

## Cèl·lules de memòria

**Q**uè són les cèl·lules de memòria i com poden reproduir-les?

El sistema immunològic és el millor mecanisme de defensa natural que té el nostre cos contra les amenaces per la salut, és el sistema que ens protegeix de les malalties. La seva funció és anar després dels patògens que ataquen constantment el nostre organisme.

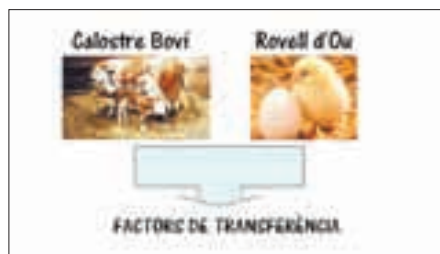
El nostre sistema immunològic més que ser intel·ligent, fort i equilibrat, ha de reunir la qualitat de les 3 R: "Reconèixer, Respondre, Recordar". Això vol dir que els defensors del

### El nostre sistema immunològic ha de reunir la qualitat de les 3 R: reconèixer, respondre i recordar

nostre cos han de reconèixer o identificar els invasors que representin alguna amenaça a la nostra integritat. Però no n'hi ha prou que el sistema immunològic "reconegui" o identifiqui el perill, sinó que ha de ser prou fort perquè pugui "respondre" adequadament davant l'invasor i vèncer-lo, després d'haver-ho reconegut. Finalment, ha de ser tan intel·ligent com per "gravar" en la seva memòria, la imatge de l'invasor amb la qual cosa pugui reconèixer-ho en un atac futur.

#### Com funciona el sistema immunològic?

A través d'un exemple, veurem com funciona el sistema. Tenim a qualsevol nen sa i feliç... però algú a l'escola bressol que tenia el virus de la varicel·la esternuda i en uns pocs dies el nen va començar a tenir taques vermelles que es van



### El sistema immunològic ha de reconèixer un virus com una amenaça per tal d'actuar

convertir en ampolles: el nen va emmalaltir, va contreure varicel·la!

El sistema immunològic del nen no havia "vist" el virus de la varicel·la i no sabia què era el que el feia sentir tan malament. Després de diversos dies, el sistema immunològic del nen identifica el virus de la varicel·la com una amenaça perillosa i comença a produir defenses per derrotar-lo. Per diversos dies el jove va estar bastant malalt, fins que el sistema immunològic no va reconèixer el virus com una amenaça. De les ampolles es van formar crostes, les crostes després van desaparèixer i el malalt es va millorar: va ser una gran batalla.

Una vegada que el sistema immunològic ha reconegut i derrotat l'enemic, té l'habilitat d'emmagatzemar la identitat de l'invasor creant el que s'anomena "cèl·lula de memòria". Aquesta és la raó per la qual les persones que van tenir varicel·la només la tenen una vegada.

De la mateixa manera la cèl·lula de memòria portarà per sempre la identitat del virus de la varicel·la en tot el cos.

Si el virus de la varicel·la apareix una altra vegada, la cèl·lula de memòria immediatament encendrà l'alarma i començarà una producció immediata i intensa de defenses del sistema immunològic evitant que emmalaltim. Ni tan sols sabrem que vam estar exposats perquè ara ja tenim immunitat. Immunitat vol dir que tenim protecció.

Però el problema amb el desenvolupament de la immunitat adquirida d'aquesta manera és que primer hem d'emmalaltir abans de sentir-nos bé.

#### Les vaques i les gallines fabriquen cèl·lules de memòria que nosaltres podem utilitzar: una altra manera d'obtenir immunitat.

No seria meravellós si tinguéssim una fàbrica on poguéssim reproduir aquestes cèl·lules de memòria?, és a dir, el mateix tipus de cèl·lules que el nostre sistema immunològic produeix després de patir una malaltia, com la varicel·la o després de rebre una vacuna i que les poguéssim consumir per educar i enfortir el nostre sistema immunològic?

TERÀPIES ALTERNATIVES  
MAGDA SOLÉ  
info@terapia-parbio.com



Tenim múltiples fàbriques d'aquest tipus, que les trobem en granges. Aquestes fàbriques són: la vaca i la gallina.

Aquests animals tenen contacte amb les mateixes amenaces que nosaltres i tenen exactament el mateix tipus de resposta. Estan exposades, resolen com lluitar contra l'enemic, i produeixen una resposta immunològica de la mateixa manera que nosaltres. També memoritzen aquestes amenaces a específiques cèl·lules de memòria igual que ho fem nosaltres.

Les vaques transfereixen les seves cèl·lules de memòria als seus nadons quan els alimenten amb una llet especial anomenada calostro igual que els humans.

Les gallines també fan el mateix: dipositen cèl·lules de memòria en el rovell dels ous perquè el pollet tingui l'educació i la força del sistema immunològic que la mare va tenir quan el va incubar.

Aquestes cèl·lules de memòria que les vaques i les gallines produeixen, tenen la mateixa funció que les cèl·lules de memòria que els humans produïm: reconèixer

### Les cèl·lules de memòria que les vaques produeixen tenen la mateixa funció que en els humans

instàntanament les amenaces i respondre immediatament. Aquestes cèl·lules de memòria, es diuen "factors de transferència".

Tenint aquestes cèl·lules de memòria al nostre abast, gràcies al calostro o al rovell d'ou, no haurem de passar pel procés d'aprenentatge cada vegada que estiguem exposats a una malaltia. El nostre sistema immunològic tindrà la fortalesa i coneixement, tindrà la capacitat de respondre gràcies als factors de transferència o cèl·lules de memòria que eduquen al nostre sistema immunològic i el capaciten per a respondre immediatament i reconèixer amenaces a través d'aquestes cèl·lules de memòria que actuen com l'avis d'"es busca".

Al centre **Teràpies Par Bio** et podem facilitar els millors productes naturals per accelerar el procés de recuperació de les cèl·lules de memòria i de la teva salut. "Treballem perquè la salut sigui la condició normal en la vostra vida".



ÀREA MATERN  
INFANTIL

Des de 1947 amb tu.  
AMB VOSALTRES



AMPLIEM  
EQUIP  
MÈDIC

HLA PERPETUO SOCORRO  
C/ Bisbé Meseguer, 3  
Lleida - grupohla.com

# Menjar de manera saludable a la platja també és possible

**Amb l'arribada de l'estiu, tots anem per un temps més o menys perllongat a la platja, gaudint així dels dies de descans i del bon temps.**

A causa de la quantitat d'hores que passem prenent el sol i banyant-nos, és important cuidar els aliments que portem. Per aquest motiu, des de Super Premium Diet, s'aporten una sèrie de consells per menjar millor i no caure en els errors més comuns, aportant al nostre cos la dosi de vitamines necessàries per afrontar la jornada de platja.

## A L'HORA DE L'APERITIU

Aquest moment és clau dins de les vacances a la platja, on solem escollir aliments que proporcionen calories buides i sense vitamines, com les patates fregides, les lliminadures i els refrescs ric en sucres.

Per evitar-ho, podem substi-

tuir aquests aliments per uns altres com la fruita trossejada o en broquetes, ja que, si són a més de colors cridaners, ens aporten betacarotens que ajuden a protegir la pell dels radicals lliures que produeixen els rajos del sol.

Una altra bona opció és la fruita seca crua i sense sal (o, si la conté, en una quantitat moderada).

## A L'HORA DEL DINAR

D'entre els errors més comuns que cometem està el d'ingerir entrepans, embotits, formatges guarits o fritades com a croquetes, filets empanats o truites de patates. Per evitar-ho, és recomanable que l'hora del menjar no estigui distanciada en més de 3-4 hores de l'última ingesta d'aliments que es va realitzar, ja que ens obliga a romandre molt temps sense menjar gens. Això provoca nivells baixos de glucèmia i excés d'apetit, per la qual



cosa es tendeix a menjar compulsivament.

Si volem combatre aquests excessos, i a manera d'entrants, es pot ingerir pa, gaspatxo, formatge fresc, hummus casolà amb crudités, salsa de iogurt, cogombre i menta amb crudités o empanada vegetal casolana.

Per al plat principal existeixen múltiples opcions, com menjar amanides variades, que poden ser un aliment lleuger o molt contudent segons els ingredients que hi afegim. Des de l'amanida verda a la de vegetals variats (pimentada, amanida de mongetes verdes, etc.), a l'amanida de pasta, de llegums, taboulé o patata cuïta amanida. Les opcions més riques en hidrats de carboni han de consumir-se amb moderació si som persones amb escassa activitat física. Això sí, en tots els casos hem d'evitar alguns condiments en l'amanida tals com el bacó, formatges guarits, amaniment amb

excés d'oli, salses com la maionesa o altres salses comercials.

També pot ser una bona opció portar a la platja una empanada de verdures casolana, per exemple de pisto. La platja és un lloc predilecte per al consum de peix, per la qual cosa si ens acostem a un xiringuito, podem aprofitar l'oportunitat per prendre peix fresc rostit o la planxa, evitant les versions fregides. Qualsevol tipus de marisc i peix, resulta una opció totalment saludable per passar el dia a la platja. Això sí, hem de ser molt moderats amb el consum d'alcohol en el menjar (aporta un excés de calories i escassos nutrients).

## A L'HORA DEL BERENAR

El més habitual és recórrer a gelats per mitigar les altes temperatures, alguna cosa habitual durant els mesos d'estiu, però és preferible eliminar sobretot els elaborats de crema, amb xocola-

tes o nates.

Per evitar-ho s'han de substituir per fruita, o bé present-la sola, en macedònia o espresmuda per a suc. Si tries aquesta última opció, procura no colar la polpa, ja que és rica en fibra i proporciona una sensació de sacietat més perllongada. Així mateix, és possible consumir iogurts descremats o smoothies.

Finalment, és molt important hidratar-se bé amb aigua. Recordem que el consum d'aigua ha de ser d'uns 2-2,5 litres al dia, però que a l'estiu, amb l'ascens de les temperatures, ha d'augmentar per sobre d'aquestes xifres. D'entre totes aquestes recomanacions és important menjar a poc a poc, oblidar-se del ritme accelerat dels dies de treball i procurar no estar assegut o tombat més de dues hores seguides, pel que es pot nedar, caminar o realitzar algun esport. Però, sobretot, gaudir dels dies de descans.

**CASANETA**

**NETEJA I MANTENIMENT**

Tots els serveis de neteja per a la llar

- Neteja general i manteniments
- Cobres i tapassos
- Vitrines i persianes
- Jardins, terrasses, comunitats, piscines, garatges i porxos

amb venabres - des de 2008!

**Raons per confiar**

- Honradesa i seguretat
- Servei amb supervisió
- Preu econòmic

C/Vallcalent, 46 Lleida (cantonada Pg. de Ronda)  
973 26 24 24  
casaneta@lleida.org

**sp|activa**

Salut i seguretat per les persones en el treball

El servei de prevenció de riscos laborals responsable, proper i equilibrat.

Av. Pinyana, 1 - Lleida  
Tel.: 973 270 518  
www.spactiva.es

**PAR BIO** MAGDA SOLÉ TERÀPIES ALTERNATIVES

TERÀPIES DE:

- BIOQUÀNTICA ENERGÈTICA APLICADA
- BIOMAGNETISME MÈDIC
- ALURCIOLTERÀPIA
- MAGNETOTERÀPIA
- PEGATS MAGNÈTIC PER APRIMAR

C/Útils Companys nº2 Prat nº 25008 Lleida Tlf. 911 998 985