

# Desmitificando la Gripe A

## Cómo pasar un invierno sano

Una charla a cargo de Zoe Holden, Homeópata Unicista



Zoe Holden *Homeópata Unicista*  
Centre Cos, Gran de Gracia 77, Pral, 1<sup>a</sup>  
W: [www.zoeholden.com](http://www.zoeholden.com)  
E: [zoebarcelona@gmail.com](mailto:zoebarcelona@gmail.com)  
T: 0034 645257791

# La Gripe A/H1N1

- ¿Qué es la gripe A?
- La historia de la gripe
- Los antivirales: Oseltamivir (Tamiflu)
- La vacuna contra la gripe
- La fiebre ¿amiga o enemiga?
- El embarazo
- La prevención
- El tratamiento homeopático



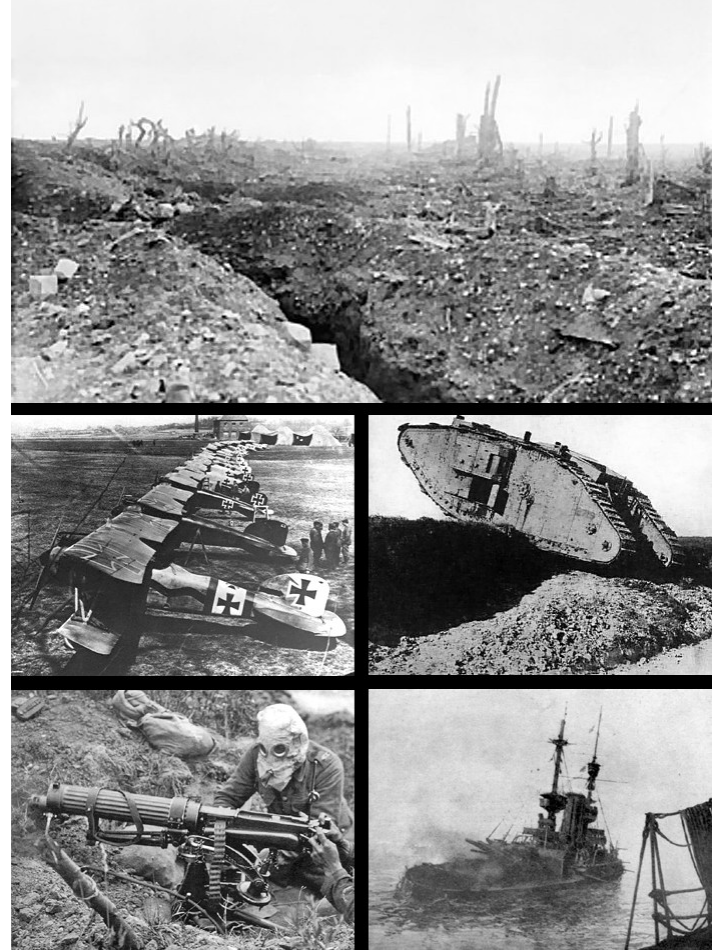
# ¿Qué es la Gripe A?

- Una gripe leve producida por el virus A/H1N1 del mismo genero que la gripe común.
- Los síntomas comunes:
  - *Fiebre*
  - *Dolor de cabeza y muscular*
  - *Malestar general*
  - *Tos*
  - *A veces diarrea*



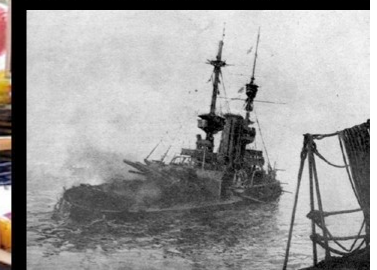
# La Gripe "Española" de 1918

- La peor pandemia en toda la historia de la humanidad: 20,000,000 muertes.
- ¿Por que?
- Gente gravamente afectada por la trauma de 4 años de guerra.
- Hambre y desnutrición, falta de servicios de salud y sanitarios
- Sobre vacunación de la gente durante la guerra.



# La Gripe "Española" de 1918

- Un estudio en Chicago en 1918:
- 24,000 casos tratados con aspirina, se murieron 28%
- 26,000 casos tratados con homeopatía se murieron 1%
- Hoy en día no estamos en tiempos de guerra.
- Hay más personas con sobrepeso que con hambre



# La Gripe Aviar



- En 2005 dijo la OMS que puede morir 7.4 millones
  - 11/2005 George Bush dice que en EEUU 2 millones de personas se van a morir. El mismo día pidió \$1,200,000 000 para comprar 20,000 000 dosis del Tamiflu.
  - 1996 El laboratorio Gilhead Science patentó el *Tamiflu*.
  - 1997 *Donald Rumsfeld* le hacen director del Gilhead Science y sigue siendo lo hasta 2001 cuando se retiró por ser nombrado *ministro de defensa* del gobierno George Bush
-

# La Gripe Aviar



- EEUU: Predictaron 2 millones de muertos. Hubo cero.
  - La OMS a nivel mundial predictaron 7,4 millones y en 7 años hubo 272.
  - Un promedio de 39 muertes por año.
  - Cada año se muere :
  - más de 1100 personas por relámpagos.
  - 500,000 personas de la gripe estacional
-

# ¿La Gripe A es Muy Peligrosa?

- Es una enfermedad benigna, con **menos mortalidad** que la gripe estacional
- En España podemos esperar unos 500 muertes por gripe A, frente a los más de 1.500 anuales por la gripe estacional.
- Sept 09 OMS total 3486 muertes en 6 meses.
- Cada año fallecen:
  - 500,000 personas de la gripe estacional
  - 2,000,000 personas de la malaria
  - 2,000,000 niños a causa de diarrea

---

# ¿Cómo Se Contagia?

- A través del aire por medio de pequeñas gotitas que emitimos al hablar, toser o estornudar
  - Es una gripe muy contagiosa pero no quiere decir que sea muy grave.
  - Si uno está enfermo, los cinco primeros días conviene no acudir a lugares muy llenos de gente para evitar contagiar a otras personas.
  - No “toserle” a nadie, estornudar en un pañuelo de un solo uso y lavarse las manos varias veces al día.
-

# Oseltamivir (Tamiflu)



- Los antivirales: respecto a esta gripe no hay estudios que demuestren su eficacia.
  - A lo mejor disminuyen de 7 a 6 días la duración de los síntomas.
  - Los efectos secundarios son severos y incluyen efectos neuropsiquiátricos.
  - En 2007 en Japon prohibieron el Tamiflu tras la muerte de 14 niños y adolescentes
  - \$50 = 5 días de tratamiento con Tamiflu
  - La mayoría del Tamiflu que vendieron por la gripe aviar se caducó en el 2008. Toca comprar más.
-

# La vacuna contra la gripe A



- Respecto a esta gripe no hay estudios que demuestren su eficacia.
  - Un brote de la gripe porcina en 1976 en los EEUU: 25 personas murieron por la vacuna y 1 por la gripe. También hubo 500 casos de síndrome de Guillain Barré por la vacunación.
  - Contiene mercurio: lo cual provoca autismo en niños y problemas neurológicos.
  - Es un asalto al sistema inmunológico
  - En la gripe siempre hay mutaciones.
-

# Las Embarazadas

- Siempre se han visto más afectadas por la gripe, especialmente en el tercer trimestre.
- Habrá la misma proporción de ingresos, y **menos muertes** que con la gripe estacional
- La gripe A no provoca abortos ni malformaciones del feto
- Estar embarazada no aumenta la probabilidad de contagiarse por gripe A.



# La Prevención Natural



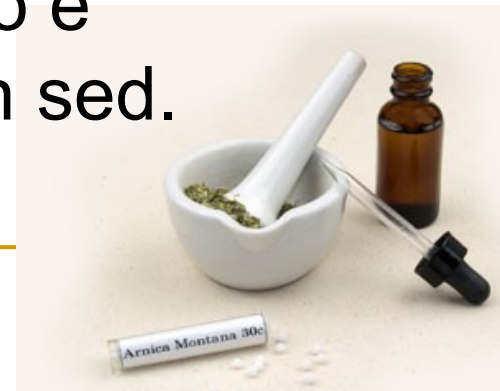
- **Si te notas bajo de defensas:**
- Vitamina C en cápsulas de Solgar: Adultos y niños a partir de 2 años; 1000mg al día/ 7 días
- Niños con menos de 2 años: muchos licuados de frutas y verduras biológicas.
- Los lactantes: ¡Mucha teta!
- Todos: A descansar. Intenta dormir cada noche una hora más que lo normal o hacer una siesta.

# La Prevención Natural

- **Si hay posibilidad de contagio o si empiezas a enfermarte:**
- Sigue todos los consejos anteriores, más:
- **Equinácea:** extracto en glicerina de la casa Soria Natural. Adultos: Se aconseja tomar unas 25 gotas, 3 veces al día diluido en agua. Niños: entre 2 y 5 años, unas 8 gotas tres veces al día; entre 5 y 12 años, la mitad de la toma del adulto. Una semana.
- **Propóleo:** 500mg/día adultos, entre 2 y 5 años 100mg/día, entre 5 y 12 años 250mg/día

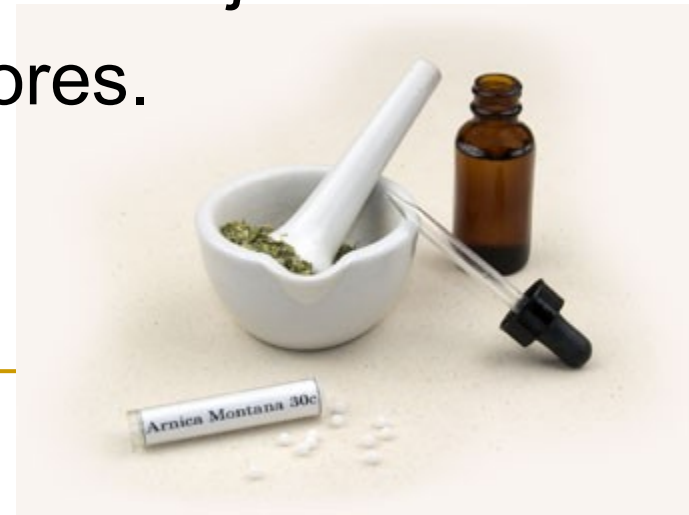
# El Tratamiento Homeopático

- Medicamento epidémico: **Bryonia 30ch**
- Síntomas de Bryonia: La persona siente mucho calor y sequedad, tiene sed de bebidas frías y dolor por todo el cuerpo. Desea estar tumbado y solo. Dolor de cabeza, sobre todo en la parte frontal, peor al mover la cabeza y los ojos. Dolores musculares, tos dolorosa y dolor de garganta. Se siente peor por el más ligero movimiento, aunque se siente inquieto e impulsado a moverse. Boca seca, con sed. Deseos de aire fresco.



# El Tratamiento Homeopático

- **Habla con tu homeópata.**
- Si no tienes un homeópata y si tienes el cuadro de síntomas de Bryonia, puedes tomar este medicamento sin posibilidad de efectos secundarios.
- **Bryonia 30ch** Toma un gránulo hasta cada 2 horas, espaciando dosis en cuanto mejora.
- Sigue todos los consejos anteriores.
- Quedate en la cama y cuídate



# La fiebre ¿amiga o enemiga?



- La fiebre es una de las reacciones del sistema inmunológico de primera línea.
  - Elimina bacteria, virus y otros microbios que están presente en el cuerpo.
  - Bajar la fiebre artificialmente reduce las defensas y prolonga la enfermedad
  - Las gripes que se complican en neumonias generalmente son los casos en cuales se han bajado la fiebre artificialmente.
  - Busca ayuda si: sube mas de 41°C, la vitalidad se ve agotada, hay mucho sufrimiento, dura más de 2 días sin bajar.
-

---

# La Fiebre - Consejos

- Llevar el niño en brazos con mucho contacto piel a piel.
  - Tomar muchos líquidos
  - No abrigar en exceso
  - Lavados o baños tibiaos (no agua fría)
  - Escuchar al niño ya que sabe lo que necesita.
  - Dieta ligera; caldos, licuados de frutas y verduras, zumos, arroz blanco, patatas cocidas.
-

# Curso nuevo



- **La Homeopatía Clásica en Casa**
- La **filosofía** de la homeopatía
- Cómo hacer un medicamento
- Cómo seleccionar el remedio homeopático para tratar **primeros auxilios**.
- **Vacunas**: los pros y los contras
- El **embarazo** y el **post-parto**.
- Los trastornos de la infancia y **la fiebre**.
- Enseñanza individualizada, max 6 alumnos.
- Miércoles 7, 14, 21 y 28 octubre, 18:30h a 20:00h.