

# Salud en Equilibrio Prog. 103

## Homeopatía y lesiones deportiva

Narrador:

El contenido de este programa, entrevistas, comentarios y opiniones son responsabilidad de conductores e invitados. OM radio presenta: Salud en equilibrio, un estado de bienestar físico, mental y emocional. La salud está a tu alcance con la medicina tradicional china, homeopatía, herbolaria y muchas otras más que el doctor Armando Álvarez, tiene en esta hora. Comenzamos.

Armando Álvarez:

¿Qué tal, cómo te va?, muy buen día. Te ofrezco una disculpa de antemano por la interrupción que tuve. Acabo de atender a un paciente y ya sabes, los pacientes son primero, entonces siempre... Te ofrezco una disculpa, tú no mereces que yo llegue tarde, pero es un paciente que estaba en un estado un poco delicado. Ya lo estabilizamos, entonces ya estamos por aquí nuevamente a tus órdenes.

Te saluda con todo el cariño de siempre, con muchísimo gusto tu amigo y servidor, doctor Armando Álvarez, que ya sabes que estoy transmitiendo en vivo, totalmente en vivo desde la Colonia La Paz, la calle Citlaltépetl número 4, Colonia La Paz, en la ciudad de Puebla, Puebla. El teléfono en cabina es 2222494602, el teléfono de WhatsApp es el 2222066120.

Y pues ya sabes, dónde nos estas escuchando, también puedes escuchar o volver a escuchar los programas, concretamente en mi página de doctor Armando Álvarez, ahí nuevamente lo vuelvo a repetir y con mucho gusto, pues ahí te puedo yo ayudar a solventar, a resolver algunas dudas que tengas respecto a todos los programas que hemos ido desarrollando a lo largo de cerca de dos años y medio.

Con todo el cariño y con todo el gusto del mundo, te ofrezco una disculpa. Espero que mi paciente ya se encuentre mejor y ya estamos aquí a tus órdenes, para empezar a desarrollar el tema de hoy.

El tema de hoy es un poquito complejo, más bien interesante, diría yo, porque la mayoría de la gente en la actualidad hacemos... –bueno yo no hago–, hace deporte. Y en el deporte, tu sabes que siempre existen las posibilidades de tener alguna lesión, algún esguince, alguna torcedura, algún golpe, algún hematoma que siempre, sobre todo en los deportes rudos, pues estamos muy expuestos a tener una lesión de ese tipo.

Y para esto, la homeopatía siempre ofrece también la posibilidad de poder recuperar lesiones deportivas. Mucha gente tiene la mala o la falsa creencia de que la homeopatía es lenta. Más bien es lento el terapeuta o quien te la recomienda, porque si la persona que te está tratando medicamente es médico o es licenciado en

Homeopatía, ten la seguridad de que muy rápido te vas a aliviar, incluso fracturas. Con la medicina homeopática tenemos la ventaja de poder, incluso, llegar a soldar los huesos más rápido.

Pero, antes que nada, quiero saludar a mi amigo Roberto que está en los controles, que siempre nos acompaña en el programa, quiero saludar a mi directora y amiga Carol Mendoza, a su esposo Raúl que también está hoy aquí, que también es el director administrativo. A todos mis amigos de la dirección y a Robert en los controles, quiero saludarlos cordialmente y vamos a dar entrada al tema.

Hay dos grandes campos de interés de la homeopatía llevada al deporte. Por un lado, la recuperación biológica o natural de las lesiones y, por otro, la mejora de las defensas de nuestro organismo, especialmente cuando entrenamos más y sobre todo en el invierno.

En el primer campo de la recuperación funcional, nos son de gran ayuda algunos medicamentos homeopáticos, como por ejemplo, uno de los principales sería el árnica, árnica montana, la ruta graveolens, el rhus toxicodendron, la bryonia, el apis mellifica, el colocynthis, la calcárea carbónica y la calcárea fosfórica.

¿En qué casos vamos a utilizar cada uno de estos medicamentos? Por ejemplo, si es un paciente que va a necesitar el árnica montana, aquí lo que vamos a hacer es, ocuparlo para un remedio de aquel paciente que tenga un golpe o un traumatismo físico o mental incluso, un trauma mental. En aquellos lugares donde se lesionan por caídas, golpes, magulladuras, dislocaciones, torceduras, esguinces, esguinces articulares y cualquier otro tipo de lesión muscular.

En los primeros momentos también puede ayudar el árnica de una manera excelente y es muy ideal para la fatiga. Cuando la persona se fatiga por lo regular, porque tuvo un exceso de trabajo, porque tuvo mucha presión, porque tuvo mucho problema de que se acostó tarde trabajando y se tiene que levantar temprano, este tipo de fatiga, también te va a ayudar excelentemente.

Lo mismo para personas que tienen mucho ejercicio, el paciente se siente magullado, se siente como golpeado, las personas que hacen este tipo de ejercicio también... En el caso del famoso envaramiento, que es cuando el ejercicio en exceso segrega ácido láctico, el cuerpo, las articulaciones, algunas partes del cuerpo, hacen que se cristalice y después empiece el dolor. Entonces esa es la señal del famoso "envaramiento", entonces para quitarse esos dolores del envaramiento, también ayuda muchísimo.

A veces el paciente se puede sentir muy maltratado, como si le hubieran dado una paliza, entonces el fármaco homeopático ideal para cualquier práctica deportiva, como aplicación especial, se utiliza antes y después también de una intervención quirúrgica. El árnica ayuda muchísimo porque fortalece el organismo y ayuda a recuperarlo de una manera más rápida.

Es tan bondadosa el árnica montana, que estos son los beneficios que podemos obtener. Entonces realmente, debes tenerlo en tu botiquín definitivamente. Ese sería mi consejo.

Otro medicamento que puedes tener en tu botiquín, sobre todo si tú haces deporte con mucha frecuencia, es la famosa ruta graveolens. La ruta graveolens, que en México se le conoce como ruda, que es una planta que, si la golpeas o pasas junto a ella o la rozas simplemente, suelta un olor muy fuerte, muy fuerte, desagradable incluso para algunas personas.

En algunas regiones del país, utilizan la ruda que científicamente u homeopáticamente, se le conoce como ruta graveolens. Pero en algunas partes del país, utilizan esta planta, las ramas de esta planta, para las famosas "limpias", les pasan por todo el cuerpo las hojas de ruda, las ramas de ruda a las personas. Son cuestiones esotéricas que yo pues realmente no entiendo, pero dicen que te limpian del mal de aire, y del mal del ojo y quién sabe que cosas. Eso para mí no tiene explicación científica.

Sin embargo, recuerdo, que hace algunos años, más bien algunos lustros o décadas, me tocó ver todavía a algunas personas adultas mayores que se ponían unas cataplasmas de ruda en donde van los parietales, en lo que comúnmente llamamos sienes, ahí se ponían unas cataplasmas de la ruda más machacada, que se llamaba, le llamaban chiqueadores.

Eso lo utilizaban con mucha frecuencia para eliminar dolores de cabeza. Digamos que, en la primera parte del siglo XX y en los albores de la segunda parte, es decir, por allá de los cincuenta, no se tenía mucho acceso a los medicamentos como ahora, que han avanzado los laboratorios de una manera increíble y se puede automedicar uno.

Antes no había esa posibilidad, tienes que ir al médico hasta para una tableta de ácido acetilsalicílico, me refiero concretamente a la famosa aspirina. Entonces ahora, pues ya puedes encontrar cualquier tipo de analgésico en cualquier lugar y no tiene problema para la venta.

Pero en esa época, buscaban la manera de resarcir los dolores y la ruta graveolens o sea la ruda, las hojas de ruda machacadas, te digo, se la ponían en los parietales para remitir los fuertes dolores de cabeza. Y en algunas torceduras o en algunas partes donde tenías esguinces o donde tenías molestias por alguna torcedura o algún problema de tipo articulación con inflamación, se ponían esas cataplasmas sobre la región lesionada junto con otra planta, que se llamaba componehuesos y otra planta que es el árnica que también te la acabo de decir.

Todo eso lo machacaban y se lo ponían y con unos trapos –porque ni siquiera se usaban vendas–, con unos pequeños lienzos se comprimían la parte, para que la lesión absorbiera los jugos de esas plantas, porque se las ponían frescas y entonces ya lograban mucho alivio.

Y tenían mucha razón, ¿por qué? Porque a fin de cuentas la herbolaria es una de las ramas principales o una de las fuentes principales de los medicamentos homeopáticos y de muchos otros medicamentos, sobre todo alopáticos también. Muchos de los ingredientes y principios activos son extraídos de estas plantas, entonces la herbolaria se ha utilizado milenariamente, tanto en Europa como en el Asia, en China, sobre todo en China que tiene 5.000 años de antigüedad, esa medicina, la medicina tradicional china, y siempre han utilizado las plantas con mucho éxito.

En México no se diga, muchas de nuestras culturas: la azteca, la maya, la región de Totonacapan en Veracruz, también tiene una rica herbolaria que actualmente se utiliza incluso en la Universidad Veracruzana. Existe una rama de la universidad, dónde forman médicos tradicionales y todavía utilizan las famosas farmacias botánicas.

En mi querida escuela, Universidad Tomás Chapingo, hay una farmacia viviente donde también se están sembrando plantas medicinales, o sea, no se ha dejado de utilizar, definitivamente.

Y dentro de nosotros, en nuestro repertorio, tenemos muchísimas plantas para poder fabricar nuestros medicamentos homeopáticos. Te puedo señalar el árnica, la ruta graveolens, la ignatia amara, el chenopodium, el cardo mariano... Muchísimas plantas nos brindan la posibilidad de tomar de sus jugos, sus propiedades curativas, gracias a la madre naturaleza por esta bondad que tiene para el ser humano, porque realmente nos brinda esa posibilidad.

Entonces, la ruta graveolens actúa en los tejidos fibrosos, en los ligamentos, en los cartílagos de los huesos, especialmente en las articulaciones. En un caso de un traumatismo y esfuerzo excesivo, es muy útil cuando nuestra dolencia empieza con el esfuerzo excesivo por el aire frío, por el viento, la humedad, al tumbarse, al sentarse o detenerse y cuando mejora por movimientos suaves y continuos, por calor a medida de que pasa el día se utiliza como un remedio principal en unas tendinitis agudas.

Siempre que tengas una tendinitis, incluso si eres deportista de esos que utilizan mucho, juegan al tenis, juegan al frontón... La secretaria, si tú eres secretaria y todo el tiempo estás utilizando las manos, en la cuestión de la escritura, los tendones de las manos, sobre todo, los del túnel carpiano, se llegan a inflamar.

Entonces, también puedes utilizar con mucho éxito la ruta graveolens. Siempre recuerda: la mayoría de las veces yo recomiendo que la potencia centesimal a utilizar en todos los remedios homeopáticos, sea la 30 centesimal, aunque cabe la posibilidad de que a veces, sea necesario utilizar 200 y hasta 1.000 aunque muchas de las veces, siempre es más inclinado hacia la cuestión esfera mental, también es válido utilizarlo eventualmente hasta la 1.000, porque la recuperación es mucho más rápida.

Contrario a las leyes propias que dictan algunos autores, dónde dice que la 30 centesimal es la parte ideal para drenar y para desinflamar. Entonces, la parte de la 30 a la sexta actúa más sobre el órgano, la 30 es más bien como para drenaje y de 200 para arriba, para efectos mentales.

Pero sin embargo recuerda que si alguno de los medicamentos cubre todos o la mayoría de tus síntomas, pues te va a dar buen resultado.

Otro medicamento, que utilizamos también para esos efectos es el rhus toxicodendron, que nosotros lo conocemos como rhustox, para dolores de articulaciones que empeoran con el tiempo húmedo y con el frío y con las exposiciones a corrientes.

Cuando nuestra dolencia mejora con movimiento continuo, cambios de postura y calor, con las prendas y baños calientes, clima cálido y seco, bebidas calientes, entonces ahí en ese caso, vamos a utilizar el rhustox.

Olvidé decirte que la ruta graveolens también es excelente para cuando te llegas... Hay personas o pacientes que van caminando y por lo regular se tuercen el tobillo y desgraciadamente la primera vez pasa y es un dolor tremendo, hay veces que incluso hay ruptura de vasos, se llega a amoratar por la secreción de la sangre –como se rompen los vasos sale sangre–. O también, puede haber la presencia de líquido sinovial, se forma una sinovitis mezclada con el hematoma, con la sangre.

Entonces tendríamos que hacer otro tipo de tratamientos. Sin embargo, la ruta graveolens una vez que tú ya te torciste la primera vez, muchas veces: "¡Híjole, me volví a torcer con el mismo pie!". ¿Por qué? Porque quedan débiles los ligamentos y los tejidos blandos que protegen al pie, junto con el tendón.

Entonces, una vez que tú te torciste, aunque haya sido leve, que nada más y seguiste caminando, te recomiendo tener la ruta graveolens y que la tomes, por lo menos durante un mes o mes y medio, para que esos tejidos que están forrando a la parte calcánea, a la parte maleolar y a la parte de todo lo que es el talón –bueno estoy aquí figurando un pie, ¿no?–... Todo lo que es talón, los huesos que están a los lados, que son los calcáneos, todos esos tejidos se van a regenerar mucho más rápido y vas a tener menos posibilidades de una torcedura. Entonces yo te recomiendo la ruta graveolens, recuérdalo siempre.

Para otro de los medicamentos que utilizamos con mucho éxito para las cuestiones deportivas, es la bryonia. Se utiliza para tratar dolores especialmente con golpes y heridas, después de la árnica montana, con enrojecimiento, hinchazón y calor de las articulaciones, en cualquier inflamación dolorosa con gran malestar al menor movimiento. Dolores parecidos a las torceduras con sensación de peso, fatiga, rigidez y debilidad.

Otro medicamento que también se utiliza con mucho éxito es el apis mellifica, que es la abeja. Se utiliza mucho en dolores característicos ardientes y punzantes, con sensación de contusión en las articulaciones. Estas se muestran rojas, brillantes e hinchadas, que empeoran con el calor y mejoran si la temperatura es fresca.

El paciente se muestra inquieto y muy sensible al contacto corporal. En ese caso vamos a utilizar con éxito la apis mellifica.

Otro medicamento que es excelente, es el colocynthis. El colocynthis es el clásico que utilizamos nosotros para darle a las damas cuando tienen una dismenorrea o cuando vienen y se presentan los cólicos menstruales que son muy fuertes, se utiliza con mucho éxito el colocynthis. Pero independientemente de eso, en la fracción deportiva o de lesiones, se utiliza muy bien el colocynthis para dolores violentos, cortantes y punzantes que se alivian al doblar el cuerpo o al sujetar el abdomen presionándolo.

Es el dolor de los cólicos digestivos que pueden darse también en cualquier problema agudo de la espalda baja, como lumbago y como ciática. Entonces para una lesión de tipo más bien lumbar, dónde hay una compresión radicular, el colocynthis te va a funcionar mejor, porque va a quitar esos dolores de punzadas, actúa más sobre el nervio.

Otro de los medicamentos homeopáticos que se utilizan muy bien para las lesiones deportivas es la calcárea carbónica. Es el remedio homeopático para consolidar

fisuras o fracturas, especialmente indicado en las fracturas por estrés, tras una periostitis o un sobrepeso.

También se utiliza en el desarrollo inadecuado de huesos y fracturas que tardan mucho en sanar. Incluso la calcárea carbónica, si tú tienes un bebé en el cual no han cerrado todavía las fontanelas, digamos un bebé de un año, año y medio, donde todavía la famosa mollera está abierta y está regordete, está medio chonchito, que todavía no puede empezar a equilibrar su peso, vas a utilizar con mucho éxito la calcárea carbónica. Incluso sirve para muchas otras cosas más. Pero aquí nos estamos refiriendo más a cuestiones de huesos, a cuestiones de zonas deportivas.

Otro medicamento que es excelente para este tipo de lesiones es la calcárea fosfórica. Se emplea para tratar trastornos de los huesos, como dolor de los mismos y dolor de las articulaciones, también en el crecimiento lento en los niños y los dolores propios de su crecimiento.

Pero qué crees, otro consejo, recuerda que a fin de cuentas las piezas dentales también son huesos, aunque es marfil, pero las podemos considerar óseas y vaya, se forman a partir de los huesos. Entonces tú puedes utilizar con mucho éxito cuando entre tu bebé a dentición, cuando tu bebé empiece ya, notes que empieza babear y le van a empezar a salir los dientecitos, sobre todos los incisivos o los caninos, te recomiendo mucho que tengas la calcárea fosfórica.

La calcárea fosfórica se la puedes dar en gotitas, a la treinta centesimal, digamos una o hasta tres gotitas tres veces al día y te vas a sorprender de la forma como brotan los dientes muy rápido y sin dolor. Sobre todo, también cuando hay problemas de la famosa diarrea verde que da por esa formación de los dientes, que un alópata puede confundirlo hasta con una disentería amebiana o un desorden de tipo intestinal.

Fíjate que no, esa diarrea de ese color se forma por la misma baba que está produciendo el brote del diente. Entonces la calcárea fosfórica va a ser excelente para resolver ese problema en tu bebé. No es una infección propia del tracto intestinal, más bien es una infección causada por el brote de los nuevos dientes.

Con esto vas a ayudar a disminuir el dolor y a que brote mucho más rápido, porque debe de ser muy traumático para un bebé, el hecho de que se están abriendo sus encías y se le ponen rojas y además tienen muchísima comezón. Hay quienes incluso se atreven a darles a meter un dedo, en sumergir un dedo en alguna bebida alcohólica como un brandy o un coñac y luego les untan las encías húmedas...– ya una vez humedecido el dedo con el alcohol, untan las encías para adormecer–. Pues yo diría que es válido, pero para qué exponer a tu bebé a que empiece a tomar bebidas alcohólicas, mejor vete a la fracción o a la zona de la homeopatía y darle su calcárea fosfórica.

A veces también es necesario, cuando están en la etapa de la dentición, combinarlo con chamomilla, lo puedes alternar y vas a ver cómo tu bebé va a sentirse mucho mejor, va ser mucho más rápido.

Otro medicamento que es buenísimo para las fracturas y para que los huesos suelden mucho más rápido, es el symphytum. El symphytum officinalis es excelente, porque une huesos. Entonces, en caso de una fractura, mucho más rápido va soldar la parte que está fisurada o que está fracturada. Te va ayudar muchísimo para ese tipo de lesiones, que son donde ya hay una ruptura de huesos y va a ser mucho más rápido.

Entonces ese es otro de los medicamentos que me gustaría que tuvieras dentro de tu repertorio homeopático, porque el symphytum es el famoso "une-huesos".

Te vuelvo a repetir, es un medicamento muy específico, porque es muy específico para las roturas de hueso con problemas en los tendones, siendo conocido como de una manera popular, como el "une-huesos", ya que facilita la formación del callo y disminuye sensiblemente los dolores pinchantes tan agudos de las fracturas o cuando los extremos óseos no se unen por un retardo en la consolidación, también utiliza con éxito el symphytum. Yo le agregaría también a la calcárea fosfórica y silícea. Incluso esos tres para acelerar la curación de una fractura de hueso.

Sin embargo, el symphytum también es un remedio muy eficaz para otro tipo de trastornos como traumatismos de los huesos, es decir golpes, el periostio, unión de hueso y tendón y tendones. Sirve también excelentemente para traumatismos en los ojos, ojo morado de los que el principal medicamento cuando no está afectado el globo ocular, te va ayudar mucho a reabsorber la sangre que se forma dentro del mismo ojo.

Dolores de las protuberancias o bultos óseos poco acolchados como los huesos de los tobillos, los codos o el área calcánea, la parte trasera del pie o el maxilar inferior, ya que debido a un golpe, a un traumatismo o a un origen reumático, puede funcionar perfectamente bien.

Funciona también para gangliones o quistes en las articulaciones, para lumbalgias, artrosis y artritis. Realmente este es un medicamento maravilloso, incluso si tú tienes el famoso espolón calcáneo, donde te está doliendo exponencialmente, puedes utilizar el symphytum, pero también puedes utilizar otro medicamento, que se llama hekla lava para tratar de hacer que se detenga el crecimiento del famoso espolón calcáneo y lo tienes que tomar por mucho tiempo, pero yo me atrevería decir que incluso hasta reduce el tamaño del espolón.

También podría funcionar perfectamente bien, para el famoso hallux valgus, que son los juanetes, esas protuberancias que se forman a los lados de los orfejos mayores. Orfejos son los dedos de los pies, a cada uno de ellos se le llama orfejo y el orfejo mayor, o sea el primero, el gordo del pie, a un lado se forma veces una protuberancia de un hueso, un crecimiento de ese hueso que se llama hallux valgus, en este caso se le conoce también como "juanete" de una manera popular.

También puedes utilizar con mucho éxito el symphytum para el famoso juanete y la hekla lava. Esos son los remedios que por lo regular nosotros, los homeópatas utilizamos para lesiones deportivas, para lesiones de golpes, para traumatismos... Nos ayudan perfectamente bien.

Depende de la capacidad del médico y del tino que se le tenga, por eso es muy importante una consulta para saber exactamente cuál es el medicamento más apropiado y cuál podemos dar con más certeza, para que tu alivio sea más rápido.

Quiero con esto decirte y hacer hincapié en que la medicina homeopática no es lenta, pero vaya. También si tienes un problema crónico, no podemos resolverlo del día para mañana ¿no? O sea en veinticuatro horas, definitivamente ningún problema crónico, ninguna enfermedad crónica se puede resolver. Para lo crónico tenemos que irlo sacando poco a poco, de abajo hacia arriba y de dentro hacia afuera.

Pues bien, se me agotó el tiempo, desgraciadamente hoy fue muy corto la exponencia, fue media hora. Espero que te sea de utilidad. Recuerda que puedes volver a escucharme en mi página doctor Armando Álvarez, por Facebook o también puedes volverlo a escuchar por iVoox.

Aquí en nuestra querida radio, Om Radio, la radio que te escucha, la radio que te hace feliz, la radio que es holística y que hace un bien en todos los sentidos para tu humanidad.

Muchas gracias por haber estado conmigo, te escucho, o más bien me escucho. Nos vemos la próxima semana. Que tengas un excelente fin (de semana), porque ya mañana es viernes. Y si tienes algún tema que quieras que yo desarrolle, con muchísimo gusto házmelo saber y lo hacemos con mucho gusto.

Te mando un abrazo y un beso con mucho cariño.

Recuerda bien masticar tus alimentos, nos escuchamos la próxima semana. Este fue tu programa, *Salud en equilibrio*, con tu amigo servidor doctor Armando Álvarez. Hasta la próxima.

Narrador:

Radio presentó. Vive en salud, vive en equilibrio, escucha tu cuerpo, hasta la próxima. Esta fue una producción de Om Radio.