

ROSA GUERRERO

LAS ENFERMEDADES AUTOINMUNES

DESCUBRE CÓMO PREVENIRLAS A TRAVÉS
DE LAS TERAPIAS NATURALES



integral

**LAS
ENFERMEDADES
AUTOINMUNES**

ROSA GUERRERO

LAS ENFERMEDADES AUTOINMUNES

DESCUBRE CÓMO PREVENIRLAS A TRAVÉS
DE LAS TERAPIAS NATURALES

integral

NOTA IMPORTANTE: en ocasiones las opiniones sostenidas en «Los libros de Integral» pueden diferir de las de la medicina oficialmente aceptada. La intención es facilitar información y presentar alternativas, hoy disponibles, que ayuden al lector a valorar y decidir responsablemente sobre su propia salud, y, en caso de enfermedad, a establecer un diálogo con su médico o especialista. Este libro no pretende, en ningún caso, ser un sustituto de la consulta médica personal.

Aunque se considera que los consejos e informaciones son exactos y ciertos en el momento de su publicación, ni los autores ni el editor pueden aceptar ninguna responsabilidad legal por cualquier error u omisión que se haya podido producir.

© Rosa Guerrero, 2022.

© de las ilustraciones, Eva Janàriz, 2022.

© de esta edición: RBA Libros y Publicaciones, S.L.U., 2022.

Avda. Diagonal, 189 - 08018 Barcelona.

rbalibros.com

Primera edición: enero de 2022.

RBA INTEGRAL

REF: OBDO994

ISBN: 978-84-9118-827-8

EL TALLER DEL LLIBRE • REALIZACIÓN DE LA VERSIÓN DIGITAL

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conflicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Todos los derechos reservados.

Este libro tiene una finalidad informativa y no pretende diagnosticar ni ofrecer tratamientos alternativos que sustituyan la consulta médica personal.

El consumo de plantas y suplementos debe realizarse siempre bajo la supervisión de un profesional cualificado que pueda valorar la conveniencia y eficacia según cada caso.

CONTENIDO

<i>Introducción</i>	13
1. ¿CÓMO FUNCIONA NUESTRO SISTEMA INMUNITARIO?	15
Defensas externas e internas	18
Inmunidad innata y adaptativa	19
Fases de la respuesta inmunitaria	19
Células, moléculas y tejidos	20
Los anticuerpos	23
Los mensajeros inmunitarios	25
2. ALTERACIONES DE LA INMUNIDAD	27
Defectos	29
Excesos	30
Errores	30
Inconvenientes	31
3. ¿QUÉ ES UNA DOLENCIA AUTOINMUNE?	33
Tolerancia inmunitaria y autoinmunidad	36
¿Qué activa la respuesta autoinmune?	37
Genética	38
Infecciones	39
Factores ambientales	41
Fármacos	41
Hormonas	42
Desequilibrios nutricionales	42
Gestión del estrés	43
Traumatismos	43

4. PRINCIPALES ENFERMEDADES AUTOINMUNES:**SÍNTOMAS Y CONSEJOS**

Alopecia areata	45
Amiloidosis sistémica	47
Anemia hemolítica	48
Anemia hemolítica	49
Artritis reumatoide	50
Celiaquía	51
Diabetes mellitus tipo I	53
Enfermedad de Behçet	54
Enfermedad de Crohn	54
Enfermedad de Graves-Basedow	55
Esclerodermia	56
Esclerosis múltiple	57
Espondilitis anquilosante	58
Lupus eritematoso sistémico (LES)	59
Miastenia gravis	60
Púrpura trombocitopénica inmunitaria	61
Psoriasis	62
Síndrome antifosfolípídico (SAF)	63
Síndrome de Sjögren	64
Síndrome Guillain Barré	64
Tiroiditis de Hashimoto	65
Urticaria-Vasculitis	67
Uveítis	68
Vitíligo	68

5. LA MICROBIOTA INTESTINAL, EN EL FOCO DE ATENCIÓN

Vivir en simbiosis	71
Estilo de vida, dieta y genes	73
Estilo de vida, dieta y genes	74
La importancia de tener un intestino sano	76
Entrenadores del sistema inmunitario	78
¿Qué significa tener permeabilidad intestinal?	80
La disbiosis	82
Eje microbiota-intestino-cerebro	87

6. CLAVES NUTRICIONALES PARA CONTROLAR	
LAS REACCIONES AUTOINMUNES	89
Criterios para comer mejor	92
Qué hay que comer y qué no hay que comer	94
Protocolo dietético para sanear la microbiota	100
El valor del ayuno	103
La dieta paleolítica	105
¿Qué es la dieta baja en FODMAP?	108
7. RECETAS QUE AYUDAN A REGULAR EL SISTEMA INMUNITARIO	111
Desayunos	114
Batido de plátano con frutos rojos	114
Batido verde de espinacas y mango	115
Cereales cetogénicos con cacao o vainilla	116
Pancakes de plátano	117
Infusión digestiva	118
Coca de semillas de lino y sésamo	119
Entrantes fríos y calientes	120
Sopa de apio y puerros con musgo de Irlanda	120
Crema de calabaza, jengibre y coco	121
Sopa refrescante de apio y manzana	122
Ensalada de rúcula, aguacate y mango con cilantro	123
Ensalada de remolacha, espinacas, hinojo y aguacate	124
Ensalada de escaldados verdes «tres sabores»	125
Platos principales	127
Quinoa al horno con verduras y ajo negro	127
Quiche de acelgas con queso de anacardos	128
Estofado de alcachofas y castañas	129
Pollo marinado con leche de coco y arroz	131
Postres	132
Peras al jengibre	132
Crema dulce de mijo	133
Pastel de boniato, almendra y coco	134

Pudin de chía	136
Aderezos, aliños y otros complementos	137
Pesto a la chlorella	137
Condimento de alcaparras	138
Pan de yuca	139
Paté de zanahoria con jengibre y cúrcuma	140
8. LAS TERAPIAS NATURALES SON EFECTIVAS	143
Las plantas más idóneas	145
Complementos que contribuyen a equilibrar el organismo	158
Protocolo general y ciclos de tratamiento	166
La aportación de la homeopatía	170
9. PERSPECTIVA PSICOSOMÁTICA	177
La importancia de las creencias	179
Cómo influyen las emociones	181
Significado de los órganos diana	182
10. CASOS CLÍNICOS	187
Caso 1. Artritis reumatoide	189
Caso 2. Hipertiroidismo - Enfermedad de Graves- Basedow	192
Caso 3. Esclerosis múltiple	195
<i>Referencias bibliográficas</i>	199

INTRODUCCIÓN

El presente libro fue concebido durante el confinamiento impuesto por el Gobierno en la primavera de 2020 a raíz de la pandemia de Covid-19 causada por el virus Sars-Cov-2. Se trataba de una nueva enfermedad que tuvo su origen en la ciudad china de Wuhan y que en poco más de tres meses azotaba al mundo entero. Se publicaron multitud de artículos y vídeos sobre su origen: desde una zoonosis (enfermedad transmitida de animales a humanos) procedente de los murciélagos hasta la formulación de conjeturas sobre su creación como arma biológica con fines perversos y poco éticos. El tiempo resolverá estas dudas. Lo que sí es cierto es que el coronavirus Sar-Cov-2 actúa como un patógeno con capacidad de infectar al ser humano y poner a prueba su sistema inmunitario. Y quién sabe si, al igual que otros virus mucho más estudiados de los cuales hablaremos en este libro, puede dar lugar en un futuro a diversos trastornos autoinmunes y, con ello, contribuir al aumento de las patologías crónicas.

Las enfermedades autoinmunes se han triplicado en las últimas décadas y siguen en aumento. Se trata de dolencias con una complejidad clínica elevada y un tratamiento difícil, provocadas por una alteración del sistema inmunitario, que se ve estimulado a producir anticuerpos contra los propios tejidos

de forma exacerbada. Esta acción conlleva una destrucción progresiva de ciertas funciones orgánicas.

¿Qué está pasando? ¿Por qué nuestro sistema de defensa deja de realizar su trabajo adecuadamente y ataca a las células sanas del cuerpo produciendo daños irreversibles? La medicina oficial desconoce el estímulo responsable de este desequilibrio, aunque se sabe que la asociación de diferentes factores —genéticos, ambientales, hormonales, infecciosos...— así como la alimentación y el estilo de vida están casi siempre detrás de estas dolencias.

Este libro pretende dar una idea básica de cómo funciona el sistema inmunitario, qué alteraciones puede sufrir, qué sucede en el cuerpo cuando aparece una enfermedad autoinmune y qué remedios ofrece la medicina natural. También veremos cómo influyen las emociones y la actitud frente a la vida, así como la interpretación psicosomática según los órganos o sistemas afectados. Lejos de considerar la enfermedad como una fatalidad del destino, invito al lector a interpretar su mensaje y a realizar cambios en su estilo de vida que le ayuden a recuperar la salud y a vivir libre de los temidos brotes que caracterizan a este tipo de enfermedades.

1

**¿CÓMO FUNCIONA
NUESTRO SISTEMA
INMUNITARIO?**

Los microorganismos conviven con nosotros, sobre nuestra piel y en nuestro interior, están en el aire que respiramos o en los alimentos que ingerimos. Si no tuviéramos sistema inmunitario, los virus atacarían nuestras células, las bacterias infectarían nuestras heridas y los mohos crecerían sobre nosotros como lo hacen sobre un trozo de pan húmedo.

El sistema inmunitario está formado por un conjunto de células, moléculas, tejidos y órganos que trabajan coordinadamente para defendernos de las infecciones. Por eso, a menudo se le denomina «las defensas» del cuerpo. Esta compleja red defensiva es capaz de distinguir entre lo que pertenece al organismo y lo que es extraño a él. Para ello, cada una de nuestras células presenta en su superficie las mismas proteínas, que son únicas y características en cada persona. Vienen a ser como la huella dactilar del individuo. El sistema inmunitario las reconoce y las deja en paz.

Este sistema de identificación individual se denomina «complejo mayor de histocompatibilidad» (CMH). Fue descubierto en 1958 por el profesor Jean Dausset, premio Nobel de medicina en 1980.

La palabra inmunología deriva del griego *immunitas*, que significa libre de cargas o impuestos, y se refería a los senadores. Por lo tanto, la inmunidad de un organismo es su capaci-

dad para mantenerse libre, en este caso, de enfermedades infecciosas. Y la respuesta inmunitaria es el conjunto de acciones que emprende el sistema inmunitario frente a una infección, tanto para eliminarla cuando aparece como para prevenirla en el futuro.

Pero ¿qué ocurre cuando una persona es diagnosticada de una enfermedad autoinmune? ¿Cómo puede ser que nuestro propio ejército, diseñado para proteger nuestro organismo de los agresores externos, acabe atacando a nuestras células y tejidos? ¿Qué mecanismos intervienen en esas órdenes erróneas? ¿La única solución es desarmar e inhabilitar a esos soldados enloquecidos que, por otra parte, necesitamos para sobrevivir?

DEFENSAS EXTERNAS E INTERNAS

Muchos de los microorganismos que nos producen enfermedades viven sobre la piel o las mucosas, pero solo una pequeña parte logra acceder a nuestro interior. Por lo tanto, los agentes del sistema inmunitario se pueden clasificar por su papel defensivo exterior (sobre la piel o las mucosas) o interior (medio interno). Son, respectivamente, la primera línea de protección (defensas externas) y la segunda y tercera líneas de protección (defensas internas).

La piel es una barrera física muy efectiva, ya que los microorganismos solo pueden atravesarla si hay roturas o heridas. Las mucosas son más frágiles, porque deben permitir el paso de nutrientes (mucosa digestiva) o de gases (mucosa respiratoria). Pero las mucosas, a diferencia de la piel, producen secreciones con actividad antimicrobiana. Además, la propia competencia entre los microorganismos comensales (microbiota bucal, bronquial, intestinal, etc.) evita la proliferación de los patógenos oportunistas.

INMUNIDAD INNATA Y ADAPTATIVA

Aunque la inmunidad es única, sus componentes se asignan a dos grandes categorías que trabajan en coordinación para mantener nuestra integridad.

- **Inmunidad innata o inespecífica.** Nacemos con ella. Todos los seres vivos la tienen en mayor o menor medida. Es rápida, pero carece de memoria inmunitaria. Las células implicadas en esta respuesta —como los fagocitos— son capaces de combatir la infección desde el mismo momento en que se presenta y durante sus primeras fases. Se le denomina también inespecífica porque no identifica patógenos concretos y no crea protección frente a una nueva infección.
- **Inmunidad adaptativa, específica o adquirida.** Es exclusiva de los animales vertebrados, tarda aproximadamente una semana en desarrollarse y es responsable de la memoria inmunitaria. Se le denomina adaptativa porque se adapta al patógeno; específica porque identifica patógenos muy concretos a los que reconoce por sus antígenos (sustancias nocivas que el cuerpo identifica como extrañas); y adquirida porque debemos fabricarla a lo largo de la vida, es decir, no nacemos con ella.

FASES DE LA RESPUESTA INMUNITARIA

La inmunidad innata y la adquirida no son independientes la una de la otra. Cada sistema actúa en relación con el otro e influye sobre él directa o indirectamente a través de mensajeros. Para ello utilizan una estrategia común que consiste en:

1. Reconocer al patógeno.
2. Activar las células o moléculas implicadas.

3. Desplegar la función efectora asociada para iniciar el ataque.

La fase de reconocimiento es muy importante ya que, si aquí se origina un error, se pueden producir daños irreversibles en nuestros propios tejidos y causar las enfermedades autoinmunes.

CÉLULAS, MOLÉCULAS Y TEJIDOS

Ese gran ejército que es nuestro sistema inmunitario está compuesto por múltiples células, moléculas y tejidos con una misión clara y diferenciada. De su buen funcionamiento depende nuestra salud. Veamos cuáles son y cuál es su función:

- **Macrófagos.** Son glóbulos blancos que pueden tener forma y función diferentes según el tejido en el que se encuentren, además de recibir también distintos nombres. Por ejemplo, los presentes en el hígado reciben el nombre de células de Kupffer; los que colonizan el sistema nervioso central se denominan células de la microglía, y los de los huesos, osteoclastos. Pero su misión es la misma: localizar e ingerir microbios y sustancias tóxicas. También «avisan» mediante sustancias solubles a otras células para que las ayuden con la infección y reparar el desajuste que haya hecho el patógeno. El resultado de toda esta actividad es la inflamación.
- **Granulocitos.** Viven en la sangre, de donde solo salen si alguien les avisa; por ejemplo, un macrófago, o las moléculas del sistema del complemento. Tenemos tres tipos: neutrófilos, eosinófilos y basófilos, pero únicamente los primeros tienen actividad fagocítica (es decir, que ingieren patógenos). Los neutrófilos constituyen el

90% de este grupo y son capaces de fagocitar y destruir directamente multitud de gérmenes. Los eosinófilos son activos frente a las infecciones por parásitos multicelulares y otros microorganismos de tamaño grande y también controlan mecanismos asociados a las alergias; cuando superan el 3% son indicadores de ciertas patologías como asma, rinitis, urticarias, etc. Los basófilos son responsables de la respuesta alérgica; liberan serotonina, histamina y heparina para producir vasodilatación y prevenir la coagulación. Un aumento en el nivel de basófilos indica una inflamación no específica.

- **Mastocitos.** Son células específicas que se hallan en la mayoría de los tejidos del cuerpo. Su proximidad a los vasos sanguíneos les permite regular localmente la permeabilidad vascular. Liberan histamina para avasallar y reducir al patógeno, cuyos restos acaban en el ganglio más cercano. Su función es similar a la de los macrófagos, pero su respuesta es mucho más rápida. Son los responsables de las manifestaciones alérgicas cuando identifican un alérgeno inocuo (polen, ácaros, pelos de gato...) como si se tratara de un elemento patógeno.
- **Sistema del complemento.** Junto a los macrófagos y los neutrófilos, es el principal responsable de la inmunidad innata. Está formado por varias proteínas sintetizadas mayoritariamente por el hígado, que están presentes en forma inactiva en el plasma y los líquidos intersticiales. La activación de estas proteínas da lugar a una reacción en cascada que genera una serie de respuestas biológicas dirigidas a la eliminación directa (lisis) o indirecta (fagocitosis) de los microorganismos invasores y de los inmunocomplejos que se forman.
- **Células dendríticas.** Juegan un importante papel como nexo de unión entre la respuesta inmune innata y la adaptati-