



01
2024

EL TRIMESTRAL.

#9 – TRIMESTRE 1, 2024

ARTICULO PRINCIPAL

5 FORMAS EN LAS QUE EL ESTRÉS SE MANIFIESTA EN TU CUERPO

Ninguno de nosotros es inmune a los altibajos de la vida. Hay **tres** tipos principales de estrés que todos debemos superar.

- 1) **Estrés físico:** en forma de lesiones deportivas, accidentes de coche, malas posturas y sobrepeso.
- 2) **Estrés mental/emocional:** los temas más importantes para todos nosotros, como el estrés en las relaciones, los problemas laborales, las preocupaciones económicas y la educación de los hijos.
- 3) **Estrés químico:** en forma del azúcar que nos apetece, el alcohol que bebemos, el agua que no bebemos, los medicamentos que tomamos e incluso el aire que respiramos que contiene toxinas.

Desde una perspectiva quiropráctica, estas tres formas de estrés se traducen en tu cuerpo físico de 5 maneras principales.

Tu cuerpo físico, antes o después, te pasa la "factura" de la vida que llevas. La buena noticia es que el cuidado quiropráctico puede ayudarte (y más de lo que piensas) a desarrollar más capacidad para hacer frente a estas formas de estrés, a menudo inevitables.



Puedes evaluar fácilmente estos 5 cambios en tu cuerpo, pero es más fácil que lo haga un amigo o familiar.

- 1 - **Gira la cabeza hacia la derecha todo lo que puedas y luego hacia la izquierda todo lo que puedas.** Estar sentado detrás de un ordenador durante muchas horas puede provocar una amplitud de movimiento asimétrica en el cuello. Utiliza esta figura para trazar la diferencia



- 2 - **Mide la longitud de tus piernas.** El estrés en forma de lesiones deportivas e incluso malas posturas crónicas pueden alterar la longitud de tus piernas. En la mayoría de los casos, no es literalmente que tengas las piernas desiguales, sino que se debe a la torsión de la pelvis. El estrés mental/emocional prolongado o intenso tiene el efecto de crear una tensión en tu médula espinal que a menudo es tan fuerte que puede causar una torsión a través de tu columna vertebral.



- 3 - Observa tu propia **postura**. Si a menudo estás de pie con tu peso predominantemente pasando por una pierna o tienes la tendencia a sentarte con las piernas cruzadas, esta es una forma en que el estrés se muestra en tu cuerpo. Estas compensaciones posturales son como dos "males" que intentan hacer un "bien", en el sentido de que tu pelvis está desequilibrada, por lo que te sientas y te paras de forma desequilibrada para compensarlo. La próxima vez que estés en el supermercado esperando en la caja, fíjate en que el 90% de la gente estará más apoyada sobre una pierna...

- 4 - Un cuerpo deshidratado. El estrés tiene el efecto a largo plazo de reseca el cuerpo, por lo que éste, siendo tan inteligente, empieza a desviar líquido de zonas menos esenciales (como las uñas, el pelo y la piel) a zonas más esenciales, como el líquido que rodea el cerebro y la médula espinal, así como a la sangre. Hay un **método sencillo para comprobar tu hidratación**: simplemente agarre la piel del antebrazo entre los dedos pulgar e índice e intente estirarla. Si está hidratado, la piel se estirará con facilidad, pero si está deshidratado verá que se estira muy poco. Las hormonas del estrés privan al cuerpo de hidratación.

- 5 - Y, por supuesto, si no hacemos nada para contrarrestarlo, el estrés conducirá inevitablemente a síntomas que incluyen, pero no se limitan a, **dolor de espalda, dolores de cabeza, ansiedad, falta de sueño, dificultades respiratorias, niebla cerebral, malos ciclos de sueño, ciática, desequilibrios hormonales, inestabilidad emocional y una postura con cabeza hacia delante.**

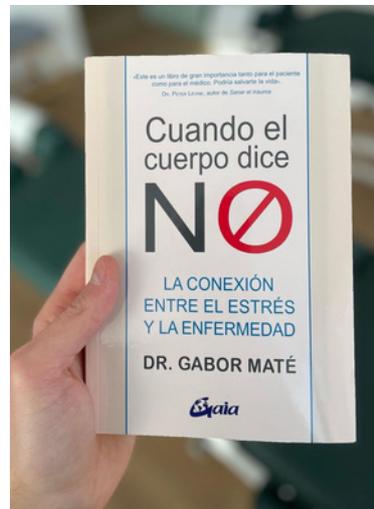
Un nuevo hábito de 6 minutos al día.

Una lectura antes de dormir. Te invitamos a que pruebes. Uno de los principales enemigos del sueño es el estrés, pero **leyendo justo antes de dormir podemos reducirlo**. Según el Instituto del Sueño, hay estudios que demuestran que **6 minutos de lectura reducen hasta un 60% los niveles de ansiedad. Además, leer ralentiza el ritmo cardíaco y alivia la tensión muscular**.

Para los que estéis interesad@s, fijaros un mini reto de una semana de lectura antes de dormir. Empieza con sólo 6 minutos y experimenta cómo te va. Tenemos una gran variedad de libros a tu disposición.

Recomendaciones en nuestra Librería de préstamo.

Una lectura tranquila sobre cómo manejar el estrés en tu vida puede ayudarte mucho. En contra de la intuición, es mejor adquirir conocimientos sobre cómo manejar el estrés en momentos de muy bajo estrés. (De la misma forma que es mejor cuidar la salud cuando la tenemos, aunque lo solemos hacer más cuando la perdemos.) Cuando se trata de controlar el estrés, el conocimiento es poder. Cuando estamos estresados es mucho más tentador recurrir a los antojos de comida, al alcohol y a dejar de hacer ejercicio. Así que aprende trucos para afrontar el estrés cuando menos los necesites.



Nuestra librería 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.

16 - Inteligencia en la materia orgánica e materia inorgánica.

La Inteligencia Universal da fuerza tanto a la materia orgánica como a la inorgánica. La Inteligencia Universal crea los átomos, bloques de construcción de todas las cosas orgánicas e inorgánicas. La Inteligencia Universal también crea fuerza, cuyo trabajo es organizar los átomos en la materia. Por lo tanto, la fuerza universal está presente en toda la materia.

¿Está tu corazón palpitante hecho de la misma "materia" que un corazón que no está vivo? Sí. Ambos están hechos de la misma materia física, y contienen las mismas fuerzas que ayudaron a organizar esta materia en un corazón. Los átomos, y estas fuerzas, fueron creados por la Inteligencia Universal.

17 - Causa y Efecto. Cada causa tiene un efecto, y cada efecto tiene una causa.

Dada la situación actual de la medicina que generalmente opta por disminuir los síntomas mediante medicamentos o cirugía, me enorgullezco de que la quiropráctica aborde la causa, no solo el efecto (los síntomas). Lo que puede ser confuso para las personas que investigan sobre la quiropráctica es que una persona que presenta un dolor de cabeza o ciática en realidad recibe el mismo procedimiento, independientemente del síntoma con el que se presente ante nosotros.

Los quiroprácticos detectan y corrigen las subluxaciones en la columna vertebral. Una vez corregida esta causa, solemos observar qué sucede con el efecto (los síntomas). Es por eso que no te preguntamos en cada ajuste "¿Cómo estás hoy?" No es que no nos importe, pero es simplemente que el síntoma es el efecto y preferimos evaluar el lenguaje de tu cuerpo (la detección de subluxaciones).

Pero no pienses que ignoramos por completo los síntomas. Llegará el momento de revisiones periódicas en las que supervisaremos de cerca cómo van tus resultados. Se necesita tiempo para eliminar la causa.

Hay una gran diferencia
entre tratar los síntomas,
y ajustar la causa.

Dr D.D. Palmer

¿Puede la Quiropráctica ayudar con...?



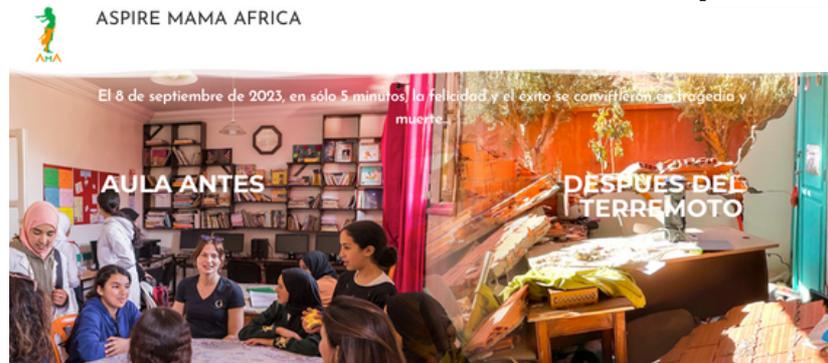
El ajuste quiropráctico elimina el impacto que el estrés tiene en tu cuerpo. En quiropráctica nos referimos a estas acumulaciones de estrés como subluxaciones. La subluxación vertebral reduce potencialmente tu capacidad para lidiar con el estrés a medida que pasan los años y el estrés se acumula en tu cuerpo.

Claro, el estrés viene en 3 amplias categorías como físico, mental y químico, pero con el tiempo se traduce en tu cuerpo. Así que por favor recuerda cuidar de tu cuerpo **físico** en el tratamiento del estrés ya que el cuerpo es a menudo un lugar más simple para comenzar que la mente.

El ajuste quiropráctico corrige las subluxaciones. Sin embargo, es un proceso, no un acontecimiento único. Al igual que el estrés habita continuamente en tu cuerpo, es beneficioso recibir ajustes de forma regular.

¿Sabes que...?

En Navidades hemos querido hacer algo diferente. En nuestro compromiso continuo con la responsabilidad social, nos enorgullece compartir que recientemente colaboramos estrechamente con una pequeña organización benéfica centrada en la educación de las niñas en África: Aspire Mama Africa.



La organización reconoce que los países sólo avanzan cuando las niñas tienen acceso a la **educación**. Cuando las niñas pueden ir a la escuela, retrasan el matrimonio, tienen menos probabilidades de ser víctimas de la violencia doméstica y mayores ingresos para contribuir a sus familias, tomar mejores decisiones en materia de salud y educar a sus hijos.

A través de vuestras donaciones generosas, pudimos marcar una diferencia significativa en la vida de niñas que más lo necesitan.

Este es solo un paso más en nuestro viaje hacia la construcción de **un mundo mejor... y más SANO**, porque además habéis regalado una primera visita quiropráctica, para que vuestros seres queridos también puedan beneficiarse de las mejoras vitales que la quiropráctica les puede ofrecer.

**P.D. : Regalar salud este año es un acierto ¿no es para ti la salud una prioridad?
Piensa en alguien a quien quieras mucho y - si aún no lo has hecho - pregúntanos como poder entregarle el Ticket Dorado, él o ella te lo agradecerá.**



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...



La berenjena es...un alimento recomendado para personas con problemas de digestión, además de ser baja en calorías y rica en antioxidantes. Ayuda a la reducción del colesterol y a la prevención de enfermedades cardiovasculares, y es una gran aliada para la protección de nuestro hígado.

Ingredientes (para 4 personas) 35 minutos

- 2 berenjenas
- 2 bolas de mozzarella
- 12 tomates cherry partidos por la mitad
- 50 g de jamón curado en lonchas
- 2 ramitas de albahaca
- 4 cucharadas de salsa de tomate
- Orégano
- Aceite de oliva
- Pimienta negra
- Sal

Elaboración

- Lava las berenjenas, despúntalas y córtalas en láminas, a lo largo, de 2 cm de grosor. Escurre la mozzarella y córtala en rodajas.
- Dora las berenjenas en una sartén con poco aceite, 2 minutos por cada lado. Retíralas y déjalas sobre la placa. Cúbrelas con la salsa de tomate y agrega la mozzarella, los tomates y las lonchas de jamón. Condiméntalas con una pizca de orégano, sal y pimienta negra recién molida.
- Cuece las berenjenas 10 minutos en el horno precalentado a 200°. Retíralas y sírvelas enseguida, decoradas con las hojitas de albahaca lavadas y secas.

La música importa: encuentra tu ritmo.



'Lofi beats' es una playlist de Spotify que sin duda te ayudará a relajar cuerpo y mente después de un largo día de trabajo.

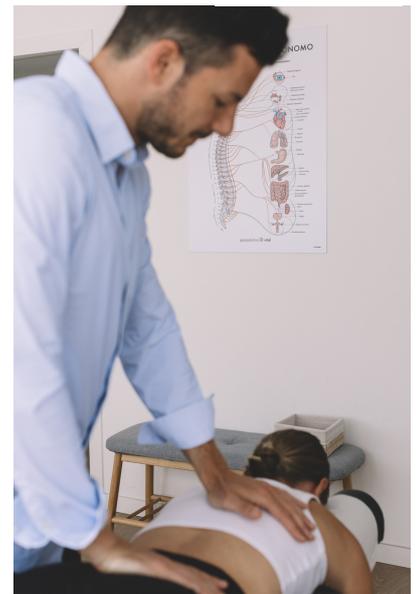
Yo acompaño mi lectura con música así :)



La verdad sobre tu cuerpo: es inteligente.

- Tenemos entre 4 y 5 litros de sangre.
- Poseemos cerca de 1200 músculos.
- 39 billones de bacterias viven dentro de nosotros (diez veces más que nuestras células).
- Tenemos 78 órganos.
- Nuestro cerebro pesa de media 1,4 kilos y contiene más de 80.000 millones de neuronas
- El músculo más fuerte es el glúteo mayor.
- Producimos entre 1 y 2 litros diarios de saliva.

...SOMOS **INCREDIBLES**, ¿NO?



Una historia que vale la pena contar...

Soy una chica de 33 años, que trabaja sentada. Venía sufriendo de dolores de espalda, y empezaba a salirme una curvatura en la nuca, de tanto ordenador y malas posturas. Mi madre empezó con las visitas al quiropráctico (tiene fibromialgia) y empezó a sentirse mucho mejor, más energía. Cada vez que va a las visitas, a ponerse en manos de Alessandro, va con ánimos. Así que me convenció para empezar el cuidado. Tenía mucho dolor en las cervicales, sufría de ansiedad, sobrepeso, y dormía fatal. Y os puedo asegurar, que sí empiezas a ir no quieres parar. Me siento mucho más animada, con más energía, más ganas de cuidar de mi salud física, y descanso mucho mejor. Tanto Alessandro como Leire, son extremadamente profesionales y muy cercanos... Al final, hemos acabado yendo toda la familia... !! Sin duda lo recomiendo 100%!!

Eva G.



5 curiosidades sobre como te puede afectar el estrés.

- 1** El Estrés y la **Pérdida de Cabello**: Pocos se dan cuenta de que el estrés crónico puede desencadenar la pérdida de cabello. La condición conocida como efluvio telógeno, donde una cantidad significativa de cabello entra en la fase de reposo y posteriormente se cae, puede ser exacerbada por situaciones de estrés prolongado.
- 2** **Dolor Dental**: El estrés no solo afecta la mente, sino también la boca. Muchos desconocen que el bruxismo, el hábito involuntario de apretar o rechinar los dientes, es a menudo una respuesta al estrés. Esta acción constante puede provocar desgaste dental, dolor en la mandíbula y dolores de cabeza.
- 3** **Cambios en el Gusto**: La tensión emocional puede afectar los sentidos de maneras sorprendentes. Algunas investigaciones sugieren que el estrés crónico puede alterar temporalmente el sentido del gusto, haciendo que los alimentos parezcan menos sabrosos o incluso generando aversiones a ciertos sabores.
- 4** **Visión**: El estrés puede influir en la salud ocular de formas inesperadas. Algunas personas experimentan cambios en la visión, como visión borrosa o fatiga visual, debido a la tensión muscular ocular asociada con situaciones estresantes.
- 5** **Problemas Digestivos** Insospechados: Pocas personas relacionan directamente el estrés con los problemas digestivos, pero la conexión es más fuerte de lo que imaginamos. El estrés puede afectar la microbiota intestinal, desencadenar síntomas del síndrome del intestino irritable y contribuir a la inflamación en el tracto gastrointestinal.

¿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.

 **@quiropacticavital**

Tema del próximo trimestre...

Quiropráctica y dolores de cabeza



más info

