



03  
2022

# EL TRIMESTRAL.

#3 – TRIMESTRE 3, 2022

ARTICULO PRINCIPAL

## NIVELES DE ENERGÍA



¿Cómo están tus niveles de energía? Me gustaría explorar algunos métodos sencillos para garantizar que tengas suficiente energía para crear más de esa **vitalidad** que todos queremos para vivir una vida plena y feliz.

Tenemos solo un cuerpo, el que alberga tu esencia, para toda la vida, y si te paras un minuto a reflexionar, veras que tu cuerpo es un milagro. Sí, me refiero al que se te ha dado, no a esas versiones irreales y retocadas que vemos en las redes sociales y en las portadas de revistas.

**Si nos sentimos cansados y/o nos sentimos mal, todos los aspectos de nuestras vidas se ven afectados.** Esto es cierto a cualquier edad. Aspiramos a objetivos y placeres y, sin embargo, cuando nos sentimos mal, las tareas sencillas se vuelven más difíciles e incluso nuestra energía vital para divertirnos disminuye. Nuestro temperamento y nuestra paciencia se desvanecen y nuestras relaciones se vuelven más tensas.

**¿Qué significa para ti "energía vital"?** Para mí significa despertarme por la mañana con ganas de enfrentar el día, hacer las actividades deportivas que me gustan, mi capacidad para pensar con claridad y poder hacer todo lo que quiero sintiéndome fuerte y flexible.

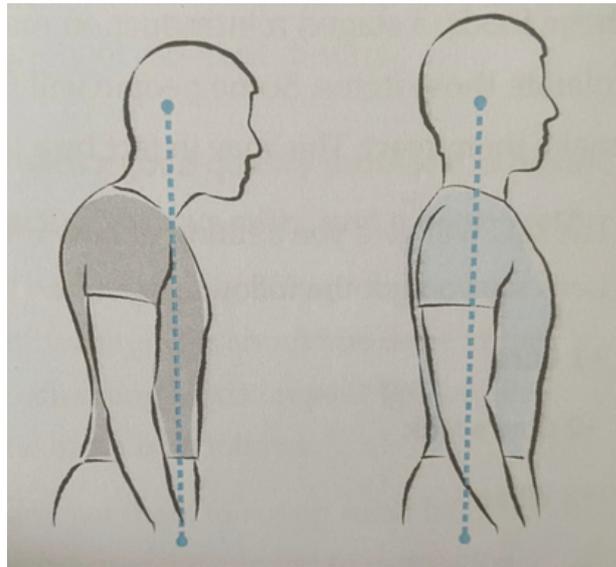
Te invito por un minuto a que hagas tu propia lista de los motivos por los que quieres tener "energía vital". Escribe las aquí....

- 1.
- 2.
- 3.

Necesitas gestionar tu energía. Tienes varios sistemas energéticos operando en tu cuerpo y son de naturaleza holística en el sentido de que cada sistema afecta a los demás. Hablo de tu energía **física, mental y emocional**.

Dado que soy quiropráctico, me centro en el cuerpo. La **estructura** del cuerpo es una de las piezas más olvidadas de tu pirámide energética. La mayoría de la gente entiende que la buena alimentación, el sueño de calidad, el ejercicio y la hidratación influyen en su energía. Pero considera por un momento tu estructura corporal.

Si no sientes que tienes una postura corporal cómoda y equilibrada, te estás olvidando un componente fundamental en el "cálculo" de tu nivel energético. Una postura que "cuelga" o incluso **una postura con la cabeza inclinada hacia delante hacen que tu cuerpo pierda energía**, debido a que gasta mucha energía extra a la hora de sostenerse contra la gravedad (esto gracias a nuestro scan muscular y el análisis digital de la postura lo podemos medir).



Desde el punto de vista estético, está claro que no quieres envejecer con los hombros caídos, pero **desde el punto de vista funcional, hay mucho más en juego que el simple aspecto**. Manteniendo tu columna vertebral ajustada a largo plazo, no tienes por qué envejecer de esta manera! 😊

**Cada 0,5cm** que tu cabeza se desplaza hacia delante más allá de lo normal le supone a tu cerebro un **aumento exponencial de energía para mantenerte en pie**. Como pasamos mucho tiempo con móvil, tablet (etc) tu tendencia a llevar la cabeza hacia delante debe ser controlada para preservar tu energía.

No rehúyas el hecho de que la postura de la izquierda tiene el potencial de afectar a todos los sistemas energéticos de tu cuerpo, porque tu columna vertebral alberga tu médula espinal, y tu médula espinal transmite todos los mensajes desde y hacia tu principal centro de control, tu cerebro. Cada vez es más difícil mantener tu energía en los niveles que te permiten disfrutar de la vida cuando tu cuerpo comienza a desequilibrarse.

**Una mala postura malgasta tu energía.** Es como tener el termostato de tu salón a 21 grados mientras todas las puertas y ventanas están abiertas en pleno invierno. No te mueres debido a ello, pero supone un gasto excesivo de energía.

¡Valora tu energía!  
Alessandro

## Un nuevo hábito.

### La práctica da lugar a una buena postura...

Dado que una "postura colgada" implica un alto gasto de tu energía base, aquí tienes 2 sencillos consejos para conservar esa energía tan importante.

1. Cuando estés de pie, **distribuye tu peso uniformemente a través de ambas piernas**. Suena lógico, ¿verdad? Lo es. Pero es más fácil decirlo que ponerlo en práctica. La mayoría de la gente se dará cuenta de que su postura por defecto al estar de pie es apoyarse predominantemente sobre una pierna. Para evitar esto, coloca un "post-it" amarillo en tu frigorífico con un recordatorio que diga "peso equilibrado sobre las dos piernas". Cada vez que vayas a la nevera, cierra los ojos durante 2 ó 3 segundos y siente una distribución uniforme del peso sobre ambas piernas.

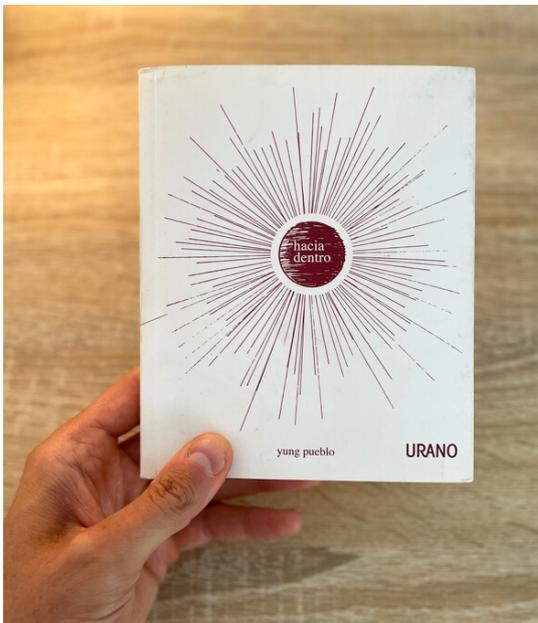
2. Al sentarte, distribuye el peso de la parte superior de tu cuerpo a través de los dos isquiones. Esto también significa **evitar sentarse con las piernas cruzadas**, porque esta forma de sentarse hace que se tuerza la columna vertebral. (LO SÉ, SOY PESADO CON ESTO :D )

PESO  
= EN 2  
PIERNAS

## 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.



### Hacia dentro...

Una colección de pensamientos y reflexiones acerca de cómo podemos soltar el dolor emocional y practicar la comprensión por uno mismo para alcanzar la paz interior.. necesaria para nuestra "energía emocional".

“ LA ENERGÍA ES CONTAGIOSA:  
O AFECTAS A LA GENTE,  
O INFECTAS A LA GENTE.

T. HARV EKER

## 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.

#### # 5 - La Perfección de la Triada. Para tener un 100% de vida, debe haber 100% inteligencia, 100% fuerza, 100% materia.

Para que estés en tu mejor momento y conectado con la inteligencia de la vida misma, esta inteligencia debe poder fluir a través de tu cuerpo libre de interferencias. Cuanto más interferido sea tu sistema nervioso (subluxaciones vertebrales), menos esta fuerza inteligente puede fluir y menos experimentas tu conexión con esta fuente. Igual si te cuento un comentario que me hacéis muchos bajo cuidado, lo entiendes mejor... "desde que me ajusto tengo más vitalidad... estoy más animado"

Esa vitalidad también estaba antes... pero no se expresaba al 100% debido a interferencias en el sistema nervioso (subluxaciones).

La quiropráctica te ayuda a vivir al 100%



#### # 6 - El principio del TIEMPO.

No hay proceso que no requiera tiempo. Toma tiempo para que tu cuerpo vaya degenerando, así como toma tiempo para que tu cuerpo regrese a un estado de equilibrio y salud. Ten paciencia en tu cuidado quiropráctico, es un proceso y todos los procesos requieren tiempo.

Una de las preguntas más comunes que recibo de una persona nueva que viene a vernos con algún problema es "¿Cuánto tiempo tardaré en mejorar"? Pregunta justa, pero incluso con 12 años de experiencia en el ámbito de la salud, **no sé** la respuesta honesta a esta pregunta. Claro, podría darte una respuesta estándar de otras 10 personas que han presentado el mismo síntoma, pero eso no sería personal para ti. No es que no conozca mi trabajo, sino que no conozco tu cuerpo inmediatamente. Me toma ajustes repetidos para evaluar a que ritmos uno sana. Además, depende mucho de tu situación de vida actual. Si, por ejemplo, acaba de tener un accidente automovilístico, está en medio de un divorcio complicado o está comenzando un nuevo trabajo, estos factores influyen en la velocidad con la que tu cuerpo asume los ajustes.

ESCUCHA A TU CUERPO  
CUANDO TE SUSURRE  
PARA QUE NO TENGAS  
QUE ESCUCHARLO  
CUANDO TE GRITE.

Alessandro

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



A menudo nos preguntan si la quiropráctica puede ayudar con la **postura**. Una parte de nuestro examen inicial consiste en que te subas a dos básculas, comprobamos la distribución del peso y comparamos el lado izquierdo y el derecho. Es difícil conseguir una postura correcta si tu base (tu pelvis, la diferencia en la longitud de tus piernas o tu distribución del peso corporal) es desigual.

Un consejo postural sencillo pero eficaz, combinado con un cuidado quiropráctico regular, es una buena combinación para lograr una mejor postura.

**Un mejor nivel de energía es un subproducto de una mejor postura.**

Pero como quiroprácticos necesitamos que nos ayudes en nuestra relación conjunta. Piensa en nosotros: vienes a nosotros con una mala postura y te pasas el día detrás de una pantalla de ordenador (probablemente), que es la actividad que realmente alimenta tu mala postura. La complejidad y el campo de cambiar las tendencias posturales en un adulto es un proceso, así que ten paciencia con tu cuerpo.

## ¿Sabes que?

El 1 de Junio hicimos un "reto" que se llama **12 DÍAS AL CORAZÓN**.

Cada día, por 12 días, los que os habéis apuntado al reto habéis recibido una meditación de 10 min... meditaciones que nos han ayudado cada día a centrarnos un poco más en nuestro ❤️

Cuando estamos centrados en el corazón, estamos:

- Conectados a nuestros valores
- Centrados en lo que es importante
- Conscientes de que somos suficiente
- Poniendo atención en nuestra intención
- Fuertes y eficaces
- Buscando la verdad dentro de nosotros
- Seguros de lo que es verdad para nosotros
- Viviendo en amor, felicidad y unidad
- Caminando hacia nuestros sueños
- Desarrollándonos



Nos habéis dado muy buen feedback, así que la volveremos a hacer más adelante... ¡seguro! Probablemente en Noviembre.

¿Te apuntas?

## 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, ya que es VERANO, ¿os apetece probar algo fresquito?

### GAZPACHOOOOOOO :)

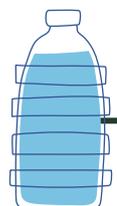
#### Ingredientes:

- Tomate: 500 g.
- Pimiento verde: 60 g.
- Cebolla: 50 g.
- Pepino: 150 g.
- Dientes de ajo: 1.
- Aceite de oliva: 50 g.
- Agua: 300 g.
- Vinagre de Jerez: 30 g.
- Sal: Al gusto.

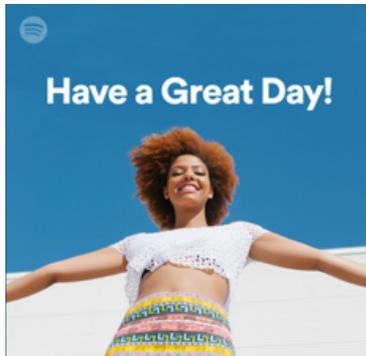


#### Instrucciones:

- Lava y corta todas las verduras.
- En un procesador de alimentos tritura las verduras junto con el aceite, el agua, el vinagre y la sal.
- Sirve con hielo (si quieres).



## La música importa: encuentra tu ritmo.



La música tiene el potencial de influir enormemente sobre la energía requerida para determinadas situaciones. En nuestra cuenta de Spotify encontrarás música adecuada para momentos chill... para mejorar el sueño... aunque este trimestre te proponemos esta. **HAVE A GREAT DAY**

## La verdad sobre tu cuerpo: es inteligente.

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

Todos los días, tu corazón produce suficiente energía para hacer funcionar un camión durante 32km.

Tu corazón genera el campo electromagnético más grande de tu cuerpo. Y bombea 7500 litros de sangre todos los días. ¡Eso es mucho POWER!



## Lo que está por venir...

### WATER CHALLENGE

Este mes de Julio... Objetivo: cada día (por 30 días) beber **1 LITRO de agua por cada 30-35 KG de peso corporal**. Tu cuerpo te lo agradecerá...

Si no tienes agua filtrada... te recomendamos - por sus propiedades - el agua FONT AGUDES.

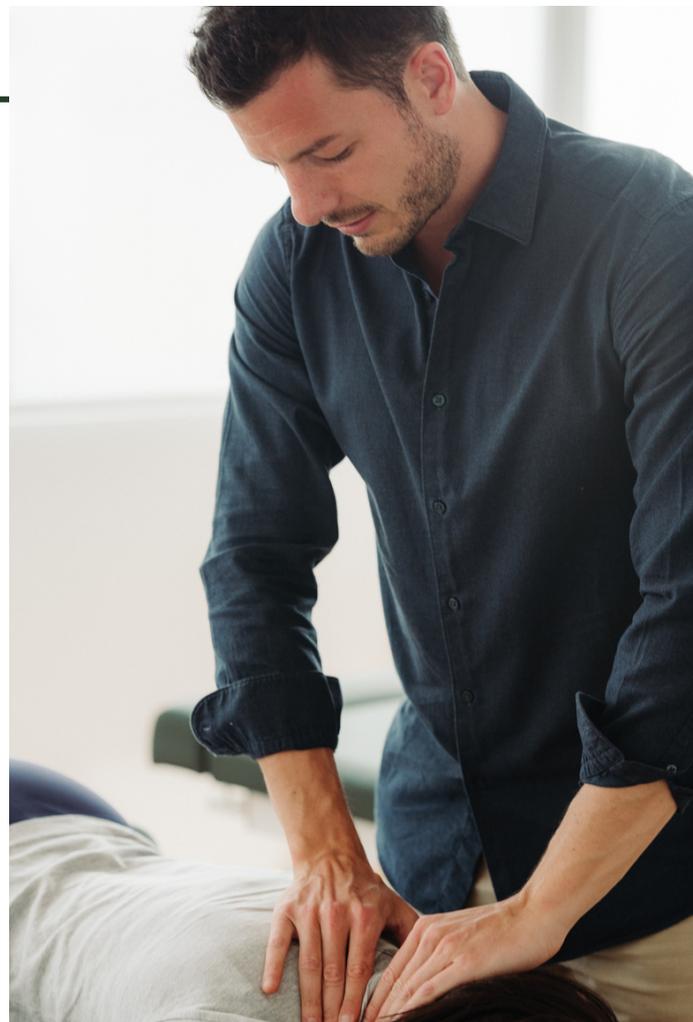
- Alivia la fatiga
- Evita el dolor de cabeza y las migrañas
- Ayuda en la digestión y evita el estreñimiento
- Ayuda a mantener la belleza de la piel
- Mantiene equilibrada la temperatura corporal
- Reduce el riesgo de cáncer
- Mejora el sistema inmunológico
- Reduce el riesgo de problemas cardiacos
- Resuelve el mal aliento
- **Ayuda tu columna a ser más flexible**

## 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 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 cuidado quiropráctico.

 **@quiropacticavital**

## Tema del próximo trimestre...

**La postura y la estructura de tu cuerpo...**



más info

