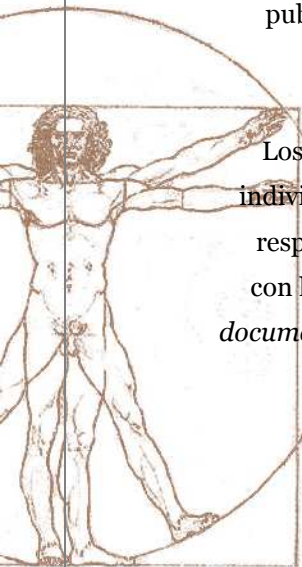


Protocolo homeopático de PREVENCIÓN de la gripe estacional/H₃N₂ y de la gripe A/H₁N₁

El siguiente protocolo está dirigido a todas aquellas personas que decidan abordar la prevención de la infección por el virus de la gripe (gripe común, gripe aviar o gripe porcina) desde el punto de vista homeopático, renunciando al abordaje alopático basado en vacunaciones, fármacos antivirales u otros medicamentos químicos. *La decisión debe ser personal e intransferible, nadie puede decidir por ustedes.* Si han decidido seguir las recomendaciones alopáticas, no lo duden, háganlo. Si, en cambio, han decidido seguir las recomendaciones homeopáticas, procedan de igual manera: ejerzan la libertad y la autonomía a la que tod@s tenemos derecho y de la que tod@s deberíamos tener la posibilidad de disfrutar. La salud comienza por la autogestión, que no es sino la *recuperación de la responsabilidad sobre nuestras decisiones*, lo que implica tomar de decisiones de forma autónoma, crítica e independiente.

Algunos de los productos los citaré con sus nombres comerciales. No es mi intención hacer publicidad alguna; simplemente, al tratarse de fórmulas homeopáticas compuestas (incluyen muchos remedios unitarios a distintas diluciones), no me queda otra opción que apelar al nombre comercial.

Los tratamientos médicos, aunque habitualmente no se haga así, deben ser en todo momento individualizados, especialmente los tratamientos homeopáticos. Este documento pretende dar respuesta a las decenas de personas que me han escrito preguntándome qué hacer en relación con la epidemia de la denominada gripe A. *Ninguna de las recomendaciones incluidas en este documento pretende sustituir la opinión de otros profesionales.* En caso de duda, consulten a su profesional sanitario de referencia. Igualmente, en caso de seguir estas indicaciones y no encontrarse bien, no duden en hacerlo.



PROTOCOLO PREVENTIVO ADULTOS

De forma resumida, les diré que lo más importante es ① tomar los **remedios homeopáticos de base** (*Anas Barbarie 200 K* + *Influenzinum 9 CH*) + ② seguir una alimentación y actividad física adecuadas (ver otros documentos ISIS) + ③ asociar **remedios de complemento** en caso de necesitarlo (sobre todo si son susceptibles a presentar complicaciones en las vías aéreas altas).

De forma más desarrollada, consiste en:

▪ **Tratamiento base (HOMEOPÁTICO):** Los dos productos descritos a continuación componen el tratamiento preventivo principal. Si no tienen antecedentes de gripes o infecciones catarrales de repetición, con este tratamiento base sería más que suficiente.

- **ANAS BARBARIE 200K:** Este medicamento se comercializa con el nombre comercial de OSCILLOCOCCINUM® (6 tubos-dosis de glóbulos; Boiron) o INVERGRIPHI® (6 tubos-dosis de glóbulos; HEEL) ², o manteniendo su nombre genérico en laboratorios como IBERHOME®. Tomen un tapón sublingual de glóbulos³ o 5 gránulos sublinguales **dos días a**

¹ Todos los productos homeopáticos deben tomarse siguiendo estas recomendaciones: ① Espaciar las tomas al menos hora y media de cualquier comida, bebida (excepto agua) o sustancias que impregnen o manche la lengua (chicles, caramelos, especias, infusiones, etc.); ② Su absorción es óptima por vía *sublingual* (glóbulos, gránulos, gotas, etc.); ③ Durante el tratamiento homeopático, eviten tomar menta, café, tabaco o sustancias similares, pues dificultan la acción del remedio homeopático.

² *Invergriphi* (6 tubos dosis; Heel) es un compuesto que lleva también otros productos asociados; si lo tienen, utilícenlo, si no lo tienen, es preferible que adquieran productos más puros.

³ Presten atención: según el laboratorio, cada toma debería ser el tubo dosis completo. Sin embargo, mi recomendación es que NO es necesario hacerlo así; con rellenar el tapón del propio tubo-dosis es suficiente. De esta manera, cada tubo-dosis les durará para aproximadamente 4 tomas (en vez de una). Como pueden imaginar, los laboratorios homeopáticos no están demasiado de acuerdo con esta recomendación, pero llevo realizándola personalmente varios

la semana (lunes y jueves) desde el mes de septiembre hasta el mes de mayo, ambos incluidos.

- **INFLUENZINUM 9 CH**⁴: Tomen 5 gránulos sublinguales un día a la semana (martes) en periodos de un mes y a meses alternos desde octubre hasta abril. Posiblemente se encuentren con que hasta finales del mes de septiembre no comercializan el producto, pues no está terminada la cepa de la que extraen el medicamento para este año. Comiencen a tomarlo en cuanto lo tengan.

- **Tratamiento de apoyo (HOMEOPÁTICO)**: Se trata de medidas optativas, indicadas sobre todo para quienes todos los años padecen infecciones de repetición (gripales o catarrales).

- **ENGYSTOL (50 comprimidos; HEEL)**: Tomen 1 comprimido sublingual un día a la semana (a elegir) desde el mes de septiembre hasta el mes de mayo, ambos incluidos.

- **ORO-PLATA-COBRE 8 DH (gotas; IBERHOME)**: Tomen 10 gotas sublinguales a mitad de mañana los lunes, miércoles y viernes durante los meses de septiembre a enero, y los lunes y jueves durante los meses de febrero a mayo.

- Por su frecuencia, les hablo de dos indicaciones particulares: En caso de ser especialmente sensible a los cambios bruscos de temperatura, sobre todo de calor a FRÍO HÚMEDO (por ejemplo, cuadro gripal desencadenado tras hacer deporte y quedarse frío por el sudor de la ropa), tome 5 gránulos de **DULCAMARA 30 CH** un día a la semana durante los meses de máxima inestabilidad climatológica (variará según la geografía). De la misma manera, si la susceptibilidad existe con el FRÍO SECO (por ejemplo, el aire

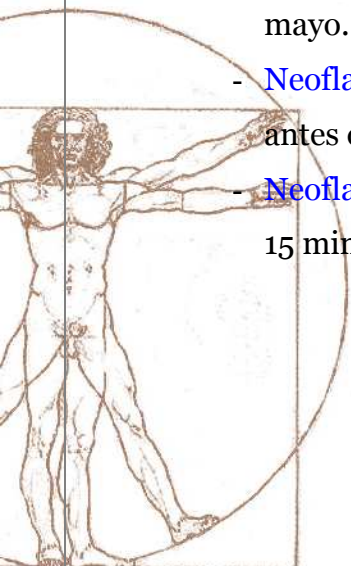
años con excelentes resultados. Desde el punto de vista de la homeopatía clásica, no está justificado que la dosis tenga que ser todo el tubo.

⁴ Algunos autores están recomendando este mismo producto a diluciones más altas (30 CH); personalmente, creo que la 9 CH es la dilución óptima en la mayoría de casos.

acondicionado), tome 5 gránulos de **ACONITUM NAPELUS 30 CH** un día a la semana durante los meses de máxima susceptibilidad (cuando activan el aire en el trabajo, cuando tiene que viajar en avión, etc.)

▪ **Tratamiento de apoyo (OLIGOTERAPIA)**⁵: En caso de ser propensos a padecer infecciones de vías aéreas altas, sobre todo *faringitis, amigdalitis, otitis o bronquitis de repetición*, les recomiendo completar el tratamiento con este protocolo específico de oligoelementos catalíticos:

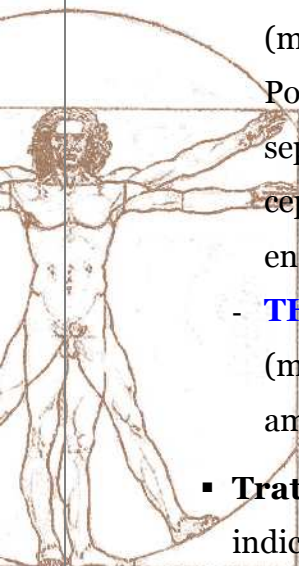
- **Neoflash MANGANESO-COBRE (Neovital)**: Tomen 1 comprimido sublingual 15 minutos antes del desayuno los lunes y los jueves a meses alternos hasta mayo.
- **Neoflash AZUFRE (Neovital)**: Tomen 1 comprimido sublingual 15 minutos antes del desayuno los martes y los viernes a meses alternos hasta mayo.
- **Neoflash COBRE-ORO-PLATA (Neovital)**: Tomen 1 comprimido sublingual 15 minutos antes del desayuno los sábados a meses alternos hasta mayo.



⁵ Estos oligoelementos pueden encontrarlos en farmacias o en herbolarios (y tiendas similares). Existen muchos laboratorios que los comercializan (labcatal, oligosor, plameca, etc.) Cualquiera de ellos es válido, pero por su facilidad de uso, sobre todo en niños, les recomiendo los comprimidos sublinguales de Neovital, de reciente aparición. Todos ellos se toman preferiblemente de forma *sublingual*: dejar que el comprimido se disuelva o mantener el contenido de las ampollas debajo de la lengua al menos dos minutos antes de tragar. Su absorción es mejor cuanto más tiempo se espacien de las comidas y bebidas.

PROTOCOLO PREVENTIVO NIÑOS

- **Tratamiento base (HOMEOPÁTICO):** Los dos productos descritos a continuación componen el tratamiento preventivo principal. Si no tienen antecedentes de gripes o infecciones catarrales de repetición, con esta tratamiento base sería más que suficiente.
 - **ANAS BARBARIE 200K:** Un tapón sublingual de glóbulos o 5 gránulos sublinguales **dos días a la semana** (lunes y jueves) desde el mes de septiembre hasta el mes de mayo, ambos incluidos.
 - **INFLUENZINUM 9 CH:** 5 gránulos sublinguales **un día a la semana** (martes) en periodos de un mes y a meses alternos desde octubre hasta abril. Posiblemente se encuentren con que hasta finales del mes de septiembre/octubre no comercializan el producto, pues no está terminada la cepa de la que extraen el medicamento para este año. Comiencen a tomarlo en cuanto lo tengan.
 - **THYMULINE 9 CH:** 5 gránulos sublinguales **dos días a la semana** (miércoles y sábados) desde el mes de septiembre hasta el mes de mayo, ambos incluidos.
- **Tratamiento de apoyo (HOMEOPÁTICO):** Se trata de medidas optativas, indicadas sobre todo para quienes todos los años padecen infecciones de repetición (gripales o catarrales).
 - **ENGYSTOL (50 comprimidos; HEEL):** Tomen 1 comprimido sublingual un día a la semana (a elegir) desde el mes de septiembre hasta el mes de mayo, ambos incluidos.
- **Tratamiento de apoyo (OLIGOTERAPIA):** Mismas recomendaciones



Tanto los adultos como los niños pueden Pueden complementar las comidas con una cucharada pequeña de *polen ecológico* tres días a la semana y una cucharada pequeña de *levadura de cerveza ecológica* el resto de días de la semana durante los meses noviembre, enero y marzo (es decir, cuando no toma los oligoelementos).

Existen otras muchas medidas interesantes, pero este protocolo es más que suficiente.

Sin ser el objetivo de este documento, les recomiendo las consabidas *medidas higiénicas*⁶, que se muevan y ejerciten cotidianamente⁷ y, como *medidas nutricionales* principales⁸:

Eliminar el **azúcar blanco** y sus derivados (bollería, repostería, golosinas, dulces, etc.)

Sustituir las **harinas blancas** por harinas integrales (arroz, pasta, pan y otros cereales).

⁶ Que, por cierto, son las únicas medidas cuya efectividad ha sido demostrada científicamente; las vacunas no han demostrado dicha efectividad, aunque los medios de comunicación y las autoridades sanitarias pasen por alto este detalle.

⁷ Los virus infectan las células mal oxigenadas. Un virus no puede vivir dentro de una célula bien oxigenada (muere al instante). Por ello que sea imprescindible oxigenar su organismo para prevenir la aparición de gripe o catarros de repetición. La manera más sencilla de hacerlo es realizando *actividad física aeróbica extensiva* diaria (lo que significa andar, correr, nadar o hacer bicicleta durante 30-60 minutos diarios a un ritmo que suponga aproximadamente el 40-60% de su capacidad máxima de esfuerzo) y que dediquen alguna sesión a la semana a *respirar bien* (a ejercitar técnicas de respiración específicas). Si no disponen del tiempo para ejercitarse, primero tengan en cuenta que el estrés es uno de los factores principales de 'bajada de defensas' y después intenten integrar la actividad física en su día a día normal (caminando, evitando el coche, subiendo las escaleras, etc.)

⁸ Obviamente, explicar la razón de estas recomendaciones nutricionales excede el objetivo de este protocolo. Me limito únicamente a citarlas. En otros documentos profundizo en ellas.

Controlar la ingesta de **proteínas animales**: reducir su ingesta a 2-4 raciones semanales y que sean de procedencia ecológica (las toxinas alimentarias, sobre todo las de las carnes, huevos y lácteos no ecológicos y las de los pescados de acuifactoría son factores de riesgo importantes para padecer infecciones de repetición).

Eliminar completamente los **lácteos** de procedencia animal. En caso de hacerlo, consumirlos de procedencia ecológica (o de ganadería extensiva).

Eliminar completamente **sustancias tóxicas** como el café, el tabaco, cualquier tipo de droga (incluidos medicamentos y vacunas), el alcohol o todos los productos prefabricados infestados de toxinas (que deberían estar prohibidas y no lo están por motivos muy diferentes a los sanitarios), como los zumos artificiales, los refrescos, muchos enlatados y precongelados, etc. (eviten todo producto en cuya etiqueta contenga nombres que no sepan leer o códigos que enmascaran nombres). Estas toxinas están claramente implicadas en la aparición de enfermedades agudas de repetición y de enfermedades crónicas o degenerativas.

Seguir una alimentación rica en **cereales integrales, verduras y hortalizas, legumbres, productos fermentados, brotes y frutas** (eviten las frutas en forma de zumo).

Y, por último, pero especialmente importante, **¡¡¡¡¡NO SE VACUNEN!!!!!!**

*Si están interesados en los argumentos contrarios a la vacunación, pueden solicitarlos al **Groupe ISIS-Canadá/España** (Grupo de Información Solidaria e Independiente sobre Salud) en la dirección grupo.isis@yahoo.es*