



### Medicina complementaria y medicina convencional

Sobre tos, catarro y  
el Sistema Sinubronquial

Enfoque: Las Vías Respiratorias

#### Respirar salud

Mejorar la calidad de vida  
con padecimientos crónicos

#### Enfermedades en las vías respiratorias

Ayuda libre de químicos

#### El niño enfermo

Opciones exitosas de terapia

#### El implacable estrés

Libérate del estrés con  
homeopatía moderna

## ¿Respirar salud y bienestar?

Comprobación entre la relación que existe entre respirar aire energizado y armonización del sistema vegetativo mediante la medición de la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC).

### Punto científico de partida

En el 2007 se realizó la primera evaluación científica (análisis de tendencias) con testimonios de pacientes sometidos a espirovitalización y de terapeutas que aplicaron la espirovitalización (aparato: Airnergy plus). El período de evaluación abarca desde la introducción de este método hasta la actualidad. Este es un estudio que arroja resultados asombrosos.

En 24 protocolos se hizo referencia a 163 padecimientos (3.9 testimonios por protocolo). El 77% de las molestias eran de áreas funcionales y el 23% de orgánicas. No existe una relación entre la edad y el éxito del tratamiento. Los resultados obtenidos se basaron en un rango de edades de entre 21 y 91 años. Ocasionalmente al inicio se presentó un deterioro y aprox. a partir del 7° día de tratamiento en todos los casos se registró una clara mejoría subjetiva y con frecuencia también objetiva.

En enfermedades orgánicas la evaluación del paciente sobre la efectividad de la espirovitalización en padecimientos en diferentes órganos, sistema nervioso, vías respiratorias, sistema cardíaco-circulatorio, sistema inmunológico, órganos sensoriales, piel, aparato locomotor, metabolismo y sistema hormonal. La información proporcionada por los terapeutas se basó en una aplicación efectiva en casos de dolor, ortodoncia, oncología, enfermedades en vías respiratorias, ojos, aparato locomotor, sistema cardíaco-circulatorio, sistema inmunológico y padecimientos metabólicos así como infecciones, terapia postoperatoria y medidas anti-envejecimiento.

En el caso de trastornos funcionales la terapia espirovital mostró un desarrollo positivo en el estado energético de los usuarios (productividad, actividad, resistencia, fuerza, motivación), en el bienestar (insomnio, estado de ánimo, respiración, digestión, dolores, estado inmunológico), en la regeneración (aceleración, profundización, relajación, desaceleración del pulso) así como de los sentidos (olfato, vista, piel y vértigo). Los diferentes aspectos aplicaron para todos los usuarios, la secuencia sin embargo, varió según la situación inicial de cada persona. Según la apreciación de los terapeutas se puede influir positivamente, en especial, en el cansancio, trastornos del sueño, debilidad del sistema inmunológico y disminución de la capacidad visual. Si se resumen todas las evaluaciones y experiencias individuales, se puede tener la impresión, que la espirovitalización – similar como en otros procesos de la medicina naturista – influye de menor manera sobre la enfermedad en sí o la cura (se ha podido comprobar en algunos casos que sí es posible), sino que influye positivamente en los efectos secundarios vegetativos, que para la mayoría de los pacientes con padecimientos crónicos (en especial los orgánicos), representan la molestia que perciben conscientemente (dolores, falta de movilidad, poca capacidad de concentración, debilidad, trastornos del sueño, problemas digestivos, entre muchos más).

Estos desbalances vegetativos son los que los pacientes desean controlar en relación a las medidas terapéuticas a tomar, sabiendo que a la enfermedad per sé se podrán adaptar.

Concretamente, los éxitos de la terapia espirovital se pudieron registrar, por ejemplo, en pacientes con esclerosis múltiple, Parkinson, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, afecciones en la piel, síndrome de agotamiento por estrés “ ” y apneas.

## Un largo camino

Del modelo de enfermedades patológicas celulares unilaterales hasta los inicios de una terapia celular-humoral-patológica: En situaciones agudas se requiere de un procedimiento rápido relacionado con la dosis o una concreta eliminación de ciertas sustancias nocivas. Ambos afectan mayormente el nivel celular patológico (como comparativo un ejemplo en un acuario: tratar al pez dorado y no el medio, es decir, el agua en que se encuentra), entonces la medicina “convencional” es bien aplicada y es accesible a los métodos científicos de comprobación científica (como también subjetiva).

En el caso de enfermedades crónicas (que anteriormente era un porcentaje mucho menor entre todas las enfermedades y con los años ha ido incrementando continuamente para ahora llegar a ocupar más de la mitad de todas los padecimientos y decesos) la problemática ha cambiado. Enfermedades crónicas (degenerativas y de civilizaciones) se refieren generalmente a complejos sistemas de regulación (el ambiente y en menor grado la célula individual) son menos accesibles a la medicina “convencional” y con frecuencia la indicación principal para una terapia naturista (preferida por el afectado) que generalmente con un inicio humoral patológico es suficiente.

## Meta y éxito

El objetivo y el éxito del tratamiento lo representa en gran medida el incremento del rendimiento y motivación percibidos subjetivamente; en concreto: mejorar la calidad de vida. En la mayoría de los casos no es posible y no se pretende aplicar de esta manera una terapia causal. Per definitionem, los procesos de curación naturista abarcan dentro del ámbito de la medicina general la activación de las fuerzas individuales de orden y curación del cuerpo, utilizando medios curativos naturales libres de efectos secundarios o irritaciones, como por ejemplo, lo es la terapia espirovital.

Los procesos de curación natural se pueden aplicar en padecimientos crónicos, en afecciones funcionales y emocionales, así como adyuvante en terapias médicas típicas. Los objetivos primordiales aquí son:

1. Incremento en el suministro y aprovechamiento de oxígeno.
2. Armonización de funciones biocibernéticas y de su estabilización.
3. Optimización del medio (sustancia intercelular).

Los aspectos no se refieren principalmente al foco local de la enfermedad, sino en general a todo el organismo. Para la posible auto sanación o para el proceso de sanación inducido externamente se deberán lograr condiciones óptimas. Aquí la mayor importancia la posee el sistema regulador del propio cuerpo, que deberá ser mantenido o reactivado y según sea el caso para optimizarlo y estabilizarlo. Para lograrlo, es indispensable proporcionar un suministro y asimilación de oxígeno que cubra las necesidades, así como una auto limpieza del medio (desintoxicación del tejido intercelular).

La influencia biocibernética sobre los sistemas reguladores del cuerpo sucede a través de ciertos estímulos seleccionados (como p.ej. energización del aire que respiramos) para así lograr activar ciertos tipos de reacción (microcirculación, suministro de oxígeno, metabolismo, eliminación). El organismo será inducido a tener reacciones “significativas” de forma local, regional y general, en especial en el sistema vegetativo, inmunoactivo y en el sistema endócrino (sistema inmunológico psico-neuro-endócrino). El proceso

individual (intensidad, duración y expansión) de muchas enfermedades, en especial afecciones crónicas, depende de la capacidad de reacción de cada persona. El captarla adquiere cada vez mayor importancia dentro de la actividad terapéutica. La capacidad de regulación, y en especial, la extensión de la regulación (negativo: rigidez de la regulación) tienen su principal punto anatómico de efectividad en la matriz extracelular (espacio intercelular, medio), los actores fisiológicos principales (mecanismos de acción) son el sistema nervioso vegetativo, el endócrino, el sistema inmunológico y la psiquis (sistema psico-neuro-endocrino-inmunológico). Está comprobado que estos sistemas se encuentran entrelazados, por lo que desde la perspectiva de diagnóstico y terapéutica, es lo más razonable elegir un procedimiento que por un lado abarque el área psico-neuro-endocrino-inmunológica y por el otro proporcione resultados comprobados, sea fácil de realizar, que tanto el usuario como el consumidor los puedan realizar sin problemas (tiempo, organización, evaluación) y que su costo sea razonable. Este procedimiento se ha desarrollado y estandarizado en base a la VFC (variabilidad del ritmo cardíaco, variabilidad de la frecuencia cardíaca), puede ser aplicada de forma versátil y tiene fundamentos científicos.

## Sistema nervioso vegetativo, regulación autónoma de las funciones vitales

La VFC mide la actividad autónoma neurovegetativa del corazón y se puede definir como la varianza temporal (rango) del ritmo cardíaco dentro de la rutina diaria. Se define mediante un electrocardiograma (ECG) o un medidor de la frecuencia cardíaca, que registra los intervalos entre dos latidos (Intervalo RR) en una gráfica.

Mientras que como parámetro estadístico la altura absoluta de la frecuencia cardíaca proporciona más información sobre la intensidad de la carga cardíaco-circulatoria (calma, esfuerzo físico), el diagrama de dispersión de la VFC nos informa adicionalmente sobre la calidad de la regulación cardíaco-circulatoria y los parámetros que influyen en ella.

El corazón reacciona constantemente a señales que vienen del interior del cuerpo y del medio ambiente independientemente si estamos en calma o cuando estamos tensos física o mentalmente alterando la frecuencia cardíaca, a la contractilidad, a la eyección y fases cardíacas (sistólica y diastólica). En personas sanas, esta adaptabilidad se basa en una interacción óptima entre los sistemas simpático y parasimpático del sistema nervioso vegetativo o autónomo.

Los impulsos eléctricos de alta frecuencia del parasimpático provocan diversas adaptaciones de todo el organismo, en los que resaltan aspectos trofotrópicos como conservación de energía, procesos de recuperación y de regeneración. En relación al metabolismo se logra una intensa asimilación (se desarrolla energía y sustancia corporal) y una alcalinización de los tejidos. Disminuye la circulación en los músculos; los órganos digestivos y la piel reciben mayor irrigación sanguínea. Baja el volumen minuto cardíaco, la frecuencia cardíaca, la fuerza de contracción y la alteración del miocardio (músculo cardíaco). Se reducen los niveles de adrenalina (hormona de acción), el estado general mejora y la presión arterial baja, incrementa la disposición para dormir y se reduce la susceptibilidad a contraer infecciones o padecer procesos infecciosos.

Los impulsos de baja frecuencia del simpático provocan, en contraste, reacciones ergotrópicas contrarias en relación a la descarga de energía y procesos de deterioro. Esto provoca un incremento en la degradación de los procesos metabólicos (catabólico) y un medio más bien ácido. Los músculos, el corazón y los pulmones reciben abundante irrigación sanguínea, por lo que incrementa su actividad metabólica y

su demanda de oxígeno; esto a costas del sistema digestivo y la piel. Incrementa el volumen minuto cardíaco, la frecuencia cardíaca, la fuerza de contracción y la alteración del miocardio como consecuencia de la excesiva producción y secreción de adrenalina de las glándulas suprarrenales. El estado general es más bien deprimido, disminuye la disposición a dormir, sube la presión arterial e incrementa la susceptibilidad a contraer infecciones y a padecer procesos infecciosos.

El sistema vegetativo es fuertemente independiente de la voluntad (sistema nervioso autónomo). Regula las funciones de los diferentes órganos como presión arterial, respiración, digestión y medio interno sin que nosotros tengamos consciencia. De esta manera logra la homeóstasis del tejido. Los diferentes órganos o sistemas de órganos son controlados equitativamente por los dos sistemas del sistema nervioso vegetativo como un sistema regulador superior. La activación del sistema simpático provoca una alarma de lucha o huida con las consecuencias que esto implica para todos los órganos. El sistema parasimpático provee la relajación, recuperación y restitución. La continua activación del sistema simpático a la larga provoca fatiga, depresión y agotamiento (burn-out) y una forma de vida parasimpática, sin estímulos, atrofiará los órganos y provocará la incapacidad de adaptación a nuevos retos y condiciones ambientales.

Para mantenernos saludables o recuperar nuestra salud es indispensable mantener un equilibrio entre estos dos sistemas del sistema nervioso vegetativo, activando en un ritmo regular de cada uno de estos sistemas (ritmo circadiano: durante el día predomina el sistema simpático y por la noche el parasimpático). Las disfunciones vegetativas surgen con frecuencia y la tendencia es que aumenten. Hasta un 70% de todas las consultas ambulatorias de salud están relacionadas. Los padecimientos concretos son fatiga psicovegetativa, distonía psicovegetativa, síndrome de agotamiento general (burn-out), nerviosismo y neurastenia.

Los síntomas característicos son sudoración excesiva, sudoración nocturna, mareos, dificultades para conciliar el sueño y para dormir, falta de apetito, pérdida de peso, apetito excesivo, diarrea, estreñimiento, padecimientos orto estáticos, parestesia, latido cardíaco rápido hasta llegar a la taquicardia, trastornos sexuales, urgencia para orinar, dolores de espalda con y sin afección en la columna vertebral así como reuma en tejido suave.

Muchas de las enfermedades crónicas se producen por un desbalance en el eje psico-neuro-endocrino-inmunológico que se expresa subjetivamente en la pérdida de la calidad de vida que es provocada por los síntomas característicos antes descritos. Adicionalmente a la terapia causal (ocasionalmente muy difícil o imposible en casos de enfermedades cardíacas coronarias, artrosis, cáncer), es una gran preocupación de la medicina moderna eliminar, o por lo menos mitigar, las molestias subjetivas que acompañan a la enfermedad base. Para ello existen algunos métodos de medicina naturista idóneos, como lo es respirar aire energizado, que arrojan mejores resultados que las terapias celular-patológicas convencionales. La VFC es un método reconocido para mejorar estos aspectos y armonizar el eje vegetativo.

## Variabilidad del Ritmo Cardíaco (VRC) – Indicador de Salud basado en evidencia

La variabilidad más fuerte del ritmo cardíaco de una persona muestra su rango de regulación (Sinónimo: Bienestar, salud) Un antiguo sabio chino dijo: “Si el latido cardíaco de un paciente es tan regular como las gotas de la lluvia que caen sobre el tejado o el golpeteo de un pájaro carpintero, entonces el paciente morirá en cuatro días”. Para este síndrome el cardiólogo Brauchle inventó hace casi 100 años un término: la “isorritmia”, haciendo referencia a una falta de irrigación del corazón.

En reposo la variabilidad de un corazón sano es de 45 a 100 latidos por minuto o un intervalo RR de entre 600 y 1300 milisegundos a una frecuencia de 60 y 80 latidos por minuto. Al iniciar esfuerzo físico o carga emocional incrementa el valor medio de la frecuencia cardíacas con disminución de la variabilidad. Mientras mayor sea la carga, más clara es esta tendencia.

Cada individuo tiene su propia manifestación de su variabilidad de la frecuencia cardíaca, según su edad, género, carga genética, condición y forma de vida. Sin embargo, se pueden establecer ciertos valores límite, medios y nominales. Así valores en reposo de 100 m/seg en la secuencia de latidos cardíacos muestra una reacción "normal" de adaptación del corazón a estímulos externos e internos; como suceden en el día a día cotidiano. Los niños generalmente presentan una variabilidad mayor a la de los adultos. Con la edad la variabilidad va disminuyendo.

La variabilidad de la frecuencia cardíaca ayuda a sacar conclusiones sobre los procesos de regulación del organismo y obtener información importante sobre las condiciones de estrés y de salud. Cuando existe estrés crónico prevalece la actividad simpática, que se reconoce claramente por una baja VFC. Bajo condiciones de una armonía vegetativa (sentido de bienestar, buen estado de salud) se muestra una marcada VFC.

El análisis de la VFC puede representar de tres formas diferentes: una vez como ritmograma (registro continuo de la duración de los latidos, es decir, los intervalos entre dos latidos sobre el eje vertical y registro de la duración los intervalos RR sobre el eje horizontal de un sistema de coordenadas. Por otro lado el histograma (registro de la frecuencia y la duración del latido en un sistema de coordenadas; representación de la frecuencia sobre el eje horizontal, de los diversos intervalos de RR sobre el eje vertical). Y finalmente el diagrama de dispersión, (registro de la duración de cada latido en el eje horizontal y vertical de un sistema de coordenadas).

Los factores que a la larga pueden llevar a una limitación de la VFC son los problemas de salud y las enfermedades, el estrés y deporte de alto rendimiento. El incremento a largo plazo de la VFC lo logra la tranquilidad, el bienestar general, deporte moderado de resistencia, así como medidas regeneradoras.

La VFC puede modificarse a corto plazo cuando existe un estrés agudo (físico como emocional). También mentalmente la VFC puede ser influenciada a corto plazo (alegría, miedo, sustos, sorpresas, en resumen todas las emociones que emite el sistema límbico del cerebro). Otros factores que influyen son de origen endógeno (respiración, presión arterial, temperatura corporal, hormonal), exógeno (estado corporal, alimentación, consumo de tabaco o alcohol) y de constitución física (peso, relación grasa-musculatura). En resumen la VFC es un método óptimo para determinar la bioregulación, por lo que es ideal para comprobar la efectividad de respirar aire energizado.