



EL GALLO

de **anthrosana en españa**

GACETILLA DE LA ASOCIACIÓN DE PACIENTES PARA UN SISTEMA SANITARIO AMPLIADO ANTROPOSÓFICAMENTE

LA CAMPAÑA CONTRA LAS PSEUDOCIENCIAS UNA PSEUDOCHAPUZA

Hemos asistido en los últimos meses, con cierta perplejidad, a una campaña, denominada “*Conprueba*” contra las llamadas pseudociencias y pseudoterapias para tratar de abolirlas del panorama sanitario español, que se enmarca dentro de un PLAN PARA LA PROTECCIÓN DE LA SALUD FRENTE A LAS PSEUDOTERAPIAS.

El tema es lo bastante serio como para dejarlo en manos de los políticos.

Obviamente no queremos, ni debemos, frivolar con este ataque frontal a los derechos de los pacientes a elegir una **terapia eficaz y segura como es la Medicina Antroposófica**. Pero en el presente artículo vamos a hacer una relectura no exenta de ironía de lo que ha sido esta campaña, una **pseudochapuz**.

Analizando, paso a paso lo primero que salta a la vista es que, en un quijotismo, propio de nuestro país, se evalúan como no útiles una serie de medicinas, entre las que se encuentra la antroposófica, que la OMS ha declarado prioritarias estableciendo un programa decenal (2014-2023) para su desarrollo. Ya dijo Unamuno “*Que inventen otros...*”

En esta campaña se habla de **pseudociencia para acusar a la Medicina Antroposófica** de ello. Pero, ¿es la medicina convencional una ciencia exacta capaz de predecir al 100% cualquier pronóstico? Esto sería lo esperable en cualquier ciencia. Pues, por muy científico-materialista que la medicina convencional sea, nunca se podrá considerar ni exacta ni repetitiva, ya que existen innumerables casos que han roto estadísticas. Y es que el ser humano es un ser espiritual capaz de romper pronósticos y no un simple dato contable.

La campaña no especifica cuales son los criterios que emplea para incluir en sus análisis a las diferentes terapias que existen en nuestro país. Así se pueden hallar entre aquellas analizadas algunas, tan poco relacionadas con la medicina, como el **Feng Shui**, que es *el arte de la ocupación armónica del espacio*, pero que cuando sus fundadores taoístas la pusieron en el mundo hace dos milenios

y medio nunca consideraron que sería evaluada como medicina.

Pero, llama mucho más la atención que en los ministerios de ciencia y de sanidad, autores de esta campaña, sigan estudiando para evaluar métodos de curación tan contrastados desde hace milenios, como es la **fitoterapia**. Puede que no conozcan los efectos del Cannabis sativa o de algunos hongos tipo peyote, aunque cuando uno analiza esta campaña le pueda parecer que está alucinando o sufriendo los estragos de estas drogas vegetales. Una de las razones que se esgrimen para llevar a cabo esta campaña y, todavía más el perverso PLAN PARA LA PROTECCIÓN DE LA SALUD FRENTE A LAS PSEUDOTERAPIAS es el de proteger a la población desvalida, inculta e iletrada de los “farsantes de la salud sin escrúpulos”.

Analizando los datos del **estudio del CIS de 2018 sobre usuarios de homeopatía y pseudoterapias** se puede observar que estos son:

- Mujeres (66%), personas que, según casi todos los analistas suelen ser la mitad de la humanidad con más sentido común.
- Con una media de edad de 46 años, es decir en plena consciencia, pero sin que los achaques de la ancianidad hayan hecho estragos en su cerebro.
- Con estudios superiores o de formación profesional cualificados en un 62,9% (cuando solo disponen de ese tipo de formación en España el 38,8% de la población). Es decir, que la mayor parte de los usuarios de este tipo de pseudociencias son gente con un alto nivel de formación.

Otro de los argumentos esgrimidos para prohibir medicinas como la **homeopatía**



es que **no se conocen sus mecanismos de acción**. Pero acaso, ¿se conoce el mecanismo de acción del medicamento más vendido y prescrito en España que es el paracetamol?

La **Medicina Antroposófica** se incluye entre las ya evaluadas como ineficaces. Para ello se argumenta que no se dispone de estudios científicos publicados en la base de datos médica de **Pubmed**. Parece que los señores de ambos ministerios no han tenido a bien leer los **más de 150 estudios** que se encuentran en ella. Por si fuera por un problema de barrera idiomática, Anthrosana en España ha traducido varios de ellos que se encuentran en su página web.

Preferiríamos no tener que haber soportado esta campaña y este plan que pretende eliminar el derecho de elección de terapia, pero este ataque a la libertad no queremos que quede sin respuesta.

J.M.

ARTÍCULO

ES EL MOMENTO DE RESISTIR

Cualquier socio de Anthrosana que ha visto que sus medicinas antroposóficas han desaparecido de España está en todo su derecho de preguntarse por el sentido que tiene mantener una asociación que defiende una medicina cuyos remedios ya no están a su disposición.

Esta pregunta también nos la hemos hecho en la propia junta directiva de la asociación.

El primer paso fue digerir esta retirada, que venía de la decisión de Weleda España e internacional de no seguir comercializando los medicamentos.

Tuvimos que decir, a lo Voltaire *Dios mío, líbrame de mis amigos..., que de mis enemigos ya me encargo yo...*

Tras ese tiempo de digestión y de duelo **hemos decidido continuar como asociación por varios motivos:**

- Lo **primero** que debemos decir es que la medicina antroposófica es una terapia que va **más allá únicamente de los medicamentos**, por más que esto fueran uno de los pilares terapéuticos de la sanación. Por tanto, queremos seguir apoyando otras maneras de abordar la enfermedad, como son los masajes, rítmico, Pressel, Hauschka; la biografía, la psicología de orientación antroposófica, la arteterapia, etc.

- Lo **segundo** que el propio concepto de la **antroposofía como ciencia espi-**

ritual, hace que aunque materialmente no existan los medicamentos sí que **debe existir la idea** de ellos como un reflejo. Aunque esto sea poco consuelo para aquellos que requieren de un remedio eficaz para tratar su patología.

- Lo **tercero** es que existen siempre **motivos de esperanza**, como es que las distintas corrientes terapéuticas con base en la antroposofía, hayan decidido unirse formando una federación (FIMA) para poder defenderse y poder mostrar una alternativa que creemos básica y eficaz.

- Lo **cuarto** es que sentimos que todavía quedan formas de luchar, como está haciendo la asociación de médicos ACMA, que han decidido presentar una batalla legal a lo que está siendo un atropello a los derechos del paciente a elegir una terapia eficaz y segura. **No podemos dejarles solos** en estos momentos tan complicados.

- Lo **quinto** es que creemos que esta campaña en contra de una medicina con base en la ciencia espiritual **trasciende a muchos ámbitos**. Primero al de nuestro país, donde parece que se está expe-

rimentando la idea de erradicarla, para luego como una marea negra extenderse por Francia, Alemania, Holanda, etc., que también están sufriendo las consecuencias de un pensamiento hegemónico materialista queriendo negar este tipo de medicinas. Esta batalla no se limita a lo jurídico, es también una **lucha espiritual**.

- Lo último y al mismo tiempo lo más importante es que nos basamos en las palabras de Rudolf Steiner que dicen que *tenemos que mirar hacia delante con absoluta ecuanimidad para con todo lo que pueda venir. Y solo pensar que todo lo que viniera nos será dado por una dirección plena de sabiduría... debemos aprender a vivir en estos tiempos con absoluta confianza en el siempre presente mundo espiritual*.

Por tanto, creemos que son tiempos para resistir, pero hacerlo **llenos de esperanza**, que es una forma de presencia espiritual.

La junta directiva de Anthrosana

ARTÍCULO

ACCIONES LEGALES EN DEFENSA DE LA MEDICINA ANTROPOSÓFICA

Desde el pasado día 28 del mes de febrero de 2019 la Medicina Antroposófica está incluida en el listado de “Técnicas que se consideran pseudoterapias” en España por parte del Ministerio de Sanidad y el Ministerio de Ciencia y Tecnología.

En junio, Weleda cerró operaciones en España en su rama farmacéutica (mantiene la cosmética). Este mes de Noviembre IFMA, el Instituto de Formación en Medicina Antroposófica, entidad responsable de la formación en España durante los últimos 14 años, cerró sus actividades.

Dada la gravedad de la situación de la MA en España y la tendencia en la misma dirección en otros países europeos, los médicos de ACMA (Asociación Científica de Medicina Antroposófica) hemos decidido defendernos frente al ataque global contra la medicina integra-

tiva, y/o complementaria en España, y contra la medicina antroposófica.

En marzo del 2019 en la Asamblea General de ACMA se aborda la situación y tras plantearnos diversas opciones tomamos la decisión de contratar un bufete de abogados especializados para que nos acompañen en el proceso frente al Ministerio, inclinándonos por una estrategia de bajo perfil y no confrontativa (valoramos también la posibilidad de iniciar un proceso de demanda por injurias, calumnias y difamación). Igualmente aprobamos unimos a las plataformas de acción conjunta que ya se han iniciado,

en concreto a través de FESMEDI se nos invita a participar en lo que posteriormente se constituye como la MESA DE SALUD ESTATAL PARA LA REGULACIÓN DE LAS MEDICINAS TRADICIONALES COMPLEMENTARIAS EN EL MARCO DE LA MEDICINA INTEGRATIVA. Al mismo tiempo, se decide formar una comisión de trabajo para valorar opciones de medicamentos antroposóficos en España, dada la decisión irrevocable de Weleda de abandonar el país el 31 de mayo de 2019.

Nuestro abogado, Juan Gillard, basa sus gestiones en trabajar en tres planos:



A. Jurídico

Gestiones con REDETS (Red Estatal de Tecnologías Sanitarias del Ministerio de Sanidad): actualmente está en pleno trámite. Todavía no han contestado a la demanda que han hecho ante la negativa a facilitarnos nuestro expediente, además de otras alegaciones, incluimos el listado de artículos que sí cumplen sus criterios. Pero al tratarse de un tema tan sensible, este de las medicinas TCMI (Tradicional, complementaria y Medicina Integrativa, en el que está incluida la MA) no basta con las acciones realizadas en el plano jurídico y hay que actuar también a nivel político.

B. Coordinación a nivel internacional

Con Elisa Baldini en Bruselas (representante de la Federación Internacional de MA, con quien le hemos puesto en contacto) muy importante para nosotros, pues se mueve con soltura en el parlamento europeo, en el que tiene muchos contactos, en EUROCAM (red de pacientes, productores de medicamentos homeo/antro, médicos y otros no médicos), trabajo de Lobby en el grupo de trabajo de CAM (Medicinas complementarias y antroposóficas), etc.

VIAJE A STRASSBOURG

Nuestro abogado Juan Gillard, con el objetivo de informarse y de crear sinergia en el parlamento europeo, estuvo el pasado lunes 18 de noviembre en Strassbourg para entrevistarse con los abogados que ganaron el caso sobre las acusaciones que fue-

ron vertidas sobre la MA en Francia en 2015, para incluir a la medicina antroposófica en la guía publicada de derivas sectarias en la salud. Ganado el caso, el Tribunal obligó a comunicar a la Miviludes (Misión Interministerial de Vigilancia y Lucha contra las Derivas Sectarias) los documentos que se utilizaron, pues la Misión Interministerial no logró demostrar que la medicina antroposófica cumpliera los criterios de riesgo citados en la guía, tales como “la desestabilización mental”, “la naturaleza exorbitante de los requisitos financieros” o “la gravedad del problema”. Finalmente, el Tribunal Administrativo de París concluyó que “la falta de reconocimiento o evaluación oficial de una práctica terapéutica no implica, en sí mismo, un riesgo de deriva sectaria y la medicina antroposófica no cumplió con ninguno de los criterios de riesgo establecidos por la Miviludes”, por lo que el Tribunal Administrativo de París ordenó al Primer Ministro que retirase en el plazo de tres meses de la guía “Salud y Derivas Sectarias” las referencias a la “medicina antroposófica”, además condenó a la misma Miviludes a pagar 2.000 € en concepto de daño moral a la asociación francesa de médicos antroposóficos. Tramitación de la demanda de infracción ante el mercado interior de la UE por obstaculizar la libre circulación de bienes y servicios dentro de un país comunitario (medicamentos de MA y homeopatía).

C. Coordinación a nivel nacional

Encuentro con representantes médicos de La homeopatía (ANH), Medicina antroposófica (MA), de la acupuntura (SAME) y medicina naturalista.

El despacho de abogados cobra 450 euros por hora de trabajo. Los médicos llevamos desembolsados de nuestro bolsillo unos 9000€ para hacer frente a todos los gastos devengados por los abogados. Todavía estimamos que para que el proceso culmine con éxito vamos a necesitar cerca de 10.000€ mas, cantidad que nos es imposible pagar. En estos momentos estamos desbordados, porque además de atender a nuestras consultas estamos implicados en muchos frentes administrativos, careciendo de la experiencia necesaria y de los medios necesarios para ello. Si no lo logramos hacer frente al pago del despacho de abogados, el Real Decreto vigente hasta el momento hará que nos veamos obligados probablemente a disolver nuestra asociación de médicos y cerrar nuestros consultorios médicos de MA, al colocarnos en una situación de clandestinidad. Esto tendrá consecuencias tanto para el médico como para el paciente.

Confiamos en que, con la ayuda de donaciones, las circunstancias actuales, en las que sentimos un claro gesto de contracción en nuestras fuerzas, se convertirán en un futuro no tan lejano, en un gesto compensatorio de expansión, que permita a la medicina antroposófica ubicarse en España con nuevos y firmes impulsos.

Miguel Martínez-Falero

MITOLOGÍAS Y SIMBOLISMOS

ABUNA DI BISHEMAYA, EL PADRENUESTRO DESDE EL ARAMEO

El Padrenuestro es la oración que Jesús de Nazaret pronunció en el Sermón de la montaña y aparece en los evangelios de Mt 6,9-13 y de Lc 11, 1-4.

Como podréis comprobar el lenguaje original no era intelectual como lo es hoy en día, sino más bien místico-metafórico pues se trata de una oración cósmica de Jesús. Su traducción desde el texto original, debiera ser fiel, pero entendiendo el sentido espiritual que vive en sus imágenes. Con el avance del pensamiento racional en el curso de la evolución humana, las diversas traducciones realizadas a lo largo de estos 2000 años, han ido recortando e incluso reinterpretando algunos contenidos que se han vuelto ya difíciles de captar para la mente actual. De este modo se ha ido perdiendo su contenido esotérico primitivo a lo largo de los siglos.

Como la traducción que ha hecho Neil Douglas-Klotz desde el texto primigenio en arameo-peshitta me parece bastante idónea, he decidido transcribirla desde su versión en alemán al español para los lectores de El Gallo.

¡Oh Creador/a, Padre-Madre del cosmos! Envuélvenos con tu hábito generador de esferas de luz; Haz que nos sea de provecho.

Venga a nosotros tu reino de unidad, Que tu deseo actúe en nosotros cual luz en toda forma.

El pan y la enseñanza de cada día, dá-noslos hoy. Deshaz las bridas de las faltas que nos atan así como nosotros soltamos aquellas que a la culpa ajena nos ligan.

No permitas que cosas superficiales nos desvien en el camino, mas libéranos de aquello que nos detiene;

Pues de tí viene voluntad omnipotente, fuerza viva de acción y aquel cantar que a todo embellece y que renace perpetuamente de un ciclo temporal a otro.

¡En verdad, viva este testimonio y sea el fundamento desde el que broten todos mis actos! Amen.

Bibliografía: Neil Douglas-Klotz "Das Vater Unser. Meditationen und Körperübungen zum kosmischen Jesusgebet", Droemer Knaur TB. Traducido y comentado desde el arameo.

NOTICIA

ALEMANIA RECONOCE LA CONTRIBUCIÓN DE LA HOMEOPATÍA A LA SALUD PÚBLICA Y MANTIENE SU FINANCIACIÓN

El Ministerio de Salud de Alemania ha decidido mantener la financiación pública de los medicamentos homeopáticos y reforzar de este modo su compromiso con la homeopatía.

El respaldo alemán a la homeopatía ha sido posible gracias a una amplia movilización social en la que los pacientes y profesionales de la salud han desempeñado un papel fundamental. Alemania sigue así la estela de otros países europeos como Suiza y Luxemburgo donde los medicamentos homeopáticos también son financiados con fondos públicos.

El Dr. Alberto Sacristán, presidente de la Asamblea Nacional de Homeopatía, ha aplaudido la decisión del Gobierno alemán y ha destacado la importancia de escuchar a los interlocutores directamente implicados: profesionales de la salud y pacientes y usuarios de la homeopatía. "Es una buena noticia, sobre todo, porque reconoce el derecho de los pacientes, una vez informados, a elegir tratamiento y el de los profesionales sanitarios a facilitar la terapéutica más apropiada para cada caso", ha subrayado el Dr. Sacristán.

El presidente de la ANH ha alabado la sensibilidad de países como Alemania, Suiza o Luxemburgo hacia la homeopatía y ha aclarado también que cada sistema público de salud tiene sus peculiaridades por lo que las medidas asumidas por algunos Estados no son directamente trasladables a otros.

JM Fdez

<https://diario16.com/alemania-reconoce-la-contribucion-de-la-homeopatia-a-la-salud-publica-y-mantiene-su-financiacion/>

TESTIMONIO DEL PACIENTE

TESTIMONIO DE UN ACERTADO TRATAMIENTO DE LA APNEA DEL SUEÑO Y ATEROMATOSIS CAROTÍDEA

Cuando se van cumpliendo años, nos van surgiendo achaques, anuncio de problemas patológicos leves pero que pueden llegar a hacerse graves.

Desde hacía tiempo, venía sufriendo problemas de Apnea del sueño que me dificultaban el dormir placentero. Además, solía dormirme de forma instantánea en momentos de cansancio sin importarme quien estuviera delante, con el consiguiente malestar para los presentes y para mí mismo.

Tengo la suerte de ser atendido por una doctora que me pidió hacerme un Doppler de las arterias carótidas, las que

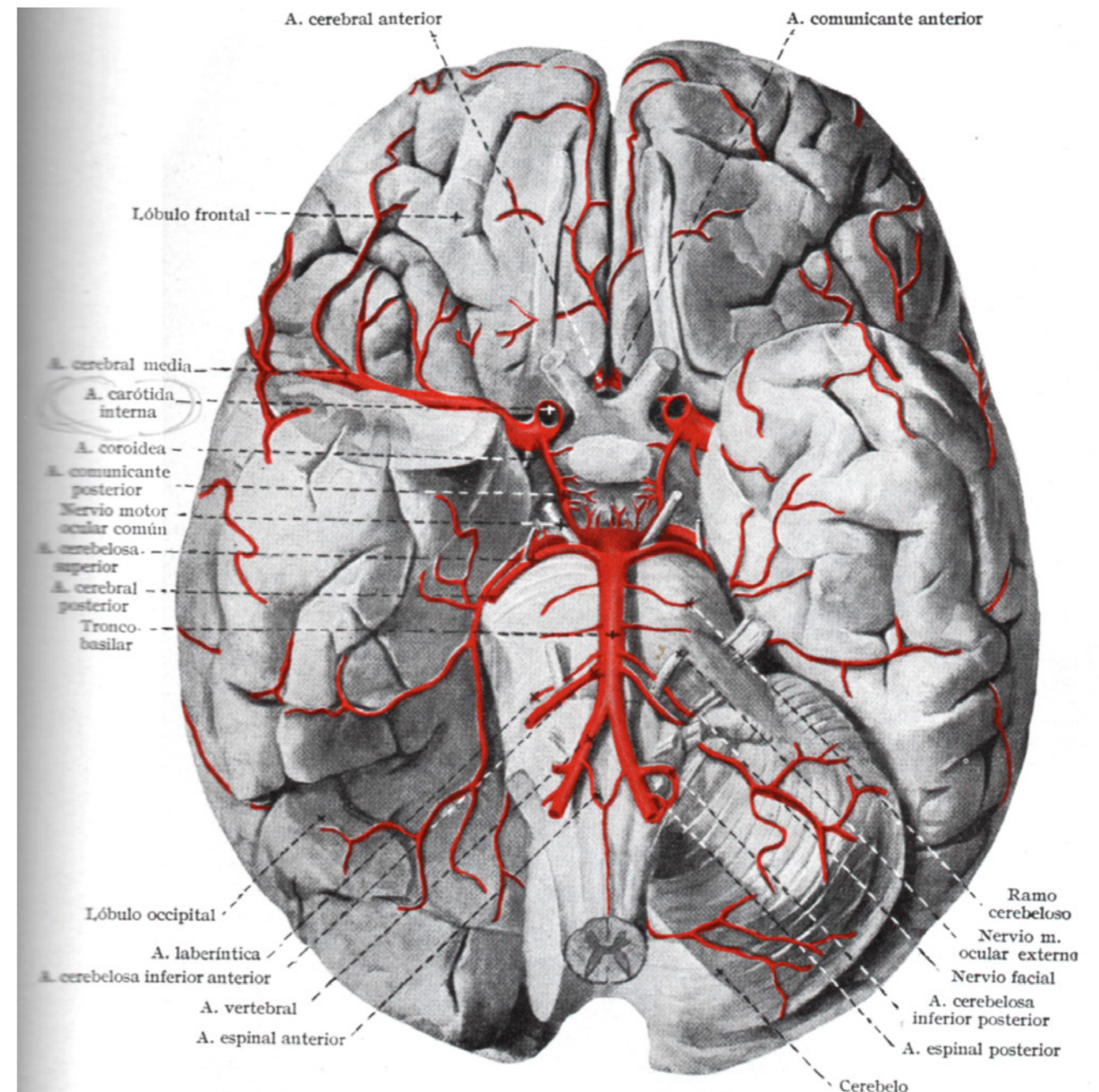
suministran sangre al cerebro. Resultó que en el Doppler de los TSA del 20 de Julio del 2018, tenía una "obstrucción" del 30 % del calibre de esa arteria, y que denominaron "Ateromatosis con estenosis carotídea".

Por ello la doctora me trató con inyecciones de los laboratorios antroposóficos Wala, concretamente con "Arteria Carotis communis et sinus Caroticus D6" y el resultado ha sido excelente porque

en las pruebas del Doppler de Junio del 2019, once meses después, el resultado es que ha disminuido el estrechamiento de la arteria a un 15%. Y naturalmente ha desaparecido la situación de dormiciones inoportunas.

Así que continúo con el tratamiento cuyo resultado mejorará mucho más el riego sanguíneo y hará más fértil mi cerebro para la vigilia y para dormir mejor.

A.N.M.

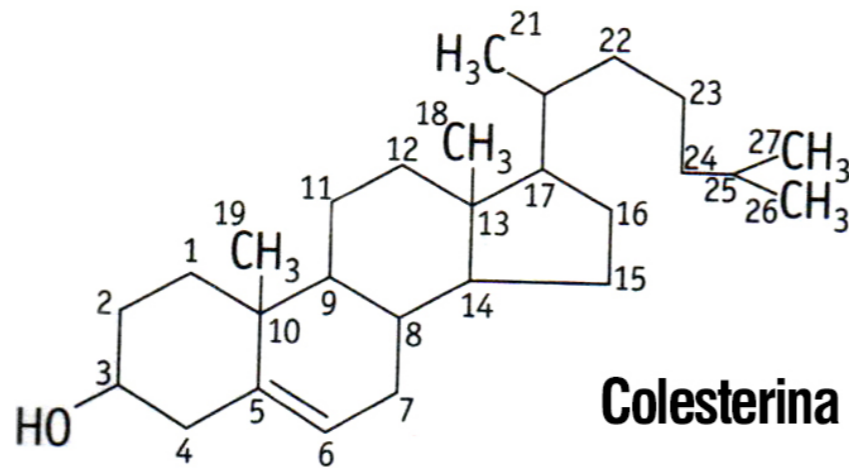


CONSEJOS MÉDICOS PRÁCTICOS

EL COLESTEROL, UNA SUBSTANCIA IMPRESCINDIBLE

Según datos del Dr.int. Ramon Estruch, del Hospital Clínic de Barcelona, más del 50% de la población española padece elevación del colesterol que es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular.

Desde hace unos años la medicina convencional recomienda independientemente de la edad del sujeto, mantener la cifra de colesterol total *por debajo de los 200 mgrs./dl.* Para conseguir este propósito se recetan “Estatinas” a amplias masas de población. Pero esto no era así antes pues los círculos médicos tradicionales siempre han permitido tener como nivel de este lípido en sangre, la equivalencia a la cifra de la edad más 200. Es decir, una persona de 70 años podría tener hasta 270 mgr. como máximo sin que sea patológico.



EL HÍGADO Y LOS DERIVADOS DEL COLESTEROL

El hígado humano es el órgano que sintetiza colesterol como *substancia imprescindible* para la vida del organismo. Por eso lo hallamos en la membrana de toda célula, desde la cual regula el trasiego de sustancias necesarias para su vida.

Este colesterol producido en el hígado sirve a su vez de precursor para la formación de Derivados del colesterol, como son la *vitamina D*, *los ácidos biliares*, *las hormonas de la corteza suprarrenal* (cortisol y aldosterona) y también *las hormonas sexuales* (estrógenos, progesterona y testosterona) que son sustancias indispensables ya que contribuyen a la maduración corporal.

LO IMPORTANTE ES EVITAR LA OXIDACIÓN DEL COLESTEROL

El colesterol en sí no es malo, sólo lo son sus productos de oxidación que se producen cuando al calentar o freír se llega a los 50° C de temperatura. Estos productos están también presentes en la Leche UHT, en los productos lácteos procesados con leche en polvo, en el polvo de huevo, o en la bollería de conserva, pues son alimentos procesados expuestos fácilmente a la oxidación. Lo mismo ocurre con los alimentos irradiados.

Por el mecanismo de oxidación se generan aproximadamente 80 productos de auto-oxidación. Algunos de ellos pueden

producir daños arteriales graves en tan sólo 24 horas, incluso muerte celular y edema de la membrana íntima del vaso.

El más citotóxico de esos lípidos oxidados es el *25-Hidroxicolesterol* pues tiene capacidad de ligarse a la LDL (lipoproteína de baja densidad), también denominada “colesterol malo”. La LDL es altamente activa para el transporte de grasa pero al ser un producto transformado en patológico, fomenta la producción de depósitos grasos, p.ej. los ateromas cálcicos.

En las placas de “ateroma” de las arterias hay hasta 12 diferentes productos de oxidación del colesterol que interfieren una correcta síntesis de esta sustancia y pueden alterar la vida celular y hasta la inmunidad.

Pero además del recalentamiento y la radiación hay otros factores que estimulan la oxidación, uno de ellos es la senectud. La hipercolesterolemia se debe sobre todo a que esta sustancia no fue suficientemente eliminada, algo que ocurre a menudo en la *tercera edad* pues la potencia digestiva y glandular están deficitarias. Por eso en esta fase de la vida hay una tasa menor de derivados del colesterol, en concreto de ácidos biliares, vitamina D y de hormonas en sangre.

Por lo tanto, no es el anabolismo lo que hay que estimular para retrasar el enve-

jecimiento, sino justo lo contrario: fomentar el catabolismo eliminatorio y demoliente.

Por lo general sufren más de colesterol alto *las mujeres* que los hombres; son sobre todo aquellas que están siempre activas hacia afuera. Ese estilo de vida sobrecarga la bilis, los hombres no tienen tanto este problema pues orientan su actividad en la vida en sentido más unidireccionalmente que ellas. Como el proceso biliar es principalmente de carácter oxidativo padecen también más las mujeres de cálculos biliares que los hombres. Estas “piedras” vesiculares están compuestas de colesterol endurecido⁽¹⁾.

El colesterol se descubrió por vez primera en el siglo XVIII y fue precisamente al analizarse la composición de los cálculos biliares; de ahí viene su nombre: *chole* = bilis y *stereos* = duro, rígido: cole-sterol⁽¹⁾.

Desde la medicina antroposófica tratamos esta tendencia a la hipercolesterolemia y formación de cálculos biliares con diluciones de *Choleodoron* (Chelidonium/Cúrcuma compositum), *Realgar D4*, *Cynara scolymus* o *Plumbum met. D20*.

LOS ATEROMAS DE LAS ARTERIAS:

Según la investigación, la elevación de colesterol en sangre puede generar en-

fermedades sedimentarias y esclerosis arterial, en concreto, ateromatosis, angina de pecho, problemas circulatorios, etc. Habría que preguntarse ¿Por qué subió en estos casos el nivel de este lípido en sangre? Para ello hay 3 causas:

1. *Un aumento de la producción de colesterol.* El organismo humano fabrica diariamente por sí solo de 5 a 8 gramos al día de esta sustancia, mientras que lo que nos entra desde fuera por vía alimentaria a través de los huevos, mantequilla, leche, etc., -si no los tomamos en exceso-, es de sólo unos miligramos al día, es decir, una cantidad mucho menor que la producida por el cuerpo.

Por lo tanto, el aporte exógeno de colesterol juega un papel altamente secundario, y esto queda demostrado por el hecho de que los jóvenes sanos que ingieren grandes cantidades de alimentos ricos en colesterol, no sufren un aumento de este producto en sangre. Lo mismo ocurre con las tribus Masái de África o con los esquimales quienes, a pesar de su dieta tampoco tienen el colesterol elevado.

2. *Una disminución de su eliminación (por la vejez).*

3. *Un aporte aumentado de colesterol por vía alimentaria (dieta inadecuada)(1).*

LAS ESTATINAS

Está claro que, en los casos de hipercolesterolemia severa, reticente a alternativas terapéuticas naturales y sobre todo cuando la persona sea incapaz de llevar una vida sana, no hay más remedio que recetar productos hipolipemiantes artificiales. Para ello hay que calibrar previamente la relación riesgo/beneficio pues tienen efectos colaterales.

Por otro lado, es peligroso reducir artificialmente el colesterol más allá de ciertos límites (200 mgr.) pues podría afectar la formación de hormonas y desencadenar una menopausia precoz; también podría disminuir el nivel de vitamina D, fenómeno que hoy tiene, dicho sea de paso, carácter epidémico y obedece a estas y a otras causas.

El mecanismo de acción de las estatinas es el bloqueo de una sustancia que el hígado necesita normalmente para elaborar colesterol. La consecuencia es que este órgano va a recurrir entonces al co-

lesterol circulante en sangre, con lo cual bajará su nivel en ella.

Hay 7 tipos de Estatinas: las más conocidas son la *atorvastatina*, *simvastatina* y *fluvastatina*.

Entre los *efectos secundarios de las estatinas*, -se entiende que es más o menos a largo plazo y en dosis importantes-, están los siguientes:

a/ El síntoma más frecuente se da en el 30% de los pacientes que las toman regularmente y son los problemas musculares. Hay fatiga muscular y dolor en algunos casos severo, que a veces puede producir dificultad para caminar pero que suele ser reversible al suspender el tratamiento.

b/ Menos frecuente es la neuropatía periférica, que cursa con hormigueo y sensación de quemazón en los miembros.

c/ Un estudio sugiere una vinculación entre la toma continuada de estatinas y el riesgo de contraer la enfermedad de Parkinson. Se realizó con un muestreo de dos grupos de 2.322 pacientes y el resultado fue que la probabilidad de contraer esta enfermedad, es un 58% mayor en las personas que toman habitualmente este fármaco, en comparación con aquellas que nunca lo tomaron⁽²⁾.

d/ En casos raros pueden producir trastornos del comportamiento, irritabilidad, agresividad y sueño alterado⁽³⁾.

e/ La FDA (Food & Drugs americana) alerta de la pérdida de memoria y de confusión mental en algunos pacientes durante el tratamiento con estatinas⁽⁴⁾.

f/ También pueden ocasionar un aumento de transaminasas hepáticas, y de la glucosa (hiperglucemia).

LOS NUTRIACÉTICOS O “ESTATINAS NATURALES”

Para el tratamiento de la hipercolesterolemia, lo ideal es combinar estos 3 ingredientes:

1. **Levadura de arroz rojo** (monacolina K) que tiene la propiedad de controlar la formación de colesterol por parte del organismo.
2. **Vitamina E** (hidroxitirosol) que protege frente al daño oxidativo. Esta vitamina, además de reducir el colesterol, tiene una acción antiin-

flamatoria evitando la agresión de la membrana vascular (endotelio), pues hoy en día se sabe que “la arterioesclerosis es una enfermedad inflamatoria de bajo grado”.

3. **Esteroles vegetales:** El colesterol es un esteroide y la composición de los fitoesteroles es similar a la suya, pero son de origen vegetal. Tienen la propiedad de disminuir la absorción de esta grasa procedente de los alimentos. Hay trazas de esteroides en las *<frutas, hortalizas, aceites vegetales, nueces, frutos secos y cereales>*. En realidad, en la dieta diaria de cada persona no deberían faltar nunca estos alimentos, claro está, siempre que por otra parte el plato central del día no sea torrezno o cocido madrileño, sino una proteína animal razonable o por lo contrario vegetal⁽⁵⁾.

Evidentemente la lista de nutracéuticos no se acaba aquí, pues se podría seguir hablando del papel regulador de la Coenzima Q 10, Omega 3 y otros antioxidantes.

Según afirma el Dr. Estruch hay ensayos clínicos que demuestran la eficacia de asociar fitoesteroides, levadura de arroz rojo, antioxidantes y antiinflamatorios como la vitamina E, por su función hipocolesterolante. Así, los preparados que llevan estos tres componentes han demostrado producir *un descenso del colesterol malo (LDL) de casi un 20%* en tres meses de tratamiento y un descenso del 15% en la cifra de colesterol total. Además de su eficacia tienen buena tolerancia pues carecen de efectos secundarios⁽⁵⁾.

Dra. Beatriz Sánchez Segura

Bibliografía:

1. Dr.Otto Wolff “Fundamentos de una Bioquímica ampliada antroposóficamente”, (“Grundlagen einer geisteswissenschaftlich erweiterten Biochemie”), Ed. Freies Geistesleben. (p.164ff).
2. <https://www.neurologia.com/noticia/6302/un-estudio-sugiere-un-vinculo-entre-ciertas-estatinas-y-el-riesgo-de-enfermedad-de-parkinson>.
3. <https://www.scientificamerican.com/article/do-statinas-produce-neurological-effects.html>. Estudio clínico de la revista *Scientific American, Neuroscience*, 1 de Julio 2016, Prof. Beatrice A.Golomb, Universidad de San Diego.
4. <https://www.mayoclinic.org/indepth/art-20046013>. Estudio clínico del 11 de abril 2019 “Statin side effects, weigh the benefits & risks”, -equipo directivo de la Clínica Mayo.
5. “i-Sanidad, lo mejor de la Sanidad”, del 15.11.19, art. “Los nutracéuticos obtienen resultados exitosos en pacientes con hipercolesterolemia”, Coloquio del Dr. Ramón Estruch, Mazazo y otro Dr.



ACTIVIDADES DE ANTHROSANA EN EL 2019

A LO LARGO DE ESTE AÑO, LA ASOCIACIÓN HA REALIZADO ESTAS ACTIVIDADES

- Publicación de 2 Gacetas de “EL GALLO”, el nº 35 y 36;
- Reuniones trimestrales de la Junta directiva.
- Encuentros con la jurista M^a José Aguado (13 Febrero y dos más en Abril). Tema: la legislación europea y la nacional : la Ley Transfronteriza. La receta de los fármacos homeopático/antroposóficos que aunque no registrados en España sean de venta libre en la UE, sí que es legal en España.
- Encuentro de la Consejera permanente de anthrosana-en-españa con el gerente de anthrosana- suiza en el mes de Marzo en Córdoba con el fin de para buscar ayuda ante el laboratorio internacional de Weleda-AG y para indagar otras alternativas para el suministro de medicamentos después del cese previsto para Mayo de la distribución de medicamentos de Weleda-SAU en España.

- Encuentro de la Consejera permanente con el Dr.Georg Soldner, director de la Sección Médica del Goetheanum, en el mes de Abril en Arlesheim (Suiza), con el fin de pedir su intercesión en la búsqueda de alternativas para una futura comercialización de los medicamentos Weleda como fórmula magistral en España.
- Recogida de Firmas electrónicas por parte de la secretaria para la organización AESMI en defensa de las medicinas complementarias.
- Adaptación a la nueva normativa de Protección de Datos.
- Traducción de 4 Ensayos Clínicos desde el inglés (164 pgs). Ver carpeta de ese nombre en nuestra Web.
- Debate de Don José Manuel Fernández Alfonso el 18 de Junio en el Ateneo Científico de Madrid, Sección de

Derechos Civiles. Tema: acciones desplegadas en defensa de las medicinas complementarias por sus distintas organizaciones.

- Conferencia Debate de Dra. Beatriz Sánchez el 17 Octubre en el Centro Abierto de Antroposofía Tema: Las Vacunas, el derecho a una decisión informada.



FILOSOFÍA

“El médico no debe tratar la enfermedad, sino al paciente que la sufre.”

Maimónides

“Dondequiera que el arte de la medicina es amado, también hay un amor a la humanidad.”

Hipócrates

HUMOR

-El médico dice que eres hipocondríaco.
-Ves, y tú diciendo que no tenía nada.

-¿En qué se parece un elefante a una servilleta?

-En que son difíciles de mantener en el regazo.

Alieco
AGRICULTURA ECOLÓGICA
“Que tu alimento sea tu medicina
y tu medicina tu alimento”

- Fruta
- Verdura
- Pan
- Carne
- Cereales
- Café
- Té
- Pastas
- Saladas
- Mermeladas
- Sopas
- Purés
- Frutos secos
- Condimentos
- Algas
- Zumos
- Acetites...
- Conservas...
- Detergentes
- Cosmética
- Esencias...
- Alimentación infantil Demeter

En armonía con el Ser Humano y la Naturaleza
ALIECO, S.L. - Pico Almanzor, 25
28500 Arganda del Rey - MADRID
www.alieco.com - Tel.: 91 - 871 82 66

ACOGIDA Y TERTULIAS LOS JUEVES EN LA SOCIEDAD ANTROPOSÓFICA EN ESPAÑA

Lugar: **Avda. del Dr. Federico Rubio y Galí nº 76 Madrid.**

Fechas: **Cada jueves (en este momento elaborando el próximo trimestre).**

Acogida: **18:30 a 19:30h**, información y consulta de diversas publicaciones periódicas, folletos.

Tertulia: **19:30 a 21:00h**, charla seguida de coloquio.

Actividad abierta a todos los posibles interesados y gratuita.

Información: www.sociedadantroposofica.es

Contacto: **Ana Vega (661 48 55 07)**

EDICIÓN

Editor: **Anthrosana en España**

Redacción, Publicidad, Administración y Distribución:

C/ Pico Almanzor nº 25

28500 Arganda del Rey, Madrid

correo electrónico: secretaria@anthrosana.org.es

Responsables de la redacción: **B. Sánchez Segura,**

A.Espiga, JM. Fernández, M. Ibáñez

Producción: **Anthrosana en España**

Maquetación: **Cristina Jardón | Graphic Inside**

anthrosana
en españa
www.anthrosana.org.es