

Entrevista con

Dr. Anne Katharina Zschocke

« Las bacterias son nuestras compañeras »

La Dra. Anne Katharina Zschocke, que creció en Colonia, buscó el silencio de la naturaleza como fuente de inspiración desde muy temprana edad. Su motivación interior es la armonización del hombre y la naturaleza para una sanación profunda. Estudió medicina, homeopatía y naturopatía en Friburgo y Londres, donde realizó una pasantía de investigación inmunológica. Después de su trabajo clínico, siguiendo su vocación se dedicó durante algunos años a la horticultura práctica y desde entonces su trabajo se concentra en temas esenciales de la naturaleza, la historia cultural y la medicina. En 1999 conoció a los Microorganismos Efectivos junto con el Maestro de Agricultura Adolf Daenecke. En 2001 impartió junto con él el primer seminario en Europa sobre Microorganismos Eficaces (EM) y desde entonces ha sido considerada como una autoridad líder en bacteriología y terapia microbiana. Además, lleva a la gente a la naturaleza y a los lugares sagrados del Eifel donde vive. La preocupación principal es la sanación, que ella imparte a través de palabras y percepciones, para un futuro digno de vivir y una coexistencia pacífica en la tierra. Como ponente independiente, es invitada a conferencias y seminarios en todo el mundo. Además es una autora de éxito, una popular colaboradora en entrevistas y una invitada de bienvenida en la radio y la televisión.

De hecho, su trabajo EM: Bakterien als Ursprung und Wegweiser allen Lebendigen - (*las bacterias como origen y guía de toda la vida*) publicado en 2012 - ha reescrito la historia de la microbiología de alguna manera. Es asimismo autora de cuatro libros más

Para DSalud ella contestó algunas preguntas

Sumarios:

La Dra. Anne Katharina Zschocke propone tratar las infecciones y otras muchas patologías equilibrando el microbioma con microorganismos eficaces.

"Una misma bacteria puede ser beneficiosa o perjudicial. Depende de su interacción con las células y otros organismos unicelulares y, sobre todo, del terreno", explica la Dra. Anne Katharina Zschocke.

"Si proporcionamos las bacterias adecuadas a un grupo de animales enfermos, a las algas maltrechas de un estanque o a una herida infectada ¡sanar rápidamente! Es asombroso, pero lo he constatado y por eso he aprendido a confiar en las bacterias y en sus habilidades", afirma Anne Katharina Zschocke.

"El microbioma está involucrado en todas las funciones corporales. Sus organismos unicelulares forman grupos funcionales involucrados en numerosas tareas: en el equilibrio hormonal, en el sistema nervioso, en el ritmo sueño-vigilia", explica Anne Katharina Zschocke.

" Mucho más de los que imaginamos, los microorganismos del cuerpo incluyen también hongos, arqueas, protozoos, parásitos, virus, bacteriófagos y todos viven en un equilibrio saludable. Sin embargo si se eliminan por ejemplo las bacterias predominarán los virus o los hongos", explica Anne Katharina Zschocke.

"Si inyectamos microorganismos efectivos en un microbioma perturbado se produce una reorganización de éste que permite un equilibrio saludable. Inicialmente se usaron para equilibrar el microbioma del suelo pero son ya universalmente utilizados", explica Anne Katharina Zschocke.

La gente asocia inconscientemente bacterias a enfermedad porque se dijo que son las principales responsables de muchas enfermedades y trastornos; y de ahí que --- parezca un gran logro el desarrollo de fármacos antibióticos destinados a acabar con ellas. Sin embargo la posible patogenicidad de las bacterias depende de otros factores que apenas se han tenido en cuenta; especialmente el "terreno" en el que se asientan. La Dra. **Anne Katharina Zschocke** es experta y pionera en un ámbito --- aún poco desarrollado:

El de tratamiento de las infecciones y otras muchas patologías equilibrando el microbioma con los llamados microorganismos eficaces. Esto es explicado ampliamente en una obra que acaba de aparecer en España con el significativo título de *Nuestras amigas las bacterias (Ed. Macroedizione)*. La autora es una persona experta en Medicina Holística que además estudió Homeopatía y Naturopatía en Friburgo, Filderstadt (Alemania) y Londres (Reino Unido) -país éste en el que realizó investigaciones en Inmunología- y es además profesora especializada en el uso de "microorganismos efectivos". Hemos tenido la oportunidad al hacer nuestras preguntas.

-Díganos, doctora: ¿puede hablarse de bacterias "amigas" y "enemigas"?

-En realidad, no. Esos son conceptos bélicos que los humanos proyectamos absurdamente sobre ellas. Son "compañeras". Viven en todas partes adaptándose a las circunstancias, son flexibles y pueden cambiar sus propiedades cuando cambian las condiciones ambientales. De hecho recientes investigaciones han descubierto en órganos sanos bacterias que antes se consideraban "patógenas". Una misma bacteria puede ser beneficiosa o perjudicial. Depende de su interacción con las células y otros organismos unicelulares y, sobre todo, del terreno. Si el pH del intestino delgado cambia ocurre que, por ejemplo, cuando el ácido estomacal se neutraliza debido a la acidez estomacal, las bacterias que viven en él de forma inocua pueden llevarnos a enfermar.

Entonces las bacterias, que en realidad viven allí de forma inofensiva, pueden de repente convertirse en parte de la enfermedad.

- Entonces hablar de bacterias "buenas" y "malas" carece igualmente de sentido....

- Es igualmente un error porque se trata de términos morales que solo pueden aplicarse a seres que viven en libertad y pueden elegir. Esto puede decirse sólo de una persona que está dotada de un "yo" consciente. Las bacterias SON. Son la expresión de una corriente de vida que se ha convertido en sustancia. O para decirlo de manera más simple: sirven a la vida.

Y al contrario que las personas, que están dotadas de un "yo" consciente, las bacterias son sencillamente la expresión de una corriente de vida y que se expresen de una u otra manera depende de unas circunstancias vitales que en gran medida decidimos nosotros. Al juzgar las bacterias como buenas o malas, nos distraemos del hecho de que nosotros mismos somos responsables de las circunstancias de la vida.

Luis Pasteur y **Robert Koch** vivieron inmersos en una época en la que se asumía que la vida era consecuencia de una lucha constante por la supervivencia. Tenían la concepción de que nuestros organismos eran estériles -libres de infecciones- y la enfermedad aparecía por culpa de unas bacterias ajenas a nosotros que se introducían en nuestros cuerpos, que nos invadían agrediéndonos. Bacterias que eran pues "malas" y "enemigas" a las que había que "combatir". Y así se formó a médicos y bacteriólogos convirtiéndoles en una especie de soldados en guerra. Proyectaron la manera belicista de pensar de la época en las bacterias. Y encima los resultados de sus investigaciones en laboratorio se extrapolaron directamente a los animales y seres humanos, craso error que se mantiene aún hoy.

- Y no es así...

- En absoluto. Aun puede leerse en algunos libros de texto que la bacteria *Escherichia coli* se duplica en el intestino cada 20 minutos cuando no es verdad. Sucede así cuando se cultiva en una Placa de Petri pero en su hábitat natural la tasa de reproducción la regula la comunidad, es decir, depende de las bacterias y células con las que convive. De hecho se reproducen solo de dos a tres veces al día. ¡Imagínese que se duplicaran cada veinte minutos! ¡Si así fuera nuestros estómagos estallarían ante tal masa bacteriana! En fin, es hora de mirar a las bacterias bajo una nueva óptica libre de prejuicios.

- Pues la medicina convencional considera los antibióticos y las vacunas como sus mayores triunfos.

- Basta conocer la historia de la Bacteriología para saber que los investigadores raramente están de acuerdo sobre la vida bacteriana. El punto de vista que en su día prevaleció finalmente dependía más de la capacidad del bacteriólogo para "venderse" y se utilizó políticamente.

Lo que de hecho convirtió a los antibióticos en agentes destacados de la Medicina fueron las dos guerras mundiales y la cantidad de infecciones oportunistas a que dieron lugar. Al punto de que llegó a creerse seriamente que los antibióticos podrían erradicar todas las enfermedades infecciosas. Hasta que se constató que a veces daban lugar a resistencias bacterianas que conducían a cuadros clínicos muy severos. De hecho hoy nos hallamos ante una gran paradoja:

Desde entonces, ha habido una gran paradoja: sabemos que, a pesar de los antibióticos, hay más enfermedades infecciosas que antes, lo que demuestra que el concepto practicado no conduce al éxito deseado. Sin embargo, continúa año tras año. Las consecuencias de la antibiosis se deploran profundamente, pero seguimos como antes. Sería gracioso si no fuera tan triste y costara cientos de miles de vidas.

La idea de tener éxito luchando se basa en una manía de omnipotencia de los humanos. Nos gustaría controlar la vida. Queremos ser los gobernantes de la enfermedad y la muerte. Pero no lo somos. Sólo cosechamos más enfermedad y muerte. El punto aquí es que volvemos atrás.

Sólo podemos ser realmente exitosos en el sentido de saludables cuando estemos de acuerdo con las condiciones de vida en el planeta tierra. La vida está orientada hacia la comunidad y la cooperación. Sabemos desde la neurobiología del cerebro que el hombre está fundamentalmente orientado hacia la unidad. Y otros seres vivos también.

¡hay más enfermedades infecciosas que antes! Es más, los antibióticos provocan anualmente cientos de miles de enfermos y miles de muertes. Un fracaso que nos recuerda que debemos aceptar las condiciones de vida del planeta en lugar de intentar manipularlas. Porque la vida está orientada a la comunidad y la cooperación, no al enfrentamiento. La investigación más reciente muestra que incluso las moléculas de agua tienden siempre a moverse unas hacia otras. Es hora pues de seguir las leyes naturales. Tendremos así éxito además de alegría, libertad y paz.

- Lo que plantea usted es una revolución en Medicina...

- Es puro sentido común. He aprendido mucho con el uso práctico de las bacterias. Si proporcionamos las bacterias adecuadas a un grupo de animales enfermos, a las algas maltrechas de un estanque o a una herida infectada ¡sanar rápidamente! Es asombroso pero lo he constatado y por eso he aprendido a confiar en las bacterias y en sus habilidades. Si las dejamos trabajar regulan la vida de acuerdo a un orden que está hoy por encima de nuestra comprensión. A fin de cuentas somos recién llegados al planeta ya que los organismos unicelulares existen en él desde hace 3.800 millones de años y el *homo sapiens* apareció hace apenas unas decenas de miles de años.

Afortunadamente todo esto empieza a asumirse en el mundo académico; especialmente porque ahora se disponen de nuevas investigaciones sobre las bacterias que chocan con la idea de que hay que crear antibióticos cada vez más potentes.

He aprendido mucho del uso práctico de las bacterias. Si hay un establo lleno de animales enfermos, o un estanque de algas, o una herida infectada que no quiere sanar, y se añaden las bacterias y animales apropiados, el estanque y la piel se vuelven sanos en el menor tiempo posible, es admirable.

¿Cómo lo hacen los organismos unicelulares? Me ha enseñado a confiar en las bacterias por sus habilidades especiales que los humanos no tenemos. Podemos dejar que las bacterias trabajen, regulan la vida de acuerdo a un orden que es más grande de lo que jamás comprenderíamos.

Esto también me motivó a investigar los orígenes de las ideas que la gente ha desarrollado hasta ahora en bacterias.

Históricamente, en la Tierra, somos recién llegados al planeta. Los organismos unicelulares han existido durante 3.800 millones de años, el Homo sapiens durante algunas decenas de miles de años. En comparación, esto corresponde a una décima parte de un pin en relación a 3,80 metros.

En el mundo académico, la brecha se está ampliando: ahora se dispone de una nueva investigación microbiana, que está dando más luces sobre la importancia de las bacterias en el día a día. Y al mismo tiempo, la lucha contra las bacterias continúa y se ve forzada como una higiene mal entendida. Esta contradicción debe resolverse para el futuro si queremos volver a estar más sanos.

Los humanos tenemos tendencia a la inercia. Es --- conveniente pensar: ¿hay un enemigo a quien culpar, y si me deshago de él todo está bien? La experiencia de la humanidad demuestra que cada lucha tiene víctimas en todas partes.

Necesitamos una imagen diferente del hombre, que es realmente una "revolución" para muchos.

El hombre no está tan claramente definido como pensábamos. Tomamos bacterias, dejamos las bacterias. La vida nos atraviesa. No estamos compuestos de nada más que de partes materiales, pero mucho más vivos de lo que la mayoría de la gente pensaba. Somos un ser asociado. Estamos pululando y escabulléndonos en constantes y finos movimientos.

Y cada ser humano libera cada hora alrededor de un millón de partículas vivas de su piel y aliento al medio ambiente. Y de la mitad a dos tercios del volumen de heces son bacterias que han crecido en nuestros intestinos y que excretan. Eso es más de lo que ingerimos.

Somos multiplicadores de bacterias, portadores y distribuidores de bacterias. Depende de cuáles sean.

Por cierto, sabemos por la investigación con la mosca de la fruta que esto influye en el olor corporal y en la elección de la pareja.

- Una auténtica paradoja...

- Es que los humanos somos propensos a la inercia. Además ¡es tan "conveniente" pensar en un enemigo a quien culpar y que si lo elimino todo irá bien! La experiencia de la humanidad demuestra sin embargo que toda lucha supone pérdidas en ambas partes. Necesitamos una imagen diferente del ser humano aunque esto suponga para muchos una "revolución". Lo reitero: el ser humano no está tan claramente definido como muchos piensan ya que absorbemos y liberamos bacterias. Estamos llenos de vida, somos una cooperativa llena de movimiento. El ser humano libera cada hora alrededor de un millón de partículas vivas a través de su piel y del aliento. Es más, entre la mitad y dos tercios del volumen de nuestras heces son bacterias. Somos pues multiplicadores portadores y distribuidores de bacterias.

¿Cómo se entienden la salud y la enfermedad desde esta óptica?

- Desde este punto de vista la salud es un estado de equilibrio. Y los requisitos para mantenerlo son la diversidad, la abundancia y el orden en la comunicación de las bacterias. Cuanto mayor sea la diversidad bacteriana de un organismo más capacidad tendrá para reaccionar de forma saludable a las influencias del entorno. En la enfermedad hay pobreza bacteriana, preponderancia de ciertas

especies o confusión general. Las "enfermedades" de la civilización son de hecho más bien déficits bacterianos.

No debemos olvidar en todo caso que la enfermedad física es también reflejo del alma, de algo importante que queremos o necesitamos hacer. Fíjese que la mayor diversidad de bacterias se ha encontrado en personas que viven muy cerca de la naturaleza; como los indios en la selva o los pueblos primitivos de África y Asia. En cambio los habitantes de las sociedades industrializadas tenemos muchas menos especies bacterianas, déficit que reduce la calidad de vida debido a que importantes tareas del metabolismo, el equilibrio energético, la regulación hormonal y el sistema nervioso se ven afectadas.

Desde este punto de vista, la salud es un estado de equilibrio. Los requisitos para ello son la diversidad, la abundancia y el orden comunicativo de las bacterias. Cuanto mayor es la diversidad bacteriana de un organismo, más flexible puede reaccionar a las influencias de forma saludable y esto es necesario para mantenerse sano.

En la enfermedad hay pobreza bacteriana o unilateralidad, predominio de ciertas cepas o confusión general. Existen diferentes variantes.

Lo que antes se llamaba "enfermedades de la civilización" ahora puede ser reconocido como una enfermedad de deficiencia bacteriana. La diversidad bacteriana forma parte del cuerpo y si no existe, se vuelve susceptible y enferma.

Por lo cual uno siempre debe considerar que la enfermedad física es también la manera de hacer algo visible, que realmente quiere ser visto desde el alma.

Por cierto, la mayor variedad de bacterias se ha encontrado en personas que viven muy cerca de la naturaleza: Con indios de la selva primitiva y pueblos primitivos de África y Asia. Por otro lado, los habitantes de las sociedades industrializadas tenemos muchas menos especies dentro y fuera de nosotros. Dado que cada especie bacteriana en los seres humanos, junto con las células del cuerpo, cumple tareas importantes en el metabolismo, el equilibrio energético, la regulación hormonal, el sistema nervioso, etc., su deficiencia conduce a una reducción de la calidad de vida en estas áreas.

¿Y de qué depende que se manifieste una u otra enfermedad?

- De muchos factores, incluyendo la constitución de la persona. Ninguna enfermedad puede rastrearse hasta un tipo de bacteria o de su ausencia.

- La importancia de la flora intestinal es hoy conocida incluso a nivel popular pero usted habla de microbioma.

- La mayoría de las personas cree que las bacterias viven unas al lado de otras en los intestinos como si fueran flores en el suelo. Imaginan una pared intestinal recubierta de "vegetación" en la que las bacterias pueden eliminarse o reponerse pero no es así. Existe una gran comunidad microbiana con innumerables "equipos" interconectados que se comunican para trabajar juntos como un todo.

Se comunican entre sí para trabajar juntos en la gran tarea de vivir la UNIDAD del hombre como un todo. El término "microbioma" fue acuñado en 2001 y reemplaza lo que solía llamar un "organismo común".

De hecho el término "microbioma" se acuñó en 2001 para sustituir a lo que antes se llamaba "organismo comunitario". La palabra "microbioma" se refiere pues a la totalidad de las bacterias de un hábitat. Por eso se habla de un

microbioma oral, de un microbioma podal, de un microbioma del estómago... y así sucesivamente. La verdad es que cada ser humano tiene un microbioma personal y único con bacterias propias y peculiaridades específicas. Incluso los espacios y paisajes tienen su microbioma. Hasta la Tierra: el llamado "pangenoma".

¿Y cuáles son las funciones más importantes de un microbioma?

- El microbioma representa el puente entre el mundo invisible y el visible en todos los seres vivos; y, por tanto, también en los humanos. Y es particularmente intenso en las interfaces, es decir, en la piel y en las membranas mucosas. Traduce la conciencia y media entre el mundo y el ser humano. Siendo especialmente importante el microbioma en la nutrición: solo pueden llegar alimentos sanos a las células cuando la digestión es adecuada. Si faltan bacterias en las interfaces, el alimento o el aire no se toleran.

Tal vez puede ayudar una comparación: No es importante entender por qué una hormiga lleva un pedazo de planta de aquí para allá. La totalidad de las partes de plantas y las hormigas forman una estructura y cuál de ellas tiene una función, cuándo y dónde es irrelevante, siempre y cuando se coordinen.

Pero si un pájaro carpintero pica en el hormiguero, surge inmediatamente un lío agitado. Todas las hormigas tratan de restaurar el orden, si es que quedan suficientes hormigas.

Las bacterias en nosotros son similares. Para nosotros, el microbioma está involucrado en todas las funciones del cuerpo, desde los pies hasta los ojos, desde la procreación hasta la muerte.

En pocas palabras: el microbioma está involucrado en todas las funciones corporales. Sus organismos unicelulares forman grupos funcionales involucrados en numerosas tareas: en el equilibrio hormonal, en el sistema nervioso, en el ritmo sueño-vigilia... Y no se trata de que cada tipo de bacteria tenga una función asignada sino de que diversos grupos trabajan en distintas funciones e incluso cuando se pierden cepas por efecto de los antibióticos otros grupos las sustituyen. Por eso no me gusta hacer clasificaciones: los humanos no debemos forzar a los microbios a formar cadenas simples de causa y efecto porque las bacterias viven multidimensionalmente y es así como debemos entender el microbioma.

¿Cuál es la importancia del microbioma en el proceso concepción-embarazo-parto-lactancia-crianza?

- Sin un microbioma sano la procreación y la concepción no son posibles. La experiencia ha demostrado que las parejas con un deseo insatisfecho de tener hijos pueden solucionarlo con terapia microbiana ya que las bacterias forman importantes contactos con las primeras células del cuerpo después de la fertilización y estimulan un crecimiento saludable. En el útero las bacterias del intestino llegan al embrión a través de la sangre del cordón umbilical y durante el nacimiento se añaden las bacterias del canal del parto y luego las del entorno tras el nacimiento. De ahí la importancia dónde y cómo nace el bebé. Por supuesto, luego recibe las bacterias y la fibra de la madre a través de la leche materna durante la lactancia. Todas las bacterias desarrollan entonces su comunicación entre sí y con las células del cuerpo necesitándose unos tres

años para que el microbioma individual dinámico se estabilice en el niño (siempre y cuando no se haya perturbado en ese tiempo). De hecho numerosos estudios muestran que las alteraciones microbianas tempranas conducen a problemas de salud en niños y adultos: tendencia al sobrepeso, asma, alergias, inflamación intestinal y trastornos del sistema nervioso, entre otros.

- Entonces el microbioma se hereda en parte pero se completa después...

- Exacto. El microbioma se conforma a partir de todo lo que se experimenta. Por supuesto también del encuentro con el padre. Las bacterias se duplican y así es como llevamos en nosotros las que han sido transmitidas desde tiempos inmemoriales a través de generaciones. Luego depende del estilo de vida: cuanto más contacto tengan entre sí con el suelo, las plantas y los animales más sano y versátil podrá desarrollarse el microbioma.

Cuanto más contacto tengan entre sí, con el suelo, las plantas y los animales, más sano y versátil podrá desarrollarse. Si usted vive en una gran ciudad, los hermanos, las plantas de interior y las mascotas pueden ayudar.

Por eso los niños que no tienen contacto con la naturaleza son más susceptibles a enfermar.

- Parece obvio en tal caso que si realizan funciones tan importantes y complejas deben estar organizadas y comunicarse de algún modo...

- Por supuesto. Los organismos unicelulares se comunican a diferentes niveles y aún no los conocemos todos. Pueden comunicarse a través de señales mensajeras, intercambiar genes, emitir impulsos eléctricos y cuántos de luz o cortar partículas, enzimas, genes o lo que necesiten de su interior en pequeñas vesículas de membrana que migran luego a través de la sangre y la linfa. De hecho nuestra sangre está llena de mensajes bacterianos. Podemos pues decir que todo lo que sucede en las bacterias y en el cuerpo está regulado por el intercambio de información.

Esto también significa que cuando tocamos, inhalamos o comemos algo, las sustancias involucradas también son señales, impulsos o mensajeros para los microorganismos.

- Luego en el concepto de microbioma no solo se incluyen las bacterias sino todos los microorganismos que conviven en nuestro cuerpo, virus incluidos.

- Los microorganismos del cuerpo incluyen hongos, arqueas, protozoos, parásitos, virus, bacteriófagos... Muchos más de los que imaginábamos. Y todos viven en un equilibrio saludable. Sin embargo si se eliminan por ejemplo las bacterias predominarán los virus o los hongos. Por eso en caso de enfermedades fúngicas o virales puede restablecerse el equilibrio mediante la ingesta de las bacterias adecuadas.

¿Qué sucede cuando se producen desequilibrios o daños en el microbioma?

- Se lo explicaré con el ejemplo del necesario equilibrio del microbioma digestivo. Los intestinos se han investigado a fondo y sabemos que en el intestino delgado las bacterias viven en la membrana mucosa y hacen que el moco se forme allí de modo que la digestión fina de los alimentos se produce

en esa capa antes de que entren en contacto con los enterocitos que los absorben. Si no hay bacterias la cantidad de moco se reduce, no hay digestión fina y como consecuencia las células reaccionan con inflamación y las conexiones flexibles entre las células pierden su capacidad de funcionamiento. Esto lo consideramos "intolerancia alimentaria" y más tarde "síndrome del intestino irritable". Los alimentos llegan casi sin metabolizar a la sangre y al hígado y se produce una inflamación hepática silenciosa que a largo plazo puede afectar al resto del cuerpo y provocar nuevas inflamaciones -cistitis, sinusitis, gingivitis, etc.- y trastornos en el metabolismo de las grasas, diabetes, cardiopatías coronarias...

Esto no es todo: los cambios microbianos en el intestino afectan también a los contactos entre las células nerviosas pudiendo ello provocar depresión, parkinson, TDAH y otras patologías que igualmente pueden atribuirse a deficiencias microbianas.

Dado que la dieta determina esencialmente la composición de las bacterias en el intestino, una dieta amigable con las bacterias es muy importante para el microbioma.

¿Y qué puede decirnos sobre la comida para adultos? ¿Qué son alimentos saludables y qué no lo son? Vegetarianismo, veganismo... ¿son adecuados y saludables? ¿Recomienda alguna dieta?

Para el Homo sapiens, una dieta mixta equilibrada es apropiada: variada, regional y estacional. Algo de todo y nada en demasia. Cuanto más variada es la dieta - al ritmo del día y del año - más versátiles son las formas microbianas. La unilateralidad, por otro lado, lleva a la larga a la desaparición de los microbios digestivos en los intestinos. Las funciones asociadas también desaparecen. Si algo se elimina de la dieta durante un período de tiempo más largo, por ejemplo, la carne, no se tolerará más. Tienes que acostumbrarte a ello muy lentamente. A largo plazo, por ejemplo, una dieta sin carne o sin proteínas de la leche es un tipo de lesión corporal, especialmente para los niños. Pequeñas cantidades de comida animal son siempre --- saludables. Es mejor asegurarse de que provengan de la cría de animales biológica, con condiciones apropiadas para la especie. Esto es más importante y es posible!

Cada dieta es una regulación, significa estrés y por lo tanto es contraproducente. Es más saludable redescubrir el apetito. Sólo nuestro cuerpo sabe lo que es bueno para nosotros, y esto lo indica nuestro apetito personal. Cuando comemos es un cuidado amoroso para nuestro cuerpo y para nosotros mismos. Llevamos algo dentro de nosotros mismos. La mala comida y la comida rápida expresan desprecio por uno mismo. La conexión entre la nutrición industrializada, los trastornos microbianos y las enfermedades se hacen cada vez más obvia a medida que se investiga más sobre ellos.

- De ahí la importancia de la fibra en la alimentación...

- La fibra dietética en los alimentos es un alimento bacteriano. Los organismos unicelulares digieren las fibras de la dieta principalmente en el intestino grueso y liberan energía de éste. Esto también acidifica el medio ambiente, de modo que las enzimas tienen un efecto óptimo allí. A partir de productos metabólicos bacterianos, como los ácidos grasos, se forman en el cuerpo los compuestos necesarios para la vida. El ácido butírico, por ejemplo, es necesario para los

neurotransmisores. A medida que las fibras alimentarias promueven el crecimiento bacteriano en el intestino, el volumen de las heces aumenta, lo que alivia la pared intestinal y previene los divertículos. Las heces se vuelven más flexibles. Por otro lado, la deficiencia de fibra dietética se asocia con un mayor riesgo de cáncer intestinal. Naturalmente, los cereales, las verduras y las frutas tienen mucha fibra.

-La fibra es de hecho un “alimento bacteriano”. Los organismos unicelulares digieren las fibras principalmente en el intestino grueso y liberan energía de tal modo que las enzimas puedan trabajar correctamente. Productos metabólicos bacterianos como los ácidos grasos forman asimismo compuestos necesarios para el organismo. El ácido butírico, por ejemplo, es vital para los neurotransmisores.

En fin, al promover el crecimiento de bacterias en el intestino las fibras dietéticas aumentan el volumen de las heces lo que alivia la pared intestinal y previene los divertículos. Por el contrario, la deficiencia de fibra está asociada a un mayor riesgo de cáncer de colon. Y como las verduras, frutas y cereales contienen mucha fibra dietética es conveniente ingerirlos a diario.

¿Cómo se diagnostica el estado del microbioma?

- El diagnóstico microbiano se compone de percepciones corporales y pruebas de laboratorio; esto se decide caso por caso. El microbioma está involucrado de alguna manera en cada enfermedad, aunque en qué medida es, por supuesto, diferente. Es mejor preguntarle a un médico que tenga conocimiento de los microbiomas. También puede darle mi libro a su médico de familia ;).

-Puede conocerse mediante percepciones corporales y pruebas de laboratorio, caso por caso. Téngase en cuenta que el microbioma está involucrado de alguna forma en todas las enfermedades aunque sea con intensidad diferente. Por eso es mejor acudir a un médico que tenga conocimientos microbianos. En mis libros describo la terapia microbiana que he desarrollado durante muchos años con estudios de casos y consejos que son fáciles de poner en práctica; como comer sin productos químicos y masticar bien. Merece la pena plantearse qué consecuencias tiene lo que uno hace en su vida diaria en relación con esta pregunta: ¿qué bacterias estoy promoviendo, modificando o eliminando de mi cuerpo?

¿Y cómo se pueden prevenir o corregir los desequilibrios? ¿Pueden darnos ejemplos concretos?

- La terapia microbiana que he desarrollado durante muchos años se describe en el libro, también con estudios de casos. Esto también incluye consejos que son fáciles de tomar en serio, como comer sin productos químicos y masticar bien. Vale la pena examinar lo que uno hace y utiliza en la vida diaria y responderse a la pregunta: ¿Qué hago con mis bacterias? ¿Qué bacterias son promovidas, cambiadas o eliminadas en mí?

La vida en la tierra siempre sigue una profunda sabiduría. Todos los estudios microbianos permiten llegar a la conclusión de que cuanto más cerca está una vida de la coexistencia tradicional del hombre y la naturaleza más amigable es con los microbios. El contacto con la tierra sana es tan importante como las relaciones con los animales y una vida rítmica y significativa en armonía con el

curso del año, que resulta del curso del sol.

- Hace ya varios años publicamos un artículo sobre los microorganismos efectivos, si bien centrando su utilidad en la agricultura y el medio ambiente. ¿Puede explicarnos cómo y para qué los utiliza usted terapéuticamente?

- Hablamos de una mezcla de diferentes microbios que se utilizan específicamente para formar una comunidad microbiana, un equipo vivo. Es lo que los distingue fundamentalmente de los probióticos comunes que no son sino una mezcla de preparaciones bacterianas. Si inyectamos microorganismos efectivos en un microbioma perturbado se produce una reorganización de éste que permite un equilibrio saludable. Inicialmente se usaron para equilibrar el microbioma del suelo pero son ya universalmente utilizados. De hecho se comercializan ya microorganismos efectivos que fueron aprobados para consumo humano como *Mikroveda Life Pur* o *Multi-Impuls*. Además se pueden aplicar externamente en la piel enferma, hacer gárgaras con ellos para tratar el dolor de garganta, tomarlos en gotas... Lográndose a veces curaciones asombrosamente rápidas debido a la capacidad de comunicación del microbioma.

- El uso terapéutico de bacterias es una práctica muy antigua...

- Cierto. Todas las culturas antiguas usaron bacterias para tratar dolencias; a menudo mediante alimentos fermentados por bacterias como la cerveza, el vino, el yogur o la leche agria. Pero también usaron excrementos de animales por los microbios que contenían. Hoy día eso ya no es posible porque la agricultura se ha transformado en algo artificial. Es importante por ello buscar nuestro camino de regreso a un ciclo de vida saludable con los organismos unicelulares del suelo, las plantas, los animales, el agua, el aire y la tierra.

Deberíamos entender que en buena medida estamos todos conectados a todo ¡a través de las bacterias! Y que lo que hacemos con los microbios vuelve a nosotros. Tenemos libertad para actuar sobre la tierra pero eso supone una enorme responsabilidad. Si por ejemplo usamos ropa hecha de fibras naturales o cuero estamos promoviendo en la piel bacterias que pertenecen a los seres humanos, lo cual es saludable. Por el contrario, la ropa sintética promueve microbios que tratan de descomponer esa sustancia artificial y afectan al cuerpo. Es más, con cada lavado las partículas microplásticas del material sintético entran en el agua y llegan a los ríos y océanos provocando una proliferación de bacterias plásticas degradantes que contribuyen al desequilibrio microbiano en esos medios. Es solo un pequeño ejemplo pero podemos aplicar lo mismo a los productos higiénicos dentales, a los cosméticos, a los productos de limpieza para el hogar... ¡La destrucción que ha causado ya nuestra civilización moderna es evidente en todas partes! No podemos pues continuar así.

- Es evidente que las bacterias determinan también el funcionamiento del sistema inmune.

- Evidentemente. El sistema inmunitario es de hecho lo que permite a una persona mantenerse en equilibrio. Ayuda a que seamos capaces de cambiar en situaciones conflictivas y aún así mantener una forma constante. En la faringe y en los intestinos hay células "microplegadas" -o células M- especialmente

diseñadas para recibir impulsos bacterianos y traducirlos en inmunoglobulinas asegurándonos así de contactar con el mundo de manera saludable a través de las zonas húmedas del cuerpo: ojos, nariz, pulmones, vejiga... Yo concibo el sistema inmune como un órgano de diálogo especializado en contactos, comunicación y regulación pero también puedo imaginarlo como algo móvil cuyo equilibrio depende de muchos pequeños equilibrios. ¿No es de hecho un milagro que los humanos no nos disolvamos en el mundo ni nos congelemos en él?

Eso se lo debemos a las células inmunitarias que el microbioma produce constantemente. Si faltan las bacterias y el diálogo entonces falta algo crucial en el sistema inmune y se producirá demasiada inflamación o demasiado endurecimiento; es decir, esclerosis y calcificación o autoinmunidad. Afortunadamente una adecuada terapia microbiana puede ayudar a reequilibrar el sistema inmune.

¿Es tan preocupante como parece la resistencia bacteriana a los antibióticos?

- Sin duda. Aunque lo que llamamos “resistencia” habría que llamarlo “estrategia de supervivencia”. Y la solución es sencilla porque cuando las bacterias no tienen que luchar por sobrevivir los genes que activan tales “resistencias” se desactivan rápidamente. Las bacterias son seres vivos que conviven en armonía con nosotros y ya es hora de que aprendamos a hacerlo bien. De hecho son las que nos han permitido evolucionar durante miles de millones de años así que deberíamos ser más agradecidos con ellas.

Mi experiencia en los últimos 19 años de cooperación con las bacterias muestra que las “resistencias” que tantos problemas causan en hospitales y asilos de ancianos simplemente desaparecen cuando se las trata adecuada y pacíficamente de forma inteligente.

¿Cómo se explica el fenómeno de la resistencia bacteriana -como lo llama la medicina convencional- y qué cree que deberíamos hacer, si es posible hacer qué?

- Las bacterias viven sanas en todo el mundo. Si los humanos queremos matarlos en nuestra ignorancia, todavía intentan sobrevivir y se modifican en el proceso. Esto se llama resistencia, aunque honestamente habría que llamarlo estrategia de supervivencia. Las bacterias activadas por resistencia ya no encajan bien con la coexistencia de microbios y células corporales, por lo que conducen a un mayor desequilibrio, a enfermedades.

La solución es sencilla: cuando las bacterias ya no tienen que luchar por su supervivencia, los genes que codifican la activación de la resistencia se desactivan rápidamente.

Las bacterias son seres vivos. Y cada intención humana es una fuerza efectiva. Se percibe. Cada ser vivo puede reaccionar a una intención notable, incluyendo las bacterias. Nos corresponde a encontrarnos pacíficamente con ellas en el futuro. Ellas nos han hecho posible nuestra evolución en procesos que duran miles de millones de años. Podemos estarles agradecidos por ello.

Mi experiencia en los últimos 19 años en cooperación con las bacterias muestra que las resistencias, que causan los mayores problemas en los hospitales y asilos de ancianos, por ejemplo, simplemente desaparecen cuando

las bacterias son tratadas pacíficamente y los seres humanos y los microbios trabajan juntos inteligentemente para la bendición de todos.

- Ha habido un debate sobre los pro y prebióticos: ¿Qué opinas al respecto? ¿Son recomendables o peligrosos? ¿Son una especie de panacea o deberían restringirse y utilizarse adecuadamente? ¿Son realmente tan "nuevos"? ¿Qué efectos tienen?

- Usted no necesita pro y prebióticos si vive una vida bacteriana cerca de la naturaleza. Pero: ¿Quién puede todavía vivir eso en el mundo de hoy? Los probióticos alimentan a las bacterias, los prebióticos son alimentos bacterianos, es decir, fibras dietéticas. Pueden ser útiles en ciertas situaciones, pero es absurdo comer mal y tragar preparados. Se necesitan conocimientos previos para decidir si los probióticos y los prebióticos son útiles. Por ejemplo, la inulina que se encuentra en muchos preparados se divide en fructosa y las personas con deficiencia de Las personas que tienen una deficiencia de la enzima de división de la fructosa tienen problemas.

También sería un malentendido que el tratamiento microbiano debe apoyar la medicación humana adicional. Las empresas que quieren ganar mucho dinero con él ya están en la fase inicial. Quieren vender cepas bacterianas que se supone que ayudan con la depresión, el síndrome del intestino irritable o la diabetes.... Pero eso sólo sería una continuación de la comercialización de la vida que nos ha enfermado. Cuesta dinero pero no funciona.

Si realmente queremos contribuir a la sanación de la tierra y de las personas, no hay manera de evitar una vida más natural. Pero la tierra nos es dada a todos los seres vivos, para que vivamos juntos con ella, y no para comercializarla y abusar de ella.

¿Y de verdad reacciona el microbioma a los impactos emocionales, psíquicos y espirituales?

-No hay duda de que los microorganismos unicelulares los perciben y son sensibles a las vibraciones que provocan los sentimientos, emociones y pensamientos. Todo indica que la conciencia penetra en el microbioma, auténtica matriz y red de comunicación entre los microorganismos de nuestro organismo.

- Pero no todo se limita al nivel físico-químico. ¿Crees que el microbioma es sensible a los aspectos emocionales, psicológicos y espirituales?

- Como dije, los organismos unicelulares perciben nuestras intenciones. ¿Quién sabe qué más "sienten"? Reaccionan sensiblemente a las vibraciones. Las emociones y los pensamientos también forman frecuencias vibratorias que son perceptibles.

El microbioma como conexión entre el mundo invisible y el visible es penetrado por la conciencia. Las bacterias en realidad tienen un componente mental significativo. Aquellos que son sensibles pueden experimentar esto. Posiblemente la red comunicativa entre los microorganismos es una especie de matriz en la que la materia puede manifestarse en primer lugar.

-Permítame una última pregunta: ¿cuál sería su "receta" para una convivencia sana y ecológica con nuestras bacterias?

Oh, creo que ya he dicho mucho sobre eso. Sobre todo, una armonía que incluye también la armonía cósmica, ya que se refleja en la tierra, en las plantas y los animales de una manera especial. Comienza con la paz con las bacterias en tus pensamientos.

La palabra "cultura" proviene de la palabra latina que significa "cuidado" y originalmente significaba el cultivo de la tierra. Pero "cultus" también significaba "sentidos refinados" e incluso "adoración". Se trata de respetar la sabiduría del mundo microbiano, de una relación sutil con los niveles sutiles de vida a los que pertenecen estas bacterias invisibles a simple vista.

Tal vez se pueda resumir en la frase: "Ama a tus bacterias como a ti mismo". Esto se puede realizar prácticamente en todas las áreas de la vida.

*Las preguntas que se hicieron Jesús García Blanca
November 2018*

*In redaktioneller Bearbeitung (ohne Endredaktion durch die Autorin) erschienen
in Spanien in der Zeitschrift Dsalud im März 2019*

*Editado (sin edición final por la autora) publicado en España en la revista
Dsalud en Marzo 2019*

*Puedes encontrar más información sobre la autora y sus libros en
www.bacteriotherapy.eu*