

# COVID-19 e Implementaciones Tropicales

por Olatokunboh Obasi MSc. RH

[www.wellofindigenouwisdom.com](http://www.wellofindigenouwisdom.com)

16 de marzo de 2020

El Coronavirus 19 (COVID-19) ha puesto a todo el planeta Tierra en un punto muerto. Estoy seguro de que no es la primera vez que un virus en nuestro planeta natal nos pone a todos en cuarentena. Tenemos un dicho en África que dice que todas las enfermedades se originan por la alteración del equilibrio de la vida. Así que en este momento, nos reajustamos en la cuarentena y conseguimos ir más despacio para encontrar el equilibrio con otra lectura en COVID-19 de una herbolaria africana en Borikén.

El espíritu detrás de la enfermedad

¿Cómo está cambiando COVID-19 la forma en que piensas, vives y sientes? Mi perspectiva sobre esta epidemia actual es que la prevención lo es todo. De hecho, es mi punto de vista de casi todos los temas relacionados con la salud que son una epidemia o crónicos en nuestra sociedad. Esta reflexión pretende servir simplemente como una visión general de la epidemiología de COVID-19 para médicos, herbolarios, amigos, estudiantes y gente que quiera escucharme en general. No tengo experiencia actual en el tratamiento de COVID-19 y no pretendo ser un experto en el tema. Sin embargo, tengo años de experiencia personal y clínica en enfermedades infecciosas, ya que soy una mujer indígena de un país tropical y vivo en uno ahora mismo.

Entiendo que la COVID-19 no es una enfermedad tropical, sin embargo es una enfermedad infecciosa que es un grupo de enfermedades comúnmente pandémicas en las zonas

tropicales. La naturaleza de la enfermedad infecciosa se propaga agresivamente cubriendo grandes áreas como infecciones oportunistas. Por lo tanto, las sugerencias de estilo de vida en las que viven las personas de este tipo de áreas, podrían ser útiles en este momento. También estoy escribiendo desde Borikén y apelando a los lectores de la isla para que apoyen a mi comunidad de la mejor manera posible. Mis sugerencias de hierbas y alimentos incluirán aquellos que podemos usar aquí en los trópicos para la prevención y síntomas similares a los de la gripe y alimentos que puedan apoyar a los grupos más susceptibles en la recuperación o prevención de la enfermedad. Esto es para ahora y para después. Primero, nuestra Mentalidad.

## Ubuntu

Aquí en Borikén, ya hemos experimentado y seguimos experimentando mucha tensión en la tierra, y en la gente debido a desastres naturales consecutivos, un estatus colonial para siempre, y el acaparamiento de tierras. Todo esto afecta a la salud mental que, como resultado, afecta al sistema inmunológico. Así que lo primero que quiero decir es que, encontrar estrategias sanas para desestresarse en este momento es realmente importante en la isla. TU SALUD MENTAL ES MUY IMPORTANTE PARA TRATAR Y CURAR. POR FAVOR, SEPAN QUE DONDE HAY VOLUNTAD, HAY UN CAMINO, NO SE QUITEN LA VIDA SIN DARLE UNA OPORTUNIDAD A LA VIDA. El conflicto en el espíritu puede llevar a la desarmonía y a excesivas conductas insalubres como la codicia, el miedo, los prejuicios y el aislamiento severo pueden exacerbar una situación de salud mental ya frágil. Ubuntu es una palabra zulú que puede ser traducida como "te veo como yo". Así que con compasión debemos mantenernos en el pensamiento. Haré sugerencias de hierbas y alimentos que pueden ser útiles para calmar la mente, así como para nutrir físicamente el cuerpo. COVID-19 Ciencia De origen zoonótico, hay 7 miembros de la familia COVID-19, todos provenientes de la

contaminación de mamíferos. El sitio de infección primaria de COVID-19 se ha rastreado hasta un mercado de animales húmedos en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, China, y se han diagnosticado casos de neumonía COVID-19. Hasta el 16 de febrero de 2020 se habían notificado 51.857 muertes en 25 países y ahora sabemos que son muchas más muertes y los países han actualizado estas estadísticas a un número mucho mayor. Según la Organización Mundial de la Salud, China, Italia e Irán encabezan la lista de los países más afectados de la actualidad. COVID-19 afecta gravemente al sistema respiratorio y los grupos más vulnerables son nuestros ancianos, jóvenes (niños) y trabajadores de la salud. No se ha encontrado que las madres embarazadas que han contraído el virus lo transfieran de madre a hijo.

Para aquellos que dependen de un estado inmunológico frágil, que generalmente se encuentra en personas mayores o enfermas, hay aproximadamente una tasa de incubación de 5 días antes de que la infección se active. En esta etapa, si los síntomas son peores, se exhibe una tormenta de citoquinas durante un período de 2 semanas en promedio, la muerte podría ocurrir después. Por eso es muy importante una estrategia de prevención, para construir un sistema inmunológico saludable para que el cuerpo pueda defenderse eficazmente en caso de una infección. Los principales indicios de la enfermedad son generalmente fiebre, tos, fatiga, flema, dolor de cabeza, hemoptisis, diarrea, disnea, linfopenia y presencia de neumonía en los pulmones. Las lesiones pulmonares y cardíacas son muy comunes en el caso de la infección por COVID-19. Esto es interesante porque en los diagnósticos tradicionales africanos, las enfermedades respiratorias están relacionadas con las enfermedades del corazón. Una razón para ser compasivo y conectar el corazón como una valiosa sabiduría en este momento. A medida que los pacientes se recuperan de la COVID-19, se informa que la fibrosis pulmonar interfiere con los resultados de salud estables, la anemia y las infecciones secundarias también. Quiero añadir que la indicación menos común de la lista de indicaciones es la diarrea.

Esto es preocupante ya que la cantidad de papel higiénico que se ha comprado debido a esta epidemia ha sido irreal. No sólo los indígenas tropicales nunca han usado papel higiénico, sino que el estado de salud mental (incluyendo cómo interpretamos los medios de comunicación) debe reflejarse durante nuestro momento de cuarentena en nuestro planeta natal. Sé que los fluidos corporales como la materia fecal y la orina deben ser evitados, el contacto personal en general y una bandera alta de la higiene como prevención, sin embargo debemos hacer algunas preguntas más profundas como; ¿cómo ayuda el papel higiénico a su comunidad durante este tiempo? Tal vez deberíamos considerar otras formas valiosas de mantenernos limpios que han funcionado en las culturas tropicales. Por ejemplo, muchas personas de los trópicos usan agua para lavarse después de cada uso del inodoro y se lavan las manos después de, todo el tiempo, más de 20 segundos. Volvamos a la ciencia. Los científicos han descubierto que los fármacos como la inhalación de interferón y los antibióticos han empeorado la condición de COVID-19. Bueno, con el aumento de los niveles de leucocitos, las presentaciones respiratorias anormales, el alto plasma de citoquinas pro-inflamatorias y la quimioquina incluyendo IFN-alfa, IL-1 beta y TNF-alfa, así como las altas cantidades de proteínas reactivas C, podemos ver por qué el daño cardíaco y los individuos inmunocomprometidos son de alto riesgo.

Los científicos médicos y los doctores, han estado tratando de usar antibióticos, antivirales, corticosteroides sistémicos y protocolos de Medicina Tradicional China (MTC) para ayudar a reducir la propagación y la curación de COVID-19 en China. El VIH/SIDA siempre ha sido un trabajo apasionante para mí, ya que trabajé con miembros de mi familia, así como clínicamente en una clínica en Washington, DC hace un tiempo y tuve algunos hallazgos interesantes. Así que estaba encantado de ver a los científicos probar los productos farmacéuticos utilizados en los tratamientos de la terapia del VIH como los inhibidores de la proteasa y otros análogos de

los nucleósidos, pero lamentablemente no han sido eficaces. Las drogas de quimioterapia también han sido probadas sin tribulación. Con glee, los antivirales como el Remdesivir y la cloroquina han tenido cierta eficacia in vitro y unos pocos casos in vivo con aplicaciones de cloroquina en particular. El único problema es que se han producido retrocesos con la resistencia; esperaremos a que haya más resultados. Mientras tanto, la MTC está integrada en el sistema médico para ayudar a las personas en China. Tengo especial curiosidad por ver cómo se avanza avanzando ya que creo que es un enfoque ideal en cuanto a cómo deben funcionar los sistemas de salud; trabajo en grupo.

La cloroquina ha sido útil en enfermedades autoinmunes e infecciones microbianas, como las comunes en los trópicos. Derivada de la quinina, que es un componente de la corteza de la Cinchona, planta nativa del Perú, se ha utilizado durante años para tratar el paludismo. Si tengo parientes leyendo esto, ¿recuerdan las tabletas de cloroquina para la malaria cuando éramos niños? Personalmente he tenido malaria tantas veces que creo que soy prácticamente inmune a ella hasta ahora. Mis mayores me dieron muchas hierbas amargas para beber (yikes) y varias inhalaciones de hierbas diariamente (no Cannabis, aunque eso ayudaría en este momento). También recibí muchos masajes con aceites de hierbas, especialmente donde se encuentran todos los ganglios linfáticos; alrededor del cuello, las axilas, detrás de las piernas, alrededor de la ingle y debajo de los pies. Los indígenas que viven sin conocimientos académicos y sin papel higiénico seguramente saben mucho! ¿Cómo podemos aprender del pasado para traer lo mejor a nuestro futuro? Bien a través de las plantas medicinales, por supuesto!

Sugerencias y recomendaciones

(No para reemplazar el consejo médico, por favor vea a un médico para el diagnóstico y el

tratamiento)

## Estilo de vida

Higiene al estilo tropical. En los trópicos la gente está acostumbrada a mantener las cosas súper limpias porque las moscas, los mosquitos, las salamandras, las cucarachas voladoras y muchos otros seres no identificables se convertirán definitivamente en tus compañeros de habitación. La limpieza viene a diario, limpio significa no sólo lavarse las manos, sino también lavar la comida antes de comerla. Significa no lamerse los dedos o servir la cuchara mientras se está cocinando y luego tocar la comida con ellos mientras se sirve a los demás, significa todo eso....Oh sí, y limpiar también es quemar inciensos naturales de limpieza inmunológica como el tabanuco, el incienso, la mirra, el copal, mezclas de humo y otras hojas aromáticas que el herbolario de tu comunidad puede hacer con amor para ti.

La conciencia y la educación de la comunidad son necesarias aquí. Debemos reflexionar sobre la comida, la tierra, el agua, la tierra en seguridad, armonía, solidaridad e independencia. El Equinoccio Vernal está pronto ante nosotros y estas deben ser implementaciones serias en la trayectoria. Plantemos semillas ahora! Incluyan la educación; tomen algunas clases de permacultura, hierbas, jardinería, construcción, economía doméstica.

La actitud lo es todo. Mantener la luz en el espíritu, la sensibilidad y la humildad en sus relaciones. Esto afecta a toda la salud mental y emocional, que por cierto tiene un enorme efecto en el sistema inmunológico. No te tomes todo tan en serio, encuentra salidas para reír y Bromear.

Curación ambiental. La luz del sol es nuestra fuente de vitamina D y tenemos mucho acceso a

ella aquí en la isla. Salgan por lo menos 15 minutos para tomar el sol de la mañana y de la tarde para estimular su sistema inmunológico. El aire fresco del océano o de los bosques también es curativo para nuestros pulmones. El oxígeno es conocido por rejuvenecer un sistema inmunológico que falla y la práctica de ejercicios de respiración puede apoyar un suministro saludable de oxígeno, así como nutrir nuestros pulmones. Planea crear más comunidad. Este es un momento en la isla para pensar en cómo podemos reunirnos e inspirarnos, elevarnos y apoyarnos mutuamente. ¿Quieres bailar más Bomba, Plena, Salsa? ¿Quieres aprender a meditar usando movimientos como el Tai chi y el yoga? Planifica ahora. Busca tiendas gratuitas y de bajo costo que ofrezcan esto y más.

Hierbas, alimentos y nutrientes

*Artemisia annua* - Artemisia - utiliza las hojas, puede hacer un té para ayudar con la tos, las enfermedades bronquiales, antiinflamatorio utilizado en los trópicos africanos para los síntomas de la malaria. Se combina bien con el limoncello.

*Chrysanthemum parthenium*-Manzanilla- usa hojas y flores, inhibe los leucotrienos, excelente para la fiebre, antiinflamatorio

Ananas comosus- Piña -utiliza la fruta, antiinflamatoria, debido a las altas cantidades de enzimas podría ser útil en la etapa de recuperación particularmente con la fibrosis

*Zingiber officinalis* y *Siphonochilus aethiopicus* - Jengibre - usa la raíz; analgésico, bronquitis, antimicrobiano, para la diarrea y la disentería (especialmente las segundas especies enumeradas)

*Tamarindus indica*- Tamarindo - usa la raíz para el corazón y las hojas para las fiebres

*Salvia officinalis* y *S. stenophylla* - Salvia- utiliza hojas, antisépticas, exceso de flema, segunda útil para las enfermedades respiratorias

*Cinnamomum camphora*- Canela usa la corteza, apoya el corazón, es bueno para las fiebres, bueno para la diarrea.

*Passiflora incarnata* -hojas y flores de *Passiflora*, para las fiebres y la ansiedad.

*Ocinum basilicum* - Albahca - usa la planta entera, para la diarrea, la fiebre, como antiséptico.

*Hibiscus sabdaffila*- Flor de Jamaica - utiliza las flores, para un impulso antioxidante que puede ayudar a la recuperación del sistema inmunológico.

*Cymbopogon citratus* - Limoncello - usa las hojas, para las fiebres, la tos y la diarrea

*Moringa oleífera* - Moringa - usa la raíz para las fiebres y las hojas para la flema/catarral

*Ocinum sanctum* - Tulsi - usa las hojas, genial para el estrés, la tos y la congestión nasal

*Andrographis paniculata*- *Andrographis*- usa las hojas, un antiviral, genial para la hipertensión, usado para las fiebres, se toma como prevención no se usa ya que estimula el sistema inmunológico, si ya tiene COVID-19

*Anacardium occidentale*- Pajuil - usa las hojas, la fiebre, el grano para la diarrea



Melissa officinalis- Melisa - usa hojas, antiviral, calmante y tranquilizante

Petiveria alliacea- Anamu - utiliza hojas y raíces, altas en antioxidantes, antiinflamatorios, inhibe el TNF-alpha y el IL-1 beta.

Sisyrinchium palmifolium- Palmilla- usa el bulbo, prepara un jarabe para los pulmones y el pecho o añade un bulbo picado a la sopa. Se usa como un calmante para la tos.

Sambucus virginiana- Sauco blanco- usa las flores para ayudar con los catarros en los pulmones, neumonía, fiebres.

Se sugiere la preparación para lo anterior: Unas pocas hojas en 2 tazas de agua hervidas a fuego lento durante 20 minutos, beber sin endulzar. Busque el consejo del anciano de su vecindario, herbolario o curandero de su comunidad. Estas son sugerencias de uso en un momento en el que esto puede ser todo lo que tienes.

Té especial para la salud mental diaria

Passiflora

Tulsi

Melisa

Yerba Buena

Prepara unas cuantas hojas de cada una, frescas de tu patio o 1/2 cucharadita de cada una seca. También puedes usar una de las hierbas de arriba si no las tienes todas. Hierva 2 tazas

de agua. Una vez caliente, agregue las hojas. Deje reposar sin calor durante 20 minutos y beba diariamente para la salud mental. Por favor, busque el apoyo de sus seres queridos y profesionales si siente algún síntoma de PTSD y estrés y depresión severos.

Comida:

Coma alimentos con alto contenido de antioxidantes, densos en nutrientes y que estimulen el sistema inmunológico, siempre y cuando no tenga una enfermedad autoinmune y/o tome medicamentos para su sistema inmunológico. Además, controle su azúcar en la sangre. Es hora de que en la isla comamos alimentos que prevengan la diabetes y el daño al hígado. Es hora de comer alimentos cultivados localmente, alejarse de las comidas rápidas y comer muchas verduras. Es hora de cultivar muchos de nuestros alimentos o apoyar a los agricultores locales que lo hacen. El suelo de la isla es verdaderamente dorado, fértil con minerales y buena energía que podemos compartir en nuestra comida si podemos apreciarla.

Algunas sugerencias de alimentos, locales, sin procesar es mejor:

- Bata mamey
- Calabasa
- Piña
- Papaya
- Aceite, agua y leche de coco
- Miel de país
- Semillas de anjolijoli
- Sopa de pollo
- Ajo dulce
- Picante

- Cebollitas
- Carambola
- Yuca
- Achoite
- Recao
- Pana
- Caña
- Semillas de girasol

La sidra de fuego es un gran remedio casero para tomar a diario también. Un trago de cristal al día te mantiene sano y fuerte y puede ser usado para la prevención y para la recuperación del cuerpo.

Sidra de fuego Boricua/Fire Cider Boricua Style

1/2 taza de Curcuma rallada

1/2 taza de Jengibre rallado

1/4-1/2 taza de raíz de moringa fresca o seca

1/4 taza de cáscaras de Limón o Naranja solamente

1/8 de taza de Ajo picado

Una pizca de Clavos

Picante

Vinagre de sidra de manzana

Miel

Ponga todos los artículos en un frasco. Vierta suficiente vinagre para cubrirlos. Déjelos

reposar por lo menos durante dos semanas. Colar y endulzar con miel local cruda, si lo desea.

Inhalación de hierbas

Un puñado de cada uno

El neem se va...

Mentha

Limonciello

Anamu

Ponga un generoso puñado de cada uno en una gran tina de agua caliente. Cubra la cabeza con una manta y siéntese colocando la cabeza sobre el agua herbal humeante, donde esté lo suficientemente cómodo para no quemarse. Cree un aislamiento con una manta o un paño grueso. Vaporice durante 15 minutos o tanto tiempo como se sienta cómodo. Séquese y descanse. Esto ayudará a construir la inmunidad, reducir la flema y la congestión, fortalecer los pulmones, relajar la mente y reducir cualquier síntoma de fiebre. También puede usar esto para vaporizar su casa.

Suplementos:

Tome suplementos con alto contenido de antioxidantes (A, C, E) que apoyarán la prevención y la recuperación.

Sabiduría indígena

Los ancianos de las islas son más altos que muchos otros países del mundo, y su sabiduría es importante para llevarla al futuro. Escribo estas sugerencias en honor al conocimiento que nos han transmitido y para cuidarlos ya que son los más vulnerables a esta enfermedad infecciosa.

Como herbolario, la responsabilidad de la comunidad es una gran parte de mi trabajo y la

comparto con el amor y el cuidado de la humanidad. Estas sugerencias son opciones y esperanza para todas las personas durante un momento de nerviosismo. Por favor, cuiden su salud mental, física y espiritual porque si COVID-19 nos ha enseñado algo somos responsables del bienestar de los demás, directa e indirectamente. Todos llamamos a la Tierra nuestro hogar.

## Referencias

Devaux, A. C, Rolain, J, Colson, P, Raoult, D. New insights on the antiviral effects of chloroquine against coronavirus: what to expect for COVID-19? International Journal of Antimicrobial Agents, March 12 2020, Article 105938

Rothan, A, H, Byrareddy, N. S. The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease outbreak. Journal of Autoimmunity, February 26 2020, Article 102433

Van Wyk, B. Medicinal Plants of the World. Timber Press 2004

Sobre el autor: Olatokunboh Obasi, MSc. RH (AHG) es una herbolaria médica que vive en Borikén, es propietaria de Omaroti Salud y Bienestar, una tienda de hierbas en Mayagüez, y ofrece clínicas gratuitas a la comunidad, atiende a los clientes para consultas de salud y educa a los estudiantes de herbolaria locales y a distancia. Para obtener más información, visite [www.wellofindigenousandwisdom.com](http://www.wellofindigenousandwisdom.com).