

Virus: el severo examinador

No entramos en las teorías de conspiración, o en quién lo lanzó, o en para qué, o en quién se beneficia, o en quién se perjudica... Evitamos caer en la baja vibración el miedo... Pero la paranoia ya está desatada y hay que lidiar con sus efectos. Y los gobiernos toman medidas. El tiempo dirá sobre la eficacia de estas decisiones, para hacer frente a una nueva mutación (Covid 19) de un conocido virus gripal, el severo examinador coronavirus.

Es indudable que se trata de una **experiencia inédita** para la humanidad: **el planeta entró en el aislacionismo**. Dirigentes y medios de comunicación hablan de "guerra" y de "batallas". En este clima bélico contra el enemigo microscópico, la opción mayoritaria ha sido la operación tipo "Tormenta del Desierto" (con todos los daños colaterales implícitos) y algunos se preguntan si no es mejor un "ataque quirúrgico" (que minimiza recursos y efectos imprevistos). Y ya hay quién se pregunta si "**el remedio no es peor que la enfermedad**". En España fallecieron 15.000 personas el año pasado por gripe común. En EEUU fallecen 15.000 personas por mes a causa de malas prácticas médicas. Y nunca pasó nada...

Ante todo, **comprendamos y agradezcamos este aislamiento globalizado**. Más allá de las consecuencias económicas, era impensado generar un **parate planetario** a esta escala, nunca antes vista. Se está limpiando la contaminación del aire, los animales recuperan sus hábitats invadidos por el ajetreo humano, las aguas se limpian, el silencio gana terreno... Y nosotros humanos, estamos saliendo del **aceleramiento** cotidiano y de la **auto exigencia**, factores que nos estresan y bajan las defensas.

No es que sea bueno estar aislados, pero es una **medicina necesaria y regenerativa**, que debemos agradecer al virus. Ahora tenemos tiempo para esas cosas que siempre relegamos y posponemos. Hay tiempo para reflexionar: sobre nosotros, sobre el otro, sobre la sociedad, sobre el momento evolutivo y sobre todo para privilegiar el cuidado personal, el ambiente corporal. ¿Cómo no ver entonces, **el vaso "medio lleno"**?

Antes de esta "pandemia" habíamos elaborado informes que llevan el foco al **ambiente corporal** (Responsabilidad consciente, Es el ambiente hermano, Cultivando el jardín interior, todos parte del dossier que se puede descargar en mi web). Es en el contexto de "casa, comida y zona liberada" que **patógenos y virus se manifiestan**, poniendo en evidencia nuestra fortaleza (o debilidad) fisiológica.

Por ello, deberíamos visualizar a los virus como esos **examinadores** que nos tomaban prueba de aptitud en la facultad. Algunos de la mesa de examen, eran laxos y permisivos; pero siempre había **examinadores severos**. Y sabíamos que para aprobar, había que tener bien sabida la materia, ya que nos exigirían a fondo. Y son esos profesores exigentes los que sacaron lo mejor de nosotros y nos fortalecieron como profesionales. **Los virus cumplen esa función** y solo "aprueban" el examen aquellos organismos en orden y con eficiente inmunología.

El informe elaborado por el Instituto Superior de Sanidad de **Italia**, sobre los casos mortales de Covid-19, afirma que el **99% de los fallecidos adolecía de condiciones médicas previas**. En concreto, el 49% sufría de tres o más patologías antes de contagiarse, el 26% dos, el 25% una y tan solo el 0,8% no tenía ninguna patología diagnosticada. Asimismo, se detalla que más del 75% sufría hipertensión

arterial, un 35% diabetes y una tercera parte de ellos tenía cardiopatía isquémica. El informe revela que la edad media de los fallecidos es de 79,5 años y que las víctimas menores de 40 años de edad eran hombres con problemas graves de salud. Se evidencia claramente que las infecciones por Covid-19 son más riesgosas si hay **condiciones de salud preexistentes** como diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva crónica o asma, insuficiencia cardíaca o enfermedad cardíaca, anemia falciforme, cáncer (o se está recibiendo quimioterapia), enfermedad renal con diálisis, un índice de masa corporal mayor de 40 (extremadamente obeso) o un trastorno autoinmune.

Los datos de **Corea del Sur**, donde el seguimiento del coronavirus ha sido el mejor hasta el momento, indican que hasta el **99% de los casos son "leves"** en la población general y no requieren ningún tratamiento médico específico. El pequeño porcentaje de casos que sí requieren atención, están altamente concentrados entre los mayores de 60 años, y se incrementan a medida que las personas son más ancianas y enfermas.

Las primeras muertes en **Argentina**, también lo confirman. La primera víctima, un hombre de 64 años que había vuelto de Francia, pero que tenía otras complicaciones de salud: padecía diabetes, hipertensión, bronquitis crónica e insuficiencia renal. La segunda víctima, un hombre de 61 años que había vuelto de Italia, ya tenía una insuficiencia respiratoria previa y contaba con asistencia respiratoria mecánica. La tercera víctima, un hombre de 64 años en contacto con alguien llegado de Francia, pero tenía problemas de salud previos, como diabetes e hipertensión. Y en las restantes víctimas, si evaluamos el estado general, siempre aparecen las **condiciones de desorden ambiental, aunque no lleven "etiqueta de patología"**.

Como afirma el biólogo Bruce Lipton (autor de La Biología de la Creencia) "*¿Será tan mortal el virus? Las estadísticas sugieren que aprox 2% de la población infectada muere. Ese número es casi un 1% más de muertes que las atribuidas a cualquier gripe convencional que el mundo experimente. Lo que es engañoso es el temor de que todos los portadores de este virus puedan morir de resfriado. ¡Esto es simplemente falso! La salud de casi todas las víctimas de este coronavirus ya estaba comprometida antes de infectarse. La salud de todos los que murieron ya estaba comprometida. Las personas sanas solo tienen síntomas de resfriado y gripe, mientras que aquellos que ya están enfermos y cerca de la muerte, pueden recibir la visita de la "parca" cuando se infectan con el virus. Las personas enfermas son más vulnerables al virus.*

El problema es el estrés, responsable de hasta el 90% de las dolencias, incluidas las enfermedades cardíacas, el cáncer y la diabetes. Cuando un individuo está en estrés, la liberación de hormonas (cortisol) apaga el sistema inmunitario, para conservar la energía del cuerpo para escapar del peligro que acecha. Las hormonas del estrés son tan efectivas para comprometer el sistema inmunitario, que los médicos proporcionan terapéuticamente hormonas del estrés a los receptores de trasplantes de órganos, para evitar que su sistema inmunitario rechace el implante extraño. La conclusión es clara: ¡el miedo al coronavirus es más mortal que el virus mismo!"

La **inmunidad** se da cuando la respuesta de nuestro sistema inmune es tan fuerte, que el germen invasor es erradicado antes de que pueda desarrollarse una

enfermedad sintomática. **Esa respuesta inmunológica también previene la transmisión.** Si un germen no puede asegurar su dominio en el organismo, ese cuerpo ya no funciona como un vector para enviárselo al próximo huésped potencial.

Cuando muchas personas nos convertimos en "callejones sin salida" para la transmisión del virus, la propagación a través de la población pierde poder, y se disipa. A esto se le denomina **inmunidad colectiva**. Pero esto no debería ser responsabilidad de una vacuna, sino **responsabilidad social de cada uno de nosotros**, estando bien, en orden, con los deberes hechos y con la vibración alta de la confianza y la autoridad energética. O sea que la situación nos estimula a ser **responsables de la autogestión de nuestra salud**.

ORDENAR EL AMBIENTE CORPORAL

Siempre es imperativo que el medio donde se mueven células, bacterias y virus, esté ordenado y equilibrado, pero más aún en estas circunstancias. Veamos aspectos claves.

El oxígeno

El oxígeno es imprescindible para la función celular y bacteriana, manteniendo a raya la presencia viral. La vida siempre se va a adaptar a la falta de oxígeno, pero **¿a qué precio?** El Premio Nobel de 1931 lo recibió Otto Warburg, quien demostró la mutación celular a tumoral, ante la carencia de oxígeno. Y afirmó que la llamada **enfermedad es consecuencia de un ambiente ácido**; donde hay oxígeno y alcalinidad no puede manifestarse. El último Premio Nobel de Medicina, de 2019, se dio a investigadores que encontraron el HIF (factor inducible por hipoxia), mecanismo por el cual las células se adaptan a la carencia de oxígeno, mutando a tumorales. Y descubrieron que este factor **se auto destruye en presencia de oxígeno**.

Algo similar ocurre con los virus, cuando ingresan al cuerpo y al fluido sanguíneo, **el oxígeno los destruye**. Pero cuando el virus logra introducirse en células y bacterias, ya queda protegido del oxígeno. Por ello es necesario tener **buena saturación de oxígeno** en nuestro medio interno. Y por eso funcionaron y funcionan siempre las **terapias oxidativas**, como el ozono o el dióxido de cloro, pues se sabe que **los virus son absolutamente sensibles a la oxidación**.

El **dióxido de cloro (CDS)** es un gas que utilizan los hospitales para desinfectar y conservar las bolsas de sangre para transfusiones, aseptizando contra virus como el HIV y otros patógenos. Y se usa en la mayoría de las aguas embotelladas aptas para el consumo, puesto que no deja residuos tóxicos. Pero llamativamente **no está autorizado como medicina**, cuando sería tan útil contra el Covid 19.

Pero más allá de contar o no con el CDS, es importante activar todos los recursos que fisiológicamente nos brinden **alto nivel de oxígeno** y que veremos luego: actividad física, respiración profunda, alimentos sin cocción, jugos verdes, caminatas en la naturaleza, etc.

La alcalinidad

Y no olvidar la **alcalinidad**. Warburg demostró claramente la relación del oxígeno con el pH. Afirmaba que anaerobia (falta de oxígeno) y acidosis (pH bajo 7, opuesto a la alcalinidad) son **dos caras de la misma moneda**. Uno lleva al otro. Y nuestra fisiología general es **ligeramente alcalina** (sangre 7,35 y bilis 7,8-8,6). Son nuestros hábitos los que definen el pH interno, y sobre todo son los alimentos que ingresan por kilos diariamente, los que condicionan nuestra alcalinidad. Los alimentos cocinados, debido a la evaporación de oxígeno, resultan de **reacción metabólica**

ácida. Lo mismo sucede con el azúcar y su forma líquida, el alcohol. En este contexto se deben mover los microorganismos que forman el bioma corporal. Y de ello depende el delicado equilibrio que repercute luego en la respuesta inmunológica y en la auto regulación del sistema, del cual **los virus son parte constitutiva**. Los científicos han comenzado recientemente a cuantificar el **microbioma** y han descubierto que está compuesto por al menos 380.000.000.000.000 bacterias (38×10^{13}).

Pero lo más interesante, es que las bacterias no son los microbios más abundantes que viven en nuestros cuerpos. El primer premio se lo llevan los virus. Se estima que existen unos **10 virus por cada bacteria**, viviendo dentro de nosotros. Esta comunidad, aún poco estudiada y comprendida, se conoce como el **viroma** humano. Pero ya se sabe ya que un bioma equilibrado no es afectado por invasiones virales. Justamente, porque **el ambiente alcalino y con oxígeno, es revulsivo para los virus patógenos**.

La inflamación

Hay una variable muy importante, cuyo descontrol impacta negativamente en nuestro sistema inmunológico, encargado de controlar a los virus. Nos referimos a la inflamación (ver nuestro informe "La bendita inflamación"), justamente por tratarse de un **eficiente mecanismo protector** con que cuenta el organismo. Intentará siempre la mejor solución entre sus opciones primarias: transformar, eliminar o encapsular las presencias inadecuadas; vengán de alimentos, tóxicos, microbios, virus o procesos internos.

Pero la contrapartida es que este mecanismo consume energía y recursos básicos de nuestra fisiología, lo cual **disminuye nuestra potencia inmunológica**. La útil respuesta inflamatoria requiere mayor presencia de oxígeno, aumento del ritmo cardíaco, mayor sangre en circulación, más combustión y fiebre. Y esto compromete la eficiencia inmunológica. Así que el desafío es **reducir todo lo posible la carga inflamatoria**, sobre todo a nivel de **alimentos** (principalmente cereales, proteína animal y alimentos industrializados y refinados) y de **sustancias tóxicas** (cosméticos, productos de limpieza, protectores y fármacos innecesarios) con las cuales siempre estamos en contacto.

ORDENAR TAMBIEN LO QUE NO SE VE

Todo lo anterior se ve, se estudia y se mide. Pero tan o más importantes son aquellas cosas que no son visibles al ojo humano, o que no son tenidas en cuenta por el saber ortodoxo. Y hablamos de vibración alta, confianza en la sabiduría corporal y autoridad energética.

Los **campos electromagnéticos corporales** representan el fluido que alimenta e interconecta nuestra biología. Estos **biofotones**, que comenzara a estudiar Fritz Popp en Alemania, determinan la forma en que se comunica e interactúa nuestro sistema celular y bacteriano. Los antiguos orientales hablaban de esta energía interna y sus canales de circulación: vórtices, chi, chakras, meridianos, nadis... Y desarrollaron sistemas de control y estimulación: yoga, taichí, ritos tibetanos, etc...

Pero estas frecuencias están hoy alteradas por los **campos artificiales modernos** (microondas, telefonía móvil, wifi, bluetooth, redes inalámbricas, etc) que son muy diferentes a los campos electromagnéticos de la naturaleza, con los cuales evolucionamos y en los cuales fluye la vida. Es fácil comprobar cuan diferente es una germinación de semillas, estando el frasco cerca (o lejos) de un normal router wifi hogareño.

Esto se agrava por nuestros hábitos sedentarios: pasamos la mayor parte del tiempo en hábitats urbanos

construidos en base a estructuras metálicas de hormigón (jaulas de Faraday) que **nos aíslan del campo** cósmico natural. Algo que notamos con la baja energía tras viajes largos en vehículos o aviones (efecto jaula). Esto se agrava si **tenemos sobrepeso** (la grasa corporal es un resistor de la circulación electromagnética) y si **no andamos descalzos** (no cerramos el circuito de descarga a tierra).

Por ello, debemos recuperar el máximo contacto con los ambientes naturales y evitar todo lo posible la radiación artificial, sin que ello signifique aislarnos de la tecnología.

Evitemos los inalámbricos, usemos más cables, limitemos la exposición a lo indispensable y andemos más tiempo descalzos y tratando de conectar con el suelo.

TRABAJAR LA CONFIANZA

Los aspectos anteriores pueden ser técnicamente monitoreados y evaluados, mientras que otras cuestiones aun no lo son, pero representan muchísimo en términos de eficiencia inmunológica. Nos referimos a la **confianza en la vida** y en la sabiduría infinita que anima nuestras células y bacterias. Los seres vivos fuimos dotados de sabiduría vital, que solo requiere el respeto de las reglas básicas de la vida.

Si confiamos en la existencia y en nuestra manifestación en el planeta, y mantenemos ordenado el ambiente corporal, tendremos como consecuencia una **frecuencia vibracional elevada** y un **eficiente poder inmunológico**. Esto es **autogestión vital**, asumiendo la plena responsabilidad de actitudes y decisiones. Dejemos atrás el miedo y la victimización. Evitemos estar dependientes de soluciones mágicas, vacunas y fármacos milagrosos.

TRANSITAR LOS 6 ANDARIVELES

Beneficiémonos del uso de este **"GPS fisiológico"** que nos asegura la forma más simple y eficiente de arribar al destino de un ambiente corporal ordenado y una inmunología eficiente. Es un abordaje **validado por diez años de aplicación y práctica**, en miles de personas que han pasado por el Espacio Depurativo. Para no improvisar, no correr riesgos y aprovechar al máximo el sinergismo de estas seis líneas de acción.

Limpiar órganos

¿Por qué nos centramos en intestinos, hígado y riñones? Porque el 90% del sistema inmune está en **los intestinos**. Sus estancamientos (moco colónico) debilitan y estresan la función inmune, y hacen demasiado permeable a la mucosa intestinal. Además es el hogar de nuestro microbioma y son esas bacterias las que generan la química que necesitamos, a nivel de vitaminas, neurotransmisores y otros compuestos claves de la inmunología.

Porque **el hígado** maneja unas 600 funciones corporales, entre las cuales está el balance hormonal, la química sanguínea, la detoxificación, el control de virus y parásitos y la distribución del flujo energético. Y **los riñones** no son más que el filtro de la sangre hepática y de toda la bioquímica que luego se distribuirá en el organismo.

Agregaría un emuntorio que a causa de nuestros hábitos culturales, ha tenido que improvisarse funcionalmente; me refiero a **los pulmones**. Originalmente diseñados para intercambios gaseosos (oxígeno, anhídrido carbónico), se han convertido ahora en depósito mucógeno (por el consumo de cereales y lácteos). Esto, además de **disminuir el ingreso de oxígeno**, lo convierte en el **ambiente ideal para el desarrollo viral**; por ello los colapsos respiratorios en los afectados por el coronavirus.

Limpiar fluidos

A causa de la mucosa intestinal demasiado permeable,

las toxinas, los alimentos sin digerir y sobre todo los microorganismos, tienen paso libre a **la sangre**, que por vena porta, rápidamente llega al hígado y es distribuida en el resto del organismo. Por su parte el sistema circulatorio, que a nivel de capilares finos se conecta con el circuito linfático, deriva esta carga tóxica a **la linfa**. Y es la "sangre blanca" la que enhebra el circuito de ganglios y glándulas endócrinas, siendo esta la estructura de fisiológicamente activa, dirige y coordina la acción del sistema inmunológico.

Desparasitar

El ensuciamiento crónico ha generado la adaptación del sistema microbiano, que frente a hábitos culturales y ambiente consecuente, va mutando **de fermentativo a putrefactivo**. Este "modo supervivencia" cambia la química y los metabolitos resultantes. Se genera **anaerobia, acidez, baja vibración**... todo conducente al desarrollo de parásitos y virus patógenos.

El uso de **productos y alimentos revulsivos** (plata coloidal, propóleo, arcilla, tinturas, especias, hojas verdes, jugo de clorofila), permite drenar la carga putrefactiva y parasitaria. Esto posibilita que el vacío sea ocupado por el microbioma fermentativo nativo, que crea las condiciones de protección frente a virus y patógenos (producción de biofilms, de peróxido de hidrógeno, etc).

Oxigenar

Ya hemos visto que los virus son absolutamente sensibles a la oxidación. Por ello, todos los recursos de este andarivel apuntan a la **saturación de oxígeno**, para que esta molécula esté disponible en el ambiente celular y bacteriano. Hay que trabajar la respiración profunda, la actividad física, las terapias oxigenantes, el peróxido de hidrógeno... y sobre todo una **alimentación viva y fermentada**.

La **cocción** de los alimentos **evaporiza el oxígeno**, y esto genera **acidificación**. Algo fácil de comprobar, con la diferencia entre un licuado de tomates y una salsa de tomates. O sea que los alimentos vivos **aportan** moléculas de oxígeno. Por el contrario, los alimentos cocidos no solo que **no aportan** la molécula de oxígeno que han perdido con la temperatura, sino que además **"roban"** oxígeno del ambiente. Esto sucede porque los carbohidratos necesitan del oxígeno para su metabolización.

Por ello la necesidad de **alimentos vivos**, no alterados por temperaturas elevadas (por encima de 50°C se destruyen las enzimas necesarias para la digestión). A más temperatura y más tiempo de exposición, mayor pérdida. Por el contrario, los **fermentados** incrementan la disponibilidad de oxígeno, enzimas y probióticos. Y ni hablar del **jugo de clorofila**, que a través de la molécula porfirina, **transporta oxígeno**, tal como hacen los glóbulos rojos de la sangre.

Reposo digestivo

En la naturaleza y en nuestra evolución, es natural contar con **pausas digestivas**. Es un tiempo necesario para que el organismo cumpla con otras exigencias. En su medio ambiente natural, los animales no comen cada 2 horas ni todos los días. Y hacen **ayunos intuitivos** para sobrellevar alguna lesión o una eventual intoxicación.

De allí que sugerimos al menos **un día a la semana** con jugos o solo frutas, que casi no requieren trabajo metabólico por parte del cuerpo. Eso permite al organismo ocuparse de otras tareas necesarias.

Y también recomendamos lo que se ha dado en llamar **ayuno intermitente**. Es una práctica sencilla, que consiste en limitar diariamente la ingesta de alimentos sólidos a 8 horas (ejemplo: de las 12 a las 20 hs), con lo cual quedan 16

horas cotidianas de ayuno. Esto evita la sobrecarga del desayuno, que inoportunamente se practica en las horas de eliminación de residuos del metabolismo nocturno.

Alimentación fisiológica

A esta altura, es reiterativo el porqué de alimentos vivos y fermentados. Son los que **nos aportan oxígeno y enzimas**, y preservan nutrientes termosensibles como vitaminas y ácidos grasos. Esto lo encontramos en frutas, hortalizas, semillas, algas... todos alimentos que no requieren cocción. A esto lo podemos **enriquecer** con especias, procesos de fermentación, agua de mar... con lo cual se incrementa notablemente la paleta de sabores y texturas disponibles. Sorprenderá que lejos de ser restrictiva y aburrida, es una alimentación mucho **más sabrosa y variada** que la convencional.

Eso sí, **ser cuidadosos con la ingesta de semillas**, mediante un tratamiento previo que contemple la activación y/o la germinación y/o la fermentación. Las semillas están creadas para multiplicar plantas y usan a los diseminadores naturales (pájaros, monos, hombres) para que la ingieran y la eliminen intactas a mayor distancia. Para que atravesasen el tracto digestivo de los diseminadores sin sufrir daño, utilizan sustancias **inhibidoras de la digestión**.

Por ello los procesos de activación (desechar el agua de remojo), germinación (enjuagues cotidianos) y fermentación (transformación bacteriana), **inactivan a los inhibidores**, que son generalmente anti nutrientes que generan **alta carga inflamatoria** en el organismo.

HERRAMIENTAS DEPURATIVAS

Plata coloidal

Poderoso antibiótico de amplio espectro que inactiva las enzimas que bacterias, hongos, virus y parásitos usan para su metabolismo del oxígeno, causando entonces su asfixia tras pocos minutos. La plata coloidal es recomendada como eficaz y versátil herramienta desparasitante. En la medicina alternativa se usa como antibiótico natural.

La efectividad de la plata coloidal contra bacterias, hongos y virus se ha mostrado repetidamente en test de laboratorio. Las microscópicas partículas de plata suspendidas en agua son capaces de destruir **los microbios más resistentes a los antibióticos**.

La plata coloidal, al contrario que los antibióticos convencionales, **no destruye la flora intestinal benéfica** (disbacteriosis, que estimula la proliferación de hongos como la *Candida albicans* y generan la candidiasis crónica) **ni afecta hígado ni riñones**.

Propóleo

Producto apícola de amplio poder desparasitante; **aumenta el sistema inmunológico**, estimula la regeneración de tejidos y ayuda a resolver las afecciones respiratorias. Es útil como biorregulador y **estimulador de las defensas**; combate inflamaciones, hongos, bacterias, virus, gripe, parásitos, alergias, colesterol, tensión arterial, toxemias, dolores y potencia la regeneración de tejidos. Sus cualidades antioxidantes -además de reducir el efecto de los radicales libres- son responsables de la acción antiviral, al **inhibir el desarrollo de virus patógenos**.

Además de su amplio efecto antibacteriano, el propóleo estimula la reacción inmunológica del organismo, complementando ambas funciones sin producir alteraciones de la flora bacteriana, cosa que ocurre con los antibióticos de síntesis. Otra virtud del propóleo es su capacidad de distribuirse indistintamente **a través de la sangre y la linfa**, a todo el organismo.

Agua oxigenada

Es simplemente agua con un átomo extra de oxígeno, que al ingresar al organismo libera dicho átomo y eleva la concentración de oxígeno, lo cual acredita sus propiedades germicidas, **viricidas**, antisépticas, desinfectantes y desodorizantes. La produce también el cuerpo. El sistema inmune la utiliza para **oxidar invasores como virus**, parásitos, bacterias y hongos. Sin embargo, los organismos carentes de oxígeno son incapaces de producir por su cuenta suficiente peróxido.

Allí radica la importancia de **suplementar** a través del agua oxigenada. Además de generar el buen desarrollo de las benéficas bacterias aeróbicas, el adecuado nivel de oxígeno interno tiene fundamental importancia en la correcta función tiroidea, en el equilibrio hormonal y en la **eficiencia inmunológica**.

Probióticos

El probiótico **Kyojin** fue desarrollado a partir de un alimento vegetal milenario, de origen japonés (natto), y contiene esporas de la bacteria probiótica **Bacillus subtilis**. Dicha bacteria es una fábrica de sustancias beneficiosas. Repele infecciones debidas a bacterias, virus, parásitos y hongos patógenos, potencia el rendimiento físico y mental, incrementa la expectativa de vida sana y aporta muchos beneficios más.

VitaBiosa es un producto natural fermentado que contiene la cepa de **8 probióticos** y 19 hierbas aromáticas que ayudan al cuerpo a crear una barrera contra agentes tóxicos, a regular el tránsito intestinal y a normalizar la microbiota. El bioma genera biofilms, metabolitos y cascadas enzimáticas, herramientas del sistema inmune.

Zapper

Este dispositivo electrónico elimina bacterias, hongos, virus y parásitos alojados en nuestro organismo. Básicamente es un generador de frecuencias biológicas cuyos armónicos superiores **destruyen todos los microorganismos patógenos** por resonancia. De la misma manera que un cristal puede estallar a una frecuencia determinada, los parásitos, hongos, virus y bacterias tienen frecuencias de resonancia establecidas; al ser afectados con dichas ondas, mueren y son eliminados por nuestro sistema inmunológico.

El zapper no cura, pero al matar el exceso de patógenos, ayuda y facilita al organismo a curarse por sí solo, sin necesidad de químicos o drogas que pueden afectar otros órganos. El zapper además actúa **incrementando la capacidad de acción del sistema inmunológico**, ya que polariza positivamente las membranas celulares, aumentando su potencial y mejorando así las defensas naturales del organismo.

HERRAMIENTAS GRATUITAS

Alimentos vegetales vivos

Ya nos referimos a la importancia de consumir frutas y hortalizas sin los efectos de cocción, que destruye enzimas, oxígeno y patrón vibracional. La **carencia enzimática** generada por el **alimento cocinado**, obliga al organismo a distraer enzimas metabólicas para completar el proceso digestivo.

A largo andar, esta demanda produce agotamiento y anula funciones fisiológicas, como la inmunología y la depuración. Dado que las enzimas son imprescindibles para todos los procesos y funciones celulares, su carencia repercute en las más variadas esferas fisiológicas. Incluso las **tareas de desintoxicación** se resienten. Hay enzimas

capaces de licuar el pus para permitir su drenaje y de ablandar la mucosidad que congestiona los bronquios y genera síntomas asmáticos, algo propio de virosis de vías respiratorias.

Fermentos caseros

Es altamente recomendable consumir fermentos, ya sea en líquidos (kéfir, kombucha), con hortalizas (chucrut, kimchi), con semillas (quesos crema o en hormas). La fermentación aporta cuatro beneficios básicos: predigestión de los alimentos, gran aporte enzimático, enriquecimiento de la flora intestinal (la aportación de lactobacilos desinfectan el tracto intestinal y producen un **entorno hostil para patógenos**) e inhibición de los antinutrientes. Todo esto significa un gran ahorro de recursos y energía metabólica, que el organismo puede direccionar hacia el sistema inmunológico.

Jugos verdes

La estructura molecular de la clorofila es exactamente igual a la **hemoglobina sanguínea**, con la diferencia que la clorofila tiene un ion central de **magnesio** en lugar de **hierro**. De hecho, es la clorofila la causa de la **riqueza en magnesio** de los vegetales y en especial de las hojas verdes. La clorofila es estructuralmente similar a la hemoporfirina, precursor de la **hemoglobina**, responsable del **transporte de oxígeno en la sangre**. El aporte de oxígeno al medio celular, genera efecto **antiparasitario y antiviral**, y un elevado potencial depurativo.

El jugo de clorofila permite: depurar la sangre, eliminar toxinas del cuerpo, alcalinizar el organismo, controlar infecciones, crear un **ambiente adverso para virus y parásitos**, cicatrizar heridas, reducir la presión sanguínea, hacer más eficiente el ciclo de la insulina, mejorar la actividad tiroidea, modular mejor el colesterol, mejorar estados degenerativos como las esclerosis y sobre todo reducir la **ansiedad** y la **crisis de abstinencia** cuando dejamos de consumir cereales, lácteos y cocidos. Todo esto se logra simplemente licuando un manojo de hojas verdes, con una manzana y medio limón, filtrando luego con tela.

Agua de mar

Aporta todos los minerales y oligoelementos que necesita nuestro organismo. Posee gran poder alcalino y actúa como antioxidante orgánico. Es un gran hidratante, y estimula la formación de plaquetas, glóbulos y complejos inmunes claves para nuestra **función inmunológica**. Es **antibiótico y bactericida**. Inhibe la proliferación de patógenos, eliminando las bacterias nocivas, y respetando las bacterias buenas. Algo que no pueden hacer los antibióticos químicos farmacéuticos que matan indiscriminadamente a las células malas y también las buenas, especialmente a la bacteria que habita en todas nuestras células produciendo la energía del ATP (adenosintrifosfato) que son el 90 % de la energía que necesitamos para la vida, que se llaman mitocondrias, y sin las cuales no es posible la vida.

Actividad física

Al hacer actividad física intensa, aquella que genera

sudación, estamos activando el **intercambio de oxígeno** e incrementando la capacidad pulmonar y favoreciendo el drenaje de residuos mucógenos. Todo esto se potencia cuando estas actividades se generan al aire libre y en contacto con la naturaleza. De allí la recomendación de caminatas a buen ritmo en ambientes arbolados.

Respiración profunda

Lo importante es tomar consciencia del ritmo respiratorio (espirar, retener, inspirar) y de los espacios respiratorios (bajo, medio, alto). Es algo que podemos hacer **en cualquier momento del día y en cualquier posición** (sentados, acostados, parados). O sea, no hay excusas para no llevarla a cabo.

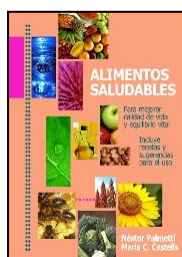
Veamos algunos **efectos fisiológicos de la respiración profunda**, más allá de la oxigenación: tonifica el sistema respiratorio; estimula el corazón (lo masajea); favorece el movimiento peristáltico; ayuda al funcionamiento del estómago, el bazo, los riñones, el hígado y la vesícula; colabora con el equilibrio del sistema endócrino; mejora la calidad de la sangre (y de la función cerebral) al optimizar la eliminación de gas carbónico y la absorción de oxígeno; incrementa la energía, la **eficiencia inmunológica** y la vitalidad de órganos y tejidos.

A nivel psíquico, favorece el desarrollo de la autoconfianza, el autodomínio, la claridad mental y el entusiasmo vital, induciendo un estado de paz y serenidad. Una respiración lenta y profunda puede calmar rápidamente la agitación más desordenada y mejorar la capacidad de atención.

Sol y aire fresco

Los registros de la pandemia de gripe de 1918, muestran que los médicos hallaron que los pacientes con gripe grave atendidos al aire libre, se recuperaban mejor que los tratados en el interior de los campamentos sanitarios. Una combinación de aire fresco y luz solar parece haber evitado muertes entre los pacientes e infecciones entre el personal médico. Hay apoyo científico para esto. La investigación muestra que el aire exterior es un **desinfectante natural**. El aire fresco puede **matar el virus de la gripe** y otros gérmenes dañinos. Igualmente, la luz solar es germicida y ahora hay evidencia de que puede matar el virus de la gripe. La mayoría de las víctimas de la llamada "gripe española" no murieron de la gripe: murieron de neumonía y otras complicaciones. Luego llegó la terapia de antibióticos que dejó atrás al tratamiento al aire libre. Sin embargo, ahora las bacterias patógenas han generado resistencia a los antibióticos.

Poner a los pacientes infectados al sol ayuda porque **inactiva el virus de la gripe**. También mata las bacterias que causan infecciones pulmonares y otras infecciones en los hospitales. Durante la Primera Guerra Mundial, los cirujanos militares usaban rutinariamente la luz del sol para curar las heridas infectadas. Sabían que era un desinfectante. Otra ventaja de poner a los pacientes al sol es que pueden **sintetizar la vitamina D** en su piel. Los bajos niveles de vitamina D están ahora vinculados a las infecciones respiratorias y pueden aumentar la susceptibilidad a la gripe.



Más información del Proceso Depurativo

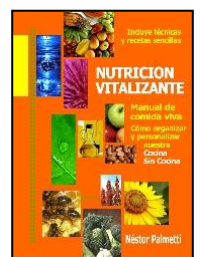
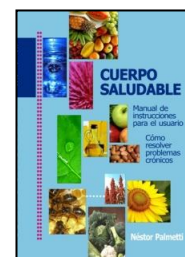


ESPACIO
depurativo

Villa de Las Rosas - Traslasierra - Córdoba

Tel (03544) 494.871 - 483.552

info@espaciodepurativo.com.ar



OTRA CONFIRMACIÓN DE LO QUE SOSTENEMOS

Así vence el sistema inmunitario al Covid19

Claudina Navarro cuerpamente.com

Los investigadores del Instituto Peter Doherty para Infecciones e Inmunidad, asociado a la Universidad de Melbourne y al hospital Royal Melbourne (Australia), **han analizado en profundidad la respuesta del sistema inmunitario** de una mujer previamente sana, de 47 años de edad, que presentó el Covid19 con síntomas de leves a moderados y que requirió ingreso hospitalario. La paciente finalmente superó la enfermedad en tres días.

Una respuesta eficaz del sistema inmunitario

La primera muestra de sangre de la paciente fue obtenida a través del programa de vigilancia Setrep-ID (Sentinel Travelers and Research Preparedness for Emerging Infectious Disease), que toma muestras a los viajeros que regresan a Australia. Este programa permite que, en caso de que se produzca un brote infeccioso, se pueda estudiar el comportamiento del virus con rapidez.

La investigación, publicada en *Nature Medicine*, es un informe detallado sobre **cómo las defensas naturales del paciente respondieron al virus**. Uno de los autores del artículo, el doctor Oanh Nguyen, afirma que es la primera descripción de las amplias respuestas inmunitarias del cuerpo frente al SARS-CoV-2.

La mujer acudió al hospital cuando llevaba 4 días con síntomas, 11 días después de haber estado en Wuhan. Presentaba malestar general, dolor en la garganta, tos seca, dolor en el pecho, sensación de fiebre, dificultades respiratorias leves y una carga viral baja. Por otro lado, era una persona **sana, no fumaba y no tomaba medicamentos**.

Los investigadores tomaron muestras de sangre en cuatro momentos distintos de la enfermedad y pudieron, además de descifrar la **respuesta inmunitaria**, compararla con los otros pacientes que habían sufrido gripes estacionales y que habían sido analizados en los últimos años.

"Tres días después de la admisión de la paciente en el hospital [séptimo día con síntomas], vimos cómo se multiplicaban las poblaciones de varias células inmunitarias, lo que a menudo es un **signo revelador de recuperación** durante la infección de gripe estacional, por lo que predijimos que la paciente se recuperaría en tres días, y es lo que sucedió", observó el doctor Nguyen.

En el mejor de los casos, sin necesidad de ningún fármaco

En el hospital la paciente solo recibió suero rehidratante. No se le administraron antibióticos, ni esteroides, ni agentes antivirales. Diez días después de su llegada el resultado del test para SAR-CoV-2 fue negativo y al día siguiente recibió el alta con síntomas leves que desaparecieron completamente dos días después.

En concreto, descubrieron que aumentó el número de varios tipos de células inmunitarias:

- Células secretoras de anticuerpos (ASCs)
- Células T cooperadores foliculares (TFH)
- Células cooperadoras T4 y T8 activadas (CD4+ T y CD8T)
- Inmunoglobulina M (IgM)
- Anticuerpos al SARS-CoV-2

Estos incrementos se mantuvieron durante siete días después de que hubiera desaparecido cualquier síntoma.

Útil para desarrollar una vacuna o un tratamiento

El conocimiento sobre cómo se produce la respuesta inmunitaria podría ser el secreto para encontrar una vacuna efectiva, según la profesora Katherine Kedzierska, de la Universidad de Melbourne, jefa de laboratorio en el Instituto Doherty e investigadora líder en inmunología de la gripe.

Kedzierska añade que, aunque el Covid19 está causado por un nuevo virus, en una persona sana, una respuesta inmunitaria a través de diferentes tipos de células se asocia con una **recuperación clínica** similar a lo que se ve en la gripe.

El estudio australiano puede ayudar a comprender qué falta en las personas que evolucionan con resultados fatales, lo que podría servir para mejorar el tratamiento. Actualmente se estima que el 80% por ciento de los casos son de leves a moderados.

MAS CONFIRMACION INOBJETABLE DE LO QUE SOSTENEMOS

"El coronavirus no merece que el planeta esté en un estado de parate total"

Por Hugo Martín 28 de marzo de 2020 Infobae

Como alguien que nada contra la corriente, el doctor Paul Goldschmidt (nacido en nuestro país hace 65 años -los cumplió hace dos días-, que vive hace 40 en Francia), lleva desde hace años una lucha contra el pánico a los virus. Su libro "La gente y los microbios", donde explica la psicosis que generaron la gripe H1N1 y el SARS, lo atestigua. Ahora, este virólogo jubilado del Ministerio de Salud de Francia, que pasa sus días en su departamento de Mónaco, la emprende contra los cálculos que la Organización Mundial de la Salud hizo sobre los alcances del coronavirus COVID-19, que ya contagió a 595953 personas y mató a 27333 (690 y 17 respectivamente en la Argentina) aunque Goldschmidt lo relativizará.

"Estamos todos encerrados. Hay drones en Niza que le hacen multas a la gente desde el aire. Mire donde llegó este control. Hay que leer a Hannah Arendt, mirar cómo fueron los orígenes del totalitarismo. Cuando alguien le mete miedo al pueblo, hace lo que quiere con él...", sostiene. Y si se le hace notar que por su edad está en el grupo de riesgo, lo asumirá: "Pero claro... todos estamos en riesgo. Pero hay gente de 80 que está fantástica".

-¿Por qué sostiene que hay una paranoia injustificada con el coronavirus?

-Mire, este tipo de enfermedades no merecen que el planeta esté en un estado de parate total, salvo que haya predicciones que sean realistas.

-En el Imperial College de Londres, que tiene un servicio muy bueno de epidemiología y de predicciones matemáticas, hay un profesor, Neil Ferguson, que hizo el modelo de las curvas que se achatan, o no, en epidemiología. Y que fue tomado para todas las decisiones políticas gubernamentales por consejo de la Organización Mundial de la Salud, sin discutir ni poner en tela de juicio las ecuaciones. Yo desde el principio empecé a analizar esto y vi que había algo raro. A mí eso no me cerraba. Anteayer, este señor Ferguson dijo que la proyección que hicieron debía ser masivamente disminuida -tal la palabra que usó en inglés- con respecto a las cifras de muertes.

-Que, por ejemplo, para los Estados Unidos él proyectó con su modelo -que todo el mundo está utilizando en este momento sin siquiera cuestionarlo-, 2.200.000 fallecimientos; y 500 mil en el Reino Unido si no se tomaban las medidas de achatar la curva y todo lo que significaba eso. Ahora dice que no, que las predicciones no parecen ser exactas. Lo mismo que sucedió con el H1N1. Predijeron muchísimas menos muertes ahora, siempre que se mantengan las medidas de cierre como las que tomaron los gobiernos. Las estimaciones son mucho más bajas.

-Dice que el bloqueo las va a mantener. Pero el bloqueo para achatar la curva se hizo en función de los primeros cálculos, que daban un coeficiente de transmisibilidad y mortalidad mayor. Pero ahora dice que ya no es como le daba antes, que está en el orden del 3 o 2,5, dentro de los valores de la gripe. Y dijo el miércoles que, por las estimaciones que revisó y las medidas de cierre adoptadas por el gobierno británico, los hospitales van a atender a la gente infectada y morirán más o menos 20 mil personas por el virus... o por la excitación que van a provocar otras dolencias asociadas al virus.

-Infartos, accidentes cerebro vasculares... Porque usted va al hospital y si muere por un infarto, dirán que murió por el virus. El problema es que ahora se mezcla todo. Una persona que llegue por una tentativa de suicidio y que se tomó un remedio por estar resfriado, murió por el virus. Alguien con un ACV mal manejado, si está resfriado, murió por el virus, no por el accidente cerebro vascular. Él dice que hay que corregir las cifras porque solo se está considerando eso. Por supuesto, en Oxford hay otro epidemiólogo que dice estar sorprendido porque se haya aceptado de manera tan incondicional por parte de las organizaciones internacionales el modelo de Imperial College. Ellos están haciendo otro tipo de modelo predictivo y dicen que este virus se ha propagado de una manera invisible y descontrolada por lo menos un mes antes de lo que cualquiera hubiera sospechado, y si se empieza a hacer test a la población probablemente la mitad haya sido infectada, y que entonces la mortalidad es mucho más baja y el riesgo también. Si eso es verdad, uno de cada mil infectados sería el que enferme y necesitaría hospitalización, porque el 86 por ciento no tiene síntomas serios. Esto apareció ayer en Inglaterra.

-¿Qué cambia esto para el sistema sanitario?

-De cada 100 personas que van a consultar, 86 por ciento padecen síndrome gripal. El médico, en ese caso, le va a hacer un análisis de sangre y le pedirá cuatro parámetros, que el laboratorio le puede hacer en media hora o una hora. Ahí se puede saber si la persona tiene o no una infección viral. No le va a decir si tiene coronavirus. Tiene un virus. Influenza, adeno, cualquier otro. Pero se necesitan laboratorios que puedan hacer dímeros, proteínas C reactivas, recuento globular... Si los dímeros positivos dan altos, alguna lastimadura tendrá en el pulmón. Y se hacen enzimas hepáticas y se pide un ionograma para ver cómo está el potasio. Si dan, la persona tiene un virus, sea corona o no. Si esas cosas no están alteradas, lo mandan a la casa y le dan tratamiento de gripe. ¿Entiende? Hasta aquí no hace falta pánico, y hablamos del 85 por ciento de la gente. Pasó en Corea, China, y en todo el mundo.

-¿Qué sucede con el 15 por ciento que sí da infección viral?

-Puede ser grave. La única manera de saberlo es hacer un test PCR, que no es accesible en todas las ciudades, provincias o laboratorios. El costo de cada test es de 30 o 40 dólares y se necesita personal muy bien formado y equipado. Yo justamente estuve en la Argentina en diciembre, y di una charla sobre cómo desarrollar test de biología molecular casero y que no sea caro. Pero para desarrollarlos hay que esperar por lo menos dos meses. Hay que comprar los de Corea, porque los chinos en este momento tienen un problema bastante serio, mucha gente no los quiere comprar más. Pero inclusive comprando el mejor test de Corea hay un 20 por ciento de falsos

negativos.

-¿Y si el resultado es coronavirus COVID-19?

-Si tiene una infección viral, y dice tengo fiebre (más de 38,5 durante dos días), estoy cansado, tosiendo, siento que me falta el aire y además, por una razón muy rara, pierde el gusto y el olfato, la única salida es una resonancia o una tomografía de pulmón. No hay otra. Una radiografía no siempre da buenos resultados. Si el radiólogo dice que hay infección compatible con neumonía por coronavirus, esa persona tiene que ser internada en terapia intensiva, pero eso es para un máximo del cinco por ciento de las personas. Ahora, si no tiene resonadores o tomógrafos, ¿qué hace? No se sabe, y ahí empiezan los problemas.

-¿No hay solución en ese caso?

-Lo que hacen los coreanos, y ahora los franceses se atribuyen la paternidad, es dar un antibiótico, como puede ser la amoxicilina con clavulánico y la hidroxicloroquina.

-¿Sirve la hidroxicloroquina?

-Es lo único que se puede dar ahora. No hay pruebas contundentes, pero es mejor que nada. Se trata como una neumonía. La diferencia con la neumonía clásica es que, esta vez, se le agrega la hidroxicloroquina, pero solamente si el médico le hace un electrocardiograma y mide el potasio del paciente. Porque cambia la conductividad cardíaca, y al cabo de tres pastillas los electrocardiogramas traen sorpresas. No se le puede dar a cualquier persona. Por eso en Francia hubo una negociación entre Salud Pública y el profesor de Marsella que tomó los procedimientos de Corea (Didier Raoult) y dijeron que eran para todo el mundo... pero no. Es para quienes tienen un médico que los sigue, porque si tienen un trastorno del ritmo cardíaco, si baja el potasio, puede ser peor el remedio que la enfermedad. Pero en definitiva, estamos hablando de que a esa gente hay que internarla. Y acá viene la gran pregunta.

-Que tiene que estar en un servicio de terapia intensiva con gente formada. ¿Hay gente formada en todos los países y ciudades para terapia intensiva? ¿Hay suficiente gente que sepa meter un laringoscopio para intubar a los pacientes? ¿Hay enfermeros y médicos a quienes el Estado se hizo responsables de formarlos para hacer frente a eso? La respuesta es "no". Y tampoco hay suficientes máquinas. En Alemania hay seis veces más respiradores que en Italia. Y diez veces menos muertos por la misma patología. En Europa hay 80 mil camas de terapia con personal formado, un promedio de 12 cada 100 mil habitantes; en los Estados Unidos hay 28 cada 100 mil; en Alemania, 29; en Portugal, 4,2; en España, 10,3, pero el problema es que allí el 78 por ciento de quienes atienden esas camas está entrenado para terapia médica quirúrgica y unidad coronaria, gente que sabe manejar infartos y acv, pero el Estado no formó neumonólogos para hacerse cargo de este tipo de crisis. Entonces, ¿hasta dónde es solamente el virus responsable?

-¿E Italia, el país donde dicen que se hizo todo mal?

-El problema de Italia es mucho más serio y necesita un análisis aparte. Allí la mortalidad es muy alta, y la gente está cantando el himno, pero no sabe que desde hace 25 años cierran camas y no crean cargos de médicos. Y mucho menos, médicos de terapia intensiva que trabajen en los hospitales. Lo que esto habla es que no es sólo el virus. Hay 75 mil personas diagnosticadas y 7400 muertos, el 9 por ciento de muertos. Algo significa.

-¿Cómo ve al sistema de salud argentino?

-No lo podría decir. El sistema argentino es complicado. Hay hospitales estatales, privados, municipales, de sindicatos. Cuando estuve el año pasado, en el Hospital Fernández todo funcionaba, pero al Clínicas no puede ir porque no andaba el ascensor. Y en cuanto a los profesionales, no sé en este momento cómo está la neumonología. Hay buenas individualidades, gente brillante, pero en lo general, no sé.

-Usted dice que no hay que tener paranoia, y está bien. Pero si en China tuvieron que crear hospitales de la nada, esto es distinto a una gripe común, algo pasa...

-Mire. Cualquier persona que tose va a terapia intensiva. El año pasado, en los Estados Unidos hubo 460 mil personas con neumonía, en terapia. Este año no se si va a haber 100 mil. La cosa no es así. La gente corre al hospital por cualquier cosa. Y los enfermeros y médicos no fueron formados, porque hasta hace tres meses no importaba. A los pacientes les ponen máscaras de oxígeno, y sobre 100 ancianos, en un geriátrico del sur de Roma murieron 11 en una mañana. ¿Los mató el virus? Quizás estaban con el coronavirus. Pero, ¿qué hubiera pasado si los atendían correctamente? ¡No tenían ni procedimientos! En China, al principio la mortalidad era del 9 por ciento, y ahora están en el uno. En Italia están en el 9, pero está bajando porque están aprendiendo a trabajar. Que están aprendiendo significa que no los formaron, que no había infraestructura. Está el sentido patriótico, la gente sale a la ventana, pero los médicos no son héroes, son trabajadores que va a poner el lomo pero no están formados. Los ponen frente a situaciones dramáticas, y muchos no saben lo que deben hacer. Los procedimientos no estaban escritos. Recién ahora la cosa se sabe. Por eso yo pregunto ¿es el virus sólo el responsable de estas muertes? Dicen que se acumulan los cadáveres, pero en España, ayer, mostraron que el año pasado hubo la misma cantidad de muertos.

-¿Pero muertos por qué causa?

-Por infartos o neumonías. Ahora resultan todos por COVID-19. Pero el año pasado no se ponían a sacarles muestras nasales a todos los muertos.

-¿Usted quiere decir que lo que llaman muertes por COVID-19 no son por esa causa?

-Por ahí son por COVID-19, pero por ahí había también el año pasado por otros virus respiratorios. Seguro que hubo, porque la influenza mató a muchísima gente en España e Italia. Pero morían de neumonía, sin ponerles etiquetas. Ahora bien. Ya analizamos la falta de respiradores, de formación, personal, médicos y enfermeras, que en Italia gritan todos los días porque no abren cargos en hospitales públicos. Prácticamente no había servicios de terapia en las ciudades chicas. Hasta ahí uno razona, pero empujando el razonamiento al máximo, yo me pongo a

mirar las causas de muerte en Lombardía, donde murió más gente. Y lo que le voy a comentar no lo publicó nadie. -En Italia, en Lombardía, es donde más mueren por mesotelioma. Todas las fábricas de fibrocemento que usaban amianto estaban ahí. Hasta 1992, que lo prohibieron, estaba en techos y aislante de fábricas. Las paredes tenían amianto, que larga cristalcitos que llegan al pulmón, que luego puede cicatrizar, o no. El mesotelioma es el cáncer de pulmón producido por asbestosis o amianto. En las autopsias que se hicieron en Lombardía en los últimos diez años, el 85 por ciento eran por exposición laboral. Tumores malignos con localización pulmonar y peritoneal. Y hasta el 92 nadie prohibió el uso. Lombardía tiene diez millones de habitantes, es el lugar que tiene más empleados en la industria del amianto, el lugar del mundo con más asbestosis. Pero además, el amianto se pega a la ropa, a las fibras. La ropa de alta costura del norte de Italia las hacen señoras costureras. Puede creer que entre el 2000 y el 2012 hubo 4442 mesoteliomas malignos (2850 en hombres y 1592 en mujeres), cáncer de pulmón invasivo por exposición al amianto. Y crece más. Este año hubo 3,6 por ciento más que en años anteriores en hombres y 3,3 en mujeres mayores de 65 años. Y hasta el 2030 habrá 20 mil más.

-¿Qué relación existe con el coronavirus?

-Que en esa región, castigada por falta de medios, el cierre de camas, falta de aparatos de respiración, se encuentra la gente mayor, con pulmones con cáncer o lastimaduras crónicas, que hace que una infección viral se transforme en una infección mortal. Un pulmón agredido por una fibra mineral, tendrá una reacción distinta a un pulmón sano. Y no es casualidad que muera más gente donde están las fábricas de amianto.

-Pero el COVID-19 mata más que la gripe común...

-Todas las infecciones virales pueden ser mortales. La diferencia es que con esta se armó pánico y con las otras no. El año pasado murió mucha gente de gripe y nadie cerró el planeta. Entonces, ¿qué pasa ahora?

-Se lo pregunto a usted, ¿qué pasa?

-Pero qué percibe, ¿una conspiración?

-No, eso se detecta enseguida. El año pasado hubo 36 millones de personas con gripe en los Estados Unidos. Fueron internadas 370 mil y 22 mil se murieron. ¿Queda claro? Y nadie cerró ningún aeropuerto. En Francia hay 33 mil casos, pero cuando murieron 23 mil viejitos en los geriátricos por una ola de calor el país tampoco se cerró. Hay algo muy raro aquí.

-Por eso insisto, ¿qué ve usted?

-Un error grave de los peritos de la OMS, lo que denuncié desde un principio. ¿Sabe qué quiere decir pandemia? No significa enfermedad grave o severa. Quiere decir que muchos países tienen una enfermedad. ¡Todos los años hay pandemia de resfrío, y nadie cierra nada! ¿No hay que relativizar todo esto?

-Pero el COVID-19 es muy contagioso, doctor...

-Sí, como el resfrío, que es como muere la gente en los geriátricos. Antes no los contaban, ahora sí. Hubo más de medio millón de casos de neumonía en el mundo el año pasado. Hay un millón de personas que se pueden agarrar meningitis en África, y se transmite por la saliva, y los aviones van y vienen. Y a nadie le importa nada. Hay 135 mil personas que van a andar con tuberculosis en América Latina, y nadie hace escándalo. A mí, cuando algo hace mucho ruido como con el corona... Se está teatralizando mucho. Desde el primer día dije que las cuentas no daban, como cuando apareció la gripe H1N1.

-No soy una autoridad para decir que haría, pero veo que falta formación y materiales. Entonces, primero, formaría al personal para lo que viene. En tres semanas, cuando vean las señas de la enfermedad, ellos van a ser los que inciten las nuevas medidas. Mire lo que pasa en Alemania. La mortalidad es diez veces más baja porque hay especialistas en neumonología y terapia intensiva pulmonar. Bueno, hagamos cursos en la Argentina, y en todo el mundo. A los médicos no los pueden largar improvisadamente frente a una persona que no puede respirar. Cuando esa gente se forme, las cifras van a demostrar que ese cinco por ciento de casos graves va a poder ser atendido en los hospitales. Y que lo demás se va a caer por su propio peso.

-¿Hay que parar la cuarentena?

-Cuando el sistema esté en condiciones, con personal formado, equipos, medicamentos e infraestructura, sí, no tiene ningún sentido. Como está ahora la situación, no se puede decir nada sobre la cuarentena porque no se sabe cuánta gente va a estar infectada y si las camas de terapia intensiva y el personal alcanzarán para el 5 por ciento de ellos. La medida no es por el virus, sino por el riesgo de no poder hacerse cargo de la gente que está en situación crítica. No sé si está mal, porque no hay cifras objetivas. A lo sumo, está bien que hayan parado porque les forzó la mano la OMS, y una vez que se larga la cuarentena no se puede parar. Pero habría que comparar con las cifras de muertes del año pasado. El pánico es absurdo. Hay 690 positivos...¿a cuántos se les hizo el test? ¿A 30 millones o a mil? Fallecieron 17, yo quiero ver cuántos murieron en geriátricos o en su casa de neumonía por neumococo o hemofilus, que hay muchísima en la Argentina, el año pasado.

-¿Cómo evalúa lo que está haciendo el gobierno, entonces?

-Dicho lo anterior, a mí me parece que el gobierno actúa muy bien y con mucha cautela. Pero la autoridad internacional les empuja la mano con las cifras de mortalidad que ponen los peritos de la OMS, que hacen cuentas matemáticas. Pero no es mala fe, sino incompetencia. No hay nadie detrás. Pero insisto, en la Argentina están haciendo las cosas bien y con seriedad. Ginés me parece muy bueno. Y Carla Vizzotti es una mujer que sabe lo que hace, es muy competente, conoce, estudia. Cuando usted está con personas que son estudiosas, que no son panfletarias, que son serias, le dan confianza. Charlé con ella y me impresionó. Nunca vi en la Salud Pública ese nivel de formación. Hacen las cosas lo mejor que se pueden hacer con el presupuesto del que disponen.

-Pero no piensa lo mismo de la Organización Mundial de la Salud.

-Para nada.

Responsabilidad consciente

*La base de este artículo viene siendo actualizada periódicamente. En distintas épocas nos preocuparon virus "asesinos": SRAS, MERS, gripe aviar H5N1, fiebre porcina H1N1, zika, dengue, chikunguña y ahora el **coronavirus** chino. Preferimos no entrar en la cuestión conspiranoica, más allá que haya pruebas sobre la fabricación y manipulación de ciertos virus. Pero si invitamos a reflexionar con calma y sentido común, para evitar pánico y miedos. Si buceamos en las causas profundas, será sencillo encontrar la salida de este laberinto. Algo aplicable a cualquier "pandemia" que nos amenace por vía de "peligrosos" y "maléficos" virus. Todos estamos expuestos a virus, pero no todos los desarrollamos. Todo depende del ambiente corporal (inmunología, microbioma, oxígeno, pH, biofotones, etc), para desarrollar (o no) a los huéspedes. Como siempre sucede, los problemas no son más que una oportunidad para evolucionar. Como dijo un maestro: "Desde la confusión, solo generaremos más confusión". Y otro afirmó: "A río revuelto, ganancia de pescadores".*

Los científicos han comenzado recientemente a cuantificar el **microbioma** y han descubierto que está compuesto por al menos 380.000.000.000.000 bacterias (38×10^{13}). Pero lo más interesante, es que las bacterias no son los microbios más abundantes que viven en nuestros cuerpos. El primer premio se lo llevan los virus. Se estima que existen unos **10 virus por cada bacteria**, viviendo dentro de nosotros. Esta comunidad se conoce como el **viroma** humano.

Sin embargo, estos no son los virus peligrosos sobre los que se suele hablar, como los que causan la gripe o el resfriado común, u otras infecciones aún más siniestras, como el Ébola o el dengue. Muchos de estos virus "infectan" o interactúan con las bacterias que viven dentro de nuestro cuerpo, y los llamamos bacteriófagos (o fagos para abreviar). El cuerpo humano es un caldo de cultivo para los fagos y, a pesar de su abundancia, sabemos muy poco sobre lo que están haciendo estos o cualquiera de los otros virus que hay en el cuerpo.

Los investigadores **han encontrado virus en todas las partes estudiadas**: en la sangre, en la piel, en los pulmones, en la orina... Dicho en pocas palabras, puestos a hablar sobre dónde viven los virus dentro el cuerpo humano, es mucho más sencillo preguntarse **dónde no lo hacen**.

Los virus son contagiosos, pero a menudo no pensamos que los virus bacterianos también **se comparten fácilmente**. Los investigadores han demostrado que el solo hecho de vivir con alguien, conduce a un rápido intercambio de virus.

Uno podría asumir -y con razón- que, si los virus son **los microbios más abundantes en el cuerpo**, deberían ser el objetivo de la mayoría de los estudios sobre el microbioma humano, pero lamentablemente no es así. El estudio del viroma humano está tan rezagado con respecto al estudio de las bacterias y recién ahora estamos descubriendo algunas de sus características más básicas. Este retraso se debe a que los científicos **tardaron mucho** en reconocer la existencia de un viroma humano y a la **falta de herramientas** estandarizadas y sofisticadas para descifrar lo que realmente hay en el viroma.

¿Los virus son malos?

Los virus podrían parecer **los villanos** de las películas. Al fin y al cabo "virus" viene del latín, donde significa **veneno**; por cierto los del Ébola y los del VIH son virus, considerados "**asesinos**" a los que cuesta entrever algún atisbo de bondad.

Pero **en la naturaleza no hay formas puras**. Porque resulta que también hay **virus buenos**, si como buenos entendemos que **proporcionan beneficios** más allá de su propia supervivencia. Por ejemplo: el virus GBV-C, que en un principio se relacionó con el de la hepatitis C, resulta que no ataca al hígado, sino que **dificulta la acción del virus del sida**. Por eso, los millones de personas que en el mundo portan el GBV-C tienden a sobrevivir más tiempo cuando son infectados por el VIH.

Pero los beneficios no tienen que ver solo con resistencias frente a otras infecciones: en los últimos años se ha visto que **algunos virus pueden ayudar al desarrollo intestinal**, o incluso que los virus que llevamos incorporados en nuestro ADN participan en el

crecimiento del sistema nervioso, y que sin ellos no sería posible la formación de la placenta: que, ni más ni menos, han permitido nuestro desarrollo en el vientre materno.

Los virus a nuestro favor

Alteraciones en las poblaciones bacterianas se han relacionado con **enfermedades autoinmunes**, como la colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn. Eso era precisamente lo que estudiaba un grupo de la Universidad de Nueva York sobre ratones, cuando un cambio de entorno alteró por completo su investigación.

Ese "algo" era un virus (llamado MNV.CR6), un Calicivirus que infectaba a los ratones en el ambiente modificado. Y lo curioso es que compartía muchas características con las bacterias que suelen poblar nuestros intestinos: en el ratón el virus no produce síntomas (como las bacterias), puede persistir en el intestino durante grandes periodos de tiempo (como las bacterias) y en animales susceptibles es capaz de iniciar la enfermedad (justo como las bacterias hacen). Como hacen tantas cosas parecidas, también aportan algunos de sus beneficios.

Las bacterias son fundamentales para el desarrollo del intestino y de sus sistemas de defensa. Los ratones de laboratorio que existen sin ellas acumulan muchísimos problemas, y presentan intestinos profundamente desestructurados. Algo que ocurre también cuando a ratones normales se les trata con cócteles de antibióticos, y que se recuperan cuando se vuelven a administrar las bacterias perdidas.

Una buena forma de probar el papel del virus era inoculándolo a esos dos tipos de ratones. Eso fue lo que hicieron: y los resultados fueron sorprendentes. Por sí solo, el virus era capaz de llevar a cabo una **gran parte de los beneficios** que la heterogénea población de bacterias conseguía también: en 10 días lograba restablecer en gran medida la forma original de las células, mejoraba la función glandular y aumentaba las defensas.

"*Esto tiene mucho sentido* - sostiene Ignacio Bravo, jefe del grupo de Infecciones y Cáncer en el Instituto Catalán de Oncología- *ya que el sistema inmunitario ha evolucionado para encontrarse con patógenos. El no encontrarlos hace que pueda actuar a veces de forma errática. De hecho, todos nosotros llevamos sin darnos cuenta virus de baja intensidad, que no provocan enfermedades. No me sorprendería que algunos de ellos pudieran facilitar el funcionamiento adecuado de muchos procesos necesarios para nosotros*".

Ahora, por tanto, se trata de encontrar quiénes pueden estar favoreciéndonos. Hay donde buscar, pero no es fácil. Se estima que existen hasta 10^{31} partículas virales, de las cuales solo se conoce la secuencia completa de un 1%. En nuestro cuerpo hay hasta 10 veces más virus que bacterias: la mayoría se dirigen a ellas, algunos parasitan nuestras células. Incluso se afirma que todos sufrimos al menos 10 infecciones virales crónicas (como herpes o papilomas). Como apunta Bravo, "*en muchos casos no sabemos exactamente qué buscar, porque es difícil distinguir lo que es una señal de lo que es ruido. Por ejemplo, en los grandes estudios de secuenciación encontramos fragmentos que no se parecen a nada. Pueden ser virus, pero también cualquier otra cosa*".

Es el ambiente, hermano...

Mientras tanto, una nueva investigación revela que la reducción en el **metabolismo de la glucosa** atenúa la infección viral de gripe en cultivos celulares de laboratorio, un enfoque totalmente innovador en la lucha contra la gripe estacional. La **reducción del consumo de glucosa debilita la capacidad de los virus para infectar células huésped**, sostienen Amy Adamson y Hiniisan Pascaline Kohio, de la Universidad de Carolina del Norte, en Greensboro.

Para infectar las células, el virus de la gripe depende de las acciones de las propias proteínas de la célula, y por eso la estrategia para frenar la infección viral pasaría por prestar atención a las necesidades virales esenciales, por ejemplo, **su dependencia de la glucosa celular**. Adamson y Kohio demostraron que la infección de la gripe A se puede controlar en cultivos de laboratorio de células de mamífero mediante la alteración en el metabolismo de la glucosa. La infección viral de la gripe afecta anualmente a

entre el 5 y el 20% de la población de EE.UU. En España hubo 800.000 casos en 2019; de esos, se han hospitalizado 52.000 y de ellos **han muerto 15.000**, con lo cual **el coronavirus en una anécdota**.

La culpa es de los virus?

En función a lo que se sabe, adscribir, por ejemplo, la culpa del dengue al **virus** (faviviridae) que transmite el **mosquito** (aedes aegyptis), es reductivo y poco conducente. Y esto vale para el zika y otras pandemias. Hay suficiente evidencia que un virus, por más desarrollado, evolucionado e inteligente que sea, **depende de las condiciones que brinda su huésped** para poder expandirse. Los virus tienen gran capacidad de supervivencia (aún más que la especie humana), pero siempre dependen de tres variables para desarrollarse: "**casa**" (ambiente propicio), "**comida**" (nutrientes) y "**zona liberada**" (inmunología ineficiente). Y somos nosotros los que generamos esas condiciones. Por tanto es prioritario asumir esta realidad y trabajar en consecuencia. El llamado "**contagio**" o infección viral solo pone en evidencia la **debilidad intrínseca del receptor** y su condición de **colapso orgánico**.

Sin embargo ¿qué hacemos como sociedad? Envenenarnos con **fumigaciones** que contaminan más aún los organismos y el agua que bebemos, intoxicarnos con **insecticidas**, medicarnos con **fármacos** que bloquean los procesos depurativos que pone en marcha el organismo, debilitarnos a nivel de bioma nativo con los **antibióticos** y nutrinos con **comida no fisiológica** que "alimenta" a los virus. O sea, todo al revés. La prioridad social es matar mosquitos, distribuir insecticidas, antibióticos, vacunas y fármacos. Mientras tanto, de la **profilaxis depurativa de los ciudadanos**, nadie se ocupa; con lo cual estimulamos el terreno propicio para éste y otros virus (¿cómo es que la tuberculosis es ahora nueva pandemia en la "próspera" Europa?).

¿Qué hacer entonces?

Muchos dirán: "*De acuerdo, pero si tengo el virus activo, algo debo hacer*". Por supuesto, la prevención (depuración corporal y nutrición fisiológica) no excluye la posibilidad y se debe **actuar frente al virus ya inoculado**. Pero sin ninguna duda, la capacidad orgánica de contrarrestar eficazmente al "huésped" será directamente proporcional a la **limpieza interna**, al **microbioma eficiente**, a la **potencia inmunológica** y al caudal de **reservas enzimáticas**.

En este sentido, es importante comprender que los **síntomas de las virosis** no son otra cosa que **manifestaciones de la reacción depurativa** que desencadena el organismo para **defenderse del huésped agresor**: fiebre, sangrados, vómitos, náuseas, diarrea, inapetencia, palidez, sudoración, erupciones, sueño, edemas, alteración de la presión, dolores... todos síntomas que nos invitan al **reposo**, el **descanso** reparador y la **desconexión**.

Como bien puntualizamos, lo peor que podemos hacer en estos casos, es **reprimir síntomas**, pues estamos desactivando complejos mecanismos depurativos, que internalizan aún más el problema. Por el contrario debemos **favorecer este esfuerzo vital del organismo**. El mal hábito de reprimir es fruto de un contexto social que reclama soluciones instantáneas y un gran negocio basado en proclamarlas, lo cual ha dejado en el olvido las bases de la terapéutica hipocrática. Los griegos hablaban de tres fases en el proceso curativo: en primer lugar el **reposo**; si no era suficiente, probar con la **dieta**; y solo en última instancia recurrir a la **medicación**. La alopática se encargó de borrar las dos primeras fases, acortando camino hacia la medicación represora de síntomas. Tratamos al organismo como si fuese un "idiota" que hace mal las cosas o estuviera "fallado".

Los Seis Andariveles del Proceso Depurativo

El mejor consejo que podemos dar en caso de afecciones virales, es ejecutar impecablemente los andariveles, beneficiándose de todos los efectos de las **herramientas depurativas**. Por ello la necesidad de contar con **órganos depurativos limpios y bien funcionales**. Y la importancia de generar un ambiente "no desarrollista". En este sentido, es clave la adopción del **Proceso Depurativo**, método integrado de prácticas sinérgicas y complementarias entre sí. Por eso la recomendación de limpiar órganos (intestinos, hígado, riñones), depurar fluidos internos (sangre, linfa), oxigenar el medio interno (respiración profunda, movimiento físico, uso del agua oxigenada), hacer pausas digestivas (jornada semanal frutal) y adoptar una alimentación

fisiológica y simbiótica (frutas y hortalizas, preferentemente en crudo).

Siguiendo con el razonamiento anterior, poco sentido tiene **matar virus** si al mismo tiempo estamos **estimulando su desarrollo** a través de una **alimentación ensuciante** con lácteos, cereales, refinados, proteína animal, cocidos (carencia de oxígeno), etc. Este enfoque nos obliga a ser responsables con lo que hacemos o dejamos de hacer; **somos nosotros los que manejamos la intensidad y la eficiencia de un Proceso Depurativo**.

Responsabilidad por las decisiones a tomar

El **reposo físico y digestivo** es tan obvio y necesario, que el organismo lo induce a través de varios mecanismos que acusa la persona infectada: sueño, fiebre, vómito, diarrea, inapetencia... Dada la proverbial **carencia enzimática** presente en las personas que desarrollan el virus, en caso de apetencia lo más aconsejable son alimentos que aporten enzimas: frutas y verduras crudas. Los **ayunos frutales** siempre han sido herramientas de primera línea en clínicas naturistas europeas y americanas, porque **nutren** sin generar exigencia metabólica al organismo, **hidratan** fisiológicamente (las frutas son básicamente agua biológica destilada por la planta) y aportan considerable **cantidad de enzimas** (siempre que se consuman crudas o licuadas).

Para una persona afectada, es ideal ingerir **licuados de frutas enriquecidos con hojas verdes**. A través de las verduras (rúcula, achicoria, espinaca) podemos acceder al enorme poder **depurativo, oxigenante y regenerador** de la **clorofila**. La clorofila, y sobre todo el **jugo verde**, hace más eficiente la respiración y el metabolismo celular, activando funciones **regenerativas, depurativas y curativas**. Esto permite: limpiar la sangre, eliminar toxinas del cuerpo, alcalinizar el organismo, controlar infecciones, crear un ambiente adverso para virus y parásitos, cicatrizar heridas, reducir la presión sanguínea, hacer más eficiente el ciclo de la insulina, mejorar la actividad tiroidea, modular mejor el colesterol y mejorar estados degenerativos como las esclerosis.

La **carencia enzimática** generada por el **alimento cocinado**, obliga al organismo a distraer enzimas metabólicas para completar el proceso digestivo. A largo andar, esta demanda produce agotamiento y anula funciones fisiológicas, como la inmunología y la depuración. Dado que las enzimas son imprescindibles para todos los procesos y funciones celulares, su carencia repercute en las más variadas esferas fisiológicas. Procesos como la coagulación sanguínea o la síntesis hormonal, dependen de la adecuada presencia enzimática.

Incluso las **tareas de desintoxicación** se resienten. Hay enzimas capaces de licuar el pus para permitir su drenaje y de ablandar la mucosidad que congestiona los bronquios y genera síntomas asmáticos, algo propio de virosis de vías respiratorias. También hay enzimas proteolíticas que cumplen un importante rol antiinflamatorio, incrementando el flujo sanguíneo en la zona afectada, mejorando la nutrición y la oxigenación, impidiendo la formación de coágulos y reduciendo dolor e hinchazón.

En este sentido y sabiendo la importancia de un **microbioma nativo fuerte**, es clave estimularlo a través de **alimentos fermentados y probióticos**. Las bacterias fermentativas generan metabolitos y condiciones ambientales de protección (el caso de los biofilms).

Pero la clave es que todo se ejecute en simultáneo: lavajes colónicos, limpieza de hígado y riñones, desparasitar (propóleo, plata coloidal), limpiar fluidos (Tónico Herbario), oxigenar el medio (agua oxigenada), reposo digestivo, alimentación frutal y viva, jugos de clorofila, autohemoterapia... no dejar cabos sueltos... y confiar en la sabiduría de nuestro organismo, trasmutando la baja vibración del miedo por la alta frecuencia de la propia autoridad energética.



PROCESO[®]
depurativo

procesodepurativo.com.ar

Es el ambiente, hermano...

Cuando vamos al teatro a presenciar un concierto sinfónico, somos conscientes que todos los detalles hacen al resultado final. La acústica de la sala, la calidad de los músicos, la calidad de los instrumentos, la tarea del director, lo entrenada que está la orquesta (debido a numerosos ensayos sonando juntos), el silencioso respeto del auditorio... y por supuesto, la calidad de la partitura. Todo hace al resultado de la percepción final, a la excelencia de la audición.

Todo eso que vemos como obvio y necesario para construir un excelente resultado musical, generalmente no lo vemos tan obvio en cuanto al funcionamiento de nuestro organismo, siendo que la calidad de la partitura está fuera de discusión. Nuestro diseño biológico viene dando pruebas de maravillosa perfección y elevada capacidad de adaptación, frente a millones de años de desafíos evolutivos.

Nuestro organismo ejecuta maravillosas sinfonías todo el tiempo. Pensemos en un simple corte de un dedo con un cuchillo afilado. ¿Cuántas acciones pone en marcha el cuerpo: simultáneas, coordinadas a la perfección y ejecutadas con destreza? Linfocitos, inmunoglobulinas, cicatrizantes, bactericidas, flujo sanguíneo aumentado, señales de dolor, marcadores inflamatorios (al comienzo) y antiinflamatorios (luego), regeneradores de tejidos, generadores de la "cascarita" protectora, y luego agentes que desprenden dicha "cascarita" preservadora que ha cumplido su fin... En unos días la zona del corte recupera su normalidad, sin que el propietario del cuerpo deba hacer mucho más. Y así viene sucediendo por millones de años, aún en las condiciones ambientales más adversas.

Surgirá por cierto la duda: ¿Y cuándo una herida se infecta? Algo que sucede, claro. Pero ¿es acaso porque hay un error en la partitura, en la dirección de la orquesta o en los intérpretes? Si observamos mejor la escena, veremos que hay detalles alterados. Encontraremos músicos que han sido reemplazados. Y sus lugares han sido ocupados por otros músicos, que ejecutan otras partituras. Y veremos que los instrumentos están desafinados. Y que no hay silencioso respeto en el auditorio. Y que se ha deteriorado la acústica de la sala. O sea, se ha alterado el ambiente.

Es la economía, estúpido...

Corría la década del 90 y en EEUU el presidente Bush tenía niveles de aprobación superiores al 80%. Pero la economía atravesaba una etapa recesiva. Sobre eso centró su estrategia Bill Clinton y así logró la victoria en 1992, haciendo popular la expresión "es la economía, estúpido".

En el ámbito de la salud sucede algo similar. La ortodoxia, basada en el control y la represión farmacológica de síntomas, goza de altos niveles de aprobación. Y en general exhibe una devoción absoluta. Pero los abundantes fracasos y la falta de soluciones y respuestas sustentables, promueve la búsqueda de otras opciones. Que suelen ser tildadas de "alternativas", a modo de descalificación.

En realidad y pese a estar "etiquetados" en el bando opuesto, es justo y evolutivo tener una visión pragmática de la situación. No todo lo alternativo es bueno y no todo lo ortodoxo es mejor. No debemos caer en el simplismo del "blanco/negro". ¿Cuánto alternativo suele ser tan o más represor que lo ortodoxo? Amparados en el paraguas de lo "natural", se suelen ver abordajes inconducentes, justamente por no observar el contexto ambiental. Pero mucho más daño se visualiza en el sistema dominante, que funciona dogmáticamente en torno a postulados que tampoco toman en cuenta el contexto. Se suplementan carencias, se manipulan variables, se reprimen mecanismos de homeostasis... todo en un "festival" de visión única y poder dominante.

Volviendo a la expresión de Clinton, ¿cuál es la crisis que nos hace ver la realidad de una manera diferente? Por un lado la falta de respuestas y soluciones: estirar la vida en base a intervencionismo no es sustentable. Y esto ya es aceptado, tanto desde lo ético como desde lo económico. La ética hipocrática quedó en el olvido. El llamado padre de la medicina, priorizaba otros abordajes: educar, trabajar en prevención, promover cambio de hábitos... y recién al final considerar la medicación. Y ante todo, no dañar; el olvidado *primum non nocere*.

Pero por otro lado, y he aquí lo evolutivo, es el "descubrimiento" del "amplio" mundo bacteriano, lo que revoluciona al paradigma dominante. La constatable resistencia microbiana, pone en jaque al sofisticado sistema hospitalario, y es lo que nos obliga a abrir los ojos.

Es el ambiente, hermano...

Resulta imposible sostener la vida sin tomar en cuenta lo ambiental. Está a la vista. En todas las áreas de la actividad humana. La visión mecanicista y reductiva que se hizo dominante tras la revolución industrial. De la mano del control "aséptico" se impuso el dogma que resultaba funcional a un sistema económico y político. Y esto permeó en todas las áreas: agricultura, medicina, finanzas, alimentación... mientras que lo disonante fue descalificado por obsoleto. Pero ahora, los manifestos fracasos y la respuesta microbiana, se encargan de abrir otra visión, más amplia y evolutiva.

Todo debe verse en un contexto. ¿Cuántas vidas salvamos y a qué precio? Y en proporción, ¿cuántas condenamos por nada? Es algo que está sucediendo todo el tiempo. Nos rasgamos las vestiduras por un centenar de casos de sarampión, pero nos olvidamos los millones de autistas y Downs que se multiplican por doquier. Y es obvio que el análisis resulta sesgado y dirigido por un sistema de intereses que simplemente buscan mantener la posición de poder y control de la situación. A través de entes oficiales y con amplificación de los medios masivos de comunicación, que le son funcionales porque responden a la misma estructura de poder, se lanzan campañas de desprestigio hacia lo alternativo, intentando confundir. "El mayor peligro para la humanidad son los anti-vacunas" o "Advierten sobre los peligros de los alimentos detox", son titulares para nada ingenuos.

La falta de contexto

Ahora bien, en algo coinciden ortodoxos y alternativos. Y es en la limitada visión del contexto. El sistema "oficial" se centra en la represión de síntomas (acidez, presión, colesterol, glucosa, virus, etc) y en la mutilación de áreas del cuerpo mal funcionantes. Por su parte las corrientes "naturales" evitan usar fármacos y recurrir a cirugías, empleando compuestos naturales en su lugar. Pero ambos comparten la reductiva visión sintomatológica de la causa-efecto.

Las bacterias nos marcan el rumbo y nos exigen poner las cosas en contexto. La resistencia microbiana a los antibióticos nos obliga a cuestionarnos la visión reductiva y sesgada. Una infección de *Clostridium difficile* puede llevar rápidamente a la muerte. Y no hay recurso farmacológico que funcione. Y allí hace irrupción "milagrosa" la bacterioterapia. Mediante el trasplante fecal (materia saludable colocada en el intestino afectado), se controla velozmente la afección, a través de una intervención ambiental.

Ahora bien. ¿Por qué se llega a la presencia del *Clostridium*? Y sobre todo ¿por qué la solución llega a través de una escatológica porción de desecho humano? ¿Cuánta sintomatología previa y cuantas variables precedentes, hicieron irrupción en el paciente? Y si abrimos la perspectiva, vemos que

lo mismo sucede en otros campos de la actividad humana. La agricultura, por ejemplo, que reproduce el mismo modelo dominante y represivo.

En el contexto simplista de la visión causa/efecto, resultaba atractivo y subyugante, ejercer el poder blandiendo un "remedio" para cada variable fuera de la norma. Así visualizamos las vacunas, los antibióticos y la miríada de principios activos que llegaban, en analogía a los films de Hollywood, como el "séptimo de caballería para salvarnos de los indios". Y nos sentíamos poderosos, con un arsenal disponible para todos los males.

Cuando comenzamos a ver que no todo funcionaba linealmente, como en el cine, vino la revalorización de lo "natural", evitando los efectos secundarios del arsenal químico. Pero si bien los compuestos naturales pueden evitar el daño que provocan los fármacos de síntesis, el problema sigue siendo la visión reductiva y sesgada de la realidad.

El cuerpo armonizando

Ante la necesidad de generar un cambio de hábitos que resulte sustentable en el tiempo, nada más importante que comprender **cómo y cuándo comienza** la desarmonización en nuestro ambiente corporal. Variados factores transmitidos por los progenitores y el ambiente, generan la **respuesta adaptativa**, tanto celular como bacteriana, ya en la etapa fetal. Nos referimos a: toxemia ambiental (contaminantes químicos y electromagnéticos), estilo de vida anti natural (respeto de ritmos circadianos, sedentarismo...), alimentación no fisiológica (industrializados y transgénicos omnipresentes), excesiva permeabilidad intestinal, parasitosis internas, estados de acidosis y anaerobia, órganos y fluidos colapsados...

Todo ello pone en marcha los **mecanismos de supervivencia básicos**. El organismo debe echar mano a los recursos más sencillos, simples y económicos en términos de gasto energético. Representan las **primeras líneas defensivas** del cuerpo frente a la agresión cotidiana: vómitos, fiebre, diarrea, eccemas (dermatosis), alergias, ganglios activados (amígdalas), empacho (incomprendido bloqueo de rechazo a una nueva ingesta), afecciones de vías respiratorias (tos, mocos)...

La reacción inflamatoria

Frente a estos condicionantes de la función, el organismo pone en marcha su sofisticado y mal comprendido mecanismo de armonización: la reacción inflamatoria. Esta respuesta global requiere mayor presencia de oxígeno, ritmo cardíaco, sangre en circulación, combustión y fiebre. Ello se traduce en fenómenos conocidos y bien visibles: enrojecimiento (por mayor flujo sanguíneo), calor (la temperatura aumenta la eficiencia química), tumefacción (incremento de la porosidad), dolor (reclamo de inmovilización), limpieza (barrido de residuos), reparación (regeneración de tejidos) y defensa (producción de anticuerpos).

A nivel global, la **respuesta inflamatoria** se aprecia en distintas áreas del cuerpo: intestinos (diarrea), riñones (orina fuerte), pulmón (flemas, gases, tos), piel (sudor, granos, urticaria), hígado (bilis congestionada, grasa hepática)... Y todo comienza con **reacciones leves** y malestares momentáneos, como puede ser un simple dolor de garganta. Si la situación persiste, la cuestión se percibirá como un **padecimiento más serio**, el caso de erupciones o catarros congestivos. A largo andar, el organismo debe adaptarse a convivir con este padecimiento sostenido y los cuadros derivan a **diagnósticos crónicos**, como puede ser una fibromialgia o una artritis. Y ello, con el tiempo desembocará indefectiblemente en una **dolencia degenerativa**, como puede ser un cáncer o una esclerosis.

Convivencia con la baja intensidad

La ciencia comienza a considerar esta crónica convivencia del organismo con el desorden ambiental y ya se acuñan términos como **inflamación de baja intensidad** o

embarazo de baja intensidad (cosa que nos retrotrae a la graciosa expresión de estar "un poquito embarazada"). También se habla de **hipertensión crónica, resistencia a la insulina** y se bautizan con nuevos nombres a las llamadas **patologías autoinmunes**. ¿Por qué sucede todo esto?

Sigamos la trama: nosotros **agredimos** al cuerpo, el cuerpo **se defiende**, y nosotros **nos defendemos** de los mecanismos defensivos del cuerpo y reprimimos. Usamos anti inflamatorios, anti febriles, anti diarreicos, anti bióticos, anti hipertensivos, pomadas con corticoides, mutilamos estructuras defensivas (amígdalas, apéndice), usamos tónicos para el apetito (a fin de seguir comiendo)...

El cuerpo tiene que sobrevivir y buscará otros caminos para intentarlo. Allí aparecen los **modernos diagnósticos de enfermedad autoinmune**. Y no es que "el cuerpo se ataca a sí mismo", sino que simplemente intenta **sobrevivir** y para ello debe **inventarse nuevos mecanismos**, más sofisticados y costosos en términos energéticos. Y luego de rotular la defensa (psoriasis, fibromialgia, lupus, celiaquía, tiroiditis Hashimoto, artritis reumatoide, fatiga crónica, enfermedad de Crohn, enfermedad de Graves, colitis ulcerosa, intestino irritable, esclerosis múltiple, esclerodermia, diabetes I...), **reprimimos** con protocolos a los cuales los médicos no pueden resistirse, bajo pena de recibir una demanda por mala praxis.

Cómo rectificar el ambiente corporal

Con todo lo que sabemos, se comprende que debemos armonizar células, bacterias y energía, lo cual representa un gran desafío. Sin embargo nuestros antepasados, por cierto no tan expuestos al desorden, lo percibían como algo sencillo. Comprendían que el cuerpo era capaz de auto regularse, para lo cual bastaría el ayuno. Era la panacea terapéutica de las antiguas escuelas higienistas: para lograr la limpieza del cuerpo y del alma. Se practicaba el reposo, físico y mental.

Todos deberíamos estar afinados y plenos. Debería ser nuestro "natural" estado de normalidad funcional. Es como deberíamos tener afinado nuestro vehículo, cuando decidimos emprender un viaje por la carretera. Pero no todos, aun habiendo comprado el mejor coche, tienen a punto su automóvil a la hora de salir a la autopista. Sin embargo sabemos que es el único modo de "disfrutar" un viaje. Caso contrario lo que haremos es "sufrir" el viaje, rogando a Dios para llegar a destino sin daños.

Proceso Depurativo: para recuperar afinación y plenitud

El sentido de nuestra propuesta basada en los seis andariveles, es justamente brindar una hoja de ruta para transitar el camino de retorno a la normalidad funcional, tanto física como emocional. Sabiendo que todo interactúa y expresa una respuesta adaptativa y homeostática, lo más sencillo es comenzar por el orden fisiológico.

A través de la limpieza de órganos, la depuración de fluidos, la rectificación oxigenante, la desparasitación, las pausas digestivas y una nutrición simbiótica, podemos comenzar la tarea con seguridad y eficiencia. Nada de lo propuesto puede dañar, solo servirá para mejorar y recuperar el orden perdido.

Todo opera en ambos niveles: físico y emocional. Nuestros emuntorios básicos son un ejemplo. El intestino sobrecargado expresa tristeza como emoción resultante. El hígado colapsado se manifiesta en ira, violencia, agobio, depresión e irritabilidad. Los riñones en crisis reflejan el miedo como respuesta. Ni que hablar de las influencias emocionales y conductuales, científicamente comprobadas, de nuestro desorden bacteriano y parasitario. ¿Quién no ha experimentado el malestar perceptivo cuando estamos en ambientes carentes de oxígeno o cuando experimentamos un exceso alimentario?

Todo tiene que ver con todo. Y por ello la sugerencia de iniciar con cosas físicas y concretas, que nos permitirán comenzar a ver más claro. Y esta claridad se irá traduciendo en acciones más claras y sanadoras. Una cosa llevará a la otra. Pero como dice el dicho: el viaje comienza por el primer paso.

Cultivando el jardín interior

Si gozas de buena salud y eres diligente respecto a la higiene, tendrás un rebaño de un billón de bacterias pastando en las llanuras de tu cuerpo, unas 100.000 por cada centímetro cuadrado de piel. Están ahí para reciclar los 10.000 millones de escamas de piel de las que te desprendes cada día, más todos los sabrosos aceites y los minerales que afloran de poros y fisuras. Y esas son sólo las que viven en la piel; hay billones más alojadas en el intestino y en los conductos nasales, aferradas a tu cabello, nadando por la superficie de tus ojos, operando sobre el esmalte de dientes y muelas. El sistema digestivo alberga más de 100 billones de microbios de muchas especies. Como los humanos somos listos para fabricar antibióticos y desinfectantes, es fácil creamos qué las hemos arrinconado. No lo creas. Este es su planeta, y estamos en él sólo porque ellas nos permiten estar. Lo dice Bill Bryson en su libro "Una breve historia de casi todo".

Actualmente la medicina está tomando conocimiento de varios hechos revolucionarios: los contaminantes ambientales, los disruptores endocrinos (químicos que alteran la función hormonal), los telómeros (mecanismos del envejecimiento), la epigenética (el ambiente modulando la expresión genética)... Pero la gran revolución viene de la mano de la comprensión del microbioma humano, a partir de la publicación en 2012 por parte del Instituto Nacional de Salud de EEUU, del primer mapa genético del cuerpo, gracias a la tecnología de los secuenciadores de genes. Allí la ciencia comprendió que somos más bacterias que células (10 a 1) y que tenemos más genes bacterianos que propios (150 a 1).

El impacto de este nuevo conocimiento es la consideración del papel fundamental de la mal llamada "flora" digestiva en la salud. Antes de esta novedad, se llamaba "flora" a las bacterias intestinales, asociándolas a vida vegetal. Ahora se habla de microbioma o microbiota, y a su desequilibrio se lo conoce como disbiosis o disbacteriosis. Este desorden aparece implicado (directa o indirectamente) en todas las patologías que se investigan bajo esta óptica: enfermedades autoinmunes, digestivas, cardiovasculares, hormonales, sobrepeso, diabetes e incluso la enfermedad de Parkinson y los trastornos psiquiátricos. Por ello es tan importante conocer más sobre nuestro bioma, para tratarlo correctamente, evitando y corrigiendo sus consecuencias.

Existen colonias bacterianas en el intestino delgado, el estómago, la boca, las cavidades nasales, la piel, el sistema genitourinario, el tracto respiratorio... y sobre todo en el colon, donde se comprueba la presencia de trillones de microorganismos de 33.627 especies diferentes (bacterias, arqueas, levaduras, hongos y virus). Esta población, interactiva y dinámica, pesa cerca de dos kilos y a todos los efectos debe ser considerado un órgano más (por comparación, veamos que el hígado no llega a ese peso y el cerebro no llega a 1,5 kg).

Ahora comenzamos a comprender que se trata de un ejército de microorganismos (unos 100 millones de millones, o sea 14 ceros) que principalmente pueblan el colon (el último tramo del intestino, justo antes del recto), y que día y noche digieren, protegen y limpian, impidiendo que micro organismos dañinos se desarrollen e invadan la zona. Estos soldados controlan tu apetito, tu digestión, tu comportamiento e incluso tu salud mental. Nuestros cuerpos son un complejo ecosistema en el que las células representan un insignificante 10% de la población. Esta microbiota, compuesta por bacterias, virus, hongos y protozoos, tiene una relación con nosotros de beneficio mutuo: les damos alojamiento y alimento y estos seres microscópicos realizan un sinfín de tareas beneficiosas para nuestra salud.

Esta diversidad de vida (cada persona tiene su propia flora intestinal, tan individual como su huella dactilar) cohabita y coopera, tal como ocurre en los jardines. Cuidar el propio jardín es responsabilidad de cada persona: sembrarlo con frecuencia, eliminar las malas hierbas, abonarlo, cuidarlo diariamente... o bien abandonarlo, como seguramente hemos hecho en los últimos años.

Por esto último, lo que era un bonito jardín, rápidamente se ha convertido en un horrible baldío y en un nauseabundo vertedero (putrefacción intestinal, moco colónico), refugio de especies nocivas (hongos, patógenos, virus) que provocan enfermedades.

Pueden identificarse miles de especies de bacterias en este mundo interior cuya importancia hemos subestimado durante mucho tiempo. Sus genes, contienen una información capaz de movilizar operaciones bioquímicas de todo tipo. Si cada uno de nosotros existe gracias a los **23.000 genes** heredados del óvulo y el espermatozoide, somos además portadores de una fábrica bioquímica increíblemente más rica. El metagenoma, que es el nombre que recibe el conjunto de genes de las bacterias que viven en nosotros, es infinitamente más rico que nuestro propio genoma. Amplios estudios, como el Meta HIT o el Human Microbiome Project, han permitido contabilizar más de **tres millones de genes** en el cuerpo.

Obviamente la alimentación es el principal condicionante del ecosistema. Pero hay otros factores que afectan la composición de las poblaciones bacterianas que viven en el tubo digestivo: el tipo de parto que tuvimos (vaginal o cesárea), el entorno bacteriano en que vivimos, la lactancia, la contaminación ambiental y el estrés. Los científicos concuerdan en que la vida urbana moderna, la alimentación industrializada, el uso de antibióticos e inclusive las cesáreas innecesarias, han contribuido a un "empobrecimiento" de la comunidad microbiana, y esto está vinculado a ciertas dolencias, como la enfermedad celíaca, el asma o la obesidad.

¿Y para qué sirven las poblaciones bacterianas que viven en nosotros? Nuestra microbiota interviene en numerosas funciones. Las bacterias intestinales ayudan a digerir los alimentos, y los subproductos de las bacterias son a su vez útiles nutrientes. Alrededor del 75% de la vitamina K es producida en los intestinos por las bacterias. Además, producen vitaminas esenciales (B12) y ayudan a absorber vitaminas que provienen de los alimentos.

Un ejemplo de esta interacción lo vemos en animales como las vacas, que no se alimentan de las pasturas que ingieren. Las utilizan para alimentar microbios que viven en su organismo. Lo que en realidad constituye su comida son los subproductos del metabolismo de los microbios. Y nosotros, los seres humanos, también hemos establecido vínculos similares con nuestros colonizadores. Por ejemplo, no poseemos todas las enzimas necesarias para digerir vegetales, así que necesitamos la ayuda de los microbios que viven en nuestro aparato digestivo para procesarlos. Cuando fermentan estos vegetales en nuestro intestino grueso, generan **ácidos grasos de cadena corta**, una fuente de energía fundamental para las células humanas. Y también nos proveen vitaminas esenciales para la vida, que no podríamos obtener de otra forma.

EL MICROBIOMA ES UN ORGANISMO

Las bacterias que habitan en nuestro interior tienen un papel tan relevante, que ya se lo considera como un nuevo órgano esencial, no sólo relacionado con la salud física, sino también mental. Y es que hay millones de neuronas en el intestino (nuestro "segundo cerebro") y millones más en el cerebro; ambas redes se comunican entre sí (a través del nervio vago) e influyen en las emociones. Esta comunicación y la química del ambiente (neurotransmisores, hormonas) esta mediada por las bacterias.

Una mala composición, o desequilibrio, de las bacterias del intestino, puede causar gran cantidad de **síntomas y enfermedades**, como sobrepeso y obesidad (con sus consiguientes complicaciones inflamatorias como diabetes, inflamaciones, fatiga y problemas de sueño), problemas digestivos (como diarrea, estreñimiento, hinchazón abdominal, flatulencias), trastornos de la piel (como eccema o psoriasis), problemas relacionados con el equilibrio nervioso y emocional (como estrés o depresión), enfermedades infecciosas (como gripe, resfriados, gastroenteritis), algunos tipos de cáncer (como el de colon, mama o próstata) y un largo etcétera.

Cuando el microbioma intestinal se encuentra balanceado, su

función general refleja un **mayor nivel de energía**, porque en términos generales, se encuentra más saludable. Cuando el microbioma carece de bacterias sanas, uno se siente físicamente agotado y eso afecta su rendimiento.

La comunidad científica está revolucionada con cada nuevo descubrimiento ligado a la importancia de la flora intestinal en la salud. Por ejemplo, recientemente un estudio ha demostrado cómo la alteración en la flora intestinal se relaciona directamente con el desarrollo de la **esclerosis múltiple**. Los investigadores han comprendido que la alteración en la barrera intestinal desencadena el proceso inflamatorio que afectará al sistema nervioso y provocará el **daño neurológico**.

En 2013 Ted Dinan, catedrático de Psiquiatría de la Universidad de Cork (Irlanda), introdujo un nuevo concepto: los **psicobióticos**. Son bacterias que, cuando se ingieren en cantidades adecuadas, mejoran la salud mental. Se ha demostrado que algunas bacterias intestinales de los géneros *Lactobacillus* y *Bifidobacterium* segregan o modulan sustancias neurotransmisoras como GABA, acetilcolina o serotonina, implicadas en la regulación de muchos procesos fisiológicos y neurológicos, cuya disfunción se relaciona con ansiedad o depresión. El consumo de ciertas bacterias se asocia con una disminución del **estrés** y una mejora de la **memoria**.

Científicos de la Universidad de Boston descubrieron una bacteria intestinal que se desarrolla con el GABA como nutriente. El ácido aminobutírico (GABA) es un neurotransmisor que reduce la excitabilidad neuronal a lo largo del sistema nervioso y regula el tono muscular. La molécula GABA es crucial para mantener la serenidad en nuestro cerebro y esto permite comprender por qué la microbiota intestinal puede afectar nuestro **humor**.

Investigadores del Instituto de Tecnología de California (EEUU) han descubierto que el origen del **Parkinson** puede estar en el intestino, lo que explica que estos pacientes, años antes de sufrir los primeros síntomas, tienen problemas digestivos. Los investigadores explicaron que las enfermedades neurodegenerativas podrían tener su origen en el intestino, y ello está relacionado con el enlentecimiento del tránsito intestinal, algo que afecta la composición de la microbiota de la persona.

También se ha descubierto hace poco la conexión entre la flora intestinal desequilibrada y la **diabetes** gestacional, y del mismo modo un reciente estudio vincula una buena, variada y equilibrada flora intestinal con una **mayor longevidad**.

Las **vaginitis** femeninas son otro ejemplo de interacción bacteriana. Todas las mujeres tienen patógenos que son habitantes naturales de la vagina, pero en concentraciones muy bajas. Junto a ellas, como parte de ese ecosistema microbiano, viven muchos lactobacilos, bacterias del ácido láctico que modifican el pH evitando la colonización por potenciales patógenos y mantienen el **entorno saludable**. Sin embargo, si por algún cambio hormonal durante el ciclo menstrual, por efectos de un tratamiento anticonceptivo, por el contacto con el preservativo o con productos de higiene íntima, cambia el nivel de acidez en ese hábitat, los patógenos pasarán a dominar.

Los científicos ahora comprenden que las bacterias vaginales de la madre cumplen una segunda función, tan vital como la primera, pero esta vez para sus hijos. La microbiota vaginal constituye el primer **inóculo bacteriano** que recibe el bebé al pasar por el canal del parto, fundamental para un desarrollo apropiado del sistema inmune. Esta primera exposición, podría tener consecuencias a largo plazo, como sugieren muchos estudios que asocian parto por **cesárea** con riesgo de enfermedades inmunes.

La gran diferencia entre los niños nacidos de **parto vaginal** y por **cesárea**, son sus bacterias. Los primeros se bañan literalmente en la flora vaginal de su madre. Los colonizadores bacterianos iniciales son vitales para los sistemas digestivo, metabólico e inmunitario del pequeño. Instalados en el intestino, hacen la mayor parte de la digestión al bebé. Además de descomponer la leche, las colonias intestinales fabrican una serie de vitaminas que el cuerpo humano por sí solo no es capaz de generar y también funcionan como entrenadoras del sistema inmunitario. A su vez se sabe que un 21% de la leche materna no resulta asimilable para el bebé, sino que es sustrato alimentario para las bifidobacterias que deben proteger al niño. Incluso ahora se descubre que el calostro de las primeras horas aporta **inmunoglobulinas** (anticuerpos) en alta concentración... y más de **700 bacterias** distintas para proteger al bebé!!!

El Dr. **David Perlmutter**, neurólogo y autor de los best sellers

"Cerebro de pan" y "Alimenta tu cerebro", pone en evidencia las limitaciones del sistema médico: *"Toda mi carrera he estado frustrado por no tener herramientas muy poderosas para lograr cambios en las personas que tienen problemas neurológicos. Ahora empezamos a conseguir esas herramientas, y están en el intestino. ¿Quién lo hubiera pensado? En la escuela de neurología, no estudiamos la composición de las bacterias intestinales y cómo influyen en el cerebro y la ciencia. Es la verdadera definición de simbiosis: apoyamos su salud y ellos apoyan nuestra salud. Y lo hacemos por medio de los alimentos que comemos. Ellas son comensales. Compartimos la comida. Las tratamos bien al consumir alimentos fermentados, que son ricos en bacterias probióticas y alimentos que contienen fibra prebiótica. Estos nutrientes mejoran el crecimiento de bacterias buenas. Múltiples estudios comprueban pérdida de peso, un mejor control del azúcar en la sangre y menor inflamación. Un estudio reciente muestra cómo los niños con rinitis alérgica y problemas respiratorios, tienen mejoras sólo con darles fibra para mejorar el crecimiento de bacterias saludables.*

Tengo una historia clínica en "Alimenta tu cerebro", de un hombre joven con esclerosis múltiple, que no podía caminar sin dos bastones, que se sometió a una serie de trasplantes fecales en Europa, y que ahora camina sin ayuda de ningún tipo. Su vídeo está en nuestra web. Los médicos lo ven y se quedan con la boca abierta, porque esto nunca fue siquiera considerado en la escuela de medicina. Si uno prestaba atención al intestino era porque se haría gastroenterólogo, de lo contrario no había interés en verlo. Pero resulta que es relevante, seas gastroenterólogo, neurólogo, psiquiatra, especialista en articulaciones, en la piel o incluso oncólogo. Tenemos que prestar atención en como nutrir a estas bacterias, si pretendemos mantener a la gente sana."

Pero los científicos tienen **limitaciones** para avanzar en este conocimiento; no pueden poner cámaras como las que se emplean para estudiar el comportamiento de animales. Ahora, gracias a las técnicas de secuenciación masiva y a la genómica, están comenzando a ver el paisaje. Sin embargo la mayor parte de los estudios sobre microbiota intestinal se hace a partir de las **heces**, y es más relevante conocer las bacterias que están pegadas a las **paredes intestinales**; pero para conseguirlo es necesario hacer biopsias y eso complica la tarea.

Además, muchas bacterias viven tiempos muy breves y dependen de condiciones específicas de ese ambiente interno, lo cual también dificulta su estudio. Por todo esto, el desconocimiento de los microorganismos que viven en nuestro interior sigue siendo inmenso. Los científicos saben que miles de especies de bacterias distintas nos habitan, pero solo somos capaces de cultivar un centenar. Así que por ahora debemos ser pragmáticos y sobre todo **autogestores del orden interno**.

COMO CONVERTIRNOS EN BUENOS JARDINEROS

Ante todo debemos tomar consciencia que, sea por falta de información o descuido, hemos convertido nuestro ámbito intestinal en un baldío, donde hay suciedad (ensuciamiento alimentario) y desorden (disbiosis). La tierra está compactada (mucosa intestinal demasiado permeable, moco colónico, candidiasis), hay malezas (hongos y parásitos instalados), plagas (infecciones y virus), demasiado sol (inflamación, acidez) y putrefacción (anaerobia).

Lo esencial al comienzo es **preparar el terreno**. Lo que equivale al "desmalezado" sería el lavado intestinal o hidroterapia colónica. Con sesiones que permiten pasar unos 40 litros de agua por el colon, aseguramos ir despegando y removiendo la placa mucoide adherida a las paredes del intestino grueso. Sin esta práctica se hace imposible preparar el terreno y cultivar una flora fermentativa.

Luego hay que comenzar a **trabajar la tierra**: carpir (sellar la mucosa intestinal demasiado permeable), sembrar semillas de calidad (probióticos), poner buenos abonos (prebióticos) y buen riego (alimentos fisiológicos, fermentos), rastrillar (evacuaciones regulares), proteger del sol quemante (reduciendo la inflamación) y así poder llegar a tener una tierra viva y fértil (buen peristaltismo intestinal), en la cual conseguir buenos frutos (buena digestión, evacuaciones fisiológicas).

Néstor Palmetti
Más info en la
web de Proceso
Depurativo



PROCESO[®]
depurativo



¿Por qué fermentar?

Gracias al proceso de fermentación, los alimentos registran importantes transformaciones que los enriquecen en nutrientes, los predigieren y los conservan perfectamente. Esto se produce mediante la acción de enzimas y fermentos. No existe civilización longeva que no posea la tradición de consumir algún producto fermentado. Las recetas están disponibles en nuestra web, nuestros libros y el recetario de Cocina sin cocina que reciben los huéspedes del Espacio.

La fermentación de alimentos existe desde **tiempos remotos** en culturas de **todo el mundo**. En la antigüedad, constituía un método eficaz de **alargar la vida de muchos alimentos**, aún en las condiciones más extremas. Los **asiáticos** han generado el amazake, el kimchi, la kombucha, el miso, el natto, el sake, el shoyu, el tempeh, el kéfir, el kumis; los **europeos** el chucrut, el queso, el yogur, la hidromiel, el vino, la cerveza, el champán; los **americanos** la chicha, la aloja, el tepache, el chocolate...

Los **alimentos fermentados** son aquellos cuyo procesamiento involucra el **crecimiento y actividad de microorganismos** como mohos, bacterias o levaduras (hongos microscópicos). En la actualidad consumimos una gran variedad de alimentos originariamente producidos mediante naturales **procesos de fermentación**: el vino, la cerveza, la salsa de soja, el vinagre, los quesos, el pan...

Este natural y fascinante proceso químico de transformación, genera una serie de efectos benéficos que podemos sintetizar en cuatro aspectos destacados:

Predigestión de los alimentos, ya que los **macronutrientes** (proteínas, hidratos de carbonos y lípidos) se desdobl原因 durante el proceso en sustancias simples (aminoácidos libres, azúcares simples, ácidos grasos libres) y benéficas (ácido láctico a partir de almidón).

Aporte enzimático, dado que los procesos de fermentación ocurren gracias a cadenas enzimáticas y en el producto final encontramos una gran presencia de estas sustancias vitales, que enriquecen al organismo.

Enriquecimiento de la flora intestinal gracias al aporte de lactobacilos presentes en los fermentos: las bacterias lácticas son útiles porque descomponen materia vegetal, desinfectan el tracto intestinal y producen un entorno hostil para patógenos.

Inhibición de sustancias indeseables, como las micotoxinas, el ácido fítico y las nitrosaminas cancerígenas.

Al consumir un alimento fermentado, nuestro organismo acusa un **triple beneficio**: ahorra energía digestiva, se nutre de enzimas útiles para los procesos metabólicos y estimula la salud de la flora intestinal. Otro beneficio de los fermentos es su **eficiencia** desde el punto de vista de la **conservación de alimentos**, respecto a técnicas industriales. No consume energía, no requiere materiales descartables, se puede realizar en el ámbito hogareño y, lo más importante, **evita el uso** (y consumo) **de conservantes** químicos (inhibidores enzimáticos). Esto sucede por el natural **efecto inhibidor** de bacterias indeseables del **ácido láctico**.

Además de estos importantes beneficios, tal vez lo más interesante de los fermentados sea la posibilidad de **evitar la cocción de muchos alimentos**, dada la predigestión que se lleva a cabo en los procesos. Todo convierte a los **fermentados** en **elementos clave** dentro de una **nutrición vitalizante y depurativa**.

Hay varios tipos de fermentaciones. La **fermentación láctica** es la más frecuente en hortalizas y verduras. Se produce a partir de bacterias presentes naturalmente en la superficie de los vegetales. Estos microorganismos transforman los hidratos de carbono (azúcares, almidones) en ácidos orgánicos (ácido láctico, ácido acético) y producen **intensas transformaciones** en las hortalizas, que de este modo elevan sus cualidades nutritivas y su digestibilidad. Las proteínas sufren una **predigestión**, por lo cual mejora su asimilación por

parte de nuestro organismo. Con este proceso, el alimento se **enriquece en vitaminas**, en especial la C y las del grupo B (sobre todo la delicada B12).

Por ello, el hecho de **elaborar y consumir fermentados**, es un reaseguro para generar caseramente nuestra **adecuada provisión de vitamina B12** y de paso **mejorar la crítica función hepática**. En los países sajones era habitual usar el jugo del chucrut como medicina. Los fermentados también estimulan la actividad del **hígado** y los **riñones**, favoreciendo el trabajo depurativo. Otro órgano favorecido es el **páncreas**, siendo los fermentados muy recomendables para diabéticos. Según comprobaciones científicas, el aporte de **ácido láctico** y de **enzimas de fermentación** ayuda a restablecer el **equilibrio de la flora** intestinal, lo que resulta beneficioso para el cuerpo, en especial en personas con problemas de hinchazón abdominal, meteorismo, estreñimiento, diarrea, dispepsia o digestiones difíciles.

FERMENTACIONES EN MEDIO LÍQUIDO

En primer lugar veremos algunos procesos fermentativos que se llevan a cabo en líquidos. Es el caso del kéfir mediorienta, el agua enzimática europea y la Kombucha asiática. En estos casos, el desarrollo de enzimas y microorganismos útiles a la flora intestinal, se efectúa mediante cultivos que se realizan en líquidos

Kéfir de agua

El consumo regular de este **cultivo fermentativo** es uno de los grandes auxiliares de los intestinos y de la flora benéfica. La palabra kéfir significa "bendición" en turco. En el Cáucaso, donde el kéfir se ha consumido corrientemente durante miles de años (lo utilizaban los antiguos sumerios), la gente vive más de cien años, y mantiene buena salud. De allí que se lo considere "elixir de salud y larga vida", siendo su principal virtud la capacidad de **regenerar y equilibrar el delicado ecosistema de nuestra flora intestinal**.

En síntesis podemos definir al kéfir como **una bebida fermentada carbonatada ácida**, cuyo sabor se debe a la presencia del benéfico ácido láctico. El kéfir se define como un **alimento probiótico**, pues aporta microorganismos benéficos para la flora intestinal. El término probiótico (del griego "para la vida") se aplica a aquellas sustancias que aportan microorganismos componentes de la flora intestinal y que estimulan el crecimiento y/o la actividad de bacterias de la flora simbiótica, generando un balance microbiológico óptimo en el intestino. Todo lo referido a la técnica de cultivo en distintos medios líquidos (agua, jugos, leches) se detalla en su monografía (www.prama.com.ar/textos/).

Agua enzimática

Esta bebida, que algunos conocen como **rejuvelac** (término francés que alude a su propiedad rejuvenecedora) es clave en el contexto de una alimentación vitalizante. El agua enzimática es muy sencilla de hacer, pero **tremendamente benéfica** para la digestión y la salud. El agua enzimática se obtiene del **remojo de semillas germinadas**, lo cual estimula un enriquecedor proceso fermentativo. Aporta un nivel muy alto de **enzimas y bacterias benignas**, necesarias para tener un colon saludable. Es rica en proteínas, carbohidratos, dextrinas, fosfatos, lactobacilos, vitaminas B, C y E.

Hay varias formas de preparar esta agua enzimática. Originalmente se utilizaban **granos o brotes de trigo**. Luego se fueron usando otros granos, como **centeno, cebada o mijo**. También es recomendable el uso de **germinados de fenogreco, lenteja, quínoa o amaranto**; siendo recomendados por el Dr. David Jubb los dos primeros como **antianémicos**, por su capacidad para fijar hierro y mejorar el equilibrio intestinal.

El agua enzimática debe ser **turbia, ambarina, de sabor ligeramente ácido y algo carbonatado**, con reminiscencias

gustativas a **levaduras** y con **algo de espuma** en superficie. El **exceso** de fermentación la convierte en una **bebida agria**. La **deficiencia** en cambio puede darle **sabor amargo**. Se puede conservar **varios días en heladera** (una semana), aunque por su sencillez, conviene hacer agua enzimática periódicamente. Se utiliza como bebida refrescante y vitalizante, sola o combinada; con kéfir de agua y jugo de frutas da lugar al exquisito **trienzimas**. También tiene importantes **usos culinarios**; se puede utilizar en la preparación de **licuados** y como ingrediente en el **queso de semillas** o la **sopa energética**.

Kombucha

En China lo utilizan desde hace aproximadamente 2.200 años. Proviene de Asia y llegó a muchos países a través de Rusia. Vive y se reproduce en una solución de té y azúcar. La **madre iniciadora** de la kombucha está compuesta por una **simbiosis de levadura y bacterias**.

Durante el proceso de fermentación y oxidación se producen diferentes reacciones complejas. Al ser absorbida por las bacterias, el azúcar produce otros elementos valiosos: ácido glucurónico, ácido láctico, ácido acético, vitaminas C y B, aminoácidos, elementos antibióticos, antitóxicos y varios más. De esta manera, la kombucha es verdaderamente una pequeña **fábrica bioquímica**.

A diferencia de los efectos desagradables que tienen muchos fármacos, los elementos de la kombucha se distribuyen **armoniosamente en el sistema corporal** y normalizan el estado de las membranas celulares sin efectos secundarios. Así promovemos el bienestar general, conservamos y recuperamos nuestra vitalidad, actividad, capacidad mental y física.

FERMENTACIONES EN MEDIO SÓLIDO

Por su parte, en medios predominantemente sólidos (hortalizas, semillas) también se pueden realizar interesantes y eficientes procesos fermentativos, que también aportan su benéfico caudal de enzimas y bacterias útiles a la flora intestinal. Estamos hablando del chucrut europeo, el kimchi oriental, el kefirkraut y las fermentaciones de semillas que dan lugar a sucedáneos lácteos como el yogurt y el queso.

Chucrut

El chucrut es una de las formas más prácticas de consumir **hortalizas fermentadas** y es un magnífico generador del benéfico **ácido láctico**. Aunque no está muy extendido fuera de los países de donde es originario, su consumo va en aumento, sobre todo entre los practicantes de la alimentación saludable. El término **chucrut** procede del alsaciano surknit, que a su vez se deriva del alemán sauerkraut (hierba agria). Se trata de una especialidad alsaciana que también se usa en diversas regiones de Alemania (Selva Negra y Baviera).

La versión **clásica** se elabora en base a **repollo blanco** (Brassica oleracea capitata) finamente picado y **sal** en una proporción de que oscila entre 2 y 3% (20-30g por kilo de repollo), aprovechando la rica **microflora natural** presente en las hojas del repollo (observable como una sutil película blanca sobre las hojas externas). El proceso fermentativo tradicional lleva unas **4 semanas**, aunque existen métodos rápidos que permiten obtener chucrut en pocos días.

El repollo fermentado aporta abundante **vitamina C**, con todos sus efectos benéficos. Gracias a la presencia de **bacterias lácticas** y de **enzimas** de fermentación, ayuda a restablecer el equilibrio de la flora intestinal y ejerce una función digestiva. Es rico en **fibra** saludable, por lo que favorece la evacuación y alivia el estreñimiento. Se debe consumir **crudo** para aprovechar plenamente sus virtudes enzimáticas y nutritivas. Por su sabor salado, resulta ideal para acompañar y condimentar ensaladas o platos principales.

Kimchi

Esta preparación originaria de Corea, es bastante similar al chucrut, pero basada en el uso de otra crucífera: el **hakusay** ó **repollo chino** (Brassica rapa pekinensis). A diferencia del chucrut europeo, el kimchi incorpora **otros vegetales** (brócoli, nabo, zanahoria, rabanito, cebolla, pepino, manzana) y **condimentos** (ajo, ají picante, jengibre, limón, sal marina), lo cual lo enriquece en sabores, valor nutricional y principios saludables. El kimchi conserva las verduras frescas y crujientes

durante mucho tiempo.

La característica principal del kimchi es ser un **alimento vivo**, como todos los obtenidos por fermentación láctica. Recientemente el kimchi ha recibido la aprobación de la ciencia por su gran **valor nutricional y terapéutico**. Los investigadores han encontrado que contiene elevada cantidad de vitamina C y carotenos, así como cantidades substanciales de proteínas, carbohidratos, ácidos orgánicos, enzimas, calcio y vitaminas A, B1 y B2.

El **kéfirkraut** es una variación del chucrut tradicional, que combina la acción de la natural **microflora del repollo** con la del **kéfir**, mejorando las propiedades prebióticas y nutricionales de las verduras fermentadas. Mientras el chucrut se hace con repollo y sal, el kéfirkraut **combina otras verduras** y permite **reducir la cantidad de sal** e incluso **omitirla**. El kéfirkraut terminado tiene un pH aproximado a 4 (similar al de un vinagre suave) y buena concentración de lactobacilos, levaduras, ácidos orgánicos (láctico, acético) y otros microorganismos saludables.

Yogur de semillas

Para obtener estos sucedáneos lácteos, se comienza por **activar** las semillas (probar inicialmente con almendras peladas, cajú o girasol), **descartar** el agua y **licuar** con agua enzimática (2-3 cm por encima del nivel de las semillas) el tiempo suficiente para generar un buen desmenuzamiento de la pulpa. Dejar **fermentar** unas horas (estimativamente 4-6) a temperatura lo más cercana a la corporal (37°).

Si pretendemos un **"yogur"**, el objetivo será una textura cremosa; al colocarlo en heladera, se detendrá el proceso. A mayor temperatura y/o tiempo de fermentación, se generará una especie de **"cuajada"** (con separación del "suero" para descartar) que tendrá la textura de un **"queso crema"**, y que podemos enriquecer con el aporte de **hierbas y condimentos**.

Esto también se puede lograr **kefirando** una tradicional leche de semillas (almendras, cajú, girasol) durante varias horas en un lugar cálido. El resultado será un yogur ácido y con estructura de "cuajada" que combina muy bien licuando con frutas de estación.

Queso de semillas

Podemos hacer quesos de **exquisito sabor y buena conservación**, a partir de semillas oleaginosas activadas. Podemos comenzar con cajú o girasol, probando luego con otras semillas y combinaciones entre ellas. La técnica consiste en **licuar** las semillas activadas, agregando un **iniciador** o starter (agua enzimática, nódulos de kéfir, jugo de kimchi, etc.) para generar **adecuada tarea de las bacterias**.

Dependiendo de lo que se pretenda como resultado final (queso crema untable o queso en horma) es la técnica a utilizar. Para obtener un **queso horma**, se coloca a fermentar la pasta en un **filtro de lienzo** de trama abierta, para **separar el suero**, dejando colgado el atado unas 5-6 horas, hasta que termine de escurrir.

Una vez escurrido el suero, se retira la pasta del lienzo y se le da forma de horma de queso (podemos auxiliarnos con un molde para hamburguesas), presionando para que tome consistencia y no quede aire retenido en su interior. Así lo dejamos estacionar al menos 24 hs en heladera. Luego lo rebozamos (puede ser con especias o queso rallado vegetal) para proteger la corteza y estacionarlo al aire.

Si bien se puede comer a los pocos días, el sabor del queso de semillas mejora con el **estacionamiento**, tal como ocurre con los quesos de leche animal. Esta maduración conviene hacerla en lugar **fresco, seco y aireado**, apoyando sobre alguna rejilla o esterilla que permita **ventilar la base e invirtiendo** cada tanto. Las variables de **semillas, condimentos, tiempo de maduración y estacionamiento**, pueden dar lugar a **gran cantidad de texturas y sabores**.

Si se pretende un **queso crema**, basta fermentar la crema inicial en un frasco, a temperatura la más cercana a la corporal hasta obtener consistencia y sabor deseado.

Ver más info sobre fermentos en **www.prama.com.ar**

Ver más info sobre alimentos en los libros **"Alimentos Saludables"** y **"Nutrición Vitalizante"**

Ver más info sobre el **Proceso Depurativo** y los seis andariveles en **www.procesodepurativo.com.ar**

Regenerando el microbioma

REGENERADORES COMERCIALES

VITA BIOSA PROBIOTA

Streptococcus Thermophilus, Lactobacillus Casei, Lactococcus Lactis, Lactobacillus Acidophilus, Bifidobacterium Longum, Bifidobacterium Lactis, Lactobacillus Salivarius y Lactobacillus Rhamnosus
Es una bebida herbal que contiene ocho cultivos de bacterias probióticas vivas y una mezcla de 19 hierbas aromáticas y medicinales. Las bacterias probióticas mejoran la movilidad intestinal, reducen la indigestión y fortalecen el sistema inmune. El producto no contiene azúcar ni gluten ni lactosa. No requiere refrigeración, no es un medicamento y no suple comida o alimento; es un complemento nutricional.

Presentación: Frasco de 500cc. Se recomienda la ingesta de dos dosis de 30cc cada día.

KYOJIN (Alma Laboratorios)

Bacillus subtilis cepa DG 101 en forma esporulada
Para producir sus beneficios, los probióticos deben estar vivos. El probiótico Kyojin es el único del mercado que cumple y garantiza este requisito. No requiere cadena de frío. Se puede agregar a cualquier bebida fría o caliente sin perder sus propiedades. No altera el sabor de los alimentos, ni genera dependencia.

Presentación: Gotero de 60mil. Se recomienda 20 a 40 gotas diarias.

BIOFLORA (Bio Sidus)

Lactobacillus casei, Lactobacillus plantarum, Streptococcus faecalis, Bifidobacterium brevis
Regulador de la flora intestinal. Tiene indicación en personas que sufren desórdenes gastrointestinales o se encuentran bajo tratamiento con antibióticos como facilitador de la reconstitución de la flora intestinal, contribuyendo a la prevención de estos trastornos en quienes ingieren antibióticos o como coadyuvante del tratamiento de la diarrea infecciosa, la diarrea del viajero, la diarrea por antibióticos y los síndromes dispépticos.

Presentación: Frascos con 7,6g de polvo suficientes para preparar 50ml.
El contenido de cada frasco se reconstituye hasta 50ml (10 dosis) con agua potable por agitación. La dosis de 5ml se toma dos veces por día durante 5 a 10 días consecutivos. Este esquema puede prolongarse por un período similar en caso de persistencia de la sintomatología. La dosificación es independiente de la edad y las comidas.

ENTEROGERMINA (Sanofi Aventis)

Bacillus clausii
Microorganismo antidiarreico y normalizador de la flora intestinal. Tratamiento y profilaxis de las alteraciones de la flora bacteriana intestinal y de la disvitaminosis endógena subsiguiente. Tratamiento para la recuperación de la flora bacteriana intestinal, alterada durante el curso de tratamiento con agentes antibióticos o quimioterapéuticos.

Presentación: estuche con 10 ampollas de 5ml de suspensión bebible.

La dosificación sugerida es: adultos: 2-3 ampollas a lo

largo del día; niños mayores de 3 meses: 1-2 ampollas a lo largo del día. Forma de administración: agitar antes de usar. Sólo para administración oral. Administrar en intervalos regulares a lo largo del día. Ingerir el producto tal cual o diluyendo el contenido en agua o jugos.

FLORATIL (Temis Lostaló)

Saccharomyces Boulardii

Es una levadura probiótica que previene la destrucción de la flora intestinal por causa de diarreas frecuentes, contribuye a la síntesis de vitaminas del complejo B, estimula los mecanismos inmunitarios de la mucosa intestinal, restablece el equilibrio normal de la flora bacteriana del intestino, no provoca estreñimiento.

Presentación: envases conteniendo 6, 8, 10, 12, 16 o 20 cápsulas

Tratamiento de ataque: el 1º día 2 cápsulas (1 por la mañana y otra por la noche). Tratamiento de mantenimiento: los días siguientes, 1 cápsula por día hasta la desaparición de los síntomas. Ingerir con un poco de líquido. Puede administrarse en cualquier momento; preferentemente antes de las comidas. Puede administrarse a lactantes, niños y adultos, siendo la misma dosis. Se puede abrir las cápsulas y diluir el contenido en un poco de agua, otra bebida o verterlo sobre las comidas

REGENERADORES HOGAREÑOS

PROBIOTICOS (Microorganismos)

Agua enzimática, kéfir, kombucha, chucrut, kimchi, quesos-mantecas-yogurt de semillas, especias y condimentos fermentados, como cúrcuma, jengibre, ajo, cebolla, miso, natto...
Tratar de fermentar todo lo posible nuestros alimentos... Pero estos fermentos, para que aporten sus beneficios no pueden estar pasteurizados o contener conservantes...

PREBIOTICOS (Alimento para microorganismos)

Algas (marinas y de agua dulce), frutas, hortalizas, semillas, fibra soluble...
Algarroba, ajo, cebolla, puerros, repollos, hojas verdes, espárragos, miso sin pasteurizar...
Bananas no maduras: el fruto maduro aporta azúcares de asimilación directa, mientras que el fruto inmaduro aporta almidón resistente para nutrición bacteriana...
Los almidones resistentes son alimento básico para los microorganismos del colon...
Reducir todo lo posible la proteína animal, evitando el ambiente putrefactivo...
Ayudarse para la transición con legumbres, germinadas, fermentadas o cocidas...

Puede conseguir buenos regeneradores en:



DESPENSA
depurativa

Nutricio, depurativo y prebiótico

Es uno de los cultivos más antiguos de la humanidad. Originario de Asia, se expandió velozmente por su rusticidad y adaptación a las condiciones más extremas. Sin embargo, luego fue desplazado por el avance del trigo y el maíz, quedando limitado a etnias y regiones específicas. Hoy se lo vuelve a valorizar por sus excelentes propiedades, por ser un cultivo eminentemente orgánico y por prestarse a una alimentación fisiológica y viva, a través del germinado. Este pseudo cereal no contiene gluten, es rico en hidratos de carbono complejos, tiene un índice proteico superior a los demás cereales y legumbres, aporta vitaminas, fosfolípidos, minerales y fibra prebiótica.

El **sarraceno** (*Polygonum fagopyrum*) se conoce también como alforfó, trigo turco, morisco o moro. Sus denominaciones tienen que ver con su introducción en Europa en el siglo XIII a través de mongoles, turcos y cruzados. Es originario de Asia central; algunos autores marcan su origen en el centro oeste de China, otros en Siberia. Su ciclo corto y la rusticidad de su cultivo, provocaron la rápida expansión geográfica a latitudes con veranos breves.

Como la quínoa y el amaranto, el sarraceno tampoco es un cereal en el término botánico clásico. Perteneció a la familia de las poligonáceas y se trata de una semilla de estructura poliédrica. Es una planta rústica, de crecimiento rápido y sin exigencias culturales: soporta suelos pobres y livianos, climas fríos, excesiva humedad, pero se adapta a zonas cálidas y ambientes secos, prosperando en suelos con poca fertilidad. Es más, el exceso de nutrientes en el suelo la perjudica (desarrolla más hoja que semillas); esto garantiza la naturalidad de su cultivo, libre de fertilizantes y herbicidas. Su rápido crecimiento la convierte en eficiente controladora de malezas.

En muchos lugares se cultiva como alimento para las abejas, siendo una excelente fuente de néctar y polen. La cáscara oscura del grano, que se elimina por indigerible, se utiliza para la confección de almohadas y colchones, de saludable acción terapéutica.

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES

El sarraceno es uno de los alimentos amiláceos más sanos y naturales. Desde el punto de vista nutricional, se lo puede considerar como un cereal clásico por su composición. Si bien el almidón es el principal carbohidrato presente, su poder energético se explica por la presencia de un **hidrato de carbono complejo** (manosa, galactosa, xylosa y ácido glucurónico). De allí su particular capacidad de liberar **energía neta**.

Una de sus grandes virtudes es el excelente **índice proteico**, por ser rico en ciertos aminoácidos carentes en los cereales convencionales. Es el caso de la lisina, aminoácido clave en la conversión proteica, y carente en las proteínas provenientes de fuentes vegetales. Según la clasificación de Eggum, en función a la proteína neta utilizable (PNU) por el organismo, el valor más alto es para el huevo (94) y entre los alimentos de origen vegetal, el mayor índice corresponde al sarraceno (74), superando al arroz (70), la avena (66), la soja (61), el trigo (47) y el maní (43).

Otra característica importante del sarraceno, es su total **ausencia de gluten**, por lo cual se convierte en alimento apto para **personas celíacas**. En este padecimiento hay una intolerancia a los cereales que contienen estructuras proteicas llamadas gliadinas: trigo, cebada, centeno y avena. Las proteínas del sarraceno son principalmente globulinas y albúminas.

El sarraceno es el único cereal dotado de **vitamina P** o rutina, flavonoide normalmente presente en la cáscara de los cítricos, que refuerza los capilares sanguíneos y previene infartos, hemorragias, hipertensión, trastornos cardiovasculares y daños por radiaciones. La rutina evita las gangrenas y junto a la vitamina C se utiliza en tratamientos de arteriosclerosis e hipertensión.

Durante muchos años el cultivo de sarraceno en EEUU se destinaba principalmente a los laboratorios que obtenían de allí la rutina; práctica que fue suplantada por la síntesis química. Otras

vitaminas importantes del sarraceno son las B1, B2 y B3, cuyos valores duplican al del arroz integral. También posee **vitamina E** (tocoferol), **fosfolípidos** (colina) y **ácido linoleico** (omega 6). Este ácido graso esencial representa un tercio de su componente lipídica. Estos elementos explican también su acción protectora frente a problemas circulatorios. A diferencia de otros cereales, el sarraceno tiene el germen en el centro del grano, razón por la cual el proceso de pelado no empobrece su vital contenido.

En materia de **minerales**, es muy rico en magnesio y potasio, con tenores de hierro y fósforo más elevados que en los cereales convencionales. También posee buen contenido de calcio, hierro, fósforo, sodio, azufre, cloro, yodo y manganeso. Otra de sus propiedades es el buen tenor de **fibra prebiótica**, muy útil para la función intestinal y para nutrir a las bacterias del colon.

PROPIEDADES TERAPEUTICAS

Es un alimento de resistencia, constructivo, energético, hipoglucemiante (disminuye la resistencia a la insulina), hipocolesterolemiante, vasodilatador y mineralizante. Especialmente aconsejado a convalecientes, celíacos, asténicos, deportistas, embarazadas, madres en lactancia (estimula la secreción láctea), diabéticos, personas con problemas circulatorios (fragilidad capilar, colesterol, hipertensos, hemorragias), pulmonares y renales.

También posee compuestos inhibidores de las células tumorales. Estudios realizados en la Universidad de Nueva Delhi (India) se demostró el efecto benéfico del sarraceno para mejorar la tolerancia a la glucosa y disminuir el colesterol sanguíneo.

Los orientales lo consideran el más "yang" de los cereales, siendo por lo tanto contractivo y caliente, ideal para contrarrestar excesos de "yin" (expansión y frío) y para ser usado en otoño e invierno. Además de alimento, la macrobiótica lo utiliza como medicina a través de aplicaciones externas (emplastos).

En templos budistas, los monjes realizan períodos de purificación de 3 meses, en los cuales se alimentan solo con harina de sarraceno y agua. Con esta dieta restrictiva logran admirables niveles de energía y una profunda limpieza intestinal.

En Tokio, en el barrio donde habitaban los hombres que tiraban de los carros de transporte, había puestos ambulantes de fideos soba, preparados con harina de sarraceno. Consumiendo estos fideos oscuros, los conductores de carros recuperaban energía (umakata soba). En Japón es tradición comer fideos soba en las cenas de fin de año, a fin de iniciar purificados el año nuevo.

USOS Y APLICACIONES

Normalmente se consigue el grano de sarraceno entero pelado. Dado que el germen se halla en el centro del grano, el descascarado no afecta su capacidad germinativa. Por tanto es ideal para brotar y para elaborar con dichos germinados el conocido **pan esenio**. Veamos cómo prepararlo.

Una idea de ingredientes puede ser: 1 taza de grano sarraceno, activado y germinado; 1 taza de semillas de lino, activadas 6 horas; 2 cucharadas de levadura nutricional; ½ taza de aceite de oliva; 1 cucharada de sal marina enriquecida; 1 cucharadita de azúcar mascabo. Procesar los ingredientes con agua suficiente para lograr una textura de masa. Extender esta masa en capa de aproximadamente 5mm sobre lámina de teflex, marcar los cortes y deshidratar hasta lograr consistencia para dar vuelta. Girar y continuar secando para obtener la textura deseada.

Para brotar este grano, basta con activarlo durante la noche, descartar el agua, extender en capa fina y luego enjuagar tres veces al día con abundante agua (para eliminar mucilagos y evitar putrefacción), durante tres días, hasta obtener el brote visible.



PRAMA®
ALIMENTACIÓN Y SALUD

(03544) 494.054/918
Envíos a todo el país
ventas@prama.com.ar
www.prama.com.ar

El tema de los huéspedes internos

*El tema de las **parasitosis**, es un factor subyacente a toda patología crónica-degenerativa. Gran cantidad de personas pierden tiempo, dinero y esfuerzo en combatir sus síntomas, dejando de lado el abordaje desparasitante. Pero tampoco debemos caer en una paranoia aséptica. Ellos son parte de un microbioma complejo que se auto-regula, siempre y cuando haya orden interno. Cuando se desarrollan los "malos" es porque el desorden interno lo ha permitido. Por tanto, más que "matar" bichos, hay que generar un ambiente de orden que los repela. El problema es cuando nos "distraemos" del verdadero objetivo, tapamos síntomas, perdemos tiempo y vamos agravando un desorden que luego "explotará" bajo otro rótulo.*

Todo tejido viviente puede ser ocupado por un parásito; por ende, **todo ser vivo está sujeto a su presencia**. Es **imposible concebir un organismo sin parásitos**. Estamos biológicamente destinados a compartir la vida con ellos, dado que es imposible sustraerse a sus eficientes cadenas reproductivas y a su permanente incorporación a través de alimentos, agua y aire. Son nuestros depredadores naturales. Esto es algo que el hombre siempre supo y por ello en todas las tradiciones se preservaron hábitos preventivos, basados en el desparasitado regular. Dado que la convivencia es **inevitable** y **genera daños evidentes**, el objetivo razonable es **mantenerlos bajo control**.

Pero hoy día vivimos una situación grave en este sentido. Por un lado hemos **abandonado las prácticas preventivas**. Por otro lado, nuestra violenta modificación de los hábitos nutricionales ha generado tres cuestiones claves para la expansión de la invasión parasitaria: **les damos casa, comida y "zona liberada"**, o sea los **tres requisitos necesarios** para su completo y eficiente desarrollo.

Los nutrimos al consumir abundantes **alimentos que los desarrollan** (lácteos, azúcares, harinas), les facilitamos el alojamiento al generar una **mucosa intestinal permeable** que permite su **difusión en todo el organismo** por medio de los fluidos (sangre, linfa), les creamos el **ambiente anaeróbico** (carente de oxígeno), **ácido** y de **baja vibración** que prefieren y finalmente la **inacción de nuestra "policía corporal"** (tilde inmunológico), les brinda "zona liberada" para que se desarrollen **sin interferencias**.

El círculo vicioso que generan los **azúcares** y el **oxígeno**, sirve para explicar la relación causa-efecto entre nuestras conductas inconscientes y la invasión parasitaria. Hongos y parásitos se alimentan de azúcares (los almidones son también azúcares). A **mayor ingesta**, permitimos **mayor multiplicación**. A **mayor población, más demanda** (o sea, más deseo por azúcares). A **mayor consumo, mas desechos ácidos** (la acidez es el medio que los desarrolla). A **mayor consumo** de azúcares, mayor carencia de la molécula encargada de metabolizarlos (oxígeno) y **mayor anaerobia** en el organismo. O sea que estamos favoreciendo sus condiciones de **desarrollo y multiplicación**.

Tiene poco sentido **perder tiempo en análisis y estudios** de dudosa o nula eficacia. Los métodos clásicos solo detectan parasitosis intestinales, mientras que hoy día predominan parásitos en los más **variados e indetectables alojamientos** (páncreas, hígado, próstata, cerebro). Por otra parte, todos tenemos; la diferencia está en **cuantas especies y ejemplares** tiene cada uno. Por tanto es más sensato poner manos a la obra y comenzar a reducir su población con **métodos inocuos**. Evitemos verlos como "asesinos": los parásitos solo buscan la **supervivencia** de la especie y **nos usan como sustrato**. Está en nosotros permitirlo, pero lamentablemente es lo que hacemos día a día.

La idea es que el material contenido en este apartado, estimule y prepare al lector para realizar el trabajo de desparasitado con la debida atención y cuidado. Hemos visto que los parásitos son grandes contribuyentes del ensuciamiento corporal, verdadera causa profunda de nuestros problemas de salud. Por tanto, **el desparasitado es un elemento clave en la tarea de la depuración corporal**.

Sin embargo, siendo los parásitos una problemática central, tampoco deberíamos cometer **el error de convertir al desparasitado en nuestra única acción depurativa**. El desalojo de nuestros huéspedes internos debe ser una de las varias acciones que debemos llevar a cabo, integrada y sinérgicamente con los demás abordajes sugeridos en el **Proceso Depurativo**.

Combatir los parásitos sin limpiar intestinos e hígado, sin usar depurativos vegetales, sin hacer ayunos frutales, sin corregir los patrones nutricionales inadecuados... **puede ser hasta contraproducente**. El hecho de generar mortandad de parásitos internos, debe acompañarse de las demás prácticas depurativas que permitirán agilizar la eliminación de los "bichos" muertos.

Además, garantizar **un buen flujo biliar** (consecuencia de un hígado limpio) es una de las mejores acciones desparasitantes, por ser el fluido hepático un natural y fisiológico **inhibidor del desarrollo de huevos y larvas de parásitos**. Recordemos que la bilis, además de colaborar en los procesos metabólicos de grasas, proteínas y minerales, alcaliniza y evita la proliferación de microorganismos nocivos en los intestinos. Una persona saludable produce aproximadamente **un litro diario de bilis**, mientras que un hígado bloqueado por cálculos biliares, produce apenas **un tercio o menos** de esa cantidad.

Por todo esto **no es sensato usar herramientas alopáticas** (fármacos) de **efectos tóxicos y enérgicos**. Estos recursos generarán más toxicidad circulante y cuantiosa "tráfico de cadáveres" en una estructura celular ya colapsada y en crisis. Por ello el uso de **herramientas inocuas** (tinturas en secuencia, alimentos, jugos verdes, zapper, etc) y el **sinergismo con las prácticas depurativas** de los otros cinco andariveles del Proceso Depurativo.

INEVITABLES COMPAÑEROS DE RUTA

Estas afirmaciones bastan para comprender la importancia de la parasitosis y el hecho de dedicarle esta

obra. Dado que no somos especialistas en el tema, nos hemos nutrido del aporte de destacados profesionales con una visión ampliada sobre el tema, tanto desde lo físico como desde lo emocional. Posteriormente ilustramos las distintas herramientas útiles para mantener a raya a nuestros depredadores. Algo que siempre ha hecho la humanidad, a juzgar por hábitos ancestrales que llegan hasta nuestros días.

Si bien los mayores estudios se centran en los parásitos intestinales, se sabe que los parásitos invaden todo el cuerpo, incluso zonas consideradas "seguras" como el cerebro. Precisamente los parásitos allí se encuentran "seguros" por ser ámbitos donde no puede actuar la inmunología. Tampoco los parásitos discriminan edades o clases sociales; muchos siguen suponiendo erróneamente que los parásitos son cosas de chicos y que luego desaparecen solos, o que se los "pesca" la gente de bajos recursos o de zonas marginales. Todos los tenemos y los tendremos; la diferencia está dada por cantidades, especies y antigüedad de infestación.

El parasitismo puede ser ocasional (seres que llevan vida libre pero que accidentalmente se alojan sobre otro ser vivo) u obligado (seres cuyo ciclo vital está asociado al organismo huésped). Incluso hay parásitos que pueden ser a su vez parasitados por otro animal (parasitismo de segundo orden). Las interacciones son numerosísimas y en gran parte aún desconocidas, como también es ignorada su fuerte influencia sobre la salud humana.

Entre los animales de todas las especies, el parasitismo se encuentra muy extendido. Entre los insectos se estiman unas 50.000 especies parásitas y en total se calculan unas 68.000 formas de vida parásitas. Obviamente las condiciones ambientales influyen notablemente en la constitución de la fauna parasitaria, siendo mucho más extendidas las enfermedades parasitarias del ser humano en los países de clima cálido.

¿COMO NOS LLEGAN?

El ejemplo de la giardia, la parasitosis "nacional", es indicativo de lo fácil que resulta su difusión. Para infectarse de giardia basta con la ingesta de 100 quistes, que nos pueden llegar por agua o alimentos contaminados. Un solo niño infectado puede eliminar 900.000.000 de quistes, o sea que la materia fecal de solo 4 niños, "racionalmente" distribuida, bastaría para infectar en un día a toda la población de Argentina. Se sabe también que el 50% de la población infantil está parasitada y en el país hay unos 8 millones de niños menores de 8 años...

Alguien puede suponer que con no comer excrementos es suficiente. Sin embargo la ingesta de materia fecal es una de las causas de ingreso de quistes y huevos al organismo, sobre todo en niños o en adultos que conviven con animales. El llamado fecalismo se da por ingesta (directa, polvo aspirado o alimentos contaminados), de persona a persona ó mediante vectores (insectos, animales).

Pero las deyecciones de humanos y animales son además gran fuente de contaminación de aguas, y por ende de alimentos. O sea que la ingesta de agua, vegetales o productos cárnicos, se convierte en otra vía significativa de infestación cotidiana. Por cierto que mejoras en la calidad del agua y en la higiene general, evitan altas tasas de contaminación, pero es irreal pensar en una asepsia que pueda garantizarnos inmunidad al

contagio.

EL ABORDAJE DESPARASITANTE

En el libro **Cuerpo Saludable** se analizan las distintas parasitosis y los variados abordajes para combatirlas. Como bien se expresa allí, el desparasitado debe ser un trabajo periódico y permanente, ya que estamos en continuo contacto con nuestros huéspedes naturales. La periodicidad de estas prácticas y la **calidad de nuestro ambiente interno**, determinarán el grado de invasión parasitaria con el cual convivimos y las consecuencias que experimentaremos.

No cometamos el error de **hacer del desparasitado un hecho aislado**. Los parásitos están en nuestra estructura corporal porque nosotros hemos generado el **ambiente propicio para su desarrollo**. Aquí vale el ejemplo del mosquito: este insecto se reproduce en un ambiente de aguas estancadas y calor: pero el mosquito no genera ni el estancamiento del agua ni la temperatura ambiente: solo aprovecha la condición ambiental. Y lo mismo ocurre con los parásitos: solo aprovechan el **medio favorable** (mucosa intestinal permeable, anaerobia o ausencia de oxígeno, acidosis o ausencia de alcalinidad, baja vibración celular, carencias enzimáticas, etc) **que inconscientemente creamos con nuestros hábitos equivocados**.

Como en el caso de las limpiezas del organismo, lo más común es que el lector se enfrente **por primera vez** con esta temática, de la cual podrá tener vagos recuerdos infantiles si es algo mayor. Lo que era habitual hasta promediar el siglo pasado, hoy es "cosa de viejos". Así que deberemos **aprender y practicar** las principales técnicas naturales.

Dado que la temática de los parásitos es vasta, poco investigada y sobre todo, no relacionada con nuestros modernos desequilibrios (mucosa permeable, debilidad inmunológica, agotamiento hepático, desorden alimentario, etc), **el lector deberá ir aprendiendo, experimentando y alternando distintas opciones y herramientas**.

En general, recomendamos **abordar el tema desde distintos ámbitos contemporáneamente**: secuencia desparasitante (propóleo, plata, tinturas, arcilla, etc), alimentos (despensa antiparasitaria), biofrecuencias (zapper), etc. Obviamente el abordaje múltiple **incrementa la eficiencia** del proceso y al mismo tiempo **la magnitud de las reacciones** (saludables) que se experimentarán.

Por ello cada uno deberá ir regulando el arsenal de prácticas, según su tolerancia individual. Como en el caso de las compras, hay quienes prefieren pagar en cómodas cuotas con intereses y otros que optan por abonar al contado y con descuento!!! Pero lo que **no debemos hacer es pasar por alto el abordaje antiparasitario**.

Resumiendo, como base se sugiere una secuencia de herramientas no tóxicas, que puede comenzar con cinco semanas de **propóleo** (excelente anti giardias), un mes de **plata coloidal** (tal vez el desparasitante más fisiológico, ver monografía), dos meses de **tinturas vegetales** (el caso de altamisa y suico, combinadas), un mes de **arcilla** (ingesta), otro mes de **plata coloidal**, otros dos meses de **tinturas vegetales** (el caso de genciana o artemisa y eucaliptus, combinadas), un mes de **moringa** y así sucesivamente. Conviene un purgado depurativo (usando por ejemplo la **mezcla purgante**) al

final de cada serie de tomas; pero esto no es necesario cuando estamos transitando los andariveles del **Proceso Depurativo** (donde el desparasitado siempre está presente en este tránsito de los andariveles). Nunca olvidar las limpiezas intestinales y los andariveles depurativos, como marco de contención para el drenaje de "fugitivos" y "cadáveres", o sea "okupas desalojados", restos de parásitos muertos, larvas y huevos.

Es siempre importante **evitar la represión** de eventuales síntomas: fiebre, congestión de vías respiratorias, estado gripal, migrañas, náuseas, sensaciones depresivas... Cada uno puede ir manifestando alguno de estos síntomas, **en relación a la intensidad de su parasitosis y al abordaje elegido**. Los síntomas pueden darse aislados o combinados y generalmente en crisis que no exceden el **ciclo de algunos días**. En cualquier caso, serán siempre señal de un acertado efecto sobre los parásitos y de la correspondiente mortandad generada.

RECURSO ANTIPARASITARIO	DURACIÓN
Propóleo	5 semanas
Plata coloidal	1 mes
Tinturas (altamisa+suico)	2 meses
Arcilla	1 mes
Plata coloidal	1 mes
Tinturas (genciana+eucaliptus)	2 meses
Moringa	1 mes
Plata coloidal	1 mes
Tinturas (artemisa+suico)	2 meses
Propóleo	5 semanas
Plata coloidal	1 mes
Tinturas (altamisa+suico)	2 meses

He aquí un cuadro indicativo, con una **sugerencia de recursos** a utilizar en secuencia y los tiempos de cada proceso. Es solo una orientación: el "orden de los factores

no altera el producto" y puede adecuarse a la disponibilidad de los elementos. Se sugiere consultar las monografías de cada elemento en particular (libro "Cuerpo Saludable", www.espaciodepurativo.com.ar y www.prama.com.ar), brindándose a continuación una síntesis de las herramientas básicas de la secuencia. Es importante comprender que se trata de un proceso de **mediano y largo plazo**, que requiere paciencia y constancia, si pretendemos resultados liberadores.

NO OLVIDAR EL CONTEXTO DEPURATIVO

Desparasitar es siempre bueno y todos lo necesitamos. Pero si uno sólo desparasita (sea con hierbas, alimentos o frecuencias), estará generando **mortandad de parásitos** y este **material tóxico** debe ser administrado por **órganos ya colapsados** a causa de la invasión parasitaria que se combate. Por ello la necesidad de contar con **órganos depurativos limpios y bien funcionales**. Y la necesidad de generar un ambiente "no desarrollista".

En este sentido, es clave la adopción del **Proceso Depurativo**, método integrado de prácticas sinérgicas y complementarias entre sí. Por ello la recomendación de limpiar órganos (intestinos, hígado, riñones), depurar fluidos internos (sangre, linfa), oxigenar el medio interno (respiración profunda, movimiento físico, uso del agua oxigenada), hacer pausas digestivas (jornada semanal frutal) y adoptar una alimentación fisiológica (frutas, hortalizas y semillas activadas, preferentemente en crudo).

Siguiendo con el razonamiento anterior, poco sentido tiene **matar parásitos** si al mismo tiempo estamos **estimulando su desarrollo** a través de una **alimentación ensuciante** con lácteos, harinas, refinados, carnes, almidones, exceso de cocidos, carencia de oxígeno, etc. Este enfoque nos obliga a ser responsables con lo que hacemos o dejamos de hacer; **somos nosotros los que manejamos la intensidad y la eficiencia de un proceso depurativo**.

Extraído del fascículo "Los Parásitos" y del libro "Cuerpo Saludable"

Síntomas causados por parásitos

- *¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **cuero cabelludo** o la **piel**? Pérdida del cabello; erupciones, acné, psoriasis; heridas abiertas, ebulliciones o abscesos; picazón y/o sensación de quemadura; decoloración (vitiligo), verrugas, eczemas. Algunos de los responsables son: piojos, ladillas, sarna, garrapatas, Demodex follicularum que habita en la cara (en especial en pómulos o nariz), ácaro de las gallinas (también habita en los humanos), Loa loa, anquilostomas, filarias.*
 - *¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **cerebro**? Confusión mental, pérdida de la memoria y pobre habilidad para aprender; depresión, inestabilidad emocional, desorden bipolar o esquizofrenia; dolores de cabeza o presión en la cabeza; pérdida de la audición o de la vista; pérdida de coordinación; insomnio; pobre control de la temperatura; pérdida del control de los intestinos y/o vejiga urinaria; pobre regulación de las glándulas endocrinas. Responsable absoluto son las Tenias, sus huevos viajan por el corriente sanguíneo y logran instalarse en el cerebro, produciendo úlceras cerebrales. No había explicación hasta ahora de cómo pueden sobrevivir en un lugar donde no tienen nada para ellas y la respuesta son los metales y/o tóxicos que llegan al cerebro y atraen a estos parásitos. A esta patología se*

la llama cisticercosis.

- *¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **ojos**? Visión nublada, distorsionada o doble; ojos rojos o agudados; ceguera; ojos cruzados.*

- *¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **oídos**? Picazón; pérdida de la audición; pérdida del balance; drenaje de los oídos.*

- *¿Cuáles síntomas causan los parásitos en la **laringe**? Ronquera, tos y pérdida de la voz.*

- *¿Cuáles síntomas causan los parásitos en la **tiroides**? Sobre actividad, pérdida de peso, nerviosidad, fatiga crónica; infra actividad, letargo, aumento de peso, fatiga crónica; tiroides hinchadas, bocios y tumores.*

- *¿Cuáles síntomas causan los parásitos en las **paratiroides**? Cálculos renales excesivos, formación de espolones de los huesos; pérdida de hueso excesiva (osteoporosis).*

- *¿Cuáles síntomas causan los parásitos en las **amígdalas, glándulas y conductos linfáticos**? Nódulos hinchados alrededor del cuello, axilas, pechos o ingle; dolor en las mismas áreas; baja inmunidad; extremidades hinchadas por causa de conductos linfáticos bloqueados; infecciones crónicas.*

- *¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los*

bronquiolos y pulmones? Tos; infecciones crónicas; dificultad para respirar.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **corazón**?

Latidos del corazón rápidos y/o irregulares; válvulas del corazón que se escapan o son ruidosas, especialmente las válvulas aórtica y mitral; dolor de pecho, cuello y brazo; respiración breve; hinchazón de los pies y otras partes del cuerpo causado por latidos del corazón débiles; fluidos en los pulmones causado por latidos del corazón débiles; debilidad general causada una circulación sanguínea insuficiente; lentitud mental o confusión mental debido al insuficiente flujo de sangre al cerebro.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el

diafragma? Respiración dolorosa especialmente con respiros profundos e hipo.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **hígado** y la **vesícula biliar**? Dolor en la parte derecha del abdomen; heces coloreadas ligeramente y/o constipación debido al bloqueo del conducto biliar; dolor de cuello, muñeca, codo y hombros; dolores de cabeza causados por tensión; pérdida del apetito y digestión pobre; ictericia; dedos entumecidos o cosquilleos.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **páncreas**?

Diabetes; digestión pobre, inflamación, dolor en el lado izquierdo del abdomen debajo de las costillas.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **intestino**

delgado? Indigestión, inflamación y gas; diarrea, enfermedad de Crohn, movimiento irregular de los intestinos; malnutrición debida a una absorción pobre; úlceras; válvula ileocecal abierta; intestinos y/o apéndice inflamados; pérdida de peso.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **estómago**?

Dolor después de comer; hernia hiatal; reflujo ácido, ardor de estómago, inflamación y gas; úlceras; pérdida del apetito acompañado de pérdida de peso y una condición sobre-ácida o bajo-ácida.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **colon**

(intestino grueso)? Intestino irritable; diarrea, constipación o movimientos intestinales irregulares; inflamación y gas; sangre y/o mucus en las heces; gusanos o partes de gusanos en las heces; picazón en el recto y hemorroides; rechinar de los dientes; obstrucción intestinal y/o movimientos dolorosos de los intestinos.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **riñones**?

Piernas hinchadas, dolor de espalda (parte de abajo), toxemia, erupciones de la piel e ictericia.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en las **glándulas**

adrenales? Dolor de espalda (parte de abajo); pérdida de energía; hiperactividad; hipoglucemia; dificultad para respirar, especialmente en la noche cuando se está tratando de dormir; despertarse a la madrugada en pánico; ataques de pánico y cambios de humor relacionados con el comer.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en la **próstata**?

Próstata hinchada; dolor en la próstata cuando se orina o durante la cópula; orina frecuente y/o difícil; retención de orina en la vejiga urinaria; y pérdida de potencia sexual.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los

testículos? Dolor en los testículos; cópula dolorosa; niveles bajos de testosterona; pérdida de potencia sexual; pobre cuenta de espermatozoides y viabilidad, y en consecuencia infertilidad.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en la **vejiga** **urinaria**? Picazón, sensación de quemadura o dolor

cuando se orina; incontinencia nocturna y/o incontinencia diurna; sangre o mucus en orina; sensación de ardor o picazón vaginal...

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **ovarios**

y/o el **útero**? Síndrome premenstrual, calambres menstruales o coágulos, otros problemas menstruales; períodos irregulares, períodos saltados o no períodos; desequilibrio hormonal; dolores de cabeza, irritabilidad, cambios de humor; dolor en el coito; pérdida del deseo sexual; hemorragia abundante; infertilidad y/o abortos involuntarios; nacimiento prematuro, bebés retardados u otros tipos de necesidades especiales; endometriosis, trompas de Falopio bloqueadas; insomnio; descargas vaginales con mal olor y/o descoloradas; picazón vaginal.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los

músculos? Debilidad, atrofia, dolor, contracturas.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **nervios**?

Pérdida de habilidades motoras; pérdidas del sentido de la percepción; entumecimiento, desganado, sacudidas, o temblores; pérdida de la audición y/o visión; picazón crónica sin presentar erupción en la piel; pérdida de control de las glándulas endocrinas; pérdida de control de los intestinos o vejiga urinaria; sensación de frío intenso en las extremidades las cuales se sienten tibias al ser tocadas.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en las

articulaciones? Dolor; inflamación; deformaciones y depósitos de calcio.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en la **sangre**?

Pérdida de energía; hemoglobina baja; cuenta de células blancas elevada; fiebre y deseos de dormir todo el tiempo.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en las **venas**?

Várices; formación de coágulos; piernas (parte inferior), pies y/o manos rojas, moradas o negras; sobrecarga del corazón debido a la destrucción de las válvulas de las venas de las piernas.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **huesos**?

Dolor de huesos; deformidad de los huesos; irregularidad de las células de la sangre y/o insuficiencia; pérdida de la densidad de los huesos.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **timo**?

SIDA; pérdida de la inmunidad; infecciones crónicas; dolor en el centro del pecho.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos en la **pituitaria**?

Crecimiento pobre o crecimiento súper rápido; control pobre de las glándulas endocrinas incluyendo la glándula pineal, glándulas adrenales, tiroides, ovarios y testículos; producción errática o insuficiente de las hormonas sexuales; infertilidad y/o abortos involuntarios; la pubertad comenzando demasiado temprano o demasiado tarde; incontinencia, urgencia urinaria y/o orina frecuente.

- ¿Cuáles síntomas causan los parásitos **en general**?

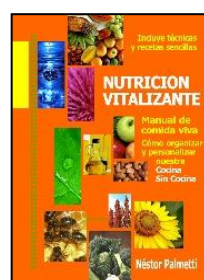
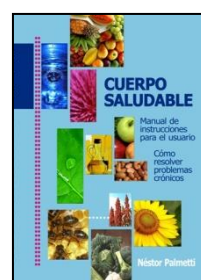
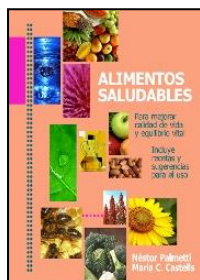
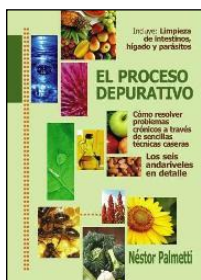
Formación de tumores y depósitos de calcio en tejidos suaves; fiebres, infecciones crónicas, enfermedades de autoinmunidad o disfunción inmunológica; falta de energía, fatiga crónica o apatía; apetito pobre, pérdida de peso, anorexia, ansias de comer alimentos inusuales u otros desórdenes de la alimentación; hiperactividad, nerviosidad, desasosiego, irritabilidad o depresión; insomnio, pesadillas o sonambulismo; excesivo picazón en la nariz, picazón o sensación tóxica; reacciones alérgicas, labios o párpados hinchados o bolsas debajo de los ojos.

Más información del Proceso Depurativo



ESPACIO
depurativo

Villa de Las Rosas - Córdoba
Tel (03544) 494.871 - 483.552
info@espaciodepurativo.com.ar



Combate a los huéspedes internos

*El tema de las **parasitosis**, es un factor subyacente a toda patología crónica-degenerativa. Gran cantidad de personas pierden tiempo, dinero y esfuerzo en combatir sus síntomas, dejando de lado el abordaje desparasitante. Pero tampoco debemos caer en una paranoia aséptica. Ellos son parte de un microbioma complejo que se auto-regula, siempre y cuando haya orden interno. Cuando se desarrollan los "malos" es porque el desorden interno lo ha permitido. Por tanto, más que "matar" bichos, hay que generar un ambiente que los repela. El problema es cuando nos "distraemos" del verdadero objetivo, tapamos síntomas, perdemos tiempo y agravamos un desorden que luego "explotará" con otro rótulo.*

Todo tejido viviente puede ser ocupado por un parásito; por ende, **todo ser vivo está sujeto a su presencia**. Es **imposible concebir un organismo sin parásitos**. Estamos biológicamente destinados a compartir la vida con ellos, dado que es imposible sustraerse a sus eficientes cadenas reproductivas y a su permanente incorporación a través de alimentos, agua y aire. Son nuestros depredadores naturales. Esto es algo que el hombre siempre supo y por ello en todas las tradiciones se preservaron hábitos preventivos, basados en el desparasitado regular. Dado que la convivencia es **inevitable y genera daños evidentes**, el objetivo razonable es **mantenerlos bajo control**.

Pero hoy día vivimos una situación grave en este sentido. Por un lado hemos **abandonado las prácticas preventivas**. Por otro lado, nuestra violenta modificación de los hábitos nutricionales ha generado tres cuestiones claves para la expansión de la invasión parasitaria: **les damos casa, comida y "zona liberada"**, o sea los **tres requisitos necesarios** para su completo y eficiente desarrollo.

Los nutrimos al consumir abundantes **alimentos que los desarrollan** (lácteos, azúcares, harinas), les facilitamos el alojamiento al generar una **mucosa intestinal permeable** que permite su **difusión en todo el organismo** por medio de los fluidos (sangre, linfa), les creamos el **ambiente anaeróbico** (carente de oxígeno), **ácido y de baja vibración** que prefieren y finalmente la **inacción de nuestra "policía corporal"** (tilde inmunológico), les brinda "zona liberada" para que se desarrollen **sin interferencias**.

El círculo vicioso que generan los **azúcares** y el **oxígeno**, sirve para explicar la relación causa-efecto entre nuestras conductas inconscientes y la invasión parasitaria. Hongos y parásitos se alimentan de azúcares (los almidones son también azúcares). A **mayor ingesta**, permitimos **mayor multiplicación**. A **mayor población, más demanda** (o sea, más deseo por azúcares). A **mayor consumo, más desechos ácidos** (la acidez es el medio que los desarrolla). A **mayor consumo** de azúcares, mayor carencia de la molécula encargada de metabolizarlos (oxígeno) y **mayor anaerobia** en el organismo. O sea que estamos favoreciendo sus condiciones de **desarrollo y multiplicación**.

Tiene poco sentido **perder tiempo en análisis y estudios** de dudosa o nula eficacia. Los métodos clásicos solo detectan parasitosis intestinales, mientras que hoy día predominan parásitos en los más **variados e indetectables alojamientos** (páncreas, hígado, próstata, cerebro). Por otra parte, todos tenemos; la diferencia está en **cuantas especies y ejemplares** tiene cada uno. Por tanto es más sensato poner manos a la obra y comenzar a reducir su población con **métodos inocuos**. Evitemos verlos como "asesinos": los parásitos solo buscan la **supervivencia** de la especie y **nos usan como sustrato**. Está en nosotros permitirlo, pero lamentablemente es lo que hacemos día a día.

La idea es que el material contenido en este apartado, estimule y prepare al lector para realizar el trabajo de desparasitado con la debida atención y cuidado. Hemos visto que los parásitos son grandes contribuyentes del ensuciamiento corporal, verdadera causa profunda de nuestros problemas de salud. Por tanto, **el**

desparasitado es un elemento clave en la tarea de la depuración corporal.

Sin embargo, siendo los parásitos una problemática central, tampoco deberíamos cometer **el error de convertir al desparasitado en nuestra única acción depurativa**. El desalojo de nuestros huéspedes internos debe ser una de las varias acciones que debemos llevar a cabo, integrada y sinérgicamente con los demás abordajes sugeridos en el **Proceso Depurativo**.

Combatir los parásitos sin limpiar intestinos e hígado, sin usar depurativos vegetales, sin hacer ayunos frutales, sin corregir los patrones nutricionales inadecuados... **puede ser hasta contraproducente**. El hecho de generar mortandad de parásitos internos, debe acompañarse de las demás prácticas depurativas que permitirán agilizar la eliminación de los "bichos" muertos.

Además, garantizar **un buen flujo biliar** (consecuencia de un hígado limpio) es una de las mejores acciones desparasitantes, por ser el fluido hepático un natural y fisiológico **inhibidor del desarrollo de huevos y larvas de parásitos**. Recordemos que la bilis, además de colaborar en los procesos metabólicos de grasas, proteínas y minerales, alcaliniza y evita la proliferación de microorganismos nocivos en los intestinos. Una persona saludable produce aproximadamente **un litro diario de bilis**, mientras que un hígado bloqueado por cálculos biliares, produce apenas **un tercio o menos** de esa cantidad.

Por todo esto **no es sensato usar herramientas alopáticas** (fármacos) de **efectos tóxicos y enérgicos**. Estos recursos generarán más toxicidad circulante y cuantiosa "tráfico de cadáveres" en una estructura celular ya colapsada y en crisis. Por ello el uso de **herramientas inocuas** (tinturas en secuencia, alimentos, jugos verdes, zapper, etc) y el **sinergismo con las prácticas depurativas** de los otros cinco andariveles del Proceso Depurativo.

INEVITABLES COMPAÑEROS DE RUTA

Si bien los mayores estudios se centran en los parásitos intestinales, se sabe que **los parásitos invaden todo el cuerpo**, incluso zonas consideradas "seguras" como el cerebro. Precisamente los parásitos allí se encuentran "seguros" por ser ámbitos donde no puede actuar la inmunología. Los parásitos **no discriminan edades o clases sociales**; muchos siguen suponiendo erróneamente que los parásitos son cosas de chicos y que luego desaparecen solos, o que se los "pesca" la gente de bajos recursos o de zonas marginales. **Todos los tenemos y los tendremos**; la diferencia está dada por cantidades, especies y antigüedad de infestación. Las interacciones son numerosísimas y en gran parte aún desconocidas, como también es ignorada su fuerte influencia sobre la salud humana.

EL DESPARASITADO EN ACCION

El desparasitado es un trabajo periódico y permanente, ya que estamos en continuo contacto con nuestros depredadores naturales. La periodicidad de estas prácticas y la calidad de nuestra nutrición, determinarán el grado de invasión parasitaria con el cual convivimos y las consecuencias que experimentamos.

Como en el caso de las limpiezas del organismo, lo más común es que el lector se enfrente **por primera vez** con esta temática, de la cual podrá tener vagos recuerdos infantiles si es algo mayor. Lo que era habitual hasta promediar el siglo pasado, hoy es "cosa de viejos". Así que deberemos **aprender y practicar** las principales técnicas naturales.

Dado que la temática de los parásitos es vasta, poco investigada y sobre todo, no relacionada con nuestros modernos desequilibrios (mucosa permeable, debilidad inmunológica, agotamiento hepático, desorden alimentario, etc), **el lector deberá ir aprendiendo, experimentando y alternando distintas opciones**.

En general, recomendamos **abordar el tema desde distintos ámbitos contemporáneamente**: alimentos, extractos vegetales, propóleo, etc. Obviamente el abordaje múltiple **incrementa la eficiencia** del proceso y al mismo tiempo **la magnitud de las reacciones** (saludables) que se experimentarán.

Por ello cada uno deberá ir regulando el arsenal de prácticas, según su tolerancia individual. Como en el caso de las compras, hay quienes prefieren pagar en cómodas cuotas con intereses y otros que optan por abonar al contado y con descuento!!! Pero lo que **no debemos hacer es pasar por alto el abordaje antiparasitario**.

Como base se sugiere una secuencia de herramientas no tóxicas, que puede comenzar con cinco semanas de **propóleo** (excelente anti giardias), un mes de **plata coloidal** (tal vez el desparasitante más fisiológico, ver monografía), dos meses de **tinturas vegetales** (el caso de altamisa y suico, combinadas), un mes de **arcilla** (ingesta), otro mes de **plata coloidal**, otros dos meses de **tinturas vegetales** (el caso de genciana o artemisa y eucaliptus, combinadas), un mes de **moringa** y así sucesivamente. Conviene un purgado depurativo (usando por ejemplo la **mezcla purgante**) al final de cada serie de tomas; pero esto no es necesario cuando estamos transitando los andariveles del **Proceso Depurativo** (donde el desparasitado siempre está presente en este tránsito de los andariveles). Nunca olvidar las limpiezas intestinales y los andariveles depurativos, como marco de contención para el drenaje de "fugitivos" y "cadáveres", o sea "okupas desalojados", restos de parásitos muertos, larvas y huevos.

Es siempre importante **evitar la represión** de eventuales síntomas: fiebre, congestión de vías respiratorias, estado gripal, migrañas, náuseas, sensaciones depresivas... Cada uno puede ir manifestando alguno de estos síntomas, **en relación a la intensidad de su parasitosis y al abordaje elegido**. Los síntomas pueden darse aislados o combinados y generalmente en crisis que no exceden el **ciclo de algunos días**. En cualquier caso, serán siempre señal de un acertado efecto sobre los parásitos y de la correspondiente mortandad generada.

RECURSO ANTIPARASITARIO	DURACIÓN
Propóleo	5 semanas
Plata coloidal	1 mes
Tinturas (altamisa+suico)	2 meses
Arcilla	1 mes
Plata coloidal	1 mes
Tinturas (genciana+eucaliptus)	2 meses
Moringa	1 mes
Plata coloidal	1 mes
Tinturas (artemisa+suico)	2 meses

He aquí un cuadro indicativo, con una **sugerencia de recursos** a utilizar en secuencia y los tiempos de cada proceso. Es solo una orientación: el "orden de los factores **no altera el producto**" y puede adecuarse a la disponibilidad de los elementos. Luego veremos indicaciones más precisas sobre la utilización de cada elemento en particular. Es importante comprender que se trata de un proceso de **mediano y largo plazo**, que requiere paciencia y constancia, si pretendemos resultados liberadores.

PROPOLEO: LLEGA A TODOS LADOS

El propóleo, con su casi ausencia de contraindicaciones y la total ausencia de efectos colaterales, se impone como una herramienta esencial dentro de la batería de recursos naturales a utilizar para un desparasitado sin efectos secundarios. La propiedad antiparasitaria es uno de los efectos más notables del propóleo, pues **llega a todo el organismo**, a diferencia de los antiparasitarios alopatícos, que sólo transitan por el tubo digestivo. Esto lo hace imprescindible en aquellas parasitosis que no se limitan al tubo digestivo, como por ejemplo las amebiasis, hidatidosis y giardiasis. En el caso de amebas, con ubicación preferencial en el hígado, o la hidatidosis en

pulmones, es una excelente alternativa (cuando no, la única), ya que los antiparasitarios clásicos no se difunden a estos órganos.

La secuencia de tratamiento se aconseja en **series de siete días**, con intermedios de descanso, que permiten la eclosión de los huevos (que no son afectados por el propóleo) para que la siguiente serie encuentre a los últimos adultos. En todas las parasitosis, tanto internas como externas, se indican las pausas intermedias debido a que **ningún antiparasitario elimina los huevos** de los parásitos. Todos eliminan las formas adultas, quedando los huevos, que eclosionarán a los 8 días y allí los eliminará la nueva serie, antes de una nueva postura. Por ello es que se debe respetar la segunda y tercera secuencia de ingesta. También **se puede hacer el tratamiento sin el descanso** de los cinco días, ya que mantener la toma permanente de propóleo puede servir a otros fines como levantar las defensas, combatir un estado gripal, etc.

La **dosis**, hablando de solución hidroalcohólica de propóleo al 10%, es de **una gota diaria por kilo de peso en una o dos tomas diarias**, separada de las comidas (ejemplo: una hora antes de desayuno, almuerzo y cena).

TINTURAS VEGETALES

La mejor recomendación de las hierbas, será siempre la que brinde un profesional en la materia, para su caso en particular. Sin embargo sabemos que es poca la formación e información en parasitología, por lo cual recomendaremos algunas hierbas que no poseen efectos colaterales, son inocuas y están avaladas por la legislación vigente.

Sugerimos el uso de extractos hidroalcohólicos, ya que las hierbas para infusión requieren dosis precisas. Estos extractos deberán ser de buena calidad, hechos a partir de plantas recolectadas en su justo momento y forma; de lo contrario estaremos perdiendo el tiempo.

Para mayor efecto desparasitante, se aconseja combinar una hierba de sabor **amargo** con otra **picante**. El amargo limpia al organismo a través de intestinos y vías urinarias, equilibra el pH y destruye algunos tipos de parásitos; en tanto el sabor picante mata otros tipos de parásitos y depura a través de la piel, acelerando el proceso. Existen hierbas amargas y picantes, frías y calientes, que elegiremos en función a nuestros síntomas.

Si usted sufre el calor, tiene acidez estomacal, llagas en la boca, necesidad de bebidas frías, cara roja, irritabilidad, ojos rojos, hipertensión... entonces necesitará tomar **hierbas frías**, por ejemplo **altamisa** (Ambrosia tenuifolia) o **genciana** (Gentiana lutea) o **nencia** (Gentianella achalensis) que son amargas, junto con **eucaliptus** (Eucaliptus globulus) o **suico** (Tagetes minuta) que son picantes. Como dijimos se combina **una amarga y una picante**.

Por el contrario, si sufre más el frío, tiene cara y labios pálidos, necesidad de alimentos y bebidas calientes, contracturas que se alivian con el calor... entonces necesitará tomar **hierbas calientes**, por ejemplo **artemisa** (Artemisia vulgaris) u otras especies, ya que todas las artemisas son amargas y calientes), junto con **eucaliptus** (es fría y caliente al mismo tiempo) que es picante.

Si siente síntomas confusos, fríos y calientes al mismo tiempo, puede usar una amarga caliente, junto a una picante fría. Por ejemplo, **artemisa** (Artemisia vulgaris) que es amarga caliente y **suico** (Tagetes minuta) picante fría.

La forma de tomarlas es tantas gotas diarias como kilogramos de peso tiene la persona. Es decir, si alguien pesa sesenta kilos (60 kg) deberá tomar en total sesenta 60 gotas (30 de cada una) al día. Es conveniente hacer las tomas por la mañana en ayunas y por la tarde o antes de cenar, diluidas en medio vaso de agua.

Estas hierbas se tomarán todos los días durante **dos meses**. Por precaución, las **embarazadas no deberían desparasitarse** y tampoco los **niños menores de dos años**, salvo que la **problemática lo amerite**, evaluando perjuicios y beneficios. Como dijimos antes, si hay crisis depurativa intensa, se suspenden los extractos iniciales y se pasa a **barba de piedra** o **eucaliptus** (uno de los dos), siempre en dosis diarias de una gota por kilo de peso, durante siete días. Luego se retorna a los extractos que se venían tomando antes.

Las hierbas antes recomendadas no son las únicas antiparasitarias, existen muchas más y luego veremos algunas; simplemente se nombran estas por ser aceptadas por las normas vigentes y fáciles de encontrar; además por ser muy efectivas y desprovistas de riesgos. Aunque no está demás reiterar que las hierbas son seres vivos; si están en mal estado o mal preparadas, no lograremos el efecto esperado.

Antes de iniciar una desparasitación, es necesario que la persona sepa acerca de **reacciones que son normales, leves y transitorias**, al iniciar la toma de hierbas. Puede haber febrícula (desaparece en doce horas), mucosidad en nariz, garganta, oídos, bronquios (se debe a la muerte de parásitos en las vías respiratorias), eccemas en la piel, urticarias pasajeras, diarreas o flujos vaginales. Todo se debe al genuino proceso de curación interna. **Nunca hay que reprimir el síntoma**. En cambio se pueden reemplazar las hierbas antiparasitarias durante siete días, tomando en su lugar **barba de piedra** o **eucaliptus**. Cuando pasen totalmente los síntomas, se retoman las hierbas antiparasitarias.

Otro eficaz desparasitante viene del árbol africano **moringa**. Las **hojas de moringa** (Moringa oleífera) aportan un notable efecto desparasitante, siendo efectiva contra helmintos (gusanos) y bacterias nocivas. La Universidad de Bombay, en la India, encontró en esta planta una sustancia llamada pterigospermina, de acción antibiótica. Universidades norteamericanas demostraron que este árbol posee isotiocianatos, que accionan contra la bacteria *Helicobacter pylori*, causa frecuente de gastritis y úlceras.

En estos casos se puede utilizar la tintura hecha con sus hojas en solución hidro alcohólica. Se recomienda comenzar utilizando diariamente **20 gotas** en un poco de agua, incrementando gradualmente la cantidad hasta llegar a **gota por kg de peso**. Esta forma de utilización aporta un gran efecto desparasitante y por ello la recomendación de comenzar gradualmente con su ingesta, evitando fuertes crisis depurativas con altas dosis iniciales.

OTROS DESPARASITANTES

En otra monografía nos referimos extensamente a la **plata coloidal**. Es un poderoso antibiótico de amplio espectro que inactiva las enzimas que bacterias, hongos, virus y parásitos usan para su metabolismo del oxígeno, causando entonces su asfixia tras pocos minutos. Resulta muy versátil en su empleo, usándose en concentraciones de al menos 10 o 12 partes por millón.

La plata coloidal es recomendada como eficaz herramienta desparasitante. Pese a su gran potencial individual, sugerimos siempre usar la plata coloidal como parte de un proceso depurativo que genere condiciones sinérgicas y complementarias, para que el organismo pueda manejar mejor el efecto desparasitante y sus secuelas concomitantes (mortandad de microorganismos, toxicidad defensiva de los parásitos, irritación, etc).

Se recomienda hacer series de **4 semanas** que se irán intercalando con las demás herramientas sugeridas para la secuencia desparasitante (propóleo, tinturas vegetales, arcilla, cina, etc). La ingesta recomendada es de **gota por kilo de peso** (80kg, 80 gotas), disueltas en un poco de agua. En organismos pequeños, asegurar **al menos 10 gotas por día**.

El uso de la **arcilla** como antiparasitario, es algo que los animales y las personas en estado "salvaje", hacen en forma intuitiva. La arcilla estimula la eliminación de parásitos, tanto los unicelulares (amebas), como los gusanos, y sus toxinas, mineralizando el organismo debilitado. Se ingiere una cucharadita (tamaño café) de arcilla en polvo disuelta en medio vaso de agua mineral, durante cuatro semanas, en ayunas. En el caso de las mujeres que tienen la menstruación deben dejar de ingerirla durante esos días. Luego continuar normalmente.

También existen **aparatos eléctricos** que emiten una onda cuadrada (**zapper**), que, usados todos los días (ver monografía), ayudan a las hierbas en su función antiparasitaria. Estos aparatos funcionan básicamente con frecuencias bajas de onda cuadrada, que alteran el sistema nervioso del parásito, sin ningún riesgo para el ser humano. Igualmente, el aparato por sí sólo no funciona; son las hierbas quienes además de matar parásitos, nos brindarán un incremento de inmunidad para luchar cada vez con más efectividad

contra los mismos.

DESPENSA ANTIPARASITARIA

Aquí hemos reunido distintos elementos de una **despensa saludable** que son útiles para mantener a raya a nuestros depredadores. Algo que siempre ha hecho la humanidad, a juzgar por hábitos ancestrales que llegan hasta nuestros días: **combatir parásitos con recursos caseros**. Si bien el tema nutricional está desarrollado en otros libros, conviene aquí puntualizar algunas recomendaciones que tienen que ver con el manejo de aliados claves en el control y prevención de la parasitosis.

Por sentido común, **no debemos ingerir** aquellos alimentos que estimulan el desarrollo de los parásitos. Nos referimos a los productos lácteos en general, los azúcares refinados (sacarosa, jarabe de maíz de alta fructosa), las harinas (sobre todo las refinadas), los alimentos excesivamente dulces en general...

También por lógica **debemos intensificar** el consumo de alimentos con reconocido efecto antiparasitario: las semillas de zapallo (tenias, áscaris, oxiuros), el ajo (áscaris, oxiuros), la cebolla (áscaris, oxiuros), la zanahoria (oxiuros, áscaris, tenia), la granada (tenias), el arándano (oxiuros), las aceitunas y el aceite de oliva, la papaya (tenias, áscaris, oxiuros), el apio, el hinojo, etc.

En general todos los alimentos **amargos**, las **hojas verdes** y sobre todo los miembros de la familia de las **crucíferas**, son interesantes aliados para combatir parásitos: achicoria, alcaucil, apio, raíz de bardana, berenjena, berro, brócoli, cardo blanco, coliflor, diente de león, endibia, escarola, espárrago, hakuzaí, hinojo, lechuga, nabo, ortiga, perejil, pimienta, puerro, rabanito, repollo, repollito de bruselas, rúcula, salsifí, etc.

Respecto al **diente de león**, es bueno puntualizar su importancia como planta clave en la cuestión parasitaria. Como bien dice Raymond Dextreit, conocido naturista francés, más allá de combatir los parásitos, es importante crear **un medio que no les permita sobrevivir**. Una bilis abundante y bien equilibrada en sus componentes, impide el desarrollo de larvas y huevos. Siendo uno de los mejores estimulantes de la función biliar, la ingesta de diente de león es sumamente aconsejable en **todas sus formas**: raíces, hojas y flores en comidas, extractos y tinturas, etc.

Dado que las verduras de hoja son responsables de contagios, a causa de la ocasional presencia de huevos, larvas, quistes y parásitos unicelulares, es recomendable un **buen lavado** de las mismas. De allí el hábito de remojar las hojas en agua con vinagre o limón, lavándolas bien a continuación. En este sentido, es importante un buen **filtrado** del agua de consumo.

Respecto a la **clorofila** y su gran potencial desparasitante, aquí veremos su obtención casera a partir de la técnica del licuado, la forma más práctica y sencilla de aprovechar el jugo de la hierba de germinados (semillas gramíneas como los cereales) o de otras hojas verdes. Podemos directamente **masticar** sus hojas, o bien **licuarlas** unos minutos junto a una fruta como la manzana (le suaviza su sabor fuerte), eliminando luego el exceso de fibra previo al consumo, mediante un colador. En este caso, asegurarse de comprimir bien el bagazo del colador con el dorso de una cuchara, a fin de extraer el máximo posible del jugo. No olvidar que el jugo de clorofila debe beberse **dentro de la media hora de su elaboración**, pues se degrada rápidamente su calidad. Por tanto es obvio que lo más sensato es hacerlos en casa.

Si no tenemos cultivo de germinados, o paciencia para cultivarlos, podemos siempre aprovechar los **beneficios de la clorofila** licuando **plantas de hojas verde** como la **alfalfa**. No cuesta nada "tirar" unas semillas de alfalfa en un rincón del patio y cosechar luego hojas de esta rústica y noble planta, que siempre rebrota y nos brinda su **elevado potencial** nutritivo (aporta los 23 aminoácidos) y depurativo. Si no tenemos alfalfa a mano, también podemos recurrir a hojas espontáneas de nobles hierbas como la **ortiga**, el **llantén**, la **borraja** o el **diente de león**, que por su textura a veces nos somos adeptos a incluirlas en nuestras comidas.

El **repollo** es una hortaliza de elevado efecto antiparasitario. Es muy recomendable el jugo de repollo, tomando al menos 100cc diarios en ayunas, durante una semana; para mejorar su sabor puede adicionarse jugo de limón y/o zanahorias. También es útil el

chucrut (repollo fermentado en sal) o el kimchi (hortalizas lacto fermentadas). Justamente el uso de **fermentados no pasteurizados** (kéfir de agua, Kombucha, salsa de soja, miso, etc) es muy recomendable por su estimulación de la benéfica flora bacteriana, encargada de general el control sobre los huéspedes parasitarios. En este sentido son aconsejables las **algas**, los **germinados** y el **agua enzimática** que se obtiene remojando los brotes durante 48 horas (rejuvelac). También es recomendable el consumo del **gel de la hoja del aloe**.

Dado que algunos de estos elementos suelen ser rechazados por las personas parasitadas (adictas a los sabores dulces), es bueno incluirlos en batidos y licuados, mezclados con frutas y leches de semillas. En general todas las **semillas** poseen principios activos útiles en estos casos, sobre todo consumidas con su piel.

Poco tenidas en cuenta y generalmente descartadas como basura, las semillas de todos los frutos de la familia de las **cucurbitáceas** (zapallo, calabaza, anquito, sandía, melón) contienen interesantes principios terapéuticos y nutricionales. Poseen hasta **50% de ácidos grasos** (oleico y linoleico), **prótidos** ricos en **aminoácidos esenciales** (leucina y tirosina), oligoelementos (principalmente selenio y cinc) e interesantes principios activos. Nos referimos a la **cucurbitina** y la **cucurbitacina**, de probados efectos a nivel urinario y como vermífugo.

Estas sustancias bloquean la división de las células glandulares de la **próstata** (frenan la hipertrofia) y la desinflan. También desinflan la **vejiga** urinaria. A nivel **parásitos**, son efectivas contra **tenias** (ayudan a desprender la cabeza de la lombriz de la mucosa intestinal), **oxiuros** y **áscaris**. Las semillas también son útiles para **diabetes** (bajan el nivel de azúcar en sangre) y como **tónico cerebral**. En el mismo sentido pueden usarse las **semillas de cítricos** (pomelo, limón, mandarina, naranja), simplemente licuando bien la fruta completa sin cáscara.

Para preparar leches con estas semillas, basta introducirlas en la licuadora con **poco agua** y si es posible con la "**placenta**" o pulpa que acompaña a las semillas. Tras **licuar** unos minutos, se **cuela** con colador. Esta "leche" puede saborizarse a gusto y si bien se puede tomar a cualquier hora, es preferible por la noche al acostarse. Recordemos que la cucurbitacina, principio activo presente en las semillas y en menor medida también en la pulpa, es efectiva en casos de lombrices (tenias, áscaris, oxiuros) y su uso está exento de riesgos.

Otra técnica de desparasitado con **semillas de zapallo**, inicia con 12 horas de ayuno previo (comenzar la abstinencia de alimentos por la tarde, tomando luego solo agua). El día del tratamiento, se consumirá solamente una combinación de semillas de zapallo peladas (100g en niños y 200g en adultos), trituradas y mezcladas con miel. Para facilitar el licuado y la ingesta, puede adicionarse agua. Esta mezcla se dividirá en 3 porciones (desayuno, almuerzo y cena). Una hora después de la última ingesta, debe tomarse un purgante (batido de aloe, como se indicó en el tratamiento genérico) y observar luego la deposición. En caso de no advertir presencia de parásitos, repetir esto 2 o 3 días después.

La familia de las **liliáceas** también aporta un significativo efecto antiparasitario, dado la respuesta repelente de estos compuestos azufrados. Son conocidas las recetas en base a **cebolla** y **ajo** para combatir parasitosis intestinales. Es el caso de la **tintura de ajo**, que se toma diluida en agua o jugos, antes de las comidas. El ajo es probadamente eficaz contra tenias, oxiuros, giardias, trichomonas y amebas, siendo de **amplio espectro** y **muy bien tolerado** por el organismo.

Otros grandes aliados antiparasitarios bien aceptados son los **condimentos**, que desde tiempos inmemoriales la humanidad utilizó para controlar las parasitosis. Si bien casi todos tienen efectos interesantes, merecen ser destacados la cúrcuma, la pimienta, el estragón, el tomillo, la canela, el pimentón y los chiles en general (pimiento de cayena).

En materia de **hierbas** con efectos antiparasitarios, podemos citar entre otras: altamisa, artemisa, acedera, ajenojo, bardana, carqueja, paico, suico, uña de gato, yerba carnífera, cuasia amarga, helecho macho, cáscara de granada, genciana, ruda, diente de león, poleo, etc. Como ya hemos visto, el uso de las hierbas es recomendable en la medida que se respeten

dosificaciones y continuidad del tratamiento, a fin de evitar ciclos reproductivos y fenómenos de resistencia.

No olvidar el uso de hierbas para las prácticas purgantes, recomendadas luego de cada serie desparasitante. Se puede usar el **aloe vera** (todas las variedades son útiles a este fin). Se corta una hoja fresca y se licua completa, con la cáscara. Luego se cuela y se toma **una taza** de ese jugo, sin endulzar, **por la noche** al acostarse y **otra por la mañana** en ayunas. Si no da resultado (si no produce diarrea), repetir la toma al día siguiente.

También puede usarse una efectiva **mezcla purgante**, combinación equilibrada de cuatro hierbas depurativas (yerba del pollo, retamilla, sen y zaragatona), cuyo sinergismo potencia el efecto laxante, tan necesario luego de un trabajo desparasitante. Actúa sobre los principales órganos internos, eliminando sustancias tóxicas y parásitos. Las hierbas se cocinan brevemente (10 minutos) y se dejan luego reposar otros 10 minutos, antes de colar. Se toma **una taza** de la decocción **por la noche** al acostarse y **otra por la mañana** al levantarse. Esa noche conviene cenar abundantes frutas y verduras. Luego por la mañana conviene ingerir jugos de clorofila y/o kéfir de agua, a fin de estimular la regeneración de flora intestinal. Si no se advierte efecto laxante (diarrea), repetir al día siguiente. El momento ideal para purgar es luna llena, aunque el preparado es útil en cualquier momento.

Otro recurso antiparasitario es el **café verde**. Los granos de café (coffea arabica) sin tostar, son rica fuente de principios, entre ellos el ácido clorogénico, compuesto saludable, que se preserva si se evita el tostado. Activar los granos (uno cada 10kg de peso) durante 12 horas en una taza de agua, licuar, colar y beber. En decocción, colocar 20g en una taza de agua, cocinar durante 15', dejar infundir 60'. Se puede consumir una taza cada mañana y para reforzar el efecto desparasitante se puede usar doble dosis durante un par de semanas.

NO OLVIDAR EL CONTEXTO DEPURATIVO

Desparasitar es siempre bueno y todos lo necesitamos. Pero si uno sólo desparasita (sea con hierbas, alimentos o frecuencias), estará generando **mortandad de parásitos** y este **materias tóxicas** debe ser administrado por **órganos ya colapsados** a causa de la invasión parasitaria que se combate. Por ello la necesidad de contar con **órganos depurativos limpios y bien funcionales**.

En este sentido, es clave la adopción del **Proceso Depurativo**, método integrado de prácticas sinérgicas y complementarias entre sí. Por ello la recomendación de limpiar órganos (intestinos, hígado, riñones), depurar fluidos internos (sangre, linfa), oxigenar el medio interno (respiración profunda, movimiento físico, uso del agua oxigenada), hacer pausas digestivas (jornada semanal frutal) y adoptar una alimentación fisiológica (frutas, hortalizas y semillas activadas, preferentemente en crudo).

Siguiendo con el razonamiento anterior, poco sentido tiene **matar parásitos** si al mismo tiempo estamos **estimulando su desarrollo** a través de una **alimentación ensuciante** con lácteos, harinas, refinados, carnes, almidones, exceso de cocidos, carencia de oxígeno, etc. Este enfoque nos obliga a ser responsables con lo que hacemos o dejamos de hacer; **somos nosotros los que manejamos la intensidad y la eficiencia de un Proceso Depurativo**.

**Más info en www.procesodepurativo.com.ar
Puede conseguir buenas herramientas para el
Proceso Depurativo en:**



DESPENSA
depurativa

Tel (03544) 494.871 - 483.552 - WhatsApp 3544.550.186
Mail despenSA@espaciodepurativo.com.ar - Web
Envíos a todo el país



Herramienta depurativa olvidada

Resulta tan evidente la carencia de oxígeno en los organismos crónicamente ensuciados, que hemos tenido que incluir este andarivel al Proceso Depurativo, a fin que las personas prioricen la reversión del habitual y peligroso cuadro de anaerobia interna. Este factor causal de la mayoría de los problemas de salud, pasa generalmente inadvertido para la ortodoxia médica. De allí la importancia de comprender la función del oxígeno, los inconvenientes que genera su carencia y las herramientas disponibles para revertir el problema.

Con justa razón se le atribuye tanta importancia al agua y a la hidratación, dado su rol clave en la constitución y en el funcionamiento orgánico. Pero mientras se toma consciencia que dos terceras partes de nuestro organismo están constituidas por agua, no parece otorgársele la misma trascendencia al hecho que el oxígeno es el elemento que compone el **65% de nuestra estructura física**. Por el contrario, tanto se habla y se manipula acerca de la necesidad de calcio, cuando este mineral forma apenas el 1,38% del organismo.

Quién se adentra un poco en la función orgánica y celular, comprende que **todo gira en torno al oxígeno**, el elemento más abundante en la corteza terrestre: un 20,9% del aire (en volumen) es oxígeno. Es el elemento esencial en los procesos de respiración de la mayor parte de las células vivas y en los procesos de combustión. Es uno de los elementos más importantes de la química orgánica, indispensable en el ciclo energético de los seres vivos, y esencial en la respiración celular de los organismos aeróbicos, como los humanos.

El oxígeno respirado por los organismos aerobios (liberado por las plantas mediante la fotosíntesis), participa en la conversión de nutrientes en energía (el oxígeno es usado durante la oxidación de la glucosa) y es imprescindible para la vida. Todas las células del cuerpo humano precisan del oxígeno para poder vivir, pues interactúa con elementos químicos, nutrientes, vitaminas y minerales para que el organismo obtenga adecuados niveles de energía. Pero el cuerpo **no puede almacenar oxígeno**, por lo tanto, es necesario abastecer las células con un **suministro regular de oxígeno**.

De allí la importancia de una adecuada respiración, aunque veremos luego que esto no es todo. Cada inhalación contiene normalmente 21% de oxígeno; de esta cantidad el organismo utiliza una cuarta parte para generar energía y el sobrante (16%) es expulsado en cada exhalación.

El oxígeno que es inhalado hacia los alvéolos, es recogido por la sangre alrededor de estos sacos de aire, transportándolo de regreso al corazón y a todo el cuerpo. A medida que el oxígeno es absorbido por la sangre, el dióxido de carbono es eliminado como producto de desecho, regresando a los pulmones y siendo exhalado fuera del cuerpo.

Una buena oxigenación no solamente permite mantenernos vivos, sino que, promueve la salud en general. Es sabido que el organismo puede trabajar con algunas carencias; el ser humano puede resistir sin alimento varias semanas, sin agua, varios días, pero **solamente puede sobrevivir unos minutos sin oxígeno**. Al no recibir la cantidad adecuada de oxígeno, las células comienzan un deterioro importante, y de no recibir oxígeno mueren definitivamente.

Uno de los síntomas más comunes de falta de oxigenación, es sentirse desganado, mareado o con la necesidad de bostezar constantemente. Esta simple falta de oxígeno en el organismo, provoca pérdida de concentración, problemas de aprendizaje y malestar en general. Es sencillo comprobar cómo esos síntomas remiten tras una caminata en un entorno arbolado. Normalmente el corazón humano bombea un promedio de 70 veces por minuto. Los pulmones respiran aproximadamente 14 veces por minuto.

El sistema respiratorio es también sensible a los niveles de acidez corporal, influyendo sobre las funciones cerebrales, que a su vez controlan la respiración. La falta de oxígeno puede resultar en muerte clínica y eventualmente en muerte biológica.

También existe una relación entre la cantidad de oxígeno que maneja el organismo y el metabolismo del sistema digestivo. Más

oxígeno tenga disponible el organismo, mejor funcionará el proceso digestivo. Además del aire, también recibimos oxígeno en nuestra cadena alimentaria a través de los **vegetales frescos y crudos**.

EL PEROXIDO DE HIDROGENO

El **agua oxigenada** (H₂O₂), técnicamente conocida como **peróxido de hidrógeno** (PH), se desarrolló en la década de 1920 con el objetivo de contener infecciones y gangrenas de soldados en el frente de batalla, beneficio que se hizo evidente durante la 2ª Guerra Mundial. Siendo un producto versátil y útil en el hogar, no se lo difunde adecuadamente, tal vez porque es simple de obtener y no genera gran rentabilidad. En nuestro contexto depurativo, el agua oxigenada tiene la virtud de ser un práctico bactericida, un eficaz recurso desparasitante y sobre todo, un eficiente aportante de oxígeno.

Dado que el PH es simplemente agua con un átomo extra de oxígeno, al ingresar al organismo libera dicho átomo y eleva la concentración de oxígeno, lo cual acredita sus propiedades germicidas, viricidas, antisépticas, desinfectantes y desodorizantes.

Muchos creen que se trata de una sustancia artificial, desconociendo que **el PH se produce naturalmente en el cuerpo** y es **parte esencial de los ciclos naturales**. Incluso la **leche materna** y sobre todo el **calostro** de los primeros días, tiene **gran concentración de PH**, lo cual explica su acción estimulante sobre la inmunología y los procesos metabólicos.

Otro productor natural de PH es la **miel de abejas**, rica en enzima peroxidasa, gracias a la cual puede generar PH; esto permite comprender mejor su poder bactericida y germicida, obviamente siempre y cuando no haya sido calentada (las enzimas se inactivan por sobre 50°C).

El PH permite al organismo regular la **correcta función de las membranas biológicas**. Es esencial su función como **regulador hormonal**, para que el organismo produzca adecuados niveles de progesterona, estrógenos y tiroxina. También es clave en la **regulación del azúcar en sangre** y de los mensajeros químicos que operan en el **cerebro** y en el **sistema nervioso**.

En la naturaleza, el **agua de arroyos** que fluyen con rapidez, posee altos niveles de PH, lo cual le confiere el característico sabor fresco y limpio. Por el contrario, el agua estancada tiene bajo contenido en oxígeno y es caldo de cultivo de bacterias. En famosos manantiales de **aguas curativas** (Himalaya, Lourdes) también se advierte la presencia de altos niveles de PH, detectables también en el **agua de lluvia** que tan bien hace a los vegetales. Incluso algunos agricultores orgánicos agregan PH al **agua de riego** de sus cultivos, para obtener mejores rendimientos. Del mismo modo, los criadores de animales y mascotas tienen en el PH un aliado económico y sencillo de administrar, a través de los **bebederos**.

Como explica Cavanaugh, *"el cuerpo humano produce constantemente PH. El sistema inmune lo utiliza para oxidar invasores como virus, parásitos, bacterias y hongos. Sin embargo, los organismos carentes de oxígeno son incapaces de producir por su cuenta suficiente peróxido. Allí radica la importancia de suplementar a través del agua oxigenada. Además, de generar el buen desarrollo de las benéficas bacterias aeróbicas, el adecuado nivel de oxígeno interno tiene fundamental importancia en la correcta función tiroidea, en el equilibrio hormonal y en la eficiencia inmunológica"*.

El Dr. William Douglass en su libro "Peróxido de hidrógeno: milagro médico" va más allá al decir: *"Las células que combaten las infecciones, llamadas granulocitos, producen PH como primera línea de defensa contra todo tipo de organismos invasores (parásitos, virus, bacterias, candidas). Ningún otro componente químico se asemeja al peróxido en la importancia que tiene en la vida de este planeta"*.

Haciendo un poco de historia, durante la 1ª Guerra Mundial los médicos usaron inyecciones intravenosas de PH para tratar exitosamente la neumonía y fue el arma exitosa para combatir la epidemia que estalló poco después de la guerra. Otro pionero en el uso de esta sustancia fue el sacerdote Richard Willheim, quién creo en los años 40 un instituto para difundir sus beneficios terapéuticos, tras comprobar su efectividad en enfermedades como la poliomielitis, afecciones mentales causadas por bacterias y

problemas de la piel.

En los años 50 el Dr. Reginald Holman comprobó la desaparición de tumores en animales, por simple administración de PH en el agua de beber. En los años 60 se popularizó el uso del PH en Alemania, Rusia y Cuba, mientras que las sociedades médicas estadounidenses desalentaron su empleo y excluyeron su enseñanza en las universidades.

En 1986 el Dr. Charles Farr (candidato al Nobel de Medicina en 1993) introdujo el concepto de terapia biooxidativa, lo cual generó un nuevo desarrollo del uso terapéutico del ozono y el PH.

USO DEL AGUA OXIGENADA

La utilización del agua oxigenada es sencilla y confiable, siempre que se respeten **calidades** (grado alimentario) y **dosificaciones** (usar solo al 3%), estando apenas contraindicada en pacientes trasplantados, ya que el PH estimula el sistema inmune y ello puede generar rechazo hacia el órgano "extraño" al cuerpo. Si bien su campo de aplicación es muy vasto, aquí nos ocuparemos principalmente de su consumo como eficaz bactericida y desparasitante.

Del mismo modo, nos referimos solamente al uso interno del **PH grado alimentario al 3%** (10 volúmenes), desaconsejándose el uso interno del agua oxigenada grado farmacéutico (es solo para uso externo), por contener estabilizantes químicos como acetanilida, fenol, estannita sódica y fosfato tetrasódico. Más tóxica aún es el agua oxigenada grado esteticista, empleada en peluquerías para aclarar el cabello, pues contiene estabilizantes como la lejía.

En su libro "El envejecimiento humano, oxigenación", el ingeniero químico brasileño Francisco Antunes brinda indicaciones precisas acerca de su administración para ingesta: *"En el torrente sanguíneo el PH se descompone en agua y oxígeno libre, acrecentando considerablemente su nivel en el plasma sanguíneo. Se puede comenzar usando diariamente de 10 a 20 gotas de agua oxigenada 10 volúmenes, diluidas en un vaso de agua que conviene beber lejos de las comidas. Una dosis de 10 gotas de PH 10 volúmenes, corresponde a 20cc de oxígeno puro que se introduce en el organismo y se libera en las reacciones que ocurren dentro. Es fácil comprobar la ausencia de contraindicaciones en este mecanismo sencillo, ya que no hay intoxicación, intolerancia o cualquier acción negativa. En tratamientos curativos o preventivos recomiendo hasta gota de PH 10 volúmenes por cada kilo de peso del paciente, aumentando o reduciendo la dosis en función a los resultados"*.

En el marco del **Proceso Depurativo**, se recomienda comenzar por **20 gotas diarias** diluidas en un poco de agua, tratando de generar **absorción sublingual**. De ese modo, al trasponer la mucosa, el oxígeno se difunde en forma más eficiente a través del flujo sanguíneo. Paulatinamente y atendiendo a las crisis, se puede ir aumentando la cantidad de gotas diarias, hasta un máximo de **gota por kilo de peso**.

Por su efecto oxidante y aniquilador de microorganismos patógenos, el uso del PH puede (y debe) generar una cierta **crisis depurativa**, cuya magnitud dependerá siempre del estado general de la persona. **Esto no es una mala señal**, al contrario; son los síntomas del llamado efecto Herxheimer. El cuerpo simplemente está **desechando patógenos muertos y limpiándose en profundidad**. Puede haber **diarrea** y a veces puede manifestarse alguna **sensación nauseosa**. La persona se sentirá mucho mejor después de la diarrea, que no es causada por ninguna bacteria o virus, ni es un efecto secundario. No se debe tomar ningún anti diarreico; **la diarrea desaparecerá sola** cuando los patógenos hayan abandonado el organismo. También puede haber episodios de picores, eccemas, gases intestinales, etc. Son todas manifestaciones del **efecto desparasitante**.

Otro uso del agua oxigenada grado alimentario, es la **potabilización de agua** de origen dudoso durante viajes o paseos. Para estar seguros, basta echar algunas gotas y esperar unos minutos antes de beber, a fin que se produzca la eliminación de eventuales bacterias nocivas. En este sentido y a fin de evitar confusiones, vale aclarar que el PH no daña las bacterias benéficas del organismo (flora intestinal), dado que son aeróbicas y por tanto se benefician de un ambiente rico en oxígeno. El daño lo sufren los microorganismos anaerobios.

Veamos a continuación otras posibilidades del agua oxigenada, para utilizarla eficazmente en el hogar:

- Una cucharada de agua oxigenada, usada para gárgaras, mantenida en la boca durante algunos minutos y luego eliminada, mata gérmenes bucales, blanqueando los dientes.
- Mantener los cepillos de dientes en una solución de agua

oxigenada, evita la proliferación de bacterias que causan gingivitis y otros problemas bucales.

- Un poco de agua oxigenada en un paño, desinfecta las superficies mejor que cualquier otro producto; excelente para cocinas y baños.
- Utensilios para manipulación de alimentos se pueden desinfectar luego de su uso, con un poco de agua oxigenada, que elimina cualquier bacteria o germen, incluida la salmonella.
- Aplicada en los pies evita los problemas de hongos que causan afecciones y mal olor.
- Aplicada en las heridas, coagula hemorragias, evita infecciones y ayuda en la cicatrización; aún en casos de gangrena.
- Un poco de agua oxigenada en el agua de la bañera ayuda a mantener la piel saludable, pudiendo ser usada en casos de micosis u hongos.
- En caso de semillas que puedan contener hongos o aflatoxinas, basta remojarlas 20 minutos en agua con algunas cucharadas de PH, enjuagando luego

ADVERTENCIA IMPORTANTE

Es natural que ante tanta evidencia, el lector se sienta atraído para experimentar los beneficios de la oxigenación, mediante cualquiera de los recursos aquí tratados. Y esta bueno que ello ocurra, pero no debemos perder de vista dos cuestiones importantes.

En primer lugar, si bien es siempre positivo oxigenar, debemos considerar a este abordaje **sólo como una herramienta más** del Proceso Depurativo, evitando la ingenuidad de pensar en términos de: *"total, como estoy oxigenando, puedo seguir conviviendo con hábitos de vida insanos"*. La oxigenación es parte indivisible de un proceso basado en "limpiar y no ensuciar", que requiere la rectificación del estado de crónico ensuciamiento.

Así como debemos depurar la estructura orgánica y utilizar el alimento más fisiológico posible, también debemos apuntar a la **relajación**, ya que el **estrés** es una condición que **promueve la anaerobia interna** y por tanto el caldo de cultivo ideal de las modernas enfermedades. Y esto tiene una explicación absolutamente fisiológica y objetiva, que desarrolla el Dr. Bruce Lipton (biólogo celular de Harvard) en su clásico libro "La biología de la creencia".

Nuestro sistema nervioso autónomo se compone a su vez de los sistemas simpático y parasimpático. En circunstancias normales, las células están bajo la influencia del sistema parasimpático y llevan adelante sus funciones habituales, estando "abiertas", o sea **permeables para recibir oxígeno**, absorber nutrientes y eliminar desechos. En este escenario, que debería ser nuestro estado natural, los abordajes oxigenantes funcionan, ya que la célula está en condiciones de recibir oxígeno.

Ahora bien, cuando estamos sometidos a una situación estresante (generalmente convertimos algo en estresante, más que nada por una distorsionada percepción del evento, que por el inherente peligro de la situación), el control pasa a manos del sistema nervioso simpático, que nos prepara eficiente y fisiológicamente para la reacción de "luchar o escapar".

Además de cientos de cambios químicos (incremento del pulso, dilatación de pupilas, vasoconstricción, etc), lo que aquí nos interesa es el "cierre" de las células, cuya membrana se hace impermeable, en preparación a la respuesta biológica. Esto hace que la célula **sea incapaz de recibir oxígeno**, aunque este elemento fluya en abundancia; esto explica la ineficiencia de un abordaje oxigenante en un contexto estresante.

En condiciones normales, el evento estresante (peligro real) ocurre en contadas ocasiones y por períodos breves, frente a los cuales la incorrecta función celular tiene **efectos casi intrascendentes**. Ahora bien, si la situación de estrés es causada por una percepción distorsionada de la realidad (creencias, suposiciones, temores, etc), los períodos se hacen **abundantes y crónicos**. Entonces el "bloqueo" celular se convierte en un gran **problema cotidiano**, ya que la célula no recibe oxígeno, no absorbe nutrientes, no elimina desechos y no cumple con su función básica ni con su ciclo reproductivo.

Por tanto si no resolvemos la causa profunda del problema (en este sentido son de gran ayuda la limpieza hepática profunda, el desparasitado y la modificación de hábitos nutricionales), la **prolongada exposición al estrés** favorecerá la instalación de estados patológicos, frente a los cuales **será relativo el efecto de un abordaje oxigenante**. De nuevo: no hay panaceas, sino herramientas que debemos usar sinérgica y complementariamente, tal como indicamos en el Proceso Depurativo. Y el oxígeno no es una excepción.



Desparasitante y algo más

La plata coloidal es un poderoso antibiótico de amplio espectro que inactiva las enzimas que bacterias, hongos, virus y parásitos usan para su metabolismo del oxígeno, causando entonces su asfixia tras pocos minutos. Las formas adaptativas o mutantes de estos organismos, también son vulnerables a la plata. Muchos antibióticos matan algunos microorganismos causantes de enfermedades, pero el coloide de plata es conocido por su eficiencia sobre centenares de ellos.

Las propiedades **antibacterianas, antivíricas y desinfectantes** de la plata se conocen desde hace siglos. El uso antibiótico de la plata data de civilizaciones tan antiguas como la griega y la romana, que también utilizaban este metal para elaborar utensilios de cocina o recipientes donde almacenar y servir el agua. Ya entonces sabían que la plata **inhibe el crecimiento de los microorganismos** que dañan alimentos y bebidas. Los primeros pobladores del Oeste americano introducían un dólar de plata en los recipientes con leche para facilitar su conservación y evitar el crecimiento de **hongos y bacterias**.

De hecho en la actualidad se sigue confiando en la capacidad de la plata coloidal para eliminar una amplísima gama de organismos **patógenos** (las principales líneas aéreas del mundo utilizan filtros de agua en base a plata) e incluso para **potabilizar el agua**. Los rusos y también la NASA la utilizan para esterilizar el agua reciclada a bordo de las estaciones espaciales.

Tanto la medicina tradicional china como la medicina ayurvédica han usado la plata para prevenir y tratar **infecciones**, y también como **tónico rejuvenecedor**. Para la tradición médica hindú, la plata es muy eficaz en el tratamiento de afecciones hepáticas y también para "refrescar mente, emociones y cuerpo en padecimientos tales como neuritis y neuralgia, inflamaciones de las membranas mucosas, enfermedades del sistema reproductor y mentales. Es asimismo afrodisíaca y útil en casos de debilidad".

Hasta mediados del siglo pasado era común entre los médicos occidentales el uso de la plata coloidal para el tratamiento de decenas de enfermedades cuyo origen fueran **virus, bacterias u hongos**, o para ayudar a cicatrizar heridas y quemaduras. Sin embargo, el desarrollo de los antibióticos de síntesis (en realidad toxinas producidas defensivamente por bacterias, como el caso de la penicilina) llevaron a este germicida natural a un rincón olvidado, del cual intentan rescatarlo profesionales de la salud de todo el mundo.

Lo que hace la plata coloidal es inactivar las enzimas que **bacterias, hongos, virus y parásitos** usan para su **metabolismo del oxígeno**; es decir, consigue inutilizar rápidamente el "pulmón químico" de dichos parásitos (y también de sus huevos y larvas), generándoles **"asfixia"**. Por ese motivo, al contrario de lo que ocurre con los antibióticos sintéticos, el microorganismo no puede desarrollar **mecanismos de resistencia**, ni ningún tipo de mutación que le permita escapar de la acción germicida de la plata. Luego las células del sistema reticuloendotelial (parte del sistema inmune) logran expulsar del cuerpo los gérmenes ya muertos.

Por tanto, la plata coloidal funciona como un catalizador ya que su sola presencia hace que muchos microorganismos causantes de enfermedades infecciosas **no puedan respirar y mueran asfixiados**. Y lo hace con centenares de gérmenes, como demostró en 1988 el doctor Larry C. Ford (investigador de la Escuela de Medicina de la UCLA, EEUU)¹. Por ello, el Dr. Harry Margraf

(bioquímico e investigador de la Universidad de Saint Louis, colaborador de la Universidad de Washington y pionero en la investigación de la plata) afirmó: "La plata coloidal es, sin duda, **el mejor y más versátil controlador de gérmenes que tenemos**". El Dr. Richard Davies, investigador de la Utah Silver University, declaró sobre el empleo de la plata coloidal en 37 países: "En 4 años hemos descrito 87 nuevas aplicaciones en medicina. Estamos apenas empezando a entrever su utilidad para aliviar sufrimientos y salvar vidas".

Al contrario que los antibióticos sintéticos que destruyen enzimas y bacterias benéficas, la plata coloidal **no provoca daño alguno** ni a las enzimas ni a ningún otro componente del organismo humano. Y es así porque sólo ataca las enzimas de formas de vida unicelulares que son radicalmente diferentes a las de los organismos pluricelulares. Además, dentro del cuerpo humano la plata coloidal **no forma compuestos tóxicos** ni reacciona con otra cosa que no sea la enzima metabolizadora de oxígeno de un germen unicelular. Por tanto, no puede causar **rechazos o alergias** de ningún tipo.

QUE ES LA PLATA COLOIDAL

La plata coloidal es una suspensión en agua destilada de **pequeñísimas partículas de plata** (nanopartículas que varían de 0,01 a 0,001 micrón de diámetro), cargadas eléctricamente. No se debe confundir al coloide de plata con el oligoelemento plata (estado cristalino) que se obtiene por método químico; el coloide de plata se obtiene por método físicoquímico (**electrólisis**).

El estado cristalino es el estado de los objetos inanimados. La mayor parte de los fármacos se encuentran en estado cristalino y el cuerpo deberá convertirlos al estado coloidal para poder aprovecharlos, con la consiguiente ineficiencia energética y el inevitable desecho tóxico. Esto no ocurre en el estado coloidal, **estado natural de los seres vivos**.

Hoy en día, la plata se usa principalmente en estado coloidal, es decir, como una solución en la cual partículas de plata se hallan dispersas en agua. Las cantidades de plata necesarias para elaborar plata coloidal son mínimas (algunas partes por millón). El pequeño tamaño de las partículas de plata hace más efectiva la solución, al multiplicarse el área de contacto con los gérmenes.

La plata coloidal es el resultado de un proceso electrolítico en agua que atrae partículas submicroscópicas de plata de un trozo más grande de plata pura. Estas partículas **permanecen en suspensión** debido a la pequeña carga eléctrica de cada partícula. Dado lo diminuto de las partículas, la plata puede penetrar más fácilmente y difundirse por todo el cuerpo.

La efectividad de la plata coloidal contra bacterias, hongos y virus se ha mostrado repetidamente en test de laboratorio. En la medicina alternativa se usa frecuentemente como antibiótico natural. Las microscópicas partículas de plata suspendidas en agua son capaces de destruir **los microbios más resistentes a los antibióticos**. La plata coloidal, al contrario que los antibióticos convencionales, **no destruye la flora intestinal benéfica** (disbacteriosis, que estimula la proliferación de hongos como la candida albicans y generan la candidiasis crónica) **ni afecta hígado y riñones**.

La plata coloidal es un **antibiótico de amplio espectro**. Mientras la mayoría de los antibióticos usados en medicina eliminan alrededor de media docena de diferentes microorganismos, la plata destruye **centenares** de ellos. Se ha demostrado que la plata coloidal no sólo mata ciertas bacterias, hongos y virus e incluso células tumorales, sino que también estimula el **crecimiento óseo** (reduce en un 50% la convalecencia en caso de fracturas) y promueve la **curación de heridas**, aún en pacientes con serias **quemaduras**. En presencia del coloide de plata, la mitosis celular (división replicativa) generará **células indiferenciadas**, que podrán adoptar la forma necesaria para cumplir con la reparación y cicatrización de tejidos que el organismo necesite. Esto explica la capacidad de la plata coloidal para **acelerar hasta en un 50% los procesos de curación** frente a accidentes.

La acción de la plata es **específica a ciertas estructuras celulares**. Cualquier célula que no posee una pared químicamente

¹ *Streptococcus pyogenes* (infecciones de la piel, impétigo, laringitis, fiebre escarlata, etc), *streptococcus pneumoniae* (neumonía, meningitis, sinusitis, otitis media, infección de oídos), *streptococcus faecalis* (infecciones urinarias, endocarditis, heridas infectadas, etc), *streptococcus mutans* (una de principales causantes de placa dental y caries), *streptococcus gordonii* (caries, endocarditis infecciosa, inflamación del corazón), *staphylococcus aureus* (neumonía, infecciones oculares, infecciones de la piel, furúnculos, impétigo, celulitis, heridas postoperatorias, meningitis, intoxicación alimentaria, osteomielitis, etc), *escherichia coli* (intoxicación alimentaria, infecciones urinarias, diarrea del viajante, diarrea en niños, infecciones respiratorias y heridas infectadas), *haemophilus influenzae* (otitis media, infección de oídos, neumonía, meningitis, sinusitis, infecciones de garganta, artritis supurativa en niños), *enterobacter aerogenes* (heridas infectadas, infecciones urinarias, bacteriemia y meningitis), *klebsiella pneumoniae* (infecciones del aparato respiratorio, infecciones hospitalarias, infecciones de las vías urinarias, heridas infectadas y bacteriemia), *pseudomonas aeruginosa* (infecciones de heridas y quemaduras, queratitis, neumonía, meningitis, infecciones hospitalarias, infecciones urinarias, etc), *neisseria gonorrhea*, *garrnerella vaginalis*, *salmonella typhi* y otros microbios

resistente se ve afectada por la acción de la plata, incluso las bacterias y otros organismos sin paredes celulares, como por ejemplo, los virus extracelulares. Puesto que las células de los mamíferos tienen un recubrimiento completamente diferente en sus células, la plata **no tiene efecto alguno** sobre ellas. Al contrario de los antibióticos convencionales (a los cuales la mayoría de los gérmenes se han vuelto resistentes), los patógenos **no pueden desarrollar tolerancia** a la plata coloidal mediante mutaciones.

La acción de la plata coloidal es muy evidente en casos de **sida**, cuando la supresión del sistema inmune deja al cuerpo sin defensas y el coloide de plata se convierte en una perfecta herramienta no tóxica, usada por su efecto **antibiótico de amplio espectro**. Un investigador de la Brigham Young University (Utah, EEUU) envió muestras de plata coloidal a dos laboratorios diferentes, incluyendo el UCLA Medical Center (California, EEUU), que concluyeron: "la plata eliminó no solo los virus de HIV, sino todos los virus que fueron testeados en el laboratorio". De acuerdo con las normas de la FDA, el coloide de plata no puede ser utilizado para tratar al virus de HIV pero puede ser utilizado como un antibiótico para todas las enfermedades contraídas por HIV activo.

La Dra. Hulda Clark recomienda el uso de plata coloidal como **antiséptico** durante y después de la **higiene dental**. Unas gotas en el cepillo de dientes después de las comidas y una cucharada como enjuague, gárgaras o ingestión, resultan particularmente eficaz contra el **clostridium**. Esta bacteria (que suele residir en las endododencias) produce en abundancia DNA similar al nuestro y contribuye al crecimiento de tumores.

El coloide de plata es prácticamente insípido y puede tomarse **oralmente** para combatir parásitos, candidas, herpes, fatiga crónica, estafilococos, estreptococos, herpes zoster y más de 600 afecciones virales y bacterianas. Es también exitoso en condiciones sépticas de la **boca**, como diarrea y tonsilitis. Aplicado en la **piel**, ayuda entre otras cosas en acné, verrugas, heridas abiertas y pie de atleta. En los **ojos** ayuda tanto en conjuntivitis como en otras formas de inflamación e infección de los ojos, que no sea picadura o irritación. Puede ser usado vaginalmente, analmente o atomizado en **nariz o pulmones**.

A nivel **dermatológico**, se puede usar la plata coloidal sobre llagas, heridas, eccemas, quemaduras, acné, hongos, verrugas o infecciones. Obviamente que se debe trabajar sobre la causa profunda del problema de piel (proceso depurativo y cambio alimentario), pero en tanto se puede usufructuar el poder germicida y bacteriostático de la plata. Basta con hacer topicaciones diarias, embebiendo una gasa o vendaje con plata coloidal.

En la naturaleza, cantidades pequeñas de plata resultan profilácticas o protectoras, ya que fortalecen el sistema inmunológico. El British Medical Journal también reporta que rápidamente remite inflamaciones y ayuda a la salud en general. Los **veterinarios** usan plata coloidal contra el temible **parvovirus** canino, y en otras enfermedades de pequeños y grandes animales.

La plata coloidal **no interacciona con ningún medicamento y su toxicidad para humanos es prácticamente nula**. Dos cucharaditas por día contienen menos plata que el límite admisible estipulado por la Organización Mundial de la Salud. La plata se excreta fácilmente del cuerpo, principalmente a través de la orina.

De acuerdo a la literatura médica, **no se conocen efectos secundarios** por el uso de la plata coloidal, nunca se han descrito casos de interacción con otras drogas, no produce adicción, no genera intolerancia, no tiene gusto, es inodora, no es tóxica, es segura en embarazo y lactancia, no afecta los ojos y no se deposita bajo la piel como otros compuestos de plata que causan manchas.

En resumen, la plata coloidal es un **poderoso antibiótico** contra virus, bacterias, parásitos y hongos. Tiene propiedades antiinflamatorias y es un antiséptico muy potente que protege naturalmente contra las infecciones. Ha sido utilizada por años por la profesión médica en todo el mundo y en centenares de enfermedades diferentes. Por todo lo expuesto podemos concluir que la plata coloidal: mejora la digestión, elimina toxinas del cuerpo, estimula el drenaje linfático, mejora la oxigenación de las células, aumenta el flujo de energía corporal, fortalece el sistema inmune, ayuda a eliminar células tumorales, estimula el crecimiento óseo, favorece la curación de heridas y quemaduras, acelera los procesos de cicatrización, regenera los tejidos de forma rápida y efectiva, es un reconstituyente general del organismo y es siempre útil.

USO Y DOSIFICACION

La plata coloidal resulta muy versátil en su empleo, usándose en

concentraciones de al menos 10 partes por millón. Es recomendada como **eficaz herramienta desparasitante**.

Se puede ingerir para hacer enjuagues o gargarismos (a fin de prevenir o tratar infecciones bucales), para limpiar heridas o quemaduras (al contrario que otros antisépticos no produce dolor al ser aplicada sobre cortes o abrasiones), para tratar tópicamente la piel (acné, verrugas, pie de atleta, etc), o para lavar los ojos (incluso los de los bebés) en casos de conjuntivitis y otras formas de inflamación e infección ocular.

También se puede usar vaginal o analmente, atomizada por la nariz (así la plata coloidal llega más rápidamente al foco infeccioso cuando se padece bronquitis o infecciones pulmonares), vaporizada o como desodorante (la mayor parte del mal olor de pies o axilas es causado por las bacterias que metabolizan las sustancias excretadas por las glándulas sudoríparas y la plata coloidal las elimina por completo).

Pese a su gran potencial individual, sugerimos siempre usar la plata coloidal como **parte de un proceso** depurativo que genere condiciones sinérgicas y complementarias, para que el organismo pueda manejar mejor el efecto desparasitante y sus secuelas concomitantes (mortandad de microorganismos, toxicidad defensiva de los parásitos, irritación, etc).

Por ello sugerimos utilizar la plata coloidal dentro del **segundo andarivel del Proceso Depurativo**. Se recomienda hacer series de **4 semanas** que se irán intercalando con las demás herramientas sugeridas para la secuencia desparasitante (propóleo, tinturas vegetales, arcilla, cina 3x, etc).

La ingesta recomendada es de **gota por kilo de peso** (80kg, 80 gotas), disueltas en un poco de agua y dividida en dos tomas diarias. En organismos pequeños, asegurar **al menos 10 gotas por día**. Esta dosificación debería mantenerse inicialmente durante **dos semanas** y luego, si se desea, se puede **reducir a la mitad**.

Durante la ingesta del coloide de plata, es normal (y deseable) que puedan darse síntomas de **crisis depurativas** (diarrea, fiebre, expectoración, mucosidad, fatiga, estados gripales, etc), como consecuencia de su efecto. Dichas crisis suelen ser breves (dos o tres días) y remiten espontáneamente si garantizamos el adecuado reposo y la correcta hidratación. Para mejorar la absorción de la plata coloidal, se recomienda mantener en la boca al menos **un par de minutos** antes de tragar. Es preferible tomarla a estómago vacío y esperar unos minutos antes de ingerir otros alimentos.

Una semana después de finalizar la ingesta, el efecto protector se desvanece, ya que los coloides de plata son eliminados de los tejidos por medio de riñones, intestinos y linfa. También puede aplicarse en gotas nasales y oculares (un par de gotas en cada ojo) en caso de conjuntivitis o irritación y en topicaciones sobre la piel (acné, verrugas, heridas, quemaduras) con el auxilio de gasas.

OTROS USOS

Se puede usar en **mascotas**: la cantidad a utilizar dependerá obviamente del tamaño; utilice un gotero para que llegue a la garganta o simplemente disuélvalo en el alimento o el agua. Hay experiencia en pequeños (parvovirus perruno, afecciones en aves y peces) y grandes animales (brucelosis, diarrea).

Para **conservar el agua**, basta usar **un par de cucharaditas de plata coloidal cada 4 litros de agua**. En caso de **aguas contaminadas** por gérmenes o bacterias, se puede duplicar la dosificación y se evitará la toxicidad de los antisépticos a base de cloro, cosa que también puede hacerse en piscinas y natatorios. También puede usarse una cucharadita de coloide de plata para la **conservación de alimentos**. La presencia de la plata en la comida, evitará la fermentación de almidones, el enranciamiento de grasas y la putrefacción de proteínas.

Almacene la plata coloidal en **frascos de vidrio** caramelo, en un lugar **fresco y oscuro**, nunca expuesta al sol, a **campos electromagnéticos** o en **refrigerador**. Evitar poner en contacto la plata coloidal con **plástico o metales**. La vida activa del coloide de plata es de unos **seis meses**. Siempre conviene **agitar antes de usar** para asegurar la uniforme distribución.

Extraído del libro "Cuerpo Saludable"



PRAMA®
ALIMENTACIÓN Y SALUD

(03544) 494.054/918
Envíos a todo el país
ventas@prama.com.ar
www.prama.com.ar

El amplio poder del propóleo

Esta maravillosa sustancia resinosa es el sistema inmunológico de los vegetales superiores (árboles). La abeja la recoge y transforma, para desinfectar la colmena, sellar grietas y embalsamar intrusos que no puede expulsar por su tamaño. El propóleo es lo que garantiza la total asepsia de un ambiente como la colmena, verdadero caldo de cultivo de virus y bacterias, a causa de sus tenores de temperatura y humedad.

Composición: Es muy variable, dependiendo de la flora y el clima de cada lugar. Pese a ser el producto más usado y más investigado de la colmena, aún no se ha concluido su estudio científico, iniciado recién en la década del 60 en Europa del este. Ya se le han detectado más de 250 elementos constitutivos y unos 50 principios biológicamente activos, lo que explica su gran cantidad de propiedades. Tiene resinas, bálsamos, aceites esenciales, minerales (más de 20 oligoelementos), vitaminas, aminoácidos (7 de los 8 esenciales) y más de 50 grupos de flavonoides.

Propiedades: Científicamente se le han demostrado 20 propiedades: es antibacteriano, antimicótico, antiolesterolémico, antiparasitario, antiinflamatorio, antioxidante, antitóxico, antialérgico, analgésico, anestésico, antituberculoso, antiviral, citostático, desodorante, epitelizante, estimulante de la inmunogenésis, fitoinhibidor, hemostático, hipotensor y termoestabilizador. Fundamentalmente es un magnífico biorregulador, rehaciendo la capacidad de defensa, funcionamiento y adaptación del organismo. Los oligoelementos justifican muchas virtudes del propóleo, pues -participando en procesos metabólicos, fermentativos y vitamínicos- contribuyen a la curación de estados anémicos, previenen la arteriosclerosis e incrementan la capacidad inmunológica del organismo. Por su parte los flavonoides -con más de 40 acciones farmacológicas- son la base de su versatilidad terapéutica. Sus cualidades antioxidantes -además de reducir el efecto de los radicales libres- son responsables de la acción antiviral, al inhibir el desarrollo de virus patógenos. Además de su amplio efecto antibacteriano, el propóleo estimula la reacción inmunológica del organismo, complementando ambas funciones sin producir alteraciones de la flora bacteriana, cosa que ocurre con los antibióticos de síntesis. Otra virtud del propóleo es su capacidad de distribuirse indistintamente a través de la sangre y la linfa, a todo el organismo.

Aparato circulatorio: El propóleo combina efectos vaso-dilatadores e hipotensores, disminuye la fragilidad capilar, inhibe la oxidación del colesterol y normaliza la tensión arterial. Estos efectos se logran con el uso regular, no debiendo esperarse efectos mágicos en caso de crisis hipertensivas.

Vías respiratorias: Es un antibiótico de amplio espectro que no produce disbacteriosis y que se ha ganado merecidamente la fama de efectivo antigripal. Su acción antiinflamatoria y anestésica lo convierte en eficaz protector de la garganta y las cuerdas vocales.

Aparato digestivo: En este aspecto ejerce múltiples

acciones: normaliza el peristaltismo intestinal, regula el apetito, ayuda a la regeneración de úlceras, es protector hepático y previene la parasitosis.

Dermatología: Su notable capacidad cicatrizante, desinfectante y antiinflamatoria lo hace indicado para heridas, quemaduras y afecciones de la piel. También resulta óptimo como fungicida de amplio espectro.

Odontología: Incrementa la salud bucal por sus principios antisépticos, antibióticos y antiinflamatorios. Además estimula la generación de la dentina (esmalte dental) e impide la formación de caries y placa bacteriana.

Contraindicaciones: Ninguna. No se han detectado reacciones alérgicas, ni toxicidad por sobredosis. Se ha demostrado perfectamente compatible y hasta complementario de otras prácticas terapéuticas.

Cuidados: Para mantener sus propiedades requiere que se lo preserve de la luz y de la temperatura, dada las delicadas características biológicas de sus componentes.

SOLUCION DE PROPOLEO

La solución hidroalcohólica de propóleo en **gotas**, tiene múltiples aplicaciones. Como suplemento dietario de uso regular, aporta al organismo toda la riqueza constitutiva del propóleo (ver descripción previa), suple carencias alimenticias, opera como biorregulador, refuerza el sistema inmunológico y ayuda a combatir los efectos de la contaminación.

Para un adulto se recomienda el consumo de **20 gotas diarias** en ayunas, disueltas en medio vaso de agua. A fin de optimizar su aprovechamiento, se aconseja hacer buches antes de ingerirlo. Con ello se logra: desinfectar y desodorizar la cavidad bucal, reforzar el esmalte dental, desinflamar las encías, prevenir caries y combatir la placa bacteriana. En caso de **estado gripal** o afección de vías respiratorias, se aconseja tomar 30 gotas, 3 veces al día, una hora antes de las comidas.

Las **gotas** también pueden emplearse externamente en el tratamiento de hongos (pie de atleta). Debido a que el propóleo deja manchas persistentes (son solubles en alcohol, con el cual se pueden remover) se recomienda precaución en su manejo.

PROPOLEO Y PARASITOS

La propiedad antiparasitaria es uno de los efectos más notables del propóleo; ya que éste llega a todo el organismo, a diferencia de los antiparasitarios de línea, que sólo transitan por el tubo digestivo. Estos efectos estarían mediados por los flavonoides, en especial el acetoxibetunol, y los ácidos fenolcarbónicos. También por la formación de compuestos de radicales bencílicos que surgen a partir de la presencia de los ácidos oxi y metoxibenzoicos. Influye mucho el propóleo en el metabolismo de muchas formas de parásitos por inducir la fosforilación de oxidación.

En las experiencias realizadas se ha mostrado igual o más efectivo que los antiparasitarios de línea; potenciándose ambos cuando se los usa juntos. El hecho de tener la presencia del antiparasitario en todo el

organismo, lo hace imprescindible en aquellas parasitosis que no se limitan al tubo digestivo, como pueden ser las amebiasis, hidatidosis y giardiasis, por ejemplo. En el caso de amebas, con ubicación preferencial en el hígado, o la hidatidosis en pulmones, es una excelente alternativa (cuando no, la única), ya que, reitero, los antiparasitarios de línea no se difunden a estos órganos.

Especial interés merece la giardiasis, tan frecuente y tan pocas veces diagnosticada. Ya sea por su localización alta, lo que hace que no se manifieste en los análisis; o por no estar presente en la memoria del médico al realizar los exámenes y la anamnesis. Muchísimas veces, pacientes portadores de esta parasitosis reciben tratamientos sintomáticos por otras patologías sin llegar al fondo de la cuestión ni hallar una solución para un crónico mal estado de salud.

Los cuadros más frecuentes provocados por giardias son las dermatitis, síndromes asmáticos, infecciones urinarias y cuadros respiratorios. Todos ellos en forma frecuente, con recaídas y resistentes a los tratamientos convencionales. También, por su localización en vesícula, las giardias suelen provocar manifestaciones de hipofunción hepática, con dolores en la zona derecha, inflamación del hígado y sobre todo, mala digestión.

Si las giardias son identificadas, se procede a realizar un tratamiento con antiparasitarios de línea. Al estar éstas acantonadas en vesícula, es lógico pensar que el antiparasitario matará las que estén en el tubo digestivo y ninguna fuera de él. Las giardias sobrevivientes en vesícula, en poco tiempo harán una reinfección, volviendo los síntomas anteriores.

En el caso del tratamiento con propóleos, al eliminar éste todas las giardias del organismo, se obtiene una curación total; quedando como posibilidad de reinfección solamente el ingreso de huevos de giardias desde el exterior. Uno de los inconvenientes para el diagnóstico de certeza de las giardias, es que solamente se puede hacer (si no aparecen en materia fecal) por sondeo y aspiración duodenal; procedimiento por demás engorroso y traumático, sobre todo en niños.

El propóleo, con su casi ausencia de contraindicaciones y la total ausencia de efectos colaterales, se impone como un aliado ante los síntomas mencionados precedentemente (sobre todo si son refractarios a tratamientos convencionales), permitiendo realizar a posteriori un diagnóstico por eliminación.

Las dosis para el tratamiento de giardiasis deberán ser ajustadas por el médico, de acuerdo al peso del paciente. Las mismas se darán en series de siete días, con intermedios de descanso, que permiten la eclosión de los huevos (que no son afectados por el propóleo) para que la siguiente serie encuentre a los últimos adultos.

Si bien se vio el uso del propóleo en el ámbito de la giardiasis, es necesario aclarar que la experiencia hasta el presente lo indica como altamente efectivo en todo tipo de parasitosis. En nuestro país, las más comunes son oxiuros (el pequeño gusanito blanco), *áscaris lumbricoides* (gusano más grande, frecuentemente chato, al hallarlo, con una línea media) y giardias.

Esto cubre el espectro "conocido", ya que hay extensas zonas marginales con población que vive en precarias condiciones, en donde es frecuente que se conviva con otras parasitosis, por ejemplo amebas (que no siempre dan sintomatología precoz), hidatidosis (la temible tenia del perro que se descubre de casualidad en el humano, por algún otro estudio, con pronóstico

sombrío o al menos invalidante para el portador) y el sinnúmero de parasitosis tropicales del norte.

Es cierto que el parásito no ocupa cualquier hospedador, tanto los internos como los externos; pero cuando las condiciones de vida son muy precarias y se convive con los parásitos, todo ser vivo es hospedador obligado.

En estos casos el propóleo llevará un gran alivio antes de la próxima reinfección. De no mediar un cambio en las condiciones ambientales, nada se cambiará a largo plazo. Como no se puede desde aquí cambiar políticas ni sensibilidades, se indicará el uso del propóleo como en cualquier otra patología, a partir del diagnóstico de certeza del laboratorio o de la sospecha de la parasitosis.

La mayoría de las parasitosis cursan con síntomas indirectos y difusos. Se vio en giardias que podía haber dermatitis, síndromes alérgicos, náuseas, mala digestión, afectación de la función hepática. A ello se debe agregar la inquietud, mal dormir, rechinar de dientes (cosa que lleva a desgastarlos en forma irregular), picazón de nariz y ano, etc. En la práctica diaria, se observa que muchas personas que comienzan a consumir propóleos, manifiestan picazón en el ano los primeros días, para luego desaparecer. Es obvio que había parásitos que no estaban reconocidos y el propóleo los llevó más lejos hasta eliminarlos.

La mayoría de los parásitos se asientan en el tubo digestivo y ello facilita el tratamiento. Otros suelen ubicarse en vesícula, hígado u otros órganos donde no llegan los antiparasitarios de línea.

Lo común con los parásitos intestinales es realizar dos series de tratamiento con propóleos, de siete días cada una, con un intermedio de cinco días. Ante la sospecha de parasitosis no intestinales, se deberá ampliar a una serie más, o todas las que sean necesarias, incluso aumentando las dosis.

La **dosis**, hablando de solución hidroalcohólica de propóleo al 10%, es de **una gota diaria por kilo de peso, repartida en dos tomas diarias**, lejos de las comidas (ejemplo: una hora antes de desayuno, almuerzo y cena). Siempre realizar **series de siete días**.

En todas las parasitosis, tanto internas como externas, se indican las series con los descansos intermedios por la razón de que ningún antiparasitario elimina los huevos de los parásitos. Todos eliminan las formas adultas, quedando los huevos, que eclosionan a los 8 días y allí los encuentra la nueva serie, eliminándolos antes de una nueva postura. Por ello es que se debe respetar la segunda (o tercera) serie.

Extraído del libro "Cuerpo Saludable"

Más info en www.procesodepurativo.com.ar

Más info sobre propóleo en www.prama.com

Puede conseguir buenas herramientas para el Proceso Depurativo en:



DESPENSA
depurativa

Tel (03544) 494.871 - 483.552 - WhatsApp 3544.550.186

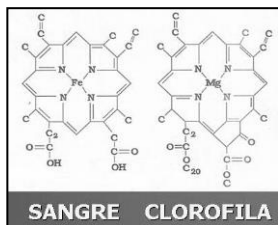
Mail despensa@espaciodepurativo.com.ar - Web

Envíos a todo el país

Clorofila: la sangre verde

Si buscamos algo que permita ilustrar y manifestar la condición del alimento vivo, deberíamos pensar en la clorofila, normalmente asociada a las hojas verdes y los germinados. Su similitud molecular con la sangre, es otro elemento objetivo que aporta claridad a la hora de considerar preconceptos y estructuras dogmáticas.

Uno de los principales atributos de los vegetales, es la captación de energía fotónica y la consecuente generación de



clorofila (transformación de energía luminosa en energía química). La estructura molecular de la clorofila es exactamente igual a la **hemoglobina sanguínea**, con la diferencia que la clorofila tiene un ion central de **magnesio** en lugar de **hierro**. De hecho, es la clorofila la causa de la **riqueza en**

magnesio de los vegetales y en especial de las hojas verdes.

La clorofila es estructuralmente similar a la hemoporfirina, precursor de la **hemoglobina**, responsable del **transporte de oxígeno en la sangre** y cuya deficiencia se asocia a anemia.

La **clorofila** posee efecto **antianémico**, por su capacidad de generar plasma sanguíneo con gran eficiencia. Otros efectos benéficos son: **aporte de oxígeno** al medio celular, efecto **antiparasitario** y elevado **potencial depurativo** (es la base de efectivas curas desintoxicantes). En las **verduras de hoja**, el color verde delata la presencia de clorofila, pero otras hortalizas también contienen clorofila, como la zanahoria, aunque enmascarada por los carotenoides (beta-caroteno) que dan color naranja.

Una de las razones por la cual se **germinan semillas**, es poder **cultivar hogareñamente** tiernas hojas fijadoras de la benéfica **clorofila** (aún en un décimo piso). Por ello se usan semillas gramíneas como **trigo**, **avena**, **cebada** o **centeno**. Dado que el proceso lleva varios días, la semilla necesita el aporte nutricional de **la tierra**.

El objetivo de cultivar estas hojas verdes, si no se tiene acceso a hojas espontáneas, es acceder a la elevada concentración de **clorofila** sintetizada por la pequeña planta. El poder **depurativo**, **oxigenante** y **regenerador** de la clorofila es enorme. Estos pigmentos presentes en vegetales terrestres y marinos (algas), están especializados en captar **energía luminosa** (fotones) para convertirla en **energía química**.

El potencial de la **hierba de germinados** saltó a la luz en la década del 60, mientras se estudiaban fuentes alimentarias para la cría animal, definiéndose a la hierba de trigo (wheat grass) como **el alimento más rico, enzimático y concentrado de la Naturaleza**. Luego comenzó a ser utilizada por terapeutas naturistas como la Dra. Wigmore o el Dr. Moerman para **curar enfermedades como el cáncer**.

Por efecto de la **clorofila** sintetizada por los germinados en general y especialmente en las hojas tiernas, su consumo nos aporta **gran cantidad de beneficios**. La clorofila hace más eficiente la respiración y el metabolismo celular, activándose las **funciones regenerativas, depurativas y curativas**. Permite: depurar la sangre, eliminar toxinas del cuerpo,

alcalinizar el organismo, controlar infecciones, crear un ambiente adverso para virus y parásitos, cicatrizar heridas, reducir la presión sanguínea, hacer más eficiente el ciclo de la insulina, mejorar la actividad tiroidea, modular mejor el colesterol, mejorar estados degenerativos como las esclerosis y sobre todo reducir la **ansiedad** y la **crisis de abstinencia** cuando dejamos de consumir cereales, lácteos y cocidos.

En el jugo de estas hojas de germinados, recogidas entre el 7º y el 10º día de cultivo, el **70% es clorofila**. Si bien **todas las hojas verdes contienen clorofila**, la hierba joven de los brotes tiene **20 veces más concentración: 100g de hierba de germinado equivale a 2kg de la mejor verdura**.

Pero el secreto de las jóvenes hojas no pasa solo por la clorofila; los científicos han detectado la presencia de más de **cien sustancias** conocidas: poseen 11 veces más calcio que la leche, 5 veces más hierro que la espinaca, 5 veces más magnesio que la banana, 60 veces más vitamina C que la naranja, 45% más proteína que la carne y todos los aminoácidos esenciales.

Pese a todos sus atributos, la hierba de germinados **nunca pudo ser comercializada e industrializada**, ya que estos méritos solo se observan en la **hoja fresca** del brote o en el **jugo**, dentro de la hora de extracción. Por eso la necesidad de **cultivarla en casa**, y cortarla fresca, **a medida que se la consume**. Tampoco puede ingerirse en **dosis elevadas**, dado su densa concentración nutricional.

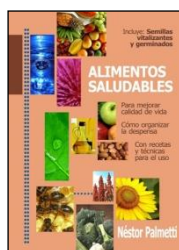
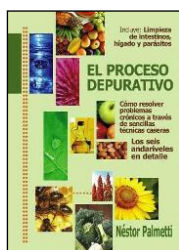
Aquí veremos su obtención casera a partir de la técnica del licuado. Si bien existen jugueras especiales para extraer su néctar, la forma más práctica y sencilla de aprovechar el jugo de la hierba de germinado (o de otras hojas verdes) es **masticando** sus hojas (cero pérdidas) o bien **licuándolas** unos minutos junto a una fruta como la manzana (le suaviza su sabor fuerte), eliminando el exceso de fibra previo al consumo, comprimiendo bien el bagazo mediante un colador o usando un filtro de tela, a fin de extraer lo máximo posible del jugo.

Es obvio que quien disponga de dispositivos específicos de extracción del jugo de clorofila (manuales o eléctricos) y del tiempo que demanda su operatoria, que los use. Pero en la ecuación costo/beneficio y a fin de no "espantar" a los recién iniciados, lo más sencillo es la técnica del licuado.

No olvidar que el jugo de clorofila debe beberse **dentro de la media hora de su elaboración**, pues se degrada rápidamente su calidad vibracional. Por tanto es obvio que no resulta sensato adquirir jugos de clorofila industriales e importados, plenos de conservantes.

Si no tenemos cultivo de germinados, o paciencia para cultivarlos, podemos siempre aprovechar los **beneficios de la clorofila** licuando **plantas de hojas verde** como la **alfalfa**. No cuesta nada "tirar" unas semillas de alfalfa en un rincón del patio y cosechar luego hojas de esta rústica y noble planta, que siempre rebrota y nos brinda su **elevado potencial nutritivo** (aporta los 23 aminoácidos) y depurativo.

Si no tenemos alfalfa a mano, también podemos recurrir a hojas espontáneas de nobles hierbas como la **ortiga**, el **llantén**, la **borraja**, la **achicoria salvaje** o el **diente de león**, que por texturas y sabores fuertes, a veces nos somos adeptos a incluirlas en nuestras comidas.

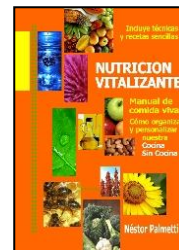
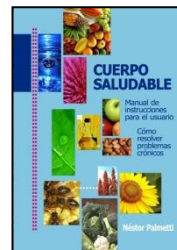


Más información del Proceso Depurativo



ESPACIO
depurativo

Villa de Las Rosas - Córdoba
Tel (03544) 494.871 - 483.552
info@espaciodepurativo.com.ar





La importancia del agua de mar

Platón constató hace más de 2 mil años, al curarse de una tuberculosis después de una larga estancia a orillas del mar, que "el mar cura todos los males del hombre". El fisiólogo francés René Quinton demostró científicamente que el agua de mar tiene una composición muy parecida a los fluidos de los seres vivos (plasma sanguíneo, lágrimas, orina y los líquidos que en que nadan las células corporales y que las conforman). Basado en la hipótesis de que el origen de la vida sobre el planeta Tierra se dio en los océanos primigenios y que al restituir el agua de mar a los seres vivos se podría devolverles la vida, es decir mejorar la salud, salvó miles de vidas en los dispensarios marinos de Francia y otros países occidentales.

Actualmente, gracias a los aportes de importantes científicos en el mundo (Laureano Domínguez y Wilmer Soler en Colombia, Ángel Gracia en Miami, Héctor Bustos en México, y médicos de Latinoamérica, España, Japón y Europa Oriental) se han podido establecer las bases científicas del método marino, que está ayudando a la cura y desintoxicación de los enfermos que consultan en los actuales dispensarios marinos de los países latinoamericanos y europeos.

En la actualidad, en Nicaragua, un grupo de médicos y terapeutas preparados académica y científicamente en la Facultad de Medicina de la UNAN (Managua) y la UNAN (León), prescriben con gran éxito el agua de mar a sus pacientes. Se calcula un consumo mensual de 7 mil litros, en base a la distribución de la Clínica Santo Domingo a nivel nacional y al auto abastecimiento reportado por pobladores de otras regiones del país.

El efecto terapéutico del agua de mar se debe a su composición, que abarca más de 9 sales y toda la tabla periódica de minerales y oligoelementos, en forma orgánica y biodisponible. Así mismo contiene el plancton, fito y zooplancton, del que se nutren exclusivamente las ballenas misticetas que alcanzan tal tamaño y volumen.

El agua de mar puede ser consumida a cualquier edad, y lo es en todos los estratos sociales. Tiene un especial efecto benéfico en las épocas más vulnerables de la vida: en la infancia, tercera edad y estado de gravedad, por su alto valor nutritivo y efecto energizante en el organismo.

Hemos podido comprobar en nuestra práctica clínica que controla la presión en hipertensos, reduce la retención de líquidos en enfermedades del hígado (cirrosis) y coadyuva a la mejoría en enfermedades del corazón (cardiopatías, arritmias), del riñón (insuficiencia renal crónica, cálculos renales), patologías de la piel (psoriasis, dermatitis, alergias, hongos), diabetes, enfermedades del tiroides, rinitis alérgicas y sinusitis, obesidad, estrés, insomnio, etc. En condiciones de gravedad y en pacientes terminales también es útil, pero se requiere un control y seguimiento médico estricto, al igual que en enfermos crónicos multimedicados.

La base de su acción terapéutica está en la mejoría del "terreno" o medio interno, donde suceden las reacciones bioquímicas que mantienen nuestra vida, ya que aporta todos los oligoelementos que actúan como coenzimas o ayudadores. Sus 3 ejes de actuación son: el reequilibrio hidroelectrolítico, la reposición enzimática y la regeneración celular.

La dosis promedio es de medio litro al día. Se puede tomar pura y mezclada con agua dulce o refrescos de limón, naranja, piña, tamarindo, pitahaya, papaya, guayaba, etc. También se puede usar para salar las comidas en vez de la sal común.

Se puede recoger en una playa limpia, lejos de cloacas o desembocaduras de ríos que reducirían su salinidad, y también en alta mar por medio de barcas. El agua de mar es analizada periódicamente en el centro nacional de Higiene y Epidemiología del Ministerio de Salud, siendo reportada libre de microbios y totalmente potable.

El mar se poluciona cuando le echamos plásticos, basura y

petróleo, pero no se contamina, ya que tiene mecanismos de inactivación de los microbios de procedencia accidental terrestre, como son la osmosis, la biocenosis y los altos contenidos en cloro.

La ingesta de agua de mar es recomendada en el entrenamiento deportivo de deportistas olímpicos y de alto rendimiento, ya que incrementa el vigor, el desempeño físico y la resistencia. También se ha observado que favorece el rendimiento escolar y la concentración en los estudios. Se ha usado durante huelgas de hambre prolongadas para mantener la vida y la energía.

Es utilizada en ganadería para la alimentación y cura de las reses y en granjas avícolas. También en agricultura biosalina en países desérticos como Arabia o donde hay escasez de agua dulce (litoral de China), permitiendo la irrigación y fertilización de árboles frutales y cultivos, incluyendo las hortalizas.

Tiene aplicaciones en Higiene para la desinfección de las piscinas y potabilización del agua para beber en países del Tercer Mundo. Se han desarrollado proyectos de reforestación de desiertos litorales en Eritrea (por la Universidad de Arizona) mediante la siembra de mangle y salicornia, planta de alto poder nutritivo para humanos y animales. La implementación de este tipo de proyectos permite la reducción del calentamiento global.

Se plantea la construcción de mareductos que permitan la canalización de agua de mar a oasis marinos en los países pobres y desérticos de África, proyecto que lograría erradicar 10 millones de muertes anuales por hambre en el mundo.

En las experiencias de naufragos voluntarios se ha comprobado que la ingesta de agua de mar y la protección de los rayos ultravioletas del sol permite la sobrevivencia en alta mar por períodos de tiempo prolongado. Así mismo se ha usado como transfusión en pacientes cuyas creencias no permiten las transfusiones sanguíneas.

El agua de mar es en definitiva el líquido noble en su composición y acción, que permitió el surgimiento de la vida en la Tierra y que devuelve la vida a nuestro organismo enfermo. Es el líquido que más abunda en el planeta, es gratuita y está al alcance de todos. Es el primer medio natural con que Dios bendice nuestra salud.

Como tener mi propio dispensario marino

Un dispensario marino es cualquier lugar cubierto o al aire libre donde se consigue, almacena y expende agua de mar con fines terapéuticos y nutricionales. El agua de mar está autorizada y considerada por la Unión Europea como producto alimenticio y se puede comprar en farmacias o herboristerías de diferentes países del mundo: plasma de Quinton, Ocean plasma, Biomaris, etc. (en Argentina hay marcas como SudOzean o Biendemar), siendo el mejor nutriente celular orgánico, alcalino y biodisponible que hay en este planeta.

¿De dónde cogerla? El agua de mar se puede extraer de las playas limpias lejos de desagües o en mar adentro, si se tiene medios para hacerlo, evitando la de la superficie en zonas que pueda tener residuos de petróleo u otras impurezas orgánicas o inorgánicas. Sin embargo, si el agua está limpia es mejor la de la superficie, ya que contiene más nutrientes en forma de plancton (fito y zooplancton). Es conveniente utilizar garrafas o depósitos de plástico y dejarla decantar unas seis horas. Puede almacenarse la cantidad que se quiera a la sombra, porque el agua de mar no se corrompe por mucho tiempo que pase. Haga la prueba: ponga en su ventana al exterior un vaso de leche, un trozo de carne y un vaso de agua de mar. Verá que los dos primeros se pudren y el agua de mar queda inalterable por mucho tiempo.

La contaminación de los mares: El agua de mar no se puede contaminar con material orgánico o agentes patógenos procedentes de las cloacas, porque el fenómeno de la osmosis

los inactiva, de la misma manera que la sal inactiva las bacterias en el bacalao o los jamones. Definitiva y científicamente se ha comprobado que un microbio de procedencia terrestre no puede vivir en agua de mar. La tan cacareada contaminación del agua del mar es un mito.

Polución del mar: No hay que confundir contaminación con polución, es decir lugares donde existe basura, y toda clase de impurezas, así como todos los residuos que arrastran los ríos hasta el mar, cuyos elementos químicos o inorgánicos son digeridos y transformados en elementos orgánicos y biodisponibles por efecto del fenómeno de la biocenosis llevada a cabo por el plancton y el fitoplancton.

Plasma marino: Si mezcla dos partes de agua de mar hipertónica y cinco partes de agua dulce obtendrá el famoso plasma marino de Quinton, muy parecido a su propia sangre. Si le añade zumo de limón al gusto, aparte de que permanecen sus efectos cuatro veces más de tiempo en el organismo, mitigará bastante el sabor salado del sodio. No se debe someter a temperaturas elevadas ni utilizar utensilios metálicos.

Filtración del agua de mar: En casos graves que no toleran la vía oral se puede inyectar por vía intravenosa, filtrándose antes con unos filtros de café o con filtros de cerámica de 0,22 micras y a una temperatura más o menos como la del cuerpo. Con estos filtros se impide el paso de impurezas y partículas orgánicas e inorgánicas, igual que el plancton y al fitoplancton, ya que el plancton tiene un volumen de una micra.

Hipertensión: El agua de mar no produce hipertensión, al contrario, pues hace eliminar al riñón dos veces más de sólido y de líquidos que el suero fisiológico, por lo que baja la tensión.

Dosis a tomar: Lo normal son tres vasos de este plasma antes de las tres comidas que lleguen a sumar medio litro diario, aunque cuanta más beba, y a lo largo del día, será mejor. Es bueno ir aumentando la dosis de agua hipertónica y disminuyendo la dulce hasta conseguir acostumbrarse a beberla pura.

¿Por qué cura el agua de mar? Porque contiene todos los minerales y oligoelementos de la tierra que son los mismos que tiene y necesitan nuestro organismo. La falta de uno de estos minerales por pequeño que sea ocasiona un desbalance entre nuestra célula y su homeostasis, produciendo la enfermedad. Los 118 elementos de la tabla periódica que están en nuestro medio interno son los que motivaron la aparición de la vida en el mar hace 3.800 millones de años, y siguen siendo actualmente los mismos.

La playa: La playa es el lugar idóneo para la cura de muchas enfermedades, paseando por la arena de la orilla y respirando el aire marino que viene del mar hacia tierra, llenando nuestros alvéolos pulmonares de las partículas de agua de mar que contienen todos los minerales marinos. Así se

curó la tuberculosis Platón en su tiempo (400 años antes de Cristo) y más tarde René Quinton, precursor del método marino.

Cocinar y salar las comidas con agua de mar: Además de hacer las comidas más sabrosas es otra forma de adquirir sus nutrientes, además del plancton y fitoplancton, que son proteínas puras al ser micro animales y micro plantas que constituyen la sopa marina de gran poder nutritivo.

Tratamiento prenatal marino: Consiste en la ingesta de agua de mar por parte de la mujer embarazada, a lo largo de toda la gestación. Además de ser un nutriente completo que ayuda al desarrollo integral y normal del feto, evita o disminuye las náuseas y vómitos de los primeros meses, previene muchas malformaciones derivadas de déficits nutricionales en la madre, y ayuda en las patologías que se pueden presentar a lo largo del embarazo.

El tratamiento prenatal marino aportaría una ayuda valiosa a las mujeres cuyo embarazo, por diversas razones (agotamiento, desequilibrio nervioso, adelgazamiento y desnutrición, etc) se presente mal. En una época como la nuestra, a toda mujer encinta le beneficiaría mucho un tratamiento prenatal marino.

Los niños: A los niños se les puede dar cantidades algo menores dependiendo de la edad, pero en general si están desnutridos necesitan cantidades grandes para recuperar el déficit nutricional. Los bebés la pueden tomar en principio con una cuchara o biberón de agua de mar isotónica.

Los ancianos: Los ancianos deberían beber bastante agua ya que a la tercera edad les da mucha energía y bienestar. Lo importante es darle libertad al paciente para que beba la cantidad que tolere y sienta adecuada, aunque se le aconseja que procure beber cuanta más mejor.

Terapia marina: Hay diversas maneras de practicar esta terapia para distintas patologías.

Por vía oral para regeneración del medio interno y la subsiguiente mejoría de cualquier enfermedad. O aplicada en todas las mucosas del cuerpo:

1. lavados nasales (en rinitis alérgicas, catarros o sinusitis)
2. lavados vaginales (leucorreas, células cancerosas, picazón)
3. enemas (estreñimiento, lavado de colon, mejora defensas)
4. gárgaras (amigdalitis, faringitis, cáncer de garganta)
5. nebulizaciones (asma, bronquitis crónica, cáncer pulmón)
6. aplicaciones tópicas en la piel (dermatitis, psoriasis, micosis, cáncer de piel, úlceras varicosas, limpieza de heridas)
7. pediluvios (pie diabético, úlceras)
8. colirios (conjuntivitis, glaucoma, alergias)
9. gotas óticas (otitis externas, hongos, picazón)

Dra. María Teresa Ilari - Clínica Santo Domingo, Nicaragua

¿Cómo utilizar el agua de mar?

Lo importante es considerarla como una valiosa herramienta integradora, libre de riesgos. Como principio precautorio siempre comenzar poco a poco. En estado puro, sin diluir, podemos agregar un poco a nuestros jugos y exprimidos, a nuestros licuados, a nuestras sopas vivas, a nuestras fermentaciones hogareñas, como aliño a nuestras ensaladas; recordemos que la sal puede ser un problema, en cambio el agua de mar es una solución. El límite es nuestra creatividad y nuestra intuición, ya que solo el propio cuerpo conoce nuestras verdaderas necesidades.

Para quienes prefieren usarla como bebida, la idea es convertirla en isotónica, o sea que tenga el mismo tono salino que nuestros fluidos corporales. Para ello basta diluir una parte de agua de mar con tres partes de agua común. Por una cuestión de sabor, es recomendable agregar un poco de limón exprimido. De este modo obtendremos una inigualable bebida isotónica para deportistas.

También se puede aplicar externamente donde haya problemas: psoriasis, dermatitis, heridas, enjuagues bucales,

etc. Se utiliza para generar suero fisiológico, manteniendo la dilución isotónica. También se puede incorporar a baños de inmersión o para realizar el antiguo, olvidado, pero siempre vigente baño de pies con agua caliente.

*Será obvia la pregunta de personas con hipertensión o dificultades renales. En primer lugar, la experiencia demuestra que la toleran sin problemas, cuando están transitando el **Proceso Depurativo**. Porque no debemos olvidar que esas personas, además de agua de mar, necesitan depurar sus órganos, sus fluidos, sus emociones, sus campos electromagnéticos...*

Puede conseguir buena agua de mar en:



DESPENSA
depurativa