

LA GRIPE NO ES PELIGROSA.

La gripe es la forma en que aves y mamíferos nos defendemos de los peligros: la contaminación industrial y agrícola, la alimentación moderna, la tensión nerviosa, el alarmismo, la drogadicción, la guerra, la pobreza, las olas frío o de calor... También son peligrosas las teorías y prácticas sanitarias equivocadas: vacunas, antigripales, antivirales, antitérmicos, incluso los antigripales naturales.

Durante una ola de frío o de contaminación atmosférica, trataremos de defendernos provocando una gripe. Podremos morir en el intento, pero la causa no será la gripe, sino un ambiente adverso y los tratamientos inadecuados.

Nuestro cuerpo tiene puertas de entrada y de salida. Por los alvéolos pulmonares, entra oxígeno. Por las mucosas digestivas nutrientes y agua. Por estas puertas pueden entrar sustancias tóxicas, así como por piel y mucosas. En nuestro interior se producen continuamente sustancias tóxicas resultantes de las reacciones bioquímicas. A más actividad muscular, mental, digestiva o térmica (pasar frío o calor), mayor producción de sustancias tóxicas internas. Además nuestras células están muriendo constantemente. Algunos desechos pueden ser aprovechados. Otros son tóxicos y tienen que ser eliminados. El virus es un desecho celular, no alguien que nos ataca.

Las sustancias tóxicas salen por el aliento, por la bilis, por la orina y por el sudor. En situaciones extraordinarias, el cerebro desencadena catarras y gripes para acelerar la salida. Aliento, sudor y orina sobrecargados, aumento de la temperatura corporal, para acelerar las reacciones bioquímicas corporales, inflamación (congestión) de tejidos diversos y a veces vómitos y diarreas. La inflamación presenta calor, dolor, rubor, tumor (bulto) y altera la función del tejido. La nombramos con palabras terminadas en ITIS: rinitis, faringitis, amigdalitis, laringitis, gastroenteritis... La energía se concentra en la depuración, dejando sin fuerzas la digestión (inapetencia, rechazo de alimento), los músculos (debilidad, postración) y los sentidos (vista y oído muy sensibles).

Aves y mamíferos somos animales con control interno de la temperatura. Gastamos mucha energía en mantener una temperatura estable, de unos 37 grados. El cerebro da órdenes para refrigerarse cuando hace calor (vasodilatación, rubor, aumento de la sudoración y disminución de la actividad cardíaca) y para calentarse cuando hace frío (vasoconstricción, palidez, disminución del sudor, encogimiento, temblores, castaño de dientes, escalofríos, aceleración cardíaca y respiratoria).

La gallina, para empollar sus huevos aumenta su temperatura bajo el control cerebral. La elevación de nuestra temperatura cuando estamos agripados también es una decisión de nuestro cerebro.

Fiebre, inflamaciones, tos, estornudos, vómito, diarrea,... presentes en la gripe, aunque causen molestias son beneficiosas. Después de pasar la "revisión gripal", estaremos mejor que antes.



Ante una gripe, escucha a tu cuerpo y colabora. Cuando tirites, para elevar la temperatura, abrígate. Cuando sudas, para refrigerarte, destápate. Deja tu energía para las labores defensivas y purificadoras. Máximo reposo: horizontal, oscuridad, silencio y reposo digestivo. No comas si no tienes hambre. Aliméntate de tus reservas. Bebe según la sed. Si tienes los pies fríos, ponte calcetines o una bolsa de agua caliente. Si las pesadillas no te dejan dormir, refréscate la cabeza de vez en cuando. El proceso durará 7 ó 10 días. Los tres o cuatro primeros días vas empeorando y luego iras mejorando.

Eneko Landaburu www.opaybo.org.-
Para www.nabarrera.com SET-09

