



Gripes, resfriados, infecciones, y cánceres: ¿Quién tiene la culpa? ¿Un sistema inmunológico débil, ineficaz? ¿Unas defensas inadecuadas? ¿O un sistema nervioso deficiente, con interferencias e incapaz de conectar

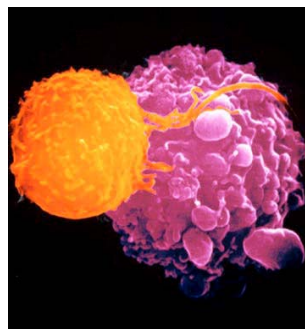
con el resto del cuerpo?

En este número os ofrecemos la mejor solución para un cuerpo fuerte, capaz de adaptarse a un entorno hostil o variable, y un invierno sin resfriados! A lo largo de estas páginas, aprenderéis *qué hace el sistema inmunológico (página 1), cómo funciona (página 2) y cómo la Quiropráctica ayuda a mejorarlo (página 3).*

Como siempre, disfrutaréis de *nuestro testimonio del mes (página 3)* y del típico *“rincón de los Golosos” (página 4).*

¡Buena Lectura!

Boyce



## EL SISTEMA INMUNOLÓGICO:

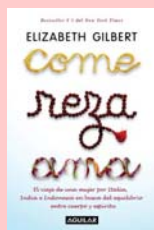
*Reconocimiento de lo propio y lo no propio*

El sistema inmunológico humano se puede definir como un sistema general del organismo destinado a salvaguardar la identidad biológica de cada individuo. Esta definición difiere, en parte, de la idea que habitualmente se tiene del mismo identificándolo como el “sistema de las defensas”. No obstante, la definición que se ha expuesto al principio debe explicarse con un poco más de detalle para que pueda comprenderse la complejidad y la gran importancia de dicho sistema para que podamos mantener habitualmente una situación saludable.

Pero ¿cómo funciona el sistema inmune en el hombre? El estudio detallado del sistema inmunológico es enormemente complejo y aunque todavía quedan muchas incógnitas por resolver, en los últimos cincuenta años se han realizado progresos extraordinarios y permanentes en el conocimiento de la inmunidad. (*ver nuestro cuadro en página 2: “el sistema inmune y el sistema nervioso”*).

Intentaremos explicarlo de forma fácil y para poder hacerlo un poco ameno y comprensible podríamos comparar el sistema inmune con el ejército de un estado soberano. Dicho estado (nuestro organismo) necesita poseer unos mecanismos defensivos que le protejan de posibles invasiones extranjeras que podrían aniquilarlo. Para ello necesita un ejército bien organizado que le permita conocer cuando se produce una invasión, es decir, disponer de un servicio de inteligencia que descubra inmediatamente cuando se produce la entrada de elementos extraños y lo comunique al estado mayor del ejército para que éste planifique como repeler la agresión y transmita las órdenes pertinentes a los diversos cuerpos de ataque, equipados con armas y municiones capaces de destruir al invasor.

### Recomendamos este libro:



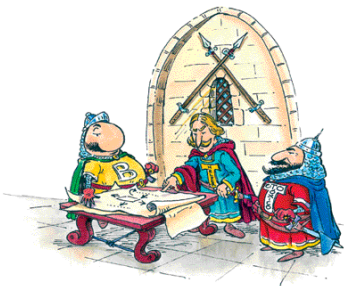
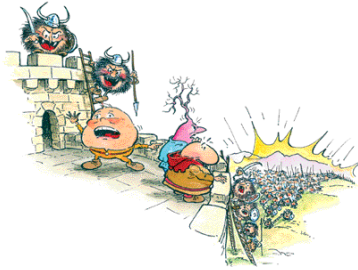
Después de un divorcio traumático seguido de un desengaño amoroso y en plena crisis emocional y espiritual, Elizabeth Gilbert decide empezar de nuevo y emprende un largo viaje que la llevará sucesivamente a Italia, la India e Indonesia, tres escalas geográficas que se corresponden con otras tantas etapas de búsqueda interior. Este libro es la bitácora de esa doble travesía, en la que la autora descubrirá el placer sensual de la buena mesa y la buena conversación (la dolce vita romana), la paz interior alcanzada mediante la meditación en Bombay y, por fin, el deseado equilibrio entre cuerpo y espíritu en Bali. Lúcida y valiente novela autobiográfica que ha sido un gran éxito de ventas desde su publicación en Estados Unidos, Comer, rezar, amar trata de lo que ocurre cuando decidimos ser artífices de nuestra felicidad y dejamos de intentar vivir según los modelos que nos imponen. Elegido por el New York Times entre los cien libros relevantes de 2006, este diario personal es también una intensa y divertida reflexión sobre el amor y las muchas formas que puede adoptar.

## ¿COMO FUNCIONA EL SISTEMA INMUNE?



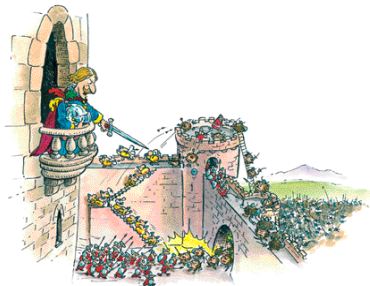
1. La fortaleza (nuestro organismo) está permanentemente acechada por elementos capaces de favorecer la destrucción y aniquilamiento de la misma.

2. Cuando los microorganismos logran penetrar en la fortaleza, algunos son descubiertos y captados por determinadas células (macrófagos, células dendríticas, linfocitos B), actuando como un servicio de espionaje.



3. Cuando las células reconocen a los invasores como extraños, se reúne el Estado Mayor del ejercito (linfocitos T Helper) junto con las fuerzas de ataque (linfocitos B y linfocitos T citotóxicos) para decidir el plan de batalla

4. Bajo las órdenes del Estado Mayor se inicia el ataque contra los invasores.



5. La lucha en primera línea la realizan los linfocitos B, lanzando proyectiles (antígenos), mientras que los linfocitos T citotóxicos se lanzan a la lucha cuerpo a cuerpo

6. El ejercito de la fortaleza ha vencido a los invasores y los restos y despojos que quedan en el campo de batalla son eliminados por células con capacidad para ingerirlos y descuartizarlos (macrófagos).



## EL SISTEMA INMUNE Y EL SISTEMA NERVIOSO

El mecanismo descrito de manera muy simple más arriba es sólo posible gracias a las informaciones mandadas por el cerebro a los órganos claves del sistema inmune (por ejemplo el bazo, nódulos linfáticos, tiroides, médula). Efectivamente, como cada sistema de nuestro cuerpo, el sistema inmunológico está relacionado con el sistema nervioso – órgano más precioso e importante del cuerpo.

David Foelten, MD, PhD, profesor de Neurobiología de la Universidad de Rochester School of Medicine, (New York) **fue el primero a demostrar que hay fibras nerviosas que unen el sistema nervioso con el sistema inmunitario**, comprobando así la relación directa entre los dos sistemas. Descubrió, en efecto, que fibras nerviosas del sistema nervioso autónomo conectan con células de varios órganos como la médula de los huesos, la tiroides, el bazo etc... Estos nervios tienen un papel muy importante en las respuestas del cuerpo bajo estrés y en sus consecuencias sobre la Salud. El Dr. Foelten enseñó que estas conexiones neurológicas pueden influir en el comienzo de un cáncer, de enfermedades infecciosas, infecciones retrovirales, enfermedades autoinmunitarias y baja de inmunidad debido al envejecimiento.

Fuente: 2007 Global interactive medicine  
[http://globalintegrativemedicine.net/index.php?option=com\\_content&task=view&id=20&Itemid=38](http://globalintegrativemedicine.net/index.php?option=com_content&task=view&id=20&Itemid=38)

Investigadores alemanes han comprobado en ratones la conexión entre el sistema inmune y el sistema nervioso, confirmando así que las defensas del sistema inmunitario están, al menos parcialmente, influenciadas por el sistema nervioso. Estudiando los vasos sanguíneos y linfáticos que rodean los intestinos de los ratones, científicos del Helmholtz Centre for Infection Research pudieron ver, a través del microscopio y con técnicas de marcación, que las células más importantes del sistema inmunológico forman conexiones con los nervios. Por otro lado, descubrieron también que algunos nervios culminan en las glándulas linfáticas de los intestinos, y que las células del sistema inmune pueden reconocer a los transmisores o sustancias mensajeras del sistema nervioso.

Fuentes: “Tendencias Científicas “ del martes 28 de octubre 2008.  
[http://www.tendencias21.net/El-sistema-nervioso-influye-en-el-sistema-inmunitario\\_a1423.html](http://www.tendencias21.net/El-sistema-nervioso-influye-en-el-sistema-inmunitario_a1423.html)

## LA QUIROPRÁCTICA MEJORA SU SISTEMA INMUNOLÓGICO

Dado que la Quiropráctica actúa sobre el sistema nervioso y que el sistema nervioso tiene un control directo sobre el sistema inmunológico, entonces la Quiropráctica ayuda a mejorar su "sistema de defensas".

De hecho, el doctor en quiropráctica, corrigiendo las subluxaciones o interferencias nerviosas, permite de restablecer la conexión entre el sistema nervioso (cerebro, médula espinal y nervios) y los órganos del sistema inmunológico. Resultados: un cuerpo más capaz de adaptarse a nuestro entorno siempre cambiando, un cuerpo más fuerte!



Las investigaciones lo confirman.

Los sistemas inmunológicos de individuos bajo cuidado quiropráctico experimentaron **una mejoría del 200% en la respuesta de su sistema inmunológico, en comparación con aquellos individuos que no recibieron cuidados quiroprácticos, y de 400% en comparación con aquellos pacientes con cáncer.**

Fuentes: Dr Ronald Pero, PhD., New York University Medical Research Department

## LA SUBLUXACIÓN Y EL SISTEMA INMUNOLÓGICO



Al crear subluxaciones en el área dorsal 3 y 4, los investigadores demostraron que la expresión genética del sistema nervioso se veía alterada. Es de especial interés el efecto que tuvo este hecho sobre el sistema nervioso, el controlador de los órganos del sistema inmunológico. Por ejemplo, la producción, por parte de la médula, de células inmunológicas encargadas de limpiar el cuerpo de invasores se vio significativamente reducida.

Fuentes: Jan. 97 Spine, March 1996 Experimental Neurology, Jan. 1995 Physiologic Reviews 1999 How the Immune System Works.

## LA RISA ACTUA SOBRE EL SISTEMA INMUNITARIO DE FORMA OPUESTA AL ESTRÉS

Activa las células T, responsables de luchar contra las infecciones

Crea unas células capaces de atacar a los tumores y los microbios

Incrementa la inmunoglobulina A, unos anticuerpos que circulan por el conducto respiratorio

Aumenta el sistema inmunitario

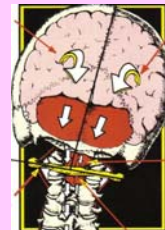
Ayuda contra la taquicardia, la hipertensión, y reduce el estrés



Fuente: Lee Berk, investigador de de la universidad Loma Linda, California - American Journal of the Medicine Sciences. Dec 1989.

## Los efectos de los ajustes quiroprácticos cervicales sobre la cantidad de CD4 en pacientes seropositivos.

**Resumen:** Este estudio observó los efectos de los ajustes quiroprácticos cervicales sobre el sistema inmunológico, evaluando la cantidad de células CD4 en pacientes seropositivos. Para ello se midió la cantidad de CD4 /mm<sup>3</sup> en la sangre. Los datos fueron tomados en centros médicos independientes seleccionados por los pacientes y bajo supervisión médica. Los resultados demostraron que el grupo experimental tratado con la Quiropráctica mostró un incremento del 48% de células CD4 en un período de 6 meses. El grupo de control sin tratamiento Quiropráctico experimentó un descenso del 7,96% en sus células CD4 en el mismo periodo.



Fuente: Selno, JL Hightower, BC; Pflieger, B; Collins, KF; Grostic, JD. Chiropractic Journal Research, Vol. 3, no. 1, pp.32-39.

## LA INMUNIDAD EN LA INFANCIA



Los resultados de este estudio piloto demostraron que los niños que recibían cuidados quiroprácticos regulares presentan un incremento en la resistencia a enfermedades típicas de la infancia.

Fuentes: Rose-Aymon S, Asmon M, The relationship between intensity of Chiropractic Care and the Incidence of Childhood Diseases. Journal of Chiropractic Research, 1989 Spring:70-77



## TESTIMONIO DEL MES



Mi nombre es Dolores, tengo 35 años. Conocí la Quiropráctica hace un año y desde entonces noté unos cambios muy positivos en mi salud y mi vida en general. Pero es en mis niños que ví realmente el poder de los ajustes. David, el mayor (4 años), antes estaba propenso a coger otitis y resfriados. Ahora no se ha vuelto a enfermar, ya no toma ningún medicamento, y el pequeño Gerard (2 años) igual, antes se resfriaba a menudo, ahora si se enferma sólo pasa un día mal. Realmente en mis hijos he visto como los ajustes han potenciado su sistema inmunitario, sus defensas están en su máximo rendimiento y eso me tranquiliza mucho, sé que crecerán y desarrollarán fuertes y sanos.

# EL RINCÓN DE LOS GOLOSOS



Ya hemos pasado Halloween con sus numerosos caramelos, tartas y otros dulces. Pero Navidad estará aquí muy pronto. Nos queda entonces un mes, y sol un mes para poder descansar nuestro cuerpo antes del festival culinario del final de año!!! Comer demasiado o comer alimentos inadecuados cansa mucho a los órganos responsables de la digestión y eliminación. Eso representa un estrés químico, fuente de subluxaciones en el sistema nervioso. Limpiar el organismo de las toxinas acumuladas, purificar el cuerpo regularmente ayuda a mantener las enfermedades lejos. Así que este mes, os

propongamos una dieta de sopa, adaptada a la temporada ya que los días se enfrían bastante. ¡Buen Provecho!

## DIETA DE LA SOPA

Ésta es una dieta especialmente indicada para el invierno, cuando la sopa resulta de lo más apetecible. Esta dieta se diseñó en un hospital de Estados Unidos para las personas con enfermedades cardíacas y con exceso de peso que necesitaban perder kilos antes de someterse a una operación.

Hay que comer durante 7 días únicamente lo que marca la dieta, suprimiendo el alcohol, la harina y sus derivados, los dulces y las bebidas con gas. Con esta dieta, además de depurar el organismo, podemos perder hasta 4 kilos y medio.

La sopa funciona en este régimen como un comodín, que se toma al tener hambre para calmar la ansiedad.

## PREPARACIÓN DE LA SOPA:

### Ingredientes:

- 6 cebollas grandes
- 2 pimientos verdes
- 2 latas de tomate natural o 6 tomates pelados
- 1 rama de apio
- 1 repollo o col
- Sal marina
- Pimienta
- Perejil

Cocer todos los ingredientes en 10 litros de agua. Se trocea todo y se pone a hervir a fuego lento. Cuando ya estén cocidas, se pasa por la batidora y se guarda para tomar fría o caliente, como se prefiere.

## PLAN DE LA SEMANA:

**Día 1:** Hay que comer sólo sopa y fruta fresca, menos plátanos. Las bebidas deben ser zumos naturales, café de cereales o agua.

**Día 2:** Se toma verduras frescas al vapor durante el día, junto con la sopa. Por la noche se puede tomar patata al horno.

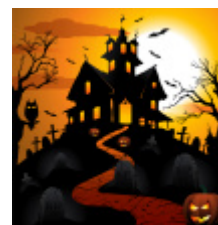
**Día 3:** Se puede tomar frutas, verdura y la sopa. Durante este tercer día, deberemos haber perdido entre un kilo y medio y 3kgs.

**Día 4:** Tomaremos sólo sopa y leche vegetal de avena, soja o almendras sin azúcar, de esta última tanta como nos apetezca, y como mínimo 3 plátanos.

**Día 5:** Ya podemos tomar carne de vaca o bien pescado, de 125 a 250 g, y 6 tomates frescos pelados. Hay que beber mucha agua y tomar la sopa al menos una vez.

**Día 6:** Se toma la sopa al menos una vez. También comeremos 2 o 3 filetes de carne, y toda la verdura que se desee.

**Día 7:** Comeremos sopa al menos una vez. El resto de comida se compondrá de arroz integral, verduras y zumos de frutas.



\*\* Antes de empezar cualquier tipo de dieta, siempre es conveniente la visita a un médico especializado en nutrición para que haga un examen detallado del estado de nuestro organismo y verifique si se puede someter a una dieta en ese momento\*\*

Fuente: Blanca Galoré, autora del bestseller "Operación Adelgazar"