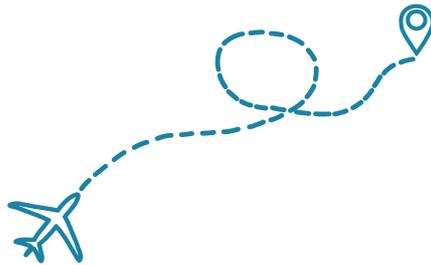


¡BUEN VIAJE!



**VUELE, CONDUZCA, NAVEGUE
sin toparse con problemas de salud**

Nutrición  Curación



No importa cuándo, dónde o cómo, lo cierto es que VIAJAR ES UNA EXPERIENCIA especial, una que debemos apreciar cada vez que tenemos la oportunidad de crear esos emocionantes recuerdos, fotografías y vídeos.

Conocer otras culturas, disfrutar de la naturaleza, descansar, pasar tiempo en familia, con amigos, viajar, definitivamente, es una de las grandes satisfacciones de la vida, independientemente de que uno decida irse lejos o cerca de casa.

Pero, desafortunadamente, irse de vacaciones puede causar y contribuir a varios **problemas de salud**, y esos pueden impedirnos disfrutar verdaderamente de nuestro tiempo de vacaciones.

Y, por supuesto, pueden causar estragos cuando volvamos a nuestra vida normal.

A lo largo de los años he asesorado a mis pacientes sobre varias cosas que pueden hacer y tomar para evitar problemas durante los viajes de verano y lidiar con los problemas a medida que surgen.

Yo mismo lo sigo cuando me voy de vacaciones, y hoy me gustaría compartirlo con usted.



A su SISTEMA INMUNITARIO no le gusta tanto viajar...

Cada vez que uno pone un pie fuera de casa, se enfrenta a una serie de cosas que pueden estresarlo y hacerle enfermar. Pero las vacaciones son algo especial en ese sentido.

No importa lo feliz que sea el motivo de su viaje, porque el aumento del estrés y la ansiedad van con él. ¡Relajarse puede ser un trabajo duro! Y a veces incluso pensando en lo que está pasando en su casa, al resto de sus familiares, mientras usted está de viaje.

Y durante el viaje está el tema de convivir con otras personas, en la misma casa de vacaciones, hotel o crucero, y apenas le queda un minuto para usted mismo.

¡Las vacaciones pueden ser muy estresantes!

Y sí hay algo que sabemos es que el ESTRÉS puede comprometer nuestra inmunidad.

Pero resulta que incluso aunque ésta no se encuentre comprometida, la inmunidad que tenemos puede quedarse corta.

Verá, nuestro sistema inmunológico se formó para lidiar con los microbios de alrededor de nuestras inmediaciones. Y nuestros antepasados "hombres de las cavernas" rara vez se alejaban mucho de la cueva. ¡Ciertamente no estaban subiéndose a aviones y experimentando diferentes ecosistemas, hábitats y climas en un corto período de tiempo!

Nuestro sistema inmunológico no se ha puesto al día con la "era del avión". No se ha adaptado para hacer frente a microbios de tres continentes diferentes en cuatro días, como es el caso de algunos viajes.

Y entre esos microbios, algunos de los que más tenemos que preocuparnos son los parásitos.

Por supuesto, en un viaje cuyo destino es, pongamos por caso, Viena, no esperaría un alto riesgo de parásitos. Sin embargo, casi todos mis pacientes que van a la India regresan con algún tipo de parásito, aunque sea benigno.

Hablaré en un momento sobre cómo prevenirlos y tratarlos, pero antes me gustaría contarle algunas de las formas en que puede enfermarse cuando sale de viaje... ¡y antes incluso de aterrizar en su destino!



Anatomía de una infección transmitida por el aire

Cada año recorren el mundo más de 4.100 millones de pasajeros aéreos en aerolíneas comerciales y un 20% de ellos contrae síntomas de un resfriado común en la misma semana en la que ha realizado el vuelo.

Cuando enferma después de un vuelo, puede “culpar” a la persona que había estado tosiendo en el asiento de al lado, o a la circulación de virus debido a la mala calidad del aire en el avión. Pero hay otras formas en las que puede contagiarse.

Y es interesante poner de manifiesto que el flujo de aire en los aviones comerciales es en realidad de arriba hacia abajo, no de adelante hacia atrás, por lo que la exposición al aire de un pasajero que se encuentra en otra parte del avión es limitada.

El riesgo más alto de infección tanto en el aeropuerto como en el avión es el contacto directo.

Miles de personas han manipulado los grifos, han descargado los inodoros y se han sentado en los asientos de los inodoros antes que usted y miles lo harán después.

Durante el vuelo, esos bolsillos que hay frente al asiento con revistas y normas de seguridad son una fuente de infección. ¡De ninguna manera son estériles!



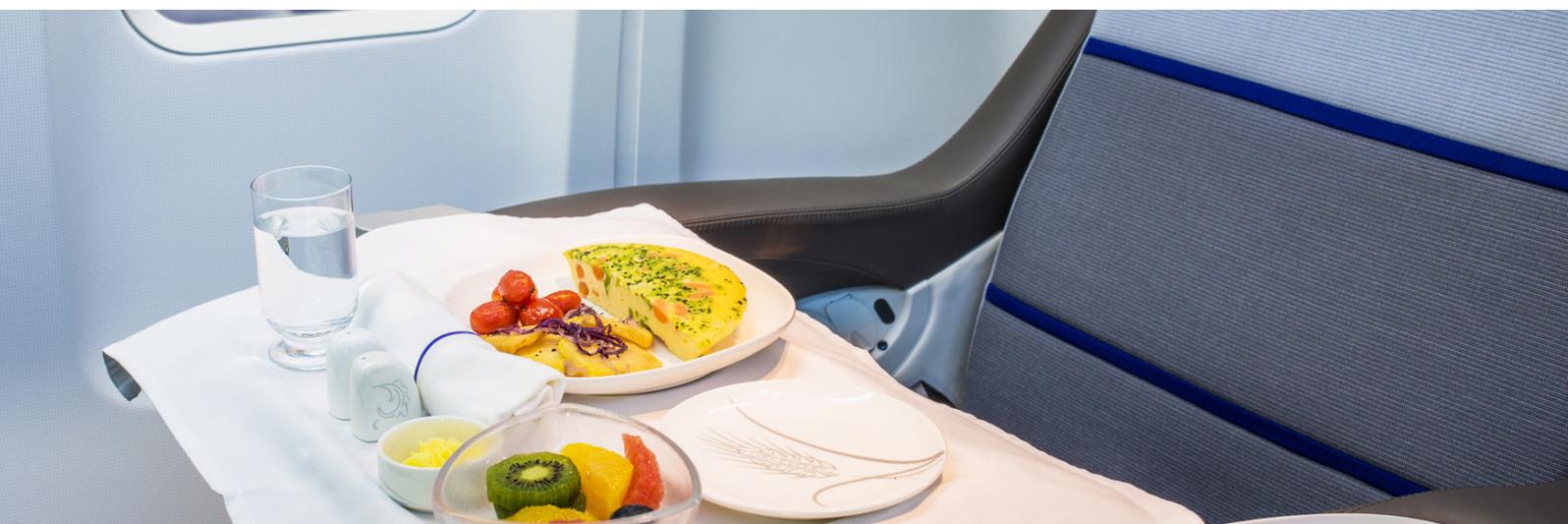
Y qué decir de la mesa abatible en la que le ponen la bandeja con la comida o el cinturón de seguridad. ¡No se imagina la cantidad de bacterias que contienen!

Pero no es solo que los aeropuertos y los aviones estén sucios, contaminados, sobreutilizados y poco limpios (que lo están). Hay algo más que contribuye a hacer que se enferme al viajar.

Los estudios han demostrado que algunos componentes del sistema inmunitario se suprimen al volar, especialmente a larga distancia. Si bien esta supresión es de corta duración, parece ser suficiente para permitir que los virus invadan su organismo.

Más importante aún es que parece que la relativa falta de oxígeno (hipoxia) y la falta de presión del aire (efecto hipobárico) asociadas con volar a 10.000 metros de altura son responsables de gran parte de esta inmunosupresión. (¡Debemos mucho a los programas espaciales y a los astronautas para conocer esta información!)

Otra forma en que las infecciones se propagan en aviones y aeropuertos es a través de los alimentos y el agua. La “comida de avión” es un cliché para describir la comida insípida y con sabor industrial, pero también hay que tener en cuenta que se almacena en recipientes que están expuestos a todo tipo de microorganismos. Sin mencionar el riesgo de exponerse a infecciones de jarras abiertas de agua, café, etc.



Vuélvase invencible

Si bien no podemos protegernos completamente contra la transmisión de infecciones que se producen durante las vacaciones, podemos limitar el riesgo tomando precauciones durante y después del viaje.

Para empezar, ¡intente no tocar nada que pueda contener organismos patógenos!

Dado que eso es casi imposible de evitar por completo, le recomiendo llevar gel desinfectante en el viaje y usarlo con frecuencia. Aplicar en las manos cada hora.

También puede llevar toallitas desinfectantes con las que limpiar la mesa abatible, el cierre del cinturón de seguridad y lo que vea conveniente. En un gesto de unos segundos se asegura viajar más seguro.

Para el APOYO DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO, le recomiendo el factor de transferencia. O también complementos que contengan calostro, ya que los factores de transferencia son componentes del calostro.

El calostro es la primera leche que la madre produce después del parto. Dura de 2 a 3 días. Tiene un alto contenido en grasas, proteínas e inmunoglobulinas beneficiosas para ayudar al recién nacido en su lucha contra las infecciones.

Recurra a un producto de un laboratorio de renombre. Mi recomendación es tomar 4 cápsulas de factor de transferencia por cada seis horas que se van a pasar en un aeropuerto o avión. Es decir, 4 al llegar al aeropuerto y otras 4 si todavía se está en ese ambiente después de seis horas.

La vitamina A es muy efectiva para estimular la función del sistema inmunitario a corto plazo.

Dado que la vitamina A puede acumularse en el hígado y crear cierta toxicidad, hay que usarla solo por un período corto de tiempo, no más de una semana, y preferentemente una forma de vitamina A soluble en agua,

que no se acumula tan fácilmente. Las personas con problemas hepáticos deben evitar este paso por completo.

Algunos médicos integrativos recomiendan cápsulas de 25.000 UI, 4 de ellas (un total de 100.000 UI) cuando llegan al aeropuerto y otras 4 si están allí después de seis horas.

Una vez que alguien está en el extranjero o en su destino, pueden tomarse 2 cápsulas de factor de transferencia y 1 cápsula de vitamina A cada mañana que se esté fuera.

Estas también son dosis normales que los pacientes toman a diario cuando están en casa para un mayor apoyo inmunitario.

Además, considere llevar consigo un aerosol de plata iónica (por ejemplo Argentym 23, pero hay otras), una forma de plata altamente diluida, que es antimicrobiana. (Este producto no se usa mucho en España, pero es interesante que lo conozca).

Puede rociar de 5 a 6 veces en su garganta cada dos o tres horas mientras esté en el aeropuerto o durante el vuelo.

Hay muchos usos del aerosol durante las vacaciones, incluso en quemaduras solares, cortes y magulladuras, irritación de las encías o gingivitis.

Finalmente, también sería prudente tomar 1 g de vitamina C al día o un refuerzo de nutrientes que contenga vitamina C durante una estadía prolongada en el aeropuerto y vuelo.

Frente a los parásitos



Para problemas intestinales (incluidos los parásitos), cuando los pacientes van a viajar a zonas de riesgo les recomendamos que tomen un PROBIÓTICO de amplio espectro. Usamos perlas probióticas.

Si va a viajar a un área de alto riesgo de parásitos, le recomiendo tomar un complemento antiparasitario de hierbas mixtas antes de que tenga la oportunidad de contraerlos. Por ejemplo Paragard (que no debe confundirse con el DIU anticonceptivo del mismo nombre), que tiene una mezcla de

hierbas antiparasitarias que incluyen ajenojo, ajo, sello de oro y corteza de quassia, entre otras. Pero hay otros de calidad. Tome 2 después del desayuno y 2 después de la cena durante la duración del viaje.

Los viajes son uno de esos casos en los que los antibióticos pueden resultar útiles. Puede ser una buena idea solicitar a su médico una receta para cinco días de los medicamentos Bactrim (en España Abactrim, combinación de dos antibióticos: sulfametoxazol y trimetoprim), Cipro (ciprofloxacina, que se expende con ese nombre genérico) e Imodium, que es un regulador del tránsito intestinal y se vende sin receta en farmacias; se utiliza para la diarrea del viajero) para poder llevárselos.

A la primera señal de diarrea, tome un poco de Imodium y, si la diarrea persiste al día siguiente, continúe con un tratamiento de cinco días con el antibiótico.

¡Viaje seguro y disfrute sus vacaciones!



Las informaciones contenidas en esta publicación se proporcionan únicamente con fines informativos y no pueden ser consideradas como recomendaciones médicas personalizadas. No debe seguirse ningún tratamiento basándose únicamente en el contenido de este libro.

Asimismo, se recomienda al lector que, para cualquier asunto relacionado con su salud y bienestar, consulte con profesionales sanitarios debidamente acreditados ante las autoridades sanitarias. El editor de esta publicación no es un proveedor de servicios médicos homologados. El editor no practica la medicina bajo ningún título ni ninguna otra profesión terapéutica, y en ningún caso mantendrá una relación médico-paciente con sus lectores.

La editorial no es responsable de la exactitud, fiabilidad, eficacia ni del uso correcto de la información que usted recibe, ni de los problemas de salud que puedan resultar de programas de formación, productos o eventos de los que pueda tener conocimiento a través de esta publicación. Los productos citados pueden tener contraindicaciones. El editor no es responsable de los eventuales errores u omisiones. Ninguna de las informaciones ni de los productos mencionados en este libro están destinados a diagnosticar, tratar, aliviar o curar ninguna enfermedad.

**¡BUEN VIAJE!
VUELE, CONDUZCA, NAVEGUE
sin toparse con problemas de salud**

Salud, Nutrición y Bienestar
Calle Corazón de María, 80. 28002 Madrid
Teléfono: 912 19 47 21 contacto@saludnutricionbienestar.com
www.saludnutricionbienestar.com

Copyright © 2023. Salud, Nutrición y Bienestar

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita del titular del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la comunicación o distribución de los materiales incluidos en esta publicación, así como su reproducción total o parcial por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático.