



# el GALLO

de **anthrosana en españa**

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

## RESUMEN DE LAS ACTIVIDADES DE OTOÑO

### ASAMBLEA DE LA FEDERACIÓN EUROPEA DE PACIENTES DE LA MEDICINA ANTROPOSÓFICA EFPAM

El pasado 19 de octubre tuvo lugar en el Centro Abierto de Antroposofía la Asamblea anual de la Federación Europea de Pacientes de la Medicina Antroposófica EFPAM, unos de forma presencial y otros online, participamos en la Asamblea Alemania, Holanda, Alemania, Noruega, Francia y España.

Todos los países manifestaron las dificultades que están pasando con las restricciones de medicamentos y política sanitaria, en diferente grado.

Se acordó realizar la Asamblea anual el segundo sábado de cada noviembre y vincular el acto con la celebración de día internacional de **Autocuidado del paciente**, para continuar con el empoderamiento del paciente. El año que viene sería el 8 de noviembre, para nosotros sería online y la asamblea puede que se realice en Noruega, falta confirmación.

Se están planteando volverse una federación internacional para acoger a Nueva Zelanda.

Wieneke Groot presidenta de la EFPAM, Marjolein secretaria de la EFPAM y Angela Smith, se sintieron acogidas y nos felicitaron por la organización y la acogida.

Por la tarde tuvimos el placer de escuchar la presentación en España del concepto de **SALUD POSITIVA**, por parte de **Angela Smith**, que es miembro de la junta directiva de la asociación alemana Positive Gesundheit Deutschland e. V. y empleada de la asociación de pacientes y ciudadanos GESUNDHEIT AKTIV e. V. El concepto de Salud Positiva con sus seis dimensiones de la salud introduce la aplicación práctica de la llamada tela de

araña que permite a las personas visualizar su visión individual sobre su propia salud y entablar un diálogo centrado en la persona y centrado en sus recursos personales de salud. Foto de la telaraña. Que ya se ha implantado ampliamente en la sanidad pública de Holanda y también está empezando a implantarse en Alemania e Inglaterra.

Damos las gracias a todos los que pudieron participar en la conferencia, tuvo un buen eco y aplicación práctica, nos han compartido que algunas personas lo están empezando a poner en práctica.

Aquí os compartimos un resumen de nuestra querida Angela Smith.

#### MI SALUD POSITIVA

- Autocuidado
- Conocer sus propios límites
- Conocer su estado de salud
- Manejo del tiempo
- Manejo del dinero
- Poder trabajar
- Ser capaz de pedir ayuda

- Contactos sociales
- Ser tomado en serio
- Hacer cosas divertidas con otros
- Apoyo de otros
- Sentido de pertenencia
- Hacer cosas significativas
- Interés en la sociedad



FUNCIONES CORPORALES

- Sentirse saludable
- Sentirse en forma
- Sin molestias físicas ni dolores
- Calidad del sueño
- Alimentación
- Sexualidad
- Condición física
- Actividad física



SALUD MENTAL

- Memoria
- Concentración
- Comunicación
- Estar alegre
- Aceptarse a sí mismo
- Adaptación al cambio
- Sentirse en control



SIGNIFICADO DE LA VIDA

- Sentido de la vida
- Ganas de vivir
- Perseguir ideales
- Tener confianza
- Aceptación
- Gratitud
- Aprendizaje permanente



CALIDAD DE VIDA

- Disfrutar
- Ser feliz
- Sentirse bien con uno mismo
- Vida Equilibrada
- Sentirse seguro
- Intimidad
- Condiciones de vivienda
- Disponer de suficiente dinero



Algo importante para mí que falta: \_\_\_\_\_

## SALUD POSITIVA

# UN CONCEPTO NUEVO PARA LA RESILIENCIA Y EL BIENESTAR

El 19 de octubre Angela Smith de la asociación de pacientes GESUNDHEIT AKTIV de Alemania y gerente de la asociación Positive Gesundheit Deutschland (Salud Positiva en Alemania) presentó el concepto de Salud Positiva proveniente de los Países Bajos en el Centro Abierto Antroposofía en Madrid.

**Salud Positiva** es un concepto de salud que permite una perspectiva nueva a la salud. En vez de ver la salud como “la ausencia de una enfermedad”, ese concepto entiende la salud como una capacidad de adaptarse a los retos sociales, físicos y emocionales y poder vivir con ellos de manera autónoma. **El foco de la Salud Positiva está en lo que realmente es importante para cada uno.**

A nivel individual Salud Positiva motiva tomar las riendas de su propia salud y vivir una vida plena. A nivel sistémico el concepto tiene el potencial de estimular un cambio desde un sistema de salud basado en la enfermedad hacia un sistema de salud enfocado en la salud.

El concepto fue desarrollado por la **Dra. Machteld Huber** en los Países Bajos. Siendo médica general en su treintena ella misma se enfermó gravemente. Esta experiencia le hizo ver que como paciente ella misma podía influir mucho en su recuperación, lo que en el 2011 le llevó a investigar el concepto de la sa-

lud detalladamente. En su investigación entrevistó a un gran número de pacientes, médicos, enfermeras, fisioterapeutas y ciudadanos de diferentes trasfondos y les preguntó acerca de su percepción de salud. Al final tuvo **556 indicadores de salud**. Esos indicadores se agruparon de forma científica y terminaron con **6 dimensiones de salud** con diferentes aspectos cada una que así mismo después fueron evaluados con las mismas personas y se comprobó que se requiere esta perspectiva amplia a la salud.

Estas seis **dimensiones -funciones corporales, salud mental, sentido de la vida, calidad de vida, participar y funcionamiento diario-** ahora se representan en el diagrama llamado “la telaraña”. La telaraña sirve como herramienta para en un primer paso reflejar y evaluar la propia salud y en un segundo paso entrar en un diálogo alternativo con su médico, terapeuta u otra persona. En el centro de ese diálogo está lo que es importante para el/la paciente y juntos ven pers-

pectivas para actuar. En los Países Bajos alrededor de 3.000 médicos ya trabajan con Salud Positiva, además se aplica en otros sectores, como la atención a niños y jóvenes, escuelas, recursos humanos hasta a nivel municipal y nacional.

Durante los últimos años ha habido cada vez más interés internacional en el concepto y ahora ya se está estableciendo en países como Alemania, Bélgica, Islandia y Japón. Los participantes de la presentación no sólo aprendieron de Salud Positiva de forma teórica, sino tuvieron la oportunidad de evaluar su propia salud por medio de la telaraña de Salud Positiva, entablar un diálogo según el concepto de Salud Positiva e intercambiar sus experiencias. Fue emocionante ver como en poco tiempo por medio de esa herramienta y un diálogo enfocado en los recursos y posibilidades de las personas, se creó una cercanía entre las personas y para muchas se revelaron recursos y posibilidades para su propia salud.

Angela Smith

## TESTIMONIO DEL PACIENTE

# COMENTARIOS DE PACIENTES Y/O SOCIOS DE ANTHROSANA EN ESPAÑA

A la Jornada de Empoderamiento del Paciente por su salud, celebrada el 9 de noviembre del 2024

### AGRADECIMIENTO

Una vez más nuestra Dra. Beatriz Sánchez, nos ha obsequiado con una extraordinaria conferencia sobre información y autocuidados del Sistema Inmunitario. La profesional comunicación que nos trasladó sobre temas tan importantes y la claridad de los mismos, a pesar de ser conceptos no bien conocidos referentes a nuestra salud es, como siempre, merecedora de nuestra eterna gratitud.

No nos queda más remedio que agradecerle su ayuda en la toma de conciencia de la importancia de asumir la responsabilidad de aprender a adquirir las riendas de nuestra propia salud. Sobre todo de la forma más determinante como es la prevención. Muchas gracias, Beatriz y mucho ánimo para que continúes con la misma ilusión y fuerza en la ayuda de tus pacientes. Sobre el Taller de Autocuidados: Tam-

bién deseo expresar mi agradecimiento a la ponente, la enfermera Blanca María Blanco sobre su interesante conferencia sobre prácticas sanitarias „en vivo y en directo“, lo cual me pareció muy interesante e instructivo para tomar cultura de las aplicaciones externas medicinales en nuestro día a día.

Un saludo afectuoso,

Néstor Martín, socio de Anthrosana-en-españa.

### AGRADECIMIENTO

„El pasado 9 de noviembre pudimos disfrutar en el Centro abierto de Antroposofía de una charla impartida por la Dra. Beatriz Sánchez Segura. Este era un día especial !! pues ese mismo encuentro se producía en muchos otros lugares del mundo gracias a la Federación europea de Asociaciones de Pacientes por una medicina antroposófica (EFPAM).

El tema que allí se trató fue „La Inmunidad y sus alteraciones, una competencia del Yo. Remedios de la MA y recursos del paciente para fomentarla“.

A mi amigo y a mí nos encantó esta conferencia sobre Inmunidad, sobre todo por presentar las conexiones o efectos sobre el Yo, de los tratamientos de la medicina convencional, también la implicación de el YO en los 4 grupos principales de alteraciones de la inmunidad. Todo quedó muy bien explicado a un nivel de poder entenderlo los profanos y además con calor y compartiendo los remedios o tratamientos de la MA, que eso hoy nadie lo hace. A mi amigo también le gustó la charla, sólo que echó en falta que no hubiera una presentación previa de cuáles son los fines de la asociación ya que él no es socio.

Cada día nos encontramos con mayor

asiduidad a niños, jóvenes y ancianos con problemas de alergia, intolerancias, enfermedades autoinmunes y demás afecciones como el cáncer, que antaño apenas se oían. Todas estas enfermedades son relativamente nuevas. . .son de esta época. ¿Cuándo comenzaron a ser tan comunes? Cada vez más personas se están poniendo estas preguntas, pareciera que estuvieran en el aire. . .y hemos venido todas estas personas en este día en la búsqueda de respuestas. Beatriz, una mujer cálida, con una mirada serena, nos mira de corazón a corazón y nos habla con claridad de cómo comienza a forjarse en un ser humano la salud. Nos cuenta que hay dos tipos de inmunidad: la innata y la adquirida.

La inmunidad innata es esa que, permítanme la expresión, nos viene en serie pues nos la donaron nuestros padres, abuelos y demás ancestros, o sea, es heredada, y por otra parte está, la inmunidad adquirida que es esa que vamos conquistando a lo largo de la vida, jugando en el suelo, compartiendo vasos en los cumpleaños y superando catarros.

Los procesos febriles son clave para hacernos con una mayor inmunidad, con la

fiebre quemamos además lo que ya no nos sirve, renovamos el cuerpo heredado y con ello damos espacio a células propias mucho más preparadas para el futuro. Por eso la fiebre es buena, nos proporciona defensas, y cada vez que la cortamos con antibióticos o antipiréticos estamos debilitándonos; sucede lo mismo con las llamadas vacunas, corticoides y demás tratamientos que impiden ganar defensas tras superar una infección.

Cada vez más médicos y enfermeras están actuando como verdaderos caballeros medievales que, como hoy la doctora Beatriz Sánchez, nos cuentan la verdad de lo que ellos están viendo en su día a día en consulta. Es un acto de valor y coraje exponerse así y yo personalmente lo agradezco de corazón.

También compartió ella con todos nosotros remedios de medicina natural y medicamentos homeopáticos para hacer frente a estas enfermedades de la inmunidad. Una suerte con la que contamos los miembros de Anthrosana y los que os interesáis por la salud.

-Charla y demostración de aplicaciones externas: También contamos con la aportación de la enfermera Blanca María

Blanco que, desde el año 1983 se dedicó a la enfermería pediátrica. Es una mujer entusiasta que te sonríe con la mirada y que vivió con pasión el ejercicio de su profesión. No fue para ella un camino de rosas pues es una mujer que se cuestionó muchas de las cosas que le tocaba ver y que no le parecían apropiadas para el niño, por eso hizo muchas preguntas incómodas que sus compañeros no podían contestar. Al final de su carrera profesional tuvo que seguir los dictados de su corazón que actuaban como fuertes impulsos de su voluntad y que la hicieron encaminarse hacia la enfermería antroposófica.

Blanca nos ofreció una envoltura con aceite de Árnica para las muñecas en el caso de tener manos frías, una envoltura para el hígado con Milenrama, un baño de pies relajante con leche de Lavanda y un gratificante masaje de espalda, del cual todos los presentes pudimos disfrutar. Benditas manos !! Y así con esta guinda se dio fin a este maravilloso encuentro. Todos los allí presentes esperamos que Anthrosana nos vuelva a reunir en más encuentros de esta altura. Una servidora se despide llena de agradecimiento.

Yvonne Zapata, socia de Anthrosana

## ARTÍCULO

# ¿CÓMO DESARROLLAR NUESTRAS HABILIDADES PARA MANTENER NUESTRA SALUD?

En esta jornada contamos con la contribución de la Dra. Beatriz Sánchez Segura para hablarnos sobre LA INMUNIDAD Y SUS ALTERACIONES, UNA COMPETENCIA DEL YO. Remedios de la medicina antroposófica y recursos del paciente para fomentarla (servicio de medicina interna del hospital Havelhöhe de Berlín), sobre el tema: “Cuidados y acompañamiento médico de las personas mayores”.

### NOTAS SOBRE LA CONFERENCIA DE LA Dra. BEATRIZ SÁNCHEZ

#### “LA INMUNIDAD Y SUS ALTERACIONES, UNA COMPETENCIA DEL YO”

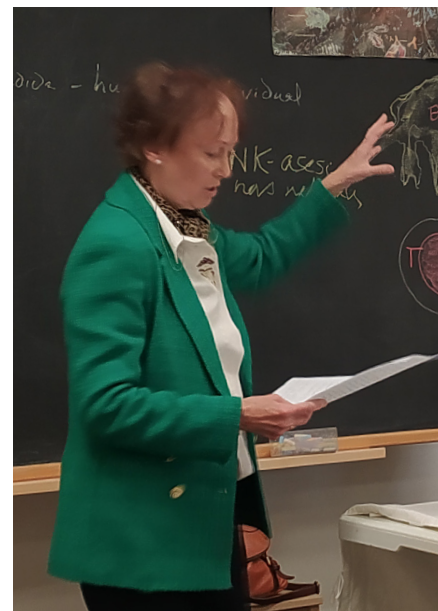
Impartida el 9 de noviembre en Madrid, en el Centro Abierto de Antroposofía.

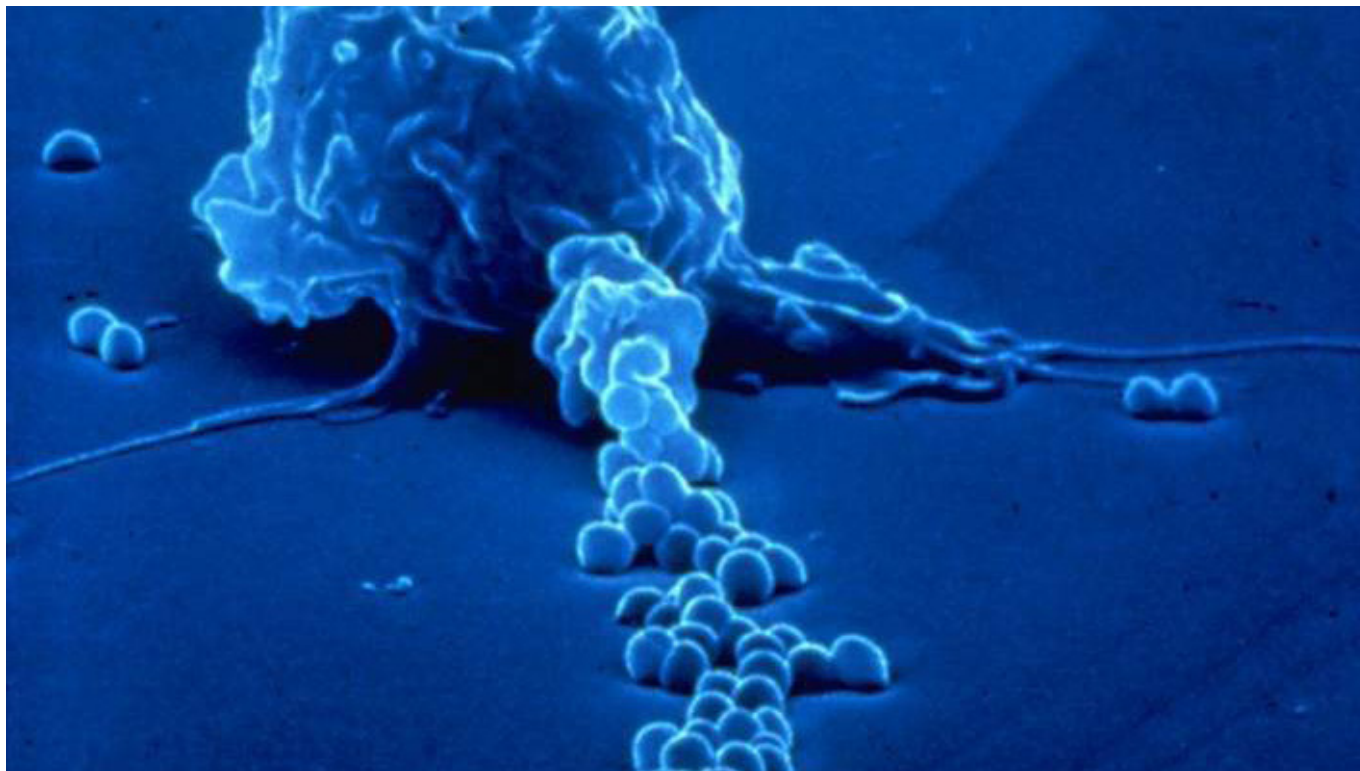
La Dra. Beatriz Sánchez introdujo el tema de la conferencia indicando que el Yo es quien se defiende ante un ataque al organismo y que por tanto la inmunidad se puede entender como una competencia del Yo. Esta perspectiva nos permite a los legos acercarnos a una comprensión general de las enfermedades del sistema inmune, difícil de adquirir de otro modo y a captarlas como enfermedades propias de nuestra civilización y nuestros modos de vida. Así cobran sen-

tido los cuatro grupos de enfermedades relacionadas con la inmunidad.

Ante las enfermedades asociadas a **Superbacterias**, o bacterias resistentes, el Yo no reacciona ante el ataque, el sistema inmune no es suficientemente activo, hay una hipo-ergia del Yo. Se atribuyen al uso abusivo e indiscriminado de antibióticos e inmunodepresores, a los que últimamente se suman los “fármacos biológicos” que utilizan tecnologías génicas.

El caso de las **Alergias** es el contrario al anterior, el Yo se sensibiliza y reacciona de forma desproporcionada, con picazón, goteo, inflamación e incluso fiebre (del heno), ante elementos normalmente inocuos. Hay una híper-ergia del Yo debido a que desde los primeros años





Linfocito macrófago fagocitando bacterias <https://www.ecured.cu/Archivo:Macr%C3%B3fago01.jpg#filelinks>

de vida no se le ha permitido ejercitarse para desarrollar la inmunidad adquirida, al haber suprimido la fiebre y las enfermedades infantiles típicas. La fiebre en realidad sirve al Yo, para aumentar los leucocitos y destruir las proteínas extrañas, evitando que se desate la reacción alérgica para expulsarlas.

En el **Cáncer**, el Yo ya no tiene control sobre la célula, que se hace invisible al Yo y se emancipa del organismo. Hay una falta de respuesta, una an-ergia del Yo. Porque la persona no se emancipó, se resignó inconscientemente y el Yo se tuvo que retirar de alguna actividad espiritual singular.

En la enfermedad **Autoinmune** o autoagresiva, un órgano del cuerpo se vuelve extraño al Yo por una especie de exceso de ruido. Circunstancias atmosféricas contaminadas, pesticidas y aditivos alimentarios, exceso de impresiones sensoriales de todo tipo, nublan el Yo, que no las puede digerir y deja de percibir el órgano. También impresiones psíquicas fuertes en la infancia, como vivencias de catástrofes o desarraigos se pueden volver extrañas al Yo. E incluso el intento tardío, en la edad adulta, de individualizar un órgano heredado mediante una enfermedad infantil, puede ser causa de que el Yo se retire y el órgano deje de servir al organismo.

Estas enfermedades aumentan porque desde el siglo XV, comienza el desarrollo del alma de consciencia. En la época actual se tiene que desarrollar una cons-

ciencia ininterrumpida de la propia personalidad. Esto puede venir acompañado de impulsos egoístas antisociales. Pero por otro lado se mantiene la nostalgia paradisiaca de la unidad, sin conciencia del yo. Hoy necesitamos evolucionar desde el propio yo, los instintos antisociales son también necesarios para evolucionar. La enfermedad les pone límite si el Yo no puede hacerlo.

Montserrat Trio Maseda,  
miembro de la Junta directiva de Antrosana España

A esta parte teórica le siguió una demostración práctica de Blanca Blanco y Esther Aradas, donde pudimos aprender aplicaciones externas para manejar la fiebre, para reducir el stress. Compresas de limón, pediluvios con leche de lavanda, masaje relajante de espalda, preparatorio del sueño y envoltorios hepáticos de milenrama.

También nos hablaron de la importancia del AUTOCUIDADO, del sentido de la fiebre, de la higiene del sueño y también de cómo aliviar el estrés.



### JORNADA DEL EMPODERAMIENTO DEL PACIENTE

Estas jornadas sobre autocuidado, surgieron gracias al impulso de la Asociación de pacientes de la Medicina Antroposófica en Francia, APMA.

El año pasado se reunieron en Colmar un grupo de terapeutas, médicos y pacientes sin un guion definido y surgió una iniciativa para impulsar el autocuidado del paciente y su empoderamiento.

Por eso este año nos hemos reunido el 9 de noviembre a la vez que otras Asociaciones de pacientes de Medicina Antroposófica, todas ellas miembros de la EFPAM, estos somos lo que hemos participado:

- FRANCIA CON SU APMA.
- GRAN BRETAÑA CON SU PAFAM.
- ALEMANIA CON SU GESUNDHEITS AKTIV.
- BELGICA CON SU VITA E SANA.
- ESPAÑA CON SU ANTHROSANA EN ESPAÑA.

El día 9 de noviembre, en la Jornada del Empoderamiento del Paciente en el Centro Abierto de Antroposofía, Esther Aradas y yo, ( que fuimos compañeras en la formación de Cuidados Básicos en Enfermería Antroposófica en el año 2020). Acudimos para hablar de la importancia del autocuidado y del sentido de la fiebre y hacer unas demostraciones prác-

ticas de algunos cuidados ante la fiebre con compresas de limón, ante problemas para conciliar el sueño pediluvios con leche de baño de lavanda, para aliviar del estrés masaje relajante de espalda y envoltura de milenrama.

#### PREGUNTAS QUE PODEMOS HACERNOS

¿Por qué cuidarse? ¿Para qué cuidarse? Nos cuidamos para poder cuidar a otros, nos cuidamos para curarnos... para ponernos en las mejores condiciones para que la naturaleza actúe, para que las fuerzas curativas de cada uno emerjan. Para autocuidarnos es preciso ver qué necesidades habitan en mí y para ello es necesario procurarnos momentos de calma, de sosiego, de silencio, de soledad, para reencontrarnos, observarnos, escucharnos... Nuestro cuerpo empieza hablando bajito, y si no le escuchamos llega a gritar...

¿Cómo percibo mi cuerpo? ¿qué siento? ¿qué pienso?... conocernos y respetarnos para vivir en armonía con uno mismo y con los demás, comer bien, tener contac-



to con la naturaleza, aprender todo lo que podemos hacer por nuestra salud, ir de a poquito...

Autocuidarse también es pedir ayuda cuando la necesitamos...

Fue mi primer encuentro con esta asociación y agradezco mucho su acogida. Les dejo con este proverbio sueco:

*“ Ten menos temor, más esperanza  
come menos, mastica más  
quéjate menos, respira más  
habla menos, di más  
odia menos, ama más  
y todas las cosas buenas serán tuyas ”*  
Que es lo que deseo para todos ustedes.

Blanca María Blanco, Enfermera de Pediatría, AEEA

## MEDITACIÓN ANTROPOSÓFICA

### REENCONTRAR TU YO ESENCIAL

En sus versos meditativos (GA040) donde también se incluye el calendario del alma aparece este profundo mantra “Ecce homo”

“Ecce homo” significa: “he aquí el hombre” y se refiere a la afirmación pronunciada por Pilatos de mostrar a Jesús al pueblo en el pretorio tras no ver culpa en Él tras el interrogatorio (Jn. 19,5). Realmente en griego significa “Ved al hombre” y Steiner se refiere a una imagen del ser humano arquetípica como es el Cristo.

También es el título de uno de los últimos libros de Friedrich Nietzsche. Fue dado por Steiner para la práctica de la eurytmia.

*En el corazón  
teje el sentir.*

*En la cabeza  
ilumina el pensar.*

*En los miembros  
fortalece el querer.*

*Tejiente iluminar,  
fortaleciente tejer,  
iluminante fortalecer:  
ése es el Hombre.*



“Ecce homo” Pintura de Antonio Ciseri

## NOTICIAS DE POLÍTICA SANITARIA

# NEGOCIACIONES DE LA OMS PARA UN TRATADO DE PANDEMIAS

Los derechos democráticos básicos de la sociedad civil en temas de salud se ven mermados.

La Alianza ELIANT informó en la primavera de este año del Acuerdo sobre Pandemias. Este deberá ser aprobado en mayo del 2025 por parte de los 194 estados miembros de la Asamblea de la Organización Mundial de la Salud (OMS) ya que en mayo del 2024 no hubo consenso (1) y (4).

En contraposición fueron aceptadas en esa fecha las enmiendas al Reglamento Sanitario Internacional (RSI) por parte de los Estados miembros, pese a la inclusión de dos puntos muy preocupantes que ponen en duda las reglas básicas de la democracia (1).

### AMPLIACIÓN DEL CONCEPTO DE “EMERGENCIA PANDÉMICA”

Este concepto se formula ahora como “una emergencia de salud pública de importancia internacional que está causada por una enfermedad transmisible y que tiene un alto riesgo de propagación geográfica a varios Estados o dentro de cada uno de ellos, y que excede o entraña un alto riesgo de exceder la capacidad de los sistemas de salud de dichos Estados”. Lo **preocupante** de esta nueva definición es que una emergencia pandémica podría ser declarada sobre la base de un peligro supuesto, con lo que concede un amplio margen de actuación a los responsables de la toma de decisiones (1) y (2).

Esa definición es problemática porque es poco concreta y porque al mismo tiempo implica que se pueda declarar una emergencia pandémica no sólo sobre la base de la situación sanitaria real, sino tam-

bién sobre la base de un “alto riesgo”, algo que deja mucho margen a la interpretación que se le quiera dar (3).

### EL PODER DEL DIRECTOR GENERAL DE LA OMS

En el Reglamento RSI el director general de la OMS que, -como se vió en el manejo de la pandemia Covid-19 cuenta con amplias facultades, puede establecer un Comité de Emergencia y seleccionar a las personas que componen el Comité de Examen. Este Comité de Examen puede rechazar las recomendaciones formuladas por los integrantes de aquel otro. Por otra parte, la decisión final sobre la aceptación de la recomendación del comité y el cómo se la acepta, queda *exclusivamente en manos del director general*. El otorgamiento de tanto poder sobre decisiones de alcance mundial a una única persona, pondría en entredicho los derechos democráticos básicos de la sociedad civil. Por eso es necesario que todos estemos cada vez más alerta porque: Si en los países no hay una sensibilización de la sociedad civil y de los políticos respecto a las amplias consecuencias que todo esto implica, el necesario debate y el alcance de la implementación de las enmiendas aprobadas en el pasado mayo/junio, será tan sólo un acto de rutina.

También nos interesa sobremanera: ¿Por qué no se tematizó la implementación ulterior de la *Carta de Ottawa* acordada en 1986 para la Promoción de la Salud de la OMS?

Ese año la asamblea mundial de salud de la OMS estaba centrada en la salutogénesis, la investigación y el **fomento de la salud**. Todo ello quedó reflejado en dicha Carta y aprobado conjuntamente. En ella se lee “que esto implica (...) que la población tenga acceso a la información y se le permita expresar sus opciones en términos de salud”. También se acordó que los países pusieran en práctica los objetivos de la carta. Por eso resulta sorprendente que, en el caso

de la pandemia de COVID-19, la vacunación se viera como la única protección para la población. Eso a pesar de que en la *Carta de Ottawa* se mencionaban también los principios de salutogénesis y las medidas para el *fortalecimiento de la resiliencia y de la inmunidad* con el mismo grado de importancia para permitir a toda la población desarrollar al máximo su salud (cita de la C.de Ottawa). ¿Por qué entonces no se tematizan estas posibilidades en los debates del RSI, posibilidades que comprenden los valores democráticos relacionados con el derecho a la integridad física y la autorresponsabilidad? (1)

### SE NECESITA UNA SOCIEDAD CIVIL INSTRUIDA EN TEMÁTICAS DE SALUD

Dado que la implementación del RSI queda en manos de cada país, se necesitan iniciativas locales. Por eso ELIANT queda atenta a lo que las respectivas naciones nos cuenten sobre iniciativas locales y a la espera de poder ayudar donde sea posible. Les estaremos muy agradecidos si en medio de la ajetreada vida cotidiana, encuentran un espacio para abogar por la conservación de los derechos democráticos básicos en temas de salud (1).

1. Alliance ELIANT, Bruselas, [www.eliant.eu](http://www.eliant.eu), circular de la Alianza Europea de iniciativas del 4 de diciembre 2024 titulada „Estado del acuerdo sobre Pandemias y de la puesta en práctica del Reglamento Sanitario Internacional (RSI)”, Dra.Michaela Glöckler.
2. Documento final de la Asamblea de la OMS, junio 2024: [apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA77/A77\\_ACONF14-en.pdf](https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA77/A77_ACONF14-en.pdf)
3. Revista „Antroposofía en el Mundo“, n° 10/24, art. „OMS estado de las negociaciones sobre el Reglamento Sanitario Internacional RSI y el Tratado de Pandemias“.
4. No obstante hay voces que ponen en duda que la OMS firme el Tratado de Pandemias en mayo del 2025. Piensan que pueda adelantar la fecha debido al posible efecto disruptivo que provocaría la investidura del nuevo presidente de los EEUU que, como es sabido, tiene una visión crítica hacia este Organismo y que podría influir en la opinión de otros países afines al suyo. (<https://healthpolicy-watch.news/no-pandemic-agreement-this-year-and-doubt-about-feasibility-of-may-2025-deadline/>)

Beatriz Sánchez Segura



## CONSEJOS MÉDICOS PRÁCTICOS

### LA CÚRCUMA Y LA SALUD CEREBRAL

Por invitación del Instituto de Formación en Medicina Antroposófica (IFMA), disertó el Dr. Mathias Girke, ex-jefe del servicio de medicina interna del hospital Havelhöhe de Berlín, sobre el tema: “Cuidados y acompañamiento médico de las personas mayores”.

Su exposición tuvo lugar el 24 de febrero 2017 en la Facultad de Medicina de la UCM. Según sus palabras, en la enfermedad de Alzheimer subyace una inflamación de carácter leve, aunque de evolución crónica que coexiste con un proceso esclerosante.

La cúrcuma es una antigua planta de la India, su raíz posee receptores neurosensoriales y es muy rica en fenoles. Un estudio practicado en el año 2006 demostró que la *curcumina*, principio activo presente en esta planta, es capaz de estimular el aclaramiento de la placa de Beta-amiloide en los pacientes enfermos de Alzheimer. Este descubrimiento es muy importante pues el depósito amiloide es generador de esclerosis y una de las causas principales de esta enfermedad (1), (2) y (3).

#### RECETA DE LA GOLDMILK

Se echa una cucharita de las de té llena de cúrcuma en polvo en un vaso de leche. Se hierve brevemente y se endulza luego con algo de miel. La leche debe ser preferentemente de vaca, cabra, yegua o burra. Este batido se ha de tomar cada noche durante varios meses. Luego se hace una pausa de un par de semanas pero se puede tomar por un tiempo indefinido (1).

#### RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN DEL HOSPITAL GREGORIO MARAÑÓN DE MADRID SOBRE LA CÚRCUMA EN ENFERMEDADES NEURO-INFLAMATORIAS

En este marco es interesante mencionar el trabajo de la **Dra. M<sup>a</sup> Luisa Soto Montenegro** que lidera en el Hospital Gregorio Marañón de Madrid, un grupo de investigación sanitaria sobre el potencial terapéutico de la cúrcuma en enfermedades que cursan con neuroinflamación. Como fruto de este trabajo ha obtenido el primer Premio de las ayudas a la Investigación en Nutrición de Herbalife y de i-sanidad.

El proyecto que lleva a cabo esta doctora está dando resultados reveladores para prevenir la patología mental, pues puede mejorar algunos déficits cognitivos y algunas alteraciones neuro-anatómicas y metabólicas del cerebro. Por esta razón



zón recomienda su aplicación en adultos mayores con el fin de frenar su envejecimiento, ya que a esas edades suele haber un trasfondo inflamatorio de bajo grado pero de larga evolución. Es una inflamación crónica precursora de la degeneración esclerótica del cerebro (4).

Beatriz Sánchez Segura

#### BIBLIOGRAFÍA

1. Gallo n°32 “Goldmilk” para la enfermedad de Alzheimer.
2. [www.lavidalucida.com/la-curcuma-ayuda-en-la-recuperacion-de-pacientes-con-alzheimer](http://www.lavidalucida.com/la-curcuma-ayuda-en-la-recuperacion-de-pacientes-con-alzheimer)

3. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC\\_2781139](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC_2781139). El efecto de la curcumina en las fases iniciales de la enfermedad de Alzheimer.

4. i-sanidad 24.11.2024, art. “La cúrcuma posee propiedades antiinflamatorias y antioxidantes mucho más potentes que los compuestos testados anteriormente”.



## RECETAS SANAS

### CORONA DE LOMBARDA Y AVENA AL AROMA DE ANÍS

#### INGREDIENTES PARA 8 PERSONAS

1 lombarda pequeña de 700 gr  
2 puerros, 1 cebolla  
Aceite de oliva y una nuez de mantequilla  
Copos de avena 4 cucharadas  
2 vasos de leche y 400 ml de nata  
Nuez moscada, pizca de clavo y canela,  
pimienta negra y sal  
1 cuchara de anís verde y 1 anís estrella  
3 huevos  
100 gr de parmesano  
2 cucharadas de Pasas

#### PROCEDIMIENTO

Poner 1 litro de agua con los anises a cocer durante 10 minutos; mientras tanto ir cortando la lombarda con mandolina o cuchillo para dejarla en juliana fina. Escaldar la lombarda cortada en la infusión de anís durante 15 minutos y tapar, para ablandarla bien. Entonces escurrir bien y reservar.  
Poner la avena a remojar con la leche. Picar la cebolla y puerro en cubos pequeños y pochar a fuego lento con un poco de aceite y sal. Cuando esté transparente, añadir los copos de avena remojados



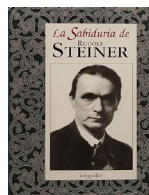
en la leche, las pasas y remover cociendo la mezcla unos minutos, incorporando la nata, mantequilla y los condimentos. Incorpora a esta mezcla ya fuera del fuego, la lombarda bien escurrida, los huevos batidos y la mitad del queso y mezclar bien todo bien.  
Engrasar un molde de loza o cristal en forma de corona y rellenar con la mezcla de lombarda y cubrir con el resto de queso rallado. Hornear a 180 grados hasta que se dore y servir sin desmoldar, rellenando el centro de la corona con hojas de escarola y semillas de granada.  
Podéis preparar la receta dos días antes dejándola en la nevera y calentar hasta gratinar justo antes de cenar. Que la disfrutéis.

Maria Eugenia Pérez - Blanco



## SABIDURÍA DE RUDOLF STEINER

*“Si quieres conocerte a ti mismo,  
contempla el mundo a tu alrededor.  
Si quieres conocer el mundo, contempla  
tus propias profundidades”  
“Por interesante que resulte seguir  
la senda de un gran pensador,  
yo solo quiero seguirla,  
mientras ello me ayude a mi a crecer”*



Rudolf Steiner  
PÁGINA 50 Y 119

#### SOCIEDAD ANTROPOSÓFICA EN ESPAÑA

[www.sociedadantroposofica.es](http://www.sociedadantroposofica.es)  
[sociedadantroposofica@gmail.com](mailto:sociedadantroposofica@gmail.com)

Avda. del Dr. Federico Rubio y Galí nº 74, Madrid.

#### CENTRO ABIERTO DE ANTROPOSOFÍA EN MADRID

Actividades abiertas, Cursos, Conferencias...

[www.centroabiertoantroposofia.es](http://www.centroabiertoantroposofia.es)  
[info@centroabiertoantroposofia.es](mailto:info@centroabiertoantroposofia.es)

916 256 672

Avda. del Dr. Federico Rubio y Galí nº 74, Madrid.

#### EDITORIAL RUDOLF STEINER

[www.editorialrudolfsteiner.com](http://www.editorialrudolfsteiner.com)  
[pedidos@editorialrudolfsteiner.com](mailto:pedidos@editorialrudolfsteiner.com)  
915 531 481 - whatsapp 638457690



ALIECO

Distribuidora e importadora de  
productos ecológicos y biodinámicos

Comunica el cese de su actividad  
y pone a disposición sus instalaciones  
Manuel Hernando Ibáñez Álvarez  
670538317  
Gerente de ALIECO, S.L.U.

## 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](mailto:secretaria@anthrosana.org.es)

Responsables de la redacción: **B. Sánchez Segura,  
Sara Vaquero, JM. Fernández, M. Ibáñez y Montse-  
rrat Trío.**

Producción: **Anthrosana en España**

Maquetación: **Cristina Jardón | Graphic Inside**

  
**anthrosana**  
en españa  
[www.anthrosana.org.es](http://www.anthrosana.org.es)