

# Para fortalecer la salud en tiempos del Covid-19

Dr. Dieter le Noir

*Cuando la salud está ausente, la sabiduría no puede revelarse, el arte no se manifiesta, la fuerza no lucha, el bienestar es inútil y la inteligencia no tiene aplicación.*

Herófilo de Cos (382-322 a.C.)

La palabra clave es fortalecer y prevenir, no atacar. Es inútil tratar de cazar un virus si no vemos primero cómo fortalecer nuestra salud. Se dice que la enfermedad llega primero, antes que el virus. El virus no puede desarrollarse libremente si encuentra un cuerpo sano. La salud no la podemos conquistar con medicamentos. Sólo la podemos sostener con un estado armónico entre los diferentes factores que forman nuestro estilo de vida: alimentación, ejercicio, pensamientos y emociones, vida social, espiritualidad, satisfacción laboral, etc. Si estos factores se encuentran en equilibrio, podemos generar las fuerzas necesarias para resistir o superar una infección por este virus o cualquier otro patógeno.

El síndrome metabólico, la verdadera pandemia que aqueja a la mayor parte de la población, se convierte ahora en un riesgo mayor para la transmisión de esta epidemia viral. Caracterizado por toxicidad sistémica, el síndrome metabólico se ha convertido en el principal problema relacionado con el debilitamiento de nuestra salud. Por tanto, si no atendemos la raíz del problema, estaremos dando batallas cada vez más costosas e inútiles

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5866840/>).

Este síndrome está caracterizado por: hipertensión, hígado graso, obesidad, sobrepeso, diabetes mellitus, estados protrotóxicos, y colesterol y triglicéridos altos. Goethe enunció que lo enfermo, lo patológico, no debe atribuirse sólo a algo exterior, sino entenderse a partir de lo interno, de la salud primordial. Cada reto, como en este caso el Covid-19, nos brinda una oportunidad de mirar el campo de la salud desde una perspectiva integral. La pandemia de este virus es sólo una manifestación más de un desequilibrio, un indicativo de la pérdida de salud y resiliencia de nuestra tierra y de la relación entre plantas, animales y humanos. Combatir el virus puede ser una cacería inútil porque la vacuna que requerimos es la de la concientización de su causa y esa no reside en un murciélago, sino en la pérdida de biodiversidad y fertilidad de nuestros suelos y en la tortura impuesta a

los animales domésticos. La causa de la degradación externa sólo es un reflejo de nuestra decadencia interna.

### *Hacia una visión más holística del ser humano*

Comprender las tres áreas o polos de mando que se describen brevemente más adelante brindan una oportunidad para entender la integralidad de nuestro sistema cuerpo-mente con el fin de generar las condiciones que permitan un nuevo equilibrio, una mayor salud. Entrar en miedo colectivo y mirar esta crisis como algo ajeno o externo a nosotros mismos sólo ocasionará más nerviosismo, angustia y tensión, creando así un campo mucho más susceptible para que se asiente cualquier patología.

### *Polo metabólico: el sistema digestivo*

Debido a que 70% de nuestro sistema inmunológico depende directamente de nuestro sistema gastrointestinal, debemos cuidar este centro con especial atención.

*Evitar:* alimentos procesados, lácteos, harinas refinadas, azúcares, embutidos, carnes, azúcares y refrescos. Todos estos alimentos desnaturalizados alteran nuestra microbiota y por tanto aumentan el riesgo metabólico, reduciendo así nuestra capacidad inmunológica. Gran parte de nuestra población tiene un síndrome metabólico debido principalmente a una mala alimentación; esto disminuye la capacidad de resistencia ante todo tipo de patógenos.

*Ayuno nocturno:* dejar descansar 14-16 horas nuestro sistema digestivo ayuda mucho en la recuperación energética y facilita la migración inmunológica a las vías respiratorias.

### *Alimentos benéficos*

-Consumir cereales de calidad con alto contenido en silicio (avena, amaranto, cebada, quinoa, etc.). Cocinar con ajo, alto en azufre, protector y desintoxicador. Berries (zarzamora, frambuesa y blueberries), que tienen propiedades antioxidantes.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5763064/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1756464617304383>

-Consumir mucha verdura fresca, reducir alimentos crudos, cocinados al vapor es lo ideal. Aumentar el consumo de limón y toronja ayuda a mantener un pH alcalino, clave para que nuestro sistema inmune se mantenga activo.

[https://www.researchgate.net/publication/307569056\\_In\\_Vitro\\_Studies\\_on\\_Phytochemical\\_Content\\_Antioxidant\\_Anticancer\\_Immunomodulatory\\_and\\_Antigenotoxic\\_Activities\\_of\\_Lemon\\_Grapefruit\\_and\\_Mandarin\\_Citrus\\_Peels](https://www.researchgate.net/publication/307569056_In_Vitro_Studies_on_Phytochemical_Content_Antioxidant_Anticancer_Immunomodulatory_and_Antigenotoxic_Activities_of_Lemon_Grapefruit_and_Mandarin_Citrus_Peels)

-Consumir jugos o extractos de zanahoria, manzana, jengibre, blueberries con dos hojas de kale o apio. Fruta orgánica de buena calidad entre alimentos.

-Consumir hongos (campeones de la inmunidad): reishi, shitake, maitake, hongos silvestres. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6176074/>

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fmicb.2018.02325/full>

-Utilizar especies como comino, hinojo, semilla de cilantro, cúrcuma, clavo. Todas las especies por sus enormes efectos antioxidantes son benéficas.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378512211004385>

-Consumir miel. Producto utilizado desde tiempos antiguos en la medicina tradicional, la miel posee más de 200 sustancias que conjuntamente tienen un gran potencial para reparar heridas y proteger cavidades, y por ser un alimento con alto contenido de antioxidantes ayuda a fortalecer el sistema inmunológico. La miel no debe ser calentada a más de 40 grados ya que se desactivan todos sus principios activos; la miel pasteurizada es nociva.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5424551/>

## *Vitamínicos*

Estas cuatro vitaminas y minerales pueden ser de gran beneficio en caso de tener nutrición deficiente o si se tiene alguna enfermedad crónica:

-Vitamina A: 5000 unidades/ día por 6 semanas (no exceder este periodo).

La vitamina A se le ha llamado la vitamina anti-infección por su importancia para mantener la función de alerta del sistema inmune. Las mucosas del cuerpo se fortalecen gracias al aumento de linfocitos en las barreras mucosas. Los linfocitos T y B (glóbulos blancos de la sangre) son esenciales para la destrucción de las células infectadas y de esta forma se evita la propagación rápida.

<https://lpi.oregonstate.edu/es/mic/vitaminas/vitamina-A>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1195969/>

<https://cmr.asm.org/content/18/3/446>

<https://academic.oup.com/ajcn/article/96/5/1166S/4577097>

-Vitamina D: 5000 unidades/día por 3 meses. Esta vitamina liposoluble aumenta la eficacia y la capacidad de respuesta del sistema inmune para combatir diferentes virus. La deficiencia de vitamina D inferior a 20 ng/ml en sangre aumenta las posibilidades de problemas autoinmunes y riesgos de infección. Adecuados niveles de vitamina D tienen especial importancia en el Covid-19 por su demostrado aumento de actividad antiviral en el epitelio pulmonar.

<https://lpi.oregonstate.edu/es/mic/vitaminas/vitamina-D>  
<https://www.omicsonline.org/open-access/vitamin-d-and-immune-system-2376-1318-1000151.php?aid=87233>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3166406/>  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0166354216303692>  
[https://www.who.int/elena/titles/bbc/vitamins\\_pneumonia\\_children/es/](https://www.who.int/elena/titles/bbc/vitamins_pneumonia_children/es/)  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4488782/>

-Vitamina C con flavonoides: la vitamina C ayuda rápidamente a fortalecer las barreras de las mucosas corporales protegiéndonos de infecciones bacterianas (aumento de migración de neutrófilos) y virales (aumentando la capacidad de generar antígenos en linfocitos). Todos los cítricos son altos en vitamina C. Las personas que no consumen fruta pueden verse beneficiadas tomando un gramo dos a tres veces al día de esta vitamina, especialmente cuando están en riesgo de infecciones de vías respiratorias. Personas con susceptibilidad previa (asma, debilidad pulmonar, gripas recurrentes) deben tomar este suplemento de forma inmediata. Los flavonoides ayudan a que la vitamina C sea más biodisponible a nivel celular. En caso de que la prueba Covid-19 sea positiva, sobre todo en adultos mayores y personas con inmunodeficiencia marcada, pueden ayudarse con una inyección de vitamina C de 5000 mg tres días seguidos y luego reducir a una o dos megadosis a la semana mientras persista riesgo de infección. Las mejores vitaminas C son las liposomales o con flavonoides (*rose hip*).

<https://lpi.oregonstate.edu/es/mic/vitaminas/vitamina-C>  
[https://www.researchgate.net/publication/320843979\\_Vitamin\\_C\\_and\\_Immune\\_Function](https://www.researchgate.net/publication/320843979_Vitamin_C_and_Immune_Function)  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5707683/>  
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14787210.2020.1706483>

-Zinc: es un mineral esencial que desarrolla un sinnúmero de funciones en el cuerpo. Los alimentos hiper-procesados y una agricultura moderna destructora de nutrientes esenciales en el suelo ocasionan que buena parte de la población tenga carencia de este mineral. El zinc potencia la efectividad del retinol (vitamina A). Se ha demostrado que la suplementación de zinc ayuda eficazmente a reducir la replicación viral. La mejor forma de tomar zinc es en su forma quelada, ya que no irrita las mucosas gástricas.

<https://lpi.oregonstate.edu/es/mic/minerales/zinc>

[https://www.researchgate.net/publication/334492528\\_The\\_Role\\_of\\_Zinc\\_in\\_Antiviral\\_Immunity](https://www.researchgate.net/publication/334492528_The_Role_of_Zinc_in_Antiviral_Immunity)  
<https://academic.oup.com/advances/article/10/4/696/5476413>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5490603/>

## *Plantas medicinales*

En este contexto nuevo que se vive hoy tenemos una gran oportunidad de ayudarnos a mejorar la salud con plantas medicinales. Estas plantas no son antivirales en el sentido convencional de la medicina moderna; más bien son activadores inmunológicos de la primera línea de defensa (barreras físicas, químicas y biológicas) que nos protegen de todas las infecciones virales y bacterianas. Aquí la clave es cómo ayudar a nuestro cuerpo a desintoxicarse y activar las sustancias inmunológicas necesarias para la protección y sobre todo la reparación de nuestro sistema respiratorio. Es una lástima que la ciencia no se involucre más en el estudio de plantas medicinales; una de las razones es que no es negocio para la industria farmacéutica. En las plantas medicinales no debíamos buscar sólo un principio activo aislado, sino más bien la sinergia de las sustancias que generan las plantas mismas capaces de despertar las fuerzas auto-reparadoras innatas en nuestra fisiología. Estas son algunas plantas que pueden ayudarnos en estos momentos:

-*Echinacea purpurea* y *angustifolia*: planta inmuno-estimulante que activa la respuesta inmunológica. Varios estudios demuestran su efectividad contra coronavirus (existen muchas especies similares al Covid-19). Se utiliza especialmente la raíz en infusión o tintura.

<https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-equinacea-13079707>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2785784/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4058675/>

-Reishi (*Ganoderma lucidum*). En México tenemos una variedad con similares propiedades medicinales (*Ganoderma curtisii*). Ambas producen sustancias que activan la inmunidad anti-viral. Este hongo es el más estudiado de todos los hongos medicinales. Activa las células NK (en inglés *natural killer* o célula asesina) del sistema inmunológico. Los NK son un componente fundamental de nuestro sistema inmunitario innato que al estar activo es capaz de destruir células infectadas por virus, desactivando de esta forma su replicación. Lo ideal es tomar el hongo en forma de decocción (hervir de 5 a 10 minutos).

[http://www.imispain.com/blog/wp-content/uploads/2010/11/7\\_49\\_IMI.pdf](http://www.imispain.com/blog/wp-content/uploads/2010/11/7_49_IMI.pdf)  
<https://www.nature.com/articles/s41598-019-55723-5>  
[file:///IUsers/dieterguyot/Downloads/Zhang-2014-Antiviral%20effects%20of%20\(4\).pdf](file:///IUsers/dieterguyot/Downloads/Zhang-2014-Antiviral%20effects%20of%20(4).pdf)

-Tomillo (*Thymus vulgaris*): el tomillo es una planta con grandes cantidades de aceites esenciales; el más importante es el timol, que activa las inmunoglobulinas en las membranas pulmonares y que además exhibe un gran efecto expectorante. Para que un virus no se asiente en el lecho pulmonar este debe de estar limpio; el exceso de mucosidad permite la replicación viral y bacteriana. Los lácteos en particular, que tienen un alto contenido de una proteína llamada caseína, incrementan la mucosidad pulmonar. El tomillo es una excelente fuente de vitamina C (75% del valor diario recomendado), vitamina A (27%), hierro (27%), cobre y manganeso (24% y 11%). Cada una de estas sustancias fortalece el sistema inmune del tracto respiratorio.

<https://hotplusweb.portalfarma.com/documentos/2017/7/13/117031.pdf>

<https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-tomillo-13083626>

<http://cms.herbalgram.org/expandedE/Thyme.html?ts=1585771111&signature=e6d2f8ca9278a39531d33f188503558f>

[https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report/final-assessment-report-thymus-vulgaris-l-vulgaris-zygis-l-herba\\_en.pdf](https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report/final-assessment-report-thymus-vulgaris-l-vulgaris-zygis-l-herba_en.pdf)

<https://www.scu.edu.au/southern-cross-plant-science/facilities/medicinal-plant-garden/monographs/thymus-vulgaris/>

-Sauco (*Sambucus nigra*): flor y fruto. Con sus principios azufrados, la flor posee propiedades sudoríficas, ayudando a aumentar la temperatura del cuerpo. Todos los virus en general son termolábiles; esto quiere decir que los virus no se replican efectivamente cuando la temperatura es alta. Todas las plantas sudoríficas se han utilizado desde tiempos remotos para resfríos y deficiencias inmunológicas. Deben tomarlo especialmente personas con tendencia a tener manos y pies fríos. El fruto favorece al sistema inmunológico como de alguna forma era entendido por los antiguos egipcios. Ayuda en el tratamiento de gripes y resfriados, evitando la congestión mucosa y paliando la sinusitis. Los estudios científicos han demostrado que los frutos están cargados de potentes sustancias antivirales capaces de bloquear la proteína de los virus que se une a las membranas celulares de las vías respiratorias para su replicación. Debe tomarse en forma de té o en tintura.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1756464619300313?via%3Dihub>

<http://cms.herbalgram.org/press/files/elderberry-scr.pdf>

<http://www.centerforagroforestry.org/pubs/ElderberrySymposiumGuide.pdf>

-Jengibre (*Zingiber officinale*). Otro remedio imperial; los antiguos hindúes lo llamaban la medicina universal. Al igual que el sauco, posee cualidades termogénicas. El jengibre ayuda a desintoxicar las membranas digestivas y respiratorias por sus oleorresinas, que contienen propiedades anti-inflamatorias e

inmuno-moduladoras muy estudiadas por la ciencia. El jengibre ha sido utilizado por miles de años, lo que lo hace un remedio muy seguro. Es una de las plantas más importantes para personas que sufren de síndrome metabólico (toxicidad metabólica).

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6616534/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378874112007404>

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1211/jpp.61.07.0017>

Receta de *shot* de jengibre: extracto de un dedo de jengibre; una manzana verde; jugo de un limón; pizca de canela; pizca de pimienta cayenne. Tomar después de los alimentos si hay tendencia a la gastritis.

-Orégano (*Origanum vulgare*): posee también un efecto calorífico con propiedades antivirales. Ayuda a limpiar el lecho pulmonar de toxinas. Por sus altos niveles de aceites esenciales genera una activación del sistema inmunológico. La mejorana (*Origanum mejorana*) tiene efectos similares por sus sustancias alcanforadas, que tienen especial afinidad sobre mucosas del sistema respiratorio y oral. El coronavirus anida primariamente en la mucosa oral-garganta. Estos téis ayudan a desactivar su replicación en esta zona y con esto evitan que penetre en tejidos más profundos, sobre todo en los pulmones, donde la enfermedad puede generar un daño mayor (neumonía viral). Si no se tienen a la mano ninguna de estas plantas puede utilizarse el romero (*Rosmarinus officinalis*) como una alternativa. El aceite esencial de orégano es relativamente fácil de conseguir; puede utilizarse una gota en agua y hacer gárgaras dos o tres veces al día.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3768712/>

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10942912.2012.700539>

-Regaliz (*Glycyrrhiza glabra*): esta es una de las plantas más utilizadas en el mundo, proviene de Asia y se ha usado por miles de años como condimento. Gracias a sus propiedades anti-inflamatorias e inmuno-moduladoras, sobre todo en el tracto respiratorio, es muy útil para fortalecer las vías respiratorias. Muchos estudios demuestran la activación del sistema linfocitario (B y T), lo que le confiere propiedades inmuno-reguladoras antivirales. Tomar en té dos veces al día. Evitar en personas con hipertensión. La raíz también posee potentes sustancias que fortalecen las glándulas suprarrenales. La secreción constante de cortisol, la hormona del estrés, inmunodeprime todo el sistema de defensas. En forma de té permite recuperar los niveles de cortisol a niveles sanos, restableciendo un orden inmunológico.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4629407/>  
<https://www.botanicalmedicine.org/licorice-root-antiviral-antimicrobial-antifungal/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21184804>  
<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-internacional-acupuntura-279-articulo-el-regaliz-una-planta-medicinal-13130517>

-Propóleo: es una mezcla de resinas naturales de plantas que las protegen contra invasores como hongos, bacterias y virus y es recolectada por las abejas para proteger a su colmena de cualquier patógeno. La palabra proviene del griego *propolis* y significa el guardián de las entradas. Es precisa la definición griega del propolis: en el ser humano protege las entradas de patógenos en la piel, garganta y heridas. Las culturas ancestrales valoraban mucho su potencial medicinal; los egipcios la nombraron una medicina milagrosa y ascendieron a la abeja al status de un dios. El propóleo es una mezcla de sustancias enormemente compleja y varía de región a región; básicamente puede decirse que el mejor propóleo proviene de hábitats poli-diversos. Muchos estudios han comprobado su eficacia en problemas virales y bacterianos respiratorios. En experimentos *in vitro* no hay patógeno que pueda desarrollarse en un medio de propolis, y la belleza de esta sustancia es que no generara resistencia alguna. Esta resina puede diluirse en alcohol al 70% que permite diluir todos sus principios resinosos y ceras. Se pueden diluir unas gotas en té o se pueden hacer gárgaras. En México tenemos una gran variedad de propóleos y todos pueden ser de gran utilidad en este tiempo.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6335834/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3872021/>  
<https://www.hindawi.com/journals/ecam/2014/483513/>  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378874198001317>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4750782/>  
[https://www.researchgate.net/publication/321947294\\_Antimicrobial\\_and\\_antiviral\\_properties\\_of\\_different\\_types\\_of\\_propolis](https://www.researchgate.net/publication/321947294_Antimicrobial_and_antiviral_properties_of_different_types_of_propolis)

México posee una de las farmacopeas más abundantes del planeta. Ojalá esta crisis ayude a despertar en nuestro país la confianza en las propiedades de las plantas medicinales estudiadas bajo parámetros de una ciencia integral. Sólo la naturaleza puede darnos salud.

### ***Polo neuronal: el sistema nervioso***

Todos conocemos los efectos perjudiciales en nuestro cuerpo que genera el estrés, el miedo, la angustia y el enojo. Si nuestra mente genera constantemente pensamientos negativos basados principalmente en el miedo, desencadenamos una compleja cascada de hormonas que interrumpen casi todos los procesos de la salud en nuestro cuerpo. El cortisol, la principal hormona del estrés, incrementa el riesgo de disminuir la salud y de inmuno-comprometernos. Niveles altos de cortisol



matutino generan ansiedad, depresión, problemas digestivos, alteración en patrones de sueño, aumento de peso y deterioro de la memoria y la concentración. Todo esto constituye un fertilizante para cualquier patógeno.

### *¿Qué podemos hacer?*

-El sueño es la fase de recuperación de nuestra energía vital. Hay que dormir 7-8 horas diarias. El ayuno nocturno (14-16 horas sin tomar alimentos) mejora mucho nuestra calidad de sueño y ayuda a que el sistema metabólico se desintoxique, permitiendo la reactivación de nuestras defensas al día siguiente.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3256323/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6478699/>

<https://www.health.harvard.edu/blog/intermittent-fasting-surprising-update-2018062914156>

<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMra1905136>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4257368/>

<https://www.sciencedaily.com/releases/2019/12/191226084351.htm>

-Apagar todo medio de comunicación (sobre todo celular, tabletas digitales y computadora) 2-3 horas antes de dormir. Dejar descansar nuestro sistema nervioso por la noche es de gran beneficio. Los campos electromagnéticos de los aparatos electrónicos pueden afectar profundamente nuestros patrones de sueño. Se recomienda no tener TV en la recámara y apagar el wifi por la noche.

Hay que dormir con buena ventilación, procurar que el cuarto no rebase 20 grados de temperatura y mantener absoluta oscuridad.

-Evitar luz intensa (celular, computadora) que genere luz azul (leds, neón), ya que puede reducir la hormona melatonina hasta 50%. Esta hormona es clave para la activación del sistema inmune. Existen lentes especiales que bloquean el espectro de la luz azul; se recomienda utilizarlos después de las 7 pm.

-Si las circunstancias lo permiten, encontrar momentos para acercarse a la naturaleza, caminar y desconectarse de la cotidianidad laboral.

-Tomar 400 mg de gluconato de magnesio con té de toronjil (*Agastache mexicana*) puede ayudar a reducir los niveles de cortisol de forma marcada y permitir un sueño regenerador.

-Practicar diariamente media hora de estiramientos, yoga y meditación. Medicina, mitad y mediar tienen el mismo origen etimológico que meditación: encontrar el centro o centrarnos. En esencia la meditación es un ejercicio mental que ayuda a llevarnos a un estado de mayor tranquilidad y serenidad interior. La sensación de serenidad libera una cascada de hormonas beneficiosas en toda nuestra fisiología.

Muchos estudios demuestran su efectividad en la medicina moderna. Básicamente cuando encontramos un momento de silencio, aunado a una respiración rítmica y profunda, cambiamos nuestro patrón eléctrico-nervioso de beta a alfa (30 Hz a 7 Hz ciclos por segundo) permitiendo que nuestro cuerpo pueda descansar, recuperarse y fortalecerse. Entrenarse en meditación es tomar el comando de nuestros pensamientos y sentimientos, ambos factores que pueden ocasionar gran desgaste si les dejamos la rienda suelta. Todos conocemos los efectos detrimentales de pensamientos y sentimientos negativos sobre nuestra salud. En estos momentos de incertidumbre, la meditación puede convertirse en el aliado supremo para desconectarnos temporalmente del miedo colectivo y generar momentos de silencio y calma para distinguir lo esencial de lo no esencial.

<https://news.harvard.edu/gazette/tag/mindfulness-meditation/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6747393/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4940234/>  
<https://www.hindawi.com/journals/bmri/2015/419808/>  
<https://news.harvard.edu/gazette/story/2018/04/harvard-researchers-study-how-mindfulness-may-change-the-brain-in-depressed-patients/>  
<https://wellness.huhs.harvard.edu/mindfulness>  
<https://www.health.harvard.edu/blog/mindfulness-meditation-may-ease-anxiety-mental-stress-201401086967>

## **Polo rítmico: el sistema pulmonar-cardiovascular**

Es el gran armonizador entre los dos polos anteriormente descritos. La respiración rítmica y profunda genera un equilibrio inmediato: no únicamente mejora la oxigenación, sino que genera coherencia psico-fisiológica (cardíaca), fundamental para generar armonía entre las partes. Todos los sistemas compuestos necesitan de esta coherencia sistémica para encontrar un orden, un equilibrio. Cuando el sistema cardíaco-pulmonar se encuentran rítmicamente sintonizado, genera una armonización (coherencia) en otros sub-sistemas que interactúan con el hormonal, vascular, inmunológico, nervioso, etc. Cuando el organismo es armonizado conscientemente mediante una respiración rítmica, el sistema es capaz de aumentar su resiliencia (capacidad que tiene una persona para superar circunstancias adversas). El instituto Heart Math (<https://www.heartmath.org/>) ha publicado diversos estudios científicos demostrando la enorme importancia de la coherencia y variabilidad cardíaca en nuestra salud individual y social.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4179616/>  
<https://www.heartmath.com/science/>  
<https://www.health.harvard.edu/blog/heart-rate-variability-new-way-track-well-2017112212789>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5882295/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5624990/>  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2015.00261/full>

## *¿Cuál es la advertencia del Covid-19?*

Detener por un momento el frenesí –automatismo– destructivo en el que hemos estado envueltos puede ser de gran beneficio si aprendemos la lección. Una lección aprendida es una libertad ganada. Un espacio de silencio y reflexión puede permitirnos generar una necesaria y renovada actitud y conducta frente al reino de la naturaleza, redefinir valores y mirar con ojos renovados la profunda interdependencia e integralidad del todo.

Ha llegado la hora de establecer una nueva relación con la salud (individual y colectiva), con nuestra Tierra enferma y con la patogénesis global que nos plaga de enfermedades crónicas tanto a animales domesticados como a los humanos. Dejemos de declarar guerras contra organismos y comprendamos que esta pandemia sólo es otra pequeña señal de lo equivocado que está nuestro paradigma actual, sin hablar de macrofactores como el cambio climático, la degradación e infertilidad de los suelos, los océanos contaminados, etc. Controlar el Covid-19 con nuevas vacunas será solo una ilusión si no comprendemos las causas de su origen.

Ha llegado el tiempo de desarrollar una nueva ciencia, una ciencia integral cuyo objetivo sea la salud sistémica y no una farmacopea de parches. Una ciencia que empiece a limpiar y a regenerar el agua, el suelo y el aire de nuestro planeta, los tres orígenes de la vida. Una ciencia, en fin, que busque el bien común y la salud de la humanidad. En suma, hay que pasar de una visión patogénica del mundo a un modelo de *salutogénesis*.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4045099/>

<https://www.stars-society.org/aboutsalutogenesis>

[https://www.researchgate.net/publication/333930187\\_Future\\_directions\\_for\\_the\\_concept\\_of\\_salutogenesis\\_a\\_position\\_article](https://www.researchgate.net/publication/333930187_Future_directions_for_the_concept_of_salutogenesis_a_position_article)