

GRIPE A
“PREVENIR ANTES DE CURAR”
ESTRATEGIAS NATURALES PARA EVITAR LA INFECCIÓN

S. Jorge Cruz Suárez

Médico naturista

Autor del libro “Más de 100 Plantas Medicinales”

informacion@biodrago.com

www.biodrago.com

La vacuna frente a la gripe tiene una eficacia limitada porque proporciona una inmunidad específica o exclusiva frente a un determinado tipo de virus, y estos cambian cada año. La prevención más eficaz frente a la gripe A o B, incluso ante otro tipo de microorganismos, y además frente a otras muchas enfermedades de nuestro tiempo como el cáncer o las enfermedades cardiovasculares, o la diabetes, la obesidad, la artritis, etc.; es el estímulo de las propias defensas, la inmunidad inespecífica, es decir aquella que nos protege frente a cualquier virus o bacteria, a la par que nos proporciona una salud óptima a lo largo de nuestra vida; como es el conocimiento y la práctica de elementales principios de prevención y curación que nos ofrece la medicina naturista.

¿Nos hemos preguntado alguna vez porqué, en la mayoría de las ocasiones, ante una persona enferma de gripe, por ejemplo en el seno de una familia, no se transmite la enfermedad a todos y cada uno de sus miembros?. Con toda seguridad porque el estado de sus defensas es variable en cada uno de ellos.

Si observamos, la enfermedad tiene lugar normalmente sobre un terreno abonado por factores de riesgo diversos como la predisposición genética, y otros factores añadidos como la contaminación ambiental, el estrés psicológico, la alimentación errónea, el sedentarismo, los hábitos tóxicos, etc. Siendo tan complejos y variables los factores que conducen a la enfermedad, la mejor estrategia preventiva o curativa es el autocuidado de la salud, la adquisición de conocimientos y la capacitación para utilizar adecuadamente los medios que nos ofrece la naturaleza.

Expondremos a continuación brevemente aquellos remedios naturales, sencillos y accesibles, los mismos que durante millones de años han hecho posible toda vida sobre la tierra, que nos ayudaran eficazmente a fortalecer nuestras defensas: *sol, aire, agua, alimentos, plantas medicinales...*

➤ **EVITAR EL RIESGO DE INFECCIÓN**

Recuerda: “Mano lavada, salud bien guardada”



- **Lavado frecuente de las manos** con agua y jabón, especialmente antes de las comidas.
- **Evitar la utilización de objetos ajenos** que luego puedan llevarse a la boca, como los vasos o cubiertos si no han sido debidamente desinfectados.
- Si se sospecha que uno mismo o alguien cercano padece una infección respiratoria contagiosa **evitar el contacto directo mediante el beso o el saludo con la mano, y cubrir la boca y la nariz al toser o estornudar**. Solicitar además asistencia médica, permanecer en casa en reposo relativo y tomar abundantes líquidos.
- **Se recomienda el uso de mascarillas** en lugares públicos si existe alto riesgo de contaminación.

➤ HIGIENE DE VIDA



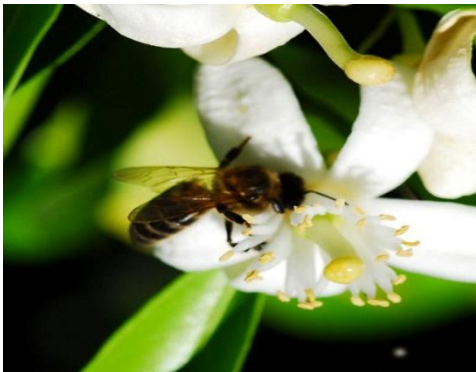
- **Tomar el sol de las primeras horas de la mañana**, de forma progresiva, hasta alcanzar la media hora, al menos dos a tres veces por semana. La energía solar es el principio básico para el desarrollo de toda vida sobre nuestro planeta.
- **Frotar nuestra piel en todo el cuerpo**, desde las extremidades hacia el tronco, y tomar un **baño breve del aire de la mañana**. Tras la frotación también, en lugar del baño de aire, podemos **refrescar el cuerpo con agua fría**. Finalmente aplicar un poco de **aceite virgen de lino o sésamo sobre la superficie de la piel**. Esto favorecerá eficazmente la circulación sanguínea y la hidratación cutánea. Recordemos que la piel es nuestra primera línea de defensa.

Si vivimos cerca de la costa es muy saludable alternar **baños cortos en agua del mar** con la toma del sol, también breve. Realizar **series de respiración consciente** en la atmósfera propia marina, cargada de benefactores iones negativos y con alta presión de oxígeno.
- Practicar **ejercicio físico moderado o caminar durante al menos una hora**, cuatro o más veces en semana, provocará una mejora notable en el aflujo de sangre a todos los tejidos de nuestro organismo facilitando la llegada de nutrientes y la eliminación de tóxicos metabólicos. Mejor si es al aire libre cerca del mar, o en el campo.
- Ejercitarse en alguna **técnica de control del estrés psicológico** desde las prácticas más sencillas como el paseo o la conversación agradable con las amistades, o la contemplación de la naturaleza, el desarrollo de actividades deportivas, o artesanales, la danza o la música, etc. Pero también otras formas más cultivadas

como la práctica de yoga, chi kun, meditación, técnicas de respiración consciente, ejercicios de relajación o hipnosis, etc.

- **Somos lo que comemos** significa que, en menos de un año, la casi totalidad de las células y tejidos de nuestro cuerpo son sustituidas por otras nuevas, más vitales y capaces, formadas a partir de los nutrientes energéticos o funcionales que acceden a nuestro sistema metabólico a partir de nuestra alimentación:
 - La *dieta moderada en calorías* ha demostrado que prolonga la vida en oposición a las dietas hipercalóricas.
 - También el consumo de *alimentos de procedencia vegetal: frutas y frutos secos, ensaladas, verduras y hortalizas en potajes o cocidas, cereales y legumbres, aceite de oliva virgen, etc.* han probado que favorecen la protección de la salud, en contra de otros alimentos como las proteínas y grasas de procedencia animal que constituyen factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, obesidad, etc.
 - Aumentar el *consumo de pescado* y reducir al mínimo el consumo de carne o sus derivados es también un factor de protección de la salud.
 - Son preferibles los *alimentos frescos e integrales* a los alimentos industrializados, refinados, demasiado elaborados, y con añadidos químicos de conservantes, colorantes, potenciadores de sabor, azucarados, etc.

➤ **ALGUNOS SUPLEMENTOS DIETÉTICOS** pueden ser muy recomendables cuando pretendemos mejorar la respuesta de nuestras defensas orgánicas:



PROPOLIS

Capacidad antiinflamatoria, antiinfecciosa e inmunoestimulante. Se recomienda la toma de 0,5 a 1,5 gramos diarios para los niños y entre 1 a 3 gramos diarios para los adultos.

POLEN DE ABEJAS

Estimulante del sistema inmunológico. Se recomienda tomar durante 3 meses consecutivos dos veces al año. Entre 5-15 gramos diarios para los niños y 15-40 gramos diarios para los adultos.

JALEA REAL

Estimulante del sistema inmunológico. Toma de 100-300 miligramos/día para los niños y 400-1200 miligramos/día para los adultos de jalea real fresca no concentrada.

LEVADURA DE CERVEZA

Muy rica en proteínas de alto valor biológico y vitaminas de grupo B. Regeneradora de la flora intestinal. Entre una y tres cucharadas soperas al día para los adultos o entre una y tres cucharadas de las de postre para los niños.

- **ALGUNAS PLANTAS MEDICINALES** con aval científico reconocido por su efecto sobre la capacidad de defensa por aumento de la resistencia inmune inespecífica:



ECHINÁCEA (*Echinacea angustifolia*, *E. pallida*, *E. purpurea*)

Potencia la respuesta inmune a través del aumento del número y de la actividad de los glóbulos blancos. Posee acción antivírica, antibacteriana y antifúngica.

UÑA DE GATO (*Uncaria tomentosa*)

Capacidad inmunoestimulante y antiinflamatoria, indicada en el tratamiento de infecciones recurrentes en casos de depresión inmunológica.

HOJA DE OLIVO (*Olea europea*)

Además de sus propiedades benefactoras sobre el sistema cardiovascular, en los últimos años la hoja de olivo o sus extractos han probado capacidad antioxidante y antiinfecciosa frente a diversos virus y bacterias.

AJO (*Allium sativum*)

Posee capacidad antioxidante, antibacteriana, antifúngica y antivírica. En estudios sobre roedores los extractos de ajo han demostrado ser tan efectivos como la vacuna antigripal. Recuerda: "Ajo, cebolla y limón, alejan la inyección".

NOTAS:

- Por supuesto que esta propuesta de prevención natural no exige que hagamos todos los ejercicios, suplementos dietéticos, o plantas medicinales que hemos recomendado. Se trataría de integrar algunos de ellos en nuestro estilo de vida habitual tales como el tomar el sol, el ejercicio físico, o los hábitos dietéticos; podríamos además, en otoño o antes del invierno, incluir alguno de los ejercicios de curtimiento de la piel con el aire, el sol o el agua. Finalmente podríamos incluir en nuestra alimentación alternando uno o dos de los suplementos dietéticos y, también alternando una o dos de las plantas medicinales que aconsejamos.
- Cuando se consumen plantas medicinales en las diversas formas de preparación que podemos encontrar en herbolarios o en farmacias, en extractos líquidos, o cápsulas, comprimidos, etc; seguir la posología indicada por el laboratorio responsable del producto o las indicaciones del médico que hace la prescripción del mismo.

() El contenido o recomendaciones de este artículo es meramente informativo y no constituye en absoluto un sustituto del diagnóstico o tratamiento indicado por el médico; el autor advierte que la automedicación con sustancias o procedimientos naturales sólo es posible si se dispone de los conocimientos y de la experiencia adecuada, en cualquier caso queda bajo la responsabilidad exclusiva de cada cual.*