

Todas la gente sabe lo que son, toda la gente los usa o incluso los administra a sus hijos, pero más de un 40% de los españoles utiliza los antibióticos de manera incorrecta!!!

No son sustancias inofensivas y no curan ninguna enfermedad. Solo tapan el síntoma y limitan al propio cuerpo en sus esfuerzos para mantener su equilibrio y de hecho sanarse solo.

En este número, queremos daros más información sobre el mecanismo, la producción, el uso (o más bien dicho el mal uso) y los efectos adversos de estas pastillas que la mayor parte de la gente se toma como caramelos. Esperamos que os haga reflexionar sobre el papel del cuerpo y de la inteligencia innata en el proceso de curación...

Buena Lectura!

Boyce



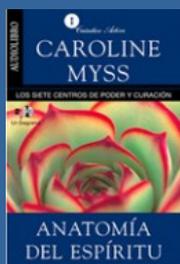
## ANTIBIÓTICOS

:  
¿AMIGO O ENEMIGO?

En biología, un **antibiótico** es una sustancia química producida por un ser vivo o derivada sintética de ella que a bajas concentraciones mata o impide el crecimiento de ciertas clases de microorganismos sensibles, generalmente bacterias. Los antibióticos se utilizan en medicina humana, animal u horticultura para tratar infecciones provocadas por gérmenes.

El **supuesto** objetivo del tratamiento con antibióticos es conseguir una concentración del medicamento en el foco de la infección que sea superior a la mínima concentración capaz de inhibir al microorganismo.

### Recomendamos este libro



Este Libro nos ayuda a confiar en la Intuición, a reconocer el poder personal, a invertir adecuadamente la energía, a equilibrar los siete centros del poder físico y espiritual. Todos los seres humanos estamos expuestos a las enfermedades que reducen nuestra capacidad para el trabajo y el placer. La enfermedad aparece cuando malgastamos nuestra energía, permitimos que nos la roben o la canalizamos hacia objetivos dañinos.

Los miedos, las fobias, la falta de autoestima o el afán excesivo de control pueden tener repercusiones físicas de difícil diagnóstico. Cuando interpretamos las dolencias del cuerpo como lo que son, expresiones de un malestar espiritual, se nos abre el camino de la autocuración. En *Anatomía del Espíritu*, la doctora Caroline Myss nos enseña un nuevo modelo de relación entre mente y cuerpo que se basa en siete puntos claves de poder físico y espiritual. Es de esa unión de las distintas fuerzas de la que dependen tanto nuestro bienestar como el equilibrio necesario para enfrentar y superar las enfermedades.

**Caroline Myss**, que se doctoró en teología por el Mundelein College de Chicago, es periodista y escritora y autora de los best-séllers internacionales *Anatomía del espíritu*, *La medicina de la energía* y *El contrato sagrado*, que han sido traducidos a numerosos idiomas. Myss imparte conferencias y seminarios por todo el mundo.

### MECANISMO DE ACCION

Algunos antibióticos ejercen su función en regiones y orgánulos intracelulares por lo que son ineficaces en bacterias que contengan una pared celular. Otros pueden lesionar directa o indirectamente —al inhibir



la síntesis de los constituyentes— la integridad de la membrana celular de las bacterias y de ciertos hongos, mientras otros actúan bloqueando la síntesis del ADN, ARN, ribosomas, ácidos nucleicos o las enzimas que participan en la síntesis de las proteínas, resultando en proteínas defectuosas.

### PRODUCCION COMERCIAL

No fue sino hasta 1941 que Florey y Chain desarrollaron métodos para producir penicilina comercialmente para uso humano. Puesto que la Segunda Guerra Mundial estaba en pleno apogeo, los esfuerzos de producción de penicilina se enfocaban a la distribución entre los soldados aliados. Poco antes de finalizar la II Guerra Mundial, la penicilina ya se había vuelto comercialmente al alcance del público en general.

Si bien algunos de los antibióticos más empleados son producidos naturalmente por microorganismos (como la penicilina), se han realizado esfuerzos de biotecnología para incrementar la productividad y el rendimiento de las cepas empleadas. De este modo, las cepas comerciales empleadas en la actualidad producen 40.000 veces más antibiótico que el aislado original de Fleming. Hacia fines de la década de 1960, los investigadores descubrieron que las bacterias crecían mejor en el espacio exterior. En las condiciones del espacio los microorganismos hasta ahora evaluados son capaces de producir más antibióticos, hasta un 200 % más, que las mismas especies lo hacen en las condiciones de la Tierra.



El número de antibióticos conocidos ha aumentado desde cerca de 500 en 1960 hasta más de 11 mil en 1994, más de la mitad producidos a partir de especies de *Streptomyces*. Otros microorganismos productores de masivas cantidades de antibióticos incluyen hongos filamentosos y *actinomicetos* distintos al *Streptomyces* y *Actinomyces*.

En 1945 se obtuvieron más de 646 billones de unidades de penicilina. En 1980, el antibiótico más producido era la cefalosporina, seguida de la ampicilina y la tetraciclina: en total se estimaba que la producción mundial de antibióticos ese año superaba las 100.000 toneladas, con ventas en los Estados Unidos de cerca de 1 billón de dólares. En el presente, el mercado anual mundial está valorado en más de 20.000 millones de dólares. El coste de introducir un nuevo antibiótico al mercado, desde su investigación y desarrollo, es de aproximadamente 1,2 billones de dólares. De este modo, en el siglo XXI los antibióticos se producen industrialmente a gran escala y se venden en un mercado competitivo.

*¿Os parece de verdad que las compañías farmacéuticas quieren más gente sana? ¿Os habéis pensado alguna vez cual es realmente su primer objetivo?*

## ABUSO DE LOS ANTIBIÓTICOS

Las formas usuales de abuso de los antibióticos incluyen la toma de antibióticos para una enfermedad no infecciosa o infección no bacteriana con fiebre, en particular el uso de antibióticos durante una infección viral, como un catarro o una gripe;<sup>8</sup> así como la administración incompleta del antibiótico, generalmente

debido a que el paciente se siente mejor una vez que la infección comienza a ceder.<sup>49</sup> Estas situaciones pueden facilitar la aparición de poblaciones bacterianas que desarrollen resistencia antibiótica.



### Antibióticos

Dar a tu cuerpo antibióticos cuando no hay bacterias invasoras, es como enviar a tus soldados a una batalla sin enemigos.

- Sabel Todd

Un estudio de infecciones del tracto respiratorio encontró que los médicos tienden a prescribir antibióticos a pacientes que se pensaba que requerían del medicamento. Sin embargo, solo 1 de cada 4 de esos pacientes

efectivamente los necesitaba. Existen diferentes formas de intervenir, tanto a pacientes como a sus médicos, con el fin de reducir la prescripción inadecuada de antibióticos.

### El 40% de los españoles utiliza antibióticos de manera incorrecta y el 30% abandona el tratamiento antes de tiempo

El cuarenta por ciento de los españoles utiliza antibióticos de manera incorrecta y el treinta por ciento abandona el tratamiento antes de tiempo, lo que fomenta la resistencia a los antibióticos y la automedicación.

Según informó el médico adjunto del servicio de enfermedades infecciosas del Complejo Hospitalario Universitario La Coruña (CHUAC), Pedro Linares, del cuarenta por ciento que utiliza los antibióticos de manera incorrecta, el cuarenta por ciento los toma de manera innecesaria, como para atajar un catarro, y el sesenta por ciento toma el medicamento incorrecto para su dolencia. Así, indicó, que el uso inadecuado provoca resistencias a los antibióticos y desemboca en que ciertos antibióticos no curen a determinados pacientes, que se verán obligados a cambiar de medicación. Un hecho que puede ser muy problemático pues, según señaló Linares, está previsto que no haya nuevos antibióticos hasta dentro de seis años.

Otro problema es que el treinta por ciento de los españoles abandona el tratamiento antes de tiempo y almacena el producto restante en su casa, lo que facilita la automedicación. En concreto, el 42 por ciento de los hogares españoles almacena antibióticos y uno de cada seis pacientes se auto medica.

A pesar de que estudios recientes revelan que los antibióticos se utilizan menos que antes cuando son innecesarios, España es junto con la costa mediterránea el país europeo en el que más antibióticos se consumen. De hecho nueve de cada diez españoles toma antibióticos al menos una vez al año, el 17 por ciento acude al médico pidiendo un antibiótico concreto y el quince por ciento va al médico después de auto medicarse.

En el caso de Galicia, el noventa por ciento de los antibióticos consumidos son en atención primaria, y el diez por ciento en el hospital. Además, dos de cada diez personas está tomando antibióticos ambulatoriamente y de ellas cinco son niños menores de catorce años. En el hospital, aunque el consumo absoluto es menor, la presión antibiótica es mucho más fuerte, pues una de cada tres personas los toma.

Cada vez más los antibióticos tiendan a ser usados incorrectamente. En una investigación reciente, un 37% de los 600 antibióticos recetados en 3 hospitales se consideraron innecesarios. Cuando el uso de antibióticos fue recetado, el 45% se consideraron inadecuados. En varios análisis, los tratamientos indicados eran más caros que los injustificados, probablemente porque éstos son más a menudo regímenes orales. Sin embargo, para los tratamientos indicados, el coste de los tratamientos adecuados y de los inadecuados no varían significativamente.

J Hosp Infect 2009 (Feb); 71 (2): 108-111

von Gunten V, Reymond JP, Boubaker K, Gerstel E, Eckert P, Lüthi JC, Troillet  
Department of Pharmacy, Central Institute of the Valais Hospitals, Sion, Switzerland

## EFFECTOS ADVERSOS

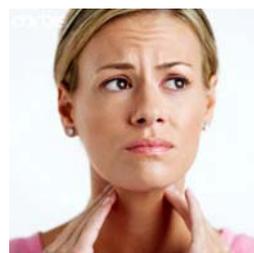
Los posibles efectos secundarios del uso de antibióticos son variados y dependen tanto del antibiótico utilizado como del microorganismo diana. Estas consecuencias adversas pueden incluir fiebre y náuseas, así como ciertas reacciones alérgicas. Uno de los efectos secundarios más comunes es la diarrea; ésta usualmente sobreviene cuando el antibiótico perturba el balance normal de la microbiota microbiana. Este tipo de perturbaciones no son exclusivas del sistema digestivo, pues alteran, por ejemplo, la microbiota vaginal como en el caso de la infección por el hongo *Candida* (candidiasis). Muchas alergias se puedan desarrollar también, urticaria, eczema etc... La interacción medicamentosa con otros fármacos puede provocar otros efectos secundarios como, por ejemplo, un elevado riesgo de daño de un tendón. También existe la hipótesis de que algunos antibióticos podrían interferir con la eficacia de las píldoras anticonceptivas. Sin embargo no existen estudios concluyentes que demuestren ese hecho



## Aumento de riesgo de asma en niños debido a un uso prematuro de antibióticos. - Chest 2007 (Jun); 131 (6): 1753-1759

El periódico del "American College of Chest Physicians (ACCP)", reporta que los niños que reciben antibióticos en su primer año de vida tienen más riesgo de desarrollar asma que los que no los reciben. Este riesgo se dobla en niños que reciben antibióticos para infecciones no respiratorias, así como en niños que reciben múltiples cursos de antibióticos.

## Tratamiento antibiótico en adultos con dolor de garganta por médico de atención primaria:



### Una investigación nacional, 1989-1999

El dolor de garganta, después de la tos, es la segunda razón más común por la cual la gente acude al médico. Aproximadamente a un 76% de adultos que acuden al médico con esta dolencia se les

prescribe algún antibiótico, aunque sabemos que los virus no sensibles a los antibióticos representan la primera causa de infecciones del tubo respiratorio alto. La única causa para un dolor de garganta que puede responder a un antibiótico es la bacteria de grupo A beta-hemolytic streptococci (GABHS), que se encuentra en cultivos celulares de garganta en solo el 5-17% de adultos.

Linder JA, Stafford RS - Journal of the American Medical Association 2001 (Sep 12); 286 (10): 1181-1186

General Medicine Division, Massachusetts General Hospital, 50 Staniford St, 9th Floor, Boston, MA 02114, USA.

## LA FILOSOFÍA QUIROPRÁCTICA: EL INNATO vs EL ADQUIRIDO

Desde su nacimiento en 1895, la Quiropráctica proclama que **la causa de cualquier enfermedad o malestar está DENTRO del cuerpo, que viene de un desequilibrio interno, de una disfunción de unos órganos o sistemas, lo que lleva a una mala adaptación a los factores externos.** Entonces, ¡la curación debe ir de DENTRO hacia FUERA!! Si restablecemos el equilibrio interno, el cuerpo vuelve a tener el 100% de sus poderes de adaptación y puede curarse a sí mismo.

### EL PODER QUE HA CREADO EL CUERPO CURA EL CUERPO...

**¡NO OCCURE DE NINGUNA OTRA MANERA!**

Con los ajustes vertebrales, el doctor en quiropráctica ayuda a restablecer la conexión entre el cerebro y el resto del cuerpo, para ayudar al propio cuerpo a curarse SOLO, desde dentro hacia fuera... no hacen falta sustancias externas!!!

## ¿QUÉ ES LA TEÍNA?

La teína es una molécula exactamente igual a la cafeína que actúa como estimulante del sistema nervioso disminuyendo el sueño y reduciendo la sensación de fatiga.

Se considera un consumo moderado de cafeína/teína 300 mg por día y, a diferencia de otras bebidas con cafeína típicas (café, cola, etc...) el té contiene proporcionalmente menos cafeína y su ritmo de absorción es más lento, resultando su efecto menos excitante y mucho más revitalizante. Además, combinando con la Teanina, un aminoácido exclusivo del té que favorece la relajación y la concentración, el té es la opción perfecta para proporcionarnos energía y vitalidad sin excitarnos.

PRODUCTO	Milligramos de cafeína/ teína	
	Mg/ Tasa	Rango
CAFÉ	80	40-170
COLA	45	30-60
TÉ NEGRO	40	25-110
TE AZUL	30	12-55
TE VERDE O ROJO	20	8-30
TE BLANCO	15	6-25
TE DESTEINADO	2	1-4
ROOIBOS/ INFUSIONES	0	0

Tabla con contenidos aproximados de cafeína/ teína en diferentes bebidas.

Calculado con 240 ml de agua para 2g de té (en bolsita). El rango representa el contenido mínimo y máximo de cafeína/ teína en una taza, y varía según la preparación (p.ej. habrá más cafeína en un café expreso que en un café de filtro o instantáneo).

Fuente: *International Food Information Council: "All About Tea"* by William H. Ukers

No obstante, para aquellas personas que muestran una alta sensibilidad a la teína o que, simplemente, desean disfrutar de los sabores del té o de una buena infusión al finalizar el día, existen unas opciones sabrosas, saludable y con poco o cero contenido en teína.

### ROOIBOS

Cada vez son más numerosas las investigaciones acerca de las propiedades beneficiosas del Rooibos en nuestro organismo.

Infusión originaria de Sudáfrica de sabor dulce, suave y afrutado, muy rica en minerales esenciales (hierro, potasio, cobre, calcio, magnesio y flúor); antioxidantes y vitaminas C y E. Además del reforzar las defensas del organismo, resulta una infusión relajante por su alto contenido en calcio y magnesio, dos inductores del sueño, y cero contenido en teína. Perfecto para toda la familia a cualquier hora del día... Y para tu momento "RELAX"!!

### INFUSIONES

Las infusiones constituyen la perfecta alternativa al té para un momento de puro relax: no contienen sustancias estimulantes y su sabia mezcla de hierbas, flores y frutas actúa como relajante del aparato digestivo, los músculos y la mente. Aptas para cada momento del día, el sabor de la naturaleza tonifica el cuerpo y el espíritu proporcionándonos bienestar.

### TES DESTEINADOS

Para los amantes del té negro que no quieren renunciar al simple placer de su momento del té, se pueden encontrar tes desteinados – todo el sabor con un resto insignificante de teína. El tratamiento natural de vapor y presión para eliminar más del 90% de la teína permite que mantenga todas sus cualidades, tanto de sabor como de aroma y cuerpo, asegurando la calidad de siempre pero haciéndolo apto para tomar durante las horas nocturnas.

Fuente: UK Tea Council; [www.tea.co.uk](http://www.tea.co.uk)