



¡Hola a Todos! Lo habéis oído muchas veces de nuestras bocas, en nuestras charlas, lo habéis leído en casi todos los artículos que redactamos, y la mayoría de vosotros lo habéis comprobado después de meses de cuidado

quiropráctico: **UN SISTEMA NERVIOSO SANO = UNA VIDA MÁS SANA.** Pero quizás todavía no entendéis bien *el papel de nuestro órgano más importante sobre el resto de nuestro cuerpo.* Así que hemos dedicado este mes al sistema nervioso, el cerebro y sus ramificaciones, ya que representan la esencia de la Quiropráctica y la fuente de nuestra Salud.

Encontraréis también en página 3 una *sopa de letras* para divertir tanto a los pequeños como a los mayores. Y en última página, nuestro rincón de los Golosos trata de los **Colorantes Alimentarios.**

¡Buena Lectura!

Boyce

## Recomendamos esta película

¿Os ha gustado **“EL SECRETO”**? ¿Habéis comprobado que funciona, que se puede cambiar la vida cambiando sus pensamientos pero no entendéis bien el proceso? ¡Pues con esta película, el mundo de la física cuántica no tendrá más secretos para vosotros!



**¿Y tú qué sabes!?** (“*What the Bleep Do We Know!?*” en inglés) es un film estrenado en febrero del año 2004 que combina entrevistas con estilo documental, ficción, animación por computadora y nociones generales de **física cuántica** para sustentar la idea de que es posible modificar la realidad mediante el pensamiento. La película intercala fragmentos de entrevistas con la historia ficticia de una fotógrafa **hipoacústica** que atraviesa diversas dificultades en su vida cotidiana. La película cuenta con una edición especial de mayor extensión, llamada *¿Y tú qué sabes!?: Dentro de la madriguera*

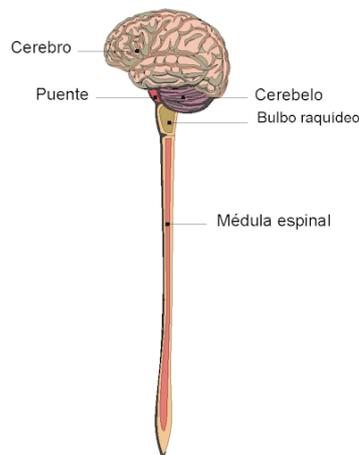


## EL SISTEMA NERVIOSO, EL MOTOR DE NUESTRO CUERPO

El sistema nervioso es el mayor sistema de control del organismo humano y es de primordial importancia para el quiropráctico. Entre sus funciones tiene el control de actividades rápidas, como las contracciones musculares, los fenómenos viscerales cambiantes o la intensidad de secreción de algunas glándulas.

Hoy en día, siguen siendo un misterio gran parte de sus capacidades y su impresionante funcionamiento. En milésimas de segundos es capaz de recibir miles de datos de información, integrarlos y emitir una respuesta. La mayor parte de las actividades del sistema nervioso proceden de nuestra experiencia a través de los sentidos, principalmente visual, auditivo, táctil y olfativo.

Está compuesto por el **sistema nervioso central (SNC)** y por **el sistema nervioso periférico (SNP).** El primero consta del cerebro, cerebelo y médula espinal, que pasa por dentro de la columna vertebral a través del canal espinal. Este sistema está protegido por una caja de tejidos denominada meninges, el cráneo y las vértebras. El SNC almacena la información, genera ideas y origina reacciones que el cuerpo llevará a cabo en respuesta a estas percepciones. Ésta es la parte sensitiva, ya que los nervios sensoriales tienen la capacidad de captar el estado de nuestro cuerpo o la situación del

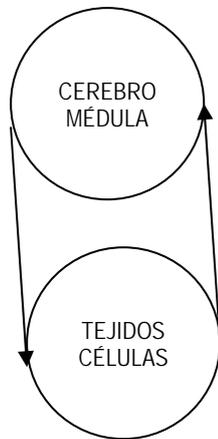


medio que nos rodea, para luego transmitir señales de salida hacia la parte motora, llevando la información a nuestros músculos para cubrir necesidades o realizar deseos.

Por otro lado, el **sistema nervioso autónomo** (que pertenece al SNP)

trabaja en relación con el subconsciente, controlando y regulando de forma automática e involuntaria, muchas de las funciones de nuestros órganos internos, como la frecuencia cardíaca, el ritmo intestinal, el control de la presión arterial, el sudor, la temperatura corporal, la emisión de orina, etc.

## EL CICLO DEL IMPERDIBLE



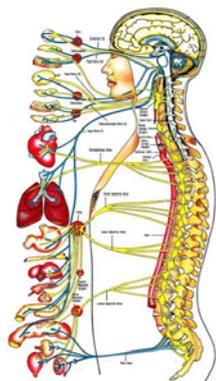
El lado izquierdo del imperdible representa el impulso mental o flujo de información eferente que se origina en el sistema nervioso central y lleva las órdenes del cerebro a todo el organismo.

El lado derecho representa entonces el impulso aferente o información que sube del sistema nervioso periférico, de una célula o tejido hasta el cerebro.

El cerebro sólo puede funcionar según el nivel de la información que recibe. Por ello, es de suma importancia que la información que llegue al cerebro a través del sistema nervioso periférico (aferente) sea de máxima calidad. Sólo de ese modo podrá responder con órdenes eferentes para mantener el organismo funcionando con perfecta armonía. Y si sólo llega mala información al cerebro, sólo podrán salir malas órdenes de él.

## EL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO

El sistema nervioso autónomo se divide en simpático y parasimpático.



El sistema simpático tiene que ver con la supervivencia del organismo y fue diseñado para trabajar intensamente a corto plazo, porque se encarga de estimular la salida de enzimas y hormonas del estrés: adrenalina, cortisol, endorfinas, enkefalinas etc. Estas hormonas o neuropéptidos se encargan de aumentar el ritmo cardíaco, la capacidad pulmonar, el riego sanguíneo y frenar

las sensaciones de dolor para que podamos seguir luchando para sobrevivir.

La subluxación vertebral o interferencia nerviosa, es el agente principal para que este mecanismo de “luchar para sobrevivir” esté constantemente puesto en marcha, incluso aunque no nos encontremos en situaciones que requieran tal estado de estrés.

La hiperestimulación del sistema nervioso simpático y su correspondiente agotamiento está considerado por la comunidad científica actual como la “causa principal” de enfermedad en el ser humano.

Por otro lado, el sistema nervioso parasimpático o sistema vegetativo sólo funciona cuando estamos descansando o en actitudes y frente a situaciones en la vida que nos producen paz. Cuando estamos enamorados nos encontramos en el parasimpático. Enamorados de la vida, de todo lo que hacemos, sabiendo que ella va por delante y nos lleva sin que tengamos necesidad de luchar, quizá sea la mejor receta para la paz.

En cambio, en situaciones de estrés, cuando domina el sistema simpático, el sistema parasimpático queda anulado y no puede hacer su trabajo.

Este trabajo del sistema parasimpático es de vital importancia para el hombre, ya que consiste en mantener los órganos funcionando correctamente con buen riego sanguíneo y estimular la regeneración de los tejidos dañados.

Todos nuestros órganos y glándulas poseen fibras nerviosas procedentes de ambos sistemas: simpático y parasimpático. Ambos se equilibran y complementan. Cuando uno de ellos tiene una función excitadora, el otro se inhibe, manteniendo de esta forma un equilibrio entre actividad y reposo y una acción rítmica de los órganos internos, las glándulas, los músculos, las arterias, las venas, etc.

Lo malo es cuando se rompe el equilibrio por múltiples causas, y una de las más decisivas es la subluxación vertebral o interferencia nerviosa. Ésta provoca el aprisionamiento del nervio que fluye por el interior de las vértebras mal encajadas. Ese nervio irritado no transmite con normalidad la información entre el cerebro y el cuerpo.

Si pisamos una manguera producimos un efecto parecido: nuestro pie impide que el agua circule con suficiente presión.

Así pasa con la Inteligencia Innata o fuerza vital del organismo cuando hay una vértebra subluxada; aparece un descenso de la habilidad innata del cuerpo para funcionar correctamente y curarse a sí mismo.

**Extracto del libro “Quiropráctica”  
de Elisabeth Bonshoms.**

**LAS SUBLUXACIONES  
VERTEBRALES CAUSAN  
INTERFERENCIAS Y AFECTAN A  
LOS MENSAJES ENVIADOS ENTRE  
EL CEREBRO Y EL CUERPO**

**EL PROPÓSITO DE LA  
QUIROPRACTICA ES DETECTAR Y  
CORREGIR LAS SUBLUXACIONES  
VERTEBRALES Y DE ESTA FORMA  
LOGRAR LA RESTAURACIÓN DE  
LOS MENSAJES ENTRE EL  
CEREBRO Y EL CUERPO  
OPTIMIZANDO LA SALUD Y EL  
BIENESTAR**

Mientras se investigaban los efectos de las subluxaciones vertebrales, los investigadores descubrieron que con una presión del 6% sobre un nervio, la amplitud del impulso del **nervio decreció en un 70%** después de 1 hora. Cuando se redujo la presión, el nervio logró recuperarse. Pero cuando la presión fue aumentada a un 12%, el nervio mostró mayores daños y una recuperación mínima.

Fuentes: Wall EG, Massie JB, Kwan MK, Rydevik BL, Myers RR, Garfin SR: Experimental Stretch Neuropathy. Changes in Nerve Conduction Tension.

Cuando se da una subluxación, los investigadores descubrieron que con una presión de entre 5 y 10 mm HG, el flujo sanguíneo venoso hacia las raíces nerviosas se bloqueaba. El resultado de esta significativa compresión del nervio provoca un decrecimiento de los impulsos nerviosos y un bloqueo del cauce de nutrientes hacia los nervios espinales.

Fuente: Rydevik BL: The Effects of Compression on the Physiology of Nerve Roots. JMPT January 1992; 15 (1), Páginas 62-66.

En un estudio centrado en investigar los efectos causados por las subluxaciones vertebrales se descubrió que una presión de sólo 10 mm HG (el peso de una moneda de 25 pesetas) sobre el nervio produce un bloqueo signficante, haciendo que **los impulsos nerviosos se vean reducidos en un 60%** en tan sólo 30 minutos.

Fuente: Sharpless SK: Susceptibility of Spinal Toots to Compression Block. NINCDS Monograph 15, DHEW publicaciones (NIH) 76-998, 1975, páginas 155-161.

## JUEGO DEL MES

Busca en esta sopa de letras las siguientes condiciones, derivadas de un sistema nervioso enfermo *(las palabras están horizontales de izquierda a derecha o de derecha a izquierda)*

U S A ñ A R G I M P Z Y V N G  
H D A D I V I T C A R E P I H  
J S O E R A M / S O G I T R E  
D U P I N F E R T I L I D A D  
U U E X A L E R G I A S M D K  
B A D L A P S E E D R O L O D  
R C O L I C O S R O R S J G R  
B E O S E T E B A I D O M A X  
D D O L O R C E R V I C A L S  
R F I B R O M I A L G I A M V  
K E L B A T I R R I N O L O C  
Y V W A N S I E D A D A V O S  
G K U I I N S O M N I O M C C  
R C T O R T I C O L I S T S F A  
W S F A M S A N F B I P J H K

Alergias  
Ansiedad  
Asma  
Cólicos  
Colon irritable  
Diabetes  
Dolor cervical  
Dolor de espalda  
Fibromialgia  
Hiperactividad  
Infertilidad  
Insomnio  
Migrañas  
Tortícolis  
Vértigos/mareos

## Los Colorantes Alimentarios

*Los colorantes alimentarios son un aditivo inútil ya que a menudo sólo pretende hacernos creer que el alimento es mejor de lo que parece en realidad. Los colorantes alimentarios se utilizan solo para embellecer el aspecto de los alimentos y las bebidas.*

Por ejemplo las Xantofilas (E-161) se usan (en algunos casos) para alimentar las gallinas y salmones para que den huevos y carne de un color más intenso.

Pueden ser naturales o artificiales y se les identifica porque sus códigos están entre el E-100 y el E-180. Los colorantes naturales pueden ser de origen mineral, vegetal o animal (como la Cochinilla o E-120) aunque eso no quiere decir que sean implícitamente ya inocuos.

La ley varía mucho de unos países a otros y eso quiere decir que incluso los científicos no se ponen de acuerdo sobre su falta de efectos secundarios.

Así podemos encontrar que en los países nórdicos están prohibidos casi todos los colorantes sintéticos y en cambio otros países los autorizan.

Lo siguiente es una lista de los colorantes más encontrados en el mercado y sus efectos secundarios:

- **E100 Curcumina:** color naranja amarillento, de origen natural extraído de la raíz de cúrcuma, o de síntesis artificial.

Alimentos que lo contienen: mantequillas, quesos, mostaza, productos de pastelería, curry en polvo, té y platos preparados a base de arroz.

Posibles efectos secundarios: ninguno.

- **E101 Riboflavina, lactoflavina:** color amarillo, obtenido de la levadura de cerveza aunque suele ser de síntesis artificial. Es la vitamina B2.

Alimentos que lo contienen: sopas, pasta, cremas, helados, mahonesa.

Posibles efectos secundarios: ninguno.

- **E102 Tartracina (colorante azoico):** color amarillo limón, de síntesis artificial. Alimentos que lo contienen: refrescos en polvo, helados, esencias de frutas, mostaza, jarabes, dulces...

Posibles efectos secundarios: reacciones alérgicas, sobretodo en personas asmáticas y con sensibilidad a la aspirina.

- **E103 Crisoína:** color amarillo, de síntesis artificial. Prohibido desde 1978 en todos los países del mercado común. Alimentos que lo contienen: pastelería y helados.

Posibles efectos secundarios: peligroso, especialmente para los niños.

- **E104 Amarillo de quinoleína:** color amarillo, de síntesis artificial. Alimentos que lo contienen: gaseosas, budines en polvo, pescado ahumado...

Posibles efectos secundarios: reacciones alérgicas. Evitar.

- **E107 Amarillo 2G:** color amarillo artificial.

Alimentos que lo contienen: galletas y productos de pastelería.

Posibles efectos secundarios: reacciones alérgicas, asma y urticaria.

- **E110 Amarillo anaranjado S (colorante azoico):** color amarillo anaranjado, de síntesis artificial.

Alimentos que lo contienen: mermelada de albaricoque, galletas y productos de pastelería, sopas instantáneas, batido de chocolate, harina para rebozar...

Posibles efectos secundarios: reacciones alérgicas, en especial en caso de intolerancia a la aspirina. Cancerígeno. Aditivo que con mayor frecuencia da alergia.

- **E120 Cochinilla o ácido carminio:** color rojo carmín, pigmento de la cochinilla del nopal.

Alimentos que lo contienen: bebidas alcohólicas, confituras.

Posibles efectos secundarios: no se conocen en las concentraciones usadas a nivel alimentario.

Hay que tener en cuenta su origen animal si somos vegetarianos o no queremos comer ni utilizar nada que venga de origen animal. Recordad que también forma parte de la composición de algunos cosméticos como algunos pintalabios (ver la composición del producto cosmético).

- **E122 Azorrubina:** color rojo artificial.

Alimentos que lo contienen: caramelos, helados, pastelería, sopas y platos preparados.

Posibles efectos secundarios: reacciones alérgicas. En experimentos en ratones se observó anemias, linfomas y tumores. Sospechoso pese a la poca información que se tiene.

**LIBRO RELACIONADO:** "Guía de los aditivos usados en alimentación"

**FUENTE:** [www.enbuenasmanos.com](http://www.enbuenasmanos.com)