

REMEDIOS NATURALES PARA INFECCIONES VIRALES

Fortalece tu sistema inmunitario y descubre los remedios naturales que puedes usar en caso de una infección de coronavirus (Covid-19) y otras infecciones virales

Por María Jose Hummel, MPH, MS
Nutricionista y educadora de salud



Copyright © 2020

por Maria Jose Hummel, MPH, MS

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este folleto se puede reproducir o usar de ninguna manera sin el permiso escrito de la autora excepto en caso de breves citas utilizadas en artículos o reseñas.

Publicado por

SPH Publishing

Salinas, California, USA

Créditos de las fotografías:

Shutterstock.com, Canva.com

Los materiales que datan antes del 1 de enero de 1925 son de dominio público y ya no están protegidos por las leyes de derechos de autor..

Ilustraciones por Parminder Singh

Diseño por Maria Jose Hummel (plantilla de Canva.com)

COMO ESTAR PREPARADOS

Lo que necesitas saber en caso de una pandemia

Como tal vez ya has escuchado, son muy pocas las enfermedades infecciosas que tienen una mortalidad de un 100% (para ver una lista [haz clic aquí](#)). Incluso el SIDA, sin tratamiento, tiene una tasa de mortalidad de un 80 a 90%, el ébola (dependiendo del tipo) entre un 60 a un 90%, y la peste bubónica alrededor de un 60%. Esto significa que hay personas que son infectadas y **sobreviven** estas infecciones, a pesar de lo peligrosas y letales que son.

¿Cuál es la diferencia entre los que sobreviven estas enfermedades y los que sucumben a ellas? Es muy probable que la diferencia entre estos individuos sea la capacidad de su **sistema inmunitario** para combatir y vencer a los microorganismos que causan la enfermedad. Después de todo, ese es el trabajo de nuestro sistema inmunitario. Nuestros glóbulos blancos, o leucocitos, son las células del sistema inmunitario responsables de la defensa de nuestro cuerpo contra sustancias extrañas y agentes infecciosos.



REMEDIOS SIMPLES QUE PUEDES USAR EN CASA

El problema es que hay varios factores de estilo de vida que pueden debilitar nuestro sistema inmunitario. Entre ellos se encuentran el estrés y la falta de sueño, incluyendo acostarse demasiado tarde. Y una de las cosas que tiene el potencial de afectar más la función inmune es la cantidad de azúcar en la dieta. En esta guía, te daré siete pasos que puedes seguir a partir de hoy para mejorar y fortalecer tu sistema inmunitario. Además, le mostraré algunos de los remedios naturales que puedes usar en casa en caso de que tengas una infección leve a moderada de coronavirus (Covid-19), influenza u otras enfermedades respiratorias que pueden estimular el sistema inmunitario para combatir la infección más efectivamente.

NOTA: Si tienes dificultad para respirar, busca atención médica de inmediato.

4 claves para estar listos en caso de una infección o pandemia

Desafortunadamente, ya hay bastante información errónea circulando en Internet y en las redes sociales sobre "curas" para la infección por coronavirus (Covid-19). Por favor, no creas todo lo que escuchas o lees a menos que esté respaldado por evidencia sólida o por fuentes acreditadas. Los consejos que encontrarás en esta guía están basados en evidencia y respaldados por principios científicos sólidos, no en rumores o charlatanería.

PASOS FÁCILES DE PREPARACIÓN Y PREVENCIÓN

I. Siete pasos para fortalecer tu sistema inmunitario

Las personas con un sistema inmunitario débil tienen mayores posibilidades de contraer una infección grave o de morir como resultado. Aprende cómo fortalecer tus defensas.

II. Preparación para emergencias

Siempre hay que estar preparados en casos de emergencias como desastres naturales o algún otro tipo de crisis, incluyendo posibles pandemias de enfermedades infecciosas.

III. Prevención de contagio

Pautas generales de sentido común que todos debemos conocer para saber qué hacer en caso de una posible epidemia o pandemia y prevenir el contagio.

IV. Remedios naturales para infecciones respiratorias

Si ocurre un contagio, qué tipo de medidas utilizar para ayudar al sistema inmunitario a combatir la infección.



PASO 1: DIETA

Una dieta basada en alimentos no procesados de origen vegetal tiene más fibra y más micronutrientes (vitaminas, minerales, fitoquímicos y antioxidantes) que la dieta estándar. Estos nutrientes son vitales para mantener nuestras células sanas y nuestro cuerpo en equilibrio para que nuestro sistema inmunitario pueda funcionar a plena capacidad. Estos son los nutrientes vitales que el cuerpo necesita en suficientes cantidades para combatir infecciones. La fibra, en particular, alimenta ciertas bacterias en la flora intestinal que estimulan las células de nuestro sistema inmunitario encargadas de destruir virus y bacterias (1).

Se ha comprobado que el consumo de azúcar reduce la acción del sistema inmune y que este efecto puede durar varias horas (2). Las personas con diabetes o pre-diabetes, por tener el azúcar en la sangre elevada, también están a un riesgo elevado de un mal funcionamiento de su sistema inmune y de tener más infecciones. Incluso la obesidad es otro factor importante que puede reducir la capacidad del sistema inmunitario para protegernos de enfermedades (3).



I. SIETE PASOS BASADOS EN EVIDENCIA CIENTÍFICA PARA FORTALECER TU SISTEMA INMUNITARIO

LOS MICRONUTRIENTES, LA FIBRA Y EVITAR EL AZÚCAR SON MUY IMPORTANTES

Una dieta basada en alimentos no procesados de origen vegetal tiene DOS características principales:

1. Está compuesta de alimentos **integrales**, es decir, alimentos **no altamente procesados**. Ingredientes como el azúcar, la harina blanca, el aceite y los aditivos químicos no son parte de los alimentos integrales. Los granos o cereales enteros, las nueces y semillas, las frutas y los vegetales son alimentos no procesados.
2. Está compuesta de alimentos **de origen vegetal**, es decir, que no son **de origen animal**. En otras palabras, reduce al máximo o elimina completamente el uso de carnes, huevos, pescado, productos lácteos, grasas animales, etc.



BENEFICIOS DE UNA DIETA VEGETARIANA PARA EL SISTEMA INMUNE

Una dieta basada en alimentos de origen vegetal es vital para la salud del sistema inmune por las siguientes razones:

- Las personas que consumen una dieta vegetariana podrían tener más actividad de sus linfocitos NK (4) y las frutas y vegetales podrían reducir el riesgo de enfermedades respiratorias (5).
- Una dieta basada en alimentos no procesados de origen vegetal generalmente es baja en grasas, y las dietas bajas en grasa aumentan la actividad del sistema inmunitario (6).
- Provee micronutrientes (vitaminas, minerales, fitoquímicos y antioxidantes) en suficientes cantidades para fortalecer el sistema inmunitario (7-9).
- Provee suficiente fibra, la cual alimenta la flora intestinal y estimula el sistema inmunitario para que trabaje correctamente (1). Los suplementos de fibra no tienen este beneficio.
- Es libre de azúcar refinada y otros alimentos procesados (el azúcar refinada reduce la función del sistema inmune).
- Es la única dieta que ayuda a bajar de peso de manera natural, efectiva y segura (la obesidad también reduce la función del sistema inmunitario), y ayuda a prevenir o revertir otras enfermedades asociadas con la obesidad que pueden reducir la inmunidad.

Para probar una dieta basada en plantas por 10 días descarga mi desafío de 10 días en mi página www.saludparahoy.com

PASO 2: EJERCICIO

Hacer ejercicio moderado ayuda a estimular la función del sistema inmunitario. En general, el ejercicio se considera una ayuda importante del sistema inmunitario para estimular el intercambio continuo de leucocitos (células del sistema inmunitario) entre la circulación y los tejidos (10). Un beneficio adicional es que el ejercicio puede servir como una estrategia simple para estimular las células que eliminan células infectadas (particularmente las que están infectadas con algún virus). Metabólicamente, el ejercicio moderado induce elevaciones de interleucina-6, la cual tiene efectos antiinflamatorios, mejora el metabolismo de la glucosa y los lípidos (como el colesterol y los triglicéridos). Otro beneficio del ejercicio incluye una mejor respuesta específica de anticuerpos cuando se hace ejercicio antes de recibir una vacuna pero se necesita más investigación con mejores diseños de estudio para controlar otras posibles influencias

El ejercicio también puede ayudar a evitar la disminución en la función inmunitario que ocurre regularmente con la edad. Varios estudios epidemiológicos también sugieren que la actividad física regular se asocia con una disminución de las tasas de mortalidad e incidencia de influenza y neumonía.

¿Qué ejercicio puedes hacer?

Puedes comenzar haciendo caminatas o ejercicio cardiovascular moderado 3 a 7 veces por semana por 30 minutos o más, y ejercicio de resistencia muscular 2 a 3 veces por semana.



LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO PARA EL SISTEMA INMUNE

Según las investigaciones que se han realizado, el sueño estimula el inicio de una respuesta inmune adaptativa (11). Tanto en el sistema nervioso central como en el sistema inmunitario, el sueño ayuda específicamente en la etapa de consolidación de una memoria inmunitaria duradera. El sueño insuficiente aumenta el riesgo de enfermedades respiratorias (12).

El sueño de ondas lentas (SWS por sus siglas en inglés), que es el tipo de sueño que se obtiene en la primera parte de la noche (entre las 9 o 10 p.m. hasta aproximadamente la 1 de la mañana), es especialmente importante ya que promueve la liberación de la hormona del crecimiento que a su vez promueve la proliferación de ciertas células inmunes, mientras que la acción

PASO 3: SUEÑO dormir suficiente

antiinflamatoria del cortisol y las catecolaminas se encuentran en los niveles más bajos. La privación prolongada del sueño y la respuesta al estrés que se produce provocan una respuesta proinflamatoria, es decir una inflamación crónica de bajo grado, y también producen una deficiencia del sistema inmunitario. Ambos tienen efectos perjudiciales para la salud.

¿Qué debo hacer con respecto al sueño?

Para obtener los mejores resultados para tu sistema inmune, intenta dormir al menos 7 o 7-1/2 horas e intenta acostarse temprano (alrededor de las 10 p.m.) si es posible(5).



PASO 4: EVITAR LA DESHIDRATACIÓN

Se cree que el sistema inmunitario puede verse comprometido cuando estamos deshidratados (13). Es posible que las barreras de las membranas que nos protegen de los virus se debilitan cuando no bebemos suficiente agua. Además, estar bien hidratado puede reducir el estrés en el sistema nervioso, lo que afecta la inflamación general y la capacidad de respuesta del sistema inmune.

La deshidratación también puede promover el daño oxidativo, incluyendo daño al ADN de los linfocitos (un tipo de células del sistema inmune). Presuntamente, esto ocurre debido a alteraciones que podrían promover respuestas inflamatorias que afectan la función del sistema inmunitario.

¿Qué debo hacer para mantenerme suficientemente hidratado?

Asegúrate de beber suficiente agua todos los días. Esto podría ser entre 6 y 10 vasos de agua al día, dependiendo del clima, edad, altura y peso, actividad física y otros factores. Evita líquidos que deshidratan como café, té, bebidas gaseosas y alcohol.

Beber suficiente agua es de vital importancia para muchas funciones del cuerpo, incluyendo el sistema inmunitario.



PASO 5: EVITAR EL ESTRÉS

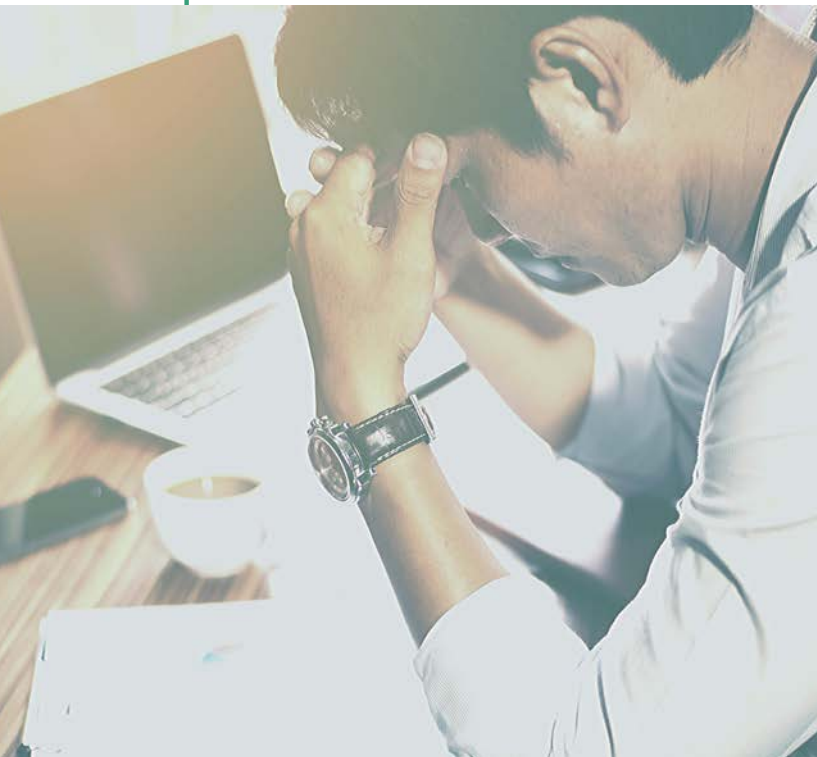
Las personas que experimentan estrés crónico tienen un sistema inmune menos efectivo, como se ha demostrado por la mayor susceptibilidad al resfriado común, una respuesta inmune deteriorada a las vacunas y heridas que se tardan más en sanar (14). Las personas con estrés también experimentan más inflamación. Las respuestas emocionales negativas, como pensamientos negativos, el suprimir la expresión de las emociones y la percepción de estrés psicológico generalmente resultan en un funcionamiento inmune más deficiente.

Por otro lado, ser capaz de regular las propias emociones y salir adelante, tener optimismo y tener emociones positivas generalmente se asocian con un mejor funcionamiento inmune y, en última instancia, pueden proteger la salud en momentos de mayor estrés (14,15).

EL ESTRÉS CRÓNICO ES EL MÁS DAÑINO PARA EL SISTEMA INMUNITARIO

¿Qué debo hacer para controlar el estrés?

Prueba utilizar técnicas para manejar el estrés como la respiración profunda, ejercicio moderado regular, mantener una actitud positiva, aceptar eventos que no puedes controlar, implementar técnicas para manejar tu tiempo, darte tiempo para relajarte, establecer límites y no depender del alcohol, las drogas o los comportamientos compulsivos para manejar el estrés. Si eres una persona espiritual, confía en la oración y la fe para superar situaciones estresantes.



Para mejorar tus posibilidades de combatir cualquier enfermedad infecciosa, necesitas no solo limitar, sino posiblemente evitar por completo estas sustancias adictivas:

1. **Alcohol:** el consumo de alcohol afecta el sistema inmunitario y aumenta la susceptibilidad a la neumonía. Beber alcohol también altera la flora intestinal e interrumpe la comunicación entre los organismos intestinales y el sistema inmunitario del intestino. El alcohol interrumpe la función ciliar en las vías respiratorias, deteriora la función de las células inmunes y aumenta el riesgo de enfermedades pulmonares (16-18).
2. **Cigarrillos:** el humo del tabaco aumenta la susceptibilidad a infecciones como la neumonía y la gripe, hace que las enfermedades sean más graves y duraderas, y reduce la cantidad de antioxidantes protectores en la sangre (19).
3. **Cigarrillos electrónicos:** el vapor de los cigarrillos electrónicos aumenta la producción de sustancias inflamatorias y desactiva las células inmunitarias en los pulmones que mantienen los espacios de aire libres de partículas potencialmente dañinas (20).

PASO 6: EVITA SUSTANCIAS ADICTIVAS

4. **Drogas:** las drogas aumentan la susceptibilidad a las infecciones directamente (al dañar las células inmunes) e indirectamente (al aumentar las hormonas del estrés como el cortisol). Las drogas aumentan el riesgo de enfermedades infecciosas, incluyendo las infecciones pulmonares, las enfermedades de transmisión sexual y el SIDA (21).

Las sustancias adictivas tienen muchos efectos negativos, para la salud que van más allá del deterioro del sistema inmune. Lo más seguro es no usarlas.



PASO 7: LUZ SOLAR MODERADA

La exposición moderada al sol tiene muchos beneficios, incluyendo la producción de vitamina D y el refuerzo del sistema inmunitario al energizar las células T que combaten las infecciones. Estas células instrumentales, producidas por la glándula del timo, participan activamente en la respuesta inmunitaria del cuerpo. Las células T producidas durante la respuesta inmunitaria adaptativa acceden a las superficies del cuerpo, incluyendo la piel, para proteger contra los patógenos invasores. Es en la piel donde las células T se exponen a la luz solar (22).

La vitamina D era utilizada (sin saberlo) para tratar infecciones como la tuberculosis antes de que existieran antibióticos efectivos. Los pacientes con tuberculosis eran enviados a sanatorios donde el tratamiento incluía la exposición a la luz solar, la cual se creía que mataba directamente la tuberculosis.

Más recientemente, han habido varios estudios que asocian niveles más bajos de vitamina D con un mayor riesgo de infección, incluyendo las infecciones respiratorias (23). Además, la deficiencia de vitamina D es frecuente en las enfermedades autoinmunes (24).

¿Qué debo hacer para obtener suficiente vitamina D?

Siempre que sea posible, obtén la vitamina D directamente del sol a través de una exposición solar **moderada**. Exposición moderada significa que no resulta en quemaduras solares, es decir, por lo general, entre 10 y 30 minutos al día, dependiendo del color de la piel. En invierno o cuando no es posible exponerse al sol, usa un suplemento vegano de vitamina D.



II. PREPARATIVOS PARA EMERGENCIAS

PREPARACIONES PARA UNA POSIBLE EPIDEMIA O PANDEMIA

1. Comida y provisiones para dos semanas

Con el nuevo coronavirus, es posible que algunas personas necesiten permanecer en cuarentena durante una o dos semanas. En ese caso, necesitarás tener suficientes alimentos y provisiones como papel higiénico durante ese tiempo. Puede que sea necesario tener agua potable también (por si acaso).

2. Medicamentos con receta

Si tomas medicamentos con receta médica, intenta abastecerse de ellos y también ten a mano suministros médicos básicos, como un botiquín de primeros auxilios, un termómetro y medicamentos habituales de venta libre.

3. Artículos de limpieza

En caso de una epidemia o pandemia de coronavirus, es aconsejable mantener productos de limpieza como toallitas desinfectantes, alcohol e incluso un buen jabón, los cuales pueden eliminar el virus. El desinfectante para manos se puede usar cuando está lejos de casa.

4. Cultiva tus propios alimentos

Siempre es bueno tener una huerta en caso de emergencias. Las personas que sobrevivieron mejor la Gran Depresión de la década de 1930 eran adaptables y autosuficientes. No es una mala idea en tiempos de emergencias o dificultades inesperadas.



III. PREVENCIÓN DE CONTAGIO

Medidas sencillas para prevenir contagio que sirven en cualquier epidemia

Estas son precauciones recomendadas por las autoridades de salud pública en cualquier epidemia de enfermedades infecciosas, incluyendo la influenza, que también son relevantes para una epidemia o pandemia de coronavirus:

- **Lavarse las manos** durante 20 segundos con jabón o usar un desinfectante para manos a base de alcohol (60%) varias veces al día, especialmente antes de tocarse la cara y después de estar en contacto con otras personas.
- Usa **toallitas desinfectantes** cuando viajes para limpiar superficies como asientos, la bandeja plegable en los aviones u otras superficies con las que estés en contacto.
- **Evita tocarte la cara**, especialmente los ojos, la nariz y la boca. Esto permite que los gérmenes que causan infecciones respiratorias ingresen al cuerpo. Cuando tocamos a personas enfermas o tocamos superficies sucias, contaminamos nuestras manos con gérmenes. Así podemos infectarnos con esos gérmenes al tocar nuestra cara..
- Practica la forma apropiada de **toser y estornudar**. Si es posible, tose o estornuda en un pañuelo desechable. No tosas ni estornudes en tus manos. Usa la parte interna del codo cuando no haya pañuelos disponibles.
- Evite el **apretón de manos** o los **abrazos** durante una epidemia de enfermedad contagiosa..
- Usa una máscara **SOLAMENTE** si tienes la infección y necesitas salir, aunque en ese caso haz todo lo posible para quedarte en casa. Las máscaras regulares no son muy efectivas para evitar que el virus te infecte.
- Si estás enfermo(a), no vayas a trabajar. Trabaja en la casa si te es posible. No mandes a un niño enfermo a la escuela..



IV. REMEDIOS NATURALES CASEROS QUE SE PUEDEN USAR EN CASO DE UNA INFECCIÓN VIRAL

HIDROTERAPIA TRADICIONAL

Los tratamientos tradicionales de hidroterapia se han utilizado eficazmente en el pasado para ayudar a las personas con infecciones respiratorias a recuperarse más rápido. Son remedios simples, pero requieren un poco de habilidad y capacitación para aplicar de manera efectiva. Sin embargo, a cualquier persona se le puede enseñar fácilmente cómo usar los tratamientos de hidroterapia en el hogar. Estos tratamientos se pueden usar en caso de una infección viral, como el coronavirus (Covid-19), donde el individuo infectado tiene una infección leve a moderada y se le ha dicho que se quede en casa para recuperarse. También pueden ser útiles en casos de gripe, neumonía o resfriado común. En estas situaciones, la hidroterapia puede acelerar la recuperación y aliviar los síntomas respiratorios.

La hidroterapia tradicional no se usa tan comúnmente hoy en día, ya que puede ser inconveniente en comparación con tomar un medicamento. Sin embargo, a pesar del tiempo y la preparación que se requieren, puede ser efectiva y útil porque estimula el sistema inmunitario al aumentar la circulación de glóbulos blancos alrededor del cuerpo y permite que la linfa (el líquido de los nódulos linfáticos, parte del sistema inmunitario) se mueva por todo el cuerpo de manera más efectiva. Reduce el estrés, el dolor y la inflamación, por lo que también puede ser útil para una variedad de otras dolencias.

Para obtener información más detallada sobre los tratamientos de hidroterapia tradicionales, consulta el libro *Home Remedies* de Agatha Thrash, MD y Calvin Thrash, MD, y el libro *Home Health Care* de Richard Willis y John Wilby. También puedes consultar a un médico naturista familiarizado con la hidroterapia tradicional o un profesional de hidroterapia.



HIDROTERAPIA PARA INFECCIONES RESPIRATORIAS

Antes de la llegada de los antibióticos y las vacunas, los tratamientos de hidroterapia eran bien conocidos y respetados como tratamientos efectivos para las afecciones respiratorias. Más tarde, los tratamientos más nuevos fueron favorecidos, no tanto porque se lograron tasas de curación más altas sino porque los tratamientos más nuevos liberaron al paciente de la estrecha supervisión del médico y la enfermera (25) (y, por supuesto, ¡también liberaron a los médicos!).

Para ilustrar qué tan bien pueden funcionar estos tratamientos, una anécdota de la pandemia de influenza española de 1918-1919 nos puede dar una idea de la utilidad e incluso el potencial para salvar vidas de los tratamientos de hidroterapia combinados con otras medidas simples.

Una noticia apareció en el periódico de Hutchinson, Minnesota, el "Hutchinson Leader", en la época de la pandemia de gripe española.

La noticia describe la experiencia del Seminario Adventista del Séptimo Día de Hutchinson, cuando un gran porcentaje de sus estudiantes fueron afectados con el virus de la influenza. De los 180 estudiantes del seminario, 120 vivían bajo un mismo techo dentro del edificio del seminario y 90 de los 120 contrajeron el virus de la influenza que en ese momento ya estaba causando una gran cantidad de muertes.

Los 90 pacientes que tenían la enfermedad debían permanecer en cama y no se les dio ninguna medicina. En cambio, se les dio una "dieta cuidadosamente regulada y fomentos aplicados a la garganta, el pecho y el abdomen". Este tratamiento redujo la fiebre en casi todos los casos, y en aproximadamente un día los que recibieron el tratamiento ya parecían estar mejor. Aún así, se les exigió que permanecieran en cama durante dos a cinco días después de que parecieran haberse recuperado completamente para evitar una "recaída".



Seminario Adventista del Séptimo Día de Hutchinson, Minnesota

La noticia después relata que, como resultado de este protocolo, **no hubo casos** de influenza que pudieran "considerarse **graves** y no hubo **ni una sola muerte en el seminario**, aunque hubieron más de 90 personas infectadas".

Este es un logro notable, teniendo en cuenta que la gripe española tuvo una alta tasa de mortalidad, especialmente en el grupo de edad de 20 a 40 años. Estadísticamente, uno podría haber esperado ver muchos casos graves, y al menos algunas muertes. La noticia en el Hutchinson Leader (reimpresa más tarde en el Northern Union Reaper, una publicación adventista del séptimo día) acredita el sistema simple utilizado en el seminario por haber logrado un "récord en la lucha contra la enfermedad". Las imágenes que se muestran aquí son del artículo tal como apareció en el Northern Union Reaper en diciembre de 1918 (el énfasis con resaltador fue agregado).

OVERCOMING THE EPIDEMIC

We believe our readers will be interested in the following account of the influenza epidemic at the Seminary which appeared in the Hutchinson Leader of December 13, written by its editor.

SEMINARY CINCHES FLU

HUTCH. INSTITUTION MAKES A
RECORD COMBATting
DISEASE.

120 EXPOSED, 90 PATIENTS, NO
DEATHS, NONE VERY
SICK.

On the authority of Dr. Fred Shepard, health officer of Hutchinson city, it may be stated that no public institution in the state of Minnesota has up to date made a record in handling influenza, the worldwide epidemic that has swept millions into their graves, like that to the credit of the

Hutchinson Seventh-day—Adventist Seminary.

The Seminary with 120 of its 180 students and teachers housed under one roof, was invaded by the malady three weeks ago. Symptoms of the malady developed with some 90 of these and, under the direction of Dr. H. E. Larson, a graduate physician, member of the Seminary faculty, every person showing indication of sickness was at once put to bed with a trained nurse taking temperature and watching for symptoms of the epidemic. If those symptoms developed the patient was required to remain in bed. There were no drugs to be given but, with complete rest and quiet went a carefully regulated diet and fomentations applied to the throat, chest and abdomen. This treatment in almost every case reduced the temperature of patients and in a day or so they were apparently well. But that did not end the matter with them. The next danger was that of relapse. To guard against this every patient was required to remain abed from two to five days after apparent full recovery, according to the "state of their flu affliction."

As a result of this system of handling a disease that is scoring thousands of victims every day there has not been one case that could have been called serious or a single death in the Seminary although there were more than 90 persons affected.

The record is remarkable. It makes the ordinary methods of dealing with flu appear irrational.

We will add that we are indeed thankful to God for His protecting care and for the untiring efforts of Sister Louise Knudsen, our Seminary nurse, and for the assistance of the other nurses and helpers. The hydrotherapy treatments under the blessings of God are indeed helpful, as is recognized by this article.

N. P. Neilsen.

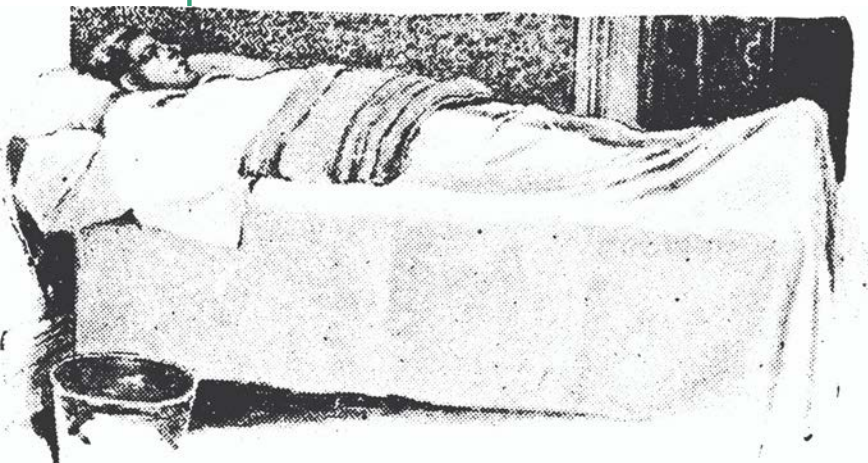
HIDROTERAPIA PARA INFECCIONES RESPIRATORIAS

Por supuesto, la historia anterior no proporciona evidencia científica de la efectividad de la hidroterapia, o evidencia de que podría ayudar con una infección de coronavirus. Pero dado que en estos momentos (al momento de ser publicada esta guía) no tenemos una vacuna o medicamentos antivirales, o ningún otro tratamiento, definitivamente vale la pena considerar la hidroterapia para la infección por coronavirus (Covid-19). La hidroterapia tradicional se basa en el simple hecho científico de que el calor aplicado al cuerpo estimula el flujo sanguíneo al área, y el calor húmedo es más efectivo para esto que el calor seco. La terapia de calor también estimula la circulación linfática (26,27), y se sabe que el calor aumenta la capacidad de los linfocitos para destruir los patógenos (28). Al alternar el calor con el frío, los vasos sanguíneos se expanden y contraen, estimulando la circulación de la sangre y la linfa, lo que puede ayudar en la recuperación y acelerar el proceso de curación.

Como señala el artículo del periódico de Hutchinson, el tratamiento utilizado en el seminario para acelerar la recuperación de la gripe fue **reposo en cama**, una "**dieta cuidadosamente regulada**" y "**fomentos** aplicados a la garganta, el pecho y el abdomen".

En cuanto a la dieta, la Iglesia Adventista del Séptimo Día ha enfatizado históricamente la importancia de consumir una dieta vegetariana. Como en 1918 no había alimentos ultraprocesados de venta en el mercado como los tenemos hoy en día, podemos suponer que las personas enfermas recibieron una dieta vegetariana de alimentos no procesados. Consulta las páginas 4 y 5 para obtener consejos basados en evidencia científica sobre cómo seguir una dieta basada en alimentos de origen vegetal para ayudar a estimular tu sistema inmunitario.

Los fomentos mencionados en el artículo implican el uso de calor húmedo. Aplicaciones húmedas y calientes de tamaño grande hechas de paños para fomentos se colocan en diferentes partes del cuerpo para producir hiperemia o aumento del flujo sanguíneo. Los paños generalmente están hechos de lana o telas hechas con mezcla de lana, pero se pueden usar otros materiales como algodón, felpa o una toalla. Una mezcla de 50% lana para retener el calor y 50% algodón para retener la humedad y ser más duradera funciona muy bien. Estas compresas calientes se cubren con otro paño o toalla para evitar quemar la piel. Hoy en día incluso se pueden comprar compresas eléctricas de calor húmedo que también pueden funcionar muy bien, pero dado que las piezas pueden desgastarse, es posible que deban reemplazarse cada cierto tiempo.



CÓMO PREPARAR LOS FOMENTOS

- Método de agua hirviendo
- Método de vapor
- Método de microondas

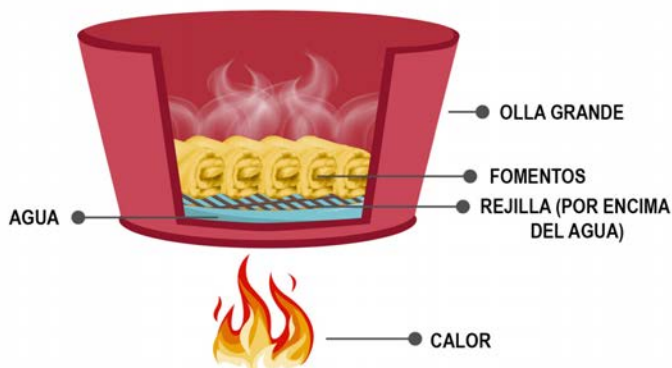
Para calentar los fomentos, puedes usar el método de agua hirviendo, el método de vapor o el método de microondas. Para el método del **agua hirviendo**, simplemente sumerge 3/4 de una toalla o paño doblado a lo largo y retorcido lo más posible (sosteniendo ambos extremos uno en cada mano y formando una U) hasta que la parte inferior de la U esté completamente empapada. Luego sácalo del agua y tira con fuerza para escurrir toda el agua posible. Deja que se desenrosque dejando caer un extremo y sostén el otro extremo. Colócalo sobre un paño o toalla grande y cúbrelo. Es posible que necesites usar más toallas o colocar los fomentos sobre la ropa de la persona para evitar quemar la piel.



Fig3. Impacco al tronco (aperto).

El método de **vapor** consiste en remojar y escurrir las toallas, luego enrollarlas y colocarlas en una vaporera grande o en una olla con rejilla. Deja que se calienten al vapor durante 20 minutos y luego procede como se indica arriba, colocando un fomento a la vez en una toalla grande y cubriéndolo (deja los otros en la olla hasta que sea necesario). También puedes calentar los fomentos en el **microondas** sumergiéndolos y escurriéndolos primero, luego colocándolos en una bolsa de plástico gruesa y calentándolos en el microondas a temperatura alta durante 5 minutos. Procede como se indica anteriormente, usando suficientes toallas o tela para evitar quemar la piel.

CÓMO CALENTAR LOS FOMENTOS



PREPARACIÓN DE LOS FOMENTOS
SACAR LOS FOMENTOS DE LA OLLA O EL MICROONDAS
Y ENVOLVER EN UNA CUBIERTA DE LANA O UNA TOALLA

CÓMO APLICAR LOS FOMENTOS

Una vez preparados siguiendo los métodos de la página anterior, los fomentos se aplican en el pecho de una persona con una infección respiratoria. Los fomentos calientes se colocan en el pecho por aproximadamente 3 a 5 minutos y se alternan con una compresa fría. Para la compresa fría remoja una toalla en agua helada y escurre. Luego aplica directamente sobre la piel durante 30 a 60 segundos. Seca la piel después de la compresa fría. Repite la aplicación de un fomento en caliente y una compresa fría tres veces. El resto del cuerpo debe estar cubierto con una sábana o frazada y protegido de corrientes de aire o frío. Asegúrate de que la habitación no esté fría.

Un **fomento completo** implica aplicar un fomento caliente en la espalda, una serie de tres fomentos calientes en el pecho alternados con una compresa fría, un baño caliente para los pies y compresas frías aplicadas en la cara, la cabeza y el cuello después de 3 a 5 minutos o cuando la persona comienza a sudar. Es posible que sea necesario reemplazar estas compresas frías cada 2 a 3 minutos para mantenerlas frías.

El fomento completo tiene la ventaja de estimular la producción de sudor, lo que puede ayudar a aumentar la eliminación de toxinas. También moviliza más glóbulos blancos para combatir infecciones.

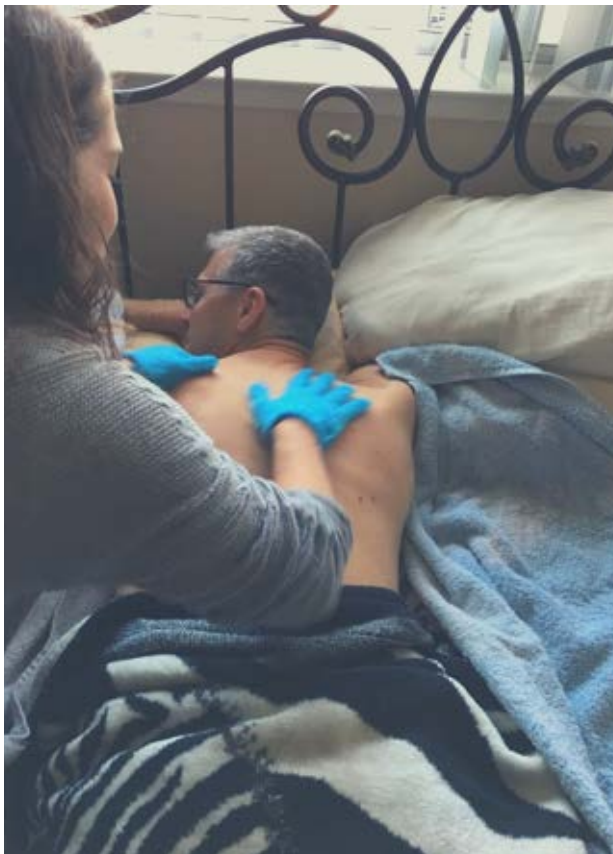
Deberás cubrir la cama con una sábana de plástico para evitar que se moje. Luego cubre el plástico con una frazada, sábana o toalla grande. El baño caliente para los pies se mantiene en 105°F a 110°F (40°C a 43°C) tomando todas las precauciones necesarias para no quemar la piel de los pies pero manteniéndolo lo suficientemente caliente como para producir sudoración. Es posible que debas agregar más agua caliente para mantener la temperatura adecuada. No es necesario cambiar el fomento de la espalda, pero sí proteger la piel de las quemaduras. Después de colocar el fomento del pecho, cubre a la persona con una sábana para evitar corrientes de aire o frío (no se muestra esto en la ilustración). Haz que la persona tome agua durante el procedimiento. Mantén secas las toallas que están bajo los fomentos, ya que la humedad aumenta la posibilidad de quemar la piel de la persona.



CÓMO TERMINAR LA APLICACIÓN DE FOMENTOS

Si realizas un fomento completo cambiando el fomento del pecho tres veces, termina con una compresa fría en el pecho durante 30 a 60 segundos. Antes de quitar el baño caliente para los pies, vierte agua fría sobre los pies y seca bien, incluso entre los dedos.

Al final, puedes enfriar a la persona con una fricción fría con guantes, o simplemente frotando una compresa fría vigorosamente contra la piel. Los guantes de baño exfoliantes funcionan bien para esto. Sumerge la toalla o los guantes en agua fría pero no helada y frota cada parte del cuerpo por separado. No espongas más de una parte del cuerpo a la vez para evitar que la persona se enfríe demasiado rápido. Este procedimiento tiene la ventaja de estimular la circulación en la piel.



No hagas fricciones fría con guantes sobre partes del cuerpo que tengan lesiones en la piel. Seca muy bien la piel y cubre a la persona con una bata u otra ropa abrigada y una frazada. La persona debe estar cómoda y sin transpiración. Haz que la persona descanse en la cama durante al menos 30 minutos.

No uses tratamientos de hidroterapia con personas que hayan perdido la sensación de la piel debido a la pérdida del conocimiento, parálisis o en los pies y piernas de una persona con diabetes tipo 2. Evita usar en personas con edema de piernas o pies, venas varicosas, enfermedad vascular avanzada, cáncer, tendencia a hemorragias y úlceras estomacales o intestinales.

Para una persona con una infección respiratoria como influenza o neumonía, es de vital importancia evitar la exposición al frío. La habitación debe mantenerse a unos 72°F (22°C) cuando se administra hidroterapia. Usa las aplicaciones de fomentos una o dos veces al día durante varios días hasta que la persona se sienta mejor.

OTROS REMEDIOS NATURALES

- Inhalación de vapor
- Alimentos y hierbas
- Remedio casero antiviral



Las inhalaciones de vapor también son muy útiles para las infecciones respiratorias. El aire cálido y húmedo dirigido hacia las membranas mucosas del tracto respiratorio superior a menudo ayudará a aliviar la tos seca o la congestión que comúnmente se siente. Por lo tanto, son muy útiles para aliviar los síntomas en el pecho y la garganta de los resfriados y las infecciones de influenza (y posiblemente también la infección por coronavirus Covid-19).

Para aplicar aire cálido y húmedo a las membranas mucosas congestionadas, pon agua hirviendo en una olla o tetera. Puedes usar una cocinilla portátil para mantener el agua hirviendo.

Opcionalmente, puedes agregar aceite de pino, eucalipto o mentol al agua para una inhalación medicada de vapor. Coloca una toalla sobre la cabeza para atrapar el vapor. No encierres completamente a la persona con la toalla. Haz que la persona afectada respire lenta y profundamente y continúe durante 15 a 30 minutos 2-3 veces por día. También puedes usar un vaporizador o una tetera sobre una cocinilla portátil para producir suficiente vapor y saturar toda la habitación. Después del tratamiento, haz que la persona descance durante al menos 30 minutos para obtener el mejor efecto.



ALIMENTOS Y HIERBAS

Ten en cuenta que NO todas las hierbas que se recomiendan comúnmente para los resfriados y la gripe se han investigado a fondo para garantizar su seguridad y eficacia. Evita tomar suplementos siempre que sea posible, ya que pueden estar contaminados, alterados o no proporcionar los ingredientes enumerados en la etiqueta. Esto se debe a que la industria de los suplementos no está apropiadamente regulada. Si decides usarlos, usa hierbas enteras y solo aquellas para las que haya suficiente evidencia. Elige alimentos, medidas de estilo de vida e hidroterapia por encima de las hierbas siempre que sea posible. Los siguientes son alimentos y hierbas que pueden ayudarte a recuperarte más rápido de una infección respiratoria, posiblemente incluyendo una infección por coronavirus (Covid-19), pero ten en cuenta que este virus en particular aún no se ha investigado lo suficiente para saber con certeza.

- **Ajo:** Existe una buena cantidad de evidencia científica para respaldar las propiedades antimicrobianas, antifúngicas y antivirales del ajo (29,30). El ajo contiene varios compuestos útiles, incluyendo la alicina, que tienen efectos beneficiosos para prevenir los resfriados y la gripe. El ajo crudo también puede ser útil para las infecciones respiratorias virales.
- **Cebolla:** la cebolla es de la familia del ajo y se ha encontrado que tiene propiedades antivirales similares (31). Los compuestos organosulfurados en las cebollas están asociados con la inhibición de las infecciones virales.
- **Jengibre:** el jengibre fresco contiene propiedades antibacterianas y antivirales. Se ha descubierto que el jengibre tiene propiedades antivirales contra varios tipos de virus respiratorios (32,33).
- **Frutas cítricas y alimentos ricos en vitamina C:** se ha descubierto que la vitamina C es efectiva para reducir la duración del resfriado común y las infecciones respiratorias agudas como la neumonía y la bronquitis (34). Se puede tomar un suplemento de vitamina C, pero el consumo de alimentos ricos en vitamina C tiene el beneficio adicional de



proporcionar otras vitaminas, minerales y fitoquímicos que fortalecen el sistema inmunitario.

- **Equinácea:** Hay algunos estudios publicados que muestran evidencia de que la equinácea puede ser útil para tratar infecciones de las vías respiratorias superiores (35). Sin embargo, se sabe que los ensayos con resultados negativos no se han publicado (36), por lo tanto, la evidencia de su uso no es sólida.
- **Baya del saúco:** aunque existe evidencia de que la baya del saúco puede ser protectora contra la gripe y el resfriado común (37), no se sabe si sería efectiva contra una infección por coronavirus. Dado que las infecciones por coronavirus implican altos niveles de citocinas inflamatorias que pueden conducir a una "tormenta de citocinas" (38) y el saúco parece aumentar estas mismas citocinas (39), es posible que pueda ser perjudicial en lugar de útil, pero no sabremos con certeza hasta que se hagan más investigaciones.

REMEDIO CASERO ANTIVIRAL

**HE USADO ESTE
REMEDIO CON MI
FAMILIA POR AÑOS
Y ES MUY EFECTIVO
EN CONTRA DE LA
GRIPE Y RESFRÍOS**

Esta es una receta de un remedio antiviral que puedes hacer en casa para ayudar a tu cuerpo a recuperarse de enfermedades respiratorias infecciosas como el resfriado común, el virus de la influenza y posiblemente una infección por coronavirus. Se sabe que la cebolla, el ajo y el jengibre tienen propiedades antivirales y antibacterianas (consulta la página anterior). El jugo de limón proporciona grandes cantidades de vitamina C, que también puede ayudar a disminuir la gravedad de las infecciones respiratorias. La miel puede ayudar a aliviar el dolor de garganta y la tos (40-42). Dado que este remedio contiene miel, no lo administres a niños menores de un año de edad, pero para niños de un año en adelante podría ser bastante efectivo.

Ingredientes:

1/2 taza de cebolla picada
4 a 5 dientes de ajo
El jugo de 4 limones grandes (por lo menos 1/2 taza)
2 a 3 cucharadas de miel de abejas (miel virgen y producida localmente si es posible)

Licúa todos los ingredientes hasta que todo está bien molido. Mantén refrigerado en un recipiente hermético. Toma 2 cucharadas o más cada 2 horas durante al menos dos días o hasta que el remedio se haya acabado. ¡Prepara más si lo necesitas!



REFERENCIAS

1. James, K.R., Gomes, T., Elmentaite, R. et al. (2020) Distinct microbial and immune niches of the human colon. *Nat Immunol.* 21, 343–353 . <https://doi.org/10.1038/s41590-020-0602-z>
2. Sanchez A, et al. (1973) Role of sugars in human neutrophilic phagocytosis. *Am J Clin Nutr* 26:11,1180-1184.
3. Neiman D, et al. (1999). Influence of Obesity on Immune Function. *Journal of the American Dietetic Association*, 99(3), 294–299. doi:10.1016/s0002-8223(99)00077-2
4. Malter, M., Schriever, G., & Eilber, U. (1989). Natural killer cells, vitamins, and other blood components of vegetarian and omnivorous men. *Nutrition and Cancer*, 12(3), 271–278. doi:10.1080/01635588909514026
5. Li, L., & Werler, M. M. (2009). Fruit and vegetable intake and risk of upper respiratory tract infection in pregnant women. *Public Health Nutrition*, 13(02), 276. doi:10.1017/s1368980009990590
6. Barone, J., Hebert, J. R., & Reddy, M. M. (1989). Dietary fat and natural-killer-cell activity. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 50(4), 861–867. doi:10.1093/ajcn/50.4.861
7. Beck, M. A., & Levander, O. A. (1998). Dietary oxidative stress and the potentiation of viral infection. *Annual Review of Nutrition*, 18(1), 93–116. doi:10.1146/annurev.nutr.18.1.93
8. Cunningham-Rundles, S., McNeeley, D. F., & Moon, A. (2005). Mechanisms of nutrient modulation of the immune response. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 115(6), 1119–1128. doi:10.1016/j.jaci.2005.04.036
9. Naithani, R., Huma, L., Holland, L., Shukla, D., McCormick, D., Mehta, R., & Moriarty, R. (2008). Antiviral Activity of Phytochemicals: A Comprehensive Review. *Mini-Reviews in Medicinal Chemistry*, 8(11), 1106–1133. doi:10.2174/138955708785909943
10. Nieman, D. C., & Wentz, L. M. (2018). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of Sport and Health Science*. doi:10.1016/j.jshs.2018.09.009
11. Besedovsky, L., Lange, T., & Born, J. (2011). Sleep and immune function. *Pflügers Archiv - European Journal of Physiology*, 463(1), 121–137. doi:10.1007/s00424-011-1044-0
12. Prather, A. A., & Leung, C. W. (2016). Association of Insufficient Sleep With Respiratory Infection Among Adults in the United States. *JAMA Internal Medicine*, 176(6), 850. doi:10.1001/jamainternmed.2016.0787
13. Horswill, C. A., & Janas, L. M. (2011). Hydration and Health. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 5(4), 304–315. doi:10.1177/1559827610392707
14. Reed, R. G., & Raison, C. L. (2016). Stress and the immune system. In *Environmental Influences on the Immune System* (pp. 97-126). Springer-Verlag Wien. https://doi.org/10.1007/978-3-7091-1890-0_5
15. Vedhara, K., Bennett, P. D., Clark, S., Lightman, S. L., Shaw, S., Perks, P., ... Shanks, N. M. (2003). Enhancement of Antibody Responses to Influenza Vaccination in the Elderly following a Cognitive-Behavioural Stress Management Intervention. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 72(5), 245–252. doi:10.1159/000071895

REFERENCIAS

16. Sarkar, D., Jung, M. K., & Wang, H. J. (2015). Alcohol and the Immune System. *Alcohol Research : Current Reviews*, 37(2), 153–155.
17. Szabo, G. (1999). Consequences of alcohol consumption on host defence. *Alcohol and Alcoholism*, 34(6), 830–841. doi:10.1093/alcalc/34.6.830
18. Díaz, L., Montero, A., González-Gross, M., Vallejo, A., Romeo, J., & Marcos, A. (2002). Influence of alcohol consumption on immunological status: a review. *European Journal of Clinical Nutrition*, 56(S3), S50–S53. doi:10.1038/sj.ejcn.1601486
19. Sopori, M. (2002). Effects of cigarette smoke on the immune system. *Nature Reviews Immunology*, 2(5), 372–377. doi:10.1038/nri803
20. BMJ. (2018, August 13). E-cigarette vapor disables key immune cells in the lung and boosts inflammation: Effects similar to those seen in regular smokers and patients with chronic lung disease. *ScienceDaily*. Retrieved March 3, 2020 from www.sciencedaily.com/releases/2018/08/180813190148.htm
21. Friedman, H., Newton, C., & Klein, T. W. (2003). Microbial infections, immunomodulation, and drugs of abuse. *Clinical microbiology reviews*, 16(2), 209–219. <https://doi.org/10.1128/cmr.16.2.209-219.2003>
22. Phan, T., Jaruga, B., Pingle, S. et al. Intrinsic Photosensitivity Enhances Motility of T Lymphocytes. *Sci Rep* 6, 39479 (2016). <https://doi.org/10.1038/srep39479>
23. Martineau, A. R., Jolliffe, D. A., Hooper, R. L., Greenberg, L., Aloia, J. F., Bergman, P., ... Camargo, C. A. (2017). Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data. *BMJ*, i6583. doi:10.1136/bmj.i6583
24. Aranow C. Vitamin D and the immune system. *J Investig Med*. 2011;59(6):881–886. doi:10.2310/JIM.0b013e31821b8755
25. Thrash, A., & Thrash, C. (1981). *Home Remedies*. Seale, Alabama: Thrash Publications.
26. Campisi, C., Boccardo, F., & Tacchella, M. (1999). Use of thermotherapy in management of lymphedema: clinical observations. *International Journal of Angiology*, 8(1), 73–75. doi:10.1007/bf01616849
27. Yasuda, A., & Ohshima, N. (1984). In situ observations of spontaneous contractions of the peripheral lymphatic vessels in the rat mesentery: Effects of temperature. *Experientia*, 40(4), 342–343. doi:10.1007/bf01952541
28. Roberts, N. J., & Steigbigel, R. T. (1977). Hyperthermia and human leukocyte functions: effects on response of lymphocytes to mitogen and antigen and bactericidal capacity of monocytes and neutrophils. *Infection and Immunity*, 18(3), 673–679. doi: 10.1128/iai.18.3.673-679.1977
29. Bayan, L., Koulivand, P. H., & Gorji, A. (2014). Garlic: a review of potential therapeutic effects. *Avicenna journal of phytomedicine*, 4(1), 1–14.
30. Wallock-Richards, D., Doherty, C. J., Doherty, L., Clarke, D. J., Place, M., Govan, J. R. W., & Campopiano, D. J. (2014). Garlic Revisited: Antimicrobial Activity of Allicin-Containing Garlic Extracts against *Burkholderia cepacia* Complex. *PLoS ONE*, 9(12). doi: 10.1371/journal.pone.0112726

REFERENCIAS

31. Sharma, N. (2019). Efficacy of Garlic and Onion against virus. *International Journal of Research in Pharmaceutical Sciences*, 10(4), 3578–3586. doi: 10.26452/ijrps.v10i4.1738
32. Chang, J. S., Wang, K. C., Yeh, C. F., Shieh, D. E., & Chiang, L. C. (2013). Fresh ginger (*Zingiber officinale*) has anti-viral activity against human respiratory syncytial virus in human respiratory tract cell lines. *Journal of Ethnopharmacology*, 145(1), 146–151. doi:10.1016/j.jep.2012.10.043
33. Imanishi, N., Andoh, T., Mantani, N., Sakai, S., Terasawa, K., Shimada, Y., ... Ochiai, H. (2006). Macrophage-Mediated Inhibitory Effect of *Zingiber officinale* Rosc, A Traditional Oriental Herbal Medicine, on the Growth of Influenza A/Aichi/2/68 Virus. *The American Journal of Chinese Medicine*, 34(01), 157–169. doi:10.1142/s0192415x06003722
34. Hemilä, H., & Douglas, R. M. (1999). Vitamin C and acute respiratory infections. *The International Journal of Tuberculosis and Lung Disease*, 3(9), 756–761.
35. Hudson, J., & Vimalanathan, S. (2011). Echinacea—A Source of Potent Antivirals for Respiratory Virus Infections. *Pharmaceuticals*, 4(7), 1019–1031. doi:10.3390/ph4071019
36. Rotblatt, M., & Ziment, I. (2002). Evidence-based herbal medicine. Philadelphia: Hanley & Belfus.
37. Tiralongo, E., Wee, S., & Lea, R. (2016). Elderberry Supplementation Reduces Cold Duration and Symptoms in Air-Travellers: A Randomized, Double-Blind Placebo-Controlled Clinical Trial. *Nutrients*, 8(4), 182. doi:10.3390/nu8040182
38. Channappanavar, R., & Perlman, S. (2017). Pathogenic human coronavirus infections: causes and consequences of cytokine storm and immunopathology. *Seminars in Immunopathology*, 39(5), 529–539. doi:10.1007/s00281-017-0629-x
39. Barak, V., Halperin, T., Kalickman, I. (2001). The effect of Sambucol, a black elderberry-based natural product, on the production of human cytokines: I. Inflammatory cytokines. *European Cytokine Network*. 12(2):290-6.
40. Ashkin, E., & Mounsey, A. (2013). PURLs: a spoonful of honey helps a coughing child sleep. *The Journal of family practice*, 62(3), 145–147.
41. Oduwole, O., Udoh, E. E., Oyo-Ita, A., & Meremikwu, M. M. (2018). Honey for acute cough in children. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. doi:10.1002/14651858.cd007094.pub5
42. Lal, A., Chohan, K., Chohan, A., & Chakravarti, A. (2016). Role of honey after tonsillectomy: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Clinical Otolaryngology*, 42(3), 651–660. doi:10.1111/coa.12792

ACERCA DE LA AUTORA

María Jose Hummel
Nutricionista, educadora de salud
Egresada de Doctorado en
Naturopatia

María José Hummel es nutricionista y educadora de salud con muchos años de experiencia en el campo de la prevención, la nutrición y la salud. Ella tiene un máster en Nutrición Humana de la Universidad de Bridgeport, y un Máster en Salud Pública de la Universidad Estatal de San José. Ella ha trabajado como nutricionista en una clínica comunitaria atendiendo a personas con diabetes, sobrepeso, obesidad y otras enfermedades crónicas relacionadas con la dieta. María José también ha trabajado para la agencia WIC (agencia de servicios nutricionales para madres y niños) y la Coalición de la Lactancia Materna de California.

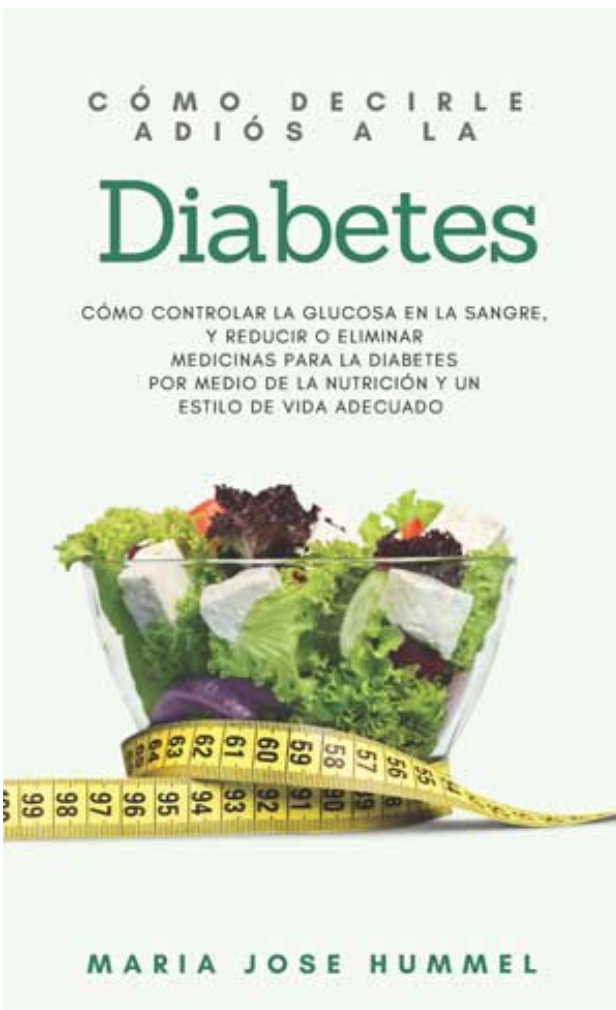
María José ha aparecido como experta invitada en programas de televisión y radio en el área de la bahía de San Francisco en California. También ha aparecido en numerosas ocasiones en las cadenas de televisión 3ABN y 3ABN Latino, realizando programas de cocina como también programas de educación de salud, y también como conductora del programa Sabores en 3ABN Latino. María José ha escrito libros de cocina vegana en español y en inglés, dos libros de salud en español, y ha conducido seminarios de salud y nutrición, incluyendo seminarios de depresión y de cómo revertir la diabetes, como también clases de cocina en California, en todo Estados Unidos, y varios países de Latinoamérica.

Ella ha completado el certificado de nutrición basada en plantas en el Centro de Estudios en Nutrición T. Colin Campbell de la universidad de Cornell. Además tiene un diplomado y ha sido certificada en medicina de estilo de vida por el American College of Lifestyle Medicine. Ahora está escribiendo su tesis para obtener un doctorado en medicina natural con especialidad en adicción a los alimentos.



OTROS LIBROS QUE TE PUEDEN INTERESAR

Encuétralos en saludparahoy.com



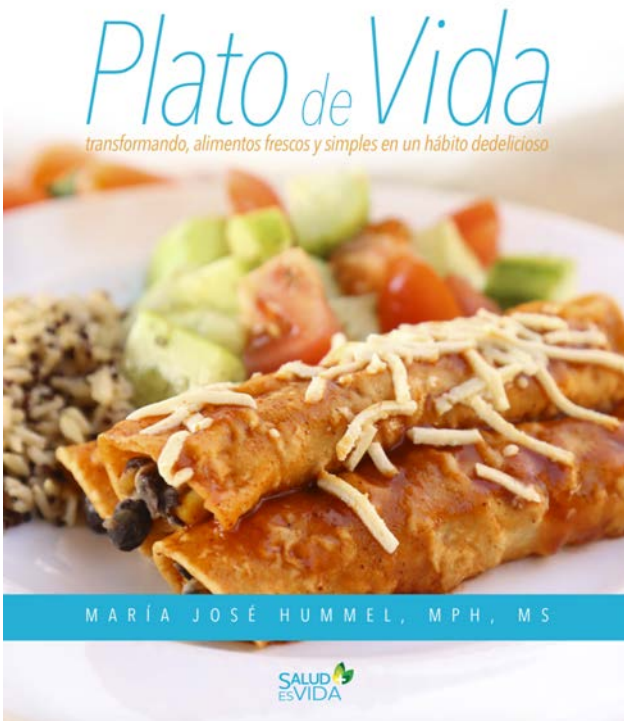
Disponible en Amazon tanto en formato impreso como en Kindle, y también lo puedes encontrar en mi página internet. Este libro presenta el plan más efectivo y científicamente comprobado para controlar o revertir la diabetes tipo 2 o la pre-diabetes por medio de una dieta apropiada y un estilo de vida saludable. Las personas que han seguido los principios detallados en este libro han logrado mejorar su salud de manera impresionante, no sólo reduciendo sus niveles de glucosa, sino también mejorando la condición de su sistema cardiovascular, logrando un peso ideal y estable, evitando complicaciones de la diabetes y llegando a reducir o eliminar las medicinas para la diabetes, incluyendo la insulina. Incluso las personas con diabetes tipo 1 se pueden beneficiar en gran manera ya que pueden conseguir una reducción en los niveles de insulina que necesitan para normalizar su glucosa.

Las personas que siguen este tipo de plan (una dieta basada en alimentos no procesados de origen vegetal más ejercicio adecuado) pueden ver una mejoría en todo aspecto de su salud, incluso al revertir enfermedades cardíacas y reducir el riesgo de cáncer. Ningún otro tratamiento médico o nutricional para la diabetes ha tenido la misma efectividad. Este libro provee docenas de referencias científicas que comprueban la validez del plan y sus enormes beneficios.

Lo puedes encontrar en www.saludparahoy.com

PLATO DE VIDA

Encuétralo en
saludparahoy.com



En este libro encontrarás una diversidad de recetas de diferentes partes del mundo que podrás incluir en tu menú diario, las cuales te ayudarán a mejorar tu salud e incluso revertir la diabetes o prediabetes si las incluyes como parte de un programa de cambio de estilo de vida. Cada receta tiene una fotografía a todo color y un código QR para ver un video de dicha receta. Las secciones incluyen:

- Desayunos
- Platos principales
- Ensaladas
- Sopas y estofados
- Guarniciones
- Postres
- Salsas y aderezos

Lo puedes encontrar en www.saludparahoy.com