

¿Los ojos te pican, la nariz te gotea, estornudas y estás cubierto de urticaria? ¡El enemigo conocido como Alergia ha vuelto otra vez! Y lo único que te apetece es ponerte en la cama y sentirte desdichado. Sí, es verdad: las alergias pueden ser un problema mayor durante la primavera. Pueden impedirte hacer las cosas que te gustan, disminuir tu motivación y energía, alterar tu patrón de sueño y hacerte coger la baja o faltar a clase. Pero eso no significa que TÚ, otra vez, tengas que soportarlo. En este número, puedes aprender el mecanismo de las alergias, sus diferentes causas y síntomas (páginas 1, 2) y, sobre todo, cómo la Quiropráctica te puede ofrecer una alternativa para un sistema inmunológico más fuerte (Páginas 2 y 3).

Lee también nuestro testimonio del mes en página 3; y en nuestro “Rincón de los Golosos” especial, aprende cómo variar tu aporte de proteínas y disminuir los riesgos de alergias alimenticias.

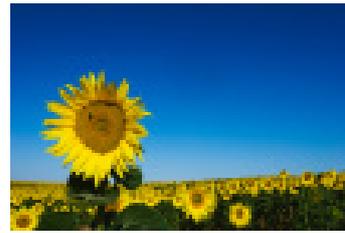
¡Buena Lectura!

Boyce

Recomendamos este Libro:



El **Dr. John F. Demartini** es quiropráctico, investigador, escritor y filósofo. En su obra “Dar gracias a la vida” recurre a la sabiduría intemporal, a la ciencia de vanguardia, a la filosofía y a sus propias experiencias personales y profesionales para revelarnos la conexión entre la salud y nuestra manera de afrontar la vida, el poder de los sueños y la importancia de la visualización. Nos enseña la manera de convertir cualquier situación angustiosa o estresante en una experiencia de aprendizaje capaz de proporcionarnos inspiración, elevarnos el ánimo y afirmar la plenitud de la vida. Los numerosos principios y relatos incluidos en este libro permiten sentar los cimientos de una vida sana y plena, utilizando únicamente el poder de la gratitud y el amor.



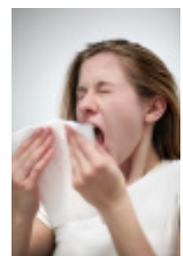
¿Qué es una alergia?

Una alergia es una reacción inmunitaria exagerada a ciertas sustancias que normalmente nos resultarían inofensivas. La sustancia a la que se es alérgico se denomina "**alérgeno**", y los síntomas provocados son definidos como "**reacciones alérgicas**". Cuando somos alérgicos a algo, el sistema inmunológico cree falsamente que esa sustancia es peligrosa para nuestro cuerpo. Con la intención de proteger el cuerpo, el sistema inmunológico produce **anticuerpos IgE** para ese alérgeno. Dichos anticuerpos causan que algunas células del cuerpo liberen mediadores químicos en la sangre; uno de ellos es **la histamina**.

La histamina actúa sobre los ojos, la nariz, la garganta, los pulmones, la piel o el sistema gastrointestinal, y causa los síntomas típicos de una reacción alérgica. Futuras exposiciones al mismo alérgeno provocará de nuevo la respuesta de los anticuerpos. Esto significa que cada vez que se esté en contacto con el alérgeno, se tendrá una reacción alérgica.

Las reacciones alérgicas pueden ser leves, como el goteo nasal, o graves, como la dificultad para respirar. Los ataques de asma, por ejemplo, son frecuentemente reacciones alérgicas a algo que se inhala en una persona susceptible.

Algunos tipos de alergias producen varios síntomas; en casos raros una reacción alérgica puede ser muy grave – dicha reacción se denomina **anafilaxia**. Los síntomas asociados son la dificultad para respirar y tragar, la hinchazón de los labios, la lengua, la garganta u otras partes del cuerpo, mareos o pérdida de conocimiento. La anafilaxia se produce raramente, y suele darse momentos después de la exposición a un alérgeno determinado.



LOS ALERGENOS

Existen diversas causas que pueden provocar una reacción alérgica. Los alérgenos más comunes son los siguientes:



Alimentos: (leche o productos lácteos, huevos, soja, cacahuets, avellanas, marisco). Es más común en bebés y desaparece con la edad. Los síntomas asociados normalmente no son graves e incluyen congestión, diarrea, etc.



Picaduras de Insectos: En este caso, es el veneno el alérgeno. Pueden ser graves y también causar una reacción anafiláctica.



Medicamentos: Los antibióticos – utilizados para las infecciones– son los medicamentos que más reacciones alérgicas causan. También los medicamentos sin prescripción médica (como por ejemplo la aspirina) pueden provocar una reacción alérgica.

Alérgenos ambientales:

son los animales domésticos, el polvo, el polen o los hongos.



Químicos: son los detergentes u otros productos utilizados en casa, los pesticidas, los tintes... Éstos provocan una reacción al nivel de la piel.

LO INNATO Y LO ADQUIRIDO

Desde siempre, desde el principio de la Medicina Tradicional, hemos oído que la causa de cualquier problema de Salud, cualquier enfermedad o malestar, viene de fuera. Según este antiguo concepto, factores externos como parásitos, microbios, gérmenes, bacterias, elementos químicos u otros, entran en el cuerpo y alteran sus funciones. El enfoque siempre ha sido el siguiente: “La causa viene de FUERA y afecta DENTRO”. Entonces, con la intención de eliminar el enemigo,

la medicina tradicional sigue intentando encontrar una solución externa. Es decir, que cada solución ofrecida por la medicina tradicional está elaborada minuciosamente FUERA de nuestro cuerpo (como los medicamentos, las vacunas, las inyecciones...), y luego administrada DENTRO para modificar, aniquilar, dominar, estimular o inhibir la enfermedad de DENTRO.

¡Pero este principio ya ha quedado obsoleto!



Pensad en vuestros niños: pasan días en el colegio o la guardería con muchos otros niños de la misma edad. De vez en cuando, habrá microbios “flotando” en el aire.

Unos niños enfermarán y otros no. ¿Quiere decir esto que el microbio ataca sólo a los niños que quiere, o que estos niños no tienen las defensas lo suficientemente fuertes, por lo que el problema viene de DENTRO, de un mal funcionamiento del sistema inmunológico? La filosofía quiropráctica es la siguiente: desde su nacimiento en 1895, la Quiropráctica proclama que **la causa de cualquier enfermedad o malestar está DENTRO del cuerpo, que viene de un desequilibrio interno, de una disfunción de unos órganos o sistemas, lo que lleva a una mala adaptación a los factores externos.** Entonces, ¡la curación debe ir de DENTRO hacia FUERA!! Si restablecemos el equilibrio interno, el cuerpo vuelve a tener 100% de sus poderes de adaptación y puede curarse a sí mismo.

En el caso de las alergias, una vez más la medicina tradicional aconsejará permanecer lo más alejado posible de los alérgenos. Cuando eso no es posible, prescribirá varios medicamentos, como los **antihistamínicos, corticoides, o cromoglicatos**, que van a actuar sobre los receptores H1 impidiendo los efectos de la histamina, aliviando, de esta manera, los síntomas principales de la alergia, como los estornudos, la conjuntivitis, el goteo nasal, etc.



Según el pensamiento quiropráctico, **se tiene que actuar sobre el sistema nervioso**, el jefe, el sistema que controla y coordina todas las funciones del cuerpo. Una interferencia a nivel del sistema nervioso, o **subluxación**, afecta al sistema inmunológico, lo que resultará en una pérdida de las capacidades del cuerpo para luchar contra los alérgenos. Los ajustes quiroprácticos eliminan las subluxaciones, restableciendo el equilibrio interno, de manera que el cuerpo puede curarse a sí mismo. **Con la Quiropráctica, la curación va de DENTRO HACIA FUERA.**



Remisión y Alivio a largo plazo de los síntomas en pacientes con Alergias y Enfermedad de Cronh, después de ajustes vertebrales para la reducción de Subluxaciones Vertebrales.

Métodos: Se distribuyeron 41 pacientes con síntomas de alergias y enfermedad de Cronh en 2 grupos: el primer grupo o *grupo experimental* constó de 17 pacientes, y el segundo dicho *grupo de control* de 34 pacientes. Todos los pacientes siguieron con sus medicamentos durante el período del estudio. El grupo experimental recibió ajustes vertebrales regulares para reducir las subluxaciones y restablecer el equilibrio interno del cuerpo. El segundo grupo no recibió ningún cuidado quiropráctico.

Resultados: De los 17 pacientes que recibieron ajustes quiroprácticos, 12 mostraron una remisión a largo plazo y estable de sus síntomas, y de éstos 9 experimentaron un claro alivio. Hemos notado que las subluxaciones son una característica común en pacientes con alergias y/o enfermedad de Cronh.

Conclusión: Según los resultados de este investigación, hay que considerar la posibilidad de que la compresión crónica de los nervios debida a una subluxación vertebral tenga un efecto significativo sobre el sistema inmunológico en estos pacientes con alergias.

Fuente: JMPT, Yasuhiko Takeda, D.C. Bio, Shouji Arai, D.C. Bio, Hideaki Touichi, D.C. Bio [Vol 4, No. 4, p 1]

Un estudio comparativo del nivel de Salud en niños que han crecido bajo cuidado quiropráctico y bajo cuidado alopático concluye que el 96,5% de los niños "quiroprácticos" no tiene asma, en comparación con el 95% en los niños "alopáticos". Así, el sistema inmunológico de los niños que crecen con ajustes vertebrales regulares es más capaz de luchar contra los alérgenos.

Fuente: van Breda JM. A Comparative Study Of The Health Status Of Children Raised Under The Health Care Models Of Chiropractic And Allopathic Medicine. J Chiro Res 1989; 5:101-3

En un estudio de la publicación *Today's Chiropractic* November/December 2000, se tuvieron en observación durante 2 años 47 pacientes con asma persistente debido a alergias. El cuidado administrado consistió en ajustes vertebrales específicos. La mayoría empezaron con 3 visitas semanales. Los resultados fueron positivos para TODOS los pacientes. La mejoría se notó con un alivio de los síntomas y un descenso en el uso de los medicamentos para los ataques de asma. Asimismo, ¡TODOS informaron de un mantenimiento de su mejoría 2 años después del estudio!



TESTIMONIO DEL MES

Hola, soy Anna y ella es mi hija Martina. Estaba acostumbrada al

dolor diario de alguna parte de mi columna, cervicales, lumbares, etc. y a pequeños trastornos relacionados con ella, como por ejemplo digestiones lentas o dolor de cabeza. Éstos eran momentáneamente aliviados con técnicas como acupuntura o homeopatía pero nunca acababan de desaparecer. A través de Rosa conocí al dr. Boyce y la técnica quiropráctica, el resultado ha sido muy bueno, ya en las primeras visitas (ajustes) noté una gran mejoría, siento mi espalda flexible y ligera, las digestiones son correctas y ahora son excepcionales los días con dolor de espalda. No dudé en incorporar a mi hija de casi 3 años a los cuidados quiroprácticos, los resultados en ella fueron espectaculares, desde entonces no se ha resfriado ni una sola vez, antes lo hacía con mucha frecuencia, duerme profundamente toda la noche y su apetito es insaciable, la veo muy sana y feliz, creo que hasta ha crecido con mas rapidez.

Ha sido una gran mejora de calidad de vida

¡¡EN MAYO, CELEBRAMOS EL MES UNIVERSAL DE LA POSTURA!!

Ven a escuchar nuestras clases informativas sobre las buenas costumbres posturales

Y

Trae a tus familiares y amigos para un chequeo de su Postura...



PHOTOGRAPHY CRISTIANA CEPPE

EL RINCÓN DE LOS GOLOSOS

El Seitán, la carne vegetal

El Seitán es originario del Japón.

Se le llama "carne vegetal" por que además de su alto contenido en proteínas, su aspecto y textura recuerdan al de la carne.

El seitán es la proteína del trigo: el gluten (que se encuentra en el embrión o germen del grano de trigo



y es su parte más vital, de donde nacerá la nueva vida). Su aspecto es de una bola, de tamaño como un puño, de color marrón.

Sus propiedades:

1. Con un alto contenido en proteínas (aprox. un 24% de su peso total), el seitán es un alimento más suave y digestivo que los alimentos ricos en proteínas, como la carne, los huevos o la leche.



Para recetas con Seitan, visitad www.natursoy.es o www.enbuenasmanos.com o www.montsebradford.es

2. Es bajo en calorías y en grasas.
3. No tiene colesterol y además ayuda a reducir los niveles de colesterol en sangre.
4. El seitán tiene más calcio y minerales que la carne.

El seitán se puede hacer a la plancha, freír, rebozar, empanar, estofar, usar como base de albóndigas y croquetas, libritos de queso, etc.

¿Sabías que el seitán...?

... por su alto contenido en proteínas es un excelente alimento para los deportistas, ya que les ayuda a desarrollar su musculatura. Asimismo, es ideal para los niños en época de crecimiento, ya que su organismo tiene una gran demanda de proteínas. También es muy adecuado para las personas mayores o con problemas digestivos, las que quieren adelgazar, los vegetarianos y en general para todas aquellas personas que desean cuidar y mejorar su salud.

Enfoque Nutricional para alergias

Además de evitar los alimentos que causan hipersensibilidad en cada uno, como los productos lácteos, marisco o gluten, hay muchas soluciones nutricionales pro-activas. Todas ellas ayudan al cuerpo a restablecer su capacidad innata para crear un equilibrio interno y un normal funcionamiento *o homeostasis*.

1. La recomendación más importante es la de beber suficiente agua. La mayoría de la gente no lo hace bastante. ¡Y el café, té o soda no valen! **El Agua es LA clave**. Si no tienes costumbre de beber agua, empieza con 4 vasos al día. Acostúmbrate a esto y poco a poco añade más vasos, hasta llegar a la recomendación diaria de 8 vasos. Para explicarlo sencillamente, si no bebes suficiente agua tu entorno metabólico interno es tóxico. Para la gente con problemas de hipersensibilidad, la falta de agua exacerba el problema. ¡Así que... bebe agua!

2. También es muy importante mezclar los diferentes tipos de alimentos –comiendo porciones de proteínas con porciones de carbohidratos en cada comida. **Combinando proteínas y carbohidratos** aseguras un buen metabolismo, conservando el nivel de azúcar en la sangre equilibrado durante todo el día, y eliminando el estrés inútil sobre el sistema endocrino o cualquier otro sistema.

LA LECHE MATERNA

La leche materna contribuye a potenciar el sistema inmunitario del bebé. De hecho aporta anticuerpos y antitoxinas que ayudan a proteger al bebé de infecciones y enfermedades. Hay observaciones clínicas que demuestran que los bebés a los que se les da el pecho muestran menos cuadros alérgicos que los que han sido alimentados con leches preparadas. Los bebés criados con leches preparadas son más proclives a sufrir graves infecciones. Los bebés criados con leche materno tienen un sistema inmunológico más sano, un sistema nervioso más fuerte y están protegidos contra posibles infecciones futuras. Cuanto más se investiga, más se declara que la alimentación perfecta para los bebés es la lactancia materna.



(1) Ortiz LC. Fifty good reasons to breast-feed. *International Chiropractic Pediatric Association Newsletter*. Marzo/Abril 2000.