

<https://www.theepochtimes.com/health/surprising-ways-to-heal-our-dna-after-covid-injuries-5610545>

Formas sorprendentes de sanar nuestro ADN después de las lesiones por COVID

Sentarse en silencio puede parecer tranquilo, pero puede afectar muchas cosas importantes que suceden dentro de nuestro cuerpo, incluida la curación del ADN. Esta es la ciencia real.

(wildpixel/Getty Images)



Por [Yuhong Dong](#)

3/30/2024

Actualizado:

4/2/2024

Puntos de vista sobre la salud

Existe evidencia de que es probable que el COVID-19 y sus vacunas [dañen](#) nuestro ADN. Muchas personas están explorando formas de mitigar los posibles efectos secundarios. Reparar nuestro ADN puede parecer imposible, pero no lo es.

Por ejemplo, después de un duro día de trabajo, una buena noche de sueño puede ayudarnos a sentirnos renovados por la mañana porque nuestro cuerpo sufre numerosas [reparaciones silenciosas](#) durante el sueño.

La historia continúa debajo de la publicidad

Nuestro cuerpo tiene mecanismos naturales de autocuración para protegerse contra estímulos dañinos, y hay formas naturales de mejorar este proceso.

Incluso si no nos hemos visto afectados por el COVID-19, otros factores externos e internos, como la luz ultravioleta y la radiación, las toxinas ambientales, [los aditivos alimentarios](#) y el [estrés](#), pueden afectar negativamente a nuestro ADN.

Sentarse en silencio puede reparar nuestro ADN

Las personas a menudo encuentran alivio del estrés a través del sueño. La meditación es una forma de descanso activo que se puede practicar mientras se está despierto.

Algunas personas consideran que la meditación o el entrenamiento de atención plena son aburridos o irrelevantes para sus vidas, pero innumerables estudios han demostrado que puede conducir a cambios positivos en la expresión génica.

La meditación es una práctica que consiste en sentarse en quietud sin pensar ni realizar movimientos simples. Se originó en la cultura asiática tradicional y desde entonces ha evolucionado en varios ejercicios, incluida la meditación de atención plena. Los objetivos principales de esta práctica incluyen regular la mente, eliminar las distracciones, promover pensamientos positivos y tranquilos, y encontrar la paz interior y la serenidad.

Al meditar regularmente, podemos ayudar a nuestro cuerpo a reparar su ADN.

La historia continúa debajo de la publicidad

Una revisión sistemática de 2020 encontró que tanto la meditación prolongada como la de corto plazo pueden [afectar positivamente](#) la expresión génica, reduciendo los factores que causan daño al ADN y reparando el ADN.

Incluso una [meditación de un día](#) puede activar los genes relacionados con mantenerse saludable y combatir las enfermedades. Pero aquellos que pasaron el día relajándose normalmente no mostraron los mismos cambios en el ADN.

Específicamente, este estudio encontró que las vías fundamentales responsables de la reparación y estabilidad del ADN mejoran constantemente después de la meditación.

Otro estudio sugiere que cuando los hombres integran la meditación y el yoga en su estilo de vida diario, pueden [ayudar a reparar](#) el daño del ADN de sus espermatozoides, mejorando la movilidad de los espermatozoides y la viabilidad del embrión. Esto resultó en una reducción de la pérdida recurrente de embarazos en sus parejas femeninas. La reparación de este tipo de daño en el ADN es un paso esencial para una descendencia sana.

La historia continúa debajo de la publicidad

El daño en el ADN a menudo es causado por la inflamación, el estrés oxidativo, las infecciones virales y otros insultos tóxicos, y la meditación ayuda a reducir estos estímulos dañinos.

Un estudio genómico a gran escala realizado por [científicos estadounidenses](#) en 2021 mostró una sólida activación del sistema inmunitario tras un retiro de meditación avanzada. El estudio analizó los cambios en el perfil de expresión génica de 106 personas en un retiro meditativo de ocho días durante 10 horas al día.

Los datos de la investigación indican que la meditación activa 220 genes directamente relacionados con la respuesta inmunitaria, incluidos 68 genes relacionados con la potencia antiviral, en particular la señalización del interferón. Los 10 genes principales afectados son conocidos por su papel esencial en la vía del interferón tipo I, que es la más relevante para la inmunidad antiviral de primera línea.

El impacto en los genes se produjo rápidamente. Casi el 44 por ciento de los genes se alteraron inmediatamente después de la meditación, seguidos por el 30 por ciento en el seguimiento de tres meses.

La historia continúa debajo de la publicidad

Es particularmente importante tener en cuenta que el estudio encontró que la meditación mejoró la función inmunológica sin desencadenar marcadores inflamatorios.

Los autores sugirieron que la meditación es una intervención conductual efectiva para tratar afecciones asociadas con un sistema inmunitario debilitado, incluidas las lesiones relacionadas con la COVID-19.

Genes "autocurativos" activados por la música clásica

Escuchar música es otro acto simple que se ha descubierto que mejora la reparación del ADN.

Nuestro ADN es [susceptible a las](#) frecuencias. Cuando escuchamos música, no solo nuestros oídos, sino también nuestros músculos, células y ADN están escuchando. La música impregna todo nuestro ser. Como afirmó el equipo del Dr. Carlo Ventura, escuchar música puede afectar significativamente la salud y el bienestar humanos.

En palabras del músico sufí, Hazrat Inayat Khan:

La historia continúa debajo de la publicidad

"Una persona no oye el sonido sólo a través de los oídos; Oye el sonido a través de cada poro de su cuerpo. Penetra en todo el ser y, de acuerdo con su influencia particular, ralentiza o acelera el ritmo de la circulación sanguínea; despierta o calma el sistema nervioso. Despierta a una persona a pasiones más grandes o la calma trayéndole paz".

El 14 de junio de 2022 se celebró un [concierto experimental de música clásica de 50 minutos](#) en el Auditorio de Galicia de la ciudad de Santiago de Compostela en España. La audiencia incluyó a 60

personas con enfermedad de Alzheimer o trastornos cognitivos relacionados con la edad y un grupo de control sano.

Los científicos analizaron su perfil de expresión génica antes y después de las sesiones de música y descubrieron que escuchar música estaba relacionado con un aumento de 2,3 veces en la actividad de los genes en todo el genoma, en particular los genes relacionados con la neurodegeneración en personas con trastornos cognitivos relacionados con la edad, en comparación con el grupo no enfermo.

Este aumento de la actividad génica se observó especialmente en los genes relacionados con la descomposición de las células cerebrales enfermas en la enfermedad de Alzheimer, que es un proceso de autocuración celular. El estudio se publicó en 2023 en Scientific Reports, una revista dentro de Nature Portfolio.

El ADN puede verse alterado por la infección por COVID o la vacuna, lo que podría provocar cáncer

3/22/2024



El pico de la vacuna COVID permanece en el cuerpo y afecta el ADN: 1 forma holística de reparar el ADN y reducir el daño de la espícula

6/3/2022



Un grupo de científicos y artistas finlandeses realizó un estudio en el que analizaron los perfiles de expresión génica de 48 personas que escuchaban música clásica y 15 personas que no escuchaban nada.

Descubrieron que escuchar música clásica [aumentaba la expresión de genes relacionados con la dopamina](#), induciendo una sensación de bienestar.

Un gen sobrealimentado por la música clásica es la alfa-sinucleína, que ayuda a mantener equilibrados los niveles de dopamina en nuestro cerebro y también está genéticamente relacionada con [la enfermedad de Parkinson](#). Otro gen, el NR3C1, puede aumentar nuestros niveles de dopamina, haciéndonos felices y enganchados a esas canciones.

La música clásica no solo tiene el potencial de sanar nuestras células cerebrales a nivel genético, sino que también puede ayudarnos a vivir más tiempo.

Un estudio realizado por MetLife entre 1956 y 1975 sobre 437 directores activos y antiguos de orquestas sinfónicas encontró que su tasa de mortalidad era un [38 por ciento más baja](#) que la de la población general. Para las personas de 50 a 59 años, la tasa de mortalidad fue un 56 por ciento más baja, a pesar de ser la década más estresante de su carrera.

El tipo de música que escuchamos parece importar. La música pop puede no ser tan beneficiosa para las personas como otros géneros.

La investigación sobre 1.064 famosas estrellas del pop norteamericano y europeo entre 1956 y 1999 muestra que su tasa de mortalidad fue más [de un 70 por ciento más alta de tres a 25 años después de la fama](#) que la del público en general. Las estrellas del pop estadounidenses y europeas murieron a una edad promedio de 42 y 35 años, respectivamente. Aunque hay muchos factores involucrados, incluido el abuso de drogas y alcohol, el tipo de música y letras pueden desempeñar un papel en la respuesta de nuestro ADN.

La esperanza de vida humana está estrechamente relacionada con la [capacidad de autorreparación](#) de nuestros genes. Cuanto más poderosas sean nuestras capacidades [de autorreparación del ADN](#), más estables serán nuestros genes y [más tiempo podremos vivir](#).

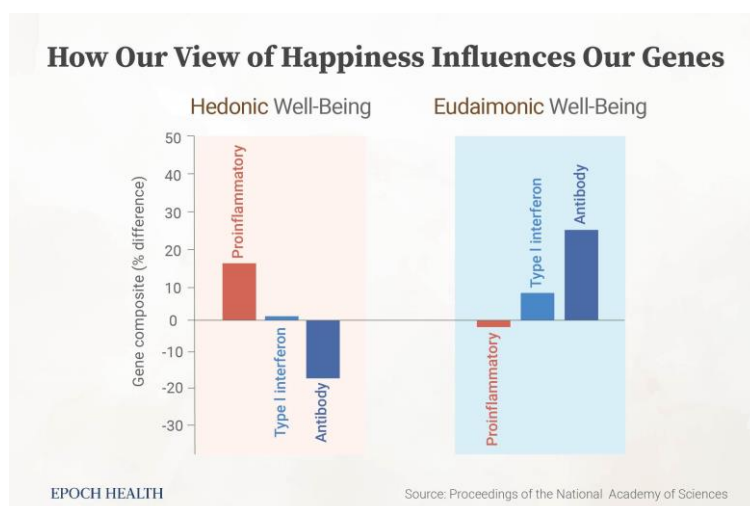
El ADN responde a nuestros pensamientos

Nuestros pensamientos pueden parecer intangibles, pero los científicos han encontrado una amplia evidencia de que tienen un impacto en tiempo real en nuestro ADN, lo que nos lleva a reconsiderar cómo percibimos nuestras vidas.

Nuestra percepción de la vida puede afectar nuestra expresión génica, como lo demuestra un [estudio de 2013](#) en PNAS. El estudio encontró que dos tipos de felicidad, hedónica y eudaimónica, tienen diferentes efectos sobre la expresión génica.

Las personas que experimentan felicidad hedónica suelen sentirse felices cuando participan en actividades que les proporcionan placer inmediato, como disfrutar de una deliciosa comida o consumir alcohol. Por el contrario, aquellos que experimentan felicidad eudaimónica tienden a obtener placer al lograr un propósito mayor en la vida, como contribuir a la sociedad o ayudar a los demás.

El estudio encontró que las personas que se inclinan hacia la justicia y los objetivos nobles tienen un perfil genético distintivo que indica un mayor potencial para combatir los virus, incluida una mayor expresión génica de interferón, una mayor capacidad para producir anticuerpos y una menor expresión de genes relacionados con la inflamación.



Nuestros puntos de vista sobre el bienestar influyen en nuestra expresión génica. (Ilustración de The Epoch Times)

En un estudio de 2017 publicado en Molecular Psychiatry, se encontró que dos ubicaciones genéticas estaban relacionadas con diferencias en

[actitudes positivas](#) y bienestar entre más de 2,500 participantes afroamericanos.

[El ejercicio regular de intensidad moderada](#) y el consumo de [ciertos alimentos y nutrientes](#) pueden promover eficazmente la autocuración y mejorar la reparación del ADN.

Sanar nuestro ADN no requiere tecnología avanzada. Las investigaciones muestran que incluso los hábitos pequeños y aparentemente insignificantes pueden tener efectos poderosos.

COMENTARIOS

Escribe un comentario...

Dos comentarios principales:

Tía M

2024-03-30

Estad quietos y sabed que Él es Dios.

Respuesta

Compartir

Jeb

2024-03-30

No recibir más inyecciones sería un primer paso ENORME.

Respuesta



[Yuhong Dong](#)

[Autor \(M.D., Ph.D.\)](#)

El Dr. Yuhong Dong es columnista médico sénior de The Epoch Times. Ha sido experta científica médica sénior y líder de farmacovigilancia en la sede central de Novartis en Suiza y ha ganado cuatro premios Novartis. Tiene experiencia en investigación preclínica en virología, inmunología, oncología, neurología y oftalmología, y también tiene experiencia clínica en enfermedades infecciosas y medicina interna. Obtuvo su doctorado en medicina y un doctorado en enfermedades infecciosas en la Universidad de Beijing en China.