

# EL METODO NATURAL PARA CURAR LA ARTRITIS DE CHOPITA PEREDA

**Basándose en la Teoría de la Lubricación que mencionaba con lujo de detalles el investigador norteamericano Dale Alexander en su libro, la señora Chopita Pereda logró curarse de la artritis reumatoidea que casi le imposibilitaba moverse. Decidida a dar a conocer su experiencia, escribió su propio volumen donde relata los hechos.**

En su libro *La artritis y yo*, la señora Chopita Pereda relata una experiencia personal única: hace casi veinte años esta uruguaya residente desde años en nuestro país, sufrió una ataque de artritis reumatoidea tan grave que los dolores casi no le permitían moverse. Haciendo esfuerzos supremos, logró movilizarse y llegar a los consultorios de los especialistas en reumatología más prestigiosos de la Argentina. Todos le dijeron lo mismo: que su enfermedad era muy grave y que terminaría en silla de ruedas o algo peor. Algunos le recetaron cortisona, remedio que jamás se animó a probar o a inyectarse, considerando que puede destruir los tejidos. En agosto de 1984 Chopita

decidió hacer un viaje que cambiaría su vida. Fue a los Estados Unidos a visitar a su hija y a buscar alguna terapia inexistente en estas latitudes. En la primera salida que hizo, caminando lentamente por la Quinta Avenida de Nueva York, un libro le llamó la atención desde las vidrieras de una librería: se trataba de *Artritis y sentido común 2* y su autor era Dale Alexander. Al comenzar a leerlo, Chopita se dio cuenta que no necesitaba consultar con ningún otro especialista: la solución a su grave enfermedad estaba en ese volumen.

## Encontrar la solución

En ese libro, el investigador Alexander explicaba cómo había logrado curar la artritis de su madre a través de una terapia natural basada en la toma de aceite de hígado de bacalao. "Dale Alexander, un

pionero en el campo de la asimilación y nutrición, escribió varios libros sobre artritis. El que yo compré es el segundo de una serie de cuatro que escribió sobre el mismo tema. Dedicó treinta y cinco años de su vida al estudio de esta enfermedad que había dejado postrada e inmovilizada a su madre, en medio de dolores y sufrimientos terribles", explica la señora Pereda en su libro. Al parecer, el investigador insistía en la importancia de lubricar las articulaciones afectadas para devolverles la movilidad perdida. Primero buscó la dieta que consideró perfecta y luego probó dándole a su madre aceite de hígado de bacalao. Y los resultados no se hicieron esperar: a las doce semanas la señora recuperó el brillo del pelo y la humectación de la piel



## Quién es Chopita Pereda

Sofía G. P. de Pereda nació en Montevideo, Uruguay. Allí vivió durante su infancia y adolescencia y cursó la carrera de enfermería. En 1953, luego de su casamiento, se radicó definitivamente en Buenos Aires. Trabajó gran parte de su vida como instrumentista especializada en oftalmología, lo que le permitió ampliar sus conocimientos de medicina y adquirir una gran experiencia en el trato con enfermos. Su objetivo es transmitir su propia experiencia a todos los ciudadanos jóvenes y no tan jóvenes, para ayudarlos a prevenir y curar estas dolencias mediante una terapia nutricional, basada en una sencilla dieta sin drogas.



-que hasta ese momento lucían secos- y al quinto mes los dedos y brazos comenzaron a deshincharse, igual que el resto de las articulaciones. Así, Alexander logró que su madre se curara, recuperando su vida normal después de tantos años de sufrimiento. Había puesto en práctica la "Teoría de la lubricación", sistema curativo que Chopita probó de inmediato.

## El método de los esquimales

Existen más de cien formas de artritis. Las más conocidas son la osteoartritis y la artritis reumatoidea. La primera es mucho más común en cuanto a la cantidad de personas que afecta, haciendo su aparición, por lo general, después de los 40 años. La verdadera causa de esta enfermedad es la falta de lubricación de la articulación debido al adelgazamiento de la membrana sinovial, que pierde su espesor normal. Aparecen entonces los dolores y las dificultades para moverse, ya que los cartílagos comienzan a rozarse entre sí. Con el tratamiento de Dale

Alexander, este cuadro puede revertirse en seis meses, tiempo necesario para que el aceite, que es conducido a la cavidad articular por los conductos linfáticos, pueda ser metabolizado y asimilado por la membrana sinovial. Según cita Chopita en su libro, uno de los conceptos de Alexander es su teoría sobre los esquimales, que afirma que entre ellos no existen estas enfermedades dolorosas y deformantes ya que se alimentan a base de pescados y sus aceites. Por eso el investigador insiste en la importancia de incorporarlos a la dieta e ingerirlos por lo menos tres veces por semana.

## La teoría de la lubricación

En cuanto a la teoría de la lubricación, existe evidencia que ya en el año 1771 fue aceptada por la Sociedad Médica de Inglaterra. "Los galenos de entonces recomendaban el aceite de hígado de bacalao para el reumatismo crónico, como era llamado entonces", afirma Pereda. Por otra parte, en junio de 2003 la revista *Time* en su

edición europea, publicó un interesante aporte a la teoría de Alexander. En un informe denominado "La era de la artritis" se reprodujo lo siguiente: "... En el Hospital de Cardiff, el profesor de biomedicina Dr. Bruce Caterson es muy entusiasta respecto de la utilidad del aceite de hígado de bacalao para reducir la inflamación (...) Caterson condujo una investigación clínica que demostró que los ácidos grasos Omega-3 que contiene el aceite de hígado de bacalao tienen efecto positivo en el 100 por ciento de los pacientes".

Lo cierto es que al tomar dicho aceite se incorporan al organismo las vitaminas A y D imprescindibles para la curación de la artritis. Los afectados por esta dolencia también necesitarán reforzar sus aportes de vitaminas C y E, pero en todos los casos debe ser el médico quien indique cantidades o dosis a tomar. Para lograr el mejor resultado con este tratamiento a base de aceite de hígado de bacalao, Chopita Pereda recomienda también hacer una dieta específica, en la que no se debe abusar de la sal ni de las carnes rojas; las bebidas carbonatadas quedan prohibidas y se le debe dar un lugar preponderante al pescado. Estas recomendaciones son extensibles a las mujeres que padecen osteoporosis ya que el aceite de hígado de bacalao también las beneficiará en su enfermedad.

Fabiana Polinelli

Fuente: *La artritis y yo*, Chopita Pereda, Ediciones Lanai. Tel.: 4802-1477.



## También para las mascotas

En la más reciente edición de su libro, Chopita Pereda cuenta la sorprendente experiencia de Chacha, una perrita que se curó gracias a que su dueña -luego de leer *La artritis y yo*- comenzó a darle aceite de hígado de bacalao a diario. "No puedo expresar con palabras la alegría que siento al ver que Chacha camina y corre sin dolor", dice la señora Mirta Curia, de Avellaneda, en una carta dirigida a Chopita. La perra en ese momento tenía 6 años y había sido diagnosticada por el veterinario: padecía poliartritis, con severas dificultades para moverse. "Cumpliendo con sólo 12 días de tratamiento, no volvió el dolor (...) y hoy a la mañana la muy traviesa se subió a mi cama para saludarme", expresa con alegría la dueña de la mascota. Este testimonio figura en la más reciente edición de *La artritis y yo*.



## Testimonio de vida

**"Yo me curé con el aceite de hígado de bacalao"**

En marzo de 2005 a Grego González, un hombre sano de 42 años, deportista, le detectaron artritis reumatoidea luego de haber escalado el Aconcagua en enero. En ese momento atravesaba un momento agudo de la enfermedad: sufría fuertes dolores en todas las articulaciones y en la espalda, agarrotamiento de manos y pies, e inmovilidad casi absoluta. Luego de leer *La artritis y yo*, en septiembre comenzó a tomar el aceite de hígado de bacalao. En la actualidad, después de 6 meses de tratamiento, Grego retomó su vida normal: hace deportes a diario y se está entrenando para ascender nuevamente el Aconcagua en 2007. "He tenido una recuperación asombrosa", afirma Grego, feliz de poder contar su experiencia.