



Estamos otra vez en otoño y al tiempo que se caen las hojas, nuestras defensas parecen estar más débiles y menos preparadas para enfrentarse a la gripe. Sin embargo, eso no significa que el empujón tiene que venir del exterior, es decir, de vacunas o fármacos denominados "preventivos". Es este número, exponemos los beneficios de la Quiropráctica para un sistema

inmunológico más fuerte y los riesgos que las vacunas conllevan. Esperemos que decidiréis, como millones de personas en el mundo, ser proactivos y ¡ajustaros en lugar de vacunaros!

Además, en última página encontraréis los consejos del famoso cocinero para combatir la gripe...

¡Buena Lectura!

Boyce

Recomendamos este libro



Pasado y futuro son sólo proyecciones mentales. Si logramos liberarnos de ellas, nos abrimos un espacio para vivir la experiencia de un cuerpo sin edad y una mente sin tiempo.

Deepak Chopra nos muestra que el tiempo no es un absoluto, explicándonos que el envejecimiento depende de nuestra conciencia. Podemos utilizar el poder de ésta para transformar nuestro cuerpo, crear las condiciones para la longevidad y preservar el equilibrio de la vida.

Esta obra revela la conexión cuerpo-mente de un modo absolutamente útil y práctico. La sabiduría y el ingenio de Chopra relucen a través de sus textos. Chopra nos brinda herramientas para modificar nuestra percepción sobre la edad, para conservar la vitalidad, la belleza y la creatividad y para valorar al mismo tiempo la sabiduría acumulada a lo largo de la vida.

LA GRIPE: SÍNTOMAS, TRATAMIENTOS Y QUIROPRÁCTICA



La gripe, también conocida como influenza, es una infección vírica muy contagiosa de las vías respiratorias. Aunque afecta a ambos sexos y a cualquier grupo de edad, los niños tienden a contraerla con mayor frecuencia que los adultos. Además, esta enfermedad es más común durante un período determinado del año que suele ir de noviembre a abril, y la mayoría de los casos se producen entre finales de diciembre y principios de marzo.

Signos y síntomas

La gripe se confunde a menudo con el resfriado común, pero los síntomas suelen ser mucho más fuertes que los típicos estornudos y la nariz tapada de un resfriado.

Los síntomas de la gripe pueden incluir:

Febre, Escalofríos, Dolor de cabeza, Dolor muscular, Mareos, Pérdida de apetito, Cansancio, Tos, Dolor de garganta, Moqueo nasal, Náuseas o vómitos, Debilidad, Dolor de oídos, Diarrea ...

La gripe se contagia al propagarse por el aire a través de gotitas infectadas por el virus que se expulsan al toser o estornudar. Las personas que tienen la gripe pueden contagiarla desde el día antes de empezar a sentirse enfermas y hasta que sus síntomas desaparecen (lo que, en los adultos, generalmente ocurre en 1 semana, pero en el caso de los bebés, en hasta 2 semanas).

Los virus de la gripe resisten más en ambiente seco y frío. Pueden conservar su capacidad infectiva durante una semana a la temperatura del cuerpo humano, durante 30 días a 0 °C y durante mucho más tiempo a menores temperaturas. Puede ser fácilmente inactivado mediante **detergentes** o **desinfectantes**.

TRATAMIENTO HABITUAL

Los consejos generales para una persona afectada de gripe son reposo, ingesta abundante



de líquidos, evitar el consumo de alcohol y tabaco y un fármaco que alivie los síntomas, como el paracetamol, que siendo antitérmico y también analgésico alivia simultáneamente la fiebre y el dolor.

Dado que la gripe es una infección vírica los **antibióticos** (fármacos antibacterianos, pero inactivos frente a virus) no mejoran el cuadro, salvo que se prescriban por la aparición de una infección bacteriana secundaria, situación en la que suele ser útil la **tinción de Gram** y un **antibiograma** para elegir el antibiótico adecuado.

No se deben administrar con fines profilácticos (preventivos), pues además de su inutilidad, así se seleccionan cepas microbianas multiresistentes.



¿COMO AYUDA LA QUIROPRACTICA CON LA GRIPE?

Al restablecer la conexión entre el sistema nervioso y los otros sistemas del cuerpo, la quiropráctica ayuda a fortalecer las defensas del organismo para poder luchar más fácilmente contra los patógenos externos.

LOS AJUSTES VERTEBRALES Y TU SISTEMA INMUNOLÓGICO

Aumento del estallido respiratorio de las células fagocitarias inducido por la manipulación espinal.

JMPT 1991:14:399-408.

Este estudio se diseñó para medir el efecto que un ajuste quiropráctico tiene en el sistema inmunológico. La sangre se extrajo de cada uno de los pacientes 15 minutos antes y 15 minutos después del ajuste. Los resultados se compararon con los de los análisis de sangre de unos pacientes a los que se les había realizado una parodia (imitación) de un ajuste. La respuesta inmunológica de los sujetos a los que se les había realizado el ajuste fue significativamente mayor que antes del tratamiento, y significativamente mayor que la respuesta de los sometidos a la parodia.

Los pacientes que llegaron con catarros, dolores de garganta, congestión y virus estomacales remarcaron en algunas ocasiones que su recuperación parecía haberse acelerado gracias al ajuste quiropráctico. Desarrollos científicos recientes nos permiten ahora apoyar la idea de que la corrección quiropráctica de las subluxaciones puede ayudar a las respuestas inmunes del cuerpo gracias a la reducción de las interferencias nerviosas. Esta es una de las áreas más emocionantes de la quiropráctica. Más y más investigaciones apuntan a una mejora del sistema inmunológico a través de los ajustes de columna.

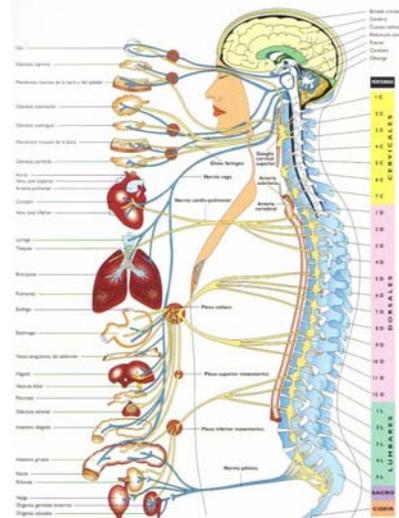
Los efectos de la quiropráctica en el sistema inmunológico: un resumen de la literatura. Allen JM, Chiropractic Journal of Australia, 1993; 23:132-135.

Este es un resumen de las investigaciones recientes que relacionan los ajustes quiroprácticos con las competencias inmunológicas. La literatura sugiere que el sistema nervioso juega un papel en la modulación de las respuestas inmunológicas, y que los ajustes quiroprácticos tienen su influencia en el número de linfocitos T y B, de células NK, en los niveles de anticuerpos, en la actividad fagocitaria y en los niveles de endorfinas. Se revisan aquí los pocos estudios que intentan medir el efecto de la quiropráctica o de los tratamientos manipulativos en la respuesta inmunológica. Las conexiones anatómicas y fisiológicas entre el sistema inmunológico y el sistema nervioso sugieren que el sistema nervioso juega un papel importante en la modulación de la respuesta inmunológica.

Interacciones neurales noradrenérgicas simpáticas con el sistema inmunológico: estructura y función. Felton, D.L., Felton, S.Y., Bellingher, D.L., et al. Immunol Rev 100:225-260, 1987.

Este es uno de los numerosos estudios que los investigadores han realizado en el campo de la psiconeuroinmunología, que explora la relación entre el sistema nervioso y el inmunológico. Se debaten los mecanismos de acción potenciales.

Un estudio comparativo del estado de salud de niños criados bajo modelos de cuidado de la salud propios de la quiropráctica y niños criados bajo modelos de la medicina alopática.





¿ES LA VACUNACIÓN REALMENTE EFICAZ?

En los países desarrollados se han establecido campañas de vacunación anual frente a la gripe para las personas con mayor riesgo de contraer la enfermedad o más vulnerables a sus complicaciones, así como controles estrictos a las aves de corral. La vacuna humana habitual es la trivalente, que contiene proteínas purificadas e inactivadas de las tres cepas que pueden considerarse como las más comunes en la siguiente epidemia: dos subtipos del **virus A** de la gripe y uno del **virus B**. Una vacuna elaborada un año puede no ser eficaz al siguiente debido a las frecuentes y rápidas mutaciones (cambios en sus antígenos) que sufre el virus, y a la dominancia variable de las diferentes cepas.

Las vacunaciones sistemáticas son presentadas como uno de los logros más importantes de la medicina preventiva. Esta idea ha calado profundamente entre la población contribuyendo a la génesis del llamado "mito vacunal", es decir, la creencia de que las epidemias han desaparecido o han sido controladas gracias a las vacunas y de que estas apenas tienen efectos adversos, pero existen suficientes indicios que hacen pensar que las vacunas pueden estar en la base del incremento de enfermedades como el asma, los síndromes autistas, las diabetes juveniles...

AUSTRALIA SUSPENDE LA VACUNACIÓN CONTRA LA GRIPE ESTACIONAL DE LOS NIÑOS PEQUEÑOS

En Australia, se ha extendido una suspensión de la vacunación de niños de 5 años contra la gripe estacional, a la espera de nuevas investigaciones de un pico aparente de convulsiones febriles asociados con la vacuna.

La suspensión temporal se anunció por primera vez el 23 de abril, después de las preocupaciones surgidas en el oeste de Australia sobre un aumento en el número de niños que se presentaron a los hospitales con convulsiones febriles después de recibir la vacuna trivalente contra la gripe estacional.

El gobierno federal jefe de los servicios médicos, Jim Bishop, anunció el 30 de Abril que se necesitaba más

tiempo para completar investigaciones epidemiológicas y científicas.

"Dada la revisión del caso en curso y de la falta de datos clínicos completos, la moratoria en la aplicación de la vacuna contra la gripe estacional en niños de hasta 5 años va a continuar ". Las cifras publicadas por el Departamento Nacional de Salud y Envejecimiento muestran que 77 casos de convulsiones febriles en niños de 5 años o menores asociados con la vacunación se han notificado recientemente a la Administración de los Bienes Terapéuticos.

De éstos, 57 fueron en el oeste de Australia, el único estado australiano que proporciona la vacuna de forma gratuita contra la gripe estacional para niños de entre 6 meses y 4 años. Esto fue presentado por el programa de vacunas en 2008 después de la muerte de tres niños pequeños con gripe debido a la preocupación entorno a este grupo de edad ya que tiene las mayores tasas de hospitalización por gripe.

Alrededor del 35% de los niños menores de 5 años en Australia Occidental recibieron al menos una dosis de vacuna contra la gripe entre 2008 y 2009.

Peter Richmond, un pediatra de Perth, dijo a la televisión ABC que la asociación de fiebre con la vacunación fue sorprendente (www.abc.net.au/7.30/content/2010/s2885203.htm). "Este año ha sido algo que nunca he visto en 20 años como pediatra, "dijo." Hemos tenido un gran número de niños vacunados contra la gripe que tuvieron un inicio muy repentino de esta fiebre alta y/o convulsiones."

El Gobierno de Queensland también está trabajando en estrecha colaboración con un médico forense local sobre la muerte de una niña de 2 años encontrada en su cuna varias horas después de recibir una vacuna contra la gripe estacional a principios de abril.

(www.influenzaspecialistgroup.org.au/news-recent/143-seasonal-flu-vaccination-and-in-children-5-years-and-under-).

FUENTE: Collignon P. Pandemic influenza: inappropriate fear causes inappropriate responses. In healthcare we need good surveillance data to make the best decisions [editorial]. Healthcare Infect 2009;14:77-9.

www.publish.csiro.au/view/journals/dsp_journal_fulltext.cfm?nid=241&f=HI09021

Efectos adversos de la vacuna contra la gripe (actualizado el 21 de Septiembre 2010)

Además de las consabidas advertencias de cada laboratorio:

- Australia dejó de vacunar a niños menores de 5 años, porque el número de convulsiones febriles se hizo muy alto en los grupos vacunados. Quizás no sea importante pero para cada familia, y para el gobierno Australiano lo es.
- Suspensión de Pandemix en Finlandia por la asociación con autismo.
- Riesgo de aborto en EEUU
- Debido al gasto en vacuna, 6 servicios de Atención Primaria en Gran Bretaña han comenzado

EL JARABE CONTRA LA GRIPE DE KARLOS ARGUÑANO



Si quieres prevenir la gripe o atajar la tos, la cebolla es tu aliada. Bacteriostática y antiinflamatoria, el consumo de esta hortaliza cruda refuerza tus defensas. Te mostramos cómo elaborar un jarabe que reforzará tu organismo.

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 1 [zanahoria](#)
- 1 limón
- 6 cucharadas de miel de tomillo, romero o eucalipto

ELABORACIÓN

Corta las zanahorias en rodajas oblicuas y las rodajas en bastones y ponlas en un bol. Corta la cebolla en medias lunas y añádelas al bol. Añade el zumo de limón y miel. Remueve y deja macerar toda la noche. Al día siguiente, cuéllalo y pon el jugo en una botella.

REMEDIO

Se puede tomar una cucharada cada 2-3 horas. Traga lentamente. No la tomes más de dos días seguidos.

OTROS CONSEJOS DE NUESTRO COCINERO FAVORITO

1. **Toma abundante líquido.** Protégete frente a las infecciones bebiendo unos dos litros diarios de **agua mineral** y tomando además **zumos** naturales de fruta y caldos o **sopas** de verduras. Las **infusiones** son otro aliado: Toma 3 tazas diarias de **té verde** o **tomillo** por su poder antivírico y antiséptico.
2. **La miel** suaviza la garganta. El hidromiel (agua tibia, zumo de limón y miel) es muy útil en la cura y prevención del catarro.
3. **Frutas y verduras**, de color amarillo, rojo o naranja actúan como potentes protectores. Los cítricos (**naranjas**, mandarinas, pomelos), antioxidantes son ricos en **vitamina C**, ayudan a fortalecer nuestro sistema inmunitario. La **zanahoria** o la calabaza, ricas en **vitamina A**, mantienen en buen estado las vías respiratorias.

4. **La cebolla**, rica en sulfuros actúa contra las bacterias. Su consumo, mejor en crudo, facilita la liberación de secreciones en las vías respiratorias.

5. El **ajo** actúa como potente antivírico. La mejor forma de consumirlo es fresco y crudo, aplastado con una cuchara. Tomar todos los días un diente de ajo de esta forma te ayudará a prevenir las infecciones.

6. El **puerro** es primo de la cebolla, es con quien comparte su acción mucolítica y antiséptica. La borraja es buena para la gripe por su acción sudorífica, ayuda a controlar la fiebre y contiene mucilagos que suavizan las mucosas y ayudan con el exceso de secreciones del catarro.

7. Los **cereales integrales**, levadura de cerveza y **frutos secos** contienen **vitamina B**.

8. El **germen de trigo** y los **huevos** son ricos en **vitamina E**, gran antioxidante.

OTROS COMPLEMENTOS

- **Jalea real.** Poderoso reconstituyente con propiedades antibacterianas y antioxidante, rico en vitaminas, es una excepcional ayuda en la prevención de infecciones.

- **Propólis.** Es la sustancia que utilizan las abejas para sellar la entrada de la colmena y protegerla del ataque de bacterias y hongos, por lo que es eficaz en la prevención y tratamiento de infecciones respiratorias.

- **Equinácea.** Es una planta que tiene una gran acción antiinfecciosa, con efectos muy favorables sobre el sistema inmunitario. Se han comprobado los beneficios que aporta contra los resfriados y las gripes en general: el consumo de equinácea reduce un 58% las posibilidades de sufrir una infección y corta los síntomas de la gripe. La puedes tomar en gotas, en extracto seco o fluido. No se recomienda que la consuman embarazadas o mujeres en período de lactancia.

- **Zinc y magnesio.** Puedes tomar de forma preventiva preparados minerales como el gluconato de cinc o cloruro de magnesio para prevenir los síntomas gripales o acelerar su curación.

FUENTE: <http://www.hogarutil.com/Cocina/>