



*"El que realmente entienda la respiración en todo su alcance,
conoce las fuerzas curativas desde el conocimiento del ser humano."*

Rudolf Steiner, 13 de octubre de 1923

SALUTOGÉNESIS COMO RESPUESTA AL COVID19

1. INTRODUCCIÓN
2. DOS CLAVES: LA RESPIRACIÓN Y LAS DECISIONES INDIVIDUALES
3. EL SER HUMANO COMO INDIVIDUO:
Fortaleciendo la individualidad y, con ello, la inmunidad
4. SALUD A TRAVÉS DE LA RESPIRACIÓN SALUDABLE
El ritmo y la respiración como mediadores de salud.



1. INTRODUCCIÓN

Invierno 2019 - 2020. El antes y el después de nuestra era. Un virus, un ser microscópico en el límite entre la vida y la muerte, ha puesto a toda la humanidad en jaque. El coronavirus (nombrado científicamente como SARS-CoV2, causante de la enfermedad conocida como COVID-19) apareció a finales del 2019 en Wuhan, China, y en menos de seis meses se ha extendido a todo el mundo, a pesar de todos los intentos (más o menos acertados) para evitar su propagación. Su gran contagiosidad ha llevado a los gobernantes a instaurar medidas de aislamiento social de diferente graduación (desde recomendaciones de mantener la “sana distancia” y la obligatoriedad de uso de cubrebocas o mascarillas en lugares públicos, como en el caso de México, a confinamientos obligatorios en las casas con multas a los infractores, como en el caso de España), cuyas consecuencias están aún por verse. Ya se habla de una recesión económica mundial equivalente al crack de Nueva York de 1929, pero las consecuencias para la salud física y mental están aún por evaluar. No sólo las causadas por el propio virus y la enfermedad (sobre lo que se escribe a diario, en un esfuerzo sin precedentes por compartir información clínica, patogénica, terapéutica... de la comunidad médica internacional) sino, muy especialmente, las causadas por las medidas de confinamiento prolongado, y en muchos casos indiscriminado.

Pero antes incluso de esto, cabe preguntarse por las posibles causas que han llevado a la expansión de la pandemia (sobre la aparición, de la que hablamos en el siguiente párrafo, será muy difícil encontrar una respuesta definitiva, en el corto plazo al menos), así como las posibles consecuencias positivas de este “parón” a nivel mundial.

Comencemos por el principio. Sin tener aún una teoría definitiva, las hipótesis más aceptadas apuntan al salto de un coronavirus hospedado en un murciélago (concretamente el murciélago javanés) que ha pasado a hospedarse en el ser humano, (probablemente a través del cercano contacto en China donde el murciélago es apreciado como una delikatessen) y después ha adquirido la capacidad de transmitirse entre humanos. Se trata por tanto de una zoonosis¹, un paso desde un huésped animal al huésped humano. Pero además da la casualidad (o no tan casualidad...) que Wuhan es una de las ciudades con mayor contaminación del mundo, centro de la industria del acero de China. Una ciudad moderna donde ya en noviembre del año pasado se instalaron las primeras antenas 5 G, con el estilo de vida estresante típico de las grandes ciudades, y donde el uso de mascarillas ya era habitual debido a la alta contaminación ambiental imperante.

Estos datos apuntan al menos a tres posibles coadyuvantes, tres formas de maltrato ejercido por la humanidad, factores a tener en cuenta como posibles facilitadores, y por tanto, factores a mejorar de cara al futuro si queremos, como humanidad, evitar nuevas pandemias similares². Nos referimos al maltrato a la Tierra (a nivel ambiental, con el cambio climático³ provocado por la pérdida de masa vegetal, que supone también pérdida de biodiversidad y de fertilidad de los suelos, agravada por el uso de agroquímicos); al maltrato animal (no sólo en cuanto al consumo y depredación de especies exóticas, sino también y muy especialmente, en la industria de la carne y la leche); y a lo que podría llamarse automaltrato humano (si se nos permite la expresión), relacionada íntimamente con los estilos de vida imperantes en nuestra era y

¹ Casos previos de zoonosis y posteriores enfermedades humanas similares provocadas por otros coronavirus fueron el SARS-CoV (Sever Acute Respiratory Syndrome Coronavirus) proveniente igualmente de murciélagos, originado en Guandong, China, en 2002, y el MERS-CoV (Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus), surgido desde camellos en el Medio Este, en 2012.

² <https://theconversation.com/si-no-sanamos-el-clima-volveremos-a-enfermar-135091>

³ <https://www.xlsemanal.com/conocer/ciencia/20200428/coronavirus-cambio-climatico-conexion-pandemia-zoonosis-enfermedades-infeciosas.html>



de los que hablaremos ampliamente más adelante. Wuhan es tan sólo una pequeña muestra de estos tres aspectos que se dan a escala global y sobre los que esta crisis del coronavirus parece querer hacernos reflexionar.

Dicho en otras palabras: 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.⁴

Ante esta situación, la estrategia desarrollada por el sistema convencional es una estrategia bélica, resultado de una visión reduccionista centrada exclusivamente en la victoria sobre la propagación del virus como agente desencadenante de la enfermedad.⁵ Sin embargo, combatir el virus puede ser una cacería inútil, porque la vacuna que requerimos es la de la concienciación de su causa última⁶: la pérdida de biodiversidad y fertilidad de nuestros suelos y la tortura impuesta a los animales domésticos. La causa de la degradación externa sólo es un reflejo de nuestra decadencia interna.⁷ Una vez superada la fase crítica de la pandemia estamos obligados, más que nunca, a buscar soluciones integrales en correspondencia con los desafíos amplios y profundos que esta crisis plantea al ser humano como individuo y a la humanidad en su conjunto.

2. DOS CLAVES: LA RESPIRACIÓN Y LAS DECISIONES INDIVIDUALES

Funcionalmente la respiración consiste en una alternancia entre inhalación y exhalación, entre inspiración y espiración. Así se origina lo que conocemos como ritmo respiratorio. Tomando esta dinámica como modelo se pueden encontrar en el ser humano otras respiraciones o interacciones entre el mundo interior y exterior. Este es el caso de la percepción a través de los sentidos en el campo del sistema neurosensorial, (respiración sensorial), y de la digestión en el campo del sistema metabólico, (respiración nutricional).⁸

La enfermedad causada por este coronavirus afecta principalmente al sistema respiratorio, teniendo además mayores complicaciones para los afectados previamente por enfermedades con repercusión cardiaca. Es decir, afecta a la zona media del ser humano, lo que en términos de medicina antroposófica conocemos como el sistema rítmico. Curiosamente encontramos además otros síntomas que se manifiestan en los sentidos y a nivel digestivo. Los pacientes cuentan síntomas tales como pérdida del olfato (anosmia) y del gusto (ageusia). Igualmente están reconocidos otros síntomas digestivos como trastornos ocasionados por el virus (anorexia o falta de apetito, vómitos, dolor abdominal o diarrea) muestra clara de que la digestión, y de paso la relación con el mundo de los alimentos, está perturbada.⁹

Teniendo en cuenta los diferentes síntomas y basándonos en las tres respiraciones mencionadas anteriormente podemos concluir que **el coronavirus perturba básicamente la respiración entendida en un sentido amplio de intercambio externo-interno.**

⁴ Le Noir, Dieter. "Para fortalecer la salud en tiempos de Covid-19"

⁵ Herrero, Florencio, <https://waldorfcordoba.com/la-pandemia-del-coronavirus-una-crisis-global-y-sistemica-florencio-herrero-medico/>

⁶ https://www.elconfidencial.com/tecnologia/2020-04-28/entrevista-fernando-valladares-coronavirus-vacuna_2569143/

⁷ Le Noir, Dieter, ídem.

⁸ Herrero, Florencio, ídem

⁹ Herrero, Florencio, ídem.



Si ahora trasladamos la respiración como proceso en el organismo humano a otros ámbitos, lo primero que se puede comprobar es cómo la respiración, como proceso mediador/integrador, está actualmente quebrantada en muchos niveles y relaciones: entre el ser humano y el planeta, entre el ser humano y los diferentes reinos mineral, vegetal y animal, entre los seres humanos entre sí, entre el ser humano y el mundo espiritual. La vida materialista, la crisis del planeta, la destrucción del mundo vegetal, la destrucción de hábitat animal y el maltrato a los animales, o la deshumanización, son situaciones conocidas y motivo de preocupación en muchos sectores de la sociedad actual.

Por tanto, una idea matriz para desarrollar estrategias transversales es la idea del **“quebrantamiento respiratorio”** (de acuerdo a la concepción ampliada de la respiración citada anteriormente) que origina rupturas en las interrelaciones del ser humano a diferentes niveles. La tarea por tanto reside en **recuperar una respiración en todo su alcance** que posibilite activar fuerzas sanadoras en todos los niveles.¹⁰

Pero además, debemos tener en cuenta que este “quebrantamiento respiratorio” es resultado de una dinámica sostenida en el tiempo orientada precisamente hacia esa situación de quebrantamiento. Es decir, el virus llega a quebrantar una salud ya deteriorada con anterioridad, en la mayoría de los casos. Los estilos de vida que predominan en nuestras sociedades actuales nos han llevado a una situación de inflamación crónica ya estudiada, manifestada como alteración del microbioma con disbiosis intestinal, linfo- y leucopenia crónicas, y temperaturas corporales por debajo de 36°, sin la sana variabilidad circadiana de al menos 0.5°C y con distorsión del cuerpo calórico (cabezas calientes y extremidades frías). Todo esto constituye una situación de preenfermedad con disminución generalizada de nuestra inmunidad, caldo de cultivo para la aparición de diversos cánceres¹¹ (la última pandemia de nuestra era, antes del coronavirus) y mayor susceptibilidad para infecciones diversas, como la del actual coronavirus.

Y uniendo ambas ideas, tanto el quebrantamiento respiratorio como la situación de preenfermedad mencionados tienen una íntima relación con las decisiones que tomamos cada ser humano en nuestro día a día en cuanto a nuestra forma de alimentarnos, nuestro ritmo de actividad y descanso, nuestra actividad física, nuestra forma de relacionarnos con los demás y con el mundo. **Y las decisiones individuales determinan también, a fin de cuentas, las decisiones colectivas como humanidad.**

Por eso, esta pandemia del coronavirus pide de cada uno de nosotros un salto, una ampliación de conciencia, un repensarnos como individuos, y con ello mismo, como humanidad. Pide por tanto, cambios en nuestra forma de conducir nuestra vida, que incluye nuestra forma de conducirnos respecto a nuestra salud. Ha llegado el momento de tomar las riendas y dejar de delegar en los fármacos químicos y las vacunas. Necesitamos cambiar nuestro foco de atención hacia generar salud (salutogénesis) en lugar de obsesionarnos con combatir patologías y patógenos (medicina patogénica). Una salud duradera y resiliente de forma mantenida es la única garantía real para aguantar el envite del actual Covid19 y de otras pandemias que puedan aparecer en el futuro.

¹⁰ Herrero, Florencio, idem

¹¹https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12490959/?from_single_result=Coussens%2C+L.M.%2C+Zena+W.+Inflammation+and+cancer.+Nature+2002%2C+420%3A+860-867.&expanded_search_query=Coussens%2C+L.M.%2C+Zena+W.+Inflammation+and+cancer.+Nature+2002%2C+420%3A+860-867.



3. EL SER HUMANO COMO INDIVIDUO:

Fortaleciendo la inmunidad y la individualidad

Esta pandemia pone de relieve la importancia de las decisiones individuales en prácticamente todos los hábitos de nuestra vida diaria en relación a la posible situación de equilibrio saludable versus preenfermedad, así como nuestra relación con nuestro entorno (en su más amplio sentido: tanto humano, personal y social, como natural, animal y vegetal) La individualidad, el yo individual se expresa, de hecho, en la inmunidad individual. Aquello con lo cual nos relacionamos y con lo cual nos identificamos, es aquello que nos fortalece o nos debilita. Fortalecer la individualidad supone también fortalecer la inmunidad. Podemos por tanto, entender la pandemia también como un llamado de conciencia sobre nuestras decisiones individuales (forma de consumo, alimentación, transporte, etc.)

Además, como hemos expuesto anteriormente, uno de los principales problemas a los que nos enfrentamos es la situación de inflamación crónica / preenfermedad que conlleva una inmunidad debilitada.

En ambos sentidos es mucho lo que se puede hacer desde un enfoque salutogénico, que permita fortalecer nuestra inmunidad.

1. CALOR FÍSICO

Es importante combatir la debilidad del cuerpo calórico, expresada en:

- tendencia a temperaturas corporales por debajo de 36 °C
- aplanamiento de la curva de temperatura (una persona sana tiene aproximadamente una diferencia de 0.5°C más en la tarde que en la mañana)
- mayor concentración del calor en la cabeza y enfriamiento en extremidades (producto de un estilo de vida centrado en el polo superior, lo intelectual y estímulos neurosensoriales, en detrimento del polo inferior de movimiento)

Son varias las medidas que podemos tomar para paliar esta situación:

- **EXPOSICIÓN DIARIA A LA LUZ SOLAR**, imprescindible para la formación de vitamina D.¹² Las enfermedades infecciosas virales (como el coronavirus) se desarrollan principalmente en época de invierno, con más incidencia y virulencia al final del mismo, cuando se han acumulado varios meses de escasa exposición al sol. Se recomienda al menos 30 minutos diarios de exposición a luz solar (en tiempo de invierno de preferencia al mediodía para asegurar suficiente captación de radiación solar). La toma correcta de la luz solar en el momento adecuado fortalece el sistema inmunológico, promueve la presencia del yo en el cuerpo, forma la base para la estabilización de los ritmos hormonales interiores dependientes de los ritmos de la luz, que además tienen una gran importancia para el sueño y nuestra salud.¹³
- **MANTENER EL CALOR CORPORAL: VESTIMENTA E INFUSIONES.** Es de especial importancia en climas fríos proteger el cuerpo contra la pérdida de calor, idealmente con tejidos naturales como

¹² La hipovitaminosis D se ha asociado a múltiples patologías, incluyendo la mayor susceptibilidad a infecciones virales. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30609781/?from_term=Vitamin+D+health+and+disease&from_pos=2

¹³ "La pandemia del coronavirus - aspectos y perspectivas". Sección medica Goetheanum, marzo 2020



el algodón o la lana. Para ello se puede también usar bolsas de agua caliente, masajes o baños de dispersión con aceites esenciales de lavanda o romero (prestar especial atención a los pies) e ingerir infusiones calientes de jengibre, canela, cúrcuma, orégano, saúco, echinácea.

- **CAMINAR** de forma motivada y enérgicamente, por solo media hora al día, estimula directamente el sistema inmunológico. En general cualquier ejercicio físico va a generar la producción interna de calor, pero sin duda caminar es el ejercicio que está al alcance de casi cualquier persona (salvo situación de discapacidad física) Abordaremos el aspecto del ejercicio con más detalle en el apartado 5, Movimiento)
- **EJERCICIOS DE EURITMIA** que ayudan especialmente al cuerpo calórico y refuerzan la inmunidad, como el Halleluiah, A - reverencia, Amor-E, Esperanza-U, la R rítmica o el pentagrama.¹⁴ (Más detalles en en el apartado 5, Movimiento)
- **MANEJO ADECUADO DE LA FIEBRE:** Son cada vez más los estudios que confirman que un manejo adecuado de la fiebre, evitando el uso de antipiréticos, fortalecen la inmunidad y permiten una mejor respuesta frente a ulteriores procesos infecciosos.¹⁵ Es sabido además que mediante las infecciones agudas, en la edad del crecimiento, se fomenta el desarrollo de un sistema inmunológico estable.

Desde la medicina antroposófica el enfoque consiste en acompañar los procesos febriles más que en suprimirlos, ya que la fiebre es una reacción saludable del organismo para defenderse frente a la agresión de un agente externo (virus, bacterias). La aplicación de medicamentos que hacen descender la fiebre (antipiréticos), se toma en consideración tan sólo cuando la autoregulación del enfermo es muy débil. El cuerpo es apoyado de manera positiva, con medidas fisiológicas (p. ej. compresa de pantorrilla), en su intento de luchar con los virus mediante la elevación del estado calórico manteniendo la fiebre dentro de límites aceptables, dadores de salud, pero no se la baja sin necesidad.

- **ENVOLTURA RENAL DE JENGIBRE:** La aplicación externa de jengibre en la zona renal estimula en el ser humano una fuerte formación de calor interno que puede extenderse hasta la periferia del cuerpo. Lo anímico del ser humano es invitado a vincularse más intensamente con el cuerpo, lo que entre otras cosas se manifiesta en una respiración más profunda. El paciente puede encontrar calma interior. Las tensiones anímicas así como corporales pueden disolverse.¹⁶
- **TERAPIAS MANUALES COMO EL MASAJE ANTROPOSÓFICO EN SUS DOS APLICACIONES:** masaje rítmico según la Dra. Ita Wegman o el masaje según el Dr. Simeon Pressel, son también efectivas medidas para favorecer el correcto funcionamiento del organismo calórico.
- **VISCUM ÁLBUM a bajas concentraciones y dosis:** El muérdago ha sido estudiado ampliamente desde la medicina antroposófica para su uso en el tratamiento del cáncer¹⁷, pero cada vez más estudios demuestran que parte de su efectividad se debe precisamente a su actividad inmunomoduladora y de estimulación del organismo calórico. En casos de muy bajas temperaturas corporales se pueden aplicar dosis bajas dos a tres veces por semana durante al menos seis meses.¹⁸

¹⁴ Ver más detalle en el apartado 5, Movimiento.

¹⁵ <https://warmuptofever.org/en/literature/> , https://www.eldiario.es/tumejoryo/estar_bien/bajar-fiebre-puede-error_0_1006850227.html

¹⁶ <https://www.pflege-vademecum.de/inw.php>

¹⁷ <https://medsektion-goetheanum.org/forschung/investigating-clinical-fields/cancer-disease-mistletoe-treatment/> ; <https://www.anthromedics.org/PRA-0897-EN>

¹⁸ Presentaciones comerciales son *Iscucin A / B*, *Helixor 1 / 5 / 10 mg*, *Iscador 0.01 mg*, y *Abnova 0.02 mg*



2. CALOR ANÍMICO Y FORTALECIMIENTO DE LA INDIVIDUALIDAD

- **COMBATIR EL MIEDO, EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD:** Son conocidos inmunosupresores. Los pensamientos tienen un efecto en el estado físico y mental y, por lo tanto, también en la condición inmunológica. Sabemos desde los años setenta que el sistema inmunológico reacciona positivamente a sentimientos buenos y positivos: la alegría, la veneración, el humor, la gratitud, la estima, sentimientos positivos entre los seres humanos que estimulan directamente el sistema inmune, frente al miedo, la depresión y todos los sentimientos negativos que, por el contrario, dañan el sistema inmunológico.

A nivel de medicación homeopática se recomienda *Arsenicum album D30*, gránulos, cuando la persona se encuentra deprimida, melancólica, desesperada, temerosa (temor a la muerte y lo incurable). Tomar 3 gránulos una vez al día.

- **CULTIVAR RELACIONES PERSONALES CÁLIDAS:** Los seres humanos somos seres sociales por naturaleza, necesitamos de otros seres humanos no sólo para nuestro desarrollo (se sabe que el desarrollo de la postura erguida, el habla y el pensar no son posibles sin la convivencia con otros seres humanos, como lo demostró el famoso caso de “el niño salvaje”¹⁹), sino también para llevar una saludable vida anímica. Para ello es también fundamental cultivar relaciones personales que nos ayuden a reforzar estos sentimientos positivos, tanto en el ámbito personal, familiar, profesional como social. Es de especial importancia en el contexto actual y para el fortalecimiento de la individualidad, la optimización de dinámicas sociales y, sobre todo, la adecuada elaboración de conflictos.
- **PERSPECTIVAS INTERNAS:** La honestidad, la contemplación y la reflexión contribuyen a una orientación interna del alma y pueden influir positivamente en el sistema inmunológico. El miedo y la tensión interior probablemente contribuyen a la propagación de la enfermedad por covid-19 (y, en general, de cualquier enfermedad infecciosa, al disminuir nuestra inmunidad) al igual que el comportamiento irreflexivo. Por el contrario, un estado de ánimo mental positivo significa un menor riesgo de enfermedad.²⁰

Aaron Antonovsky (1923-1994), quien acuñó el término de salutogénesis²¹, descubrió tres cualidades del sentimiento que convierten al ser humano seguro en su interior y resistente (resiliente). Se trata aquí de sentimientos que tenemos cuando comprendemos algo, cuando vivenciamos algo como cobrando sentido y cuando sentimos la alegría de dominio de algo: un triple “sentido de coherencia” de lo entendible, lo que posee sentido y es manejable. Hace bien sentirse comprendido en el pensar, hallar un sentido en el hacer, y realizar la experiencia del poder ayudar. En este sentido son útiles diferentes prácticas de meditación, y mindfulness, así como la colaboración en diferentes organizaciones de ayuda a los demás.²²

En la medicina antroposófica recomendamos los 6 ejercicios preliminares (control del pensar, control de la voluntad, control del sentir, positividad, falta de prejuicio, armonía). Otro ejercicio de

¹⁹ https://es.wikipedia.org/wiki/V%C3%ADctor_de_Aveyron

²⁰ <https://goetheanum.co/es/noticias/juntos-por-la-vida-en-la-pandemia-y-la-ecologia>

²¹ <https://www.iuhpe.org/index.php/en/global-working-groups-gwgs/gwg-on-salutogenesis>

²² <https://www.scientificamerican.com/espanol/noticias/reuters/después-de-los-40-el-voluntariado-favorece-la-salud-mental/>



meditación dirigido a fortalecer la individualidad y reforzar la inmunidad es la visualización con el ojo interior de un disco solar y un eje que vaya desde el entrecejo al centro de ese sol.²³

- **CONTACTO CON LA NATURALEZA:** Numerosos estudios han demostrado la relación positiva entre el contacto con la naturaleza (especialmente en los años de infancia) y una mejor salud mental en la vida adulta, además de favorecer una mayor vitalidad. El contacto con los elementos naturales (la luz del sol, el aire, el agua y la tierra) tienen un efecto positivo en todos los sentidos²⁴.
- **EVITAR MEDICAMENTOS INNECESARIOS:** La medicina convencional actual tiende a sobremedicalizar a los pacientes. Esto supone una de las mayores causas de mortalidad en nuestro entorno actual, con motivo de los efectos secundarios de los medicamentos en sí²⁵, y además pueden disminuir la propia capacidad inmunitaria. En casos de epidemia como la del coronavirus es especialmente importante revisar la medicación y asegurarse de que únicamente se mantienen aquellos fármacos que sean realmente imprescindibles para el bienestar del paciente.
- **MEDICAMENTOS FORTALECEDORES DE LA INDIVIDUALIDAD²⁶:** Si se está expuesto a un riesgo mayor, por ejemplo por motivos profesionales o por riesgos potenciales de vacunas ARNm como se están queriendo desarrollar frente al coronavirus²⁷, desde el punto de vista homeopático-antroposófico se puede recomendar la prevención con un remedio que contenga fósforo en forma potenciada. El fósforo tiene un efecto protector sobre la respiración y los pulmones y al mismo tiempo actúa contra la ansiedad. Se puede usar cualquiera de los siguientes medicamentos²⁸:
 - o *Phosphorus D5-D8* junto a hierro meteórico (*Ferrum siderum*) *D10* en gránulos (3 gránulos de cada medicamento diariamente por la mañana y antes de la comida).
 - o *Ferrum phosphoricum D6/Ferrum sidereum D10/Prunus spinosa D1* (composición de Weleda nº 770), 12 gotas antes del desayuno y comida
 - o *Meteoreisen²⁹*, globuli (de Wala) que contiene hierro meteórico/fósforo, 12 globuli antes del desayuno y comida.
 - o *Ferrum sidereum D 12/ Phosphorus D6/ Silicea D12* (Weleda), ampollas subcutáneas, 3 inyecciones semanales

²³ En el GA 264/03 R. Steiner afirma: "el Yo tiene su centro en un punto detrás de raíz nasal pero además, hay un segundo punto como centro del Yo: está fuera del cuerpo y es el núcleo del sol. El ser humano que quiera desarrollarse espiritualmente debe situarse en ese segundo punto y conectar con el Ser del sol".

²⁴ <https://www.lavanguardia.com/ciencia/20190522/462396896126/ninos-expuestos-naturaleza-mejor-salud-mental-adultos.html>

²⁵ <https://clustersalud.americaeconomia.com/medicamentos-mal-prescritos-podrian-ser-la-tercera-causa-de-muerte> https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2013-05-29/los-efectos-secundarios-de-las-medicinas-causan-mas-muertes-que-los-accidentes_502573/

²⁶ En términos antroposóficos nos referimos a la Organización del Yo.

²⁷ La vacuna contra el COVID-19 pretende inyectar genes en forma de ARNm artificial. Este ARNm entraría en los ribosomas, estructuras normalmente sometidas al control de la Organización del YO. Entonces los ribosomas se verían obligados a producir artificialmente proteínas virales y convertir así al cuerpo en una fábrica de proteínas Virus-Covid. Como en el trasfondo de este nuevo tipo de vacunación está la idea del ser humano como bio-computadora, estas propuestas terapéuticas de fortalecimiento de la Organización del Yo intentan sopesar el daño que ocasionarían a la integridad bio-psico-espiritual de la persona vacunada.

²⁸ Estos medicamentos se pueden conseguir vía internet (en Europa, en farmacias de Alemania, Francia, Inglaterra)

²⁹ <https://www.anthromedics.org/DMS-20004-DE>



3. INMUNOESTIMULANTES

Existen diversas sustancias que consumidas de forma regular ayudan a fortalecer el sistema inmunitario.

- **PROPÓLEOS:** 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 no generara resistencia alguna³⁰. Puede diluirse en alcohol al 70%, lo que permite diluir todos sus principios resinosos y ceras. Se pueden diluir unas gotas en agua caliente o té o se pueden hacer gárgaras.
- **MIEL:** 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.³¹
- **PRE- y PROBIÓTICOS:** Para mejora la microbioma, claramente alterada en casos de inflamación crónica /preenfermedad (Ver más adelante en el apartado 5, respiración nutricional)³²
- **LISADOS BACTERIANOS**³³ como prevención de enfermedades infecciosas, especialmente en casos de linfopenia y leucopenia crónicas en los pacientes de riesgo (mayores de 65 años con patologías crónicas severas, o a otros ó más jóvenes pero con un historial de abuso de antibióticos), al inicio de la temporada de frío.
- **SUSTANCIAS AMARGAS:** Se ha comprobado la capacidad de fomentar la inmunidad de todo tipo de sustancias amargas (ver más adelante en apartado 5, respiración nutricional)

4. SALUD A TRAVÉS DE LA RESPIRACIÓN SALUDABLE

El ritmo y la respiración como mediadores de salud

Como vimos en nuestra introducción, el sistema respiratorio y el circulatorio constituyen el ámbito medio del ser humano, íntimamente relacionado con el ritmo como fuente de salud. Es conocido desde hace muchos años el funcionamiento rítmico de los diversos órganos y sistemas del organismo en los llamados ciclos circadianos (el funcionamiento del hígado, el ciclo del cortisol, la alternancia vigilia / sueño, por sólo nombrar algunos de los más destacados y conocidos). El estilo de vida imperante en nuestra sociedad actual conlleva un desequilibrio a favor del polo superior y en detrimento del polo inferior. Es decir, se favorece la sobreestimulación sensorial a través de las tecnologías de la imagen, y la rapidez de las mismas; se valora todo lo intelectual por encima de lo artístico, emotivo; se consume una dieta rica en grasas, proteínas y azúcares, con la consecuencia de una ya epidemia de síndrome metabólico y diabetes mellitus-2 (la OMS estima que las cifras de DM se multiplicarán de forma significativa a nivel mundial en los próximos diez años), con cada vez una vida menos activa físicamente, más centrada en el consumo de ocio pasivo a través de medios electrónicos.

³⁰ <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

³¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5424551/>

³² <https://www.mayoclinic.org/es-es/prebiotics-probiotics-and-your-health/art-20390058>

³³ Por ejemplo LIUVAC (una tableta en ayunas, durante dos fases de 28 días, separadas una de otra por un período de 28 días libre de tratamiento; se recomienda llevar el tratamiento cada año durante el otoño) ó RENOVEN (25 ml en ayunas durante 9 días y cada 3 semanas hasta que decline la epidemia)



Y, como también ya vimos anteriormente, la enfermedad por COVID-19 se presenta fundamentalmente en el área del sistema respiratorio (desde los casos leves de tos hasta los que evolucionan a disnea, neumonía y, en los casos más extremos, distrés respiratorio agudo que precisa ventilación mecánica), así como otras áreas “respiratorias”, entendiendo la respiración como un intercambio entre lo externo y lo interno: respiración sensorial (con pérdida del sentido del olfato y el gusto) y respiración nutricional (con anorexia y diversos cambios en el tránsito intestinal, diarrea en la mayoría de los casos)

Urge por tanto, desde el punto de vista salutogénico y preventivo, fomentar una sana respiración en todos los ámbitos de nuestro organismo, que permitan una sana interacción entre nuestro sistema neurosensorial (polo superior) y el metabólico motor (polo inferior), mediada por el sistema rítmico (respiración y circulación)

1. RESPIRACIÓN CONSCIENTE. COHERENCIA CARDIACA

Este aspecto está directamente relacionado con la necesidad de fortalecer nuestra conciencia y voluntad, nuestra capacidad de tomar decisiones y mantenernos firmes a ella. Existen diferentes prácticas de respiración consciente en numerosas corrientes médicas y filosóficas (desde el yoga, pasando por la medicina ayurvédica y diversas artes marciales, como el taichí), que comparten la necesidad de enfocar nuestra atención en la respiración.

En este sentido también ayuda mantener el sistema respiratorio caliente, ayudando a las fuerzas formativas, haciendo que la actividad metabólica no esté más al mando. Esto puede hacerse con aplicaciones externas a modo de envolturas alrededor del pecho con diferentes plantas medicinales que refuerzan este efecto de calor en la zona. Compresas de *equisetum* (cola de caballo), jengibre o milenrama son muy útiles en este sentido³⁴.

Más recientemente, el Heart Math Institute³⁵ ha realizado en los últimos veinte años numerosos estudios en relación a la llamada Coherencia y Variabilidad Cardíaca, la fisiología del stress, la resiliencia, y las interacciones entre corazón y cerebro. Han desarrollado toda una serie de técnicas respiratorias centradas en la “respiración del corazón”, que han demostrado aumentar la coherencia cardíaca y con ello, la salud en general de todo el organismo.

2. SECUENCIAS RÍTMICAS

Ya hemos mencionado la importancia del ritmo como fuente de salud. Debemos enfocarnos en mantener un ritmo saludable en nuestras actividades diarias.

- **ESTRUCTURACIÓN RÍTMICA DEL TIEMPO:** Sobre todo en periodos de cuarentena hay una tendencia a meternos en otras dinámicas y “rutinas” poco saludables. Es más importante que nunca, especialmente quienes conviven con niños, establecer un ritmo diario, similar al del horario escolar. Ritmo en el sentido de secuencia, tanto a lo largo del día como la semana y el mes. En el ritmo del día es fundamental variar momentos de concentración (“contracción”, hacia adentro) como lectura, pintura, tareas intelectuales de cualquier tipo..., con momentos de relajación (“expansión”, hacia afuera) con actividades idealmente al aire libre, de movimiento, ejercicio o deporte de cualquier tipo. Una correcta oscilación entre periodos de actividad intelectual/ concentración y ejercicio físico/distensión se correlacionan con una mejor salud.

³⁴ <https://www.pflege-vademecum.de/aktuelles.php>

³⁵ <https://www.heartmath.org/science/>



Para los más pequeños ayuda mucho poner un calendario, una mesa de estación, recordar el día en que vivimos, procurar mantener los horarios de despertar y de ir a dormir, los ritmos básicos de tiempos de comidas. Es muy positivo leer cada día por ejemplo el Calendario del Alma de Rudolf Steiner para mantenernos conectados con los ritmos respiratorios del espíritu de la tierra.³⁶

- **ACTIVIDAD DIURNA – DESCANSO NOCTURNO:** Se estima que el sueño saludable es aquel que dura alrededor de siete horas y media (en la edad adulta). Tanto el exceso como la escasez de sueño se relacionan con mayor riesgo de enfermedad. Igualmente, la irregularidad en el sueño (dormir poco varios días y “compensar” con sueños prolongados más allá de 10 horas) también se relaciona con peor condición de salud. También se ha estudiado la mayor morbilidad en profesiones con alteración del habitual ritmo circadiano del sueño (personas que trabajan con turnos nocturnos, personal de aviación).³⁷
- **RITMOS en los HORARIOS DE COMIDA:** Recientes estudios demuestran que una variabilidad de más de 3 horas en los horarios habituales de comida (típicamente en los fines de semana) se relaciona con una mayor susceptibilidad a aumento del IMC (Índice de Masa Corporal) y a la aparición de un síndrome metabólico y otras enfermedades cardiovasculares.³⁸

3. RESPIRACIÓN ANÍMICA (relaciones personales, arte, calor anímico)

Una de las características de la zona media del organismo es su relación con la parte anímica emocional del ser humano. Los seres humanos somos seres sociales por naturaleza. Cultivar relaciones empáticas, de apoyo mutuo, nos generan satisfacción y sentido de pertenencia. El trabajar a favor de los demás (por ejemplo en ONG, programas de voluntariado, etc.) también ha demostrado su efecto favorable sobre la salud³⁹, como ya mencionamos anteriormente en relación a la importancia de una vida anímica saludable, en la que predominen las emociones positivas (alegría, empatía, compasión, amor,...) frente a las negativas como el estrés, miedo, ansiedad, etc.

Existen numerosos estudios que sugieren, por ejemplo, la mayor supervivencia en pacientes de cáncer con un entorno social enriquecedor, con relaciones de amistad y familiar positivas frente a aquellos que no las tienen. Y a la inversa, los pacientes con depresión tienen mayor comorbilidad y peor calidad de vida, aunque aún no está demostrado su efecto en cuanto a los niveles de supervivencia.⁴⁰

El arte ha demostrado con creces su capacidad de promover una mayor situación de salud. Tanto a nivel terapéutico, a través de las diferentes variables de arteterapia (en medicina antroposófica se trabaja con acuarela, dibujo de formas, modelado de barro, musicoterapia, arte de la palabra, y otras muchas corrientes médicas incluyen diversas formas de arteterapia como parte de sus terapias complementarias) como a nivel salutogénico, como práctica saludable en sí misma. Cabe destacar que la actividad artística es tanto más efectiva cuanto más participe activamente la persona. Es decir, tocar un instrumento o cantar en un coro tiene mayor efecto salutogénico que escuchar un concierto, o pintar uno mismo que acudir a una exposición de arte.

³⁶ IFAPA, Carta de Apoyo nº 2, Crisis del Coronavirus, Dr. Miguel Falero de Pozo,

³⁷<https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/sleep/investigaciones/actividades>

https://elpais.com/elpais/2019/05/03/buenavida/1556872561_060615.html

³⁸ <https://www.intramed.net/contenido.asp?contenido=95389> <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/12/2980>

³⁹ <https://www.scientificamerican.com/espanol/noticias/reuters/después-de-los-40-el-voluntariado-favorece-la-salud-mental/> <https://www.cancer.org/es/noticias-recientes/las-recompensas-inesperadas-del-voluntariado.html>

⁴⁰https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30025524/?from_term=depresion+death+cancer+metaanalysis&from_exact_term=depression+death+cancer+meta+analyse&from_pos=2



4. RESPIRACIÓN NEUROSENSORIAL

- **EVITAR LA SOBRESTIMULACIÓN ELECTRÓNICA Y EL “ELECTROSMOG”:** Disminuir en la medida de lo posible el uso de medios electrónicos (esto es de especial importancia en los niños, de manera crítica antes de los 3 años de edad; numerosos estudios demuestran ya los efectos negativos de la exposición a pantallas en los pequeños⁴¹)
Siempre que sea posible, sustituir la señal wi-fi por conexión con cable.
Antes de irse a dormir, mantener al menos las dos horas previas al sueño libre de todo tipo de pantallas. Los campos electromagnéticos de los aparatos electrónicos pueden afectar profundamente nuestros patrones de sueño. Se recomienda no tener TV en la habitación y apagar el wifi por la noche.
En la medida de lo posible, no llevar los teléfonos móviles junto al cuerpo. A modo de ejemplo: hay una distancia de 1 centímetro desde su bolsillo o al oído cuando está llamando. Si la distancia se duplica a 2 centímetros, la radiación se reduce a un cuarto, a 4 centímetros a un dieciseisavo, y así sucesivamente.
Evitar mirar películas a través de una tableta o un teléfono inteligente, ya que provoca una exposición a la radiación muy alta debido a la gran cantidad de datos.
Encender las funciones de datos móviles y WiFi en los teléfonos inteligentes por un corto tiempo, sólo si es necesario: ambos irradian permanentemente y con mucha más fuerza que durante una llamada telefónica.
Hay que dormir con buena ventilación, procurar que el cuarto no rebase 20 grados de temperatura y mantener absoluta oscuridad.
- **EVITAR LA LUZ INTENSA ARTIFICIAL AZUL** (leds, neón de celular, computadora) 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.
- **FOMENTAR EL CONTACTO CON LA NATURALEZA Y OTRAS EXPERIENCIAS SENSORIALES SALUDABLES:** El contacto con la naturaleza es la mejor fuente: sentir el calor del sol sobre la piel, la brisa del mar, el contacto con el agua fresca de los ríos, los cantos de los pájaros, los sabores de frutas silvestres... Si no se puede entrar en contacto diario con la naturaleza, sí al menos buscar la diferenciación sensorial a través de estímulos naturales. Esto es especialmente importante en los niños pequeños, donde se puede desarrollar estas experiencias a modo de juego: con los ojos cerrados, adivinar al contacto en la piel los diferentes tejidos, o probar y reconocer diferentes texturas y sabores, o escuchar y aprender a diferenciar sonidos e instrumentos, o presentar diferentes olores de frutas, flores, verduras, platos de comidas...
- **HACER EJERCICIO FÍSICO DE FORMA REGULAR:** Para bajar la tensión acumulada en el sistema neurosensorial es de fundamental importancia la realización de ejercicio físico (ver más abajo, respiración metabólica. Movimiento)

⁴¹https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28168778/?from_term=negative+%26+effect+%26+screens+%26+child+development+&from_exact_term=negative+%26+effect+%26+screens+%26+child+development&from_pos=1



5. RESPIRACION METABÓLICA: BUENOS HÁBITOS NUTRICIONALES Y DE MOVIMIENTO

5a. NUTRICIÓN:

- En general, se recomienda una dieta rica en VEGETALES (de preferencia cocinados mejor que crudos), FRUTAS (mejor más maduras que verdes), frescas e idealmente de producción orgánica, y SUSTANCIAS AMARGAS (endivias, ajeno, toronjil, estafiate, cítricos, achicoria, diente de león, germinados de milenrama, café, té...; se ha comprobado la efectividad de los receptores de sabor amargo para estimular la respuesta inmunitaria en la infección Covid-19⁴²)
- Evitar dulces (frecuentemente presentes en alimentos procesados, harinas refinadas, refrescos), alcohol y exceso de proteínas (idealmente 20 g/día, más fácil en dieta vegetariana)
- Es fundamental una correcta HIDRATACIÓN para fomentar un sano funcionamiento de todo el organismo. Obtenemos agua a través de los alimentos (frutas y verduras, sobre todo) y bebidas. La mejor manera de ingerir los líquidos es directamente como agua, o también en infusiones. Debe evitarse el consumo de bebidas carbonatadas, azucaradas, refrescos, etc.
- Realizar cenas frugales, a ser posible sin proteínas (más difícilmente digeribles). De hecho, se ha estudiado el beneficio del AYUNO NOCTURNO (dejar descansar 14-16 horas nuestro sistema digestivo), ya que ayuda mucho en la recuperación energética y facilita la migración inmunológica a las vías respiratorias.
- Frecuentemente será beneficioso un ciclo de PRE y/o PROBIÓTICOS, que ayuden a normalizar la flora intestinal, a modo de suplementos externos, aparte de incluirlos como parte de la dieta⁴³.
- Alimentos benéficos en una dieta habitual⁴⁴:
CEREALES con alto contenido en silicio (avena, amaranto, cebada, quínoa, etc.).
Cocinar con AJO, alto en azufre, protector y desintoxicador.
FRUTOS ROJOS (zarzamora, frambuesa y blueberries), con propiedades antioxidantes⁴⁵. CÍTRICOS como limón y toronja para mantener un pH alcalino, clave para que nuestro sistema inmune se mantenga activo.⁴⁶
HONGOS (campeones de la inmunidad): reishi, shitake, maitake, hongos silvestres.⁴⁷
ESPECIES como comino, hinojo, semilla de cilantro, cúrcuma, clavo, con efectos antioxidantes.⁴⁸
PLANTAS MEDICINALES en caso de síntomas respiratorios:
 - ✓ *Echinacea purpurea* y *angustifolia*: Planta inmuno-estimulante que activa la respuesta inmunológica; raíz en infusión o tintura.⁴⁹
 - ✓ *Tomillo* / *Thymus vulgaris*: con muchos aceites esenciales (como el timol, que activa las inmunoglobulinas en las membranas pulmonares y tiene efecto expectorante), es fuente de

⁴²https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32281695/?from_term=bitter+substances+and+health&from_page=2&from_pos=7

⁴³ <https://www.mayoclinic.org/es-es/prebiotics-probiotics-and-your-health/art-20390058>

⁴⁴ Resumido de Le Noir, Dieter. "Para fortalecer la salud en tiempos de Covid-19"

⁴⁵ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5763064/>
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1756464617304383>

⁴⁶ https://www.researchgate.net/publication/307569056_In_Vitro_Studies_on_Phytochemical_Content_Antioxidant_Anti_cancer_Immunomodulatory_and_Antigenotoxic_Activities_of_Lemon_Grapefruit_and_Mandarin_Citrus_Peels

⁴⁷ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6176074/>
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fmicb.2018.02325/full>

⁴⁸ <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378512211004385>

⁴⁹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2785784/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4058675/>



vitamina C, vitamina A, hierro, cobre y manganeso, todas sustancias fortalecedoras del sistema inmune del tracto respiratorio.⁵⁰

- ✓ *Sauco / Sambucus nigra*: la flor posee propiedades sudoríficas, ayudando a aumentar la temperatura del cuerpo; el fruto favorece al sistema inmunológico evitando la congestión mucosa y paliando la sinusitis. Debe tomarse en forma de té o en tintura.⁵¹
- ✓ *Jengibre / Zingiber officinale*: posee cualidades termogénicas; sus oleorresinas, contienen propiedades antiinflamatorias e inmunomoduladoras muy estudiadas por la ciencia. Es una de las plantas más importantes para personas que sufren de síndrome metabólico.⁵²
- ✓ *Orégano (Origanum vulgare)*: Posee también un efecto calorífico con propiedades antivirales, ayuda a limpiar el lecho pulmonar de toxinas y sus altos niveles de aceites esenciales activan del sistema inmunológico. En forma de té.
- ✓ *Romero (Rosmarinus officinalis)* El aceite esencial de romero puede utilizarse echando una gota en agua y hacer gárgaras dos o tres veces al día.⁵³
- ✓ *Regaliz (Glycyrrhiza glabra)* Propiedades antiinflamatorias e inmunomoduladoras, sobre todo en el tracto respiratorio, es muy útil para fortalecer las vías respiratorias. Tomar en té dos veces al día. Evitar en personas con hipertensión.⁵⁴
- En caso de nutrición deficiente o enfermedad crónica, valorar suplementos nutricionales:
 - ✓ VITAMINA A: 50.000 unidades/ día por 6 semanas (no exceder este periodo), por su importancia para mantener la función de alerta del sistema inmune.⁵⁵
 - ✓ VITAMINA D: 5.000 unidades/día por 3 meses. La deficiencia de vitamina D inferior a 20 nd/ml en sangre aumenta las posibilidades de problemas autoinmunes y riesgos de infección.⁵⁶
 - ✓ VITAMINA C con flavonoides: un gramo dos a tres veces al día. 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 y personas con susceptibilidad previa (asma, debilidad pulmonar, gripas recurrentes) pueden verse beneficiadas tomando de esta vitamina, especialmente cuando están en riesgo de infecciones de vías respiratorias.
 - ✓ 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.⁵⁷

⁵⁰ <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-tomillo-13083626>, <https://www.scu.edu.au/southern-cross-plant-science/facilities/medicinal-plant-garden/monographs/thymusvulgaris/>

⁵¹ <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1756464619300313?via%3Dihub>
<http://cms.herbalgram.org/press/files/elderberry-scr.pdf>

⁵² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6616534/>
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378874112007404>

⁵³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3768712/>
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10942912.2012.700539>

⁵⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4629407/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21184804>

⁵⁵ <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>

⁵⁶ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3166406/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4488782/>

⁵⁷ https://www.researchgate.net/publication/334492528_The_Role_of_Zinc_in_Antiviral_Immunity



5b. MOVIMIENTO: imprescindible tanto para mantener un balance con la actividad neurosensorial, como para un correcto metabolismo y estimular el correcto funcionamiento del sistema inmune. En general es mejor el ejercicio fluido y sostenido, que permite al organismo ligarse al sistema metabólico motor, que el ejercicio de contracción isométrica típico de los gimnasios y máquinas estáticas, que conduce más bien al endurecimiento. Los deportes de equipo tienen además la ventaja añadida de sumar cualidades anímicas positivas (cooperación, empatía, entusiasmo) que, como ya explicamos más arriba, refuerzan aún más la función de nuestro sistema inmune.

Destacamos aquí dos tipos de movimientos al alcance de prácticamente todo el mundo: el caminar y la euritmia.

CAMINAR: Está demostrado que caminar ayuda a que el sistema cardiovascular se active y fortifique, ayuda a eliminar el colesterol perjudicial para el organismo, aumenta la resistencia a los esfuerzos⁵⁸, a cansarnos menos y más tarde, y también mejora la salud psicológica. Además, una caminata enérgica diaria de unos 30 minutos fortalece el sistema inmunitario, ayudándonos a una mejor defensa frente a posibles infecciones.

EURITMIA:⁵⁹ Deriva del griego (eu: bello, armonioso) y significa «ritmo hermoso, armonioso». Los movimientos de la euritmia crean y vinculan el movimiento externo del cuerpo a las fuerzas internas, mentales y curativas del organismo humano. La medicina antroposófica ha ejercido con éxito la euritmia terapéutica como una forma especial de terapia de movimiento desde 1920. Los movimientos realizados de manera consciente se utilizan para fomentar las fuerzas curativas. Los diferentes ejercicios se centran en la circulación y la respiración, el metabolismo, el movimiento general y el equilibrio, así como en las capacidades emocionales y mentales individuales, de forma que el paciente pueda experimentar y expresar sentimientos y emociones.

Su objetivo consiste en regular las expresiones del cuerpo, alteradas a causa de los desequilibrios. La euritmia terapéutica emplea la recitación, gestos y música, transformándolos en una forma de movimiento única.

Para el fortalecimiento general del sistema inmunitario podemos recomendar específicamente los siguientes ejercicios de euritmia⁶⁰:

- “A – H Reverencia”⁶¹. Formamos la vocal A con nuestros brazos, manos y piernas. Y lo abrimos aún más con la H. Nos abrimos en el ángulo de la A- H hacia el cosmos y hacia la tierra, por un lado. Y a continuación, el gesto de “reverencia”, lo que significa también un gesto de apertura, de conexión, un gesto que se abre, pero al mismo tiempo te mantiene a ti mismo en una relación saludable hacia aquello a lo que te abres. Entonces, abrirse en la A, y a continuación, hacer reverencia que te lleva de vuelta hacia ti mismo, como un gesto centrado en uno mismo. Hacer esto de modo alternante.

<https://academic.oup.com/advances/article/10/4/696/5476413>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5490603/>

⁵⁸ <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888754615000660>

⁵⁹ https://www.ivaa.info/fileadmin/user_upload/pdf/brochures_and_books/Sistema_Medicina_Antroposofica_castelano.pdf

⁶⁰ <https://www.youtube.com/watch?v=IPGFdojaVws>

⁶¹ <https://www.youtube.com/watch?v=UaXTYDUo6KY&t=514s>



- “Amor E”⁶². Abrimos los brazos para abrazar el mundo entero, que es el gesto de Amor. Y desde allí regresamos a la E. El gesto de la E es protección, es un típico gesto de Marte, de protección y fuerza. Es un movimiento alternante: abrirnos en el amor y volver a la E.
- “Esperanza U”⁶³: La esperanza es algo que viene desde el futuro, entonces es un gesto de recibir. Y por otro lado, con la U conectamos con nuestra profundidad y con las alturas.
- “R rítmica”⁶⁴: La R lleva las cosas al movimiento, da forma al movimiento y a las fuerzas de vida.

Además, de forma general podemos recomendar para todas las personas, y especialmente en situación de estrés y miedo con la actual pandemia, todos los llamados ejercicios de “euritmia higiénica” (de los que forman parte los descritos arriba). Esta sería la secuencia completa⁶⁵:

- Sí / No⁶⁶
- Simpatía/antipatía⁶⁷
- E destreza
- B migraña⁶⁸
- cabeceo M⁶⁹
- amor E
- esperanza U
- risa eurítmica⁷⁰
- R rítmica
- A H veneración
- E en el piso⁷¹
- O en el piso⁷²

Elaborado por la dra. Helena Gil Cerezo.
Médico familiar de orientación antroposófica.
helenagilcer@yahoo.es

⁶² <https://www.youtube.com/watch?v=7DDq5ajRW-Y>

⁶³ <https://www.youtube.com/watch?v=FS3OVjcZbeM>

⁶⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=mBPih0gO41I>

⁶⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=F6VlaB5JLBA>

⁶⁶ <https://www.youtube.com/watch?v=JidKmEhlhtA>

⁶⁷ <https://www.youtube.com/watch?v=IJFtcQwEXVE>

⁶⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=kfHPHh2luSU>

⁶⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=gIswWeBeOp8>

⁷⁰ <https://www.youtube.com/watch?v=fYXg6t1Mj1E>

⁷¹ https://www.youtube.com/watch?v=jZ_kZwss08c

⁷² <https://www.youtube.com/watch?v=lylmx1sxshl>