



La digestión es una de las funciones más importantes del cuerpo. Las enfermedades relacionadas con el sistema digestivo son numerosas y pueden afectar a cualquier órgano perteneciente al aparato digestivo que se extiende desde la boca hasta el ano.

En este número, os explicamos los mecanismos de la digestión, cómo el

cuerpo los controla y cómo la quiropráctica ayuda en estos casos.

En la última página encontraréis consejos para cocinar de forma más sana y cambiar malos hábitos que os ayudarán en vuestra recuperación hacia una plena salud.

¡Buena Lectura!

Boyce



DIGESTION: MECANISMOS, PROBLEMAS Y SOLUCIONES

La **digestión** es el proceso de transformación de los alimentos previamente ingeridos en sustancias más sencillas para ser absorbidos. Este proceso tiene lugar tanto en las células como a nivel subcelular y en él participan diferentes tipos de enzimas. La digestión es muy importante, ya que el cuerpo necesita de fuentes externas de materias primas y energía para el crecimiento, mantenimiento y funcionamiento.

En cada paso de la conversión energética de un nivel a otro hay una pérdida de materia y energía utilizable asociada a la manutención de tejidos y también a la degradación del alimento en partículas más pequeñas que después se reconstituirán en moléculas tisulares más complejas.

La digestión también es el proceso en que los alimentos son transformados en los nutrientes y minerales que nuestro cuerpo necesita.

Fases de la digestión

1. Fase cefálica:

Esta fase ocurre antes que los alimentos entren al estómago e involucra la preparación del organismo para el consumo y la digestión. La vista y el pensamiento estimulan la **corteza cerebral**; los estímulos al gusto y al olor son enviados al **hipotálamo** y la **médula espinal** y después de esto, son enviados a través del **nervio vago**.

2. Fase gástrica:

Esta fase toma de 3 a 4 horas. Es estimulada por la distensión del estómago y el pH ácido. La distensión activa los reflejos largos y litéricos y esto activa la liberación de acetilcolina, la cual estimula la liberación de más **jugos gástricos**. Cuando las **proteínas** entran al estómago, unen iones de hidrógeno aumentando el pH del estómago hasta un nivel ácido. Esto dispara las células G que liberan gastrina estimulando a las células parietales para que secreten **HCl**. La producción de HCl también es desencadenada por la acetilcolina y la histamina.

Recomendamos este libro



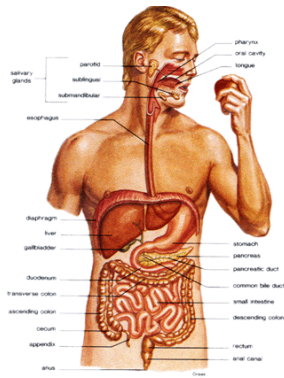
“Creando Matisse”. Dra. Michelle Nielsen, D.C

Este libro relata la historia de una madre que deseó y consiguió la curación de su hijo que padecía un severo retraso, con daños neurológicos y problemas de vinculación, gracias a la aplicación de las leyes espirituales y cuánticas:

- Un proceso simple y práctico que puedes usar para manifestar absolutamente cualquier visión de naturaleza material, emocional, espiritual o altruista, tanto para ti como para los demás.
- Un conocimiento básico de las técnicas empleadas por los grandes Maestros Manifestadores, como B.J Palmer, Tina Turner y Nelson Mandela, para hacer realidad sus sueños y animar a otros para que puedan hacer lo mismo.
- Un sistema de 10 pasos prácticos que millones de personas de todo tipo han descrito como “la guía del usuario para poner en práctica el secreto de la ley de la atracción”.

La Dra. Michelle Nielsen es coautora del libro *In Service* junto con el Dr. Wayne Dyer. Además, imparte conferencias como coach motivacional, en el ámbito internacional sobre Salud, negocios y potencial humano.

Visita su página web: www.dramichellenielsen.com



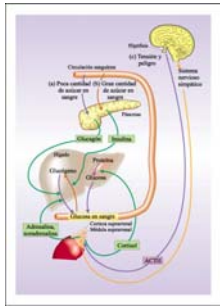
3. Fase intestinal:

Esta fase tiene dos partes, la excitatoria y la inhibitoria. Los alimentos parcialmente digeridos, llenan el **duodeno**, lo que desencadena la liberación de gastrina intestinal. El reflejo entero-gástrico inhibe el

núcleo vago, activando las fibras simpáticas causando que el esfínter pilórico se apriete para prevenir la entrada de más comida e inhibiendo los reflejos.

Regulación de la digestión

Reguladores hormonales



Una característica fascinante del aparato digestivo es que contiene sus propios reguladores. Las principales hormonas que controlan las funciones del aparato digestivo se producen y liberan a partir de células de la mucosa del estómago y del intestino delgado. Estas hormonas pasan a la sangre que riega el aparato digestivo, luego van hasta el corazón, circulan por las arterias y regresan al aparato digestivo, en donde estimulan la producción de los jugos digestivos y provocan el movimiento de los órganos.

Las hormonas que controlan la digestión son la **gastrina**, la **secretina** y la **colecistocinina**.

Reguladores nerviosos



Dos clases de nervios ayudan a controlar el trabajo del aparato digestivo: los nervios extrínsecos y los nervios intrínsecos.

Los **nervios extrínsecos** (de afuera) llegan a los órganos digestivos desde el **cerebro** o desde la **médula espinal** y provocan la liberación de dos sustancias químicas: la acetilcolina y la adrenalina. La acetilcolina hace que los músculos de los órganos digestivos se contraigan con más fuerza y empujen mejor los alimentos y líquidos a través del tracto digestivo, pero también hace que el estómago y el páncreas produzcan más jugos. La adrenalina relaja el músculo del estómago y de los intestinos y

disminuye el flujo de sangre que llega a estos órganos.

Los **nervios intrínsecos** (de adentro), que forman una red densa incrustada en las paredes del esófago, el estómago, el intestino delgado y el colon, son aún más importantes. La acción de estos nervios se desencadena cuando las paredes de los órganos huecos se estiran con la presencia de los alimentos. Liberan muchas sustancias diferentes que aceleran o retrasan el movimiento de los alimentos y la producción de jugos en los órganos digestivos.

EL TRATAMIENTO MEDICO

Ya sea por una “indigestión”, una úlcera, un diarrea, un estreñimiento, diverticulitis, enfermedad de Crohn o cualquier otro problema de digestión – la lista es muy larga – el médico suele encontrar la pastilla “milagro” que ayudará a aliviar el dolor y a sentirse bien. Sin embargo, esta opción suele perjudicar a otros órganos tal como el hígado, por ejemplo ya que muchos medicamentos tienen efectos secundarios.

Efectos secundarios de los antiácidos

Hay mucha gente que regularmente utiliza antiácidos para bajar una comida demasiado copiosa o porque se cree que así hará una digestión mejor.

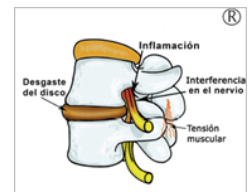


Los **antiácidos** son medicamentos cuya finalidad es aliviar las molestias originadas por un exceso de ácido en el estómago. Realizan su función, reaccionando con el ácido clorhídrico del estómago para formar sal y agua, según una reacción de neutralización, reduciendo de esta forma la acidez gástrica.

La mayoría de estos medicamentos contienen **calcio, magnesio, aluminio...**, y pueden producir graves efectos secundarios, **cálculos en los riñones, diarreas, hipotensión, problemas respiratorios...** ¡¡ Come sano y deja que tu cuerpo haga el resto !!

EL TRATAMIENTO QUIROPRÁCTICO

La Quiropráctica consiste en detectar y corregir las subluxaciones vertebrales – interferencias nerviosas que impiden la transmisión de información desde el cerebro hasta los órganos (en este caso: los del sistema digestivo). Al ajustar las vértebras, el quiropráctico ayuda a restaurar los mensajes entre el cerebro y el resto del cuerpo optimizando la salud y el bienestar.



Investigadores descubren una posible unión entre la enfermedad de Crohn y los problemas de columna

Según un reciente estudio, investigadores en Japón afirman que hay una posible unión entre la enfermedad de Crohn y las interferencias en el sistema nervioso causadas por desalineamientos de columna.

La investigación apareció publicada en el [Journal of Vertebral Subluxation Research](#) y se derivó de un estudio previo que implicó a más de 3.000 pacientes con enfermedades alérgicas y a más de 1.000 pacientes no alérgicos. Se centró en la relación entre la función inmune, los desplazamientos de columna o subluxaciones vertebrales, y cómo la reducción de esos desplazamientos mediante ajustes vertebrales, daba como resultado una mejora y, en algunos casos, una completa remisión de los síntomas de la enfermedad de Crohn.

Desde su inicio en 1992, las investigaciones del Dr. Takeda se han centrado en la relación entre las subluxaciones, las enfermedades alérgicas, el asma, la enfermedad de Crohn, el síndrome del intestino irritable o la colitis ulcerosa. Comenzó a interesarse por este tema después de observar conductas habituales en las deformaciones de columna en pacientes que presentaban estos problemas. Observó que muchas de estas personas mejoraban tras recibir cuidados quiroprácticos, lo que le convenció de que eran la solución a estos problemas de salud y de que era necesario estudiarlo en detalle.

“Inhibición de la movilidad gástrica por una estimulación nociva de los tejidos interespinales en las ratas”.

Este estudio sugiere que la estimulación química nociva de los tejidos interespinales origina un efecto segmentalmente organizado que está controlado principalmente en el nivel espinal y que se expresa a sí mismo principalmente, pero no exclusivamente, vía eferentes simpáticos que atraviesan el ganglio celíaco. La expresión de la respuesta refleja parece depender de la integridad de los receptores alfa adrenérgicos. Una subluxación a nivel de un nervio que va, por ejemplo, a los intestinos puede hiperestimular el sistema nervioso simpático ejerciendo efectos dañinos sobre los intestinos involucrados.

[Fuente: Budgell B. y Suzuki A., J Auton Nerv Syst. 2000; 80:162-8.](#)

LA QUIROPRÁCTICA AYUDA CON LA ENFERMEDAD DE CROHN

En esta investigación se dividió a 57 pacientes en 2 grupos. El primero era un grupo “control” que recibió sólo un tratamiento normal y corriente de medicamentos; el segundo grupo, que constaba de 17 pacientes, recibió, además del tratamiento médico estándar, una serie de ajustes vertebrales quiroprácticos para reducir las subluxaciones en las zonas dorsal y lumbar. El grupo “control” no tuvo ningún ajuste.

Los investigadores encontraron que las subluxaciones vertebrales son muy frecuentes y parecen ser una característica de los pacientes con alergias y enfermedad de Crohn. Los resultados mostraron que 12 de los 17 pacientes bajo cuidado quiropráctico tuvieron una remisión a largo plazo de sus síntomas y los otros 9 experimentaron un alivio.

Conclusión: “De acuerdo con los resultados de este estudio se tiene que considerar la posibilidad de que la compresión crónica de nervios debido a una subluxación vertebral en la zona dorsal o lumbar tiene efectos evidentes en el sistema inmune de estos pacientes con alergia y problemas digestivos.”

[Fuente: Journal of Vertebral Subluxation Research \(JVSR\), Noviembre 2002](#)



LOS AJUSTES VERTEBRALES Y LA ÚLCERA DUODENAL: Un estudio piloto."

Resumen: Este estudio se realizó en el Hospital Central del Ministerio de Asuntos Internos de Moscú, en el departamento Gastroenterológico. 35 pacientes con úlcera duodenal diagnosticada y verificada mediante una endoscopia, fueron tratados de 2 formas distintas: unos recibieron cuidados médicos tradicionales (grupo de control) y los otros recibieron ajustes vertebrales (AV).

Los once pacientes que recibieron ajustes vertebrales mostraron una remisión clínica con epitelialización y cicatrización. **La recuperación en el grupo ajustado fue 10 veces más rápida que en el grupo de control.**

Según los autores:

“...estos datos sugieren que el grupo tratado a base de ajustes vertebrales está adecuado para mejorar la patogénesis y disminuir los síntomas clínicos de la úlcera....”

[Fuente: Pikalov AA; Vyatchoslav, VK. Fuente: JMPT 1.994, vol. 17, no. 5, pp.3 10-313.](#)



“Efectos reflejos de la subluxación: el sistema nervioso autónomo”

Recientes informes neurocientíficos dicen que una equivocada estimulación de las estructuras espinales y paraespinales, pueden conducir a respuestas reflejas segmentadas y organizadas del sistema nervioso autónomo, lo que puede alterar las funciones viscerales.

[Fuente: Budgell B.S, J. Manipulative Physiol Ther 2000; 23: 104-6.](#)

COCINAR DE UNA FORMA MÁS SANA



La ciencia de la alimentación lo ha demostrado estadísticamente: **el 50% de todas las enfermedades están relacionadas con errores de alimentación.**

Sin pensarlo, echamos por tierra todo lo que habíamos construido antes. El problema de los malos hábitos alimenticios en los países ricos es de todos conocidos. Comemos demasiada grasa, demasiados dulces, demasiada sal....

Pero ya hemos aprendido algo: nos preocupamos por nuestra salud. Al efectuar la compra, prestamos más atención a que los productos sean frescos y que conserven todo su valor. Ha aumentado nuestro deseo de una alimentación más ligera. Cada día, leemos lo importantes que son las verduras y, poco a poco, vamos cambiando nuestro plan de alimentación. No obstante, la mayoría ha pasado totalmente por alto un problema, o no tienen conciencia de él: ¡La preparación errónea de los alimentos!

Así que le facilitamos 4 soluciones prácticas universales para que puedan hacer que su comida sea más ligera, sana y agradable.

1. Conservar las vitaminas y sustancias minerales.

Las vitaminas, sustancias minerales y oligoelementos son vitales para el cuerpo humano y se encuentran en diversos alimentos en cantidad suficiente. En la cocción habitual con agua, no los recibimos en cantidad suficiente: los alimentos sufren un proceso de lixiviación, las sustancias más valiosas desaparecen por el desagüe junto con el agua de cocción. Resulta más saludable la cocción cuidadosa con el propio vapor. Al cocinar sin adición de agua, se conservan en mucha mayor proporción las vitaminas y las sustancias minerales. Además, la comida tiene un aspecto más apetitoso, un aroma más pronunciado y es mucho más sana.

2. Reducir la grasa.

El que come demasiada grasa, pronto engorda demasiado. El exceso de peso no sólo significa unos kilos antiestéticos. Algunos síntomas concomitantes peligrosos y desagradables del exceso de peso pueden ser las enfermedades del sistema cardiovascular y la hipertensión. Además, el peso sobrecarga los huesos y puede producir deformaciones de las articulaciones.

Pero no basta con eliminar la mantequilla del desayuno. Resulta más efectivo, por ejemplo, prescindir de la adición de grasa al asar los alimentos. Es posible. Con los utensilios de cocción adecuados, asar sin adición de grasas ya no presenta ningún problema. El resultado son menos calorías y un aroma más delicado.

3. Cocinar con poca sal.

Comer demasiada sal favorece la hipertensión. Y muchos alimentos contienen ya suficiente sal como el pan, el queso, el jamón, los pepinillos en vinagre, las aceitunas etc... No olviden que la sal que necesita una persona diariamente es de unos 5 gramos por término medio. Sin embargo, esta cantidad se sobrepasa enormemente en la práctica. Por lo tanto, siempre que sea posible, evite sazonar adicionalmente.

4. No renunciar al placer.

Es un error creer que una alimentación sana equivale a frugalidad y renuncia espartana. El empleo de alimentos naturales, hierbas frescas y especias resulta divertido y pone color en la cocina. La preparación cuidada de los alimentos utilizando los métodos de cocción adecuada conserva el sabor propio de los mismos. Así el paladar y la lengua pueden descubrir muchísimos nuevos placeres – y sin tener que arrepentirse de ellos.