



04
2022

EL TRIMESTRAL.

#4 – TRIMESTRE 4, 2022

ARTICULO PRINCIPAL

LA POSTURA & ESTRUCTURA DE TU CUERPO...



La postura es fundamental para el aspecto estético y la **confianza** en uno mismo, la **funcionalidad del cerebro** y la **memoria** a medida que se envejece.

La mayoría de la gente entiende que el sueño, el ejercicio, un entorno social saludable y un peso corporal ideal son factores importantes para la salud a largo plazo. Sin embargo, parece haber un enorme vacío en su comprensión de las implicaciones que tiene una postura y una estructura desequilibradas...

Cuando el cuerpo pierde su equilibrio estructural, tu postura se transforma lentamente en un "cuelgue pasivo" en lugar de una estructura fuerte y bien tonificada.

"Ponte recto" suena fácil, **pero si esa no es la tendencia natural de tu cuerpo, simplemente es demasiado esfuerzo ponerse recto.** No puedes confiar en la disciplina mental para ponerte recto si tu cuerpo tiene otros planes... La tendencia tiene que ser **natural**. Así que si te encuentras con dificultades para ponerte de pie de forma fácil y relajada, es probable que necesites que se evalúe tu estructura.

Por ejemplo, en la **pelvis**, la **base de la columna vertebral**, tienes músculos por encima y por debajo de la pelvis, a la izquierda y a la derecha y también por delante y por detrás. Estos músculos tienen que trabajar en equipo para proporcionar una base sólida para el cerebro, la médula espinal y la columna vertebral. Cada vez que vienes a tus ajustes quiroprácticos, nos aseguramos de que estos grupos musculares están proporcionando equilibrio a tu cuerpo.

Tu postura cambia en relación con el estrés. **Tu cuerpo es esencialmente una manifestación física**, el "trofeo" que acabas teniendo, **de la vida que has llevado.**

Hay tres factores de estrés principales que hacen que tu cuerpo adopte la postura que adopta:

1. Estrés **físico**

2. Estrés **emocional**

3. Estrés **químico**

Considera esto por un momento. Estos 3 factores de estrés hacen que la estructura de tu cuerpo cambie a medida que envejeces. Los cambios en la postura, a su vez, hacen que tengas **menos capacidad para lidiar con el estrés**, porque el cuerpo se queda poco a poco sin capacidad para adaptarse a más estrés. Cuando tu cuerpo ha absorbido todo lo que puede (y no te creas... ¡hace un trabajo maravilloso!) aparecen síntomas como la rigidez, el dolor de cabeza, la falta de sueño, los cambios de humor y tu incapacidad para concentrarte...

Optimiza tu columna vertebral mediante la quiropráctica y una buena higiene espinal.

Si quieres tener una sensación de equilibrio y relajación en tu cuerpo, necesitas contrarrestar la tendencia de tu columna vertebral a perder altura con el tiempo. La columna vertebral alberga la médula espinal y **las raíces nerviosas que salen de ella necesitan espacio para transmitir eficazmente los mensajes hacia y desde el cerebro**.

Una columna vertebral comprimida es como intentar lavar el coche mientras alguien está de pie sobre la manguera. Claro que puedes hacerlo, pero es mucho más fácil si el flujo de agua a través de la manguera no se interfiere.

Los síntomas de una columna vertebral comprimida pueden incluir: **ciática** / sensación de **hormigueo** en el brazo y las manos / **rigidez** generalizada / **cansancio** inexplicable / **dolor de cabeza** etc...

Cambios estéticos en tu postura a medida que envejeces...

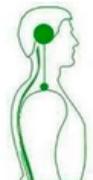
Nadie quiere envejecer con la cabeza adelantada o con la espalda encorvada.

El **aspecto físico**, el **estado de ánimo** y la **confianza** en uno mismo están muy influidos por el estado de la postura. Sin embargo, a medida que envejecemos, la columna vertebral tiende a aumentar sus curvas. Si mantienes tu cuidado quiropráctico regular y un programa básico de higiene espinal, el proceso de envejecimiento puede ralentizarse significativamente.

No ignores el hecho de si tu cabeza tiende hacia delante...

1 de cada 3 trabajadores de oficina (administrativos) desarrollará una desagradable **joroba** en el cuello.

normal



fase 1



fase 2



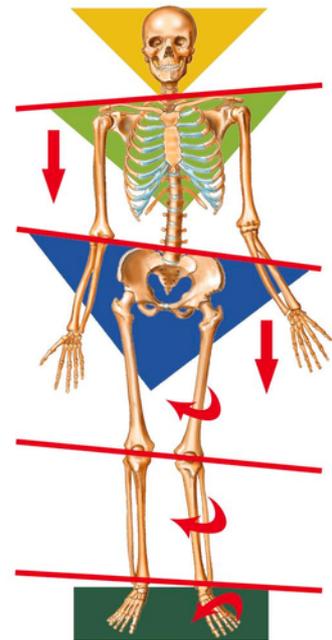
fase 3



Actividad familiar/de oficina: comprueba la postura de los demás...

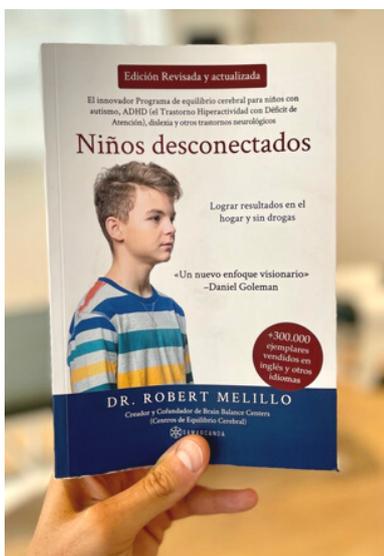
No tiene por qué ser así. Estamos aquí para ayudarte. Ponte delante de un espejo y observa el nivel de tus orejas. Luego la altura de tus hombros. También la altura de tu pelvis. Si tienes un amigo, tumbate de espaldas y pídele que observe la longitud de tus piernas.

Marca tus conclusiones aquí en el diagrama.



Otros libros en nuestra Librería de préstamo.

Por favor pídenos libros de nuestra biblioteca de préstamos. Agregaremos más a medida que pasen los meses y los años, pero para este trimestre, tenemos algunos libros nuevos que podrían gustarte!



“ MANTÉN TU POSTURA EQUILBRADA EVITANDO QUE TU CABEZA SE INCLINE HACIA ADELANTE A MEDIDA QUE ENVEJECES Y TU PODER COGNITIVO CEREBRAL DURARÁ MÁS TIEMPO. ”

Quiroprácticamente...

Los 33 principios de la Quiropráctica.

Un principio se define como una verdad fundamental o una proposición que sirve como base de un sistema de creencias o comportamientos o para una cadena de razonamiento.

Los 33 principios de la quiropráctica son exactamente eso, una serie de verdades fundamentales. Te ayudarán a entender como funciona tu cuerpo, como sana, por qué no sana, y - sobretodo - POR QUÉ hacemos lo que hacemos cuándo vienes a ajustarte.

7 - La cantidad de inteligencia en la materia.

La inteligencia contenida en una determinada cantidad de materia es del 100% y siempre proporcional a sus requerimientos.

Esta inteligencia es necesaria para mantener la integridad de la materia, en cada momento del tiempo. Si bien este 100% está siempre presente, una limitación de la materia (subluxación vertebral debida a estrés físico, químico o emocional) puede impedir la plena expresión de la Inteligencia innata.

8 - La función de la inteligencia es crear fuerza.

Tu sistema nervioso (el sistema que tu inteligencia innata utiliza para expresarse) es una red asombrosa de "carreteras" nerviosas, a través de las cuales mensajes viajan entre tu cerebro y cada célula, tejido y órgano. El flujo de mensajes a través de tus nervios es propulsado por la fuerza; la fuerza fue creada por la Inteligencia.

INDEPENDIENTEMENTE
DE TU EDAD...
PUEDES MEJORAR TU
POSTURA CON LA
QUIROPRÁCTICA.

¿Puede la Quiropráctica ayudar con...?

¿Puede la quiropráctica ayudar a controlar mi postura, mejorar la **joba** en mi cuello o hacer que la longitud de mis piernas sea más uniforme?



Como sabes, los quiroprácticos nunca pretendemos curar nada. Ajustamos tu cuerpo y eliminamos las interferencias para que tu sistema nervioso (el más importante y que controla absolutamente todo) pueda funcionar mejor. PERO... Si hay un tema que entendemos de forma holística y con una trayectoria increíble es la **postura** y el restablecimiento de tu equilibrio corporal.

Cuando mires tu postura desde una perspectiva lateral y observes una inclinación hacia delante, **no la ignores**.

Un nuevo estudio ha demostrado que una postura reclinada hacia delante en ancianos sin Alzheimer muestra un rápido decline de la **función cognitiva**. Solo porque estés envejeciendo no significa que tengas que aguantar el dolor y el mal funcionamiento del cerebro.

Un pequeño porcentaje de cambio en la simetría de la postura de un **anciano** puede aportarle mucho más confort corporal. Está claro que no volverán a ser adolescentes de 16 años, pero los cambios cumulativos de los ajustes pueden ayudar de forma sorprendente.



Una nueva cara en recepción...

Me llamo Raquel, soy catalana y concretamente de Manresa, "el cor de Catalunya"...

Soy Asistente Quiropráctica desde hace 14 años. Todo empezó acompañando a una amiga a un centro quiropráctico. En dicho centro, la doctora me habló de la capacidad innata que tenía el cuerpo de restablecerse y curarse por si mismo y cómo la quiropráctica contribuía a ello. Me pareció tan hipnótico que salí de allí queriendo trabajar como asistente y al final sí... obtuve el puesto de trabajo más maravilloso del mundo.

Cada día he podido ver los cambios y transformaciones que se producen con los ajustes vertebrales en las personas, y eso es lo más gratificante que uno puede alcanzar.

Con Alessandro nos conocimos cuando yo trabajaba en Sabadell, con un Quiropráctico - profesor de Alessandro - que lo escogió para sus prácticas durante 3 años por ser unos de los alumnos más brillantes de su generación. Observándolo en sus prácticas y el entusiasmo de cómo explicaba la quiropráctica ya se intuía que se convertiría en unos de los mejores.

Gracias Alessandro por confiar en mi.

Juntos cambiaremos y transformaremos a la comunidad de Barcelona.



Una receta con beneficios.

Se que estarás pensando... ¿cómo puede ser 'saludable' una pizza?

Pues con esta receta no te sentirás tan culpable después de comerla...

Este trimestre, una PIZZA guilt-free. 😊

Ingredientes:

- 1 coliflor pequeña
- 3 huevos ecológicos
- Orégano
- Harina de almendra (80g)
- 1 mozzarella fresca
- Salsa de Tomate bio
- Tomatitos variados
- Queso rallado
- 1 pizca de sal rosa
- Albahaca fresca
- Aceite de oliva extra virgen

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 200°C
2. Limpia la coliflor, quita los tallos y la rallamos con un mixer.
3. Exprime todo el agua de la coliflor con un trapo limpio para que quede seca.
4. Mezcla el oregano, los huevos, el queso, la harina de almendra y la pizca de sal. La masa te quedara más pegajosa que la masa tradicional.
5. Reparte la masa en una placa rectangular cubierta de papel de horno. La masa tiene que hacer aproximadamente 1cm de grosor en el centro y unos 2cm en los bordes.
6. Hornea la masa unos 25-30 min hasta que te quede dorada. Mientras tanto, prepara los toppings.
7. Cuando la masa esté lista, aplica la base de tomate primero, sal y pimienta a tu gusto, luego la mozzarella a rodajas, los tomatitos cortados por la mitad, y unas cucharadas de salsa pesto. Vuelve a hornear unos 5-10min.
8. Al final, añade la albahaca fresca y un ligero chorro de aceite de oliva virgen antes de cortar.
9. BUEN PROVECHOOOO



La música importa: encuentra tu ritmo.



Si vienes a la consulta **por las mañanas**, te habrás dado cuenta que la música que ponemos es un poquito más chill que por la tarde. Nos encanta esta playlist en Spotify.

La verdad sobre tu cuerpo: es inteligente.

Tu cuerpo hace un esfuerzo increíble para compensar tu postura teniendo en cuenta la cantidad de estrés al que está expuesto. Tu cuerpo sabe cuándo debe dormir si está cansado o tiene una gripe común. Tu cuerpo regula los latidos de tu corazón y tu presión arterial sin que tú tengas que pensar en ello.

Ayuda a la inteligencia natural de tu cuerpo con ajustes periodicos.



Lo que está por venir...



El mes que viene iré a un **viaje humanitario**. En Noviembre viajaré una semana con un grupo de colegas quiroprácticos a Nueva Delhi, en India, para una misión humanitaria. Un evento con más de 1.5 millones de personas en un mismo lugar!

Qué haremos?

Dar nuestra ayuda al mayor numero de personas ofreciendo nuestro maravilloso regalo: ajustes quiroprácticos 🍷

Tu ritmo post-ajuste.

Hay **4 hábitos** que puedes adoptar para complementar tu cuidado quiropráctico.

Estos hábitos **representan - sin exagerar - el 30% de la efectividad de tus ajustes.**

1. Cuando estas **de pié**: mantén tu peso bien equilibrado sobre las dos piernas, de manera uniforme.
2. Cuando estas **sentado**: en ambas caderas, no cruces las piernas.
3. Bebe un vaso de **agua** después del ajuste. (Y en el día a día, 1 litro por cada 30-35kg de peso.)
4. Ve a **caminar** 10 minutos (ayudarás a tu cerebro a integrar bien el ajuste y adaptarse a una columna más equilibrada).



¿Estamos conectados?

Estamos activos sobretudo en **Instagram**, donde a menudo hacemos directos y hablamos de varios temas relacionados con la salud de tu columna vertebral, y herramientas para sacarle el máximo provecho a tu cuidado quiropráctico.

 **@quiropacticavital**

Tema del próximo trimestre...

Eres parte de la naturaleza.



más info

