

Dra. Anne Katharina Zschocke

LA MEDICINA DEL FUTURO

NUESTRAS
AMIGAS
LAS
BACTERIAS



CÚRATE
DE FORMA NATURAL
CON LA TERAPIA
DEL MICROBIOMA



ADVERTENCIA

Los métodos curativos explicados en este libro deben ser ejercitados con cuidado y, en ningún caso, con falta de tiempo. Tanto el autor como la editorial no se hacen responsables por daños, sean los que fueran, ocurridos de forma directa o indirecta por la ejecución de los ejercicios que aquí se recomiendan. Se ruega, por consiguiente, que se recurra a ayuda médica o naturalista si se tienen dudas con respecto al diagnóstico o a la salud.

La editorial advierte explícitamente que los Links de editoriales que se encuentran en el libro solo son válidos hasta el momento de la publicación del libro. La editorial no tiene ninguna influencia en los cambios en dichas páginas web, por tanto, se excluye de responsabilidades.

Para más información sobre esta autora y sobre esta misma colección, visitad nuestra página web: www.macroediciones.com

Título original: Natürlich heilen mit Bakterien
by Anne Katharina Zschocke

© 2016 AT Verlag, Aarau und München
negotiated through Giuliana Bernardi Literary Agent

Coordinación editorial Simona Empoli, Elio Bortoluzzi

<i>Traducción</i>	Rebeca Pascua Echegaray
<i>Revisión</i>	Jesús García Blanca
<i>Maquetación</i>	JMD srl comunicazione, Cantù – Italia
<i>Portada</i>	Tecnicemiste srl, Bertinoro – Italia
<i>Imprenta</i>	Tipografia Lineagrafica, Città di Castello – Italia

Primera edición en español 2019

Colección: Biblioteca del Bienestar

© 2019 **Macro Ediciones**
c/ Comte Borrell, 318 Ent. 1ª
08029 Barcelona

ISBN 978-84-17080-33-4

Depósito legal
B 26729-2018



La celulosa usada para producir el papel con el que se imprimió este libro deriva de selvas.



La celulosa empleada para producir el papel de este libro ha sido blanqueada sin usar cloro (ECF). Papel reciclable.

DRA. ANNE KATHARINA ZSCHOCKE

NUESTRAS AMIGAS LAS BACTERIAS



**CÚRATE DE FORMA NATURAL
CON LA TERAPIA DEL MICROBIOMA**



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile • Cesena • París • Montréal

www.macroediciones.com

He escrito este libro basándome en las investigaciones más recientes, lo que no supone que el texto pueda sustituir un diagnóstico o terapia médicos. Ni el autor, ni la editorial asumen responsabilidad alguna por la aplicación de los métodos curativos o de los preparados mencionados en él, así como de que se deriven posibles consecuencias para la salud. En caso de enfermedad, se recomienda acudir siempre al médico. En cuanto a los contenidos de las páginas web citadas en este libro, la responsabilidad recae exclusivamente sobre los proveedores y/o usuarios de las mismas; ni la editorial, ni la autora, tienen influencia alguna sobre ellos.

No se cita específicamente si los productos mencionados en el libro son marcas registradas sujetas a derechos comerciales. A pesar de ello, no se debe concluir que los productos no sean marcas registradas.

Visión general de las bacterias presentes en las diversas zonas del cuerpo

- Piel, p. 122
- Vías respiratorias, p. 123
- Vejiga, p. 124
- Sistema digestivo, p. 124
- Boca y dientes, p. 125
- Saliva, p. 126
- Garganta, p. 127
- Esófago, p. 127
- Estómago (ácido gástrico, inhibidores del ácido gástrico), p. 127
- Intestino (digestión, metabolismo, mucosa intestinal, intercambio interno, síndrome del intestino permeable o *leaky gut*, intestino irritable), p. 133
- Hígado, p. 145
- Vesícula biliar, p. 147
- Cerebro (microglía, eje intestino-cerebro, hormonas, sistema nervioso), p. 148
- Intestino grueso, p. 153

Visión general del uso de las bacterias

Uso externo de las bacterias en el ser humano

Tipos de aplicaciones:

- Aplicación directa, página 300
- Compresas, p. 300
- Envoltorios, p. 300
- Lavados, p. 301
- Enjuagues, p. 301
- Gárgaras, p. 301
- Baño completo, p. 301
- Baños de asiento, p. 301

Indicaciones de uso:

- Uso de bacterias sobre la piel intacta (hematomas, contusión, distensión, dolor articular, esguince, manchas cutáneas, picor o como profilaxis), página 302
- Uso de bacterias sobre la piel irritada (picaduras de insecto, quemaduras ligeras, abscesos cerrados, quemaduras de sol, puntos de presión, ampollas cerradas en los pies, acné, inflamación de la matriz de la uña, dermatitis del pañal), p. 302
- Uso de bacterias sobre la piel enferma (hongos, hongos de los pies, neurodermitis, eczema, erupción cutánea con picor, herpes zóster, acné, psoriasis, herpes labial, verrugas, espinillas), p. 303
- Uso de bacterias en caso de lesión (heridas y abrasiones abiertas recientes, heridas sucias, heridas dentales, lesiones cerradas, hematomas, esguinces, dislocaciones, desgarros musculares, hematomas, quemaduras, escaldaduras, quemaduras solares, heridas abiertas crónicas, heridas purulentas, llagas de presión, úlceras crurales en la pierna, abscesos abiertos, operación, profilaxis contra SARM), p. 305
- Otras aplicaciones de bacterias (en caso de bacterias resistentes, sepsis, inflamación ocular, conjuntivitis, rinitis alérgica, hemorroides, enfermedades genitales, cistitis, enfermedades venereas, hongos vaginales, citomegalovirus, aplicaciones durante el parto, el puerperio y en caso de mastitis), p. 307

Ingestión y uso interno de bacterias

Áreas de aplicación:

- Nariz (resfriado, sinusitis, rinitis alérgica, asma, enfermedades de las vías respiratorias), p. 312
- Cavidad oral (halitosis, gingivitis, encías sangrantes, hongos, inflamación de las glándulas salivales, aftas, lesiones en la boca, antes y después de un tratamiento dental, eliminación de amalgamas), p. 313
- Garganta (dolor de garganta, amigdalitis, ronquera, laringitis), p. 314

- Vías respiratorias (bronquitis, tos, asma, rinitis alérgica, neumonía), 314
- Estómago (dolor de estómago, vómitos, náusea, acidez estomacal, úlcera gástrica, estómago irritable, gastritis, sobrepoblación de *Helicobácter*, sensación de vientre hinchado), p. 314
- Páncreas (pancreatitis, diabetes), p. 316
- Vesícula biliar (inflamación, cálculos biliares, después de un cólico biliar), p. 316
- Hígado (enfermedad hepática, sobrecarga hepática, hígado graso), p. 316
- Intestino (dosificación general, diarrea aguda, vómitos, malestar gastrointestinal, intoxicación, diarrea crónica, exceso de *Clostridium difficile*, obstrucción, obesidad, enfermedades crónicas inflamatorias del intestino, síndrome del intestino permeable, síndrome del intestino irritable, colitis ulcerosa, Morbus Crohn, intolerancias alimentarias, alergias, diverticulitis, exceso de hongos intestinales, lavados intestinales), p. 316
- Ayuno, p. 322
- Vejiga y riñón (hematuria, cistitis, uretritis), p. 322
- Cerebro y sistema nervioso (enfermedades neurológicas y psíquicas, esclerosis múltiple, Morbus Parkinson, Alzheimer, TDAH, autismo, depresión, trastorno de ansiedad, pérdida de apetito, Burn-out, Borderline), p. 324

Tratamiento del entorno con bacterias

Espacios

- Colonización del aire, mejoría del ambiente interior, neutralización de olores (habitaciones de enfermos, despachos, pozos de ventilación, acondicionadores de aire, síndrome del edificio enfermo, alergias, neutralización y prevención de mohos), p. 325
- Limpieza del suelo, p. 326

Objetos, animales y plantas

- Limpieza de superficies (encimeras de cocina, tablas de cortar verdura, mesas de comedor y, especialmente, habitaciones de hospital: camas y mesillas, superficies de apoyo, asideros, picaportes, interruptores de luz, control remoto, baño y WC), p. 326
- Textiles (en habitaciones de enfermos, en caso de alergia a los ácaros del polvo, plagas, sensibilidad a productos químicos, cortinas, pieles, alfombras, tapizados, colchones, ropa de cama, almohadas, calzado), p. 326
- Alimentos, (lavado y almacenamiento), p. 327
- Prótesis dentales, p. 327
- Vajilla, p. 327
- Mascotas, p. 327
- Plantas de interior, p. 327

PREFACIO

Rara vez nos hemos visto inmersos en una transformación tan profunda como la que estamos viviendo actualmente en el ámbito de las bacterias. A pesar de que las bacterias, de hecho y al contrario de lo que se cree, son imprescindibles para la salud, tanto del cuerpo como del espíritu, la respuesta más común a la pregunta de qué le sugiere a alguien espontáneamente la palabra «bacteria», es la de «enfermedad». Desde la publicación de mi libro *Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit* (Bacterias intestinales como clave para la salud) en otoño del año 2014, casi diariamente recibo comentarios positivos: me escriben personas que, no solo han recobrado la esperanza, sino también la salud, gracias a las interrelaciones, a los consejos y a los remedios que expongo en él; otros se han sentido inspirados a escribir sus propios libros sobre el tema; y algunos médicos y naturópatas me agradecen haberles brindado la oportunidad de ampliar sus perspectivas terapéuticas.

La mayor parte de las preguntas que plantean los lectores giran en torno a la manera ideal de poner en práctica los nuevos conocimientos adquiridos sobre salud. Precisamente para responder a todas estas preguntas y, además, exponer el tema en profundidad, decidí escribir este libro. Espero aportar nuevos métodos de ayuda y curación a quienes sufren alguna enfermedad y poder ofrecer a las demás personas la liberación que va íntimamente asociada a la verdad sobre las bacterias.

La curación natural con bacterias produce con frecuencia unos resultados asombrosos y despierta el entusiasmo de muchas personas. En este sentido, le deseo sinceramente que, tras la lectura del libro, pueda experimentar ese mismo entusiasmo y disfrutar de las bacterias.

ANNE KATHARINA ZSCHOCKE

Nettersheim, abril de 2016

1. Bacterias, ser humano y medicina

Introducción: una revolución con las bacterias

Posiblemente, a la mayoría de las personas le resulte extraño que organismos tan pequeños como las bacterias, de pronto sean considerados como seres curativos; que, a través de ellas, se puedan sanar enfermedades que previamente aquejaban a tantos individuos; o que los microbios sean capaces de solucionar problemas que, hasta hace poco tiempo, eran vistos como irresolubles; y todo ello, además, a bajo coste y de manera universal. ¿No se nos enseñó desde pequeños que las bacterias son microorganismos patógenos de los que debemos protegernos, que son una amenaza para el cuerpo y que existe un sistema inmune que debemos fortalecer para defendernos contra ellas y sus infecciones? Sí, así lo aprendimos y esa es aún la opinión de la gran mayoría de la gente. Sin embargo, nos encontramos en el centro de una revolución de la medicina, de un cambio profundo que va a transformar el diagnóstico, la concepción del ser humano y los conceptos terapéuticos actuales, como no ha ocurrido antes. Esta revolución no consiste en meras reformas y no pretende ofrecer un método más a la medicina actual, sino que transforma nuestra visión y nos invita a dar un giro completo a nuestra imagen del ser humano, tanto en la salud, como en la enfermedad: a partir de esta transformación, muchos enfermos recobrarán la esperanza, los terapeutas trabajarán con más tranquilidad e incluso puede que reine más paz en el mundo.

Desde hace años, se han hecho nuevos descubrimientos acerca del significado de las bacterias para los seres humanos que desmontan los principios básicos considerados como inamovibles en medicina y estremecen los pilares básicos de las terapias médicas actuales: las bacterias colaboran con las células de nuestros tejidos corporales y cuando estos «socios» desaparecen o son modificados o alterados, nosotros enfermamos. En cuanto se restablece esta asociación, la salud puede volver a florecer.

Ya en 1949, uno de los pioneros de la medicina de las bacterias afirmó: «Las bacterias curan a los enfermos mejor y de un modo más natural y definitivo que cualquiera de los métodos que se utilizan *contra* ellas. Las bacterias curan enfermedades que han sido causadas por bacterias»¹. Aunque este argumento no es completamente nuevo, fue necesario desa-

rollar nuevas técnicas microbiológicas¹ para demostrar que, ciertamente reflejaba la relación existente entre el ser humano y las bacterias. Poco a poco, la auténtica función vital de la colonización bacteriana está siendo reconocida incluso por los profesionales más escépticos y la propia comunidad científica internacional se vuelca entusiasmada ante este nuevo descubrimiento.

Es como si se hubiera corrido un velo que no nos dejaba ver una asombrosa – y también estremecedora – realidad: no solo hemos observado a las bacterias a través del microscopio, sino también a través de una lente psíquica que ofrecía una imagen íntegramente desfigurada de sus efectos beneficiosos. Cuando nos quitamos esa lente y comprendemos el auténtico significado de los microorganismos, recuperamos claridad de visión: reconocemos por qué estamos enfermos y encontramos vías para la sanación que, además, son sencillas, naturales y accesibles a toda la población. Durante más de 120 años, las bacterias han sido consideradas enemigos del hombre que debían ser combatidos. Con este fin se diseñaron los más refinados métodos y tecnologías, a partir de los cuales surgieron estrategias con las que hemos destruido de manera radical la asociación que existe entre las bacterias y el ser humano en la tierra. Desgraciadamente, no nos dimos cuenta de que, al mismo tiempo, estábamos robando a nuestro cuerpo los fundamentos de la salud. Finalmente, hemos llegado a comprenderlo y ahora solo nos falta deducir las conclusiones correctas. Con este libro, deseo acercarles a este nuevo saber y mostrarles cuál es la verdadera finalidad de las bacterias en este mundo y cuán colosal es su misión. El lector también podrá descubrir por qué enfermamos sin ellas y cómo podemos consagrarnos «en cuerpo y alma» a la tarea de recuperar la salud del cuerpo y del alma.

Este libro está destinado tanto a profanos en la materia como a profesionales de la salud. Consta de cuatro partes que pueden leerse por separado, aunque aconsejo la lectura de todas ellas para, realmente, adquirir los conocimientos necesarios para su aplicación práctica (a partir de la p. 249).

1 El término microbiología deriva de las palabras griegas *mikrós* pequeño, *bíos* vida y *lógos* palabra o entendimiento y designa la ciencia dedicada al estudio de los seres vivos invisibles directamente al ojo humano.

La primera parte tiene como objetivo comprender cómo nació el concepto de las bacterias que ha imperado hasta hoy día y qué imagen del ser humano ha surgido a consecuencia del mismo. Expondré de manera irrefutable por qué se llegó a esta falsa concepción de los microorganismos (p. 19 y ss.), qué consecuencias tuvo la declaración de guerra contra las bacterias y por qué actualmente nos enfrentamos al grave problema de los microorganismos patógenos resistentes (p. 36 y ss.). El concepto de pre- y probióticos, que describo en las páginas 57 y ss. y 171 y ss., ha surgido precisamente como reacción a los antibióticos.

A partir de ciertos descubrimientos elementales sobre el modo de vida de las bacterias y las interacciones entre ellas y su medio ambiente (p. 74 y ss.), se ha verificado que todas las bacterias presentes en el organismo constituyen una comunidad que se relaciona estrechamente con las células de los tejidos. Este nuevo «órgano» recién descubierto se denomina «microbioma»². La interacción íntima con las bacterias es una necesidad de primer orden para el ser humano y constituye la auténtica base de su salud. La salud vital surge de la relación ordenada y natural entre las bacterias y las células corporales del ser humano que, a su vez, interaccionan armónicamente con el sistema inmune. A partir de la p. 91 de este libro, nos adentraremos en esta temática y en cómo esto posibilita que el ser humano se mantenga en equilibrio de manera natural.

Cuando existe un déficit de bacterias o cuando la comunidad bacteriana se altera, se abren las puertas a la enfermedad. A partir de esta noción, adquirimos una nueva forma de concebir la enfermedad y la salud, desde la que surgen amplias posibilidades de terapia, en el marco de una nueva medicina capaz de curar muchas patologías anteriormente difíciles de tratar (p. 100 y ss.).

En conjunto, estos capítulos le darán una idea, estimada lectora o lector, de la transformación ocurrida en la imagen que se ha tenido de las bacterias y el ser humano, que le va a permitir comprender la revolución que actualmente está teniendo lugar en la medicina.

2 Originalmente este término solo se refería a los genes, mientras la multiplicidad de microbios era denominada microbiota; sin embargo, el uso coloquial del mismo se ha generalizado muy deprisa para referirse a la totalidad de los microbios.

A partir de la página 114, describo el desarrollo del microbioma en el ser humano desde la etapa de embrión hasta la vejez y, desde la página 121 en adelante, muestro las combinaciones de bacterias propias de las distintas regiones del cuerpo en el ser humano. Los conocimientos relativos a la función de las bacterias en diversos órganos y a sus desequilibrios más comunes amplían las posibilidades de prevención, curación y desarrollo de una vida sana. Estos aspectos constituyen una premisa indispensable para el uso práctico de productos bacterianos curativos.

La formación de la comunidad bacteriana en el ser humano depende principalmente del tipo de alimentación que consume el individuo (p. 156 y ss.) y del contenido en fibra de la misma (p. 171 y ss.). Las dietas, el estrés, la sobrecarga de tensiones psíquicas y otros factores similares causan siempre una alteración del microbioma (p. 179 y ss.), además del ritmo de vida, factor también esencial para las colonias bacterianas (p. 197 y ss.). En este apartado expongo asimismo cómo conseguir una salud bacteriana óptima y en qué consiste la verdadera higiene.

El siguiente capítulo presenta las terapias con bacterias que se han venido practicando hasta ahora. Desde tiempos inmemoriales, el hombre ha curado enfermedades mediante el uso de microorganismos (p. 206 y ss.). Incluso a principios del siglo XX, época en que predominaba en general la mentalidad de los antibióticos, se desarrollaron terapias microbiológicas o se recuperaron terapias de la antigüedad que han prevalecido hasta hoy y que se describirán a partir de la página 221.

Por último, en la amplia sección final, se describe la primera terapia holística del microbioma. A partir de la página 250, muestro los nuevos conceptos terapéuticos que pueden derivar de los conocimientos relativos al microbioma y el porqué. ¿Qué principios imperan y cuándo es razonable usar esta terapia? ¿Y cómo es el diagnóstico necesario o posible del microbioma (p. 257 y ss.)? Para conseguir que un microbioma perturbado retorne al estado de equilibrio y poder así curar las enfermedades que van asociadas al mismo, es necesario, entre otras cosas, un aporte de bacterias y del alimento que necesitan, así como la restauración voluntaria de condiciones de vida favorables para ellas. A partir de la página 260, se ofrece una descripción de todos los elementos implicados en este propósito y la mejor manera de llevarlo a la práctica.

Desde la página 289 a la 327 presento el uso práctico de una combinación de bacterias adecuada para combatir enfermedades internas y externas, que incluye la dosificación exacta y ejemplos de casos reales. El saneamiento bacteriano del entorno es también un componente esencial de cualquier curación profunda.

No hago referencia a virus, hongos, parásitos y otros microorganismos por separado, a pesar de que éstos también se encuentran en diversas partes del cuerpo humano. En sentido estricto, debería hablar aparte de los *Archaea*, el segundo gran grupo de procariotas³ en el ser humano, pero esto sobrepasaría los límites de este libro. Para una comprensión más fácil, me referiré simplemente a «bacterias» en general, a pesar de que esta denominación no sea científicamente del todo correcta. Como ha demostrado la experiencia, cuando se sana la comunidad bacteriana, es decir, el microbioma en su totalidad, también se regula el conjunto de otros tipos de microorganismos.

Este libro está dedicado asimismo, y muy en especial, a la curación. Las bacterias son seres vivos. Sus propiedades curativas florecen cuando, a diferencia de cómo ha ocurrido en el pasado, las bacterias son respetadas como lo que realmente son: nuestros semejantes, criaturas pioneras en la vida, que han transformado la tierra en miles de millones de años y que, ante todo, hacen posible nuestra existencia; desde entonces, viven con nosotros y dentro de nosotros, como socios pacíficos infatigables y al servicio de un orden superior.

3 Unicelulares, seres vivos celulares sin núcleo. Del griego *pró*, previo y *káryon*, nuez o núcleo.

2. El microbioma del ser humano

El inicio microbiano de nuestras vidas

Ningún ser humano puede vivir sin bacterias

Para utilizar correctamente las bacterias con fines terapéuticos, es imprescindible poseer ciertos conocimientos básicos sobre el microbioma humano. Veamos, por tanto, cómo interactúan el microbioma y el ser humano para entender cuándo, dónde y cómo usar las bacterias en la práctica. Este conocimiento es también útil para personas sanas que deseen vivir en armonía con el mundo bacteriano.

El microbioma cumple funciones claves en el cuerpo que lo interconectan con todos los demás órganos: piel y mucosas, estómago e intestinos, sistema inmune, cerebro y sistema nervioso, glándulas y hormonas; es decir, con el organismo como totalidad. El microbioma es un elemento indispensable y el compañero de por vida de una persona. En general, la medicina sabe poco de él, si bien actualmente se está convirtiendo en objeto predilecto en investigación, ya que permite descubrir fácilmente muchas cosas nuevas. Es de esperar, por tanto, que el conocimiento detallado del mismo progrese considerablemente en los próximos años. No obstante, todos los resultados nos llevan siempre a la conclusión de que una vida sana y en armonía con las bacterias es, simplemente, una vida en conexión con la naturaleza.

Cuando se habla de microbioma, se puede hacer referencia a la totalidad de las bacterias del cuerpo. No obstante, cada una de sus partes constituye también un microbioma: el de la piel, el del intestino, el de la vejiga, etcétera. El microbioma es casi como una muñeca rusa, un sistema de múltiples capas entretrajadas entre sí. Esto muestra una vez más cuán insondable es nuestro órgano bacteriano, su multiplicidad, su capacidad de formación de redes y su movilidad. El microbioma es, en realidad, un proceso dinámico en el que, además de bacterias, están implicados virus, hongos y parásitos. En este aspecto, no es tan imprescindible conocer las especies individuales que lo forman y todo el espectro de sus efectos. Sería demasiado complejo y, dado que la actividad de cada especie solo puede ser determinada en condiciones de laboratorio, no se podrían extraer conclusiones amplias sobre su vida cuando está inmersa en el microbioma. En caso necesario, siempre se puede consultar la literatura

ÍNDICE

<i>Prefacio</i>	11
---------------------------	----

1. Bacterias, ser humano y medicina

Introducción: una revolución con las bacterias	14
Un mundo de contradicciones	19
El aumento de enfermedades en todo el mundo	19
Cada antibiótico va seguido de una resistencia bacteriana	20
La lucha como desarrollo cultural del siglo XIX	23
El distanciamiento de la investigación científica con respecto a la vida	24
El vocabulario militar como obstáculo en la bacteriología	27
La invención del cultivo bacteriano puro	28
El error de concebir las bacterias como agentes patógenos	30
La investigación de laboratorio conduce a conclusiones erróneas	32
El ser humano no se comprende a sí mismo	34
Sustancias antibióticas: un malentendido	36
La búsqueda de sustancias bactericidas	36
El desarrollo de la penicilina	38
La guerra en la mente conduce a la guerra contra las bacterias	40
La caza de microbios ciega al ser humano	42
Cómo actúan los antibióticos	44
El significado de la erradicación de las bacterias para el ser humano	47
Resistencias bacterianas	50
Gérmenes hospitalarios	54

Probióticos	57
De la desinfección del intestino a los bacilos bulgáricos.	57
Escherichia coli	59
Bacterias ácido lácticas	62
Las bacterias actúan siempre como probióticos	64
El efecto de los probióticos	67
Leche agria y leche fermentada	69
Kéfir	71
Yogur	71
Biopelículas, comunicación bacteriana y el desarrollo de la vida	74
La comunidad bacteriana en la biopelícula	74
La comunicación de las bacterias	78
La alimentación como diálogo con las bacterias	81
El ser humano como comunidad celular en el ciclo de la vida	82
Bacterias en el aire que respiramos	85
Bacterias en el agua potable	88
Bacterias y sistema inmune	91
El sistema inmune como órgano de diálogo	91
La enfermedad surge de un desequilibrio	93
Sin bacterias no hay sistema inmune	95
Bacterias intestinales como mediadores entre el mundo exterior y el interior	96
Deficiencia bacteriana y enfermedad	100
Un nuevo concepto de la enfermedad	100
Estamos más vivos de lo que creemos	103
El déficit de bacterias nos hace enfermar	105
El lenguaje vesicular de las células	109
Bacterias y cáncer	111

2. El microbioma del ser humano

El inicio microbiano de nuestras vidas	114
Ningún ser humano puede vivir sin bacterias.	114
Las bacterias del padre	115
Las bacterias de la madre.	116
Las bacterias del hijo	117
Las bacterias en el parto	118
El crecimiento del microbioma	119
El microbioma en la vejez	120
Comunidades bacterianas en el cuerpo	121
La comunidad bacteriana personal	121
Las bacterias de las diversas zonas del cuerpo	122
Bacterias y alimentación	156
Alimentos para bebés	156
La alimentación adecuada para el Homo sapiens.	158
Bacterias y peso corporal	160
Bacterias y aditivos	162
Alimentación sana.	164
¿Cuáles son los alimentos sanos?	165
Gluten	167
La alimentación de las bacterias y los prebióticos	171
¿Qué es la fibra alimentaria?	171
Almidón	172
La cantidad de fibra alimentaria.	173
Los efectos de la fibra alimentaria	174
Ácidos grasos	175
Productos prebióticos.	176
Dieta, bacterias y salud	179
Dieta significa distribución	179
Por qué fracasan las dietas	180
El apetito saludable	182

La liberación de la determinación externa	184
A la búsqueda de uno mismo	185
El camino de la curación	187
Hábitos alimenticios y microbioma	188
Hambre, ayuno y microbioma	190
Microbioma y estrés	191
El eje hormonal	191
El estrés modifica la actividad bacteriana	193

Microbioma, higiene y ritmos vitales	197
El significado original de la higiene.	197
El ritmo solar como base de la vida.	197
Ritmo diario, ritmo vital y ritmo bacteriano	199
Las desviaciones del ritmo alteran el microbioma	201
Campos electromagnéticos	201
Limpieza	202
Hidroterapia del colon	203

3. Medicina tradicional con bacterias

Microorganismos como remedio curativo

a lo largo de la historia	206
Combinaciones de bacterias de la naturaleza y de la cultura	206
Vino	207
Kumys, kéfir y suero	208
Cerveza	209
Pan y <i>Brottrunk</i> (bebida de pan fermentado)	211
Mohos	212
Tierra medicinal	214
Animales	215
Excrementos	216
Infusión de heno	219

Terapias microbiológicas	221
Terapias con autovacunas	224
Symbioflor	227
Mutaflor	230
Coli-Biogen	231
Rephalysin	232
Coloides Spenglersan	233
Nosodes intestinales según el Dr. Bach	236
Remedio para la tuberculosis de la tortuga	238
Bacilos Calmette-Guérin (BCG)	239
Terapia de fiebre	240
Terapia isopática con los preparados Sanum	243
Toxina de Brehmer de <i>Siphonospora polymorpha</i>	245
Transplante de heces	246

4. Curación natural con bacterias

Una nueva terapia	250
La curación del microbioma completo.	250
El estímulo de la autorregulación	251
La armonía dentro del ser humano.	252
La ayuda de una comunidad bacteriana	253
El diagnóstico del microbioma	256
Desviaciones del estado de la persona	256
Diagnóstico microbiológico	257
La terapia del microbioma	260
Introducción	260
Aporte de bacterias vivas	262
Nutrición y apoyo para las bacterias	266
Estilo de vida beneficioso para el microbioma	272
Depuración interna del cuerpo	284
Curación de traumas psíquicos	286

Aplicación práctica de las bacterias	289
Principios generales	289
Productos con mezclas bacterianas	291
El ámbito de aplicación	293
Propiedades básicas de los Microorganismos Efectivos	295
Aplicaciones externas de las bacterias en el ser humano.	300
Tipos de aplicaciones: compresas, envoltorios y otras técnicas.	300
Indicaciones de uso	302
Ingestión de bacterias y aplicaciones internas.	311
Generalidades	311
Las áreas de aplicación	312
Tratamiento del entorno con bacterias	325
Espacios interiores.	325
Objetos, animales y plantas	326

Apéndice

<i>Agradecimientos</i>	329
<i>La autora</i>	330
<i>Notas</i>	333
<i>Índice de nombres</i>	355

Dra. Anne Katharina Zschocke

NUESTRAS AMIGAS LAS BACTERIAS

Hasta hoy, hemos asociado las bacterias principalmente a la idea de enfermedad. Sin embargo, sin ellas es imposible estar en salud. Hoy en día sabemos que **muchas enfermedades e intolerancias alimentarias, el síndrome del intestino irritable, inflamaciones, problemas gástricos, sobrepeso, diabetes, arteriosclerosis, TDAH, enfermedades de la piel y otras patologías derivan de un desequilibrio en la relación entre las bacterias y el organismo humano:** restableciendo la interacción sutil que los une, es posible curar todas estas enfermedades.



**NUESTRA COMUNIDAD BACTERIANA
ES IMPRESCINDIBLE PARA LA SALUD
TANTO DEL CUERPO COMO DEL ESPÍRITU.**

Una vida saludable deriva de una relación sana y natural entre las bacterias y las células del organismo, una interacción que al mismo tiempo está en sintonía con el sistema inmunológico.

La autora, famosa pionera en el campo de la medicina holística basada en las bacterias, nos presenta la innovadora terapia microbiana en todos sus aspectos:

- **explica** los supuestos y la evolución de las terapias antimicrobianas;
- **describe** los antiguos procedimientos de curación microbiológica y las terapias microbiológicas modernas;
- **ilustra**, de manera clara y comprensible, qué es el microbioma humano;
- **presenta** una nueva y eficaz terapia microbiana.

Medicina natural
Salud

Ibic: MMZ, VXH

www.macroediciones.com

ISBN: 978-8417080334



9 788417 080334