

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 sí 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 **fungicidas** 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 nutrirnos 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 prometerlas, 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 alopátia 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 frugal 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