

Markus Strauss

EL PODER
DE LA
NATURALEZA



COLECCIÓN INMUNIDAD NATURAL

DIANA

DOCTOR MARKUS STRAUSS

EL PODER DE LA NATURALEZA

Refuerza tu inmunidad con la ayuda
de las plantas silvestres

Colección Inmunidad Natural

DIANA

Las recomendaciones que se presentan en este libro han sido cuidadosamente revisadas por el autor y la editorial y han demostrado su eficacia en la práctica. Sin embargo, no se puede garantizar el resultado. La editorial y el autor descartan toda responsabilidad por daños a la salud o personales.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *immunbooster - natur*

Primera edición: septiembre de 2022

© Markus Strauss, 2021

© 2021 por Knaur MensSana TB. Un sello editorial de Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, Munich

© de la traducción, Carlos Miranda de las Heras, 2022

Ilustraciones del interior, © Marion Stelter

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-1119-023-7

Depósito legal: B. 11.380-2022

Fotocomposición: Relización Planeta

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

SUMARIO

¡Todos los días, algo silvestre! 9

¿QUÉ DICE LA CIENCIA?

13 GRUPOS DE SUSTANCIAS PARA EL REFUERZO

INMUNITARIO

1. Vitamina C	19
2. Sustancias picantes	20
3. Aceites esenciales	21
4. Mucílagos	22
5. Fibras vegetales.	23
6. Ácidos grasos omega-3	24
7. Flavonoides.	25
8. Antocianinas	26
9. Carotenoides.	27
10. Minerales y oligoelementos	28
11. Inulina y pectina	29
12. Sustancias amargas	30
13. Vitamina D	31
Todos los refuerzos inmunitarios de un vistazo	32

COMER SANO Y RICO

Ortiga	37
Diente de león	41

Rábano	45
Tomillo (serpol)	49
Sáuco negro	53
Escaramujo	57
Tilo	61
Nuez	65
Abeto rojo y otros árboles del bosque.	69
Seguir a la naturaleza	71

RECETARIO

Batido de ortiga	76
Arroz con diente de león	78
Patatas al horno con adobo de tomillo	80
Kétchup casero con escaramujo	82
Mantequilla aromatizada de abeto rojo.	84
Crema de rábano para untar	86
Sobre el autor	89
Libros de Markus Strauss	91

¡Todos los días, algo silvestre!

No te engañes pensando que quieres corregir errores en la naturaleza. No hay ningún error en la naturaleza, sino que el error está en ti.

LEONARDO DA VINCI, 1452-1519

Cada uno de nosotros es solo un invitado en este mundo. Desde un punto de vista geológico (el hombre solo lleva presente durante el último parpadeo de la historia del globo terrestre), los habitantes de la Tierra somos un fenómeno muy moderno y quizá también efímero.

Desde la época del Renacimiento y la Ilustración, el ser humano ha vivido sobre todo a través del intelecto y de la razón. Esto condujo, lógicamente, a la Revolución Industrial, con su gran progreso técnico. Estas ventajas son indiscutibles, y han hecho avanzar a la humanidad, pero desde hace mucho tiempo hemos llegado a un punto de exageración que nos ha desviado hacia la polaridad. Las personas se han desprendido de su equilibrio sano y ya solo cuentan la razón y lo material. La innovación, originariamente positiva, se ha convertido en lo contrario, y esto pone

en peligro no solo nuestras vidas, sino las de muchos animales, plantas y hongos, así como la estabilidad de todo el geosistema, incluidos el suelo, el agua y el aire. Hoy, todos estamos llamados a pensar y actuar de forma holística de nuevo.

Siempre hemos definido nuestra cultura actual en contraposición a la naturaleza salvaje. Esta línea de pensamiento se inició con la llamada revolución neolítica, cuando se le arrancó el primer campo al bosque primitivo, se aceleró exponencialmente con la Revolución Industrial y, finalmente, con la digital. Todo lo salvaje se considera peligroso, subdesarrollado, deficiente e imperfecto, a la espera de ser cultivado. Solo sobre esta base y una excesiva arrogancia se puede llegar a la idea de que podemos modificar genéticamente plantas, animales y, ahora también, a seres humanos.

En mi opinión, hoy en día debemos buscar formas de compensación y armonía: desarrollarnos hacia nuestro equilibrio. La naturaleza, anteriormente masiva, debería ser recuperada y devuelta a nuestra cultura cotidiana. Las tecnologías aptas para el futuro no querrán dominar, domesticar y controlar la naturaleza, sino que se basarán en la cooperación con su poder.

Las soluciones a nuestros problemas actuales, que incluyen un sistema inmunitario débil, no se encuen-

tran en los viejos patrones de pensamiento que los crearon, sino fuera de ellos. Ya Albert Einstein, al que se cita aquí a este respecto, señalaba que «no podemos resolver problemas pensando de la misma manera que cuando los creamos». Por lo tanto, este tiempo constituye un reto para dejar atrás los patrones tradicionales, para romper el molde y atreverse a avanzar hacia un verdadero progreso cultural. ¿Qué puede impedirnos hacerlo? ¡El miedo! Es el miedo a lo desconocido más allá de los límites que ya son tan familiares y que se perciben como cómodos.

La vida en el escritorio con luz artificial frente al ordenador o el *smartphone*, la comida rápida adictiva que solo te sacia a corto plazo, los platos preparados para llevar, la falta de ejercicio y, por último, los trastornos del sueño son cualquier cosa menos naturales. Por el contrario, la recolección cotidiana de plantas silvestres comestibles abre un nuevo mundo y un compromiso con los elementos de la naturaleza (la luz del sol, el aire, el agua, la tierra, las plantas y los animales), y nos lleva a un suministro básico de alimentación de alta calidad como medio para llevar una vida sana. Precisamente, al reconectarnos con el poder de las plantas silvestres comestibles, ofrecemos a las fuerzas autocurativas que llevamos dentro, a nuestro sistema inmunitario, la oportunidad de desarrollarse de forma óptima.

En la evolución, las plantas son anteriores a los animales, y aún más a nosotros, los humanos. No producen sus ingredientes intencionadamente para nosotros, sino para ellas mismas; por ejemplo, para protegerse de las fuertes radiaciones o para ahuyentar a los depredadores. Las plantas son las que producen en el ecosistema, y nosotros, junto con los animales, somos los consumidores.

Las plantas silvestres comestibles, en particular, contienen muchas sustancias diferentes de las que depende nuestro sistema inmunitario. Básicamente, hay dos maneras de absorber estas sustancias:

- *En primer lugar, a través de la nutrición: comer más colorido, más verde, más frutos secos, más vegetales en lugar de animales. «¡Algo silvestre todos los días!», este es el nuevo lema. En este contexto, las extraordinarias cualidades de las plantas silvestres comestibles son más importantes que nunca.*
- *En segundo lugar, a través de la piel y las vías respiratorias: respirar el aire húmedo del bosque es óptimo para las membranas mucosas, y las emisiones de los árboles del bosque fortalecen nuestro sistema inmunitario. Tomar el sol en dosis adecuadas también forma parte de ello.*

Por eso, deberías hacer al menos un largo paseo por el bosque a la semana, o mejor tres, haga el tiempo que haga, para fortalecer el sistema inmunitario.

Además del ejercicio al aire libre, hoy en día el concepto moderno de «baño de bosque» (conocido como *shinrin yoku*) está tomando protagonismo. En él se combinan los conocimientos antiguos con los métodos científicos, que en este caso proceden principalmente de Japón, así como de Corea y China. Un estudio publicado en el 2013 reveló que los árboles del bosque (las coníferas más que los árboles de hoja caduca) aumentan el número de células *natural killer* hasta en un 40 % mediante la liberación de mensajeros químicos gaseosos.¹ En la terminología técnica, se denominan terpenos.

Asimismo, las proteínas anticancerígenas y los neutrófilos (células inmunitarias de primeros auxilios) se activan. Si permaneces un día entero, ¡el efecto dura hasta una semana! Aquí, es importante para mí destacar que estas sustancias no solo se absorben a través de la respiración, sino también a través de la piel. Abrazar el tronco de un árbol es algo absoluta-

1. Arvay, Clemens G., *Der Biophilia-Effekt. Heilung aus dem Wald*, 6.ª ed., Berlín, 2016, págs. 30-35.

mente saludable y, además, estimula el sistema límbico del cerebro y, por lo tanto, la liberación de hormonas y neurotransmisores. Una vez más, la genialidad de la naturaleza y de su flora puede constatare en el bosque, ya que a través de estos mensajeros químicos saludables para las personas se produce una comunicación vital entre los árboles sobre parásitos, depredadores u otros peligros. Una situación en la que todos salen ganando, no solo nuestro sistema inmunitario.