



04
2024

EL TRIMESTRAL.

#12 – TRIMESTRE 4, 2024

ARTICULO PRINCIPAL

EMBARAZO Y CUIDADO QUIROPRÁCTICO.

No ocurre muchas veces que una mujer se queda embarazada a lo largo de su vida.

Por eso, suele ser un momento en el que el autocuidado por fin tiene prioridad. La vida es ajetreada y el cuidado personal suele pasar a un segundo plano. Esto cambia para la mayoría de las mujeres en el momento en que se enteran de que están embarazadas o intentando quedarse embarazadas. Muchas embarazadas reducen el estrés laboral, dejan el alcohol, el café y el azúcar y asisten a grupos prenatales para aumentar su conciencia corporal y conectar con sus bebés.



Una no está «enferma» cuando está embarazada...

Las mujeres han dado a luz desde los inicios de la humanidad, mucho antes de que el modelo médico occidental «medicalizara» el embarazo. La medicina moderna ha salvado a muchas mujeres y bebés cuando los procesos naturales se descarrían.

Durante el embarazo, los cambios hormonales relajan los ligamentos pélvicos para permitir el nacimiento del bebé. Los músculos que rodean la zona lumbar y la pelvis asumen una función más estabilizadora, lo que puede provocar dolor lumbar si la pelvis no está bien equilibrada. El útero se desplaza hacia delante, con lo que el centro de gravedad se desplaza hacia delante y los músculos lumbares tienen que trabajar más. Esto puede provocar:

- Lumbalgia
- Ciática relacionada con el embarazo
- Dolor de pubis
- Dolor en la articulación sacroilíaca

Los ajustes quiroprácticos desempeñan un papel tanto de apoyo como de alivio para las mujeres embarazadas.

No es necesario tener dolor para beneficiarse de los cuidados quiroprácticos durante el embarazo. Los ajustes regulares pueden formar parte de tu autocuidado mientras te preparas para el parto. Adaptamos nuestras técnicas a medida que tu vientre crece, utilizando almohadas especiales para que puedas disfrutar cómodamente de los ajustes.

Asegúrate de venir para un ajuste mientras tu cuerpo se está preparando para el nacimiento. El bebé aumenta de peso rápidamente, lo que hace que este período sea físicamente exigente.



Durante los últimos años, he estudiado ampliamente el cuidado del cuerpo durante el embarazo y he apoyado a muchas mujeres a través de este proceso natural en mi carrera profesional.

Sobretudo gracias al trabajo de los doctores Simon Floreani y Jen Barham-Floreani, eminencias en la quiropráctica pediátrica y embarazo. (En la consulta podéis encontrar su libro, *Bebés Bien Ajustados*, una guía quiropráctica para la paternidad holística desde el embarazo hasta la primera infancia.)

Un nuevo hábito.

Para la mami embarazada...

- Mantén tu cuerpo hidratado, ya que construir un bebé requiere mucha agua.
- Cuando estés de pie: mantén tu peso bien equilibrado sobre las dos piernas, de manera uniforme.
- Siéntate uniformemente en ambas caderas, no cruzando las piernas.



Recomendaciones en nuestra Librería de préstamo.

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

Katharina Vestre nos descubre en este libro el milagroso proceso que tiene lugar dentro del útero de la madre. Un libro entretenido, divertido y accesible que mezcla ciencia divulgativa, historia de la ciencia y anécdotas muy curiosas. Resultará especialmente interesante a las madres y padres que esperan el nacimiento de sus hijos, pero también a todas las personas que desean descubrir la apasionante historia de nuestra especie.



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.

21 - La misión de la Inteligencia Innata es mantener el material del cuerpo de "un ser vivo" en organización activa.

Esta inteligencia innata ha sido creada para mantener la estructura de cada ser vivo. Es una fuerza constructiva diseñada para equilibrar las fuerzas destructivas de las leyes universales y crear un ciclo completo con ellas. La inteligencia innata permite que ocurran adaptaciones en caso de que alguna adversidad afecte la estructura.

22 - Hay un 100% de Inteligencia Innata en cada "ser vivo", la cantidad necesaria, proporcional a su organización.

Esta inteligencia innata es perfecta y está presente al 100% en cada ser vivo. La cantidad o cantidad de esta inteligencia está gobernada por la demanda única de cada ser vivo, pero siempre es del 100%.

¿Puede la Quiropráctica ayudar con...?



Los signos y síntomas pueden variar durante el embarazo. Estos síntomas suelen aparecer cuando el cuerpo lucha por encontrar el equilibrio.

En lugar de tratar el síntoma localmente, preferimos un examen holístico de la estructura del cuerpo.

Nuestro objetivo es (re)equilibrarlo lo mejor posible durante los 9 meses y observar cómo los ajustes quiroprácticos pueden influir en los síntomas asociados a menudo con el embarazo.

¿Sabes que...?

A veces no queda claro que quieren decir estos numeritos al lado de 'energía', 'rendimiento deportivo', 'digestión', 'estado de ánimo', etc.

Y NO, no son las visitas necesarias para mejorar de cada cosa jejeje...
Son las personas que bajo cuidado quiropráctico con nosotros han obtenido tales beneficios.

Como ves, hay muchos beneficios que difícilmente asociaríamos al cuidado de la columna vertebral... ¡Pero acuérdate! Mejor esta tu columna, mejor funciona el sistema encargado de TODAS las funciones del cuerpo: el sistema nervioso.

Mejor esta tu columna, ¡más sano/a estas tú! Cuidala con ajustes regulares.



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... **HIGOS ASADOS CON MIEL Y QUESO DE CABRA**

Los higos son una deliciosa fruta que ofrece múltiples beneficios para la salud. Son ricos en nutrientes, proporcionando **vitaminas como A, C y K, así como minerales esenciales como potasio, magnesio y cobre**. Su alto contenido de fibra dietética contribuye a una buena digestión, ayuda a prevenir el estreñimiento y puede mejorar la salud intestinal en general. Además, **los higos contienen antioxidantes, como polifenoles y flavonoides, que combaten el estrés oxidativo y pueden reducir el riesgo de enfermedades crónicas**. También se ha sugerido que pueden ayudar a **regular el azúcar en sangre**, lo que los convierte en una opción interesante para quienes buscan mantener niveles saludables de glucosa.



Ingredientes:

- 8 higos frescos
- 100 g de queso de cabra
- 2 cucharadas de miel
- Unas ramitas de romero (opcional)
- Nueces (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Elaboración:

- 1. Precalentar el horno:** Precalienta tu horno a 180°C (350°F).
- 2. Preparar los higos:** Lava los higos con agua fría y sécalos con cuidado. Corta una pequeña cruz en la parte superior de cada higo, pero sin llegar a cortarlos completamente.
- 3. Rellenar los higos:** Con cuidado, abre un poco los higos y coloca un poco de queso de cabra en el centro de cada uno.
- 4. Colocar en la bandeja:** Coloca los higos en una bandeja para hornear. Si deseas, añade algunas ramitas de romero entre los higos para darles un toque aromático.
- 5. Añadir miel:** Rocía los higos con la miel, asegurándote de que queden bien cubiertos.
- 6. Hornear:** Hornea los higos durante unos 15-20 minutos, o hasta que estén tiernos y el queso esté ligeramente dorado.
- 7. Servir:** Retira del horno, deja enfriar un par de minutos y, si lo deseas, espolvorea un poco de sal y pimienta. Puedes añadir nueces troceadas por encima para un toque crujiente.

¡Listo! Tienes un plato delicioso y fácil de preparar con higos. ¡Espero que lo disfrutes!

La música importa: encuentra tu ritmo.



Quien viene los jueves por la tarde se habrá dado cuenta que el ritmo de la musica es un poquito más animado... jejeje

Hemos llamado la playlist JUERNES, ya que nos pone en mood de fin de semana :)

Dale al QR y disfrútala



La verdad sobre tu cuerpo: es inteligente.

Reflexiona sobre esto:

¿Cómo transforma tu cuerpo dos células (un espermatozoide y un óvulo) en 4 células, luego en 8, en 16, en 32 células (etc etc) y finalmente en un ser humano en sólo 9 meses sin que tú hagas ningún esfuerzo consciente?

¿Cómo coloca siempre los ojos correctamente y nunca confunde las células renales con el músculo cardíaco? Este proceso está guiado por la inteligencia innata de tu cuerpo.

Cuida de esta inteligencia natural con la quiropráctica.



Una historia que vale la pena contar...

Empecé a ajustarme con Alessandro durante el embarazo ya que me lo recomendó una amiga y es de la mejores decisiones que he podido tomar, tal es así que ahora nos ajustamos toda la familia, peque incluido!
100% recomendable!!

Belén H.

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 algo hacemos bien los quiroprácticos, es el cuidado de la columna vertebral.



más info

