



01  
2022

# EL TRIMESTRAL.

#1 – TRIMESTRE 1, 2022

ARTICULO PRINCIPAL



## ¿POR QUÉ DORMIMOS?

Eso a lo que le llamamos sueño... una buena noche de sueño puede hacernos más inteligentes, más atractivos, más delgados, más felices, más saludables e incluso prevenir el cáncer. Un ciclo de sueño reparador puede incluso agregar años a tu vida, así que aborda cualquier problema que tengas con el dormir... ¡Puedes recuperar tu sueño!

**¿Recuerdas la última vez que te despertaste sin un despertador sintiéndote renovado, sin necesidad de tomarte 2 cafés?**

Si la respuesta es "no", no estas solo.

Dos tercios de los adultos en todas las naciones desarrolladas no logran obtener las 8 horas recomendadas de sueño nocturno. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha declarado una epidemia de pérdida de sueño en las naciones industrializadas. Incluso con mi propia pequeña investigación de nuestros clientes, al menos la mitad de vosotros se quejan de interrupciones del sueño.

La apatía de la sociedad hacia el sueño ha sido causada, en parte, por el fracaso histórico de la ciencia para explicar **por qué lo necesitamos**. No te preocupes demasiado por la falta de explicación de la ciencia, pero ten seguridad de que tu cuerpo es INTELIGENTE, y sabe lo que está haciendo. El cuerpo quiere y necesita dormir, así que confía en esa necesidad básica.

Pierde buenos hábitos de sueño, y tu sistema inmune será más débil, la enfermedad de Alzheimer, el deseo de comer más debido a los desequilibrios hormonales y la mayoría de las afecciones psiquiátricas importantes, incluidas la depresión, la ansiedad y la irracionalidad emocional. **Cuanto menos duermas, más corta será su vida.**

Si has perdido el control de tu ritmo de sueño, la buena noticia es que puedes recuperarlo, con algo de disciplina para romper los malos hábitos.

Algunas cosas ayudan a dormir, mientras que otras lo perjudican...

Tu **móvil / tablet / pc**: hay un lado oscuro en la luz moderna y te esta manteniendo despierto. Un gran antídoto para esto es, por supuesto, evitar de usarlos una hora antes de dormir, pero esto no siempre es posible.

Sugiero conseguir unas gafas con filtro de luz azul que bloqueen la luz azul y detengan la alteración de la melatonina (una hormona fundamental para el sueño). Para PC un programa muy bueno es "f.lux".

Tomar **alcohol de noche**: puede ayudarte a conciliar el sueño..... pero no facilita un sueño profundo, y entonces afectan nuestro descanso. La bioquímica de tu cuerpo rápidamente adopta patrones de formación de hábitos y "quiere" alcohol si lo haces habitualmente. Toma una **ducha o un baño caliente** antes de dormir: un baño caliente inicia el mecanismo de enfriamiento interno del cuerpo, que es ideal para dormir porque el cuerpo se enfría cuando duerme.

"Dormiré cuando esté muerto..."

Esta es una declaración que he escuchado a menudo a lo largo de mi vida. ¿Por qué esforzarse tanto durante la vida? La naturaleza tiene ritmos perfectos y, dado que tu cuerpo no está separado de la naturaleza, es una regla práctica beneficiosa adoptar el ritmo de la naturaleza. La naturaleza tiene un **ritmo circadiano** de 24 horas... y tú también.

No puedes "ponerte al día con el sueño". Un camello puede pasar días sin beber agua porque almacena el agua de manera diferente a los humanos. Pero ningún animal puede quedarse sin dormir y ciertamente **no acumulamos reservas de sueño**...

Dormir no es simplemente como cargar tu iPhone. Tantas reparaciones, regeneraciones y limpiezas pasan mientras duermes. Es también por eso que tu orina es más oscura por la mañana, son toxinas que se liberan durante el sueño. Además, tu cerebro todavía está activo cuando duermes y ahora los científicos dicen que gran parte de lo que has aprendido durante el día se procesa por la noche.



## CONSEJOS PARA AYUDARTE A DORMIR:

### 1 Configura bien tu dormitorio.

Presta atención a la atmósfera de tu dormitorio. La ciencia nos dice que debemos dormir en una habitación oscura a unos **18° C**; la temperatura en la que duermes es uno de los factores más determinantes para la calidad de tu sueño. Usa una iluminación tenue antes de irte a la cama y coloca tus dispositivos electrónicos en otra habitación. "Pero mi alarma está en mi teléfono", estarás pensando... yo también! La pongo en otro cuarto (así es imposible posponerla jejeje)

2 **Evita la cafeína** ☕ **por la tarde o por la noche**. La cafeína tiene una vida media de 12 horas, por lo que hace que conciliar el sueño sea más difícil de forma natural. Y para aquellos que pueden dormir 10 minutos después de un espresso doble, es posible que te quedes dormido, pero NO entrarás en la fase profunda del sueño, incluso si permaneces dormido toda la noche.

3 **Establece una rutina de sueño**. El ritmo circadiano de tu cuerpo establece una rutina regular para tu cuerpo y debes adherirte a eso durante tu sueño. Trata de acostarte y levantarte a la misma hora todos los días.

Descansemos bien por la noche ;- ) Alessandro.

## Un nuevo hábito.

Estudia tus patrones de sueño (una app te puede ayudar, como SleepScore o Sleep Cycle). Es importante. Dentro del cerebro, el sueño enriquece una diversidad de funciones que incluyen: nuestra capacidad para aprender, memorizar y tomar decisiones lógicas. El sueño refuerza también tu sistema inmunológico. El sueño hace que todos tus otros esfuerzos para estar saludable sean más efectivos que si tienes patrones de sueño deficientes.

## Otro libro 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 1 libro nuevo que podría despertar tu interés.



Una lectura fascinante escrita por el neurólogo Matthew Walker sobre cómo perder y ganar el control de tu ritmo de sueño... Los beneficios de una buena noche de sueño son casi incomparables con otros esfuerzos para mejorar su salud. Después de leer esto, nunca volverás a pensar en tu sueño de la misma manera...

“EARLY TO BED AND EARLY TO RISE, MAKES A MAN HEALTHY, WEALTHY AND WISE.  
BENJAMIN FRANKLIN”

## Una receta con beneficios.

A quién no le gusta un buen **CALDO** en invierno?

Aquí tienes una serie de beneficios y recomendaciones (con receta incluida).

A ver si os anima a tomar una taza todos los días...

- Inhibe las infecciones causadas por catarro y virus. Parece importante, ¿no? El caldo se ha utilizado desde hace siglos y el cartílago (presente en este tipo de caldo, de huesos, claro) se ha visto en estudios que **ayuda al sistema inmune** activando macrófagos y otras células del sistema inmune como linfocitos B.

- **Reduce la inflamación** gracias a los aminoácidos presentes como la arginina y la glicina. Reducir de manera natural esta inflamación es sobretodo vital para todos aquellos que tenéis dolores articulares, ¿no os parece?

- Muy bueno para los **huesos**, sobretodo por el calcio, el magnesio y el colágeno; y también para el crecimiento del pelo y uñas.

- Estimula la reparación del intestino. Muchos de nosotros tenemos problemas con la flora intestinal que tiene que ver con la permeabilidad del intestino que genera problemas varios. Los caldos se ha visto que también ayudan aquí... Y como veremos a continuación, no vale cualquier caldo.



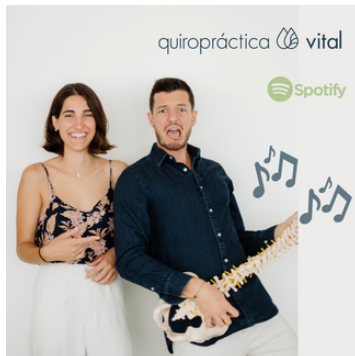
### COSAS A TENER EN CUENTA:

El caldo tiene que estar hecho despaaaaacio. Nada de olla exprés. Lo ideal es tenerlo a fuego muy lento durante horas (algunos recomiendan hasta 12 horas).

Tiene que tener hueso. Diferentes huesos tienen diferentes propiedades así que podeis mezclar o variar en diferentes recetas. El de pollo tiene mucho colágeno (una buena señal es que cuando esté frío veáis esa gelatina solidificada). Otra opción es añadir articulaciones o las patas del pollo. Los huesos largos tienen mucha médula ósea con muy buenas propiedades.

Lo ideal es que los huesos sean **ecológicos** (tip de tener en cuenta para la mayoría de la comida...) y no criados con muchos antibióticos.

## La música importa: encuentra tu ritmo.



Igual te puede gustar nuestra playlist... La ponemos sobretodo por la tardes.



## La verdad sobre tu cuerpo: es inteligente.

**¿Qué es algo inteligente que tu cuerpo hace SIN que tengas que pensar?**

Hoy tus ojos se limpiaron al parpadear 15.000 veces - sin un solo pensamiento tuyo.



## Lo que está por venir...

¡Ampliamos el horario! 🕒  
Abriremos de Lunes a Jueves en el siguiente horario:

**Lunes:** 16:00 - 20:00

**Martes:** 09:00 - 12:00

**Miércoles:** 16:00 - 20:00 (charla)

**Jueves:** 09:00 - 12:00 / 15:30 - 19:30

Y cada semana habrá **CHARLA INFORMATIVA**, todos los **miércoles por la tarde**, y una vez al mes también los jueves por la mañana.  
Vemos que la gente que acude a esta charla, suele **mejorar más rápidamente y quedarse BIEN por más tiempo** (si no has asistido todavía... ¡ya sabes!).  
También podrás invitar a familiares y amigos para que descubran los beneficios de la Quiropráctica.

# 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.**

### **# 1 - La premisa mayor. Existe una Inteligencia Universal en toda la materia y continuamente le da todas sus propiedades y acciones, manteniéndola así en existencia.**

Esta definición de inteligencia universal es la base de la quiropráctica, su premisa mayor, de la cual se deduce todo lo demás. A partir de este principio general podemos deducir todos los detalles específicos hasta el nivel de las células y moléculas.

En pocas palabras, existe una inteligencia en todas partes: todo el universo es inteligente. Todo lo que sucede a nuestro alrededor - el sol que brilla, las nubes que se forman, los ríos que corren, los pájaros que cantan, las flores que crecen - todo está gobernado por esta inteligencia que llamamos inteligencia universal.

Tu cuerpo es parte de esta inteligencia. Esta inteligencia se expresa en tu cuerpo (inteligencia "innata") a través del Sistema Nervioso. Los ajustes quiroprácticos permiten que tu cuerpo exprese esta inteligencia a su máximo potencial.

### **# 2 - El significado quiropráctico de la 'vida'.**

#### **La expresión de la inteligencia innata a través de la materia es el significado quiropráctico de la vida.**

La diferencia entre una persona viva y una sin vida, ¿cuál es? Ambas tienen un cuerpo (materia) pero a la persona muerta le falta esa 'chispa' que da vida a la materia (la inteligencia innata), responsable de mantenernos vivos.

Las subluxaciones vertebrales (esos bloqueos que corregimos en la columna vertebral) crean interferencias en tu Sistema Nervioso, y entonces en cómo se expresa tu inteligencia innata. Como resultado se crea un estado de salud **reducido**.

LA QUIROPRÁCTICA ES EL ESTUDIO DE LA SALUD Y LO QUE HACE VIVIR A LAS PERSONAS.

LA MEDICINA ES EL ESTUDIO DE LA ENFERMEDAD Y LO QUE HACE MORIR A LAS PERSONAS.

B. J. PALMER  
(Desarrollador de la Quiropráctica)



## ¿Puede la Quiropráctica ayudar con...?

A menudo, cuando estáis aquí para vuestro ajuste, me preguntáis si la quiropráctica puede ayudar con el dolor lumbar, dolores de cabeza, el adolescente ansioso, el marido irritado, patrones de sueño deficientes, hernias de disco, un bebé que no duerme bien, una mujer embarazada, apretar la mandíbula por la noche... quieres saber si la quiropráctica puede ayudar a las personas de su familia y redes que le interesan.

La verdad es que **la quiropráctica no trata ni diagnostica** estos síntomas, sin embargo, las personas a menudo se recuperan de ellos después de estar bajo cuidado quiropráctico durante un tiempo.

Un quiropráctico no es diagnóstico ni terapéutico en su enfoque de los síntomas, sino que se centra en la **estructura** de tu cuerpo, como funciona tu **columna vertebral** y cuanta tensión hay en tu **Sistema Nervioso**. Como quiropráctico, escucho el lenguaje de tu cuerpo mucho más de lo que tu me dices de CÓMO TE SIENTES. No es que no me interese, es solo que confío el lenguaje de tu cuerpo mucho más de lo que te quejas. **Cuando el cuerpo tiene un mayor equilibrio funcional, muchos síntomas tienden a desaparecer.**

Pero no confundas este resultado con la afirmación de que la quiropráctica "soluciona" tus problemas. Es la inteligencia INNATA de tu propio cuerpo la que hace el trabajo, la que te sana... la quiropráctica simplemente apoya esta inteligencia.



## ¿Sabes que...?

A final de Octubre pasado, estuve como miembro del staff de un seminario de quiropráctica ([www.mlsseminars.com](http://www.mlsseminars.com)) en París.

Con otros 7 quiroprácticos estuve ayudando y entrenando a más de 100 entre doctores y estudiantes a aprender y perfeccionar su técnica de ajuste.

La quiropráctica no solo es una ciencia y una filosofía ("salud desde dentro"), si no que también es un ARTE que requiere una formación continua...



## 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.
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 sobretodo en **Instagram**, donde a menudos hacemos directos y hablamos de varios temas relacionados con salud natural, y herramientas para sacarle el máximo provecho a tu cuerpo.

 **@quiropacticavital**

## Tema del próximo trimestre...

**La inteligencia de tu cuerpo...**



más info

