuto a minuto, en tiempo real. Y luego, vuelto a retransmitir por wasap. No sé todavía si el virus se contagia, tal como nos lo dicen, por el simple contacto; lo que se, es que han logrado contagiar la ansiedad, la angustia, el miedo, el pánico; y esto va "increscendo", como dicen los músicos.

Todo esto tendrá sus consecuencias a corto o medio plazo. Nos va costar un tiempo volver a ver al otro como distinto, diferente a mi y no por ello distante; durante un tiempo seguirá la inercia de verte como distinto y contrario (y tal vez "sospechoso de contagiarme algo") en vez de distinto y complementario. En esta crisis, "la crisis C", la crisis de coronavirus, saldrán ganando algunos mientras la mayoría perdemos; **perdemos sobre todo nuestro poder personal**, cediendo nuestro poder a un virus que

ni siquiera vemos, pero que de tanto nombrarlo y temerlo, se ha vuelto todopoderoso.

Esta crisis, esta llamada epidemia, no está producida por el virus. Está **producida por nuestra forma de vida**, la vida competitiva y la supervivencia, insolidaria e injusta. Está construida sobre el miedo al futuro que cercena el alma de las gentes. Quizás algún día se demostrará que el virus no mata como el miedo, la angustia, la depresión y el aburrimiento desvitalizador, que puede acabar con la vida de muchas más personas. Queramos o no, estamos en medio de la "plaga emocional", como decía W. Reich, **la plaga del miedo**.

El virus es un marcador de enfermedad

En un mundo ecológicamente tan complejo y autoorganizado como el actual, no podemos hablar de una sola causa de enfermedad. Hay muchos factores que favorecen la enfermedad y el más importante, desde luego, no es el virus. **El virus es un marcador de la enfermedad**, **no es, ni puede ser, causa primera**. Y sin embargo, estos días, la gente está convencida de que el único y verdadero causante de esta crisis es el coronavirus, un virus que nos ha caído encima y frente al que no podemos hacer nada; un virus que salta, por así decirlo, de persona a persona y ante el que estamos indefensos (salvo que usemos guantes y nos pongamos mascarilla).

Está muriendo gente, si. Pero como todos los años. Anualmente miles de personas mueren de gripe. Yo diría **con gripe, pero no de ella.** De hecho, la alarma actual no depende tanto del virus, sino de las medidas tomadas, que han provocado que un hecho ordinario se haya transformado en extraordinario.

Los coronavirus son virus que toman parte de una familia amplia de los virus de la gripe. Se considera que entre un 15 a un 30% de las gripes normales de cada año son provocadas por coronavirus. No son tan extraños y tampoco tienen la agresividad de la que se les acusa.

Microorganismos internos y externos

Hay millones y millones de **microorganismos externos (virus**

y bacterias), en nuestros alimentos, en la tierra que produce los alimentos que comemos, en el agua que bebemos o el aire que respiramos, y que continuamente se relacionan con los **microorganismos de nuestro interior (virus y bacterias)**. Es más, los microorganismos interiores o microbiota (intestinal, piel, vagina) son totalmente **necesarios e imprescindibles** para mantener la salud humana. En los últimos tiempos se ha comprobado el papel, de primera línea, que tiene nuestra microbiota intestinal en la puesta a punto de nuestro sistema inmunitario.

Los virus, las bacterias y los hongos, como microorganismos que son, conviven dentro de ese sistema infinitamente más complejo que es el ser humano. Por eso, es lógico pensar que es el **ser humano el que actúa sobre el virus y no al revés**. Nuestro organismo tiene la capacidad de mantener la homeostasis o equilibrio, y hacer frente a un microorganismo, en el caso de que éste se hubiera vuelto patógeno y facilitador de más desequilibrio.

Los virus sólo se vuelven patógenos cuando hay algún factor ambiental antinatural que los desestabiliza. Y uno de ellos puede ser el **abuso** de antibióticos o de medicamentos en general.

El ecosistema creado por la Vida, ha previsto que una manera orgánica, haya un equilibrio o armonía entre los microrganismos que son los virus, bacterias y hongos; pero se ha visto que si abusamos de los antibióticos, con los que se destruyen las bacterias, abrimos lo que en ecología se llama un "nicho ecológico". En el hueco o vacío creado, pueden multiplicarse, sin ningún control, virus y hongos supuestamente patógenos. Un ejemplo de esa relación y reajuste que existe entre los microorganismos nos lo muestra el origen de la penicilina a partir de un hongo. Otro ejemplo lo tenemos en los lactobacilos saludables de la vagina, que cuándo son destruidos por los antibióticos, suelen desarrollarse, sin nada que acote su crecimiento, una especie de hongos, las cándidas, como signo de enfermedad.

En esta relación de microorganismos, la clave está en que nuestro hábitat interno se mantenga lo suficientemente saludable; que seamos conscientes de que la aplicación de las **5 claves**

de la salud: alimentación sana, respiración consciente, equilibrio movimiento-reposo, expresión emocional y contacto con la naturaleza, son los pilares de nuestro sistema de salud individual.

Máximo Sandín, que ha sido profesor de biología en el Universidad Autónoma de Madrid hasta su jubilación y uno de los exponentes más importantes de una nueva biología, dice que los virus son "cristales", son absolutamente inertes, están flotando en el aire, están en la tierra y no son susceptibles de provocar daño, a menos que en ese juego externo-interno, encuentren un factor ambiental antinatural que los desestabilice. Pese a ello, como dice Sandin, (con lo que estoy totalmente de acuerdo) escuchamos estos días que se les están asignando cualidades humanas: se les da intención, parecen poseer una clara estrategia de invasión, padecen animadversión ante su propio huésped… es decir, se les atribuye las mismas intenciones y comportamientos que al lado más oscuro del ser humano. ¿Quién sale ganando con esto?

Las verdaderas pandemias

Con esta "creada" pandemia del coronavirus, tapamos las **verdaderas pandemias**. El pasado año 2019, en España, fueron diagnosticados 270.000 casos de **cáncer,** y murieron 53.000 personas. El **tabaco** causó en España en 2018, 52.000 muertes, el 29% de naturaleza cardiovascular. El **alcohol** provocó en el año 2016, 37.000 muertes en España. El año pasado hubo en nuestro país 525.300 casos diagnosticados de gripe, de los que murieron de gripe (**o con gripe**) 6.300 personas y 10.000 de neumonía. Entre otros miles y miles de muertes.

Esta supuesta epidemia no "matará" tanta gente. Según los centros de control de enfermedades europeos 8 millones de personas mueren al año por contaminación ambiental en Europa. Según la OMS cada año mueren 8 millones de personas en el mundo por causa del tabaco. Y según la FAO, 6 millones de niños mueren anualmente. Pero estos casos, tan humanamente sangrantes, no se han diagnosticado como pandemias. Según la OMS la gripe ocasiona de 250.000 a 500.000 muertes al año a

nivel mundial.

Toda epidemia, por muy grave que sea, siempre tiene el mismo recorrido: parte de un origen (más bien difuso), llega a su pico, desciende y luego desaparece. Las epidemias son especialmente devastadoras en lugares de hambre y guerras; y también donde no hay agua potable, los ríos están muy contaminados o/y el aire se vuelve apenas respirable. Ese es el caldo de cultivo donde se originan las epidemias. Aquí, en nuestro país, las epidemias no tienen su origen en la inanición sino en la sobrealimentación, la contaminación, el estrés, la falta de descanso y el analfabetismo emocional, entre otros.

Divide, aísla y vencerás

Esta pandemia del miedo, tan bien orquestada, está favoreciendo la aparición del pensamiento único: ¡Hay que acabar con el virus! ¡Quédate en casa en beneficio de todos! Llegando a decir que aislarse en casa es la mejor vacuna.

Como la mayoría de nosotros, al inicio de esta "supuesta" pandemia me interesé por estar al día, hasta que me di cuenta que el que menos sabía, más hablaba; y peor aún, creaba opinión, siempre contra el virus. El miedo al contagio del coronavirus, día a día se alimenta de las noticias, TV, radio, periódicos, internet, etc. Por eso es recomendable hacer un "ayuno de noticias"

Aunque creas que con este confinamiento vas a salvar tu vida, estás en un error. El pánico está encorsetando a la sociedad. Estamos en manos de poderes fácticos que controlan detrás del telón y que no les importa destruir si sacan tajada de ello. Ya no hay otros problemas: ni Cataluña, ni los pensionistas, ni la recesión, nada de nada. La individualidad, el individuo ha caído bajo control. El sentimiento de humanidad y el alma de grupo está fuera de lugar.

El escenario de guerra nos mantiene confinados y aislados; apabullados por un lenguaje belicista que se propaga por doquier: hay que luchar contra el coronavirus, combatir al coronavirus, matarlo, destruirlo, arrasarlo, etc. Como un buen "chivo expiatorio", este coronavirus ha cargado con todas las culpas. Ha

provocado además, la toma de unas medidas de emergencia y fuerzas de control que de otra manera, difícilmente, hubieran sido aceptadas por la población general.

El Dr. Juan Gérvas, especialista en epidemiología y salud, es crítico, como lo soy yo, con las medidas de aislamiento impuestas, y no elegidas por consenso. El Dr. Gérvas dice textualmente en Acta Sanitaria: *"Desde el principio se han **implantado medidas sin fundamento científico**, como cuarentenas forzadas de millones de personas, bloqueo de aerolíneas y controles en aeropuertos, cierre de fronteras, suspensión de comunicaciones, uso de mascarillas y otras medidas, con total ignorancia de las dinámicas del pánico".*

En este momento estoy en casa, confinado, en estado de alarma; peor que en lo que en mi juventud llamaban estado de excepción. Pero era otro el que mandaba; decían que era un dictador. Ahora con la excusa del virus, dictan otros. Pero no, no son dictadores; solamente te dictan lo que tienes que hacer… en beneficio de todos (¿o de unos pocos?). Algún día saldrán a la luz los verdaderos hacedores de esta plaga social y los beneficiados por ello.

Todos tenemos en el recuerdo la famosa epidemia de la gripe A, de hace más de 10 años. Según nos decían iban a morir decenas de miles de personas en poco tiempo. Desde mayo de 2009 hasta marzo de 2010 hubo 318 defunciones confirmadas por "virus pandémico". Tanto revuelo de la gripe A para esto. Tanto miedo y amenaza que ocasionó muchas menos muertes que el tabaco o que el alcohol. No dejes que te inoculen más "historias para no dormir".

La salud es una conquista personal y social

Ahora más que nunca, se vuelve imprescindible informar de forma realista, **sin magnificar o agrandar lo que está ocurriendo.** Se está dando un protagonismo desmedido a un virus, cuando el organismo humano es infinitamente más complejo y por ello más dado a mantener su homeostasis o equilibrio. Esta epidemia, en la línea de las últimas epidemias de invierno, no diez-

mará nuestro país, porque el virus, como mucho, no es más que un eslabón al final de una larga cadena de causas de enfermedad lo creamos o no.

Pero el miedo atenaza, anula, somete…, y una sociedad asustada, retroalimentada por el ambiente psicoemocional y social contaminado en el que nos hallamos inmersos, corre el riesgo de ceder y finalmente entregar su libertad a cambio de una "supuesta" seguridad.

Frente a esta posibilidad no me cabe más que volver a recordar que **la curación no es un acto médico, es un proceso biológico.** No podremos comprar nunca un gramo de salud en una farmacia, ni como un medicamento. La salud no se regala, no se compra, no se vende, **la salud es una conquista personal y social.**

Estos días estamos absorbiendo, orgánica y psicoemocionalmente, tal cantidad de miedo, sobre todo los niños y niñas, que son los más vulnerables a esto, que quizás el año que viene, la sociedad no ponga ningún tipo de reparo a campañas masivas de vacunación (esperemos que no lleguen a ser obligatorias) en la falsa esperanza de blindarse contra los "virus invisibles".

Y lo que es realmente visible en esta crisis, es que mucha gente se siente **indefensa ante la posibilidad (no la realidad)** de que un virus te haga enfermar y que cuando te toca, no puedes hacer nada. Pareciese que la salvación estuviese en el sistema sanitario publico, que como buen padre, es el que vela por todos y tiene todo el poder, y al que todos debemos agradecer, sin hacer crítica, aunque en lo profundo esté en crisis y bancarrota, y a punto de desbordarse por el uso y abuso del mismo.

Nuestra salud no depende del sistema sanitario ni de la industria farmacéutica

Nuestra salud no depende de la industria farmacéutica ni depende del sistema sanitario. En el año 1974, el informe Lalonde, ya mostró que los **hábitos de vida tienen un 43% de influencia en la salud**, mientras el sistema sanitario (médicos, hospitales, atención de enfermería, etc.) sólo influye en **un 11%.** Y sin em-

bargo éste se lleva la mayor parte del presupuesto sanitario, en lugar de fomentar una educación para la salud.

Actualmente perseguimos hasta la muerte a todo tipo de microbios, con un exceso de higiene con substancias químicas (a veces más perjudicial que necesario) y medicamentos "anti", perdiendo de vista que cualquier **germen** (virus, bacterias, hongos), sólo germina cuando encuentra las condiciones adecuadas para ello. Obviando que quizás también, el abuso de medicamentos, (además de ser la **tercera o cuarta causa de muerte**), puede provocar alteraciones graves entre los microorganismos, propiciando la aparición de gérmenes más o menos patógenos y/o "mutantes". Sin tener en cuenta que el miedo, el pánico, la ansiedad, la angustia, la depresión…, provocan un déficit del sistema inmunitario que abre las vías a cualquier infección-inflamanción, que desequilibra aún más el sistema y favorece la aparición de enfermedad.

En vez de convertirnos en cazadores de virus y microbios, convirtámonos en **hacedores de nuestra salud y vida**. De otra manera ocurrirá lo que muchas veces ha ocurrido: primero te venden la enfermedad y luego te venden la curación; no sólo para este mal, sino para todos tus males. Dentro de poquitos meses tendremos vacunas, no suficientemente probadas, y antivirales para todos… ¿No le conviene todo esto a aquella industria que gana más, cuanto más enfermos hay en el sistema? Lograrán con esto, no solo que se mediquen las personas enfermas, sino que lo hagan las sanas. Una buena manera de aumentar el negocio.

Momento de revisar y restaurar

Con la actual crisis, a día de hoy, 19 de marzo de 2020, se ha visto la vulnerabilidad del actual sistema sanitario. Por ello considero necesario una revisión de este sistema de salud que está basado, casi en un cien por cien, en luchar contra la enfermedad en vez de favorecer la salud.

Incluso conviene reflexionar sobre el "desde donde" se habla de salud a la población. Muchas veces se vislumbra un cierto aire paternalista, (yo sé, y tu no sabes lo que te pasa"; "tienes que ha-

cer lo que yo te digo que hay que hacer"…) que usan nuestras autoridades. Y si cabe, de paso, renovar el léxico de guerra, que aun hoy se sigue utilizando en la terminología de los medicamentos con todos los "antis": anti-bióticos, anti-piréticos, anti-inflamatorios, anti-histamínico, anti-diarreico, anti-emético…Sin darnos cuenta cuando le ponemos el anti, le damos más fuerza, más poder, a aquello contra lo que luchamos.

Nuestro sistema médico, anclado en luchar contra la enfermedad, ya hace tiempo que reconoce que, el uso y el abuso de antibióticos está produciendo el grave problema de las resistencias a los antibióticos y la aparición de bacterias "mutantes".

La utilización de virus en cientos de laboratorios en el mundo en terapias génicas (entre ellas la producción de vacunas) o la producción de organismos genéticamente modificados o transgénicos, es una labor de alto riesgo. Si ocurriese cualquier error, (por ejemplo que un gen alterado quede fuera de control y se propague) podría llegar a ser fatal. Mucho peor que la contaminación química es la contaminación genética.

Es el momento de revisar, repasar y restaurar un sistema sanitario en crisis y desbordado.

Es momento de pasar del estudio y tratamiento de la enfermedad (patogénesis) a un nuevo paradigma, el estudio y la aplicación de la salud (salutogénesis, en palabra de Aaron Antonovsky). Es momento de implantar una real educación para la salud desde las escuelas infantiles hasta las facultades de medicina y demás profesiones sanitarias.

Que de la intervención y la medicación, nos abramos también a la filosofía de Hygea, la diosa griega del **arte de curar a través del arte de vivir**.

Y para terminar y si tuviese la suerte de que las autoridades me leyesen les diría: con el confinamiento no mataréis al virus, porque es parte del ecosistema al que pertenecemos, la vida, pero estáis a punto de matar las ilusiones de la gente.

ANEXO: Zuhaizpe

https://www.zuhaizpe.com/recomendaciones-para-una-alimentacion-saludable/?fbclid=IwAR38eWLAySG3IClM7PbcKBnW7tMsJ95UYDpU8PzhWVKyg5qbS_aq4cgckgU

Bases de una alimentación saludable

Una alimentación saludable ha de **basarse principalmente** en el consumo **de frutas, ensaladas, verduras, cereales integrales, frutos secos y legumbres,** que favorecen que el cuerpo se recupere a sí mismo. Estos alimentos son la mejor fuente de vitaminas, minerales, hidratos de carbono, proteínas y grasas que nuestro organismo necesita; no son alimentos industrializados, refinados ni manipulados; y nos atraen a través de los diferentes órganos de los sentidos: vista (colores y formas), olfato (aromas), gusto (son los más sabrosos sin condimentos) e incluso al tacto.

Especialmente las frutas y verduras crudas recogen y nos transmiten la energía "destilada" de los 4 elementos de la naturaleza; tierra, agua, aire y sol; Son alimentos vivos; mantienen íntegra la vida que absorbemos entre las vitaminas, minerales y enzimas.

La energía vital que se expresa en su forma y color, entra en nosotros cuando los ingerimos. De esta manera comemos **color**. Se ha comprobado en las últimas décadas que tras el color de los alimentos se encuentran las sustancias antioxidantes, que favorecen la salud y la vida.

El cultivo de los alimentos más sanos **respeta la vida de la naturaleza**, evitando su contaminación y no esquilma, en aras de las ganancias económicas, los recursos naturales de nuestro planeta. Somos inquilinos del planeta y no sus dueños.

Una alimentación saludable demanda elegir **alimentos de calidad**, no los más baratos o los más publicitados. Elige por el valor nutritivo o porque sean sanos o naturales. **No todo lo que se puede ingerir o comer es alimento.** De lo contrario tendrás que gastar en "boticas" lo ahorrado. En los modernos hipermercados llenamos el carro de comestibles, sin embargo no hay en dichos

comestibles sustancias nutritivas que favorezcan la salud. Muchos comestibles no nos nutren o incluso nos desnutren.

No sólo es importante lo que comemos sino **la actitud con la que comemos.** Nuestro cuerpo asimilará mejor cuando comemos de forma tranquila, respirando, de forma consciente.

Disfruta de comer, no de tragar. Mastica e insaliva bien los alimentos y los digerirás mejor. El alimento debe ser "líquido" antes de tragarlo. No olvides que el estómago no tiene dientes.

También es importante **comer cuando realmente se tenga hambre,** no "porque es la hora".Si no tienes hambre no comas; deja que el cuerpo descanse en su metabolismo y dedique la energía que ahorra para desintoxicarse y limpiarse internamente. Ten siempre en cuenta que no nos alimenta lo que ingerimos sino lo que digerimos.

Te animo a no comer entre horas para que el estómago y el intestino tengan su tiempo de descanso y recuperación del trabajo realizado con la digestión. Si después de una comilona no tienes ganas de comer dale descanso al cuerpo saltándote una comida o más.

Pautas para una alimentación saludable

Aumenta el consumo de frutas y verduras

El cuerpo humano está formado al menos en un 70 % de agua y los alimentos más sanos son los que sobrepasan o se acercan a ese contenido en agua. Las frutas y las verduras contienen mucha cantidad de agua, agua filtrada, naturalmente destilada y agua viva.

Si comes mucha fruta y verdura no necesitas beber mucha agua ya que ya la ingieres con estos alimentos.

Además, las frutas contienen toda la energía del sol y las verduras más la de la tierra. Son la principal fuente de vitaminas y minerales en el cuerpo. Por ello te recomiendo elegir las frutas y las verduras frescas, si es posible ecológicas o cultivadas sin pesticidas, y además de temporada. Las **verduras y frutas de temporada**, son las que más

vitalidad nos aportan. Las verduras ecológicas además de contener más vitaminas, no contienen tóxicos y aportan procesos energéticos o energía vital que se plasma por su forma de cultivo.

Inicia las comidas con alimentos crudos

Los alimentos crudos contienen la vitalidad del alimento, esa misma vitalidad que se pierde cuando una semilla se cuece, ya que a partir de ahí ya no puede germinar.

Comienza con una **ensalada o un zumo de verduras** (zanahoria, remolacha roja, apio…con manzana por ej.) cuando comas verduras, cereales o legumbres, y **fruta cruda** cuando hagas una comida de frutas.

La manzana es la fruta que mejor va con las verduras. Es un comodín. Puedes sustituir de vez en cuando la ensalada por una manzana o un zumo de: manzana, manzana con zanahoria, remolacha, apio…y otras verduras.

Para que la ensalada no te resulte monótona puedes hacer diferentes salsas con aceite batido con distintas verduras o aguacate. Mezcla y bate, en sus diferentes combinaciones, aceite de oliva con dos o tres de estas verduras y frutas: pimiento, perejil, cebolla cruda o cocida, ajo, pimiento, aguacate,…

Evita utilizar tomate verde en la ensalada. Lo verde del tomate, y lo mismo de la parte que se pone verde de la patata contiene solanina, sustancia tóxica que es mejor no ingerir.

Puedes comer germinados o brotes a partir de semillas. Déjalas un día a remojo con agua, al día siguiente quita el agua y remójalas una vez al día hasta que germinen.

Utiliza las hojas verdes de las verduras. Contienen más vitaminas que las blancas. Las hojas blancas no tienen clorofila y contienen menos vitaminas.

Durante el invierno o en tiempo frío puedes tomar un caldo de verduras caliente antes de comer la ensalada. Ello te calienta la zona del estómago y puede mejorar la digestión de las verduras crudas. Puede hacer un caldo con las partes de la verdura que no has utilizado para cocinar.

No mezcles muchos alimentos diferentes en la misma comida

Como regla general recomendamos elegir un alimento concentrado en cada comida, y si añadimos otro diferente, siempre en muy pequeñas cantidades.

Sustituye los cereales refinados por cereales integrales

El paso de la glucosa hacia la sangre, glucosa surgida en la digestión de los hidratos de carbono (almidón de las patatas, cereales, etc) es mucho más lento con los cereales integrales que con los refinados. Al digerir los cereales integrales no hay una oleada grande que inunde la sangre de glucosa como ocurre al comer azúcares, harinas refinadas, pastas blancas o pan blanco. Por eso se dice que son de índice glucémico bajo.

Al pasar lentamente la glucosa hacia la sangre no forzamos al páncreas ni al hígado, cosa que ocurre con los refinados. Los cereales refinados además "roban" al organismo lo que han perdido durante el proceso de refinamiento: vitaminas, minerales, oligoelementos…entre ellos el calcio tan precioso para nuestros huesos, por eso **evita al máximo los alimentos refinados e industrializados**

Come pan integral de gran calidad y elaborado con levadura madre. La fermentación de la levadura por fermentos químicos es muy diferente de la natural y no es beneficiosa en la elaboración de pan. Quizás digieras mejor el pan de espelta.

Elige alimentos vegetales y elimina o reduce mucho los animales

Los derivados de animales, más pesados de digerir, no sólo no nos aportan vitalidad, sino que el organismo pierde mucha energía en su digestión.

Al comer carne, más que preguntarnos si es carne roja o blanca, debemos preguntarnos si es una carne de un animal cuidado (respetado) o de uno explotado. Si están en la calle o estabulados, si hacen ejercido o toman el sol.

Además, cuando comemos la grasa que acompaña a la carne también ingerimos las sustancias tóxicas almacenadas en ella. El cuerpo del animal arrincona las sustancias tóxicas derivadas de una alimentación llena de pesticidas y de los tratamientos con vacunas, antibióticos, etc, en las zonas grasas.

La leche no ecológica contiene, en su parte grasa igualmente mu-

chas sustancias de desecho y tóxicas.

La carne que comemos aporta también la "emocionalidad" animal, es decir la energía y el sentir (emociones) del animal en el momento de su matanza y en consecuencia todas las demás sustancias producidas en el momento del estrés de la muerte. La falta de cuidados del animal o el miedo que sufren producen hormonas y neurotransmisores que afectan a la calidad de la carne. El estrés que el animal vive en su muerte impregna de sustancias químicas tóxicas la carne que comes.

Elige alimentos frescos y cultivados sin abonos químicos o pesticidas; son más sanos y sabrosos

Acostúmbrate a comer alimentos frescos, siendo imprescindible recuperar la compra diaria de los alimentos perecederos, especialmente de las verduras frescas.

Los insecticidas y herbicidas utilizadas en la agricultura intensiva y los antibióticos utilizados en la cría, engorde y el tratamiento de las enfermedades del ganado, nos alteran la flora bacteriana intestinal, tan importante para la buena digestión y asimilación de los alimentos.

Es necesario limpiar bien las frutas y las verduras, y pelar la fruta no ecológica, ya que la piel puede contener muchos pesticidas o sustancias antifúngicas. Cuando la fruta es ecológica puedes comerla con la piel.

Los alimentos ecológicos o biodinámicos aportan la vitalidad de los alimentos vivos sin la "mala compañía" de las sustancias tóxicas. Los aditivos químicos, los pesticidas, insecticidas, herbicidas y demás "biocidas" o destructores de vida…son totalmente extraños para el organismo, que no los puede reconocer, ni mucho menos integrar dentro de sus componentes. Finalmente estas sustancias sintéticas no son reconocidas por el hígado, que no las puede neutralizar y acaban intoxicando al organismo.

Elige alimentos vivos, de la época y de la zona en la que vives

Come las verduras y frutas de temporada ya que son las que más vitalidad nos aportan. Fuera de temporada no nos aportan su vitalidad, solamente cierta cantidad de calorías. Si eliges, en lo posible, alimentos de la zona disminuyes la contaminación por el transporte y fortaleces la red de agricultores que cuidan la tierra y que no la explotan.

Evita al máximo los alimentos refinados e industrializados

Dichos alimentos se ven "obligados" a extraer del organismo las vitaminas y los minerales que han perdido en su proceso de refinamiento e industrialización. El azúcar blanco o la harina refinada extraerán del organismo las vitaminas y minerales que ha perdido en su refinamiento y que le eran necesarios para su propio proceso de digestión y asimilación.

Evita los alimentos transgénicos o genéticamente modificados

Son perjudiciales para la salud y eso que la mayoría de los efectos negativos están por conocer. Se relacionan con enfermedades alérgicas, cáncer y posibles alteraciones genéticas. También son muy perjudiciales para el medio ambiente. Es una forma nueva de contaminación o **biocontaminación** (**biopolución)**. Más perjudicial e incontrolable, incluso, que la contaminación química.

Evita los alimentos con conservantes, antioxidantes artificiales, colorantes y otros aditivos químicos, aunque estos sean "autorizados"

Mira a la etiqueta y evita los que tienen conservantes, colorantes, edulcorantes; los conocidos E. Estas sustancias artificiales intoxican al cuerpo.

Tu aparato digestivo y tu hígado no pueden reconocer las sustancias sintéticas extrañas elaboradas en un laboratorio, que no tienen nada que ver con lo vivo. Son sustancias ajenas y no hay memoria orgánica que las pueda reconocer.

Sé crítico con la publicidad de los alimentos. No te dejes engañar por los "productos naturales", *light* o y del etiquetado engañoso

Que no te engañen cuando pone "sin azúcar" y en cambio tiene fructosa que es un azúcar, o mucho peor aún, tiene edulcorantes artificiales y tóxicos. A veces te presentan alimentos "sin conservantes" y contienen colorantes, edulcorantes, espesantes….etc.

No creas apenas lo que te dicen los anuncios sobre alimentos saludables. ¿Los alimentos más saludables? Los más frescos, los que no tienen etiqueta.

"Con la comida no se juega", que no te engañen.

COVID-19: ¿Podemos hacer algo?

Bioeco actual

19/03/2020

Al escribir estas líneas, **en China se anuncian las primeras pruebas de una vacuna** desarrollada por un departamento médico militar para combatir el virus COVID-19. El actual sistema médico sigue su curso, y **pronto tendremos remedios convencionales** para la siguiente oleada vírica.

Y por otra parte, el descalabro político económico que se ha generado nos mueve a recordar la crisis sistémica que vivimos. **¿Podemos hacer algo? ¡Claro que sí!** De momento comenzaremos por **reforzar la salud**.

El peligro de un agente infeccioso

La expansión de este virus no se diferencia de otras plagas contemporáneas: nace en Asia, llega a Europa haciendo sus estragos hasta propagarse en América. ¿Cuál es la diferencia en cuanto a su peligrosidad? Lo que determina el peligro de un agente infeccioso es la combinación de tres factores: el vector de contagio, la morbilidad y la mortalidad. Este virus tiene un vector de contagio entre 1,5 y 2,5, es decir, 3 veces superior a la gripe. Lo

cual implica que su propagación es geométrica: 1-2-4-8-16-32-64-128-256… y además, a diferencia de la gripe y del SARS (que fue, en 2003, la última epidemia por coronavirus), éste se contagia también durante las dos semanas de incubación, antes de tener incluso síntomas.

COVID-19. Todos infectados. Los datos

En cuanto a la morbi-mortalidad, todos vamos a infectarnos por el COVID-19 en los próximos tres meses. Ahora bien, de cada 1000 personas, 900 lo pasarán asintomaticamente, incluidos niños y jóvenes, y 100 mostrarán síntomas. De esos 100, 80 lo pasarán como una gripe de las severas: tos seca, dolor de cabeza y muscular, es decir, una, dos o tres semanas en casa.

De los 20 que quedan, 15 desarrollarán una neumonía bilateral con dificultad para respirar, que requerirá ingreso hospitalario para administrar de acuerdo con los protocolos médicos convencionales, broncodilatadores, corticoides y oxígeno.

Los 5 restantes desarrollarán una fibrosis pulmonar que exigirá inmediato ingreso en la UCI con respiración asistida. De esos 5, 3 morirán. Y los 2 que se salven presentarán secuelas que pueden obligar a un trasplante de pulmón. Estas son las cifras que se manejan actualmente en la comunidad científica occidental (los datos en China han sido peores porque su sanidad no está tan preparada).

Visto así no parece tan grave, ¿verdad? El problema es que, a diferencia de la gripe, ante la cual una parte de la población se vacuna y además ataca progresivamente a lo largo de 5 meses al año, **está infección es una oleada**, de forma que en dos-tres meses se van a producir todos los contagios.

La alarma

Con estos datos podemos obtener unas cuentas sencillas, pero impresionantes. Por ejemplo, en la España actual; de los 47 millones de españoles, sólo algo más de 4 millones van a tener síntomas. De éstos, 3.200.000 la pasarán como una gripe mala en casa. 600.000 necesitarán ingreso hospitalario con oxígeno. Y 200.000 necesitarán UCI. El problema es que en España existen,

entre el sistema sanitario público y el privado, solo 200.000 camas hospitalarias y 3.800 camas de UCI.

¿Veis el problema? El auténtico problema no es la enfermedad en sí, a pesar de que tiene una morbi-mortalidad notable, sino que, debido a sus características, viene en una oleada infectando a toda una población (que no tiene inmunidad previa) en cuestión de 2-3 meses y **colapsando el sistema sanitario**.

¿Qué hacer, cuando las camas hospitalarias y las UCI estén llenas? Es decir, cuando por cada cama que se quede libre haya 7 personas esperando, los profesionales tendrán que decidir, a quien atienden y a quien mandan a su casa. Quizá les digan que les mandarán un médico y una bombona de oxígeno, que quizá no les llegue nunca, porque también se habrán acabado. Normalmente esta decisión se toma en función de la edad y el estado general. Los más jóvenes tendrán más posibilidades de sobrevivir.

Y todo esto **sin contar el resto de patologías graves y urgentes**. Por eso, con el colapso, las autoridades sanitarias emiten informaciones contradictorias, o teñidas de colores políticos y económicos.

La esperanza en una app

En Corea del Sur han resuelto este grave problema con la app *Self-Quarantine Safety Protection*, que permite evitar el colapso en los hospitales y la expansión descontrolada del virus a través de la información. En algunos puntos de Europa se ha puesto en marcha algo parecido.

COVID-19: Contagio, carga viral y sistema inmunitario

¿Qué hacer? Ante todo, pensar en nuestras defensas: si tenemos en cuenta que esto es una lotería, es difícil que te toque, pero mientras más papeletas compres, más posibilidades tienes. Por tanto, lo que hay que hacer es «no comprar papeletas». Es decir, **durante las próximas semanas salir exclusivamente para lo imprescindible**, y con medidas de protección, especialmente lavarse las manos a conciencia. Van a ser sólo unas semanas.

Os estaréis preguntando: ¿si todos lo vamos a coger, para qué

aislarse tanto? Porque el hecho de que una persona sufra la enfermedad asintomáticamente, (como una gripe) o necesite ingreso hospitalario, depende fundamentalmente de la edad y del estado inmunológico del paciente. Pero también de un concepto que se llama **«carga viral»**, es decir, la cantidad de millones de virus que han entrado en nuestro organismo en el momento del contagio.

Mientras mayor sea esa carga viral, más daño puede hacer el virus a nuestros pulmones mientras nuestras defensas se organizan y fabrican los anticuerpos para defenderse. Obviamente no es lo mismo besar a un contagiado, respirar directamente gotitas de *pflügge* de un infectado o tocar un objeto donde han caído esas gotitas hace 3 horas y luego tocarnos la cara.

Por eso conviene intentar que, cuando nos contagiemos, la carga viral sea la menor posible. **Por eso los confinamientos en casa.**

Con todo, ojalá nos equivoquemos y que las cosas se contengan con la implantación de medidas de mitigación y aislamiento social. Pero el actual gobierno español, tan preocupado por cargarse la medicina naturista y terapias complementarias, puede incluso convertir en obligatorias las vacunas.

Mejorar nuestra salud: remedios naturales que funcionan

Tenemos **nutriterapia** (zinc, selenio, espirulina), **oligoelementos** (cobre, plata), **homeopatía** (este virus se corresponde bastante con *Gelsemium*), **aceites esenciales** (tienen un demostrado poder antivírico), así como recursos de las **medicinas ayurvédica** y **tradicional china**.

Tampoco deberíamos alejarnos tanto de los recursos clásicos de la **medicina naturista**, como un poco de **dieta** (que puede incluir un ayuno o una cura de fresas) y de **hidroterapia**: fricción matutina; acabar la ducha con agua fría; baños vitales; compresas o envolturas en caso de fiebre.

Los vahos son un gran recurso, siempre que se parctiquen

bien: añadiremos al agua un poco de romero y eucalipto, buen abrigo y aplicación de agua fría final.

Y los recursos de siempre: cebollas, ajos, limones, descanso, respirar (y reír o llorar), **¡lo de toda la vida!** Recordad que **el poder de las emociones sobre la salud física** tiene ya evidencia científica.

De entre el pequeño botiquín que los médicos tienen en casa destacamos, para este caso:

Olig Cobre (Labcatal).

Olig Cobre-Oro-Plata (Labcatal)..

Arsenicum album 5 CH.

Gelsemium 5CH.

Ribes nigrum 1DH, M.G. (Boiron Francia).

Citrobiotic (Sanitas).

Y en general:

Vitaminas como las vit. A, C, D, E, la quercetina o vitamina P, y un multivitamínico (que incluya coenzima Q-10 en el caso de personas mayores de 40 años).

Propóleo.

Equinácea (*Echinacea purpurea*), Rodiola (*Rhodiola rosea*) y Withania (*Withania somnífera*), entre otras plantas adaptógenas.

Monolaurin (ácido láurico).

El miedo y estrés que se han creado no ayuda en nada. De ahí la ventaja de estas medicinas de terreno, que nos empoderan y nos dan autonomía.

Contra virus e infecciones: dígitopuntura para fortalecer el sistema inmunitario

Dos puntos de dígitopuntura para fortalecer el sistema inmunitario: Triple Calentador 5 y Pericardio 6.

¿Cómo aumentar la efectividad del sistema inmunitario con TE 5 y Pe 6?

Pon el antebrazo izquierdo horizontal, palma mirando abajo.

Levanta la mano hasta que el dorso haga un ángulo casi recto con el antebrazo y se marquen los pliegues de la muñeca.

Pon los dedos de la mano derecha sobre la muñeca izquierda. El dedo meñique queda contra la mano izquierda, que tienes levantada.

En el espacio que queda tapado por el índice, y a media distancia entre los dos huesos del antebrazo, está el punto que buscamos: Triple Calentador 5.

Con la punta del dedo número tres de la mano derecha, el corazón, haces una presión fuerte y constante durante 30 segundos. A la vez, con el pulgar haces tenaza presionando debajo del antebrazo, casi en la vertical del TE 5, un poco más hacia el codo: es el Pericardio 6.

Después de los 30 segundos, suelta y haz rotaciones de la mano en ambos sentidos para relajar. Se repite tres veces en cada mano.

Hazlo, como mínimo, dos veces al día.

Efectos de las infecciones transfronterizas

Sobre el tema de las infecciones en humanos, ante todo mucha calma. Encontraréis información en libros como el del especialista Pablo Goldschmidt *(«La gente y los microbios»*), que ahora ya trabaja desde Suiza para todo el mundo. También en la obra de Martin Blaser *(«SOS microbios»).*

Otra buena herramienta de consulta es *«Antibióticos herbales»,* de Stephen Harrod Buhner (todos están en español).

Y sobre los **efectos económicos** de las plagas y enfermedades transfronterizas de los animales y las plantas, tenéis los datos en: http://www.fao.org/3/x9800s/x9800s14.htm

.....

*Autor: Selección y presentación: Jaume Rosselló (escritor y editor)**

** Este texto contiene parte de los comentarios que solemos compartir con los médicos pioneros de la revista Integral. También se incluyen, entre otros, los consejos de digitopuntura de UBK Ki Dojo Catalunya.*

Suscríbete a la Newsletter y recibe Bio Eco Actual gratis cada mes en tu correo
Bio Eco Actual, tu mensual 100% ecológico
https://www.bioecoactual.com/2020/03/19/covid-19-podemos-hacer-algo-claro-que-si/

Reforzar el sistema inmune con nutrición ortomolecular

Paula Pencef

La respuesta de nuestro sistema inmune depende de muchos factores, pero principalmente de los endógenos. Esto tiene relación con cuánto de fuerte es y cómo de preparado está para hacer frente a los factores exógenos.

Aunque no podemos tener un control absoluto de la reacción inmunitaria ante algunas situaciones, sí que podemos no obstante a través de diversas acciones reforzar esa respuesta.

Mediante herramientas como la nutrición ortomolecular (óptima) reforzar el sistema inmune para estar más protegidos ante ciertas enfermedades, condiciones o patógenos, puede ser un gesto de gran ayuda y fácil de poner en práctica.

Basada en la dieta bien planificada, equilibrada y completa y complementado ésta con la toma de suplementos específicos para estimular el sistema inmunitario, seremos menos propensos a enfermar y en caso de hacerlo, será de forma más suave y nos recuperaremos en menos tiempo.

La nutrición ortomolecular para reforzar el sistema inmune es algo que puede ser puesto en práctica por toda la familia, desde los niños más pequeños hasta las personas mayores.

No obstante siempre es recomendable consultar con un profesional de la salud, ya sea su médico de confianza o un nutricionista ortomolecular experimentado acerca de la toma de suplementos, que siempre deberá adaptarse a las circunstancias individuales.

Si bien los suplementos pueden ser tomados por prácticamente todos, existen algunas condiciones médicas especiales en las cuales se deberá consultar sobre la conveniencia de tomar o no ciertos compuestos aunque sean naturales.

Seguir las pautas de una dieta ortomolecular con base en la dieta más estudiada del mundo y con comprobados efectos en la salud (la dieta mediterránea) que incluya no sólo la alimentación y la suplementación sino también un estilo de vida que contribuya a reforzar el sistema inmune es eficaz y seguro.

Una alimentación completa para un sistema inmune resistente

La nutrición ortomolecular propone una dieta completa, equilibrada y deliciosa donde no deberá faltar ningún grupo de alimentos haciendo especial énfasis en los alimentos reforzadores y estimuladores del sistema inmune y dando prioridad a ciertos nutrientes esenciales como los ácidos grasos omega 3, los antioxidantes y otros fitonutrientes protectores y las vitaminas y minerales.

Por eso una alimentación que refuerce nuestro sistema inmunológico deberá estar basada en:

Alimentos vegetales: frutas y verduras. Principalmente aquellas ricas en vitaminas B, C, A y E. Alimentos ricos en betaglucanos como algunas variedades de setas. También los vegetales con alto poder antioxidante y las algas.

Pescados azules: ricos en ácidos grasos omega 3.

Legumbres, semillas y frutos secos: que aportan vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales. Todos estos grupos contienen buenas cantidades de zinc, selenio, magnesio, cobre y manganeso, importantes nutrientes para reforzar el sistema inmune.

Huevos: por su alto contenido en zinc y selenio, nutrientes fundamentales implicados en el buen mantenimiento de un sistema inmune sano.

Aceite de oliva virgen: por su capacidad antioxidante y antiinflamatoria.

Cereales integrales o de grano entero: que aportan minerales y oli-

goelementos como el zinc, selenio, cobre, manganeso y vitaminas del grupo B.

Alimentos fermentados: que por su efecto probiótico y prebiótico contribuyen a restaurar la salud intestinal, imprescindible para un sistema inmune óptimo.

Carnes magras: que aportarán hierro hemo con un importantísimo papel en el funcionamiento del sistema inmune, proporcionando una mayor eficacia a la hora de hacer frente a los primeros síntomas de una infección.

Hierbas, especias y raíces: que aunque en pequeñas cantidades también contribuyen a mejorar nuestra capacidad inmunológica.

Infusiones de hierbas: es una sana opción para beneficiarse de ciertas hierbas con efecto inmunoprotector. Por ej. la equinácea, frutos rojos ricos en vitamina c, etc.

Súperalimentos: acerola, camu-camu, reishi, espirulina, maca, açaí, cacao, moringa, baobab, matcha, lúcuma, goji, proteína de cáñamo, chlorella, cúrcuma, jengibre, levadura nutricional, hierba de trigo, hierba de cebada, noni, etc.

Ejemplo de un menú reforzador del sistema inmune:

Desayuno

2 huevos revueltos. Una tostada integral con tomate y aceite de oliva virgen. Un café, puede ser solo o con leche de origen vegetal o animal. Una pieza de fruta fresca (por ej. unas fresas o arándanos, naranja, kiwi, etc.).

Media mañana

1 Yogur natural con una cucharadita de miel pura. Se le puede añadir un pequeño puñado de semillas o avena en copos.

Comida

Rodaja de salmón a la plancha con puré de calabaza. Infusión de hierbas digestivas. Agua.

Media tarde

Sándwich de pan integral y semillas con pavo, queso, rúcula y aceite

de oliva. Infusión de frutos rojos.

Cena

Sopa de cebolla con tomillo. Arroz basmati con verduras. Infusión relajante o inmunoprotectora. Agua.

Trozo pequeño de chocolate negro o al menos de un 70% de cacao (sin leche ni azúcar) preferiblemente.

En cuanto a las cantidades, siempre debemos adaptarlas a nuestro estilo de vida, actividad diaria, necesidades energéticas y médicas, control de peso, etc.

Suplementos ortomoleculares para el sistema inmune

Hoy en día contamos con una amplia variedad de suplementos compuestos por varios nutrientes, todos ellos con el fin de fortalecer nuestra inmunidad.

Entre los suplementos que podemos encontrar, deberemos tener en cuenta los siguientes nutrientes que podrán tomarse solos o en combinaciones específicas. Se pueden comprar en el herbolario o parafarmacia.

Los nutrientes más importantes, eficaces y con estudios comprobados que poseen efecto fortalecedor y estimulante del sistema inmune son:

Reishi, maitake, shiitake, melena de león, champiñón del sol, cordyceps

Acerola, escaramujo y camu camu

Vitamina C, E y A

Omega 3

Vitamina D3 (que además de tomarse en forma de suplemento se deberá complementar con tomar el sol a diario sin protección solar al menos durante unos 20-30 minutos durante las horas adecuadas para ello). Es importante elegir un suplemento de vitamina D3 que esté acompañado de K2 para evitar la calcificación de tejidos o la formación de cálculos en personas propensas a formarlos.

Calostro

Probióticos

Zinc y selenio

Arabinogalactanos

Hierro bisciglinato

Lactoferrina

Betaglucanos

Propóleo y jalea real

Uña de gato, equinácea, tomillo

Vitaminas del grupo B

Ginseng coreano

Espirulina

Es muy importante recalcar que la toma de suplementos no está exenta de riesgos o efectos secundarios, y que siempre se debe consultar a un profesional cualificado de la salud que le asesore y en todo caso, le indique qué compuestos puede o no tomar según sus condiciones particulares, en qué dosis y durante cuánto tiempo.

Muchos nutrientes en forma de suplementos pueden interactuar con medicamentos, disminuyendo o impidiendo la absorción de éstos así como ser incompatibles, por esta razón le aconsejo consultarlo con su médico o nutricionista antes de decidir tomarlos por su cuenta.

También puede preguntar a su farmacéutico de confianza o en su herboristería donde podrán asesorarlo correctamente.

Estilo de vida que también fortalece el sistema inmune

Además de cuidar la alimentación y ayudarnos con suplementos en las épocas de más necesidad, podemos fortalecer el sistema inmune adoptando un estilo de vida que contribuya a un descanso adecuado y una gestión del estrés eficiente.

Fomentar la alegría y el placer en nuestras vidas también posee efectos comprobados sobre el fortalecimiento del sistema inmune así como la práctica de ejercicio moderado y regular como el yoga y el taichi y meditar a diario.

En pocas palabras, una buena alimentación, el descanso, reducir el estrés, realizar ejercicio y actividades relajantes y placenteras, todo ello contribuye a tener unas defensas fuertes y sanas.

Puedes seguirme en mi blog de cocina terapéutica para la salud lacocinaortomolecular.com y estar al día con todas las novedades en nutrición ortomolecular en bionutricionortomolecular.com.

También puedes seguir mis redes sociales (Facebook, Twitter e Instagram) y suscribirte a mi boletín para enterarte de los últimos estudios que se publican acerca del impacto de la nutrición ortomolecular en la salud y sus tratamientos.

.....

Paula Pencef Pérez, nutricionista ortomolecular.

paulapencefperez@gmail.com

MELATONINA Y CORONAVIRUS 2019-NCoV

POR QUÉ LA MELATONINA DEBE RECOMENDARSE EN LA PREVENCIÓN DE LAS SECUELAS DE LA INFECCIÓN POR CORONAVIRUS

Dr. Daniel P. Cardinali

En la publicación 1 se resumen los informes publicados sobre la utilidad de la melatonina en el tratamiento de enfermedades virales. De especial interés son los datos relacionados con el papel de la melatonina en la enfermedad por el virus Ébola. Es notable la capacidad de la melatonina para prevenir una de las principales complicaciones de esta infección, el síndrome de shock hemorrágico, que contribuye a su alta tasa de mortalidad. La alta eficacia de la melatonina como agente para minimizar las consecuencia de las infecciones virales se debe a sus efectos de amplio alcance como potente antioxidante, antiinflamatorio e inmunoestimulante (publicación 2). Ante el problema de salud pública desencadenado por la propagación del coronavirus 2019-nCoV y ante opciones preventivas / de tratamiento esencialmente nulas en el momento actual, a las autoridades de salud les correspondería al menos sugerir el uso de melatonina para posiblemente controlar las consecuencias de la enfermedad en los grupos etarios de mayor riesgo, es decir, los adultos mayores. En el caso del coronavirus y teniendo en cuenta el alto perfil de seguridad de la melatonina, el hecho de que se produce fácilmente, es barata y se puede autoadministrar la convierte en un tratamiento preventivo atractivo. Se ha recomendado una dosis de al menos 40 mg para la prevención y tratamiento de enfermedes virales (publicación 1). Existe evidencia en experimentos de escalamiento de dosis de la remarcable carencia de toxicidad de la melatonina en seres humanos hasta 100 mg (publicación 3, publicación 4, publicación 5). Desafortunadamente, la industria farmacéutica es refractaria a apoyar los

estudios de la melatonina como citoprotector debido a la falta de patentes para un compuesto natural. Por lo tanto, sólo con la participación de gobiernos y organizaciones sin fines de lucro se podría avanzar en este aspecto. En la actualidad, la única opción para el médico interesado en el uso de melatonina como citoprotector es la indicación "fuera de prospecto" del medicamento. Este uso es común en muchas áreas clínicas, como la psiquiatría, oncología y cuidados intensivos. En Argentina, ANMAT ha aprobado la melatonina (cápsulas o tabletas de 3 mg) como medicamento de venta libre en 1995. En 2017, ANMAT autorizó una preparación de liberación prolongada de 2 mg de melatonina (CircadinR) como medicamento bajo receta. Aunque ANMAT no puede autorizar el uso de un medicamento para una indicación que no figura en el prospecto, no significa que la indicación de un medicamento para otras situaciones clínicas esté prohibido. Según ANMAT, las prescripciones "off label" son "responsabilidad exclusiva del médico tratante, que los realiza en el ejercicio pleno de su actividad profesional, en función de su experiencia y conocimiento científico disponible, motivados por la necesidad de dar una respuesta a problemas de salud para los cuales no existen estándares de tratamiento o, si existen, son muy difíciles de resolver acceso". Típicamente la melatonina en dosis altas (citoprotectoras) pertenece al grupo de drogas huérfanas. Entre los requisitos de la Unión Europea para un medicamento huérfano está que su comercialización sea poco probable (no comercial) sin medidas de estímulo. Sólo la inteligente acción gubernamental podrá solucionar esta carencia.

Video:
https://daniel-cardinali.blogspot.com/

Coronavirus, epidemias y homeopatía

DR GONZALO FERNANDEZ QUIROGA

Mar 10 2020

Los **coronavirus** son un tipo de virus que suelen producir el **resfriado común** (constituyen 10 a 35% de los casos) con síntomas similares a los causados por los rinovirus (los propiamente responsables del resfriado).

El denominado **COVID-19** es el nuevo coronavirus responsable de la **epidemia de infección respiratoria (SARS-CoV-2)** que empezó en Wuhan-Hubei (China) a finales de 2019

Coronavirus-Transmisión

El origen de esta infección sería una **trasmisión animal-hombre** cuyo origen estaría en el murciélago junto a otro animal intermediario aún no identificado.

El contagio es de **persona a persona** por vía respiratoria a través de las gotitas de saliva al hablar, en estornudos, tos, etc. Como estas gotitas también caen en superficies u objetos puede haber contagio al tocarlos y, después, tocarse la nariz, ojos o boca.

El periodo de **incubación** es de 2-14 días.

Coronavirus – Síntomas

Los síntomas que produce son fiebre, tos y disnea (sensación de falta de aire). Muchas personas pasan el proceso con síntomas leves (similares a una gripe) o, incluso, asintomáticas. Pero hay que prestar atención a los grupos de riesgo y las posibles complicaciones.

En 2003, se presentó un síndrome respiratorio agudo grave **(SARS)** por coronavirus en más de 8.000 pacientes (90% de los casos en China y Hong Kong).

Los pacientes de SARS, con un periodo de incubación de dos a siete días, también tenían fiebre, malestar general, cefalea, dolores musculares, tos seca y disnea.

En 2012 apareció el **(MERS-CoV)**, el síndrome respiratorio de Medio Oriente por coronavirus con una afectación de más de 1.600 casos, todos ellos asociados a contactos o viajes a la península arábiga.

Coronavirus – Tasas de mortalidad

Hagamos unas comparaciones:

La tasa de mortalidad del SARS fue cercana al 10%

La tasa de mortalidad del MERS-COV fue alrededor del 36%.

La tasa mortalidad del COVID-19 se encuentra oficialmente (OMS, 4 de marzo) en el 3,40%, siendo mayor en China que en otros países afectados, mayor en los pacientes de mayor edad y con enfermedades crónicas previas. Las cifras varían a medida que el abordaje de la enfermedad es más eficaz, y a medida que se es capaz de detectar mejor los casos con síntomas leves (como en Corea, donde se queda en el 0,50%).

La tasa de mortalidad de la gripe común está alrededor del 0,10-0,15%

Así, tanto la contagiosidad de la infección actual por coronavirus COVID-19 (2-3) es más alta que la de la gripe estacional (1,3) y su mortalidad es mayor, aunque mucho menor que las de epidemias previas por coronavirus.

Coronavirus – Complicaciones

La principal complicación es la **neumonía**. Los **grupos de riesgo** más propensos a padecerla son personas de más de 65 años y con enfermedades crónicas avanzadas o que ya tienen afectaciones respiratorias crónicas en la mayoría de casos.

Coronavirus – Diagnóstico

Raras veces es necesario el diagnóstico de laboratorio de los resfriados provocados por coronavirus, pero los relacionados con SARS (SARS-CoV) y MERS-CoV y el actual (COVID-19) se puede detectar mediante una prueba PCR, reacción en cadena de la polimerasa. Los grandes hospitales pueden tener el resultado en pocas horas.

Coronavirus – Tratamiento

No existe hoy día tratamiento específico para el COVID-19. La

asistencia médica es dar soporte vital al enfermo así como tratamiento sintomático.

Se habla de vacunas pero esta no estaría lista, al menos, antes de 12-18 meses.

Coronavirus – Prevención

Puesto que no hay tratamiento convencional disponible la **prevención** se convierte en fundamental.

No nos cansaremos de repetir, una vez más, las recomendaciones que promueven las **autoridades sanitarias**

Evitar el contacto con otras personas en caso de afectación. Respetar el espacio personal. Aislamiento en casa o, dependiendo de la gravedad, según dispongan las autoridades sanitarias.

Al toser o estornudar hacerlo en la flexura del codo y no en las manos o con un pañuelo desechable

Lavarse las manos con frecuencia

Por nuestra parte añadiríamos que la **susceptibilidad individual** a las infecciones y su **capacidad para sobreponerse** a ellas tienen mucho que ver, además, con un **estilo de vida saludable**. Así, del mismo modo que las recomendaciones oficiales van en el sentido de extremar unos hábitos higiénicos siempre recomendables, sugerimos, adicionalmente, extremar el cuidado en mantener una buena alimentación, un tiempo de descanso suficiente y una **"higiene"** mental y emocional adecuadas para que no pasen factura a nuestro sistema inmunológico y, en cambio, lo refuercen.

Epidemias y Homeopatía – Historia

Uno de los factores que explican la rápida expansión de la homeopatía en Europa y Estados Unidos y el mundo, en general, fue **su éxito en las grandes epidemias del siglo XIX** tales como el cólera, la escarlatina o la fiebre amarilla.

La homeopatía, como se sabe, ofrece un **tratamiento personalizado** teniendo en cuenta no solo los aspectos físicos de la afección sino también los emocionales y las circunstancias vitales por las que atraviesa la persona. Sin embargo, en **enfermedades epidémicas** se suele utilizar otra estrategia ya que la naturaleza de la enfermedad es distinta. Se trata

de buscar, en estos caso, el **"genio epidémico"**, esto es, el medicamento **más efectivo** encontrado después de **reunir muchos casos** de esa epidemia y consignado sus síntomas característicos.

El interés de la homeopatía en las enfermedades epidémicas ha quedado reflejado tanto en r**egistros históricos** como en **estudios epidemiológicos** y **clínicos.** Sobre los múltiples ejemplos disponibles se puede profundizar en artículos publicados como el de Ton Nicolai en 2009 (en español) o más recientemente el de Jennifer Jacobs en 2018 (en inglés).

Algún ejemplo histórico extraído del primero:

Gripe española, en la que murieron más de 20 millones de personas, 500.000 en Estados Unidos: «Dean W.A. Pearson de Filadelfia recopiló 26.795 casos de gripe tratados por homeópatas con una tasa de mortalidad de 1,05, mientras que la tasa media de mortalidad entre los pacientes tratados por médicos convencionales fue del 30 %".

Estas tasas pueden generalizarse a otras poblaciones según el historiador J. Winston

Winston J. The Faces of Homeopathy. Wellington, New Zealand: Great Auk Publishing; 1999

Cólera: «En Rusia, en los años 1830 y 1831, la homeopatía se usó para tratar a 1.270 pacientes con cólera en las provincias de Saratoff, Tambtoff y Twer: de ellos, 1.162 se curaron y 108 fallecieron... Tasas similares en los resultados del tratamiento homeopático para el cólera se observaron en Hungría, Mähren y Viena»

Nicolai T. Homeopatía para las enfermedades epidémicas en los países en desarrollo. Rev Med Homeopat.2009; 02(03) :119-26.

Jacobs J. Homeopathic Prevention and Management of Epidemic Diseases. Homeopathy. 2018 Aug;107(3):157-160.

Epidemias y Homeopatía – Actualidad

También en la actualidad se ha utilizado homeopatía en enfermedades epidémicas.

El dengue es una de las enfermedades víricas epidémicas sobre las que más se ha publicado en los últimos años, en prevención y tratamiento, como explica este editorial de Raj K. Manchanda de 2015. La incidencia cayó un 93% en los tratados (3 primeros meses de 2008 comparado con el mismo periodo de 2007), en lugar de aumentar un 128% en los no tratados. Lo que es más, un ensayo clínico a doble ciego realizado en

2012 mostró mejoría en la mayoría de los síntomas del dengue (fiebre, cefalea y mialgias).

Manchanda RK. Dengue epidemic: What can we offer? Indian J Res Homoeopathy 2015;9:137-40.

Fiebre Chikungunya (epidemia 2007): ensayo doble ciego, controlado y aleatorizado.

De las casi 20.000 personas sanas que recibieron el medicamento homeopático un 12,8% contrajeron la infección frente a un 15,8% de los casi 18.500 que tomaron placebo (p=0.03). Esto se traduce en un 19,8% de reducción del riesgo relativo de contraer Chikungunya.

Nair KRJ, Gopinadhan S, Kurup TNS, et al. Homoeopathic Genus Epidemicus 'Bryonia alba' as a prophylactic during an outbreak of Chikungunya in India: a cluster-randomised, double-blind, placebo- controlled trial. Indian J Res Homoeopathy 2014; 8:160–165

La leptospirosis es, por la enorme magnitud de la intervención, otra de las enfermedades epidémicas que podemos destacar, en este caso bacteriana. El estudio lo publicó Gustavo Bracho en 2010, con una reevaluación en 2014. Ya habíamos escrito sobre ello en el blog Hablando de Homeopatía, aquí y aquí. Los **2,3 millones de pacientes que recibieron homeopatía** experimentaron una **reducción de la incidencia de leptospirosis de un 84%** mientras que en las zonas no tratadas hubo un aumento del 21,7%, rompiendo por primera vez la relación documentada entre las lluvias torrenciales y la enfermedad.

Bracho G, Varela E, Fernández R, et al. Large-scale application of highly-diluted bacteria for Leptospirosis epidemic control. Homeopathy 2010;99:156–166

Golden I, Bracho G. A Reevaluation of the Effectiveness of Homoeoprophylaxis Against Leptospirosis in Cuba in 2007 and 2008. J Evid Based Complementary Altern Med. 2014 Jul;19(3):155-160..

El caso de la **malaria** muestra las diferentes posibilidades de la homeopatía, porque en uno de los estudios, publicado en 2014, se ve la reducción de los síntomas de la quimioprofilaxis farmacológica convencional y mejorar así el cumplimiento del tratamiento. Lo explicábamos previamente aquí.

Aprovechando esta reflexión, quisiéramos comentar estas **diferentes**

posibilidades que ofrece la homeopatía para ayudar a las poblaciones en riesgo o afectadas, además de las intervenciones directas sobre la enfermedad que ya se han comentado y que, siendo interesantes y pudiendo usarse en las circunstancias expuestas, precisan sin embargo de mayores pruebas científicas antes de su validación definitiva:

- **mejorar** de manera inespecífica el **estado de salud** e inmunitario
- **mejorar** el control de las **enfermedades crónicas o de base** que pueden complicar la evolución de los pacientes contagiados.
- **mejorar** la **tolerabilidad de los tratamientos convencionales** para la prevención (vacunas, quimioprofilaxis) y tratamiento.

Para alcanzar todos los objetivos expuestos, podrán utilizarse medicamentos homeopáticos **específicos del agente** (nosodes), de la **epidemia** (genio epidémico), del control de **síntomas** o del **paciente en su globalidad (**tratamiento individualizado).

Coronavirus y Homeopatía

Puesto que **no hay tratamiento específico** disponible para la actual infección Covid19, quizás vale la pena examinar otras medidas, **siempre adicionales** a las **establecidas por las autoridades sanitarias**, que pueden contribuir al tratamiento de los pacientes afectados por el coronavirus o para su prevención.

En este sentido, destacar que, de acuerdo con la OMS, es útil valorar la a**portación de las terapias complementarias** a los problemas de salud de la población, en particular en determinadas poblaciones en las que el acceso a la medicina convencional es más difícil, o cuando ésta no puede aportar respuestas definitivas a dichos problemas. Así, el gobierno chino ha destacado **profesionales de la Medicina Tradicional China (MTC)** para que puedan contribuir en el abordaje de la epidemia por COVID-19, dado que la MTC forma parte integral del sistema de cuidados de este país, e igualmente el **gobierno indio ha emitido algunas recomendacione**s sobre las posibilidades de la Homeopatía y la Medicina Ayurvédica/ Unani, dado que estas terapias integran el sistema de salud de la India.

Debe quedar claro que estas recomendaciones **no pueden generalizarse** a otros países ni pueden tomarse **como respuestas terapéuticas** de utilidad demostrada en el abordaje de la prevención o **tratamiento del COVID-19**. Pero, al mismo tiempo, no puede descartarse su utilidad

y por eso se proponen **como una opción más** al servicio de la población.

La pandemia comunicacional

Finalmente, llama la atención, también, de esta **pandemia, COVID-19, el miedo y pánico** que la están acompañando.

En el aspecto sanitario claro que hay que seguir prestando la máxima atención y minimizar, en lo posible, el número de casos, sobre todo en personas mayores y con patología de base. En este sentido, las recomendaciones de las autoridades sanitarias son el mejor camino para evitar contagios y multiplicar la infección. Pero es sorprendente que en una **época de información** máxima, rápida y solvente se generen tal cantidad de **actitudes irracionales**. Focos de **xenofobia** según la procedencia o etnia de las personas, **desabastecimiento** en supermercados en algunas zonas afectadas, **agotadas** las existencias de mascarillas, incluso se roban, en hospitales, con el riesgo de no poder llevar a cabo intervenciones quirúrgicas o procedimientos realmente necesarios, las bolsas registran bajadas históricas, la economía global se resiente… Se ven hasta pintorescas maneras de saludarnos o relacionarnos como hacerlo con los codos o con los pies, etc. Así que, además de una pandemia sanitaria, hay otra de otro tipo**,** una de **miedo y pánico**, una muestra más de lo frágil y voluble que es esta sociedad que hemos construido.

Asistimos de nuevo a la gran **paradoja** de que la época de más hipotéticos contactos entre nosotros, la época de las redes sociales, no solo es la época en la que más solos nos encontramos sino que, además, aún siendo, supuestamente, **la más informada,** es en la que más **desinformados estamos**. Esto debería ser motivo de reflexión para todos. Nunca "lo más" ha sido lo mejor. Habría que pensar otros caminos para, y ahora refiriéndonos al campo sanitario, generar una **verdadera educaron sanitaria** en la población, hacer a las personas más **responsables y activas** en su enfermar para que cuando tengan que enfrentarse a situaciones como esta lo hagan desde la confianza y la calma precisas para **desenvolverse por sí mismo**s con el nivel adecuado de autocuidados y **acudir al médico** solo cuando fuese estrictamente **necesario**. Porque el hipotético colapso del sistema es otra de las grandes preocupaciones de estos días según los casos vayan apareciendo gradualmente o de golpe y según el comportamiento de la población.

Y ¿qué es lo que sucede? Por un lado los medios piden tranquilidad, sí, todo el mundo pide tranquilidad pero **pocos la demuestran**. Es difícil pedir tranquilidad con imágenes constantes (las imágenes, aquí, son muchísimo más poderosas que lo escrito) de hospitales, de gente con mascarillas, calles desiertas, opiniones "espontáneas" de miedo y mercados desabastecidos Es igual que eso vaya acompañado de piadosos mensajes de calma. El **mal ya está hecho** previamente. Ahí tenemos esas imágenes, icónicas, de soldados en una desértica plaza del Duomo de Milán con ametralladoras y mascarillas. Como si fuéramos, así, a matar al virus. Y es que las metáforas de las **"guerras" contra los virus**, igual que contra el cáncer o la enfermedad en general, no son las más adecuadas.

No, **no hay ninguna guerra contra los virus** y, de hecho, tenemos millones de bacterias y virus en nuestro organismo, convivimos con ellos a diario, con unas funciones seguramente mucho más beneficiosas que perjudiciales.

Empecemos, pues, a **cambiar nuestras metáforas** para cambiar la percepción de la población y que deje de verse a la enfermedad, la epidemia en este caso, como un ejército de enemigos alienígenas a los que hay combatir. Porque e**sa imagen favorece el miedo**. Y el **miedo**, de por sí, es, a su vez, un gran **generador de enfermedad.**

Hay una **pandemia**, sí, la del coronavirus covid-19, pero sin menospreciar, de ningún modo, la sanitaria, y estando muy atentos a su evolución, seamos conscientes, también, de la enfermedad del **miedo** y sus derivadas.

Esa **enfermedad** que está en otro sitio: allá, en la sombra, donde **nos es difícil o no queremos mirar.**

.....

***Agradecimientos**: a mi amigo, el **Dr. Gualberto Díaz**, por su contribución a la redacción de este post.*

Prevención del coronavirus según la Medicina Ayurveda

15/03/2020 Marta Villén - CONASI

Como siempre, alentamos a la **prevención de la salud desde la alimentación y estilos de vida saludables**. Y ahora, con la crisis que estamos viviendo a causa del **COVID-19**, es un buen momento para replantearnos nuestras actitudes y hábitos. Ante la amenaza de la enfermedad, la mejor baza que tenemos es un **sistema inmunitario** sano, fuerte y eficiente que pueda afrontar este virus o cualquier otro problema. Así que con la excusa de la prevención del coronavirus, es un buen momento para preguntarnos **¿estoy cuidando realmente mi salud?**

Prevención del coronavirus: la alimentación es clave para un sistema inmunitario fuerte.

Un **sistema inmunitario saludable** se basa en una alimentación saludable. Los alimentos que ingerimos construyen nuestro cuerpo y es evidente que no podemos obtener el mismo resultado con materiales de buena calidad que con «materiales basura».

Ya hemos hablado sobre alimentos para reforzar el sistema inmune, cómo proteger el sistema inmune de los niños y cómo el deporte fortalece el sistema inmune. Hoy vamos a aprender **cómo reforzar nuestra inmunidad para prevenir enfermedades víricas, siguiendo los consejos de la Medicina Ayurveda**.

Se trata de **consejos generales** aptos para todo el mundo, teniendo en cuenta la temporada en la que nos encontramos y las necesidades generales de nuestro organismo ante una infección vírica, siendo extensibles al fortalecimiento en general del sistema inmunitario de cualquier persona. No obstante, la Medicina Ayurveda se basa en re-

comendaciones personalizadas, mucho más allá de las constituciones popularmente conocidas (Vata, Pitta y Kapha). La medicina Ayurveda tiene en consideración muchas otras **variables individuales**, adecuando sus consejos a cada persona como un traje a medida.

Agradecemos estos consejos al **Dr Vijay Carolin, médico ayurveda** licenciado en Kerala, que nos acerca el Ayurveda original hasta nosotros, aquí en España:

Prevención del coronavirus: nutrición, inmunidad y ojas

El poder de nuestro sistema inmunitario depende de la calidad de nuestros tejidos. Y la calidad de nuestros tejidos depende directamente de una correcta nutrición.

En Ayurveda tenemos un concepto llamado **«ojas»**, que significa **«nivel inmunitario»** (y también significa «vitalidad»). Nuestro nivel inmunitario disminuye a causa de exceso de trabajo, demasiadas preocupaciones, exceso de sexo, deterioro de los tejidos a causa de la edad y también a causa de una nutrición inadecuada, que no es capaz de generar tejidos de suficiente calidad. Es decir, estos factores disminuyen nuestro ojas o nivel inmunitario.

Debido a esta variedad de causas que pueden afectar a la inmunidad, **en Ayurveda no se contempla una solución única para potenciar la inmunidad**: depende de la causa y de la situación singular de cada persona. Pero lo que es común para todos es que se necesita un **«fuego digestivo»** potente, es decir una digestión eficaz, que pueda nutrir todos los tejidos y mantener las funciones corporales.

Mejorar la capacidad inmunitaria no se puede conseguir a corto plazo, se trata de un proceso de **regeneración de todos los tejidos**. Pero **mejorar la capacidad digestiva**, que es el **cimiento de la inmunidad**, se puede conseguir en menos tiempo, entre 2 y 6 semanas de seguir una dieta adecuada. En Ayurveda no existe una dieta perfecta para todo el mundo, la dieta y hábitos se adecúan individualmente para cada uno. No obstante, estos son consejos comunes para todos, la base a seguir para una buena digestión y como consecuencia, la base para un sistema inmunitario saludable.

Ojas significa vitalidad o nivel inmunitario. Ojas se cimienta en una

nutrición adecuada.

Prevención del coronavirus: inmunidad y capacidad digestiva

La capacidad de nuestro cuerpo para defenderse de microorganismos y agentes externos en el día a día se llama **inmunidad**.

Según el Ayurveda, esta **capacidad inmunológica depende de la capacidad para digerir los alimentos**.

Es decir, una buena digestión de los alimentos resulta en un sistema inmumológico fuerte, por el contrario, **la falta de sensación de hambre indica un sistema inmunitario débil**.

Al potenciar nuestra capacidad digestiva también potenciamos nuestra inmunidad.

Prevención del coronavirus y otras enfermedades infecciosas: hábitos y alimentación

Evitar absolutamente alimentos crudos y bebidas frías: no tomar ensaladas crudas, sushi, tomate crudo, embutidos ni comidas o bebidas frías.

Comer solo con hambre: en Ayurveda se recomienda comer 3 veces al día y no comer entre comidas si no se tiene hambre. Cuando una comida se ha digerido casi en su totalidad, entonces la sensación de hambre vuelve a aparecer.

Bajar o evitar el consumo de grasa: digerir la grasa es difícil, así que evitarla o disminuirla favorece la digestión. Se recomienda un período máximo de 12 días seguidos sin grasas para favorecer a potenciar una digestión débil.

Si hay resfriado o cansancio al despertar por las mañanas: evitar comidas y bebidas con sabor ácido (naranja, kiwi, piña, vino, alcohol, cerveza, yogur, etc.).

Bebidas indicadas:

Beber agua hervida (1,5 litros al día) con 2 pizcas de jengibre seco en polvo + 2 cucharadas soperas de coriandro tostado en seco. Beber este agua a sorbitos durante el día.

Si hay hiperacidez de estómago, escozor, problemas de hígado, hor-

monas elevadas, problemas de coagulación o tendencia a hemorragias hay que utilizar agua hervida (1,5 litros al día) con 2 cucharadas soperas de arroz inflado. Beber durante el día, a temperatura ambiente.

Para prevenir mucosidad: hervir 1,5 litros de agua y esperar a que enfríe. Entonces, añadir 2 cucharadas soperas de miel y mezclar bien. Tomar a temperatura ambiente durante todo el día.

Por las mañanas en ayunas (estas recomendaciones no se deben hacer por la tarde):

Inhalar vapor de agua sola: inhalar por la nariz y exhalar por la boca, un mínimo de 10 veces. Escupir esputos, si los hay.

Hacer gárgaras 3 veces, con una mezcla de agua tibia y sal.

Prevención: comidas indicadas

Proteínas:

Proteína animal: evitar carnes rojas, tomar solo pollo y pavo. Pescado: solo pescado blanco, no mariscos ni pescado azul.

Legumbres: remojar de 12 a 24 horas y cocinar bien.

Queso: solo queso fresco.

Huevo: sin yema.

Hidratos de carbono:

Patatas: hervidas o guisadas o al horno, con poco aceite. No fritas.

Pan: de trigo (integral o blanco), centeno, sin gluten, etc. Tostado o sin tostar. Sin semillas, frutos secos, aceite crudo ni tomate crudo.

Arroz: de todos tipos, bien cocinado (no al punto). Añadir un palito de canela en rama o cardamomo en el agua cuando se está cocinando, no añadir aceite ni frutos secos.

Pasta: hervir sin aceite, bien hecha (no al dente). Utilizar salsa pesto, evitar queso curado, salsa bechamel y carne roja.

Evitar cremas: tomar los vegetales hervidos o guisados (las cremas cuestan de digerir para los adultos).

Sopas: de textura clara, con solo un tipo de proteínas (no mezclar dos tipos de carne, ni carne y pescado, ni huevo y legumbre, etc.).

Miel: indicada, pero utilizarla sin calentar y no mezclar con alimentos calientes (la miel contiene una pequeña parte de una toxina proce-

dente de la saliva de las abejas, que se puede potenciar al calentarla). No indicada para las personas con estreñimiento.

Verduras: todas bien cocinadas, no tomar ensaladas (se puede tomar poca cantidad de ensaladas si se tiene una capacidad digestiva muy fuerte, determinada por la sensación de hambre, heces formadas, movimiento intestinal diario, no cansancio al levantarse por la mañana).

Frutas:

Frutas bien maduras y en poca cantidad.

No frutas ácidas.

Evitar plátano, aguacate, limón, naranja, kiwi (si se utiliza kiwi o zumo de naranja para ir al baño por la mañana, se puede sustituir por beber agua hervida y tibia, entre 2 y 4 vasos por la mañana en ayunas para ayudar el movimiento intestinal).

Prevención: métodos de cocción

Los métodos preferidos de cocción son **cocinar con poco aceite o grasa o hornear**.

Prevención: infusiones

Cardamomo + canela.

Jengibre seco en polvo + pimienta negra + cardamomo.

Prevención: hábitos

Mantener en la boca continuamente (masticando) una de estas opciones:

Cardamomo (máximo 5 gramos al día).

Canela en rama (máximo 2,5 gramos al día).

Combinación de jengibre seco en polvo (máximos 2-3 gramos al día) + pimienta negra + cardamomo.

Prevención: comidas y hábitos contraindicados

Frutos secos (todos).

Semillas (todas).

Dátiles.

Lácteos y todo tipo de leche animal.

Cremas de verduras y batidos, esta textura es difícil de digerir.

No mezclar diferentes tipos de carnes ni de proteínas.

Plátano.

Yogur.

Fritos.

Comidas frías, bebidas frías, pasar frío.

Alcohol.

Siesta.

Debemos ser conscientes de que ahora que muchos de nosotros tenemos tanto tiempo para estar en casa, **no debemos estar picoteando a todas horas y comiendo cualquier cosa,** ya que esto solo aumentaría nuestra vulnerabilidad ante las enfermedades.

Una buena salud depende de una buena alimentación, ya sea desde el punto de vista de la medicina Ayurveda o de cualquier otra medicina. El Ayurveda nos trae consejos procedentes de la **sabiduría milenaria,** la medicina de la cual toda la medicina ha surgido y se nos ofrece la oportunidad de considerar sus consejos y preguntarnos si tienen algo de coherencia y sentido común para nosotros, sencillamente **para tener una vida más saludable**.

.....

VIDEO

https://www.youtube.com/watch?time_continue=9&v=CKjSjwafrwc&feature=emb_logo

El Dr Vijay Carolin médico ayurveda licenciado en Kerala, nos ofrece consejos de prevención frente al coronavirus basados en la medicina ayurveda.

Quercetin como antiviral, antiinflamatorio y antioxidante para el Covid-19.

Enric Duran Giralt

.

¡Llamado urgente a defender nuestra salud, con los medios que tenemos al alcanze!

Ante la situación de emergencia, comparto una propuesta concreta para curarnos de Covid-19 en la primera semana de síntomas y evitar de todas todas que se convierta en una peligrosa neumonía.

Por supuesto no soy médico, pero si investigador autodidacta y me autogestiono la salud desde dos décadas, los últimos 7 por obligación ya que estoy exiliado y fuera del sistema sanitario.

Vereis que propongo Quercetin como antiviral, antiinflamatorio y antioxidante para el Covid-19.

Lo conozco de hace 2 años y lo he tomado diariamente desde entonces.

Aqui lo explico, buena lectura y ánimos en hacer vuestra propia búsqueda, y en cuidaros

El director de la Organización Mundial de la Salud, nos dijo, desde los primeros días, que Covid-19 no tiene cura y esta ha sido la base de toda la alarma y estrategia basada en distanciamiento social que ha venido desde entonces.

En realidad, decir que no hay cura, es un poco contradictorio con el hecho de que tiene una composición del ARN muy similar con coronavirus previos, especialmente de más del 80% con el SARS-CoV del 2002-2003. Por ello el virus ha sido llamado SARS-CoV2, siendo Covid-19 el Nombre de la enfermedad. de hecho se dice en un estudio publicado en febrero de 2020: “es poco probable que haya cambios significativos

entre los virus que afecten su patogenicidad o transmisibilidad”

https://www.the-scientist.com/news-opinion/scientists-compare-novel-coronavirus-to-sars-and-mers-viruses-67088

Entonces, ¿no debería toda la comunidad médica y científica partir de que la cura fuera principalmente la misma que tenían 17 años para descubrir? con SARS (la enfermedad de SARS-CoV)

Si observamos los síntomas del SARS erradicado en 2003, son principalmente los mismos que hoy con Covid-19 https://www.healthline.com/health/severe-acute-respiratory-syndrome-sars

Ya para el SARS se comprobó en laboratio un producto natural sin efectos secundarios como es él quercetin. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0968089606007310?via%3Dihub

Quercetin es un bioflavonoide presente en muchos vegetales y frutas aunque en la mayoria en cantidades pequeñas (ver imagen)

aqui un articulo en castellano resumiendo que és: https://www.flavonoides.org/quercetina-para-que-sirve-propiedades/

Si alguien tiene la sospecha de que quercetin solo podría funcionar para ese coronavirus específico, podría ser útil ver que también se ha demostrado que funciona para virus tan distintos como la influenza, el ébola y la hepatitis B:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4728566/

https://aac.asm.org/content/60/9/5182

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26268473

Una investigación por supercomputador analizó 8000 compuestos químicos en búsqueda de un antiviral para el Covid-19 y concluyó que Quercetin estaba entre los 5 más apropiados

https://chemrxiv.org/articles/Repurposing_Therapeutics_for_the_Wuhan_Coronavirus_nCov-2019_Supercomputer-Based_Docking_to_the_Viral_S_Protein_and_Human_ACE2_Interface/11871402/4

Las mismas conclusiones obtuvieron hace unas semanas, uno de los investigadores médicos canadienses más renombrados y su equipo. Asi lo explicaron en la televisión canadiense.

https://www.cbc.ca/player/play/1703883331818

(como lectura aqui:

https://www.macleans.ca/news/canada/a-made-in-canada-solution-to-the-coronavirus-outbreak/)

y así es como China y otros países están probando actualmente el quercetin en ensayos clínicos colaboración con el Institut de Recherques Cliniques de Montreal https://ircm.qc.ca/

Podrían tener resultados a principios de mayo, pero esto no es lo suficientemente rápido para miles de personas que mueren todos los días.

Sorprendre que no se hayan realizado ensayos clinicos para incluir quercetin como medicamento antiviral en todo este tiempo

¿Deberíamos considerar que la razón es que, al ser una sustancia natural no patentable, no le interesaba a las grandes farmacéuticas invertir en ella?

La crisis actual de Covid-19 debería conducir a un análisis amplio para que estos monopolios sean detenidos y permitan que los productos naturales mas eficaces puedan ser probados clínicamente y se pueda poner medicamentos asequibles sin patentar al servicio del sistema de salud.

Mientrastanto, los productos como el quercetin tienen una ventaja, es que están autorizados en todo el mundo para ser distribuidos sin receta médica como suplemento nutricional. Por ello y ante la falta de soluciones que las autoridades sanitarias estan dando ante los primeros síntomas, comparto un llamado a usar Quercetin.

Es importantísimo disponer de un medicamento que pueda usarse como profiláctico para situaciones de riesgo o cuando existan los primeros síntomas puede reducir mucho los casos sintomáticos y la gravedad de los mismos; ayudando también de manera consistente a detener la propagación del SARS-CoV2.

Se sabe que tener un acceso rápido a la medicación cuando aparecen los primeros síntomas es clave, pero la dependencia de un sistema de salud saturado y su falta de enfoque immunitario lo están haciendo imposible.

El uso de quercetin como producto profiláctico y en los primeros

días de síntomas es la mejor solución con la que contamos y es importante extender esa información para reducir los casos graves, controlar la saturación del sistema immunitario y al final salvar vidas.

Yendo más en detalle sobre el sistema inmunitario, se ha demostrado que la forma en que nuestro cuerpo nos defiende de la intrusión de estos virus es la misma que cuando el virus es Influenza https://about.unimelb.edu.au/newsroom/news/2020/march/covid-19-the-immune-system-can-fight-back

Pero detectamos la sorprendente falta de presencia de guías immunitarias y sugerencias de la OMS, la política y la prensa. No tiene en cuenta que la capacidad inmunitaria de nuestros cuerpos para expulsar el virus si intenta infectarnos, es algo que puede ser modulado por nuestra nutrición, nuestro comportamiento, como el ejercicio o tomar el sol, y Suplementos alimenticios. Y además no tiene en cuenta que nuestra debilidad immunitaria como sociedad es un factor de riesgo añadido que está llevando a estos inesperados indices de casos graves y muertes.

De hecho hay razones de peso para relacionar los casos graves y mortales de Covid-19 con las diferentes afectaciones que el capitalismo de este siglo está trayendo a los hombros de nuestros sistemas inmunitarios cada vez más debilitados.

Una de ellas es la contaminación que afecta nuestro sistema respiratorio y nuestra capacidad inmune para protegernos, aún en tiempos “normales”. Otra es la calidad de los alimentos para proporcionarnos los nutrientes necesarios.

Los nutrientes que se han demostrado que se requieren para que el sistema inmune funcione eficientemente incluyen aminoácidos esenciales, el ácido graso esencial ácido linoleico, vitamina A, ácido fólico, vitamina B6, vitamina B12, vitamina C, vitamina D, vitamina E, Zn, Cu, Fe y Se.

Prácticamente todas las formas de inmunidad pueden verse afectadas por deficiencias en uno o más de estos nutrientes. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12495459

Debemos asegurarnos de que todos estos nutrientes se mantengan presentes en el cuerpo en un proceso de enfermedad.

https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09540105.2015.1079600

En realidad, de algunos nutrientes clave se necesitarán cantidades mucho mayores de lo habitual en la lucha contra la infección del virus. La falta de nutrición en las diferentes etapas de una enfermedad puede tener consecuencias fatales y es muy necesario tanto en el hogar como en el hospital para garantizar que se mantenga fuerte.

Más que nadie es del todo necesario que las personas de edad avanzada, cuiden su sistema inmunológico, más que nunca. Se debilitó por el envejecimiento y las condiciones de contaminación, y debe defenderse para mantener a cada uno saludable y no saturar los sistemas de salud.

Importante entender que casi todos los casos son leves los 1os dias, que una neumonia no se desarolla hasta la 2a semana de síntomas y que por tanto un caso leve no és más que un caso grave en potencia que hay que cuidar bien, desde el principio para que nunca sea grave. Es en la primera semana cuando estamos a tiempo de actuar para vencer al virus!

IMPORTANTE Como conclusión: Como prevenir que el Covid-19 te genere consecuencias graves.

Tener un sistema inmunitario saludable es una condición necesaria pero puede no ser suficiente para evitar el efecto del virus. Si hay suficiente carga viral hace falta carga nutritiva y inmunitaria extra para defenderse. Hay que alimentarse bien y asegurarse todos los nutrientes que necesita el sistema immunitario o ante la duda suplementarlos.

Aqui es donde el quercetin es un aliado desde la primera sospecha y síntomas. Es antiviral con un grado de acción muy amplia, defensa del virus por varios mecanismos diferentes a la vez.

- Como antiviral evita que Covid-19. entre en las células (inhiibidor de la proteína ACE por donde se cuela el covid-19). Tambien inhibidor de otras vias alternativas de entrada (ver tabla en imagen de este post)

- Como antiviral, tambien evita que se multiplique entre las células (esto como ionizador del Zinc igual que la hydroxychloroquina que está saliendo en los medios).

- Es antiimflamatorio para proteger de la tormenta de citoquinas

(que es la principal causa de muerte en gente joven)

- Es un potente antioxidante para defender los pulmones del ARDS, el sindrome que provocado por la sepsis es la principal causa de muerte relacionada con el Covid-19.

Es el único producto con todas estas capacidades a la vez que se puede obtener sin receta médica y por lo tanto a tiempo para no dejar que los síntomas leves se hagan graves.

Sugerido en 500 mg por dia en estado saludable y hasta 2000 mg por dia si estás enfermo/a.

Es buena idea tomarlo con Vitamina C que ayuda en su absorción (entre 1000 mg saludables y 10000 mg con enfermedad, y no olvidar de tener alimentos tambien con Zinc o añadir 30 – 100 mg en suplemento.

Suele encontrarse en farmacias, si no lo tienen en stock lo pides y lo tienen en menos de 24 horas. Si por lo que sea se ha acabado o no tienes acceso, puedes buscar cebollas rojas y otros alimentos con quercetin y calcular las cantidades basados en la imagen adjunta.

Defendamos nuestro sistema immune. Defendamos nuestra salud personal y colectiva, nadie lo hará mejor que nosotrxs.

Confinamiento y vitamina D:

¿qué pasa si no nos da el sol?

24 marzo 2020 21:39 CET

Marta Beltrá García-Calvo

Profesora de Nutrición y Bromatología., Universidad Miguel Hernández

Ana Belén Ropero Lara

Profesora Titular de Nutrición y Bromatología, Universidad Miguel Hernández

Cláusula de Divulgación

Las personas firmantes no son asalariadas, ni consultoras, ni poseen acciones, ni reciben financiación de ninguna compañía u organización que pueda obtener beneficio de este artículo, y han declarado carecer de vínculos relevantes más allá del cargo académico citado anteriormente.

Universidad Miguel Hernández aporta financiación como institución colaboradora de The Conversation ES.

Creemos en el libre flujo de información

Republique nuestros artículos libremente, en impreso o digital, bajo licencia Creative Commons

Lo dice el refranero español: "Agua y sol, tiempo de caracol". Como para este animal, los rayos solares también son importantes para nosotros: los necesitamos para fabricar vitamina D.

Es curioso que, a pesar de que en España se disfrute de muchas horas de sol, un tercio de la población podría presentar deficiencia en vitamina D. Además, más del 90 % de los españoles toma menos vitamina D de la recomendada.

Debido a la situación de confinamiento, puede que algunas personas apenas reciban rayos de sol. Esto podría tener consecuencias para su salud, aunque prever estos efectos es tan difícil como predecir la duración del actual estado de alarma.

Fuentes de vitamina D

La piel produce este micronutriente gracias a los rayos UVB del sol, pero también podemos obtenerla a través de la alimentación. En ambos casos, para poder funcionar correctamente en el organismo, debe pasar primero por unos retoques en el hígado y en el riñón.

Entre los pocos alimentos que contienen vitamina D encontramos el hígado, los huevos o los pescados azules. Sin embargo, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición recomienda evitar o limitar el consumo de peces de gran tamaño con alto contenido en mercurio, incluidos el pez espada, el atún rojo, el tiburón y el lucio.

Funciones de la vitamina D

El papel de la vitamina D en la salud ósea es conocido desde hace años. Favorece la absorción del calcio en el intestino y se utiliza para muchos procesos biológicos.

Además, este micronutriente es necesario para el crecimiento y desarrollo de los huesos en los niños. También ayuda, junto al calcio, a reducir la pérdida de mineralización ósea en mujeres posmenopáusicas.

La vitamina D también está implicada en otras funciones biológicas. Los músculos, el sistema inmunitario, el metabolismo del fósforo y los dientes son algunas de sus dianas.

Consecuencias de la falta de vitamina D

Los huesos son los principales afectados cuando hay deficiencia de vitamina D. En niños se manifiesta en forma de raquitismo, que puede provocar fracturas óseas y desarrollo deficiente de los dientes. En los adultos causa osteomalacia (huesos débiles, dolor óseo y debilidad muscular) y osteoporosis en personas mayores.

Los estudios muestran que deficiencias en vitamina D están asociadas a mayor riesgo de varias enfermedades: infecciones del aparato respiratorio superior, enfermedades autoinmunes o alergias, problemas cardiovasculares e incluso mayor mortalidad. También se ha relacionado niveles más bajos de vitamina D con obesidad, diabetes tipo 2 y síndrome metabólico.

La World Cancer Research Foundation es la institución internacional de referencia en materia de cáncer. En su informe de 2018 indica que una ingesta adecuada de vitamina D podría estar relacionada con una menor incidencia de cáncer colorrectal.

A pesar de toda la información que conocemos, existe una gran controversia con respecto a las dosis óptimas para conseguir beneficios cla-

ros de la vitamina D. Además, la eficacia clínica de los suplementos no responde a las expectativas. Aún peor: es difícil encontrar un método apropiado para detectar las deficiencias en vitamina D.

¿Cuánto sol necesitamos?

Lo ideal es hacer actividades al aire libre en invierno y otoño, ya que la intensidad de la radiación solar es baja y vamos más tapados. Durante ese tiempo, son necesarias varias horas para poder obtener la dosis diaria de vitamina D, por lo que es necesario complementar con alimentos.

En verano y primavera basta con tomar el sol en piernas, brazos y cara durante 15 minutos, al menos 3 veces a la semana.

A pesar de los beneficios del sol en la síntesis de vitamina D, los rayos UVB pueden provocar cáncer de piel. Por esta razón, debemos tomar muchas precauciones. En verano, incluso en los días nublados, no se debe estar expuesto al sol entre las 12 y las 17 horas. Hay que utilizar factor de protección solar, mínimo del 30, cada 2-3 horas y aplicarlo 30 minutos antes de salir de casa.

¿Y durante el confinamiento?

Uno de los efectos del confinamiento es una drástica disminución del tiempo en el exterior y una menor exposición al sol (el vidrio de la ventana bloquea la radiación UVB). Esto se une a la deficiencia de vitamina D en una buena parte de la población española. Por lo tanto, es importante aprovechar el sol en patios y balcones todos los días, aunque esté nublado. Esto es especialmente importante para personas mayores y niños.

Aumentar el consumo de pescado azul (evitar los que acumulan mercurio) y huevos en detrimento de la carne son recomendaciones adicionales. Si habitualmente son tres raciones por semana para cada uno de estos grupos de alimentos, aumentar a cuatro las de pescado y huevos y bajar la de carne puede ser una ayuda.

Las lecciones psicológicas del SARS

La pasada década, alrededor de 15.000 vecinos de Toronto aceptaron la cuarentena. Hablamos con los investigadores que analizaron las consecuencias de dicha decisión

Héctor G. Barnés

No existen precedentes que permitan anticipar cuál será el impacto de la prolongación del confinamiento en nuestros hogares sobre nuestra salud mental… **¿o sí?** Nunca antes se había producido una cuarentena tan masiva y a un nivel tan global, pero sí se habían tomado a otra escala medidas semejantes. Es lo que ocurrió por ejemplo durante la epidemia del SARS, que obligó a que más de 15.000 vecinos de la ciudad de Toronto, muchos de ellos profesionales médicos, tuviesen que pasar una larga cuarentena en sus casas. Ni salir a la calle ni recibir visitas en **al menos 15 días**.

Fue justo al final del confinamiento cuando **Laura Hawryluck**, de la Universidad de Toronto, y su equipo, decidieron entrevistar de manera 'online' al mayor número posible de personas para evaluar de primera mano la influencia del confinamiento en la salud mental. El Confidencial se ha puesto en contacto con la doctora, que junto a su compañera **Rima Styra**, del Toronto General Hospital Research Institute y coautora del trabajo, ha respondido a las siguientes preguntas.

Tras la cuarentena, un 28,9% presentaban síntomas de estrés postraumático, y un 31,2%, de depresión

PREGUNTA. Ustedes estudiaron los efectos psicológicos de la cuarentena ya en 2004. ¿Cuál es la lección más importante que podemos extraer para aplicarlas hoy?

R. Lo más importante es que los impactos psicológicos de la cuarentena incluyen ansiedad, miedo, sensación de aislamiento, depresión y estrés. Estos síntomas se incrementaban cuando la cuarentena duraba más de 14 días, cuando la persona en cuarentena conocía a alguien

que había enfermado del virus, y cuando tenía problemas económicos y necesitaba trabajar para pagar sus facturas.

***

Hawryluck y su equipo consiguieron la participación de 129 personas con un largo cuestionario de más de 150 preguntas, que rellenaron el cuestionario justo al terminar su confinamiento. En ninguno de los caos pasaron **más de dos días** entre el momento en que se les permitió volver a vivir con normalidad y la realización de la encuesta. Un 28,9% presentaba síntomas de estrés postraumático, y un 31,2%, de depresión. Datos que se agravaban a medida que el período de cuarentena que habían tenido que soportar era más largo.

"Nuestro estudio muestra que un gran número de las personas en cuarentena están angustiadas, como muestra la proporción que muestra síntomas de estrés postraumático", señalaba el trabajo. EL TEPT es un desorden de ansiedad caracterizado por "evitar los estímulos asociados con un evento traumático, revivir el trauma, hiperexcitación, así como **vigilancia incrementada**". Si bien no era posible confirmar por completo el diagnóstico al tratarse de entrevistas 'online' anónimas, todo indicaba a que durante la crisis se habían pasado por alto las consecuencias psicológicas.

P. ¿Qué necesitamos?

R. Nuestro estudio ponía de manifiesto la necesidad de 1) información veraz y consistente de fuentes fiables, información que explique qué sabemos, qué no sabemos y lo que se está haciendo para intentar reducir esa brecha 2) información sobre qué hacer cuando estás en cuarentena, como ¿cuándo tienes que llevar máscara? ¿cuál es el riesgo para la gente con la que vives? ¿Cómo hay que limpiar las superficies de tu hogar? 3) información sobre qué debes hacer si desarrollas síntomas y sobre cómo serás cuidado.

Algunas personas pueden experimentar los efectos psicológicos muy pronto si están acostumbrados a ser sociales, el resto lo notará más tarde

P. Hemos pasado ya una semana en cuarentena en España, y probablemente durará mucho más. ¿Cuándo podemos esperar a que esta situación comience a cobrarse sus facturas mentales?

R. Primero, hay una diferencia entre la cuarentena y el aislamiento autoimpuesto. La cuarentena significa que te estás aislando porque has sido expuesto al virus de alguna forma y tienes un mayor riesgo de ponerte enfermo. El autoaislamiento significa que estás reduciendo tu contacto con los demás todo lo posible para ralentizar o detener la difusión del virus pero no has sido expuesto a él y tu riesgo es el mismo del de la población general o incluso menor a causa del aislamiento. Un grado así no se ha visto nunca. Los impactos psicológicos deben ser estudiados para entenderlos mejor y pueden ser diferentes entre los dos grupos simplemente porque el miedo a enfermar puede ser distinto entre los que saben que han sido expuestos y aquellos que no. Sin embargo, el nivel de miedo puede no ser tan diferente debido a los altos niveles que están viéndose en todos.

Algunas personas pueden experimentar los efectos psicológicos muy pronto en la cuarentena o el aislamiento si están muy acostumbrados a ser sociales o si no tienen acceso a las redes sociales. Otras personas serán más resilientes y solo comenzarán a experimentar síntomas más tarde a medida que que el período de autoaislamiento y cuarentena continúe. Los humanos somos sociales y nos desarrollamos interactuando con los demás. Las redes sociales pueden ayudar a disminuir los sentimientos de ansiedad, miedo y aislamiento y proporcionar un sentimiento de comunidad. Aunque, por otra parte, las redes sociales pueden también difundir información falsa e incrementar la ansiedad y el miedo.

P. ¿Nos estamos centrando demasiado en la salud física y demasiado poco en la mental?

R. Sí, en este momento sí. Es normal, de todas formas, ya que la prioridad ante cualquier enfermedad emergente que no comprendemos por completo es salvar vidas y prevenir que se propague de la manera más rápida y efectiva que podamos. Nuestra esperanza es que una vez que obtengamos un mayor conocimiento sobre los efectos físicos de la enfermedad y cómo tratarla (incluso si se trata simplemente de un tratamiento paliativo), más atención se centrará en reducir el impacto psicológico de la enfermedad, el aislamiento y la cuarentena en los pacientes, sus familias y el público.

P. ¿Qué pasos deberían estar dando las autoridades?

R. Deberán proporcionar actualizaciones factuales y regulares en momentos programados al menos un par de veces al día, para que la gente sepa cuándo puede esperar nueva información. Las autoridades también deberían ser sensibles con las palabras que utilizan para evitar causar un miedo innecesario: mientras la gente necesita entender la seriedad y el alcance del problema, un lenguaje abiertamente dramático solo puede empeorar el impacto psicológico experimentado por los pacientes, sus familias y el público general.

La mayoría ve esta situación como algo temporal, por lo que si se extiende, empezarán a darse cuenta de que su vida ha cambiado por completo

P. El presidente francés Emmanuel Macron digo que estamos "en guerra". El trastorno de estrés postraumático es, de hecho, una de las reacciones comunes entre los veteranos de guerra. ¿Esta clase de retórica ayuda o agrava la situación?

R. Necesitamos que haya un equilibrio para intentar transmitir la seriedad de la situación: no solo Macron está utilizando comparaciones con la guerra. La OMS ha utilizado ideas como "luchando con sombras" y "no puedes apagar un incendio con los ojos tapados". Estas afirmaciones de la OMS sugieren que no tenemos la capacidad de gestión y eso es un problema para el bienestar psicológico de la gente. Un enfoque más apropiado sería una discusión factual de lo que sabemos, lo que no sabemos y qué podemos hacer para remediarlo. Las afirmaciones "bélicas" se utilizan para explicar al público por qué se necesitan medidas de aislamiento tan extensivas y por qué a la gente se le pide que acate las restricciones y los impactos económicos. No debería verse únicamente como meras palabras, hay que explicar las razones detrás de la utilización de estas imágenes para no incrementar el miedo y la ansiedad a niveles innecesarios. La gente ya están suficientemente aterrorizada, lo que necesitan no son más emociones a flor de piel, sino más comprensión y la capacidad de pensar racionalmente sobre lo que estamos viviendo.

P. Nunca ha habido una cuarentena global que afecte potencialmente a la población completa de un país (como España). ¿Facilita esto las cosas ("estamos en el mismo barco") o las hace aún peor?

R. Es una gran pregunta que necesitaríamos estudiar para poder responderla. Nos estamos dado cuenta de que a mucha gente parece ayudarle que tanta gente esté "en el mismo bote". Sin embargo, la mayoría de la gente ve esta situación como algo temporal en su naturaleza. El significado de "temporal" puede ser muy diferente para cada persona. Si este período se extiende durante más tiempo, algunas personas comenzarán a sentir que la vida ha cambiado por completo y el impacto psicológico puede incrementarse.

Un impacto que puede durar años

Sandro Galea, profesor y decano de Robert A. Knox en la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Boston, otro de los autores del estudio, recordaba en un reciente artículo que "los efectos en la salud mental del covid-19 pueden verse a lo largo de los años, mucho después de que los eventos que los precipitaron hayan pasado". Galea explica a El Confidencial que "desafortunadamente, la salud mental es **exquisitamente sensible a las condiciones sociales y económicas** y cambia rápidamente pero los efectos pueden durar mucho tiempo, así que espero ver consecuencias en la salud mental pronto".

Personal sanitario de Toronto durante la epidemia del SARS. (Reuters/Mike Cassese)

El psicólogo acaba de publicar un trabajo en el que analizaba que incluso los disturbios masivos podían influir en un 7% en la salud mental de la población, una influencia no tan lejana de lo que ocurre después de un ataque terrorista o un desastre natural. Ocurre tanto cuando la influencia es directa como indirecta, ya que cualquier **perturbación en la normalidad** genera un efecto "contagio" que impacta también en otros sectores de la sociedad.

Galea proporcionaba unos pequeños consejos de actuación para instituciones públicas, como difundir información verificada y realista, tratar a la población de mayor riesgo como los niños o los pacientes que ya sufren depresión y ayudar a las personas que están en primera línea **cuidando y atendiendo a los enfermos**, los que más probabilidades tienen de sufrir estos problemas.

Hay que informarse unas pocas veces al día, pero no permanecer pegado a la radio, televisión o internet para evitar que la información

te supere

Hawryluck y su equipo proporcionan algunos consejos a seguir al nivel individual: “Aconsejamos mantener la mente activa, intentar desarrollar una rutina que te mantenga ocupado ya sea pasando tiempo con los familiares con los que vives, conectando con amigos, aprendiendo algo nuevo, tomando clases ‘online’, escuchando música (incluso actuaciones ‘online’ que muchos músicos están subiendo para echar una mano), leer, **hacer cosas para las que normalmente no tenías tiempo**, etc”, explican.

Y como es obvio: “Nuestro consejo es informarse unas pocas veces a lo largo del día, pero no permanecer pegado a la radio, televisión o internet para evitar que te supere la información, lo que reduce tu habilidad para sobrellevarlo”. **Buen momento**, tal vez, para cerrar esta noticia.

LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN

Ramiro Calle

Lo primero que hacemos en esta vida al llegar a ella es inhalar; lo último que haremos es exhalar. Respiramos de quince a veinte veces por minutos, o sea cientos de miles de veces a lo largo de nuestra existencia humana. Nuestra respiración es mecánica, como si «algo» respirase por nosotros, pero también la podemos convertir en una función consciente y aprender a regularla. Hay yoguis muy avanzados en su práctica que pueden conscienciar y controlar el corazón, el pulso u otras funciones del cuerpo, pero cualquier persona puede aprender a tomar consciencia de la respiración y a servirse de ella para favorecer el cuerpo, la mente y las emociones.

La respiración está tan estrechamente asociada a la mente, que desde antiguo los yogus han dicho que la respiración es el caballo y la mente el jinete. Al controlar la respiración también aprendemos a dominar la mente. Cada estado de ánimo condiciona un tipo de respiración, del mismo modo que una manera específica de respirar crea determinados estados anímicos. No respiramos igual cuando estamos concentrdos o distraídos, ansiosos o serenos, agitados o calmados. Cunado hacemos la respiración un poquito más profunda y lenta, el ánimo se sosiega.

Hace miles de años los yoguis descubrieron esa conexión tan estrecha que hay entre la respiración, la mente y las emociones. Empezaron así a trabajar con la respiración consciente. De este modo también es posible incidir sobre el sistema nervioso y tranquilizarlo, así como pacificar las emociones. La respiración consciente y bien regulada es un bálsamo para el sistema nervioso; la respiración agitada es como una espina clavada en el mismo.

No sabemos respirar. Ya los antiguos sabios chinos declaraban que

lo primero que habría que hacer es aprender a respirar. Respiramos de manera entrecortada, superficial y muchas veces porla boca, como si la nariz fuera solo un adorno en el ser humano. Pero podemos aprender a hacer la respiración más consciente y estable, ralentizándola y profundizándola. Hay un buen número de ejercicios para ello.

La respiración conecta con el sistema nervioso. Es el alimento básico del cerebro.Podemos vivir sin comer hasta un mes o mas, varios días sin dormir, pero solo unos minutos sin respirar. Es la más fundamental fuente de vitalidad. Para los yoguis no se trata solamente de un intercambio gaseoso, sino que la respiración es también la fuente de prana o fuerza vital. Aprendiendo a respirar no solo favorecemos el cuerpo, sino que también aumentamos nuestros caudales de vitalidad o prana.

Se puede servir uno de dos maneras de la respiración, convirtiéndola en una aliada de vida, en una amiga a la que siempre se puede recurrir. Podemos hacer ejercicios de control respiratorio, que en el hatha-yoga llamamos pranayama (control del prana o fuerza vital) o también ejercicios de meditación que se basan en tomar la respiracion como apoyo o soporte para estabilizar la mente y entrenar metodicamente la atención. Los ejercicios de pranayama, que hay un buen número de ellos, consisten en determinadas maneras de respirar, donde también se recurre a la retención del aliento, para obter un máximo aprovechamiento de la energía. Los ejercicios de atención a la respiración, tomando ésta como soporte para la atención, respetan la manera común de respirar. Por tanto, unos son ejercicios de dominio respiratorio, pero los otros son ejercicios de meditación que toman la respiración como un medio para estabilizar, entrenar y desarrollar la mente.

Todos los ejercicios meditacionales de atención a la respiración, nos ayudan a situar la mente en el momento presente y van desarrollando en alto grado la atención mental pura, o sea aquella que está libre de juicios y prejuicios. Asi se cultiva una percepción clara penetrativa, se seda el sistema nervioso, se calma y esclarece la mente, y se obtiene paz interior.

Como recojo en mi obra «El Arte de meditar», hay muchas técnicas de atención a la respiración, o sea que se sirven de la respiración para concentrar la mente y estabilizarla; pero hay tres de ellas que merece la pena señalar y que serán de gran utilidad para todo tipo de personas.

Es mejor efectuarla sentado con el tronco y la cabeza erguida.

La atención a la sensación táctil del aire: Se fija la mente en la entrada de los orificios nasales, es deicr en las aletas de la nariz. Se respira con toda naturalidad se trata de concentrarse en la sensación que el aire genera al entrar y salir en algún lado de la nariz o en la parte alta del labio superior.

Observación de la respiración: Se retira la mente de todo y se conecta con la respiración. Libre de ideas y pensamientos, se observa la inhalación y la exhalación; el aire viene y el aire parte, y uno observa atenta y serenamente ese flujo y reflujo de la respiración.

Al igual que en el ejercicio anterior, se va siguiendo el curso de la respiración, pero se pone aún mayor atención si cabe para tratar de captar el momento fugaz en el que la inhalación confluye y se funde con la exhalación y la exhalación lo hace con la inhalación.

Se puede practicar el ejercicio de diez a quince minutos. Cada ve que la mente escapa y uno se da cuenta de ello, la retrotraemos al ejercicio con paciencia y firmeza.

.....

Ramiro Antonio Calle Capilla (Madrid, 1943) es un maestro de yoga y escritor. Pionero del yoga en España. Ha escrito más de dos centenares de libros de diversas temáticas, en su mayoría filosóficas o espirituales, aunque también recopilaciones de cuentos y guías de viajes. Desde 1971 dirige el centro de yoga Shadak (Madrid), por el que han pasado más de trescientas mil personas. También ha impartido clases en la Universidad Autónoma de Madrid, y ha dado conferencias en diversos lugares por todo el mundo.

MÁS ALLÁ DE LA EDAD

Ramiro Calle - Vicente Díez

Durante más de dos semanas mi buen amigo y aplicado alumno de meditación Vicente Diez y yo, hemos mantenido prolongadas conversaciones por teléfono. Vicente ha afrontado estoicamente como tantas otras personas la infección por coronavirus, primero en su casa y posteriormente en el hospital.

Siendo él médico y habiendo vivido esta experiencia, y tratándose de una persona hondamente humana y sensible, le he pedido que compartiera con nosotros algunas de sus impresiones, que a continuación exponemos:

"Coronavirus . La obligación médica"

Soy Vicente Diez, médico, que como todos los españoles en este momento estamos sufriendo la tragedia del Coronavirus en nuestras carnes, y aunque veo reacciones de solidaridad muy hermosas, a veces me llegan noticias tristes y verdaderamente alarmantes, que desearía que fueran bulos y no realidades:

Según algún medio informativo, se está planteando seriamente que los pacientes de Coronavirus mayores de 80 años no sean tratados con respiradores por falta de ellos, así como los ancianos de las Residencias, que se queden dentro de ellas con pocas posibilidades de ser tratados adecuadamente en caso de contagio. Si todo esto es verdad, me produce una terrible tristeza.

¿Quienes somos nosotros para limitar la acción médica basándonos en cánones de falsa bondad?.

Yo como médico no puedo valorar "a quien y a quien no" se le debe

tratar o dejar de hacerlo. Mi obligación ética es curar sin distinción de edad ni de valores morales.

Yo soy médico, ni mejor ni peor que el resto de los mortales, pero mi función es curar, sin hacer juicios de valor.

No podemos basarnos en Falacias moralizantes diciendo por ejemplo que como no hay respiradores, son prioritarios los existentes para los más jóvenes. Esta sociedad nuestra está capacitada para dejar de fabricar coches y ponerse a hacer respiradores para todos, en este estado de emergencia. ¿Porque los mayores tienen que sufrir esa discriminación?

Desgraciadamente, desde hace algún tiempo, criterios anglosajones de carácter "economicista" se están implantando dentro de los valores médicos, permitiendo conceptos que van claramente contra la ética de la profesión.

Un ejemplo que se llegó a plantear hace algunos años dentro de la sanidad anglosajona es que si un paciente con cardiopatía, estaba obeso se le pondría el último en la lista de espera para ser tratado, porque él era responsable en parte de su enfermedad. (La obesidad también es una enfermedad.)

Yo soy ginecólogo y nunca me he planteado el origen de algunas enfermedades infecciosas de una mujer, que pueden ser la causa de un cancer de cuello. Mi obligación no es saber si ella es responsable de dicha infección por ser promiscua, mi obligación es tratar su enfermedad sin ningún criterio moral. No puedo decir a quien trato y a quien no.

Un día discutía con un buen compañero de la profesión, que una paciente a la que se trataba quirúrgicamente de una grave hemorragia sin mucho éxito, replantearse si merecía todo el esfuerzo por salvarla cuando con ese dinero se podía salvar niños con leucemia. El lo dijo con buena intencion, pero yo le conteste: ¿donde esta el límite? ¿Quienes somos nosotros para decidir cuándo y cómo dejar de ayudar a un paciente?

Esto que parece una opinión llena de bondad, para ayudar a un niño, es claramente una falacia. Nuestra obligación es tratar a ambos, y si se tiene que dejar de producir otro tipo de gastos posiblemente innecesarios como muchos de los que produce esta sociedad para beneficio de

unos privilegiados deberemos luchar para conseguirlo.

El médico no está para decidir a quien se debe tratar o no, siguiendo criterios prácticos de tipo mercantilista. Todos los seres humanos deben ser iguales en nuestra profesión y a todos debemos tratar de curar, sean españoles o extranjero.Y si para ello se ha de exigir a todos los políticos, sean de izquierdas o de derechas, que sea esta sociedad más justa y humana para priorizar lo que es importante sobre lo superfluo, habrá que exigirlo.

Menos mal que hay muchas más personas buenas que malas. Eso lo vemos todos los días. Lo malo es que los que quieren imponerse son siempre los mismos.

Espero de corazón que todas estas noticias que se están "rumoreando", sean solo eso : rumores, porque la Vida humana es nuestra meta, y vemos que existen grandes profesionales que se están dejando sus entrañas para sacar adelante a todos sus pacientes. Cada uno desde el nivel que puede.

Felicitaciones para todos ellos.

LA CUARENTENA: ESTADOS EMOCIONALES Y FLORES DE BACH ASOCIADAS

Por Susana Veilati.

Terapeuta Floral Integrativa y Terapeuta Gestalt

Hablar de la cuarentena debida al covid19, me pide relacionarla con actitudes, estados emocionales y mentales observados en pacientes, alumnos y en mi. Enlazo todo ello con las esencias florales que he sugerido. Hago referencia a los mecanismos de defensa de la angustia que destacan en esta forzada ausencia de contacto social físico.
Me interesa un escrito vivencial y clínico deseando que pueda ser de alguna utilidad a quienes lo necesitan.

El 6 de marzo aterricé súbitamente a la conciencia de esta nueva gravedad que se me presentaba. Nueva desde lo personal y desde el impacto que la salud de la mente colectiva e individual iba teniendo sobre mí. Comencé a preocuparme.
Las primeras esencias en las que pensé fueron Mímulo, Red Chestnut y Walnut. La primera por el miedo a contagiarme y enfermar, la segunda por el miedo a que se contagien hija, madre, pareja y amig@s. La última porque necesitaba comenzar a tomar decisiones propias, más en contacto con mi conciencia, mi intuición e instinto; una cierta necesidad de "no dejarme influenciar".
El día 7 de marzo sentí que el virus estaba en Madrid. Digo que "sentí" la alarma interior, una que me suena cuando es la hora de tomar precauciones. Primero en casa, en la calle y en la consulta. Los zapatos aislados, el lavado de manos, la limpieza de picaportes, no tocar nada sin protección con papel. Llegué a pensar que me estaba poniendo neuróticamente en estado Crab Apple negativo (obsesionada por microbios, bacterias y virus). Pero no tengo

antecedentes familiares de este tipo obsesionado por lo puro y lo impuro, y no evito la angustia de ese modo. Más bien tiendo hacia la irritación por intolerancia de tipo Beech.
El domingo 8, me caí del guindo. Aquí podría llegar a estar pasando algo gordo. No asistí a actividades lúdicas presenciales programadas para ese fin de semana.

El Rescue Remedy

El martes 10 y el miércoles 11 comencé a preocuparme por los pacientes, no deseaba exponerlos a contagios en el centro donde trabajo. Pensaba también en mi y en la posibilidad de contagiar a mi hija. Tomé la decisión de pasar a modalidad virtual desde casa. En estas fechas me asusté, fue algo así como un fuerte golpe recibido de lleno en mi darme cuenta. Me di cuenta de mi modo de evitar lo doloroso. Y comencé a tomar Rescue Remedy, un compuesto floral de 5 esencias. Es el remedio de emergencia del sistema de Flores de Bach. Un tesoro bachiano de la terapéutica del fuerte impacto. Detallo su composición e indicaciones terapéuticas:

1. La intensa conmoción del miedo que se agudiza hacia el terror (Rock Rose).
2. El tipo de precipitación que impide el detenimiento necesario para sentirse, pensar y organizarse; un descoloque veloz que dificulta estar en lo que hay, aquí y ahora, que es donde más me necesito para recogerme y recoger (Impatiens).
3. La sensación de pérdida de control, de autocontención, que deja con el sentimiento de no tener de dónde asirse, de haber perdido toda referencia, todo soporte, toda auto sujeción. Amenaza la desintegración (Cherry Plum).
4. La mismísima conmoción de la huella del impacto del rayo que parte al ser y a su cuerpo. El cuerpo se defiende del estremecimiento del golpe acorazándose en algún lugar (en el sentido de la "coraza caracterial y muscular" de Wilhelm Reich), dejando

una huella dolorosísima y opresiva en alguna parte: área cardíaca y pulmonar, la garganta, el vientre, la cabeza, el cuello y los hombros. Y todo ello produciendo cansancio. El impacto del palo que recibo también produce dolor emocional. Deja una marca de miedo, ira y sentimientos de pérdida, lo que acaba en excitaciones que quedan a la deriva, más o menos ligadas a las pre-existentes Hay trauma y retraumatización (Star of Bethlehem).
5. La ausencia y el enlentecimiento propio de la disociación. Un no ver, un no estar. Un descoloque, como el del cuerpo aquí y la cabeza se me fue… pero no del todo, no estoy muerta, pero sí desconectada de mi cuerpo (Clematis)
Estos dos días atendí en shock, con todos esos estados que acabo de mencionar. También al siguiente.
El Remedio de Rescate fue y es central en mi sostenimiento desde el primer momento. No he dejado de tomarlo hasta hoy, día 25 de mi cuarentena.

Sobre los mecanismos de defensa más observados

El 11 se derrumbó sobre mi Italia, la tierra de mis abuelos, tíos y primos paternos. El miedo de los pacientes se hizo muy patente, también sus mecanismos de defensa, algunos de los cuales había visto o estaba observando también en mí. Básicamente: negación, deflexión, proyección y racionalización. Todos mecanismos evitadores del contacto con lo que cada uno sentía en esos momentos. Formas estereotipadas, fijas, de reacción ante la angustia que se evita a cualquier precio.
La negación es negar lo que hay porque verlo produce enorme inquietud, mejor como si no existiera (hemos visto a sendos políticos mundiales hacer esto).
La deflexión es transformar la angustia en otro estar (tomar a risa o quitar importancia a lo que se dice, hablar en abstracto, irse por las ramas).
La proyección es atribuir a otra persona u objeto lo inaceptable para mi, los propios sentimientos, pensamientos y motivaciones

inadmisibles (los políticos, los chinos, los jefes, los compañeros de trabajo, las personas con las que convivo) “Qué inestable que está José” “Qué irracional es María” “Mi compañera se altera demasiado” “No soporto la desgana de mi hijo”
La sublimación es la conversión o transformación de un sentimiento o impulso inaceptable, miedo en este caso, en una expresión socialmente aceptable: “Yo en el Ser” “Yo inmune gracias a Dios”.
Cómo veis, se trata de no sentir miedo, pavor o tristeza por la pérdida del confort, de proyectos o trabajos.

Otros estados emocionales y sus Flores de Bach

El jueves 12 pasé consulta por videowasp y Skype. Suspendí todos los cursos presenciales pasándolos a modo on line. Ningún paciente ni alumno opuso resistencia hasta el momento.
El miedo ya iba cogiendo fuerza arrolladora. Incertidumbres sin respuestas. Preguntas por el trabajo y su continuidad; por los ingresos económicos. Las huidas precipitadas a otros domicilios, al de los padres, a los de algún amigo, al de la pareja. En estos momentos los estados más vistos, sentidos, o evitados pero que había que evidenciar, fueron:
Rescue Remedy. Explicado más arriba
Walnut: la asimilación del cambio, ofrecer la menor resistencia posible, adaptarse.
Mimulo: miedo a enfermar con este virus, a no tener dinero, a no tener comida, a que nadie nos cuide, a enfermarnos de cualquier otra cosa, a perder el trabajo.
Red chestnut: miedo por las pérdidas que puedan acontecer a nuestros seres queridos, nuestros abuelos, padres, parejas, hijos, amigos, compañeros de oficina, vecinos. El miedo por todo el mundo, el miedo por un país, su gente, por un barrio. El sentimiento de “Dios mío, pobrecitos, se mueren. ¿Qué hacer por todos ellos? ¿Cómo puedo ayudar?
Gentian: hay sentimientos de tristeza porque hay pérdidas, para

comenzar, la de nuestra rutina, nuestra seguridad, nuestra zona confortable. Hay frustración, esto se alarga. Aparece el pesimismo. La tristeza por lo que veo y escucho.
Olivo: Hay agotamiento, multiocupaciones, multiadaptaciones, trabajo, familia, demandas de todo tipo físicas y emocionales. Este estado estuvo (y está) extendido, en particular madres y padres de familia que veían multiplicada su actividad exponencialmente (comidas, escuela virtual de los niños, entretenerse juntos, cuidados extraordinarios de limpieza, teletrabajo algunas).
Y otras esencias vinculadas a los sentimientos de ineptitud (Larch), de "esto me desborda", de "no puedo atender a todo" (Elm) y "me siento culpable" (Pine). La soledad también hizo figura, en particular en los que hacen este viaje sin compañeros a bordo.

Los solos y solas en la cuarentena

La cuestión de la cuarentena en soledad de los solos, y la de en compañía de los acompañados fue, y va siendo, todo un tema. Los solos con sus cosas, los acompañados con las suyas y las de los otros. Daré algunos apuntes sobre los solos y solas, que son los que ahora vienen a mi memoria. Sobre la cuarentena acompañados ya he escrito en el blog de la escuela algunos apuntes. Dime FERNANDO si puedo dejar link
Casi todos los solos y solas que atiendo pasaron por momentos de tristeza y abandono de tipo Star of Bethlehem/Gentian/Gorse/Honeysuckle. Me explico.
Defensas del tipo "Yo fuerte, yo puedo, yo entero", el subtexto podría ser "No me toques, consueles o entres demasiado en el tema que me caigo", todo ello propio de Star of Bethlehem.
Los sentimientos de tristeza (Gentian) por la pérdida del contacto físico.
Los sentimientos de desesperanza por falta de feedback social positivo (Gorse).
La nostalgia del contacto con amigos, novios, amantes, espacios

(Honeysuckle) “Ahh…echo de menos los abrazos y los besos”.
Quiero hablar de otros solos y solas que ahora recuerdo. Hay personas que, no sin sorpresa, se dieron cuenta de que están bien así. Descubrieron nuevos recursos propios o que disponían de mayores fuerzas que habitualmente. Ya no sentían la exigencia externa de ser o hacer. Podían estar consigo mismos sin la presión de deber ser y hacer de un modo que sienten se les impone.
Pienso en los indicadores Water Violet, tan retirados por necesitados de paz interior, y siempre sintiendo que tendrían que salir más, llamar más, juntarse más.
Walnut y Cerato, tan cada uno con su particular modo de falta de foco en sí mismos por fácil distracción con lo que dicen, hacen o piensan otros.
Hoy 8 de abril. Hago un recuento de lo vivido hasta aquí. Los solos y las solas que atiendo y veo a mi alrededor (amistades) están, a la altura del día 26 de aislamiento físico, recogiéndose a sí mismos lo mejor que saben hacer. Teniendo experiencias positivas con sus propias fortalezas a veces desconocidas anteriormente. Meditan, hacen yoga o gimnasia, leen, escuchan los pájaros, ven películas, hablan con sus amigos más que nunca, se relajan o trabajan, o se toman el tiempo para estar en la creatividad de lo que va viniendo. Y con miedo, y con tristeza, y con enfado a veces.
Muchos anhelan el tacto en el contacto. Experimentan el tipo de soledad Water Violet (una soledad que se lleva, pero que entristece).
Para otros, todo esto está siendo demasiado desestabilizante. Me refiero a los de salud más frágil, las personas que están tomando antidepresivos, ansiolíticos, antipsicóticos. Habría que preguntarle a los psiquiatras cómo están llevando estos momentos en sus consultas. Sé de los aumentos de dosis y de ajustes hacia arriba de la medicación en el marco de esta actualidad. He sido testigo de 4 casos.
Cierro aquí estos apuntes de mi experiencia en estos días.

Gracias por tu amable lectura.

Fitoterapia

ESQUEMA PREVENTIVO NATURAL

FRENTE AL CORONAVIRUS COVID-19

Dr. Jorge R. Alonso. Médico.

Profesor en Facultad de Medicina (Univ. Buenos Aires). Presidente de la Sociedad Latinoamericana de Fitomedicina. Autor del libro: Fitofármacos y Nutracéuticos.

Ya ha llegado la pandemia de coronavirus al territorio americano, habiéndose detectado en el inicio del mes de marzo los primeros casos. Al momento, las autoridades sanitarias, siguen alertando acerca del correcto lavado de manos, uso de barbijo (de alcance limitado a portadores), evitar las concentraciones masivas de personas, ingerir bastante líquido y algunos controles más (todo eso es útil desde ya), pero no se habla en absoluto de ningún otro aspecto relacionado con la alimentación o la inmunidad. ¿Por qué es esto? ¿Neglicencia? ¿Insensatez? No. Nada de eso. Simplemente porque desde el libreto de la medicina oficial NO EXISTEN inmunoestimulantes ni antivirales eficaces para abordar este virus. A pesar de informes recientes, el desarrollo de una vacuna tardará bastante tiempo aún. ¿Y mientras tanto, qué hacer? Nos dejan en la triste resignación de esperar a ver qué sucede.

Existen varios trabajos científicos con plantas medicinales que demostraron trabajar no solo desde la inmuno-estimulación, sino también en el efecto inhibitorio sobre diferentes coronavirus. Es probable que estas plantas, tengan actividad también sobre esta mutación, ya que el nuevo coronavirus presenta mecanismos de invasión y multiplicación similares (NO IGUALES) a los anteriores. Además sabemos que hay gente que no ha sido contagiada por este virus, mientras que su vecino cercano sí lo estuvo. ¿Dónde radicó la diferencia? Sencillamente en la INMUNIDAD. A continuación, les doy un esquema sencillo de 3 semanas para inmunoestimular bien el organismo, y combatir el in-

greso del virus (por cualquier duda, siempre consultar con su médico y/o farmacéutico):

TINTURA DE EQUINÁCEA: Efecto inmunoestimulante y antiviral amplio, incluyendo cepas anteriores de coronavirus. En adultos, tomar 30 gotas, 3 veces al día en un poquito de agua (2-3 dedos horizontales). Se puede tomar en cualquier momento. No obstante, al ser una tintura alcohólica, conviene tomarla con algo en el estómago. En la gripe aviar anterior, la equinácea tuvo mejor respuesta en pacientes que el Oseltamivir. Las cápsulas o comprimidos también sirven. Los niños entre 6 y 12 años, pueden tomar 12 gotas, 3 veces al día. Niños entre 13 y 18 años: 25 gotas, 3 veces al día.

INFUSIÓN DE SAUCO: Tomar 2-3 tazas diarias. Efecto antiviral amplio, incluyendo cepas de coronavirus. Se puede endulzar con miel (consultar esto los diabéticos). Hágalo su desayuno, merienda y después de cenar. Excelente para el aparato respiratorio.

PROPÓLEOS: 2-3 caramelos diarios. Sino, granulado. Actividad antiviral amplia, con buena acción a nivel bucofaríngeo..

GINSENG: Excelente inmunoestimulante en adultos. Se pueden tomar 200-300 miligramos diarios. Se presenta en comprimidos o cápsulas. Los productos estandarizados de farmacia por lo general no traen problemas de hipertensión arterial (es a veces un efecto adverso que se señala). Si Ud. toma medicación antihipertensiva, consulte con su médico y/o farmacéutico.

AJO: Inmunoestimulante y antiviral. Puede ser negro o añejado. Sino, el común también sirve. Ingerir 2 dientes diarios con las comidas. Mejor aún, existen comprimidos de ajo desodorizados, que pueden incluirse perfectamente (dos diarios). Personas anticoaguladas deberán consultar con su médico.

CÚRCUMA: En los comercios se venden cápsulas o comprimidos de cúrcuma. Pueden ingerirse dos diarias (una después de cada comida). El mejor resultado se obtiene con productos que tienen incorporado el pimiento negro, que ayuda a biodisponibilizar mucho mejor los curcuminoides.

AMINOÁCIDOS: Un reciente reporte del 2020 menciona que el consumo de determinados aminoácidos (taurina, creatina, carnosina, an-

serina y 4-hidroxiprolina) eleva el sistema inmunitario y combate la presencia de virus, incluyendo coronavirus.

VITAMINA C: Puede incorporarse a razón de 2 gramos diarios, en forma de tabletas efervescentes o comprimidos.

PROBIÓTICOS: Fundamental en la inmunidad a partir del colon. Se puede incorporar el Kefir (un vaso diario en ayunas) o cápsulas con lactobacilos (una diaria).

¿SE PUEDE INCORPORAR TODO LO INDICADO? SÍ, POR SUPUESTO. SINO, HACER LA MAYOR PARTE QUE SE PUEDA. AL MENOS LA EQUINÁCEA, SAUCO, PROBIÓTICOS Y GINSENG, NO DEBERÍAN FALTAR. Menores de 5 años, embarazadas, deberán consultar con su profesional de la salud tratante (son grupos de poco riesgo al momento). En cuanto a la alimentación, debe ser muy rica en antioxidantes, ácidos grasos polinsaturados (de tipo Omega) y proteínas. Las legumbres, frutos secos, frutos violáceo-oscuros y las crucíferas nos darán un buen aporte de proteínas, ácidos grasos Omega y polifenoles. Los jugos verdes vegetales (hechos con juguera) tomados a la mañana, son una excelente oferta de antioxidantes y polifenoles. Los hongos medicinales (shiitake, maitake, reishi, coriolus) pueden incluirse en forma de ensaladas.

IMPORTANTE: TODAS ESTAS MEDIDAS NO EVITAN QUE EL VIRUS INGRESE EN SU CUERPO, PERO LO QUE SÍ AYUDARÁN ES A QUITARLE "PODER DE FUEGO" Y REDUCIR LAS COMPLICACIONES Y PELIGROSIDAD QUE TRAE CONSIGO.

No suelo solicitar difundir los posteos, pero en este caso tan importante, y ante la falta de información acerca de la prevención con alimentos y productos naturales, les pido puedan difundirlo entre sus amistades, en especial en los grupos vulnerables más cercanos de su entorno. Ellos se lo agradecerán. Y como siempre decimos, NO PREOCUPARSE, PERO SÍ OCUPARSE. Seamos "hacientes" y no "pacientes". ¡¡ Muchas gracias !!

Referencias

– Chen C, Zuckerman DM, Brantley S, Sharpe M. Sambucusnigra extracts inhibit infectious bronchitis virus at an early point during replication.BMC Vet

Res. 2014;10:24.

– Ghoneum M, Felo N, Agrawal S, Agrawal A. A novel kefir product (PFT) activates dendritic cells to induce CD4+T and CD8+T cell responses in vitro.Int J ImmunopatholPharmacol. 2015;28(4):488-96.

– Goncagul G, Ayaz E. Antimicrobial effect of garlic (Allium sativum L.). Recent Pat Antiinfect Drug Discov. 2010;5(1):91-3.

– Hawkins J et al. Black elderberry (Sambucus nigra) supplementation effectively treats upper respiratory symptoms: A meta-analysis of randomized, controlled clinical trials. Complement Ther Med. (2019).

– Hudson J, Vimalanathan S. Echinacea—A Source of Potent Antivirals for Respiratory Virus Infections. Pharmaceuticals (Basel). 2011;4(7):1019–1031.

– Mustafa R, Blumenthal E. Immunomodulatory effects of turmeric: Proliferation of spleen cells in mice.J Immunoassay Immunochem. 2017;38(2):140-146.

– Nguyen N, Nguyen C. Pharmacological effects of ginseng on infectious diseases.Inflammopharmacology. 2019;27(5):871-883.

– Pan M et al. Effects of water extract of Curcuma longa (L.) roots on immunity and telomerase function. J Complement Integr Med. 2017; 14(3).

– Ross S. Echinacea Formula (Echinaforce® Hotdrink): Effects of a Proprietary Echinacea Formula Compared With Oseltamivir in the Early Treatment of Influenza.Holist NursPract. 2016;30(2):122-5.

– Shahsavandi S, Ebrahimi M, HasaninejadFarahani A. Interfering With Lipid Raft Association: A Mechanism to Control Influenza Virus Infection BySambucusNigra. Iran J Pharm Res. 2017 Summer;16(3):1147-1154.

– Wu G. Important roles of dietary taurine, creatine, carnosine, anserine and 4-hydroxyproline in human nutrition and health.Amino Acids.2020 Feb 18.

CORTAFUEGOS INTERNO CONTRA EL CORONAVIRUS

Método de la Medicina Tradicional China (MTC) y de la Medicina Tibetana

Living Dao

En China hemos sufrido una catástrofe sin precedentes. Un sinnúmero de personas se ha visto afectada de repente por el coronavirus y muchas han muerto ante nuestros ojos sin poder hacer nada por ayudarlas. Aunque por otro lado hemos asistido también a curaciones increíbles.

Nuestro mayor deseo es, de todo corazón, que a todos los españoles, latinoamericanos y a las personas de todo el mundo no les toque pasar por una situación tan dura como a los chinos. Por esta razón queremos compartir con ustedes este efectivo método, con el que ustedes podrán protegerse contra el coronavirus.

Somos un grupo de médicos, quienes bajo la dirección del Maestro budista Shangshi hemos estudiado y comparado cientos de artículos científicos e informes médicos de hospitales chinos. Desde el brote del coronavirus en China hemos estudiado y analizado muchísima información sobre este virus. Día y noche hemos investigado y hecho tests, para encontrar, en el menor tiempo posible, el método más eficaz con el que ustedes puedan protegerse. Como esencia de nuestra intensa investigación, basada en los conocimientos de China, hemos desarrollado este método.

Este método se basa en 2000 años de la efectiva Medicina Tradicional China (MTC).

A través del sistema de acupuntura activamos diversos puntos que

le dan un fuerte empuje a nuestras defensas y crean un cortafuegos interno para nuestro sistema respiratorio. Estimulamos estos puntos a través de una mezcla especial de hierbas. Estas sustancias penetran rápido, directa y profundamente allí donde son necesarias para conseguir una protección efectiva de nuestro sistema respiratorio. Esta práctica está muy extendida en la MTC y en la medicina tibetana y se utiliza frecuentemente, debido a la rapidez de su efecto.

El método que compartimos lo hacemos desde el corazón y desde el profundo deseo de ayudar al mayor número de personas posible, para que superen esta crisis con salud y de la mejor manera. Por esta razón compartimos nuestro conocimiento y nuestra experiencia con ustedes de manera gratuita y esperamos que lo compartan con el mayor número de personas.

Si usamos este método todos los días nuestro cuerpo formará un cortafuegos interno contra el virus. El método puede parecer muy simple y las substancias fáciles de conseguir, pero esto no nos debe llevar a engaño. El método puede activar muy efectivamente nuestras defensas y fortalecer y proteger nuestro sistema respiratorio, especialmente los pulmones, que son los que el coronavirus más pone en peligro.

Cuanto antes empecemos con el método, mayor será la posibilidad de que nuestro sistema defensivo pueda expulsar el virus y que éste no penetre en los pulmones. CUANTO ANTES NOS PROTEJAMOS, MAYOR SERÁ LA POSIBILIDAD DE QUE NO ENFERMEMOS O QUE LA ENFERMEDAD TRANSCURRA DE UNA MANERA SUAVE.

IMPORTANTE:

La mejor protección es no entrar en contacto con el virus. Hay que protegerse contra él. No seamos ingenuos ni descuidados.

Debemos evitar aglomeraciones y grupos, así como mantener la distancia con otras personas. Es importante que nos desinfectemos y nos lavemos las manos regularmente. No nos toquemos la cara (nariz, ojos y boca). Debemos protegernos con máscaras y ventilar con frecuencia las habitaciones.

En cuanto tengamos síntomas de la enfermedad es importante que nos hagan el test del coronavirus y que, de dar positivo, nos pongamos en cuarentena para proteger a las demás personas.

Para más información, puedes consultar esta página de la Unión Europea:

www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china/sources-updated

EL PRINCIPIO DEL METODO:

Vamos a estimular durante 8-10 horas al día puntos de acupuntura específicos, que actúan expresamente contra el virus, contra la fiebre y las enfermedades respiratorias. De este modo también mejoramos nuestras defensas, a la vez que fortalecemos los pulmones y mejoramos nuestra fuerza interna.

Vamos a estimular 12 puntos específicos de acupuntura mediante parches con determinadas substancias que aplicaremos en estos puntos. A través de una intensiva estimulación de estos puntos, en la garganta, el cuello, los codos, los pulgares y las piernas se refuerza de tal manera nuestro sistema inmune que se produce un cortafuegos en las vías aéreas superiores.

A. A través de ello impedimos la entrada del virus en el tracto respiratorio.

B. Quien tenga síntomas leves puede evitar un empeoramiento de los síntomas de la enfermedad.

EL METODO:

Pondremos en los 12 puntos de acupuntura los parches con determinadas substancias: VARIANTE A. Compramos parches que puedan cerrarse por todos lados (la parte del medio debe tener 2 cm de diámetro), así como bálsamo de tigre blanco. Antes de colocar los parches,

pondremos en la parte central un poquito de Bálsamo de tigre (el

equivalente a 2 granitos de arroz) en cada parche y los pegamos sobre los puntos de acupuntura, para que el bálsamo penetre de manera duradera en la piel a través de ellos.

(únicamente en el punto RenMai 22 o Vaso Concepción 22 pondremos un poquito menos, el equivalente a 1 granito de arroz).

(VARIANTE B. Como modo alternativo podemos usar parches de calor o también parches para mitigar el dolor. Los cortamos en trozos de 2x2 cm y los pegamos en los puntos de acupuntura.)

La Variante A es más efectiva porque las substancias del bálsamo de tigre penetran en el cuerpo y actúan de un modo más profundo.

La Variante B es más fácil de usar y actúa a través de una fuerte estimulación de los puntos.

Aquellas personas que sean alérgicas a estas substancias, no deben utilizarlas

Dejaremos los parches pegados de 8 a10 horas diarias en los puntos de acupuntura.

Entre 14 y 16 horas diarias dejaremos la piel sin parches, sin estimulación. Repetimos esta medida durante 7 días, después haremos una pausa de 2 a 3 días, con el objeto de que descansen los puntos de acupuntura. Después volveremos a empezar hasta que ya no tengamos que protegernos. Podemos empezar con este método desde ya mismo. Es muy fácil de aprender. Siguiendo estas indicaciones puede usarlo cualquiera.

Este método no debe ser utilizado en niños de menos de 3 años

Dosificación según la edad:

Adultos de más de 20 años: de 8 a 10 horas al día.

7 días seguidos, después de 2 a 3 días de pausa y vuelta a empezar otro ciclo de 7 días (según se requiera).

Jóvenes entre 15 y 20 años, de 5 a 6 horas diarias.

Jóvenes entre 8 y 14 años, de 3 a 4 horas diarias. Niños entre 3 y 7 años, 2 a 3 horas diarias.

Personas muy mayores y debilitadas: de 5 a 6 horas con poco bálsamo de tigre

(7 días, 3 días de pausa, después 5 días, etc.)

Las embarazadas utilizarán el parche de calor en lugar del bálsamo de tigre (de 5 a 6 horas diarias)

IMPORTANTE:

Quien sea alérgico a estas substancias no debe usar este método o puede usar substancias alternativas.

Pegaremos los parches diariamente con bálsamo de tigre blanco (¡nunca más de 10 horas!) en los siguientes puntos de acupuntura:

1. RenMai 22 (Vaso Concepción 22) TianTu 天突, en la cavidad superior del esternón, en el punto más profundo de la fosa yugular: es un punto que protege contra la tos, fortalece el pulmón y libera la garganta.

2./3. Intestino Grueso 18, FuTu 扶突, a la altura de la nuez, en el músculo esternocleidomastoideo (a ambos lados del cuello): fortalece las vías respiratorias, previene la infección del tracto respiratorio, actúa contra la ronquera y la tos.

4. DuMai 14 (Vaso Gobernador 14, DaZhui 大椎, justo debajo de la séptima vértebra cervical, llamada prominente porque es la que destaca al doblar el cuello hacia adelante: refuerza el sistema inmunitario, protege el pulmón, activa fuertemente las defensas del organismo.

5./6. Vejiga 13, FeiShu, a la altura de la tercera vértebra dorsal (a ambos lados). Contamos 3 vértebras por debajo de la séptima cervical o prominente, a medio camino entre el omóplato y la columna vertebral: fortalece el sistema inmunitario, es inmunomodulador, protege y fortalece los pulmones

7./8. Intestino Grueso 11, QuChi 曲池, con el codo flexionado, a medio camino entre la comisura y el hueso del codo, en una hendidura (en ambos codos): previene contra la fiebre, antipirético, alivia la sensación de opresión en el cuello.

9./10. Pulmón 10, YuJi 鱼际, en el centro del pulpejo, en una clara hendidura en la línea de la carne roja a la blanca (en ambos pulgares): Prevención contra el resfriado y la gripe, libera el cuerpo de resfríos y gripe, actúa con-

tra la fiebre y los escalofríos, alivia la tos.

11./12. Estómago 36, ZhuSanLi, 足三里, cuatro dedos por debajo de la rótula, en una hendidura.

Punto por lo general doloroso (ambas piernas): aumenta las defensas, fortalece todo el organismo de manera muy efectiva.

(Más abajo encontrarán las ilustraciones para que puedan encontrar mejor los puntos)

Para una localización exacta de los puntos, pueden ver este vídeo: Aquí está el enlace al video: https://youtu.be/5ejkQICQh08

Este folleto tiene la profunda intención de ayudar a las personas de Occidente. El maestro Shangshi comparte este conocimiento desde un amor y compasión profundos hacia los seres humanos y en la esperanza de que el mayor número posible de personas pueda sobrevivir a esta crisis. Shangshi ha trabajado junto con la doctora Weihua Zhang y todo el equipo de Living-Dao para reunir estas enseñanzas en el menor tiempo posible, de manera gratuita. Por favor, comparte este folleto con el mayor número de personas posible.

¡Que la salud los acompañe, recuperen la salud!

Es un mensaje de vuestro Maestro Shangshi, de la doctora Weihua Zhang y del Living Dao Team.

office@living-dao.com www.living-dao.com

Adicionalmente ponemos un método a disposición de los facultativos que ya tienen experiencia con la MTC y pueden inyectar substancias que exigen prescripción médica: www.praxis-dr-lu-stolley.de.

Las informaciones y consejos de este folleto han sido reunidos por el editor y los autores con la mejor intención y basándose en la experiencia empírica. No han sido corroborados de manera científica, ni demostrados por la medicina convencional, sino que se basan en las experiencias por nosotros acumuladas. No nos responsabilizamos del éxito del tratamiento. La aplicación del mismo es responsabilidad de cada cual. Las informaciones y consejos aquí dados no sustituyen en ningún caso la visita a un médico o psicoterapeuta. En caso de que aparezcan síntomas de la enfermedad o se tema la aparición de una infección les aconsejamos que sigan las disposiciones de las autoridades sanitarias de sus respectivos países.

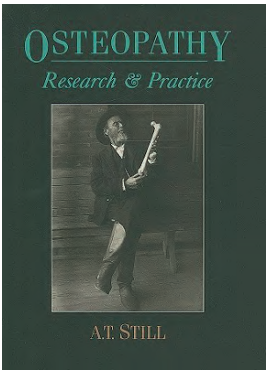
https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china/sources-updated

Coronavirus y Osteopatía

José Enrique García González

Artículo revisado y ampliado a 27.mar.2020

Es posible que este artículo pueda ser catalogado de oportunista. Desde luego, no se me hubiera ocurrido de no conocer lo que se ha denominado Covid-19. Pero ya que ha aparecido, llega la hora de investigar en la literatura osteopática, desde el principio de los tiempos, para ver si en algún momento de la historia de la osteopatía, (siglos XIX, XX y XXI), hay antecedentes en cualquiera de los padecimientos creados.



Existe un libro, *"Osteopatía: investigación y práctica"*, publicado por el propio Taylor Still, padre de la osteopatía, en 1910, que nos trae algunas pistas, además de hechos concretos.

Habla el Dr. Still que cuando tratamos enfermedades en el conjunto del cuerpo, debemos tener algo sobre lo que apoyarnos o fracasaremos.

La base para un osteópata es que toda la sangre debe moverse, a todas horas, de un órgano a otro. Los órganos deben tener buena sangre todo el tiempo y estar repletos de ella.

Cuando no existe movimiento de un órgano, hasta el punto que se ve contraído en el plano muscular, la presión sobre otras vísceras vecinas, y en cadena a las siguientes, va comprimiendo todos los humores, (sangre, linfa, líquido cefalorraquídeo, sinovial de las articulaciones), llegando a aprisionar ese sistema de tubos, de tal forma, que los líquidos circulan con limitaciones suficientes para:

1. no dejar que limpie la zona de toxemia que va necrosando todos los vacíos que encuentra el sistema de "tuberías" para su correcta circulación,
2. no dejar que entre la sangre oxigenada, cargada de alimento nutritivo, que llega desde el corazón.

El fundamento en el que se apoya el osteópata muestra el por qué la enfermedad es solo un efecto.

Mantiene, volviendo a la enseñanza de Still, que cada órgano tiene una diferente función que debe tener una coordinación exquisita para mantener la salud.

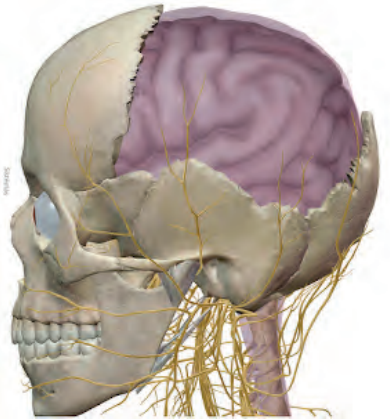
Del cerebro lo compara con un trabajador con muchos trabajos que hacer. Tiene que preparar y enviar a través del sistema nervioso las fuerzas y fluidos necesarios para el funcionamiento de todos los órganos, sin excepción.

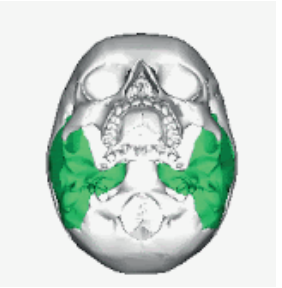
Esto hace indispensable realizar un buen trabajo del osteópata en cada uno de los huesos del cráneo para movilizar en su forma fisiológica, de tal forma, que mantenga el espacio necesario para cada uno de los nervios y vasos que por ellos pasan.

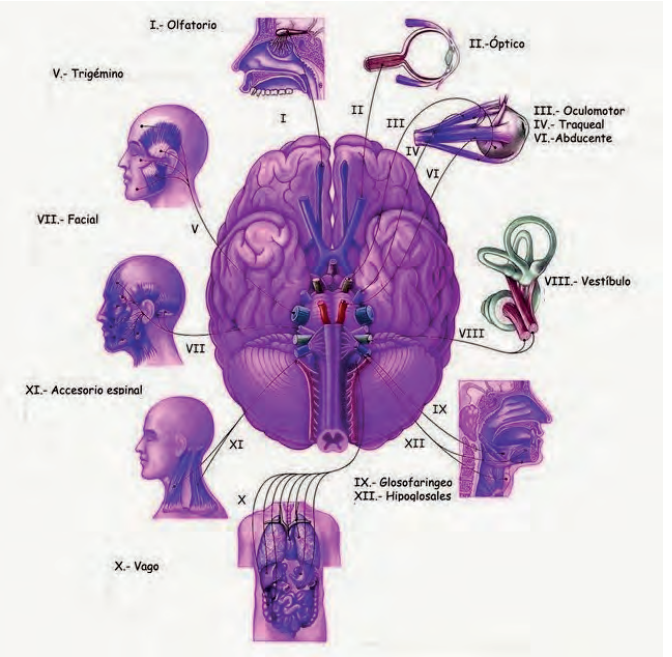
De esta forma, el sistema nervioso se convierte en un trabajador independiente, cuyo deber es recibir y distribuir los impulsos nerviosos por todo el cuerpo. Todas las partes, para que exista esta buena información, tiene que ir provista de sangre, y por tanto, dependen del sistema arterial para su alimentación.

Otro de los grandes trabajadores del sistema es el **pulmón**. La función del pulmón es recibir la sangre "negra", (que llama Still), gastada del corazón, a través de las venas, para la limpieza de la sangre y su separación, y convertirla en sangre arterial que envía al corazón.

Si este proceso pulmonar no se realiza bien, entonces, tenemos caos en el funcionamiento del resto de los órganos. Si no existe una sangre pura que aliente un alimento ricamente, no habrá un cuerpo sano. Esta misma ***ley de la arteria*** se extiende al bazo, páncreas, estómago, omento, peritoneo, intestino, vesícula, vejiga, útero y todos los órganos viscerales.






I.- Olfatorio
II.-Óptico
V.- Trigémino
III.- Oculomotor
IV.- Traqueal
VI.-Abducente
VII.- Facial
VIII.- Vestíbulo
XI.- Accesorio espinal
IX.- Glosofaringeo
XII.- Hipoglosales
X.- Vago

La pregunta que plantea Taylor Still es si se puede esperar que el útero o la vejiga, el intestino grueso o delgado, el páncreas, el bazo, o el peritoneo como envoltorio visceral, ¿pueden hacer bien su trabajo si no tienen el alimento necesario para poder cumplir con sus obligaciones? Su respuesta, (como mecánico), es no.

¿Cómo se puede vivir con sustancias impuras? ¿Eso no debilitaría todo el sistema inmune de defensa?

Podríamos, entonces, después de estas disertaciones aplicadas por la experiencia y evidencia, exponer un trabajo integral de osteopatía para la regulación del movimiento visceral. Esto regula la función de cada uno de nuestros órganos, potenciando el sistema autoinmune.

Patología

En este apartado voy a exponer algunos de los casos que se observan en el Coronavirus, observado desde el punto de vista médico-osteopático, que expuso Taylor Still, ya en la primera década de los años `10 del siglo XX.

Crup o Catarro

Se define esta primera exposición patológica que traigo, como un término general aplicado a la inflamación aguda de la membrana mucosa de la laringe, o en combinación de laringe y tráquea, con producción de exudación de fibrina, disminuyendo la luz, (disminución de paso por el tubo), de esta parte por donde pasa el aire y provocando una tos peculiar y respiración típica de esta enfermedad. (Robley Dunglison)

Este término es, a menudo, usado sinónimamente con *difteria*, con síntomas laríngeos y en la tráquea.

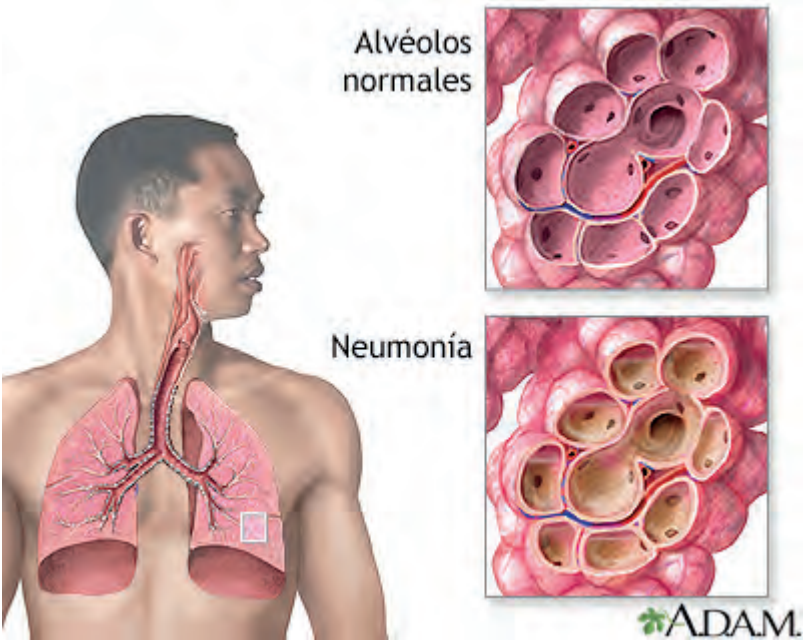
El crup o catarro es el efecto de la contracción de los músculos del cuello y tórax. Contracción que comienza en las terminaciones nerviosas del neumogástrico en las células respiratorias de los pulmones, y continúa con el espasmo de los músculos del cuello hasta el occipital, incluyendo los músculos de la laringe, faringe y tráquea, produciendo el espasmo.

Se encuentra, nos dice Still, un cierre completo de la circulación sanguínea y nerviosa entre el corazón, los pulmones y el cerebro. El resultado es la *asfixia* por falta de aire en los pulmones.

Además de la musculatura del cuello y tórax, se ve afectada toda la columna en forma de espasmo, como consecuencia de ese shock atmosférico.

Neumonía

Definición: Cualquier enfermedad de pulmón caracterizada por la secreción de los alvéolos y de los bronquios, provocando la consolidación y la inutilidad funcional de la zona afectada.



Inflamación de los pulmones, causada por la infección de un virus o una bacteria, que se caracteriza por la presencia de fiebre alta, escalofríos, dolor intenso en el costado afectado del tórax, tos y expectoración.

Las **causas** que predisponen a una neumonía, en cualquiera de sus formas, es la edad:

- Menos de 5 años, que son la mayoría de los casos,
- Entre los 20 y los 40 años,
- Después de los 60.

Seguro que nos suena de las estadísticas que nos dan los gobiernos en la actual pandemia del Coronavirus. En los adultos, las bacterias son la causa más común de neumonía.

Las formas más comunes de adquirir la neumonía en el adulto:

- Las bacterias y virus que viven en la nariz, los senos paranasales o la boca pueden propagarse a los pulmones.
- Inhalación de algunos de estos microbios directamente hacia los pulmones.
- Inhalación alimento, líquidos, vómitos o secreciones desde la boca hacia los pulmones.

Los factores de riesgo que aumentan las probabilidades de contraer neumonía incluyen:

- Enfermedad pulmonar crónica (EPOC, bronquiectasia, fibrosis quística)
- Fumar cigarrillos
- Demencia, accidente cerebrovascular, lesión cerebral, parálisis cerebral u otros trastornos cerebrales
- Problemas del sistema inmunitario, (durante un tratamiento para el cáncer, o debido a VIH/Sida, o trasplante de órganos)
- Otras enfermedades graves, tales como enfermedad cardíaca, cirrosis hepática o diabetes
- Cirugía o traumatismo reciente
- Cirugía para tratar cáncer de la boca, la garganta o el cuello

Los **síntomas:**

- Escalofríos violentos durante una a dos horas, (estos no se pro-

ducen en personas mayores de 70 años)

- Ronquera
- Fiebre
- Tos metálica característica
- Dificultad respiratoria secundaria a la obstrucción laríngea, (disnea)
- Aumento de la frecuencia respiratoria, (más de 30/minuto)
- Expectoración mucosa al principio, después se vuelve gelatinosa, viscosa, persistente, amarillenta
- Cara enrojecida
- Temperatura corporal entre los 39º a 41º
- Estertores crepitantes que se escuchan las primeras 12 a 24 horas

Estos podrían sugerirse como las causas en la primera fase, habiendo otras dos etapas más.

Se pregunta Still, ¿Cómo se ha producido la inflamación resultante de un drenaje venoso insuficiente, o un fallo de la sangre para poder volver desde la pleura o el pulmón? En dichos casos las arterias se activan de forma anormal creando un mayor aporte sanguíneo que el que puede utilizarse, ya que el sistema venoso no puede soportarlo. Esto lleva a un proceso de fermentación al no poder fluir la sangre con normalidad.

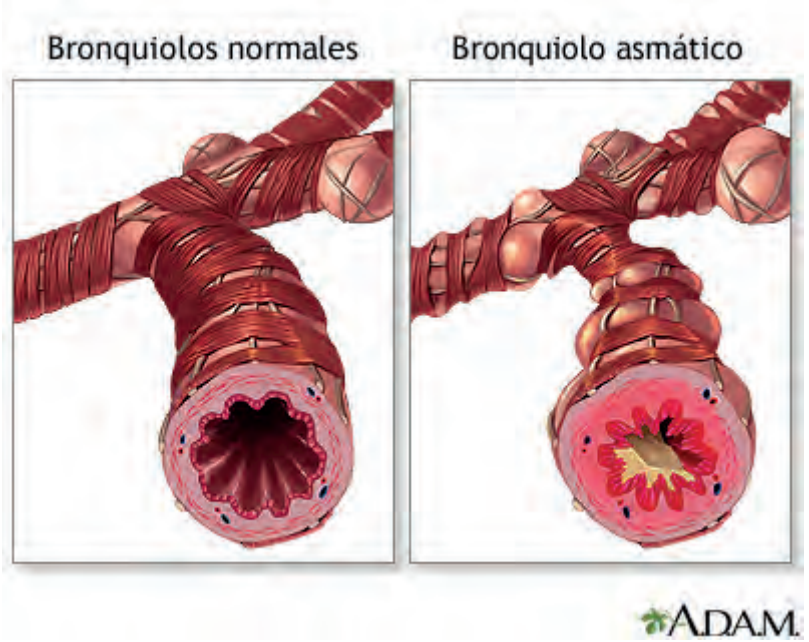
En la filosofía que Still aporta al osteópata es que el *químico* dice algo; el *patólogo* dice mucho; el *científico* dice otro tanto; pero para el *osteópata* los resultados son la causa del estancamiento y la fermentación.

Asma

Ya hace 110 años se definía asma como una enfermedad crónica, que se caracteriza por una gran dificultad para respirar, que se repite en intervalos, y va acompañada por sonidos jadeantes, una sensibilidad de opresión en el pecho, y a veces tos y expectoración. (Dunglison)

El asma es causada por una inflamación, (hinchazón), de las vías respiratorias.

Cuando se presenta un ataque de asma, los músculos que rodean las



vías respiratorias se tensionan y su revestimiento se inflama. Esto reduce la cantidad de aire que puede pasar por estas.

¿No es esto más de Coronavirus?

Los desencadenantes comunes del asma incluyen:

- Animales, (caspa o pelaje de mascotas)
- Ácaros del polvo
- Ciertos medicamentos (ácido acetilsalicílico o *aspirin* y otros AINE`s)
- Cambios en el clima, (con mayor frecuencia clima frío)
- Químicos en el aire o en los alimentos
- Ejercicio
- Moho
- Polen
- Infecciones respiratorias, como el resfriado común
- Emociones fuertes, (estrés)
- Humo del tabaco

A pesar de que la medicina alopática habla de la imposibilidad de recuperar a una persona asmática, entonces, utilizan un arsenal de drogas para que se mantengan así, especialmente, medicamentos de acción corta, como broncodilatadores de alivio rápido, (inhaladores), o esteroides orales, (corticoesteroides), cuando tenga un ataque de asma que no se alivie, digo que a pesar de esto, Taylor Still mantiene en buscar una causa mecánica, ya que la persona afectada, casi siempre respira con normalidad.

En ningún momento, lo iré repitiendo, digo o propongo o acto similar, que la persona deje la medicación, por lo menos, no sin que haya un control médico exhaustivo.

Diarrea

Definición: flacidez o laxitud intestinal; sangrado; retortijones. Situación caracterizada por continuas evacuaciones líquidas intestinales, generalmente a causa de la irritación o inflamación de la mucosa de los intestinos. (Dunglison).

La diarrea que dura más de algunos días puede ser un signo de un problema más serio. La diarrea crónica, que dura al menos cuatro semanas, puede ser un síntoma de una enfermedad crónica. Los síntomas de la diarrea crónica pueden ser continuos o pueden aparecer y desaparecer.

Las causas más comunes de diarrea incluyen:

- Contaminación por bacterias en alimentos o agua
- Virus como la gripe, el norovirus o rotavirus. El rotavirus es la causa más común de diarrea aguda en niños
- Parásitos: Pequeños organismos que se encuentran en alimentos o agua contaminados
- Medicamentos como antibióticos, medicamentos contra el cáncer y antiácidos que contienen magnesio
- Intolerancia y sensibilidad a ciertos alimentos: Problemas para digerir ciertos ingredientes o comidas, como la intolerancia a la lactosa
- Enfermedades del estómago, el intestino delgado o el colon,

como la enfermedad de Crohn

- Problemas del funcionamiento del colon, como el síndrome del intestino irritable

Algunas personas también tienen diarrea después de una cirugía de estómago, esto es porque a veces algunas cirugías pueden hacer que la comida se mueva más rápido por su sistema digestivo.

Nada de esto hay que confundirlo con la histeria, a veces, incluso, así diagnosticado por el especialista o médico de atención primaria.

La **histeria** se le define como enfermedad caracterizada por falta de control en sus actos y emociones.

Enfermedad nerviosa que se caracteriza por frecuentes cambios psíquicos y alteraciones emocionales que pueden ir acompañados de convulsiones, parálisis y sofocaciones. (Freud estudió la histeria). Es un estado de intensa excitación nerviosa, provocado por una circunstancia o una situación anómala, en el que se producen reacciones exageradas y que hace que la persona que lo padece muestre sus actitudes afectivas llorando o gritando. (RAE).

Se encuentran hiperestesia; dolor y sensibilidad en la zona de los ovarios, columna y cabeza; anestesia y otras alteraciones sensoriales; sensaciones de estrangulamiento; pérdida de la visión; parálisis; espasmos tónicos; convulsiones; retenciones de orina; alteraciones vasomotoras; fiebre; alucinaciones; catalepsia. (Dunglison)

Trabajo Osteopático Coronavirus

Existen algunos trabajos realizados por *Speransky* y col., en San Petersburgo, donde se sacan algunas conclusiones importantes, (I. Korr), de las cuales dejo 8:

El sistema nervioso participa en cada enfermedad.

La irritación prolongada, la inflamación, o la patología de un tejido muscular, piel, hueso, víscera o nervio, desencadenan por vía refleja, ciertos procesos patológicos, orgánicos y funcionales, (neurodistrofias)

Esta neurodistrofia se manifiesta por modificaciones patológicas y tróficas que van a aparecer en los diferentes órganos y tejidos.

La naturaleza del proceso y su expresión final son independientes de

la naturaleza de la irritación, química, física o biológica.

Este papel del sistema nervioso parece estar fundamentado en procesos mucho más lentos, que aquellos puestos en juego en los influjos nerviosos, (procesos neurotróficos)

La lesión primaria produce modificaciones histológicas en el sistema nervioso, demostrables al microscopio. Estas modificaciones son duraderas y pueden quedar asintomáticas durante largos periodos. Una lesión osteopática puede persistir durante numerosos años sin provocar síntomas.

El efecto de una irritación, es decir, el tipo de enfermedad, depende una gran parte de la condición del paciente y de su sistema nervioso, más que de la irritación en sí.

No debemos fijarnos en el órgano enfermo, el agente irritante, o la lesión primaria, sino en el sistema nervioso y, más particularmente, sobre la parte del sistema nervioso que, en cada caso, organiza la patología en cuestión

En definitiva, dice, Sergei Speransky, *el tratamiento no debe de estar limitado a la víscera enferma, sino, extendido a los trastornos nerviosos asociados.*

Con todos estos conceptos que he expuesto, nos queda más claro a los que hemos estudiado biomecánica, anatomía, fisiología, patología, osteopatía, el trabajo a efectuar.

Las lecturas del viejo maestro Still, mas la experiencia propia, la de cada uno de los osteópatas del pasado y del presente, nos indica trabajar todo el sistema muscular y fascial; todo el recorrido de la columna, desde el hueso sacro, con los hueso iliacos, hasta el cráneo, atendiendo a los procesos de movimiento craneo-sacro por la duramadre espinal, las acciones y presiones de las meninges. Costillas y esternón, junto con la columna torácica, es indispensable.

Abrir todas las vías de tránsito nervioso para que haya una buena secuencia vascular y paralice la necrosis, de tal forma que devuelva la acción recuperadora y de defensa inmunitaria al organismo.

Por ello, el trabajo sobre la movilidad y motilidad visceral, no debemos obviarlo.

Algunos datos concretos:

Liberar los nervios neumogástricos, (X par craneal), para el catarro.

Liberar la vena ácigos mayor y menor, las venas intercostales, (principales ramas de las venas ácigos), arterias bronquiales, para la neumonía.

Veremos, por ejemplo, tosido y expulsado de sustancia viscosa durante las siguientes 12 a 24 horas. Evidencia que el pulmón vuelve a hacer su trabajo, en el asma.

Encontraremos más predisposición de trabajo para el pulmón; El cansancio disminuirá; El ánimo subirá.

Cierto es también, que cuanto antes se puedan atender estos casos, el éxito será mucho más contundente.

Aunque también es cierto que a nivel mundial, ahora el osteópata no puede intervenir, al menos no, en los países que estamos fuera del ámbito hospitalario. (Qué gran favor iban a hacer los gobiernos incluyendo ahora al osteópata; Y qué reducción de costes!!!)

Quien ha entrado en este gabinete con estos problemas respiratorios, y otros que tienen que ver con el sistema respiratorio, saben de lo que hablo, de primera mano.

Para terminar, no quiero dejar de mencionar la importancia que le da el osteópata francés Jean Pierre Barral, padre de la osteopatía visceral, en la última parte del siglo XX, al proceso emocional, en cuanto a la lesión o enfermedad visceral.

Nos cuenta que *"cuando sentimos una emoción, no es nuestro pie o nuestro mentón lo que reacciona, sino nuestros órganos"* (J.P. Barral, 2005).

En un momento como el actual, donde estamos pasando una de las pandemias más virulentas de los últimos 300 años, existe gran incertidumbre por qué va a pasar con nuestro trabajo, nuestras empresas, nuestro futuro, en definitiva. Cuando esta crisis sanitaria, que en la mayor parte del Plantea, nos tiene recluidos en casa por ley, nos altera el miedo de futuro, qué va a pasar con mi vida sin trabajar.

Y estas emociones negativas nos afectan en cuanto a la alteración y disfunción del sistema visceral, extensible al aparato locomotor.

De nuevo, insisto, en que, sobre todo ahora, que se tiene menos opción de visitar al médico que les atiende, no jueguen con subir o bajar medicamentos. Hágalo, sí, pero con responsabilidad, con el control de su médico.

MÁS INFORMACIÓN SOBRE CORONAVIRUS:

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index-sp.html

https://www.nih.gov/health-information/coronavirus

BIBLIOGRAFÍA

Osteopatía: investigación y prácica. A.T.Still, (1910)

Fisiología humana. Robley Dunglison (1832)

Diccionario de la ciencia médica; Acentuación y etimología de los términos. Robley Dunglison (1878)

https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000145.htm

Daly JS, Ellison RT. Acute pneumonia. In: Bennett JE, Dolin R, Blaser MJ, eds. Mandell, Douglas, and Bennett's Principles and Practice of Infectious Diseases. 9th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2020:chap 67.

Musher DM. Overview of pneumonia. In: Goldman L, Schafer AI, eds. Goldman-Cecil Medicine. 26th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2020:chap 91.

Wunderunk RG. Guidelines to manage community-acquired pneumonia. Clin Chest Med. 2018;39(4):723-731. PMID: 30390744 www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30390744.

Schiller LR, Sellin JH. Diarrhea. In: Feldman M, Friedman LS, Brandt LJ, eds. Sleisenger and Fordtran's Gastrointestinal and Liver Disease: Pathophysiology/Diagnosis/Management. 10th ed. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders; 2016:chap 16.

Semrad CE. Approach to the patient with diarrhea and malabsorption. In: Goldman L, Schafer AI, eds. Goldman-Cecil Medicine. 25th ed. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders; 2016:chap 140.

Bases fisiológicas de la Osteopatía. Irvin Korr. Editorial Mandala. Capítulo 6. 2003

Comprender los mensajes de nuestro cuerpo. Jean Pierre Barral. 2ª edición. Ed. Urano 2011

.....

Publicado por José Enrique García González

osteópata, autor de *S.A.N.P. Síndrome de Atrapamiento del Nervio Pudendo* (Mandala ediciones), y ***Dolor lumbar, abordaje osteópatico.***

El tratamiento osteopático como herramienta complementaria útil para la neumonía.

College of Osteopathic Medicine,

New York Institute of Technology

Resumen

La neumonía, el estado inflamatorio del tejido pulmonar debido principalmente a la infección microbiana, se cobró 52.306 vidas en los Estados Unidos en 20071 y provocó la hospitalización de 1,1 millones de pacientes2. Con una duración media de la estancia hospitalaria de cinco días2, la neumonía y la gripe constituyen una importante carga financiera que costó a los Estados Unidos 40.200 millones de dólares en 20053. Con arreglo a las directrices actuales de la Sociedad de Enfermedades Infecciosas de América/Sociedad Torácica Americana, las recomendaciones de las normas de atención incluyen la rápida administración de un régimen antibiótico apropiado, la reposición de fluidos y la ventilación (si es necesario). Las terapias no estándar incluyen el uso de corticoesteroides y estatinas; sin embargo, estas terapias carecen de pruebas de apoyo concluyentes4. (Figura 1)

El tratamiento manipulador osteopático (OMT) es un tratamiento complementario eficaz en función de los costos para la neumonía que ha demostrado reducir la duración de la estancia hospitalaria de los pacientes, la duración de los antibióticos intravenosos y la incidencia de la insuficiencia respiratoria o la muerte, en comparación con los sujetos que recibieron únicamente atención convencional5. El uso de técnicas de manipulación manual para la neumonía se registró por primera vez ya en la pandemia de gripe española de 1918, cuando los pacientes tra-

tados con atención médica estándar tenían una tasa de mortalidad estimada del 33%, en comparación con una tasa de mortalidad del 10% en los pacientes tratados por médicos osteópatas6. Cuando se aplican al tratamiento de la neumonía, las técnicas de manipulación manual refuerzan el flujo linfático, la función respiratoria y la defensa inmunológica al dirigirse a las estructuras anatómicas implicadas en estos sistemas7,8, 9, 10.

El objetivo de este video-artículo de revisión es triple: a) resumir los hallazgos de los estudios controlados aleatorios sobre la eficacia de la OMT en pacientes adultos con diagnóstico de neumonía, b) demostrar los protocolos establecidos utilizados por los médicos osteópatas que tratan la neumonía, c) dilucidar los mecanismos fisiológicos que subyacen a la manipulación manual de los sistemas respiratorio y linfático. Específicamente, discutiremos y demostraremos cuatro técnicas rutinarias que tratan la autonomía, el drenaje linfático y la movilidad de la caja torácica: 1) Elevación de costillas, 2) Bomba torácica, 3) Dominación del diafragma torácico, y 4) Energía muscular para la costilla 1.5,11

Palabras clave: Medicina, Número 87, Neumonía, medicina manipuladora osteopática (OMM) y técnicas (OMT), linfático, elevación de costillas, bomba torácica, energía muscular, diafragma abovedado, tratamiento alternativo.

Introducción

Los niños, los ancianos y los pacientes inmunocomprometidos son especialmente susceptibles a la neumonía. Los pacientes pueden presentar fiebre, tos, disnea, taquipnea, taquicardia, producción de esputo, dolor torácico pleurítico, náuseas, vómitos, diarrea y fatiga4. El examen clínico del tórax puede revelar torpeza a la percusión y crepitaciones al auscultar el pulmón afectado12. Los resultados de laboratorio pueden mostrar una leucocitosis con desplazamiento a la izquierda, así como un aumento en la tasa de sedimentación de los eritrocitos y la proteína C reactiva4. Las pruebas para dilucidar el microbio causante específico incluyen la prueba de antígeno en orina, la reacción en cadena de la polimerasa, el análisis de esputo y el cultivo de sangre4. Por último, las imágenes radiográficas, que sirven como patrón de oro para el diagnóstico, pueden mostrar la consolidación o los cambios inflamatorios en

los diversos lóbulos de los pulmones12. Aunque no se ha demostrado sistemáticamente que ningún algoritmo específico o constelación de síntomas establezca el diagnóstico clínico de la neumonía, la temperatura > 100º F y los ruidos respiratorios anormales (estertores o roncus) se aceptan generalmente como criterios para pedir una radiografía de tórax o una muestra de esputo13. Además, se ha demostrado que el índice de gravedad de la neumonía (PSI) y los criterios CURB-65 predicen con exactitud la mortalidad en los pacientes con neumonía14, 15

Una vez que se haya confirmado el diagnóstico de neumonía, se debe administrar la gestión tradicional de la norma de atención. En el caso de los pacientes en estado estable, la evaluación osteopática y el tratamiento complementario pueden ser beneficiosos y deben considerarse.

Además de estar plenamente autorizados para practicar la medicina convencional, los médicos osteópatas utilizan un enfoque holístico de varios pasos para el diagnóstico y el tratamiento que mejora la estructura, la función y la capacidad intrínseca del cuerpo para curarse. La gestión comienza con la toma de un historial estándar y la realización de un examen físico. Si es necesario, se realizan estudios de laboratorio y de imagen. A continuación se realiza un examen estructural osteopático, que incluye una evaluación y valoración de los siguientes parámetros que están fuera del alcance de este artículo: presencia de restricciones segmentarias y regionales de movimiento, inmovilidad de la caja torácica, espasmos musculares, puntos sensibles, reflejos viscerosomáticos, puntos de Chapman, obstrucciones linfáticas, anormalidades autonómicas e irregularidades estructurales. El paciente recibe entonces una manipulación práctica destinada a abordar cualquier disfunción específica, además de los protocolos de tratamiento estándar. Por último, se realiza una reevaluación para evaluar la eficacia de la intervención.

Revisión de la literatura

Los criterios de inclusión iniciales fueron ensayos controlados aleatorios (ECA) indexados en PubMed que estudiaban la eficacia de la OMT en adultos (> 18 años) diagnosticados con neumonía adquirida en la comunidad. Se buscó en PubMed el “ensayo controlado aleatorio de neumonía osteopática*”, que arrojó un resultado de seis artículos. De estos resultados, tres se ajustan al alcance de los criterios de inclusión.

Debido al número limitado de ECA sobre la eficacia de la OMT en pacientes con neumonía, ampliamos nuestros criterios de inclusión para incluir estudios sobre la eficacia de otra terapia complementaria manual, no farmacológica, utilizada en el tratamiento de la neumonía, a saber, la fisioterapia torácica. La fisioterapia torácica se define como un conjunto de técnicas diseñadas para mejorar la eficiencia respiratoria promoviendo la expansión de los pulmones, fortaleciendo los músculos respiratorios y eliminando las secreciones de los pulmones16. La fisioterapia torácica incluye técnicas como la percusión y el drenaje postural junto con ejercicios de tos y respiración profunda, que están indicados para el tratamiento de la neumonía17. Es evidente que el objetivo ideal de la fisioterapia torácica es similar al de la OMT, ya que ambas modalidades manuales ayudan a disminuir el trabajo de la respiración y promueven la expansión de los pulmones. Esto, era lógico que expandiéramos nuestra búsqueda para incluir la fisioterapia torácica.

Luego buscamos en PubMed "ensayo controlado aleatorio de fisioterapia de neumonía", que arrojó un resultado de 59 artículos. De estos resultados, tres estudios adicionales se ajustan al alcance de los criterios de inclusión.

Al combinar las dos búsquedas, un total de seis ECAs cumplieron con los criterios de inclusión. Estos ECA se describen a continuación, se resumen y se muestran en las figuras 3 y 4:

En 2010, Noll publicó Efficacy of osteopathic manipulation as an adjunctive treatment for hospitalized patients with pneumonia: a randomized controlled trial. Se trata de un ensayo controlado aleatorio multicéntrico en el que participaron 406 sujetos y que se centró en las terapias adyuvantes para la neumonía en pacientes ancianos. El grupo de tratamiento recibió OMT de un especialista en osteopatía, que utilizó técnicas como la elevación de costillas, la dominación del diafragma, la bomba torácica y la bomba linfática. Un grupo de placebo recibió un toque ligero, mientras que un grupo de control recibió sólo cuidados convencionales. Noll descubrió que cuando se comparaba con el tratamiento convencional mediante un análisis de protocolo, la OMT se asociaba a una disminución de la duración de la estancia (LOS) y de la duración de los antibióticos intravenosos, así como a una menor incidencia de insuficiencia respiratoria y muerte18 .

En 2000 y 1999, Noll publicó Benefits of osteopathic manipulative treatment for hospitalized elderly patients with pneumonia y Adjunctive osteopathic manipulative treatment in the elderly hospitalized with pneumonia: a pilot study. En esos ensayos se informó de que la manipulación osteopática adyuvante, en comparación con el tacto suave, se asociaba con una disminución de la pérdida de la capacidad y la duración de los antibióticos intravenosos19, 20

En 1997, el programa de soplado de botellas de Bjorkqvist en pacientes hospitalizados con neumonía adquirida en la comunidad comparó medidas de resultados en pacientes con neumonía estratificados para recibir un protocolo complementario de movilización temprana, respiración profunda o soplado de burbujas. El soplado de burbujas se asoció con una disminución de la pérdida de peso en relación con el grupo de movilización temprana.21

En 1985, Britton publicó Fisioterapia torácica en la neumonía primaria. Este estudio no encontró ningún beneficio para los pacientes de neumonía que se sometían a un protocolo de drenaje postural, percusión, vibración y ayuda externa para la respiración.22

En 1978, Graham's Efficacy of chest physiotherapy and intermitent positive-pressure breathing in the resolution of pneumonia (Eficacia de la fisioterapia torácica y la respiración con presión positiva intermitente en la resolución de la neumonía) no encontró ningún beneficio para los pacientes de neumonía inscritos en un protocolo de drenaje postural, percusión, vibración y fomento de la respiración profunda y la tos.23

Protocolo

Los cinco OMT descritos aquí son una pequeña representación de los procedimientos osteopáticos que pueden ser utilizados para un paciente con neumonía cuando esté indicado. Estas técnicas se centran en mejorar la conformidad de la caja torácica, mejorar el flujo linfático y circulatorio, y equilibrar el tono autonómico. Estas técnicas son similares a las técnicas utilizadas en los tres estudios de OMT que demuestran la eficacia en el tratamiento de pacientes con neumonía.

1. Energía muscular a la costilla 1 – Disfunción de la exhalación 24,25

Evalúe el movimiento de la primera costilla colocando un primer dí-

gito en la parte posterior de la primera costilla del paciente, el segundo dígito en la porción supraclavicular de la primera costilla y el tercer dígito en la porción infraclavicular de la primera costilla. Palpar para el movimiento restringido o la congestión de tejido.

El paciente se acuesta en posición supina sobre la mesa. Párese en el lado opuesto de la disfunción de la costilla (por ejemplo, si se trata de una disfunción de exhalación de la primera costilla izquierda, párese en el lado derecho del paciente y viceversa).

Alcance la mano caudada debajo del paciente y agarre el ángulo de la costilla 1 disfuncional. Aplique tracción en dirección inferolateral.

2. Colocar el dorso de la muñeca izquierda del paciente en la frente. Luego, coloque una mano sobre la muñeca del paciente.

Haga que el paciente respire profundamente mientras mueve la costilla hacia abajo para enganchar la barrera restrictiva.

Haga que el paciente contenga la respiración durante 3-5 segundos mientras intenta levantar la cabeza contra la resistencia isométrica proporcionada por una mano.

Repita los pasos 1.5-1.6 de tres a cinco veces mientras vuelve a conectar una nueva barrera restrictiva después de cada repetición.

Después de la última repetición, se realiza un último estiramiento pasivo más dentro de la barrera restrictiva.

Vuelva a evaluar el movimiento de la costilla 1 y compruebe si hay signos de mejora.

2. Energía muscular a la costilla 1 – Disfunción de la inhalación 24,25

Siéntese en la cabecera de la mesa mientras el paciente está acostado en posición supina.

Evalúe la disfunción usando la palpación digital de la costilla 1. Coloque un pulgar en la parte posterior de la costilla, el segundo dígito en la parte supraclavicular y el tercero en la región infraclavicular. Tóquela para ver si hay movimiento restringido o congestión de tejido local.

Vigile la cabeza de la costilla disfuncional en la fosa supraclavicular con el pulgar.

Flexione la cabeza del paciente hacia adelante con la mano contraria hasta que sienta el movimiento en la costilla 1 para aliviar la tensión de

los músculos escalenos anteriores.

Instruya al paciente para que inhale y exhale profundamente. Mientras el paciente exhala, mueva la costilla 1 hacia abajo en la barrera restrictiva. Instruya al paciente para que contenga la respiración en la exhalación durante 3-5 segundos.

Mientras el paciente contiene la respiración en la exhalación, instruya al paciente a empujar su cabeza hacia atrás contra la resistencia isométrica. Esto debería durar de 3 a 5 segundos mientras el paciente contiene la respiración.

Cuando el paciente inhale, resista la tendencia natural de la costilla a moverse más con la inhalación.

Repita los pasos 2.5-2.7 de tres a cinco veces, mientras vuelve a conectar una nueva barrera restrictiva con cada repetición. Después de la última repetición, se realiza un estiramiento pasivo más dentro de la barrera restrictiva.

Vuelve a evaluar el movimiento de las costillas para evaluar si hay alguna mejora.

3. Relajación miofascial del diafragma torácico (doming) 24,25

Evaluar el movimiento de la caja torácica bilateralmente palpando la caja torácica mientras el paciente inhala y exhala.

El paciente se acuesta en posición supina sobre la mesa. Párese a cada lado del paciente. Las puntas de los pulgares deben colocarse en posición inferolateral a la apófisis xifoidea y descansar a lo largo del margen costal anterolateral por debajo de la costilla 7, que corresponde a las fijaciones musculares del diafragma respiratorio. Los dígitos restantes deben descansar a lo largo del borde inferolateral de las costillas 8-10.

Instruye al paciente para “respirar profundamente y luego respirar hasta el final”. Mientras el paciente exhala, siga el diafragma presionando los pulgares posteriores hacia la mesa.

Mantén este punto en el diafragma mientras el paciente toma la siguiente inhalación profunda. Durante la siguiente exhalación, se recomienda un nuevo movimiento de cefalea del diafragma (dentro de lo razonable y sin proporcionar ninguna molestia excesiva al paciente).

Continúe vigilando el movimiento superior del diafragma.

Repita los pasos 3.3-3.4 durante tres a cinco ciclos respiratorios, o hasta que el diafragma se abombe fácilmente al final de la exhalación.

Reevalúe monitoreando el diafragma para mejorar la excursión.

4. Levantamiento de costillas sentado 24,25

Evalúe el movimiento respiratorio palpando la caja torácica. En particular, evalúe las costillas específicas para las restricciones individuales que impiden el movimiento de toda la caja torácica.

Comience por hacer que el paciente se siente. Póngase de pie frente al paciente con un pie detrás del otro.

Instruya al paciente para que cruce los brazos y apoye los codos en su hombro. El paciente puede apoyar su cabeza en sus brazos.

Alcance por debajo de los brazos del paciente. Coloque las almohadillas de los dedos cerca de la articulación costotransversal, a la altura de las costillas 2-6. Las almohadillas de los dedos se utilizan como punto de apoyo para la extensión de la columna vertebral del paciente.

Apóyese en el pie trasero y lleve al paciente hacia adelante, proporcionando una tracción anterolateral de los ángulos de las costillas. Además, extienda la columna del paciente desplazando el centro de gravedad hacia atrás, estirando así los espacios intercostales y activando la barrera restrictiva.

Mantenga esta posición por un segundo, y luego suelte permitiendo que su peso se transfiera hacia adelante al pie más anterior y que el paciente regrese a una posición más erguida.

Mueva las almohadillas de los dedos al nivel de una costilla y repita los pasos 4.5-4.6. Continúe este paso a paso por los niveles de las costillas hasta que los niveles de las costillas estén fuera de alcance (típicamente alrededor de las costillas 6-8).

Invierta el procedimiento subiendo la caja torácica hasta la costilla 2.

Determine el éxito del tratamiento reevaluando el movimiento de las costillas de los niveles de las costillas previamente restringidos.

5. Bomba torácica con asistencia respiratoria 24,25

Evaluar el movimiento de la caja torácica bilateralmente palpando la

caja torácica mientras el paciente inhala y exhala.

El paciente se coloca en posición supina en la mesa, mientras el médico se coloca en la cabecera de la mesa. La altura de la mesa debe ajustarse a una altura cómoda en la que las manos puedan extenderse completamente sobre la región pectoral del paciente.

Se colocan las manos sobre la región pectoral del paciente, con los talones de las manos justo distantes de las clavículas y los pulgares a unos 45 grados del esternón.

Instruya al paciente para que inhale y exhale profundamente. Proporcione una fuerza de compresión hacia abajo en la caja torácica. Luego, oscilar el grado de compresión para producir un movimiento de bombeo. Continúe durante aproximadamente un minuto o hasta que pase el tiempo adecuado para que la linfa fluya adecuadamente.

La asistencia respiratoria se inicia instruyendo al paciente para que inhale y exhale profundamente. Durante la fase de exhalación, siga la pared del pecho hacia abajo hasta que se complete la exhalación. Al final de la exhalación, mantenga la pared torácica en su lugar y proporcione resistencia mientras el paciente comienza a inhalar. Siga este paso (paso 2d) durante varios ciclos de inhalación/expiración (2-6 ciclos).

Durante la fase final de inhalación, justo antes de que el paciente haya completado una inhalación profunda completa, retire rápidamente las manos del pecho del paciente para permitir una repentina entrada de aire en el pecho del paciente.

Vuelva a evaluar las mejoras palpando el movimiento torácico.

Resultados representativos

En primer lugar, la Técnica de Energía Muscular apunta a los órganos del tendón de Golgi, que son receptores de estiramiento ubicados en el músculo esquelético. Al contraerse, los órganos del tendón de Golgi se estiran, lo que activa los nervios sensoriales aferentes de tipo Ib que se transmiten a la médula espinal. En el sistema nervioso central, los nervios de tipo Ib se sinapsulan sobre las neuronas motoras inhibidoras, que a su vez proporcionan impulsos inhibitorios a las neuronas motoras alfa que se dirigen al grupo muscular homónimo. El resultado final es la relajación de los músculos iniciales y sinérgi-

cos, así como la contracción de los músculos antagonistas. Este efecto se conoce como el reflejo del tendón de Golgi o el reflejo miostático inverso. En la aplicación de la técnica de energía muscular a la caja torácica, los músculos que participan en la respiración se comprometen en la resistencia isométrica. En el caso de la costilla 1, el movimiento de las costillas puede ser restringido por una patología relacionada con los músculos escalenos. Al mejorar las disfunciones somáticas en este conjunto de músculos respiratorios, la Costilla 1 se mueve con mayor facilidad durante la inspiración y la expiración. Los tratamientos que ayudan al movimiento de la caja torácica reducen la impedancia del flujo linfático por las estructuras respiratorias, que se encuentran en la zona de entrada/salida torácica. Las restricciones miofasciales en la región clavicular, como la hipertrofia del escalofrío o el espasmo, pueden impedir el drenaje terminal de los vasos linfáticos en su camino hacia las venas subclavias. Además, el aumento de la excursión de la caja torácica mejora los gradientes de presión, lo que promueve aún más el flujo linfático.

En segundo lugar, la técnica de dominación del diafragma torácico implica la manipulación del diafragma torácico, que es un músculo principal que participa en la respiración, la circulación sanguínea, el flujo linfático y otros elementos clave22. Esta técnica consiste en "abombar" el músculo para aliviar la hipertonía asociada a un estado de aplanamiento o disfunción. El "doming" se refiere al método de aplicar presión y estirar el músculo para devolverlo a una forma redondeada más normal; así, se disminuye su hipertonicidad. Esta técnica se aplica indirectamente a la superficie inferior del diafragma y aumenta su excursión durante la espiración26. Además, el diafragma ayuda al flujo linfático ejerciendo un efecto de propulsión similar al de una bomba en el fluido dentro de los vasos. Así, un obstáculo en la fuerza física de bombeo del diafragma limitará el retorno linfático a la circulación. Por ejemplo, un diafragma hipertónico puede obstaculizar el flujo linfático de la cisterna de chile, que es un vaso importante que se encuentra detrás de los aditamentos del diafragma. La técnica de domo del diafragma torácico aumenta la excursión y, en consecuencia, habrá tanto un flujo linfático óptimo como gradientes de presión de retorno a la normalidad.

En tercer lugar, la técnica de elevación de costillas aumenta el flujo linfático mejorando la excursión respiratoria y reduciendo el flujo de salida simpático. La excesiva inervación autonómica reduce la movilidad de la pared torácica generando hipertonicidad de la musculatura de la caja torácica y aumentando la presión intraabdominal27. Dado que el flujo linfático depende de los gradientes de presión generados por una excursión respiratoria adecuada, el tono simpático excesivo puede ser un obstáculo para el drenaje linfático28. Por consiguiente, esta técnica aborda esta patología centrándose en los ganglios de la cadena simpática adyacentes a las costillas 2-626. Además, en un estudio en el que se comparó el efecto de la elevación de las costillas con un grupo de control de toque ligero, se observó una disminución significativa de los niveles de α-amilasa, un biomarcador fisiológico establecido de la actividad simpática29.

En cuarto lugar, la Técnica de la Bomba Torácica aumenta el flujo de la linfa y otras células inmunes mediante una compresión rítmica y fásica de las paredes de los vasos linfáticos y el tejido linfático regional30, especialmente el conducto torácico. Esta técnica proporciona una fuerza mecánica para complementar el drenaje linfático en la circulación venosa, lo que es útil principalmente en estados de drenaje obstruido o limitado del compartimiento extracelular. La acción compresiva oscilatoria produce gradientes de presión alternados, que permiten que la linfa fluya por sus canales naturales en una dirección superior.

Discusión

La medicina osteopática, cuando se aplica a los pacientes con neumonía, ayuda a restablecer la salud fomentando la circulación normal y la función inmunológica. Esto se logra en tres pasos secuenciales: eliminación de las disfunciones que obstruyen el drenaje, maximización de la función respiratoria y aumento del flujo a través del tejido linfático26. Las funciones del sistema linfático incluyen: el equilibrio de la composición del líquido intersticial, el transporte de sustancias en exceso, la distribución de las células inmunitarias de los tejidos linfoides a la circulación sistémica, y la filtración y eliminación de material extraño del líquido intersticial.

La bibliografía sugiere que las técnicas dirigidas al flujo linfático son

ventajosas para el tratamiento de la neumonía, ya que alteran los diferenciales de presión en el diafragma torácico26 , mejoran la función respiratoria31,32, potencian la respuesta de los anticuerpos7,33, reducen el edema34, activan la contractilidad linfática intrínseca autonómica28 y aumentan la abundancia de glóbulos blancos en la sangre periférica8. Se ha demostrado que las técnicas de bombeo linfático aumentan las citoquinas y quimioquinas en los vasos linfáticos torácicos e intestinales35, mientras que la presión mecánica en ciertas regiones del cuerpo distantes de la ubicación de la formación de la linfa mejora el flujo hacia los sistemas linfáticos36. Además, se ha demostrado que la OMT linfática aumenta la movilización y el flujo de leucocitos en perros y ratas, principalmente del tejido linfoide asociado al intestino37,38,39,40,41.

Las contraindicaciones para realizar la OMT incluyen fracturas óseas, eventos trombóticos, ciertas etapas de carcinoma e infecciones bacterianas con una temperatura actual de más de 102 grados Fahrenheit. Las manipulaciones manuales osteopáticas sólo deben ser realizadas por médicos osteópatas entrenados. Si el médico tiene dificultades para realizar las técnicas descritas, sugerimos que se reubique al paciente y/o que se le examine más a fondo para detectar anormalidades estructurales adicionales.

En la práctica, los médicos pueden utilizar varias modificaciones de las técnicas descritas. Por ejemplo, una versión similar de la técnica de levantamiento de costillas puede realizarse mientras el paciente está en posición supina. En este caso, el médico debe utilizar las almohadillas de los dedos de ambas manos para ponerse en contacto con los ángulos de las costillas del paciente. Utilizando las articulaciones metacarpofalángicas y la mesa de tratamiento como punto de apoyo, el médico debe tirar lateralmente inclinándose hacia atrás. Esta posición debe mantenerse hasta que se sienta una liberación, y luego repetir los pasos en otras zonas de las costillas. Una modificación de la técnica de la bomba torácica consiste en proporcionar compresiones vibratorias a la caja torácica durante la fase de exhalación del paciente.

En conclusión, creemos que la OMT es una valiosa herramienta complementaria en el tratamiento de la neumonía. Revisamos los protocolos establecidos discutiendo los pasos, mecanismos y fisiologías

asociadas con estas terapias. Armados con una mejor comprensión de estas técnicas, esperamos que más médicos opten por incorporar los principios osteopáticos en los protocolos de enfermedades infecciosas.

Divulgaciones

Martin Gagne fue editor asociado del Journal of Visualized Experiments (JoVE) de 2009 a 2011. El resto de los autores no tienen otras revelaciones.

Agradecimientos

Los autores desean agradecer a todo el Departamento de Medicina Manipulativa Osteopática del Instituto de Tecnología de Nueva York. Este proyecto está financiado por el Departamento de Medicina Manipulativa Osteopática del Instituto de Tecnología de Nueva York, del Colegio de Medicina Osteopática.

Referencias

Xu J, Kochanek K, Murphy S, Tejada-Vera B. Deaths: Final Data for 2007. National Vital Statistics Reports. 2007;58 [Google Scholar]

Hall MJ, DeFrances C, Williams S, Golosinskiy A, Schwartzman A. National Hospital Discharge Survey: 2007 Summary. National Health Statistic Reports. 2010;29 [PubMed] [Google Scholar]

Prevention and Control of Influenza Recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP) Morbidity and Mortality Weekly Report. 2007;56 [PubMed] [Google Scholar]

Haessler S, Schimmel J. Managing Community-Acquired Pneumonia During Flu Season) Cleveland Clinical J. of Medicine. 2012;79:67–78. [PubMed] [Google Scholar]

Noll DR, Degenhardt BF, Fossum C, Hensel K. Clinical and research protocol for osteopathic manipulative treatment of elderly patients with pneumonia. J Am Osteopath Assoc. 2008;108(9):508–516. [PubMed] [Google Scholar]

Smith RK. One hundred thousand cases of influenza with a death rate of one-fortieth of that officially reported under conventional medical treatment. J. Am. Osteopath. Assoc. 1920;20:172–175. [PubMed] [Google Scholar]

Saggio G, Docimo S, Pilc J, Norton J, Gilliar W. Impact of osteopathic manipulative treatment on secretory immunoglobulin a levels in a stressed population. J. Am. Osteopath. Assoc. 2011;111:143–147. [PubMed] [Google Scholar]

Measel JW, Kafity AA. The effect of the lymphatic pump on the B and T cells in peripheral blood. J. Am. Osteopath. Assoc. 1986;86 [Google Scholar]

Allen TW, Pence TK. The use of the thoracic pump in treatment of lower respiratory tract disease. J. Am. Osteopath. Assoc. 1967;67:408–411. [PubMed] [Google Scholar]

Hodge LM. Osteopathic Lymphatic pump techniques to enhance immunity and treat pneumonia. Int. J. Osteopath. Med. 2011;15:13–21. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]

Hruby RJ, Hoffman KN. Avian influenza: an osteopathic component to treatment. Osteopath. Med. Prim. Care. 2007;9 [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]

Moeckel E, Mitha N. Textbook of Pediatric Osteopathy. Churchill Livingstone: 2008. pp. 301–304. [Google Scholar]

Eversteen J, Baumgardner DJ, Regnery A, Banerjee I. Diagnosis and management of pneumonia and bronchitis in outpatient primary care practices. Primary Care Respiratory Journal. 2010;19(3):237–241. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]

Lim W, van der Eerden M, Laing R, Boersma W, Karalus N, Town G, Lewis S, Macfarlane J. Defining community acquired pneumonia severity on presentation to hospital: an international derivation and validation study. Thorax. 2003;58(5):377–283. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]

Fine M, Auble T, Yearly D, Hanusa B, Weissfeld L, Singer D, Coley C, Marrie T, Kapoor W. A prediction rule to identify low-risk patients community-acquired pneumonia. The New England Journal of Medicine. 1997;336:243–250. [PubMed] [Google Scholar]

Mitra PK. Handbook of Practical Chest Physiotherapy. Jaypee Brothers Medical Publishers Ltd; 2007. [Google Scholar]

Gomella LG, Haist SA. Clinician's Pocket Reference: The Scut Monkey. New York: McGraw-Hill; 2007. [Google Scholar]

Noll DR, Degenhardt BF, Morley TF, Blais FX, Hortos KA, Hensel K, Johnson JC, Pasta DJ, Stoll ST, editors. Efficacy of osteopathic manipulation as an adjunctive treatment for hospitalized patients with pneumonia: a randomized controlled trial. Osteopath. Med. Prim. Care. 2010;19 [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]

Noll DR, Shores JH, Gamber RG, Herron KM, Swift Jr J. Benefits of osteopathic manipulative treatment for hospitalized elderly patients with pneumonia. J Am Osteopath Assoc. 2000;100(12):776–782. [PubMed] [Google Scholar]

Noll DR, Shores J, Bryman PN, Masterson EV. Adjunctive osteopathic manipulative treatment in the elderly hospitalized with pneumonia: a pilot study. J Am Osteopath Assoc. 1999;99(3):143–152. [PubMed] [Google Scholar]

Bjorkqvist M, Wiberg B, Bodin L, Barany M, Holmberg H. Bottle-blowing in hospital-treated patients with community-acquired pneumonia. Scand J Infect Dis. 1997;29(1):77–82. [PubMed] [Google Scholar]

Britton S, Bejstedt M, Vedin L. Chest Physiotherapy in Primary Pneumonia. Br Med J (Clin Res Ed. 1985;290(6483):1703–1704. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]

Graham WG, Bradley DA. Efficacy of chest physiotherapy and intermittent positive-pressure breathing in the resolution of pneumonia. N Eng J Med. 1978;299(12):624–627. [PubMed] [Google Scholar]

DiGiovanna E, Schiowitz S, Dowling D. An Osteopathic Approach to Diagnosis and Treatment. Lippincott Williams & Wilkins; 2004. [Google Scholar]

Chila A. Foundations of Osteopathic Medicine. Lippincott Williams & Wilkins. 2011. pp. 797–803.

Ward RW. Foundations for Osteopathic Medicine. Lippincott Williams & Wilkins. 2003. pp. 393–1077.

Pelosi P, Quintel M, Malbrain ML. Effect of intra-abdominal pressure on respiratory mechanics. Acta Clin Belg Suppl. 2007;1:78–88. [PubMed] [Google Scholar]

Degenhardt BF, Kuchera ML. Update on osteopathic medical concepts and the lymphatic system. J. Am. Osteopath. Assoc. 1996;96:97–100. [PubMed] [Google Scholar]

Henderson AT, Fisher JF, Blair J, Shea C, Li TS, Bridges KG. Effects of rib raising on the autonomic nervous system: a pilot study using noninvasive biomarkers. J. Am. Osteopath Assoc. 2010;6:324–330. [PubMed] [Google Scholar]

Downey HF, Durgam P, Williams Jr AG, Rajmane A, King HH, Stoll ST. Lymph flow in the thoracic duct of conscious dogs during lymphatic pump treatment, exercise, and expansion of extracellular fluid volume. Lymphat. Res. Biol. 2008;6:3–13. [PubMed] [Google Scholar]

Beicastro MR, Backes CR, Chila AG. Bronchiolitis: A pilot study of osteopathic manipulative treatment, bronchodilators, and other therapy. J. Am. Osteopath. Assoc. 1984;83:672–676. [PubMed] [Google Scholar]

Sleszynski SL, Kelso AF. Comparison of thoracic manipulation with incentive spirometry in preventing postoperative atelectasis. J. Am. Osteopath. Assoc. 1993;93:834–845. [PubMed] [Google Scholar]

Jackson KM. Effect of lymphatic and splenic pump techniques on the antibody response to hepatitis B vaccine: a pilot study. J. Am. Osteopath. Assoc. 1998;98:155–160. [PubMed] [Google Scholar]

Härén K, Backman C, Wiberg M, Scand J. Effect of manual lymph drainage as described by Vodder on oedema of the hand after fracture of the distal radius: a prospective clinical. Plast. Reconstr. Surg. Hand Surg. 2000;34:367–372. [PubMed] [Google Scholar]

Schander A, Downey HF, Hodge LM. Lymphatic pump manipulation mobilizes inflammatory mediators into lymphatic circulation. J. Exp. Biol. Med. 2012;237:58–63. [PubMed] [Google Scholar]

Dery M, Winterson B, Yonuschot G. The effect of lymphatic pump manipulation on healthy and injured rat. Lymphology. 2000;33:58–61. [PubMed] [Google Scholar]

Knott EM, Tune JD, Stoll ST, Downey HF. Increased lymphatic flow in the thoracic duct during manipulative intervention. J. Am. Osteopath. Assoc. 2005;105:447–456. [PubMed] [Google Scholar]

Hodge LM, King HH, Williams Jr AG, Reder SJ, Belavadi TJ, Simecka JW, et al. Abdominal lymphatic pump treatment increases leukocyte count and flux in thoracic duct lymph. Lymphat. Res. Biol. 2007;5:127–133. [PubMed] [Google Scholar]

Hodge LM, Bearden MK, Schander A, Huff JB, Williams Jr A, King HH, Downey HF.

Lymphatic pump treatment mobilizes leukocytes from the gut associated lymphoid tissue into lymph. Lymphat. Res. Biol. 2010;8:103–110. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]

Prajapati P. Lymphatic pump treatment increases thoracic duct lymph flow in conscious dogs with edema due to constriction of the inferior vena cava. Lymphat. Res. Biol. 2010;8:149–154. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]

Huff JB, Schander A, Downey HF, Hodge LM. Lymphatic pump treatment augments lymphatic flux of lymphocytes in rats. Lymphat. Res. Biol. 2010;8:183–187. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]

Traducción:

https://www.escuelaosteopatiaeots.es/el-tratamiento-osteopatico-como-herramienta-complementaria-util-para-la-neumonia/

.

¿Cómo fortalecer el Sistema Inmunológico para enfrentar y tratar el Coronavirus?

Dra. Angela Gandaria Marsilli (Cuba)

Published on Mar 24, 2020

La Medicina Bioenergética Integrativa ha demostrado su efectividad en el fortalecimiento del Sistema Inmunológico, algunas de estas técnicas se han empleado en Wuhan, China ante la prevención y tratamiento del Coronavirus. Queremos compartir con aquellos interesados en estas técnicas y otras recomendaciones de cómo fortalecer sus defensas.

La Bioenergía y la existencia de campos magnéticos alrededor de los organismos vivos ha mantenido diferencias y cautela en su aceptación, entre lo planteado y exhibido por las ciencias médicas occidentales, las que exigen demostración de veracidad con hechos científicamente demostrables, los cuales puedan ser repetidos con el mismo nivel de éxito por un gran número de profesionales y un aval suficiente de evidencia clínica, en cierto modo niegan la existencia de este fenómeno físico-biológico. Mientras las culturas orientales postulan por la existencia de estos campos electromagnéticos como resultado de la interacción del hombre con el medio que le rodea, lo que determina su salud y bienestar, tratándose este modo el proceso de curación como una práctica milenaria con preocupación sobre la profilaxis de las enfermedades antes de la existencia de la misma. También ubica al hombre como parte del universo, donde los fenómenos de este supondrían un desequilibrio para su organismo.

Informe:

https://issuu.com/angelagandaria/docs/fortalecer_la_inmunidad?fbclid=IwAR3M2Ob0g-_hJ5N-a_uW8jfDKJfTHSfdrMUrpHf0UqL9VsvzKSymVOxbcWk

http://www.fundacionacademiamc.com/

fundacionacademiatp@gmail.com

Dra. Ángela Gandara Marsillí

Presidente de la Fundación

- *Especialista en Cirugía Plástica y Quemados. La Habana, Cuba.*
- *Profesora Auxiliar de la Universidad de Ciencias Médicas de La Habana.*
- *Máster en Ciencias en Medicina Bioenergética y Natural.*
- *Doctor en Ciencias Pedagógicas de la Universidad de Ciencias Pedagógicas "Enrique José Varona", Cuba.*
- *Investigadora Agregada de la Universidad de Ciencias Médicas de La Habana.*
- *Directora de la Unidad de Estática Bioenergética de la Clínica Universitaria Philippus.*

MEDICINAS NATURALES

CONTRA EL CORONAVIRUS. Parte 1

Alexis Adarfio – Venezuela

I.

El mundo entero está pendiente a la aparición del Coronavirus (afección del tracto respiratorio) en distintos países, pues la gran prensa, a mayor cobertura, dice que se consolida la pandemia.

Como pandemia siempre ha sido sinónimo de muerte en el imaginario colectivo, es lógico que todo el mundo se angustie y tienda al pánico, en la medida que se agregan nuevos integrantes a la lista de los países contaminados y que desde el campo de la medicina alopática se afirme que no hay vacuna ni tratamiento para ese mal.

Los naturistas estamos convencidos que este problema de salud publica no es ninguna pandemia mortal ni se resuelve solo con los enfoques de la medicina alopática y que es una ofensiva de PsicoTerror auspiciada por el imperialismo, tal como ha ocurrido con el gripe porcina, gripe aviar entre otros "potes de humo".

Vemos la solución en términos sencillos y populares: serenidad; sentido común; higiene; organización popular; medicinas naturales y ancestrales.

Para la serenidad tenemos que el simple término pandemia no debe asustarnos porque hoy día no representa mortalidad. En mayo del año 2009 la Organización Mundial de la Salud (OMS) cambió la definición de pandemia que hasta ese momento significaba "Infección por un agente infeccioso, simultánea en diferentes países, con una MORTALIDAD SIGNIFICATIVA en relación a la proporción de población infectada". En la definición publicada el 24 de febrero de 2010 en la WEB de

la OMS, se llama PANDEMIA a la "propagación mundial de una nueva enfermedad". Puede existir una pandemia que no cause muertes sino que se extienda por muchos países.

Entonces para estar seremos, tenemos que hacer cálculos para conocer el tamaño de la amenaza y la severidad de la pandemia, el porcentaje de mortalidad sobre la población afectada. En el caso del Coronavirus anda por el 3,5 % de mortalidad (2800 fallecidos de los 82.000 afectados). Es una amenaza que no es grande ni severa, si la comparamos con la mortalidad significativa de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles-ENT (cáncer, diábetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares, etc); el paludismo; el sarampión o la tuberculosis.

Detrás de esas cifras del Coronavirus hay que identificar las razones por las cuales el 96,5 % de los afectados se recuperan y por qué la pandemia no se ha extendido a toda China.

Los resultados de esa indagación dicen que la sanación está en la naturopatia: las medicinas naturales, el estilo de vida, la sana alimentación y las terapias complementarias soportadas por las plantas medicinales, lo que comúnmente se hace con los gripes y resfriados.

Actúan organizadamente bajo enfoques naturistas, sencillos y populares.

Con razón y sentido, el Presidente Maduro dio instrucciones este 27 de Febrero: "Iniciaremos una Campaña Preventiva del Coronavirus en las escuelas, en las fábricas, en las calles, porque Venezuela con su Sistema de Salud Pública y su pueblo consciente vamos a enfrentar esta amenaza y vamos a salir airosos"

II.

Es primordial saber como se atiende al Coronavirus en China. Los elementos esenciales, gracias al apoyo de nuestro amigo Luis Miguel Oliveiras, Naturópata español, se trascriben a continuación:

Las primeras medidas del Gobierno de Pekín al reconocer la crisis fue enviar a varios equipos con cientos de expertos en Medicina Tradicional China (MTC) a Wuhan (provincia de Hubei). Según se lee en la prensa china: "100 more traditional Chinese medicine workers dispatched to Wuhan". Source: Xinhua| 2020-01-27 Editor: huaxia.

1) Medidas de Prevención:

Así, a las personas que hayan estado en contacto con potenciales enfermos y cuyo sistema inmunitario está débil se les recomienda "Yu Ping Feng San" modificado, una mezcla a base de raíz de colmillo feng (Saposhnikovia divaricata) y de astrágalo (Astragalus membranaceus) y de rizoma de la conocida en China como Bai Szhu (Atractylodes macrocephala).

Y, ojo, no solo el Gobierno chino recomienda plantas medicinales para reforzar las defensas ante la amenaza del Coronavirus: el Ministerio de Ayush (ayurveda, yoga y naturopatía, unani, siddha y homeopatía) de la India también aconseja a sus ciudadanos la toma de plantas medicinales propias de la medicina ayurvédica y homeopatía para fortalecer su sistema inmunitario.

2) Protocolo sanitario a base de plantas para cada fase de la enfermedad:

a) Para la fase temprana:

Cuando ya se ha incubado el virus y la infección se instala, poniéndose de manifiesto los primeros síntomas, el Protocolo aconseja, entre otras soluciones, una modificación de la fórmula "Huo Po Xia Ling Tang", una decocción de una variedad de Agastache y de Pinellia, de Magnolia officinalis (conocida como "houpu magnolia") y del hongo, Poria cocos, también llamado "pan indio", junto al preparado "Xiao Chai Hu Tang" (elaborado a base de decocción de una variedad de Bupleurum).

Además, esta solución puede combinarse con fruto de sauzgatillo (Vitex agnus-castus) o con un tipo de angélica propia de Siberia (Angelica dahurica), entre otras, en caso de dolor de cabeza.

Y asimismo con miel mezclada frita o con perilla (Perilla frutescens) si el paciente presenta tos pronunciada, por ejemplo.

Según se tengan determinados síntomas -que pueden ir desde la flema abundante a la inflamación de garganta-, el tratamiento principal puede completarse con pepino chino (Trichosanthes kirilowii), escrofularia nignpo o china (Scrophularia ningpoensis), belamcanda o flor leopardo (Belamcanda chinensis)...

b) Para la fase media

De acuerdo con el programa que se está utilizando en los hospitales chinos, cuando la neumonía alcanza la etapa media puede tratarse con una versión modificada de las fórmulas "Xuan Bai Cheng Qi Tang" y "Huang Lian Jie Du Tang".

La primera es un preparado a base de ruibarbo (Rheum rhabarbarum), naranja amarga inmadura (Fructus aurantii immaturus) y houpu magnolia.

La segunda, a base de rizoma de hilo de oro chino (Coptis chinensis), de raíz de Scutellaria baicalensis, corteza de árbol de amur (Phellodendron amurense) y de fruta del jazmín de la India (Gardenia jasminoides).

Pero además en caso de estreñimiento agudo se puede añadir la hierba nudosa japonesa (Fallopia japonica) y, si es necesario un plus expectorante, el pepino chino o la conocida como "cola de lagarto" o "planta camaleón" (Houttuynia cordata), entre otras.

El Protocolo recoge también sendas indicaciones para dos fases mas: la fase severa y la fase recuperación de la enfermedad. Que serán proporcionadas en próximas entregas.

.....

Alexis Adarfio Marín

aadarfio@hotmail.com

COVID19 REPORTE MTC

Fundación FIMIT

Debido a la alta proliferación de contenidos referidos al Coronavirus Covid 19, desde la Fundación FIMIT hemos decidimos ser sumamente cautos ya que, en lo personal, creo que tanta información termina desinformando.

Se han publicado noticias falsas tales como, por ejemplo, que Italia autorizo el uso de la Ozonoterapia y frente a esta noticia, con la intención de usar este precedente para poder proponer la implementación en nuestra provincia, nos hemos comunicado con las entidades más prestigiosas de Italia, con las que tenemos fluido vinculo, y muy lamentablemente comprobamos, a través de documentos oficiales, que de hecho se está luchando para que se implemente pero no se consiguió aún, tampoco se implementa la Acupuntura ni la Moxibustion ni el uso de Hierbas medicinales ni la aplicación en altas dosis de vitamina C endovenosa en ningún país de occidente, con lo cual estamos perdiendo recursos terapéuticos que desde que se aplicaron en Oriente generaron una tasa de recuperación de pacientes afectados con el Covid 19 muy favorable.

Debido a las consultas que recibimos vamos a compartir solo documentación oficial de entidades científicas de China y Oriente, también de informativos como noticieros y revistas que al menos son oficiales. Gran parte del material esta traducido al español por colegas que están citados en los textos, así también en inglés y en chino, pero si llegan al sitio web a través del link que le brindamos tienen la posibilidad de poner el traductor.

Si bien podemos realizar desde occidente aportes con respecto a propuestas terapéuticas desde razonamientos que pueden ser muy

válidos, por el momento no comunicaremos propuestas ni tratamiento que no se hayan realizado en China desde el total control académico que llevaron adelante para su implementación. Es por esto que mi posición es comunicar solo el contenido generado por las entidades científicas de China.

El primer material oficial que compartimos fue el generado por la "Academia China de Acupuntura y Moxibustion" a quien pertenece, por ejemplo, la premio Nobel de Medicina y Fisiología: la científica china Tu Youyou, quien recibió el Premio Nobel por el tratamiento de la Malaria con el uso de la Artemisa Annua (la cual crece hasta en los techos de la vivienda en plena ciudad en Córdoba y en muchos lugares de Argentina y el Mundo).

Para quienes no conocen de esta notable científica, les dejo este link para conocer su obra.

https://www.eluniversal.com.mx/articulo/ciencia-y-salud/salud/2015/10/5/nobel-2015-la-historia-detras-de- https://clustersalud.americaeconomia.com/equipo-ganadora-nobel-logra-nuevo-avance-investigacion-artemisinina la-artemisina

Es notable y lamentable que los gobiernos no implementen lo que los textos milenarios comunicaban y que una Científica, que cumplió con todos los protocolos de manera rigurosa y que recibió el nobel por su trabajo de décadas y miles de horas, respalda.

Recomiendo ver el negocio de la malaria: la gran farmacia frente a la medicina natural en el siguiente link:

https://www.france24.com/es/20190127-reporteros-malaria-negocio-artemisia-salud

Pero volviendo a la Pandemia que vivimos, pasamos a compartir material que iremos actualizando. Ingresen a este link y podrán acceder a la información sobre el Coronavirus- Covid 19.

Espero que esto que estamos viviendo nos ayude a estar más fuertes y organizados en la lucha de los derechos de elegir, saludos Marcelo.

DESCARGA DE ARCHIVOS PAPERS COVID-19 (CORONAVIRUS)

Descargar "Comprensión de la guía para la acupuntura y la moxibus-

tión intervenciones sobre COVID-19 emitidas por China

Descargar “Ventajas de la acupuntura antiinflamatoria en el tratamiento de la sepsis de la nueva neumonía por coronavirus Covid-19“

Descargar “Acupuntura en el tratamiento de COVID-19: Un estudio exploratorio“

INFORMES SOBRE EL COVID-19 (CORONAVIRUS)

ttp://spanish.peopledaily.com.cn/n3/2020/0324/c31614-9671987.html?fbclid=IwAR0kwLD2BrdEHiaWqSJyxFLn_xvLDJuLRJYI-t50Bi-Phi8sTMnvO0Kcjn1I

https://www.facebook.com/notes/medicina-china-lee-jui-wen/la-medicina-tradicional-china-es-capaz-de-curar-los-casos-severos-de-covid-19/1798027880334033/?__tn__=H-R

http://andylee.pro/wp/?p=7794&fbclid=IwAR3HD37rg-jlxWE3nbXMK21cQdMlBjLqkqXVBbh19YRsmR5HcEPu4ptcFYIA
(esta pagina esta en chino pueden usar el traductor)

FECHA /2020/03/25/

https://www.infobae.com/america/eeuu/2020/03/25/un-nuevo-sintoma-una-enfermera-descubrio-una-extrana-coincidencia-entre-los-pacientes-que-atendio-por-covid-19/?fbclid=IwAR3Db9EiRi-v6yj1RAWRiFA6uxkxmvLlvmxQ0BZudpyKtzgErElhW1b34CdU

La Medicina China demuestra ser eficaz en el tratamiento del Coronavirus COVID-19 Fundación Europea de MTC

5 de abril del 2020

Acupuntura y MTC

La combinación de la medicina tradicional china (MTC) y la occidental en el tratamiento del COVID-19 es efectiva según ha señalado Yu Yanhong, portavoz del Ministerio de Sanidad Chino y subdirector de la Administración Nacional de MTC. La combinación de ambas medicinas ayuda a reducir la duración de las estadías en el hospital, previene el desarrollo de síntomas leves, en condiciones graves y críticas reduce la tasa de mortalidad y también ayuda a recuperarse y aliviar las secuelas después del alta hospitalaria.

Mientras médicos tradicionales chinos eran enviados al Hospital de Hubei de Medicina Integrada para que, siguiendo el protocolo médico oficial, prescribieran plantas medicinales a los infectados, el autodenominado "prestigioso científico" José Miguel Mulet, a través de sus redes sociales publicó una reflexión: "Llega la epidemia del coronavirus y el gobierno chino monta a toda velocidad dos hospitales normales y corrientes, no un megacentro de acupuntura ni de Medicina tradicional china. Lo pilláis, ¿no?" El comentario de Mulet, superó los 39.000 Me Gusta en pocos días y generó debate entre los defensores de terapias naturales y los que cuestionan su eficacia, como siempre, en un tono burlesco por parte de estos últimos. Un año antes, en febrero de 2019, la Fundación Europea de MTC ya replicó al artículo publicado por J. M. Mulet en el que ponía en duda la base científica de la acupuntura, mediante un escrito de los Dres Nogueira (q.e.p.d.) y Calduch, vicepresidente de la Fundación Terapias Naturales.

Tras comprobar que el tratamiento fue eficaz, el 14 de febrero en-

viaron 2.200 especialistas más y se abrió el primer hospital temporal que utiliza principalmente la medicina tradicional china para combatir el coronavirus. El hospital temporal de 400 camas, ofreció tratamiento de acupuntura y TaiChi para ayudar a potenciar la inmunidad de los pacientes. El 25 de febrero, ya se habían enviado más de 4900 profesionales de la salud de unos 600 hospitales de medicina tradicional china, y también cinco equipos de 757 especialistas en medicina tradicional china de la Academia de Ciencias Médicas y otras instituciones médicas de élite. Más de 60000 casos de infectados fueron tratados con medicina tradicional.

El Dr. Ramon Maria Calduch, vicepresidente de la Fundación Terapias Naturales, lideró la elaboración de un informe recopilatorio de Investigación y Evidencia científica del tratamiento en Medicina China de COVID-19 en el que refleja el beneficio de la medicina china y al cabo de pocos días, dió instrucciones para traducir el Protocolo de diagnóstico y tratamiento para COVID-19 recomendada por el gobierno chino.

Según una investigación que acaba de publicar Emerging Infectious Diseases, COVID-19 se propaga muy rápidamente, más del 10% de los pacientes están infectados por otro infectado asintomático, es decir, antes de que el infectado sea aislado o pueda tomar medidas preventivas, y, por tanto, resulta difícil controlar su trasmisión en la población. Mientras no exista vacuna eficaz para prevenir Covid-19, SARS-CoV-2 está propagándose por todo el mundo. Ver número de casos actuales, fallecidos y recuperados.

¿Por qué unas personas presentan una sintomatología muy severa y otras no presentan síntomas? Depende de su sistema inmunitario. Cualquier proceso de origen vírico afectará en menor medida a una persona con un sistema inmunitario fuerte, que a otra con un sistema inmunológico débil.

Para conseguir un sistema inmunitario fuerte es necesario tener hábitos saludables, una correcta alimentación, sin carencias para el sistema inmune ni toxinas, actividad física regular, buen descanso, salud emocional equilibrada, tomar el sol para conseguir suficiente vitamina D, una microbiota rica…etc. Los métodos na-

turales de salud y algunas terapias naturales como la fitoterapia, la naturopatía y la medicina tradicional china, pueden ayudarnos a adquirirlo.
Aun así, es necesario evitar el contagio, y cumplir con las medidas de contención adoptadas por las Autoridades Sanitarias, que sirven para ralentizar la transmisión, disminuir la carga viral y hacer que los contagios sean más escalonados.
Siguiendo la idea de la importancia en la prevención, en enero, el ministerio de AYUSH de la India propuso a sus más de 1300 millones de ciudadanos, como tratamiento preventivo homeopatía. El tratamiento preventivo consiste en tomar una dosis de Arsenicum album 30, durante tres días y si en un mes, el virus sigue siendo una amenaza, se debe repetir el proceso.

Más información:
https://fundacion.mtc.es/

El poder de la nutrición en la enfermedad

Aleix Pamies

El estudio detalla que las personas que recibieron apoyo nutricional se les asociaron menos complicaciones infecciosas y menos duración de la estancia. Además no se incremento el coste, el cual a veces es uno de los puntos que tiran atrás a la hora de realizar cambios.
La alimentación es un punto vital para hacer frente a cualquier tipo de síntoma o enfermedad, y el más importante, realizar un tratamiento de fondo para la salud.
Para mirar el estudio seguir este enlace: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28359363
Traducción automática de Google del estudio por si no queréis entrar al enlace.
Impacto del apoyo nutricional sobre el resultado clínico y el análisis costo-efectividad en pacientes con riesgo nutricional: Estudio prospectivo de cohortes con concordancia de puntuación de propensión.
OBJETIVOS:
Existe una falta de evidencia sobre los efectos económicos del apoyo nutricional en pacientes con riesgo nutricional. El objetivo de este estudio fue realizar un análisis costo-efectividad comparando una cohorte de apoyo nutricional adecuado con una cohorte sin apoyo.
MÉTODO:
Se realizó un estudio observacional prospectivo en las salas de cirugía y gastroenterología médica. Se identificaron los pacientes con riesgo nutricional y se registró el suministro de apoyo nutricional por parte del personal, desconociendo el estado de riesgo. Los datos sobre los costos se obtuvieron de la declaración

de cuentas de cada paciente, y la eficacia se midió por la tasa de complicación infecciosa. Para controlar las posibles variables de confusión, se llevó a cabo el método de puntuación de la propensión con correspondencia. La relación costo-efectividad incremental se calculó sobre la base de la población emparejada.
RESULTADOS:
Hemos seleccionado 3791 pacientes, y 440 fueron reclutados para el análisis. Los pacientes de la cohorte de apoyo nutricional presentaron una menor incidencia de complicaciones infecciosas que los de la cohorte sin apoyo (9,1 versus 18,1%, P = 0,007). Este resultado fue similar en los 149 pares de propensión (9,4 frente a 24,2%, P <0,001). La mediana de la estancia hospitalaria se redujo significativamente entre los pacientes con apoyo nutricional (13 frente a 15 días, P <0,001). Los costos totales fueron similares entre los pares emparejados (US $ 6219 contra $ 6161). El análisis de costo-efectividad incremental sugirió que el apoyo nutricional costó US $ 392 por paciente, impidió tener complicaciones infecciosas.
CONCLUSIÓN:
El apoyo nutricional se asoció con menos complicaciones infecciosas y menor duración de la estancia en pacientes con riesgo nutricional. La relación costo-efectividad incremental indicó que el apoyo nutricional no había aumentado significativamente los costos.

INMUNONUTRICIÓN Y CORONAVIRUS:
QUÉ COMER PARA MANTENER EL SISTEMA INMUNE.
Aleix Pàmies

VIDEO:
https://www.youtube.com/watch?v=CcmgU_HMV5Y&feature=youtu.be&utm_source=sendinblue&utm_campaign=Coronavirus_otros_puntos_de_vista&utm_medium=email

https://pamiesvitae.com/
https://dulcerevolucion.com/

Covid-19: Vitamina C y ozono, tratamientos que pueden ser útiles y que algunos hospitales usan contra el coronavirus

Por Miguel Jara
http://www.migueljara.com/

9 de abril de 2020

Estos días, en plena pandemia por Covid-19 estamos ofreciendo informaciones sobre terapias que son efectivas y seguras y que se usan en hospitales de zonas muy afectadas como China o Italia. Dos casos concretos ocupan nuestra atención, la vitamina C intravenosa y el ozono (por vía sanguínea y para desinfectar espacios). Dada la gravedad del momento es un deber moral tanto profundizar en el conocimiento de estas posibilidades como usarlas según los criterios ya documentados. Otro texto de investigadores promueve su utilización.

Dicho artículo es un trabajo enviado a la Revista Española de Anestesiología y Reanimación (aceptado pero aún no publicado) por varios profesionales de la anestesiología y la medicina interna y en el que hacen una revisión de la literatura científica ad hoc y cuentan que:

La vitamina C puede ser una terapia efectiva en el tratamiento del SARS-CoV-2 debido a su capacidad antioxidante, sus propiedades antivirales, la mejora del sistema inmunológico y sus propiedades antiinflamatorias. Además, la vitamina C también puede ayudar a eliminar el líquido alveolar acumulado en el SDRA [síndrome de dificultad respiratoria aguda] al prevenir la activación y acumulación de neutrófilos y al reducir el daño causado a nivel del epitelio alveolar».

Además, su administración es segura por infusión intravenosa a dosis máximas de 100 gramos, siempre que se tomen las precauciones descritas en los protocolo de actuación.

Sobre la llamada ozonoterapia dicen estos estudiosos, que se caracteriza por la simplicidad de su aplicación, su gran efectividad, buena tolerancia y la ausencia virtual de efectos secundarios. Rusia, Cuba, Alemania lo han reconocido en su legislación. En España está regulado en más del 76% de las comunidades autónomas de España. Italia, China y algunos países de América del Sur tienen regulaciones específicas».

El Hospital La Paz de Madrid usa en su protocolo contra el Covid-19 vitamina C.
Lo que hacen estos investigadores, como cuento, es revisar dos terapias adyuvantes sencillas de aplicar, «sin efectos deletéreos y de un coste bajo» que podrían ser de utilidad para el tratamiento de la infección por coronavirus agudo severo asociado al síndrome respiratorio SARS-CoV-2.
La vitamina C, un potente antioxidante, se ha convertido en una terapia relevante debido a sus beneficios potenciales cuando se administra por vía intravenosa, como documentan.
El efecto potencial de la vitamina C en la reducción de la inflamación en los pulmones podría desempeñar un papel clave en la lesión pulmonar causada por la infección por coronavirus. Y en ese trabajo describen su impacto biológico en nuestro organismo y su farmacocinética, su funcionamiento vaya.
Otra posible terapia eficaz es el ozono. Señalan que «pese a la controversia que siempre le ha acompañado» se ha estudiado y utilizado ampliamente durante muchos años y su eficacia se ha demostrado en múltiples estudios. Sin embargo, comentan:

Nuestro objetivo no es hacer una revisión exhaustiva de dichas terapias sino difundir los efectos beneficiosos de las mismas. Obviamente, los ensayos clínicos son necesarios, pero debido al beneficio potencial de estas dos terapias, en una situación como la actual recomendamos encarecidamente agregarlas de inmediato al arsenal terapéutico para el tratamiento del SARS-CoV-2«.

La gravedad de la infección por SARS-CoV-2 la estamos encontrando en el deterioro pulmonar. Aunque aún está por dilucidar el porqué de este deterioro tan rápido, su curso clínico tiene «similitudes con el síndrome de activación macrofágico con hipersecreción de citocinas proinflamatorias que dañan los pulmones». De ahí, que la administración de vitamina C pueda ser efectiva dada su potente actividad antiinflamatoria.

Existen, lamentablemente, muy pocos estudios en pacientes críticamente enfermos con SDRA que hayan empleado vitamina C intravenosa como terapia adyuvante. En estudios con animales, se ha demostrado que la vitamina C aumenta la resistencia a la infección causada por coronavirus y también modifica la susceptibilidad a la infección (estos trabajos, como es lógico, podéis consultarlos en al bibliografía del artículo que comentamos).

Ha habido científicos que administraron un gramo de ácido ascórbico (la vitamina C) cada ocho horas combinado con vitamina E oral durante 28 días en 594 pacientes quirúrgicamente críticos y encontraron una incidencia significativamente menor de lesión pulmonar aguda y fallo multiorgánico. Por destacar un ejemplo.

En un estudio clínico se emplearon grandes dosis intravenosas de ácido ascórbico y otros antioxidantes (tocoferol, N-acetilcisteina y selenio), en pacientes con SDRA establecido y se mostró una reducción de la mortalidad del 50%.

La vitamina C se está empleando en China contra el Covid-19, en Zhongnan Hospital of Wuhan University se ha registrado un ensayo clínico en fase 2 (estudios exploratorios terapéuticos cuyo objetivo es determinar si el medicamento sirve para tratar la enfermedad o el trastorno en cuestión) para verificar la eficacia de la vitamina C intravenosa en SARS-CoV-2.

En dicho estudio los pacientes reciben 24 gramos de vitamina C intravenosa al día durante siete días. Por otro lado,

el grupo de expertos en el tratamiento clínico de la enfermedad por coronavirus de Shanghai ha recomendado encarecidamente incluir altas dosis diarias de vitamina C en pacientes críticos

afectados por SARS-CoV-2, debido a que su uso continuo, parece lograr además una mejora significativa en el índice de oxigenación.
Algunos hospitales ya han incorporado al esquema de tratamiento de azitromicina e hidroxicloroquina (por cierto que es uno de los tratamiento habituales contra el Covid-19 en todo el mundo aunque aún no hay evidencias científicas de su utilidad), vitamina C junto con zinc oral (220 mg), incluso en pacientes con afectación no grave.
Aunque su uso no está generalizado, descatados hospitales utilizan el ozono como terapia contra coronavirus.
La UCI de North Shore University Hospital en New York está también administrando vitamina C en dosis de tres gramos cada seis horas.
El Department of Internal Medicine del Eastern Virginia Medical School está dando doce gramos al día. Podéis ver en ese documento que enlazo al principio el Protocolo de administración de la vitamina C.
La efectividad del ozono contra los patógenos es bien reconocida:

El ozono parece ser el mejor agente existente para la esterilización del agua. Si bien aún no existen documentos que avalen su efecto viricida sobre el Covid-19, sí existen sobre diversos virus RNA, tanto en agua, alimentos, animales y humanos. Debido a sus propiedades biológicas, la ozonoterapia puede desempeñar un posible papel en la terapia del SARS, como complemento de los regímenes de tratamiento estándar», explican los autores del artículo científico».

Y añaden:

Debido al exceso de energía contenida dentro de la molécula de ozono, es teóricamente probable, a diferencia de los antivirales específicos disponibles en la actualidad, que muestre efectividad en todo el espectro de genotipos y subtipos de SARS. Los efectos secundarios que pueden observarse son mínimos».

Por desgracia, pese a los efectos beneficiosos demostrados, su aplicación en las unidades de críticos es muy escaso. Como os

comentaba antes en el caso de la vitamina C, leed el Protocolo de actuación con el ozono para entender mejor su uso (sobre todo si sois profesionales sanitarios pues es algo técnico).

¿Cual es la posible explicación de que el ozono tenga propiedades biológicas que sugieren que puede tener un posible papel en la terapia del SARS-CoV2)?

Los coronavirus tienen abundante cisteina en las proteínas en forma de pico o espiga características que se encuentran en la superficie viral y que pueden ser dañadas de manera sencilla por el ozono. Los residuos de cisteina también son abundantes en las proteínas de la membrana viral y median la unión del virus y la entrada en la célula huésped. Esta cisteina parece ser funcionalmente importante para la producción de virus».

Por ello, concluyen que la ozonoterapia ha demostrado ser una terapia efectiva y segura en múltiples pacientes, por lo que dada la situación actual donde no hay cura para esta terrible infección, recomendamos encarecidamente agregarla a los protocolos de tratamiento actuales».

.....

Miguel Jara, es escritor y periodista, autor de varios libros sobre salud, medicamentos, vacunas... Fundador junto al abogado Francisco Almodóvar, del Bufete Almodóvar & Jara, especializado en daños provocados por medicamentos e intervenciones sanitarias, industria farmacéutica, salud ambiental, asistencia a empresas del sector sanitario, etc.

Homeopatía
Prevengho-vir: no cura, pero eleva la inmunidad
Gretel Díaz Montalvo

Publicado el 8 abril, 2020

Desde el 2 de abril Camagüey (Cuba) aplica el Prevengho-vir, un medicamento que, como acota Iliana Chapellí Cabrera, especialista provincial del Programa de Medicina Natural Tradicional de la Dirección Provincial de Salud, se incluye en la familia de los homeopáticos elaborados por los laboratorios AICA, y regulado por el Centro para el Control Estatal de Medicamentos, Equipos y Dispositivos Médicos (Cecmed).

Iliana Chapellí Cabrera insta a que la población mantenga la higiene del hogar y de sus manos, como medida esencial ante la COVID-19

"El producto forma parte del protocolo de tratamiento que ha implementado el país ante la Covid-19, señala Chapellí Cabrera. Se utiliza para la prevención, por lo que no se puede usar en pacientes con sintomatología respiratoria, ya que no los cura".

"El medicamento fortalece el sistema inmunológico, nos hace más resistentes a las infecciones y ya se ha probado su valía ante enfermedades gripales y víricas emergentes como esta, pero también para el dengue y la influenza".

"Su aplicación se dividirá en varias etapas hasta llegar a toda la población. En esta primera fase recibirán el medicamento 15 hogares de ancianos, siete hogares maternos, 27 Casas de Abuelos, así como el hospital psiquiátrico y el centro médico psicopedagógico. Cerca de 600 personas serán beneficiadas, de las cuales el 70 % son adultos mayores".

“El Prevengho-vir se administra por personal especializado a través de gotas sublinguales con un esquema de tratamiento que incluye tres dosis, durante tres días seguidos, de cinco gotas y una reactivación al décimo día de la primera dosis. Es muy importante que este esquema se haga completo para garantizar su eficacia”.

En un territorio donde, de una población de casi 800 mil habitantes, un poco más de 154 mil son adultos mayores, la aplicación de tratamientos como este resultan de vital importancia.

Algo en lo que coincide Consuelo Yero Rivero, jubilada de 74 años que acude a la Casa de Abuelos Amalia Simoni. Ella trabajó hasta hace cuatro años en la Empresa Comercializadora y Distribuidora de Medicamentos, por lo que desde que supo que se aplicaría el Prevengho-vir comenzó a explicarle a sus compañeros de la Casa la importancia de este.

Consuelo Yero, junto al personal médico del Hogar de Ancianos, explicó la importancia de medicamentos como estos y los beneficios que otorga.

“Es un medicamento que nos da energía y ayuda a prevenir virosis, pero no quita el coronavirus, por lo que hay que seguir lavándose las manos, usando el nasobuco”, apunta.

Yardenis Plana Pérez, una de las gestantes del Hogar Materno, agradece la seguridad que le brinda tomar estas gotas. “Aquí nos mantenemos informados y sabemos el daño que provoca el coronavirus y entendemos que hay que cuidarse. Saber que esto aumenta nuestras defensas me tranquiliza y así puedo llegar a término relajada”.

Pedro Torres Lastre, doctor y director del centro, explica que, al ser las gestantes un grupo de riesgo, se extreman las medidas desde el primer día. “Las barreras higiénicas están establecidas, pero además separamos las camas, las mesas del comedor, todas usan nasobucos y cuando deben salir de la instalación para interconsultas procuramos por la higiene”.

Todas las personas pueden usar el Prevengho-vir y no tiene reacciones adversas, algo que lo califica como un buen tratamiento

preventivo. Poco a poco cada cubano recibirá sus dosis, siempre por personal especializado, pero al no curar el coronavirus la higiene y el cumplimiento de las medidas establecidas por las máximas autoridades son indispensables.

El Gobierno de Shanghai recomienda oficialmente la vitamina C para COVID-19 por Andrew W. Saul

Este artículo puede ser reimpreso gratuitamente siempre que 1) exista una clara atribución al Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, y 2) se incluya tanto el enlace de suscripción gratuita de la OMNS http://orthomolecular.org/subscribe.html como el enlace del archivo de la OMNS http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml.
Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 3 de marzo de 2020

(OMNS Mar 3, 2020) El gobierno de Shanghai, China, ha anunciado su recomendación oficial de que la COVID-19 debe ser tratada con altas cantidades de vitamina C por vía intravenosa. (1) Las recomendaciones de dosificación varían según la gravedad de la enfermedad, desde 50 a 200 miligramos por kilogramo de peso corporal por día hasta hasta 200 mg/kg/día.

Estas dosis son aproximadamente de 4.000 a 16.000 mg para un adulto, administrados por vía intravenosa. Este método específico de administración es importante, dice el experto en terapia intravenosa Atsuo Yanagisawa, MD, PhD, porque el efecto de la vitamina C es al menos diez veces más potente por vía intravenosa que si se toma por vía oral. El Dr. Yanagisawa es presidente del Colegio Japonés de Terapia Intravenosa, con sede en Tokio. Dice: "La vitamina C intravenosa es un antiviral seguro, efectivo y de amplio espectro".

Richard Z. Cheng, MD, PhD, un médico especialista chino-americano, ha estado trabajando estrechamente con las autoridades médicas y gubernamentales en toda China. Ha desempeñado un papel decisivo en la facilitación de al menos tres estudios clínicos chinos de vitamina C por vía intravenosa que se están llevando a cabo actualmente. El Dr. Cheng se

encuentra actualmente en Shanghai continuando sus esfuerzos para alentar a más hospitales chinos a aplicar la terapia de vitamina C incorporando altas dosis orales, así como la vitamina C por vía intravenosa.

El Dr. Cheng y el Dr. Yanagisawa recomiendan la vitamina C oral para la prevención de la infección por COVID-19.

Una declaración oficial del Segundo Hospital de la Universidad de Xi'an Jiaotong (2) dice:

"En la tarde del 20 de febrero de 2020, otros 4 pacientes con nueva neumonía coronaviral severa se recuperaron del pabellón C10 Oeste del Hospital Tongji. En los últimos 8 pacientes han sido dados de alta del hospital. . . La alta dosis de vitamina C logró buenos resultados en las aplicaciones clínicas. Creemos que en el caso de los pacientes con neumonía neonatal grave y los pacientes gravemente enfermos, el tratamiento con vitamina C debe iniciarse lo antes posible después del ingreso. La aplicación de grandes dosis de vitamina C puede tener un fuerte efecto antioxidante, reducir las respuestas inflamatorias y mejorar la función endotelial. . . Numerosos estudios han demostrado que la dosis de vitamina C tiene mucho que ver con el efecto del tratamiento. . . La dosis de vitamina C no sólo puede mejorar los niveles de antivirales, sino que, lo que es más importante, puede prevenir y tratar las lesiones pulmonares agudas (LPA) y la dificultad respiratoria aguda (SDRA)".

Para más información, abajo hay una lista de informes anteriores de la OMNS sobre COVID-19 y la vitamina C:

Mar 1, 2020 Los medios de comunicación atacan el tratamiento con vitamina C del Coronavirus COVID-19
28 de febrero de 2020 Vitamina C y COVID-19 Coronavirus
23 de febrero de 2020 TONELADAS DE VITAMINA C PARA WUHAN:

China usa la vitamina C contra COVID
21 de febrero de 2020 Tres estudios de investigación sobre la vitamina C intravenosa aprobados para el tratamiento de COVID-19
16 de febrero de 2020 La vitamina C intravenosa en grandes dosis es el tratamiento de elección para la neumonía 2019-nCov
13 de febrero de 2020 Los pacientes de Coronavirus en China serán tratados con altas dosis de vitamina C
Feb 10, 2020 VITAMINA C Y SU APLICACIÓN AL TRATAMIENTO DEL CORONAVIRUS nCoV: Cómo la vitamina C reduce la gravedad y las muertes por enfermedades respiratorias virales graves
2 de febrero de 2020 Tratamiento hospitalario con vitamina C por vía intravenosa para el virus de la coronación y enfermedades relacionadas
30 de enero de 2020 Tratamiento Nutricional del Coronavirus
26 de enero de 2020 La vitamina C protege contra el coronavirus

Referencias

1. https://mp.weixin.qq.com/s/bF2YhJKiOfe1yimBc4XwOA
2. http://2yuan.xjtu.edu.cn/Html/News/Articles/21774.html
La medicina nutricional es la medicina ortomolecular
La medicina ortomolecular utiliza una terapia nutricional segura y efectiva para combatir las enfermedades. Para más información: http://www.orthomolecular.org
Para localizar un médico ortomolecular cerca de usted: http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n09.shtml
El Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular es un recurso informativo sin fines de lucro y no comercial.

Traducción realizada con la versión gratuita del traductor www.DeepL.com/Translator

Alemania, coronavirus y Homeopatía

Abchomeopatia.com

07-04-2020

Alemania, el país con una menor tasa de letalidad

En Alemania entre un 60 y un 70% de la población toma habitualmente homeopatía para solucionar distintas dolencias.

Alemania es el país europeo con una menor letalidad y éste es uno de los datos que más llaman la atención cuando leemos cómo avanza el Crnvs19 en el mundo, y especialmente en nuestro entorno europeo.

Mientras en España o Francia, por poner un ejemplo, la tasa de letalidad (número de personas fallecidas respecto del total de personas enfermas) ronda entre el 8 y el 9%, Alemania sorprende con un 1,58%.

Con algo más de 100.000 personas contagiadas se han reportado 1.584 fallecidas, a día 6 de abril de 2.020.

Para explicar esta realidad existen múltiples teorías: desde el criterio de recuento de víctimas, pasando por un elevado número de test rápidos y por tanto una alta tasa de diagnósticos, un mejor equipamiento médico, la no realización de tests post mortem, hasta las costumbres más frías y de menor contacto físico de la sociedad alemana.

En todo caso, y a la espera de la evolución en las próximas semanas, lo cierto es que el caso de Alemania llama la atención y requerirá un posterior estudio para concretar fehacientemente el porqué de esas cifras tan diferenciadas, si es que así se mantienen.

¿Puede ser la Homeopatía un factor determinante?

Ésta es también otra teoría que circula, especialmente en el sector de las terapias naturales en general y de la Homeopatía en particular.

A veces es interesante leer distintas fuentes y distintas publicaciones para atar cabos.

La Homeopatía es usada por más de un 60% de la población alemana

Lo cierto es que en Alemania un 60% de la población mayor de 16 años reconocía ser es usuaria de Homeopatía en 2014, según informe del propio Instituto Allensbach de Demoscopia.

Este mismo estudio explica que la proporción de usuarios aumentó del 53 por ciento en 2009 al 60 por ciento en 2014 en Alemania.

Estos fueron los resultados de una encuesta representativa realizada por el Instituto Allensbach de Demoscopia en mayo y junio de 2014. Un total de 1.503 personas mayores de 16 años fueron entrevistadas en toda Alemania.

El estudio también muestra que las mujeres en particular utilizan medicamentos homeopáticos. El 73% de las mujeres encuestada dijeron que usaron estos medicamentos, mientras que la proporción de hombres fue del 48 %.

Otra diferencia que resaltó es que en Alemania Occidental, el 64 % toma medicamentos homeopáticos, en comparación con el 44 % en el este del país.

También se preguntó a las personas usuarias para qué síntomas o trastornos tomaron medicamentos homeopáticos, con éxito: un 56 % de los usuarios informaron resfriados e infecciones similares a la gripe, 30 % para fortalecer el sistema inmunológico y un 24 % para picaduras de insectos / quemaduras solares.

Problemas digestivos e insomnio también entre las dolencias más habituales por las que se recurre a la Homeopatía.

Alemania considera la homeopatía una terapia “reconocida y probada”

Leíamos en junio de 2.017 en redaccionmedica.com un artículo con este encabezado, donde reconoce que la Homeopatía es un complemento importante de la medicina convencional y del que os trasladamos algunos párrafos:

"Así lo indica una encuesta publicada por la Asociación Federal de la Industria Farmacéutica (BPI, según la cual el 70 por ciento de los pacientes alemanes está satisfecho o muy satisfecho con la eficacia y la tolerabilidad de la homeopatía.

De hecho, la mayoría de la población teutona considera que las compañías de seguros de salud deben cubrir y reembolsar tratamientos homeopáticos.

"La homeopatía es una terapia reconocida y probada para los pacientes en Alemania", indica en su nota de prensa la BPI, que es el equivalente a Farmaindustria en el país germano.

"Los medicamentos homeopáticos tienen para muchos pacientes una alta prioridad", indica Norbert Gerbsch, su subdirector.

"La Homeopatía debe ser reconocida como un importante complemento a la medicina convencional que los alemanes quieren con claridad ".

Alemania reconoce la contribución de la homeopatía a la salud pública y mantiene su financiación

Para finalizar este repaso podíamos leer hace 6 meses, en octubre de 2.019, en vademecum.com un artículo con este enunciado en el que explicaban cómo el Gobierno de Alemania ha decidido mantener la financiación pública de la Homeopatía, a pesar de la fuerte presión del lobby anti-homeopatía.

El articulo de vademecum.com apostillaba:

Alemania sigue de este modo la estela de otros países europeos como Suiza o Luxemburgo donde los medicamentos homeopáticos son financiados con fondos públicos.

El Ministerio de Salud de Alemania ha decidido mantener la financiación pública de los medicamentos homeopáticos y reforzar de este modo su compromiso con la homeopatía.

El respaldo alemán a la homeopatía ha sido posible gracias a una amplia movilización social en la que los pacientes y profesionales de la salud han desempeñado un papel fundamental.

Comentario de ABC Homeopatía sobre Alemania, coronavirus y Homeopatía

Obviamente habrá que esperar, primero para ver la evolución de la pandemia en Alemania y en el resto del mundo, y segundo, en caso de confirmarse esta bajísima tasa de letalidad, habrá que esperar a ver los estudios posteriores que se publicarán, sin duda.

De momento, estos son los datos, y suyas son las conclusiones.

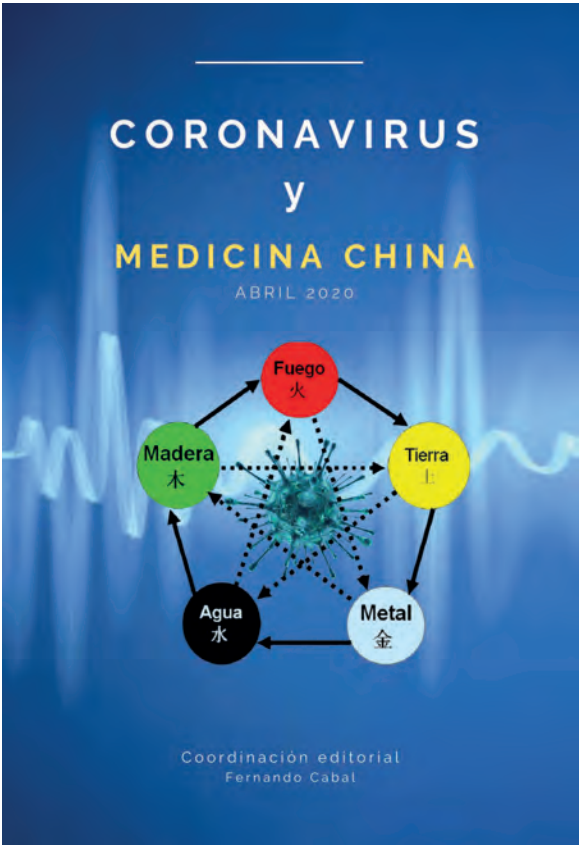
En nuestra opinión, tener un 65% de personas más sanas, que se cuidan de forma natural, con un sistema inmunológico fuerte, que evitan tomar fármacos con efectos secundarios y que apuestan por cuidar de su salud con Homeopatía en vez de cuidar de la enfermedad con la Farmacología, es evidente que tiene que notarse ante una pandemia como la que estamos viviendo.

Y si no, tiempo al tiempo, y ya se verá.

En todo caso esperemos un arranque de sinceridad de las autoridades sanitarias de Alemania, cuando se pongan a analizar los resultados del paso del virus por su país.

EBOOK DESCARGA LIBRE Y GRATUÍTA

http://www.mediafire.com/file/wfxf0aogrqfzqkp/CORONAVIRUS_Y_MTC_03.pdf/file



	Precio -IVA	+IVA

colección ALIMENTACIÓN NATURAL

RAÚL VINCENZO GIGLIO
La cocina como meditación 3ª ed.
9788483524923 21,15 22,00

ESTEBAN CABAL
Guía de aditivos usados en alimentación 4ª edición
9788483525265 4,81 5,00

LUIS VALLEJO RODRÍGUEZ
Alimentación y éxito escolar
9788496439453 12,50 13,00

La curación del cáncer por limpieza del intestino grueso
9788496439467 11,54 12,00

XAVIER URIARTE LLORENTE
Alimentación, neurología y alteraciones de la conducta
9788483520154 25,96 27,00

INOCENCIA FLORES LEÓN
Cocina casera vegetariana
9788488769985 9,62 10,00

HELEN MAGARIÑOS REY
Cocina para una nueva vida
9788488769534 11,54 12,00

TZYY MIAN SOONG
El libro de la cocina china
9788486961046 11,54 12,00

RAFAEL ROMÁN MOLINA
Las 12 claves de la nutrición ortomolecular para ser eficaz
9788483524848 15,38 16,00

APOLLINAIRE DSCHOUTEZO
Nutrición vitalista. Alimentos para reducir la edad biológica.
9788483520130 15,38 16,00

Técnicas naturales para adelgazar
9788483520185 15,38 16,00

YUKIO Y KOTO NAKAMURA
Recetario zen macrobiótico
9788496439511 9,62 10,00

ALBERT MOSSERI
Salud, alimentación y leyes de la naturaleza
9788486961251 8,65 9,00

BALTA
Vivir sin cocinar. Alimentación vegetariana cruda
9788486961664 9,13 9,50

MONIQUE ACEÑA
De higos y brevas
9788483529188 9,62 10,00

SOFÍA PENCEF
La dieta de la bionutrición celular
9788483529843 11,54 12,00

GEORGE OSHAWA
Macrobiótica zen
978-84-16316-82-3 11,54 12,00

PEDRO TORRES
Cómo reducir su sobrepeso y obesidad en 30 dias
978-84-16316-89-2 11,54 12,00

ANNA MORERA
Cocina Salvaje
978-84-17168-69-8 13,46 14,00

BEVERLEY PUGH
La comida con Vida (Raw live living food)
978-84-17693-20-6 15,38 16,00

Precio
-IVA +IVA

colección HOMEOPATÍA

JEAN-PIERRE RUASSE
Acercamiento homeopático a las obesidades
9788483522318 11,54 12,00

Á. ROA MARCO, R. CÁMARA RICA, M. HERNANDO MARTÍN Y P.LÁZARO
Homeopatía a primera vista, 74 remedios fundamentales
978-84-17168-54-4 14,42 15,00

JOSÉ RAÚL MORAGA GAJARDO
La gran guía homeopática para la salud
978-84-8352-885-3 38,46 40,00

XAVIER DÍEZ LLAMBRICH
Nociones de Psiquiatría homeopatica
978-84-17168-74-2 11,54 12,00

DR. K.P.S. DHAMA Y DRA. SUMAN DHAMA
Homeopatia: Manual Completo
9788495052520 18,00

colección MEDICINA NATURAL

VETURIAN ARANA
Terapia SAAMA de desbloqueo integral
9788483527948 36,00 37,50

ALAIN SAURY
Las plantas fumables
9788485805020 8,65 9,00

EDUARDO GALLEGO DUQUE
Naturopatía. La otra alternativa de la medicina. Libro+CD
9788496439924 23,08 24,00

SIMÓN DE LA FLOR GUTIÉRREZ
La sanación silenciosa. Tomo 1 - Hacia la conciencia cósmica
9788483520901 33,65 35,00

La sanación silenciosa. Tomo 2 - La conciencia maestra
9788483520925 19,23 20,00

La sanación silenciosa. Tomo 3 - Terapias de la conciencia cósmica
9788496439702 33,65 35,00

XAVIER URIARTE LLORENTE
Remedios populares de uso tradicional en España
9788496439955 5,77 6,00

	Precio -IVA	+IVA
JOSÉ RAÚL MORAGA GAJARDO ***Manual para la práctica de la Iridología*** 9788483527634	38,46	40,00
PRACHITI KINIKAR ***Ayurveda esencial*** 9788483529089	17,31	18,00
RAFAEL CAMPOS SIMÓN ***Amaroli, salud natural*** 97884950529508	11,54	12,00
FRAN CUATRECASAS ***Iridología*** 978-84-16316-62-5	13,46	14,00
FEDERICO A. SÁNCHEZ ARIAS ***Sanación Cuántica*** 978-84-16316-53-3	13,46	14,00
Las Flores de Bach 978-84-16316-90-8	13,46	14,00
Manual práctico de Ayurveda 978-84-16765-73-7	9,62	10,00
PALOMA PÉREZ DE POZO ***Estilo de vida saludable*** 978-84-16765-54-6 (blanco y negro)		17,00
978-84-16765-54-6 (color)	24,04	25,00
RAÚL DE MORAES BREVES SOBRINHO - MANUEL LOPES NUNES ***La Terapia del bienestar*** 978-84-16765-90-4	14,42	15,00
GEORGIE OLDFIELD ***Dolor crónico (2ª edición)*** 978-84-16765-97-3	14,42	15,00
ESTHER MARTÍ BARRIOS ***Colon irritable. Una historia real 4ª edición*** 9788483525111	12,50	13,00
CONCEPCIÓN AMALIA ALONSO ***Ríos de salud y belleza con aloe vera 2ª edición*** 9788483523872	13,46	14,00
JOSÉ SALMERON PASCUAL ***Greenternet*** 978-84-17168-97-1	11,54	12,00
Tratado completo de Flores de Bach 978-84-17693-34-3		18,00

Precio
-IVA +IVA

BIBLIOTECA HOLÍSTICA

VAIDYA BHAGWAN DASH
El masaje ayurvédico
9788483529218 9,62 10,00

FERNANDO CABAL
Recetas de cosmetica natural
978-84-16765-94-2 9,62 10,00

PEDRO FLEITAS
Bioenergetica fuerzas vitales esenciales
978-84-16765-93-5 9,62 10,00

Diario de un artista marcial vol.I
978-84-17693-93-0 9,62 10,00

ALFONSO COLODRÓN
Las pasiones capitales. Eneagrama
978-84-16765-77-5 11,54 12,00

GUILLERMNO CAZENAVE
Hazte vegano al instante
978-84-16765-99-7 9,62 10,00

DAVID HIDALGO Y ENRIQUE CÁRDENES
Nutrición consciente
978-84-17168-05-6 9,62 10,00

VÍCTOR MANUEL DEL HOYO ARRIAZA
La energía de la salud y de la vida
978-84-17168-09-4 11,54 12,00

XAVIER DÍEZ LLAMBRICH
Nociones de Psiquiatría homeopática
978-84-17168-74-2 11,54 12,00

JOSÉ DE GUEVARA
Desintoxicate y evita enfernedades
978-84-17168-82-7 9,62 10,00

FERNANDO CABAL
Pseudoterapias / Pseudociencia
978-84-17693-10-7 5,77 6,00

MARÍA ENRIQUETA FLORES FERNÁNDEZ
Naturopatía. miradas comunes, diferentes haceres
978-84-17693-59-6 11,54 12,00

PEDRO FLEITAS
ANMA, presionar y friccionar

	Precio -IVA	+IVA

PEDRO DIEZ
GO-RIN no AIKI. Aikido de los cinco anillos
978-84-17693-99-2 11,54 12,00

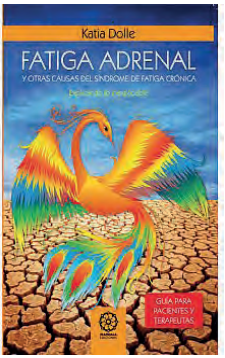
ANA PEÑA MARTÍNEZ
Hacia el futuro de la Medicina Integrativa
978-84-18115-14-1 11,54 12,00

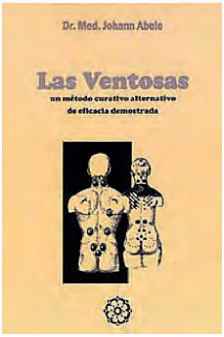
	Precio -IVA	Precio +IVA

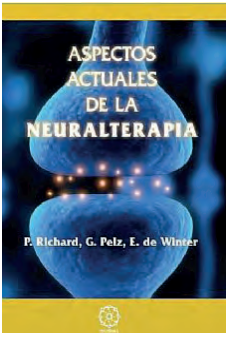
colección MEDICINA BIOLÓGICA

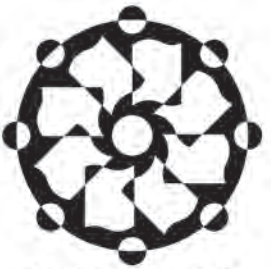
CUATRECASAS BARROT FRANCISCO ***Pares magnéticos curativos y Biomagnetismo*** 9788483528907	17,31	18,00
SOCIEDAD CATALANA DE BIOMAGNETISMO ***Guía de Biomagnetismo para terapeutas*** 978-84-16316-92-2	11,54	12,00
KATIA DOLLE/VICENTE SAAVEDRA ***Tratamiento Natural del TDAH con medicina natural y biológica*** 9788483527474	15,38	16,00
Fatiga adrenal 978-84-8352-855-6	17,31	18,00
LAURENT MESSEAN ***Protocolos de tratamientos cuánticos SCIO*** 9788483520529	13,46	14,00
Las enfermedades quánticas 9788483521199	11,54	12,00
JOHANN ABELE ***Las ventosas*** 9788496439191	14,42	15,00
KARL STEMBERG ***Baunscheidt: Terapia con ventosas*** 9788488769114	14,42	15,00
SHARON FAPLIN/WILLIAM H. PHILPOTT ***Guía de magnetoterapia médica*** 9788488769183	11,54	12,00
JUAN SÁEZ ***Arte zahorí. Geobiología consciente*** 9788483521601	17,31	18,00
P. RICHARD/G. PELZ/E. DE WINTER ***Aspectos actuales de la neuralterapia*** 9788483521441	17,31	18,00

Precio
-IVA +IVA









www.mandalaediciones.com