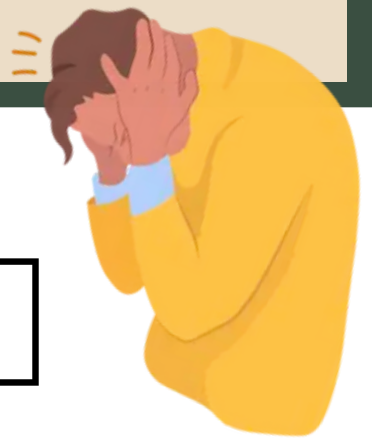




02
2024

EL TRIMESTRAL.

#10 – TRIMESTRE 2, 2024



ARTICULO PRINCIPAL

DOLORES DE CABEZA Y QUIROPRÁCTICA: UN CAMINO DIRIGIDO HACIA EL ALIVIO

En el ámbito de los **dolores de cabeza** persistentes, el cuidado quiropráctico emerge como un remedio potente. Este enfoque directo y deliberado apunta a los desequilibrios en la columna vertebral y el cráneo, ofreciendo alivio potencial de dolores de cabeza que a menudo interfieren con la vida diaria.

Los dolores de cabeza son una de las quejas más dominantes que nosotros, los quiroprácticos, vemos en nuestras consultas diarias, por lo que estamos acostumbrados a gestionar la potencial solución.

Entiende la conexión: para los quiroprácticos la alineación espinal es crucial para el bienestar general, ya que impacta directamente el sistema nervioso. Las subluxaciones vertebrales (bloqueos en la columna) pueden inducir **tensión**, un precursor potencial de dolores de cabeza; esperamos que esto tenga sentido para ti, pero si no, por favor pregúntanos. A través de **ajustes** manuales, los quiroprácticos buscan **realinear la columna vertebral, mitigar la tensión y restaurar la función óptima del sistema nervioso.**

Enfoque en los dolores de cabeza por tensión: el cuidado quiropráctico aborda especialmente los dolores de cabeza de origen tensional, que se originan en la **tensión muscular en el cuello y la parte superior de la espalda.** Empleando diversas técnicas de ajuste, los quiroprácticos liberan la tensión muscular y mejoran también el flujo sanguíneo a la cabeza, con el resultado de aliviar los síntomas de los dolores de cabeza.

Apoyo de la evidencia científica:

Estudios recientes, como una revisión de 2019 en el Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics, indican que el cuidado quiropráctico se correlaciona con una reducción en la intensidad y frecuencia de los dolores de cabeza. Aunque la investigación continua es esencial, estos hallazgos subrayan el potencial del cuidado quiropráctico como estrategia efectiva para el manejo de los dolores de cabeza. Incluso con nuestra pequeña cohorte de estudios de casos, los quiroprácticos a menudo comparten evidencia anecdótica de cuánto están ayudando a las personas a manejar los dolores de cabeza.

Un Enfoque Integral:

Los quiroprácticos adoptan un punto de vista **holístico**, considerando las interconexiones dentro del cuerpo. Más allá de los ajustes vertebrales, nuestro enfoque puede abarcar orientación sobre el estilo de vida, ejercicios y recomendaciones dietéticas, abordando posibles desencadenantes de dolores de cabeza y mejorando el bienestar general.

Conclusión Directa:

Para aquellos que buscan un **enfoque natural y sin medicamentos** para los dolores de cabeza, el cuidado quiropráctico se presenta como una opción prometedora. Las respuestas individuales varían, pero muchísimos reportan mejoras significativas después de los ajustes.



En resumen, el lenguaje directo y deliberado empleado en las discusiones sobre el cuidado quiropráctico ofrece una perspectiva clara y enfocada sobre el alivio de los dolores de cabeza, proporcionando una opción viable para aquellos que buscan soluciones sostenibles.

Un nuevo hábito.

Un hábito simple para disminuir la probabilidad de dolores de cabeza.

Por cada 30 kilogramos de peso corporal, bebe 1 litro de agua.

La deshidratación es una causa simple de dolores de cabeza que es gratuita y está completamente dentro de tu control y responsabilidad.



Recomendaciones en nuestra Librería de préstamo.

Aguas curativas

Los poderosos beneficios para la salud del agua ionizada

Ben Johnson



Ya que hablamos mucho de la importancia de la hidratación... aquí va un libro donde el Dr. Ben Johnson te introduce en el mundo del agua ionizada rica en hidrogeno molecular. Rica en antioxidantes y minerales alcalinizantes, el agua ionizada no solo le proporciona al cuerpo sustancias esenciales para todas sus funciones, sino que también restablece su equilibrio y maximiza tu bienestar.

El libro comienza explicando por qué el agua es crucial para una buena salud; investiga y expone la importancia del equilibrio ácido-alcalino del cuerpo y analiza por qué los trastornos de este equilibrio son los responsables de muchas dolencias crónicas como la diabetes y la alta presión sanguínea.

Pregunta para ti: ¿crees que el agua que bebes en botella es realmente buena calidad? 😞

P.D. : No te pierdas este trimestre nuestra charla avanzada sobre HIDRATACIÓN OPTIMA con la Dr. Anna Schembari, epidemióloga ambiental (el día 18/04/24 a las 19,00h).

Nuestra libreria funciona de la siguiente manera:

1. Selecciona tu libro.
2. Hazle saber a Leire y ella te apuntará. Puedes llevartelo por 4-6 semanas.
3. Cuando lo devuelvas, háznoslo saber para que podamos ponerlo disponible otra vez.
4. Podrás encontrar 2 marcadores dentro del libro. Uno para ti y otro para un amigo que creas que podría beneficiarse del cuidado quiropráctico.

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.

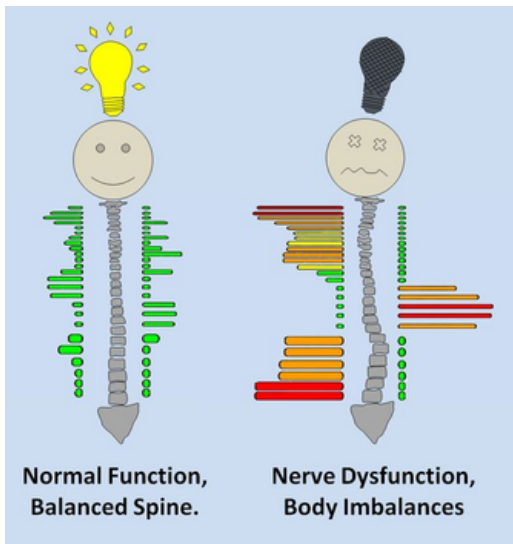
18 - Evidencia de Vida. La presencia de los signos de vida sirve como evidencia de la inteligencia de la vida misma.

B.J. Palmer, el pionero de la quiropráctica, sostenía que para que haya signos de vida, la materia que la constituye debe tener la capacidad de asimilar, excretar, crecer, adaptarse y reproducirse. Además, para que un organismo esté saludable, debe poseer un nivel perfecto de estas capacidades en relación con el nivel de organización del organismo. Al igual que el espacio de tu oficina, tu cuerpo funciona mejor cuando está bien organizado. La postura y la estructura de tu cuerpo proporcionan una base sólida para comenzar a organizarlo, y el cuidado quiropráctico ayuda en este proceso.

19 - El material del cuerpo de un "ser vivo" es materia organizada.

La materia compleja y organizada está construida de moléculas y átomos. Es una organización creada con el propósito de adaptación. La estructura de esta entidad es creada y mantenida por la inteligencia innata.

¿Puede la Quiropráctica ayudar con...?



Dado que los dolores de cabeza son nuestro tema para este trimestre, me gustaría compartir que el manejo de los dolores de cabeza ha sido una ocurrencia diaria desde que comencé mi trabajo como quiropráctico.

La investigación científica ha surgido más allá de la evidencia anecdótica (que en realidad prefiero porque es más personal) que muestra que la quiropráctica ayuda en ciertos tipos de dolores de cabeza.

Por favor, no permitas que tus amigos, familiares y colegas sufran esto sin al menos intentar el cuidado quiropráctico.

¿Sabes que...?

Este Marzo, Quiropráctica Vital ha cumplido **3 AÑOS!** 😊
 En Marzo 2021 abrimos oficialmente las puertas y desde entonces hemos tenido el honor de ayudar a muchas personas y familias a recuperar su salud y calidad de vida.

Muchos nos preguntáis que quieren decir los numeritos al lado de estas mejoras...



Y no, no son las visitas necesarias para mejorar cada cosa jejeje... Son las personas que bajo cuidado quiropráctico han obtenido beneficios que, como ves, van más allá que el dolor de espalda... de hecho lo que más mejora en casi todo el mundo son **MÁS ENERGÍA y MEJOR SUEÑO!!**

Aprovechamos por agradeceros la confianza en nosotros y esperamos ser vuestro centro quiropráctico de confianza por muchos años más.

¡Salute!

Una receta con beneficios.

Veréis que las recetas que aconsejamos cada trimestre son *saludables, posiblemente *azúcar-free, posiblemente *sin gluten (aunque no le sienta mal a todo el mundo y solamente algunos son intolerantes... creo que limitarlo lo más que podemos es mejor para nuestra salud) y posiblemente deliciosas.

Este trimestre...

Puedes servir la peperonata caliente, templada o fría, como entrante o como guarnición, así tenemos un plato completo que es una explosión de alegría y color en la mesa. Un plato versátil a base de ingredientes frescos y cargado de salud y sabor.

Ingredientes (para 4 personas) 35 minutos



- 5 pimientos morrones o de asar de diferentes colores
- 1 cebolla mediana dulce
- 5 dientes de ajo
- Opcional: 1 pimienta de cayena
- 2 tomates medianos rojos pelados y sin semillas
- sal al gusto
- pimienta al gusto
- aceite de oliva virgen extra
- un chorrito de vinagre de vino
- 1 cucharadita de azúcar
- 4 huevos
- unas hojas de albahaca fresca
- Para servir: alcaparras y queso parmesano rallado

Elaboración

- En una cazuela con un fondo de aceite de oliva virgen extra **rehoga** los ajos pelados y laminados junto con la cebolla cortada en una juliana gruesa. Añade la cayena. Esto es opcional, pero un punto picante nunca viene mal.
- Cuando la cebolla empiece a estar transparente, **agrega los pimientos** cortados en tiras más bien gruesas y largas. Deja saltear unos 10 minutos para que empiecen a ablandarse.
- Incorpora los **tomates** picados en dados y el azúcar, el vinagre, la sal y la pimienta.
- **Tapa la cazuela** y deja cocer hasta que los pimientos estén tiernos pero enteros. Si ves que se está quedando muy seco, vierte un poco de agua.
- Cuando el plato esté a punto, añade unas **hojas de albahaca** frescas y picadas, revuelve un poco y haz unos huecos. Deja caer los huevos en los huecos, salpimíentalos y tapa la cazuela, a fuego medio, hasta que estén cuajados.
- En el momento de llevar a la mesa, podemos añadir unas **alcaparras** y dar un toque de queso parmesano rallado o en escamas en cada plato.

La música importa: encuentra tu ritmo.



Nuestra playlist oficial de Spotify que muuuuchos nos preguntáis...

¡Tenéis aquí el QR para guardarla! Os gustará.



La verdad sobre tu cuerpo: es inteligente.

La cámara digital actual más cara puede captar 400 megapíxeles, pero el ojo humano puede ver 576 megapíxeles.

Tus dos ojos te dan visión binocular, lo cual es útil para percibir la profundidad. Haz la prueba cerrando un ojo e intentando tocar un objeto pequeño que esté cerca de ti.

En el caso de las personas ciegas, el córtex visual de su cerebro cambia para responder más al tacto y la audición.

Tu cerebro produce electricidad suficiente como para iluminar una bombilla o lámpara pequeña.

El oído es el sentido humano más veloz. Tu cerebro reconoce un sonido diez veces más rápido que el parpadeo de un ojo en tan solo 0.05 segundos.



Una historia que vale la pena contar...

Desde hace 10 años padezco de migraña tensional y cervicalgia y cada vez era más insoportable porque me afectaba en mi vida diaria, con dolores de cabeza casi todos los días y tirando de analgésicos y asistiendo a rehabilitación y fisioterapia. No dormía bien y al despertar por las mañanas era un zombi, lo pasé muy mal todos estos años y creía que estaba destinada a vivir así, hasta que un día vi en las redes Quiropráctica Vital y decidí ir y la verdad no tenía mucha esperanza de que mi vida cambiaría y hoy puedo decir que es lo mejor que me ha pasado, me cambio la vida y hoy me encuentro mucho mejor, dejé de lado las pastillas y puedo decir que tengo una mejor calidad de vida. Gracias a Quiropráctica Vital por cambiarme la vida y también la de mi hijo.

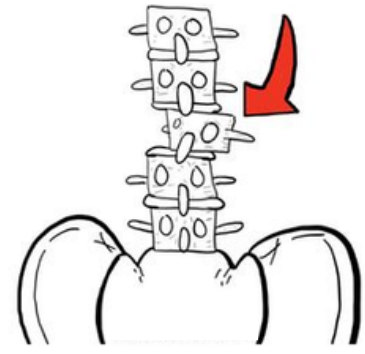
Blanca C.

Tu ritmo post-ajuste.

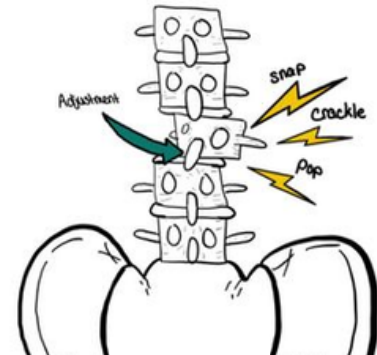
Hay **4 hábitos** que puedes adoptar para complementar tu cuidado quiropráctico.

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

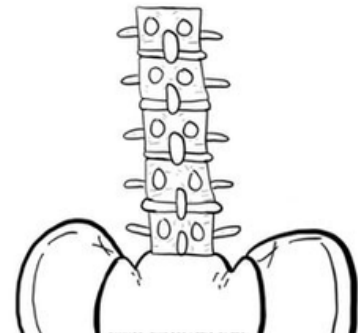
1. Cuando estas **de pié**: mantén tu peso bien equilibrado sobre las dos piernas, de manera uniforme.
2. Cuando estas **sentado**: en ambas caderas, no cruces las piernas.
3. Bebe un vaso de **agua** después del ajuste. (Y en el día a día, 1 litro por cada 30-35kg de peso.)
4. Ve a **caminar** 10 minutos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



AJUSTE



NORMAL (SALUDABLE)



¿Estamos conectados?

Estamos activos sobretodo en **Instagram**, donde a menudos ponemos videos, hacemos directos y hablamos de varios temas relacionados con la salud de tu columna vertebral, hablamos de estrés y herramientas para sacar el máximo provecho a tu cuidado quiropráctico.



Tema del próximo trimestre...

Emociones: el jugo de la vida.



más info

