

## **Entrevista a la Dra. Anne Katharina Zschocke sobre el tema de la prevención de las enfermedades virales**

Entrevista sobre la prevención del virus de la corona. Para la editorial Macro, 28. Feb. 2020

Pregunta: Dr. Zschocke, el miedo al coronavirus está muy extendido y muchas personas han contraído la gripe. Usted expone en sus libros que las bacterias nos ayudan a prevenir y curar enfermedades virales. ¿Puede explicarnos cómo es esto posible?

Zschocke: Las bacterias, virus, hongos y otros microorganismos son un componente natural de nuestro organismo. Se denomina "microbioma" a la inmensa diversidad y abundancia de seres vitales que viven en nuestro cuerpo y cumplen tareas esenciales. Regulan el sistema inmunitario, participan en la digestión y el metabolismo, mantienen el funcionamiento óptimo de los nervios y el cerebro, regulan las hormonas y hacen posible la mera existencia de los seres humanos.

Muchas personas todavía viven en la creencia de que, a excepción de nuestras células sanguíneas propias y las células de nuestros tejidos, todo lo que habita en nuestro cuerpo es un elemento peligroso y agresivo y, por tanto, necesitamos un sistema inmunitario que nos defienda de ello. Esta visión marcial del ser humano ha quedado científicamente obsoleta desde hace mucho tiempo.

En personas sanas, las bacterias y los virus coexisten con otros microbios en un equilibrio dinámico. Los protozoos, por su parte, se regulan entre sí. Si las bacterias están ausentes, los virus pueden aumentar su número y dominancia. Por tanto, en el caso de una enfermedad viral, primero ha tenido que haber una alteración del equilibrio saludable. Para volver a restaurar ese equilibrio, las bacterias son nuestros mejores ayudantes.

P: ¿Restablecer el equilibrio significa que las bacterias eliminan el virus de la gripe?

Zschocke: No. Creer que ciertos microbios provocan enfermedades y que otros son saludables es un gran malentendido. No es cierto que algunas cepas microbianas concretas sean "culpables" y deban ser "eliminadas" y, además, ellas tampoco luchan entre sí. Las mismas bacterias pueden estar presentes en una persona sana y en una persona enferma. Todo depende de su mescolanza, cantidad y diversidad y, muy especialmente, de la forma en que interactúan entre sí y con otras células. Y todo ello depende a su vez del medio en que habitan. Según cómo sea el entorno que las rodea, lo cual también incluye al resto de los microbios que habitan en él, los microorganismos pueden activar distintas vías metabólicas, produciendo así efectos totalmente diferentes. Podemos imaginarlo como el efecto de una tormenta sobre un bosque: en el caso de un bosque mixto saludable, las raíces interconectadas de una gran diversidad de especies arbóreas se estabilizan entre sí. Por el contrario, un bosque formado por un monocultivo puro de abetos es mucho más vulnerable a las tormentas. En todo el planeta Tierra, la presencia de una gran diversidad de especies

tiene el efecto de estabilizar los espacios vitales y ecosistemas en cuestión, mientras que los monocultivos son susceptibles de sucumbir a todo tipo de enfermedades.

El problema radica en que, en los países industrializados, hemos declarado una guerra a las bacterias tan despiadada, que todos hemos sufrido daños en el microbioma.

P: ¿Cómo se pueden utilizar las bacterias para prevenir la gripe?

Zschocke: los virus están formados simplemente por un paquete de información genética envuelto en un caparazón; para reproducirse, necesitan entrar en el interior de células vivas y, para ello, se adhieren a su superficie y se introducen en ellas. Si en nuestras membranas mucosas habita una comunidad bacteriana saludable, por ejemplo en la garganta y en el tracto respiratorio, ésta evita que los virus se adhieran. Además, en el intestino tenemos unas células especiales llamadas células M, que cooperan con las bacterias. Las células M actúan como mediadores entre las bacterias que habitan en el intestino y las células inmunes de la pared intestinal, de modo que éstas reciben una impronta y, circulando a través de la sangre y la linfa, llegan a todas las mucosas o pieles húmedas, es decir, a los ojos, la nariz, la boca, la garganta, el pulmón, la vejiga, etc, donde forman proteínas que se inmigran en las mucosas. Estas proteínas, llamadas inmunoglobulinas A secretoras (IgA), pueden atrapar virus y neutralizarlos. Cuando faltan las bacterias adecuadas en el intestino, también faltan estos "captadores de virus". Por tanto, para estar más sano, es muy bueno ingerir bacterias.

P: Nos dicen que, para protegerse de los virus, hay que desinfectarse las manos

Ese es otro gran malentendido: los desinfectantes habituales no disuelven los virus. Al desinfectar, eliminamos las bacterias y los hongos, y ¿qué queda?: los virus. Una higiene saludable consiste en realidad en tener la mezcla adecuada de microbios en el momento apropiado y en el lugar correcto. En el cuerpo, las bacterias entran en contacto con un tipo de glóbulos blancos, los llamados linfocitos T reguladores (Treg). La interacción de los microorganismos entre sí puede regular la salud mucho mejor que cualquier intervención.

[Estas interrelaciones se explican detalladamente en el libro "Las bacterias intestinales como clave para la salud".]

P: ¿Quiere esto decir que un antibiótico tampoco ayuda en este caso?

Zschocke: los antibióticos eliminan las bacterias, pero no eliminan los virus. Sólo tienen un fuerte efecto psicológico, como antes lo tenía la magia, y transmiten la sensación de poder controlar una enfermedad, lo cual no es cierto. Y, debido a sus efectos secundarios, debilitan el organismo, lo cual hace que los virus puedan propagarse más fácilmente. Es decir, más bien agravan el problema. Y casi todo el mundo ha oído hablar del gran riesgo que suponen las bacterias resistentes a los antibióticos, cuya aparición aumenta con la prescripción innecesaria de éstos.

La terapia del microbioma con la ayuda de "Microorganismos efectivos" (ME) [que se describe en el libro "Nuestras amigas las bacterias"] ha demostrado desde hace muchos años su eficacia en la prevención y curación de enfermedades.

P: Entonces, ¿qué recomienda usted concretamente?

Zschocke: cuanto mejor preservemos nuestro microbioma, es decir, la comunidad de microbios que habita en el cuerpo, más estable será nuestro organismo.

Primeramente, es necesario eliminar cualquier prejuicio y reconocer que las bacterias son nuestras compañeras. Es importante lavarse bien las manos con agua y jabón y hacer ejercicio al aire libre. El medio ambiente en que vivimos debe ser "bacterianamente" saludable. [véase el libro titulado "ME compacto"]. Utilizar una pasta de dientes sin sustancias antimicrobianas forma parte de lo que denomino vida "bacterianamente" saludable. La masticación concienzuda de lo que comemos es también esencial para que las bacterias intestinales puedan acceder a los alimentos previamente preparados en la boca y en el estómago. Asimismo es necesario que la nutrición favorezca el crecimiento y desarrollo de las bacterias, (por ejemplo, mediante la ingesta de vegetales encurtidos de manera natural, que contienen bacterias ácido lácticas productoras de ácido láctico) y de alimentos ricos en fibra. Las bacterias en el intestino se multiplicarán mejor o peor, según lo que "llegue" al intestino. Todos los aditivos sintéticos dañan el microbioma. El sueño saludable, el suministro de vitaminas naturales, mantener ritmos diarios naturales y beber abundante agua pura son factores igualmente importantes.

La experiencia ha demostrado que frotarse las manos y la cara con microorganismos efectivos y limpiar con ellos superficies de riesgo en cuanto a la higiene, es una excelente medida preventiva contra la infección. El número de niños enfermos disminuyó en colegios donde se limpiaron los suelos con microorganismos efectivos.

Por lo demás, lo mejor es no tener miedo a los virus, ya que el miedo causa la liberación de hormonas del estrés y suprime la actividad de las células inmunes. Más nos vale ocuparnos de tener un estilo de vida verdaderamente amigable con las bacterias.

Biografía:

La Dra. Anne Katharina Zschocke estudió medicina y naturopatía en Friburgo i.Br., Londres y Filderstadt. Es una experta en la medicina naturopática bacteriana procedente de Alemania y autora de cinco libros. La obra titulada "Nuestras amigas las bacterias" ha sido traducida a 4 idiomas. [www-bacteriotherapy.eu](http://www-bacteriotherapy.eu)