

# ¡Ayúdese a usted y a su familia a vencer la temporada de gripe!

*El valor antiviral de la miel cruda y el ajo*

Hay muchos alimentos en la naturaleza que brindan capacidades medicinales. En su mayor parte, una dieta rica en verduras, frutas, nueces, lentejas, frijoles y pescado ayudará a proporcionar muchos de los nutrientes que el cuerpo necesita para mantenerse sano, además de producir sustancias químicas para afrontar mejor las enfermedades y deshacerse de ellas. y enfermedad. También hay bastantes plantas y alimentos que proporciona la naturaleza y que tienen poderosas propiedades medicinales. Me gustaría centrarme en 2 en el artículo de hoy.

**Ajo:** el ajo es un antimicrobiano y se ha utilizado con fines medicinales desde que existen registros escritos. En la medicina tradicional china el ajo se utilizaba como tratamiento para problemas respiratorios y digestivos.

**Extracto de NIH PMID 32836826:** El ajo (*Allium sativum* L.) es una hierba común consumida en todo el mundo como alimento funcional y remedio tradicional para la prevención de enfermedades infecciosas desde la antigüedad. Se ha informado que el ajo y sus compuestos organosulfurados activos (OSC) alivian una serie de infecciones virales en investigaciones preclínicas y clínicas. Sin embargo, hasta el momento no existe ninguna revisión sistemática sobre sus efectos antivirales y los mecanismos moleculares subyacentes.

**Hallazgos y conclusiones clave**

Los datos preclínicos demostraron que el ajo y sus OSC tienen actividad antiviral potencial contra diferentes virus patógenos humanos, animales y vegetales al bloquear la entrada viral a las células huésped, inhibir la ARN polimerasa viral, la transcriptasa inversa, la síntesis de ADN y el gen 1 temprano inmediato (IEG1). ) transcripción, así como a través de la regulación negativa de la vía de señalización de la quinasa regulada por señales extracelulares (ERK)/proteína quinasa activada por mitógenos (MAPK). También se demostró que el alivio de la infección viral está relacionado con los efectos inmunomoduladores del ajo y sus OSC. Los estudios clínicos demostraron además un efecto profiláctico del ajo en la prevención de infecciones virales generalizadas en humanos al mejorar la respuesta inmune. Esta revisión destaca que el ajo posee una importante actividad antiviral y puede usarse de forma profiláctica en la prevención de infecciones virales.

Lo anterior es muy emocionante para mí debido a lo que parece ser una correlación directa en la necesidad de modular (controlar) el sistema inmunológico cuando una persona tiene Covid-19 (o sus variantes) y tiene una tormenta de citocinas resultante que daña los pulmones. y podría provocar una infección. Entonces, en pocas palabras, lo que deduzco de la investigación sobre el ajo es que no solo es un estimulante inmunológico sino que también es un modulador inmunológico (más o menos como funcionaba la hidroxiclороquina) que ayuda a mantener el sistema inmunológico en buen camino. También parece ser muy útil para combatir las infecciones pulmonares.

**Miel cruda cosechada localmente:** la miel cruda se ha utilizado en la medicina tradicional durante siglos. La miel tiene propiedades antioxidantes, antimicrobianas y antiinflamatorias que ayudan a eliminar la congestión pulmonar. El uso de miel local cruda es importante porque se formula mediante el uso de polen local y tiene muchos beneficios para las condiciones locales (alergias, etc.).

Todos deberíamos apreciar a nuestros productores locales de miel cruda y la medicina local poderosa, natural y de buen sabor que ellos y sus abejas brindan. Quedé muy impresionado con mi propio proveedor local (Nixon's Fresh Honey) cuando visité su operación y observé el proceso de producción. Puedes encontrarlos en Facebook junto con varios otros. Ya sea de Nixon o de otra persona, consígalo con su proveedor local (cuanto más cerca, mejor). Estas abejas recolectan y producen esta medicina cruda de su entorno local, lo que la convierte de una simple buena medicina a una medicina de diseño.

La miel se ha utilizado en la medicina tradicional durante siglos y es bien conocida por sus altas propiedades saludables en la diabetes, la nutrición, las lesiones cutáneas e incluso obtuvo la aprobación de la FDA para el tratamiento tópico de heridas en 2007 como el agente antimicrobiano más potente. La miel se ha considerado anteriormente como una alternativa al aciclovir en el tratamiento del virus del herpes simple 1 (por lo que, si tienes herpes, valdría la pena intentarlo). Muchos estudios han demostrado el efecto antimicrobiano de amplio espectro de la miel como antibacteriano, antifúngico y antiviral. El Instituto

Nacional para la Excelencia en la Salud y la Atención (NICE) y las directrices de Salud Pública de Inglaterra (PHE) recomendaron la miel como primera línea de tratamiento para la tos aguda causada por una infección del tracto respiratorio superior, que actualmente es un síntoma fundamental en la enfermedad infecciosa COVID-19.

**Extracto NIH PMID 33363261:** En algunos estudios, la miel ha demostrado su potencia contra varios virus de ARN y ADN, es decir, el virus de la influenza, el virus varicela-zoster (VZV), la rubéola y el virus del herpes simple (HSV), y ha demostrado que puede ser un potencial agente antiviral.

Se ha informado que la miel tiene un efecto inhibitor sobre alrededor de 60 especies de bacterias, algunas especies de hongos y virus.

Hay mucha más investigación disponible sobre los dos poderosos elementos mencionados anteriormente (ajo y miel) y creo que debería ser parte de nuestro conjunto de herramientas para ayudarnos a nosotros mismos, a nuestra familia y a nuestros amigos a defendernos o minimizar los virus y las infecciones durante la temporada de gripe y para otros virus.

### **Fermentar ajo crudo y miel:**

Para obtener una combinación poderosa, mezcle estos 2 juntos para un proceso de fermentación. El proceso es fácil, simplemente pelase el ajo crudo, pones los dientes en un frasco y lo llenas con miel local cruda. Este proceso fusionará el ajo y la miel entre sí, creando una combinación deliciosa. Deje que esta combinación fermente durante 4 semanas y una vez al día afloje

un poco la tapa del frasco para que la miel y el ajo en fermentación puedan eructar. Como un solo diente junto con 2 cucharaditas de miel cada día y está delicioso.

Puedes comer un diente de ajo con infusión de miel y comenzar a usarlo después de unos días de fermentación (si es necesario). Mi recomendación si (usted o un miembro de su familia está enfermo o siente que algo se avecina), compraría un frasco pequeño de ajo picado o trituraría el ajo y mezclaría la miel y el ajo y lo dosificaría con 2 cucharaditas al día con el estómago vacío.

Para obtener más información sobre esto, haga una búsqueda en Internet sobre "miel y ajo fermentados".

**Vivimos en un mundo de virus y patógenos;** Cuando interactuamos con el mundo y las personas que nos importan, nuestras vidas serán un encuentro constante de cosas que desafían nuestro sistema inmunológico. Esto es algo bueno y, al igual que mantener un estilo de vida activo, entrena los músculos de la manera que necesitamos para soportar ese estilo de vida, nuestro sistema inmunológico se mantiene fuerte gracias a la exposición. No deberíamos preocuparnos por tratar de desinfectar el mundo en el que vivimos, sino más bien fortalecer nuestro cuerpo para defendernos de los invasores extranjeros. ¡Dios no estaba jugando cuando te diseñó!