



03
2024

EL TRIMESTRAL.

#11 – TRIMESTRE 3, 2024

ARTICULO PRINCIPAL



LAS EMOCIONES: EL ZUMO DE LA VIDA.

“El zumo de la vida” - no es sólo una licencia poética que nos permite referirnos a las emociones como “jugosas”. En un sentido literal, las emociones son un **cóctel químico que recorre nuestros cuerpos, desencadenando respuestas y reacciones.**

El dulce y cálido resplandor del amor recién encontrado, la euforia de la alegría intensa o la emoción de exaltarse por algo, son una mezcla intensa de estímulos químicos. Pero mientras no tenemos problemas con las emociones agradables, las emociones desagradables son la fuente de mucha angustia en nuestras vidas. Emociones como el miedo o la ira liberan potentes químicos en nuestros cuerpos, dominando nuestros procesos de pensamiento y paralizando nuestro juicio.

Desafortunadamente, estas emociones parecen ser sus propios dueños, y sus salvas químicas ciertamente parecen seguir las órdenes de alguien más. No se necesita mucho para desencadenarlas.

Solo una palabra “incorrecta” nos encierra en un ciclo interminable y desagradable.



Si tu cuerpo está lleno de tensión y en un estado constante de "lucha o huida", hace que lidiar con emociones no anticipadas sea aún más desafiante. Tu sistema nervioso central está dividido en dos partes principales: tu **sistema nervioso simpático** y tu **sistema nervioso parasimpático**.

Uno ayuda a que estés tranquilo/a, que hagas la digestión y que respires. La otra parte está más asociada con la activación, la alerta. Uno te acelera, el otro te desacelera. **Tener estas dos partes de tu sistema nervioso central complementándose mutuamente es crucial para tu equilibrio emocional.**

El ajuste quiropráctico ayuda a mantener tu sistema nervioso en equilibrio. Esta tendencia hacia el equilibrio te da mucha más capacidad para adaptarte a los diferentes factores estresantes que experimentamos como humanos.

Cuando tu columna vertebral se mueve con facilidad y tiene menos interferencia en las articulaciones, tu sistema nervioso opera mejor. Hay mucho más en juego cuando se trata de que tu cuerpo maneje el estrés emocional que simplemente un cuello rígido...

Las emociones intensas, tanto a corto como a largo plazo, pueden resultar en los siguientes síntomas:

- **Insomnio**
- Incapacidad para concentrarse
- **Volverse irritable tanto con tu diálogo interno** como con las personas a tu alrededor
- **Mal olor corporal**
- Aumento de la frecuencia cardíaca y de la respiración
- **Incapacidad para "desconectar" y relajarse**



Maneras de ayudar a tu cuerpo a lidiar con el estrés incluyen las siguientes:

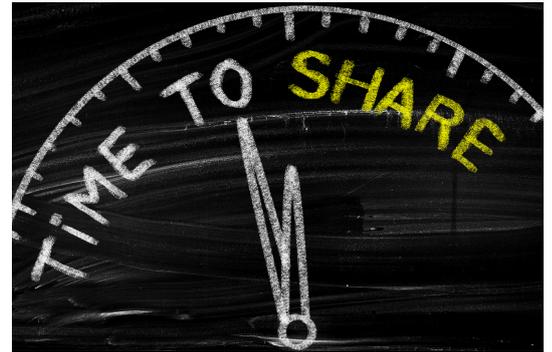
- Hacer ejercicio (probablemente lo más beneficioso para manejar el estrés)
- Tener una rutina regular a la hora de dormir
- Acudir a tu ajuste quiropráctico con regularidad

La ventaja de hacer estas cosas cuando no estás tan estresad@ permite que tu cuerpo maneje la inevitable próxima ola de estrés que algún día vendrá. Respeto que estas cosas son "más fáciles de decir que de hacer", especialmente cuando estás estresad@. También hay que tener cuidado en que en tiempos de estrés un hábito poco saludable conduzca a otros hábitos menos saludables aún.

A veces comemos en exceso por pura emoción, bebemos más alcohol, anhelamos más azúcar y necesitamos un golpe de cafeína para seguir adelante cuando estamos estresados. Los hábitos tanto en la dirección positiva como en la negativa tienden a mejorar el impulso en esa dirección, así que mantente bajo control. La necesidad de **apoyo emocional** es real. Tu cuerpo lleva la cuenta de tus emociones y a menudo poder abordar el dolor emocional a través del cuerpo, puede ser mucho menos complicado que a través de la mente.

Un nuevo hábito.

¿Te sientes un poco emocional últimamente? Contacta con un familiar o con un buen amigo y salid a dar un largo paseo para hablar de lo que te preocupa. Simplemente contar tu historia puede darte la perspectiva que buscas y de verdad que merece la pena dedicarle tiempo. Porque recuerda, lo que no expresas crea tensión en tu mente-cuerpo....



Recomendaciones en nuestra Librería de préstamo.

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



La nueva y esperada obra de Joe Dispenza, autor de los best sellers "Deja de ser tú" y "El placebo eres tú", ofrece herramientas para salir de nuestra realidad física y adentrarnos en un campo cuántico de infinitas posibilidades.

Combina información científica con sabiduría ancestral. Joe Dispenza, el científico que ha recorrido el mundo enseñando la ciencia de la transformación, regresa con un nuevo libro en el que expone los conocimientos y la instrucción para asomarse más allá de la realidad. Sus miles de alumnos son la prueba viviente de la eficacia de su método; rigurosas pruebas científicas, que incluyen escáneres cerebrales, análisis de sangre y monitorización cardiaca, demuestran que somos mucho más que química y biología.

Todos podemos cambiar nuestro entorno interno y externo mediante el poder del pensamiento, sostiene el autor, no solo para recuperar la salud y la vitalidad sino también para mejorar el paisaje de nuestra vida. Pero también estamos equipados para conectar con frecuencias que traspasan las fronteras del mundo material.

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.

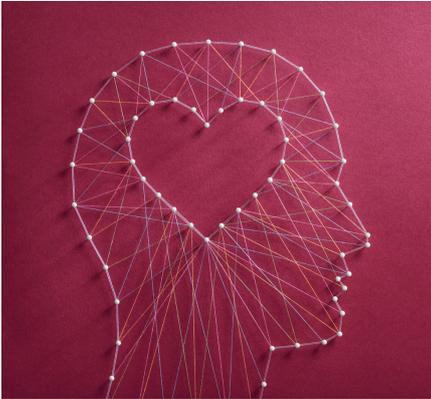
19 - El material del cuerpo de un "ser vivo" es materia organizada.

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 y cumple un papel en el esquema universal: crear estructuras más complejas y organizadas que permitan el desarrollo de las leyes universales.

20 - Un "ser vivo" tiene una inteligencia innata dentro de su cuerpo llamada Inteligencia Innata.

Hay inteligencia innata dentro de todos los "seres vivos". La sabiduría infinita de esta inteligencia ha trazado un plan arquitectónico para cada organismo vivo, plantando todas las claves mágicas del universo dentro de una única célula de tejido. El creador ha codificado este plan en todos los códigos de la materia, desde lo infinitamente pequeño hasta lo infinitamente grande. Como resultado, cada cuerpo de un ser vivo contiene esta inteligencia innata.

¿Puede la Quiropráctica ayudar con...?



A menudo, las personas acuden a nosotros, los quiroprácticos. Inicialmente para aliviar el dolor o incluso para mantenerlo alejado.

Sin embargo, el **estado emocional** y el **rendimiento** en el trabajo (por ejemplo) suelen ser mencionados por nuestros pacientes. Algunos de vosotros, con trabajos que suponen un alto nivel de concentración, utilizáis la quiropráctica como herramienta para concentraros rendir mejor en el trabajo.

La quiropráctica no tiene un "ajuste mágico" para el estrés o las emociones. Pero, una sensación de tranquilidad, relajación y facilidad en el cuerpo puede ser un resultado a medida que avanzas en tu cuidado quiropráctico.

¿Sabes que...?

Hablando de emociones y sus impacto en nuestra fisiología...
En Mayo acudí al seminario del Dr. Joe Dispenza, aquí en Barcelona.

La **neurociencia**, **epigenética** y **física cuántica** son sus fuentes de inspiración para enseñar cómo sanar el cuerpo y evolucionar en el nivel de la consciencia.

Desde 2010, Joe Dispenza, doctor en quiropráctica (🧘), trabaja en colaboración con científicos y universidades para realizar estudios extensivos sobre los **efectos que la meditación tiene en el cerebro y en el cuerpo**.

Dispenza realizó más de 18.000 escáneres cerebrales con su equipo, midió los cerebros de participantes en retiros de meditación de siete días. "los efectos de la meditación crean más orden, más coherencia, más sincronización en el cerebro", describe.

El apunta a lo que es el gran problema de la época: el estrés. Desde su perspectiva, cuando hay estrés hay un corazón 📛 y un cerebro 🧠 que no están en equilibrio; llama a esta situación una "desregulación autónoma". El efecto secundario de la meditación es que el sistema nervioso autónomo tiende a regular y sanar al organismo.

(Super agradecido por su enorme labor de divulgación sobre la salud, la consciencia y el poder de nuestros pensamientos para generar cambios en nuestro estado físico, químico y emocional!)



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... **POKE DE ATÚN ROJO CON AGUACATE Y MANGO**

Este plato es originario de Hawái y se ha vuelto muy popular en todo el mundo por su sabor único y su combinación de ingredientes frescos y saludables. El término "poke" significa "cortar en cubos" en hawaiano, y se refiere a la forma en que se prepara el pescado en este plato. La idea detrás del Poke de atún es tener **una comida equilibrada y fresca** que sea fácil de preparar y personalizar. Se pueden agregar diferentes ingredientes y aderezos según los gustos personales, lo que lo hace un plato versátil y perfecto para aquellos que buscan una opción saludable y deliciosa. **El atún rojo** es conocido por ser una **fuentes rica en proteínas y omega-3**,



15 min. | 1 rac. | 480 Kcal

Ingredientes

- 400 g de atún rojo fresco (ya limpio)
- 300 g de arroz
- 1 aguacate
- 2 cebolletas
- 1 pepino
- 1 mango
- Canónigos
- 2 limas (o 1 limón)
- 3 cucharadas de aceite de sésamo
- 4 cucharadas de salsa de soja
- sal
- semillas de sésamo

Elaboración

- Corta el atún en dados y ponlos en un bol.
- Añade el aceite de sésamo, la salsa de soja, el zumo de las limas y la cebolleta cortada en lonchas finas, mezcla todo y deja marinar mientras preparamos el resto.
- Cocina el arroz como lo haces habitualmente, solo con agua y sal. Cuando esté cocido, escurre y reserva.
- Corta el pepino, el aguacate, y el mango en cubos
- Reparte el arroz en 4 boles. Coloca encima el atún marinado, el mango, pepino, aguacate, y canónigos, y espolvorea con semillas de sésamo. Sirve.

La música importa: encuentra tu ritmo.



Mei-lan es una cantante y compositora cuya música es una mezcla única de sonidos etéreos y mundanos. Su música evoca profundas emociones y transporta a los oyentes a otro mundo.

Sus seguidores suelen describir su música como un sentimiento de hogar que les inspira a explorar su propio mundo interior.

Seguro os ayudará a calmar vuestras emociones :-)

La verdad sobre tu cuerpo: es inteligente.

Cada persona contiene dentro de sí miles de millones de neuronas.

La mayoría se encuentran en el cerebro, y el resto en la médula espinal. Las neuronas reciben y mandan señales eléctricas y químicas – energía electroquímica – a otras, permitiendo que puedas pensar y realizar otros procesos biológicos.

Mientras duermes, tu cerebro entra en algo así como una fase de mantenimiento. Durante el día, este órgano y el cuerpo en general acumulan toxinas, las cuales se “limpian” al dormir. De igual manera, las neuronas siguen ocupadas comunicándose, liberando hormonas y proteínas, reparando otras células, recargándose y preparando el cuerpo para cuando despiertes.

La composición del cerebro en hombres y mujeres no es exactamente igual. Por ejemplo, el hipocampo en las mujeres es más grande, lo que respondería por qué ellas pueden recordar ciertas cosas de forma más vívida que los hombres. Por otro lado, la amígdala es más grande en los hombres. En las neuronas también hay ciertas diferencias: las mujeres poseen un volumen de neutrófilos más significativo que los hombres.



Una historia que vale la pena contar...

Desde que voy a Quiropráctica Vital he mejorado a nivel de articulaciones, musculación y sobretodo en actitud positiva. Es increíble el cambio de actitud y positivismo que te trasmite la corrección del sistema nervioso. Muchas gracias tanto a Alessandro por su trabajo como por el de Leire que te hace sentir como en casa. 100% recomendable.

Eric P.

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 menudo 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...

Dolor de espalda: si hay algo que un quiropráctico hace bien, es el cuidado de la columna vertebral.



más info

