



# EL CEREBRO ANSIOSO

**04**

Artículo Principal

**06**

Un Nuevo Hábito

**07**

Librería de Prestamo

**08**

Una Receta Saludable

**10**

Principios de la Quiropráctica

**11**

La Música Importa

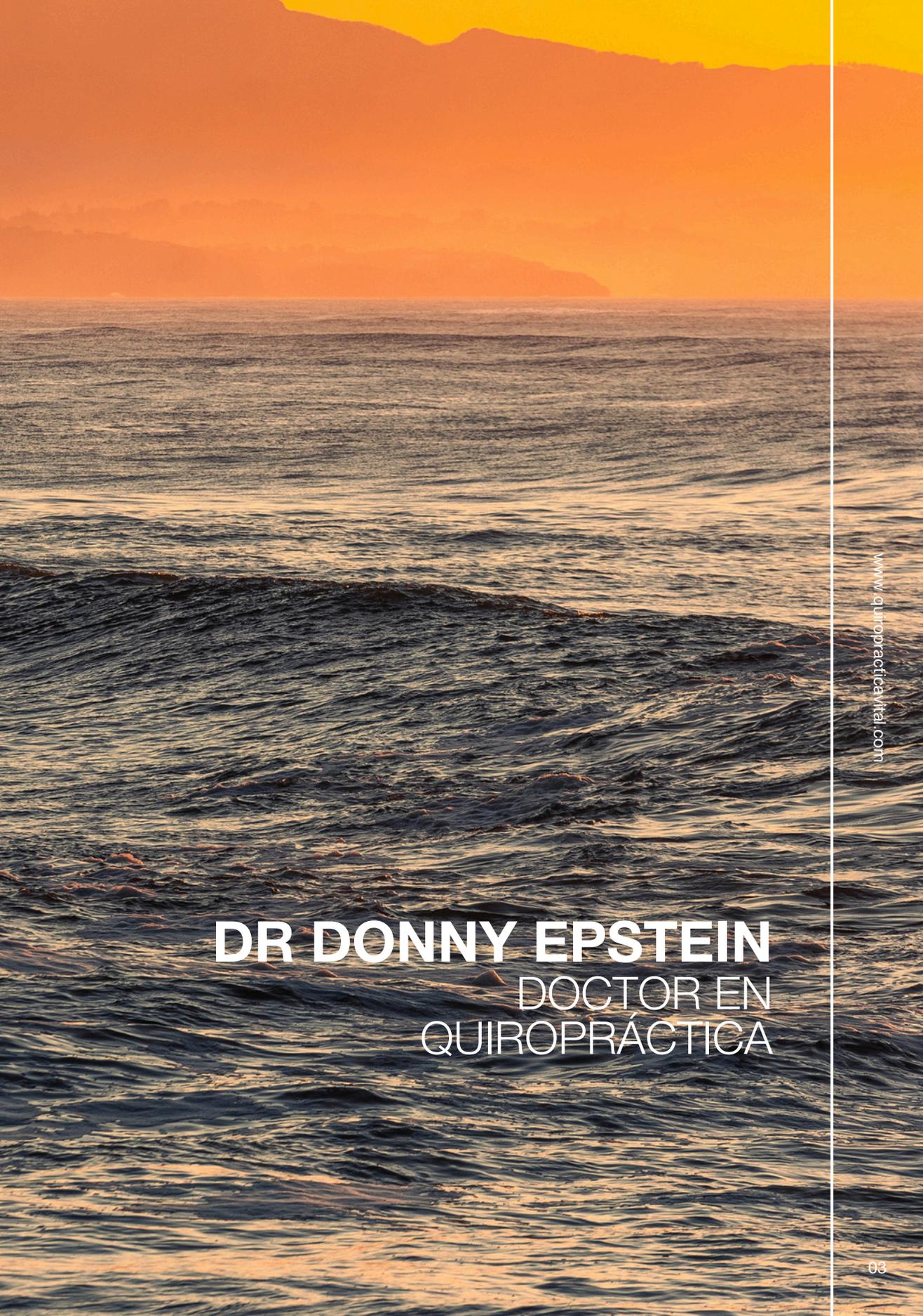
**12**

Historias que contar

**13**

Lo que Hay

***“LA FORMA, EL  
TONO Y LA  
CALIDAD DE TU  
SISTEMA  
NERVIOSO,  
DETERMINARÁN LA  
FORMA, EL TONO Y  
LA CALIDAD DE TU  
VIDA.”***



**DR DONNY EPSTEIN**  
DOCTOR EN  
QUIROPRÁCTICA

# ARTÍCULO PRINCIPAL

Contrariamente a la creencia popular, el trastorno de ansiedad no es un rasgo genético permanente.

Lo asombroso de nuestro cerebro es que está hecho para recablearse todo el tiempo - los científicos lo llaman *neuroplasticidad*. Nuestro cerebro tiene la capacidad de aprender, crecer y curarse.

Definamos la ansiedad: un sentimiento de preocupación, nerviosismo o inquietud por algo cuyo resultado es incierto.

Algunos niveles de ansiedad son saludables. Nos ayuda a sentirnos seguros, puede motivarnos a actuar y prepararnos para afrontar situaciones estresantes.

La ansiedad desordenada, por otro lado, es cuando la ansiedad parece apoderarse de tu vida. Se trata de una ansiedad que dificulta ir a la escuela o al trabajo o disfrutar de la vida en absoluto.

Puede manifestarse de distintas maneras. Entre ellas se incluyen los siguientes síntomas comunes:

1. Incapacidad para concentrarse y permanecer quieto
2. Tener las manos o los pies fríos y sudorosos, acompañados de una sensación de entumecimiento u hormigueo
3. Dificultad para respirar
4. Sensación de miedo e inquietud abrumadores
5. Incapacidad para dormir
6. Náuseas, mareos



Aunque la evitación ofrece un alivio a corto plazo en el manejo de la ansiedad, es un arma de doble filo porque la evitación forma vías neuronales que recompensan la evitación, por lo que la ansiedad se hace más fuerte con el tiempo.

En lugar de ver el cuerpo como un vehículo pasivo que la mente pone en funcionamiento, ahora nos damos cuenta de que nuestro cuerpo y su experiencia actuando en el mundo influyen en el contenido de nuestra mente de formas inesperadas. La información no viaja en una sola dirección, del pensamiento a la acción; la acción también crea pensamiento.

## COMPRENDER EL CICLO DE LA ANSIEDAD

# UN NUEVO HÁBITO - UTILIZANDO TU CUERPO COMO HERRAMIENTA PARA CAMBIAR TU MENTE.

El cuerpo influye mucho en la mente.

Ahora sabemos que la línea que separa la mente del cuerpo no es unidireccional. Esto ocurre porque cada vez que mueves el cuerpo, alteras tu expresión facial, cambias de postura o regulas tu sistema nervioso, se envían sustancias químicas al cerebro para alterar su estado.

## ALGUNAS COSAS SENCILLAS QUE HACER.

- Haz algún movimiento ligero, para despertar tu columna y cuerpo.
- Respira conscientemente.
- Ve a dar un paseo matutino.
- Pasa tiempo en la naturaleza.
- Evita empezar el día con el teléfono: esto agotará las reservas de dopamina y perderás la motivación para moverte (especialmente los adolescentes).
- Medita, aunque sean 5 minutos.

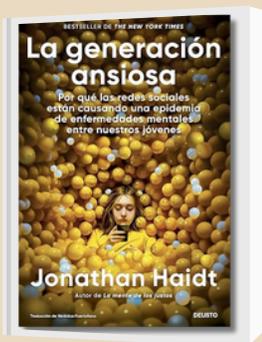


# NUESTRA LIBRERÍA DE PRESTAMO



## HACÍA DENTRO

Del poeta, meditador y orador Yung Pueblo, llega "Dentro", una recopilación de poesía y prosa que explora el amor hacia uno mismo, el aprender a dejar ir, y la sabiduría que obtenemos cuando verdaderamente intentamos conocernos a nosotros mismos. Un poderoso recordatorio de que la sanación, la libertad y la transformación interior son posibles.



## LA GENERACIÓN ANSIOSA

En La generación ansiosa, el psicólogo social Jonathan Haidt expone los hechos sobre la epidemia de enfermedades mentales entre los adolescentes que azota a muchos países al mismo tiempo. Describe la influencia destructiva de los teléfonos en el equilibrio hormonal del cerebro en desarrollo y explica por qué afecta de forma diferente a chicos y chicas. Describe las medidas que pueden tomar padres, profesores, escuelas, empresas tecnológicas y gobiernos para acabar con la epidemia de enfermedades mentales y restablecer una infancia más humana.

# UNA RECETA SALUDABLE

Las sardinas son ricas en ácidos grasos omega-3, que se ha demostrado que mejoran la salud mental y reducen los niveles de ansiedad. Estos omega-3 ayudan a regular los neurotransmisores y disminuyen la inflamación cerebral. Además, son una excelente fuente de proteínas, vitaminas B y minerales, lo que favorece un **estado de ánimo equilibrado**. Incorporar sardinas a la dieta puede contribuir a una mejor salud emocional y bienestar general.

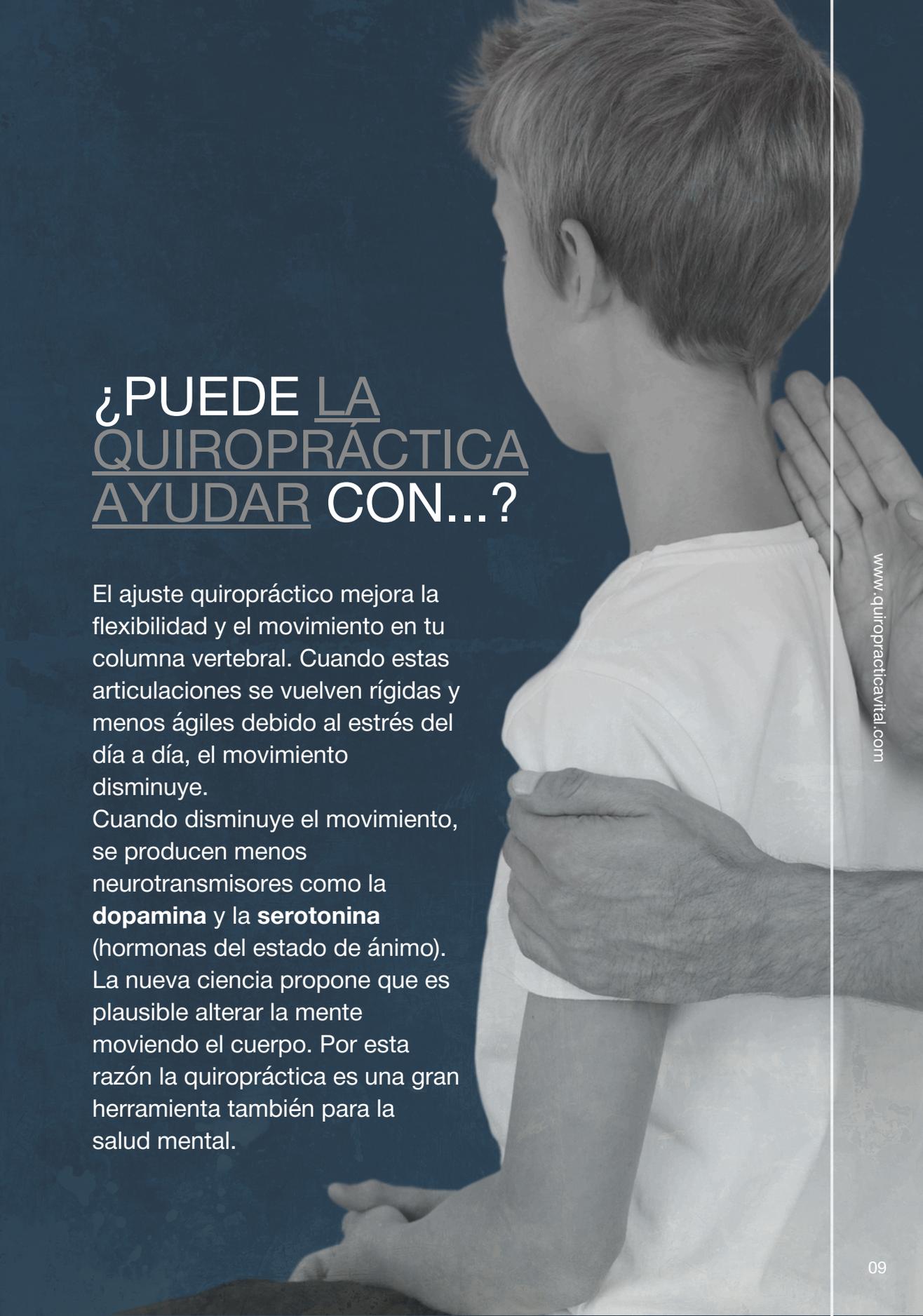


## Ingredientes para 4 personas

- ½ kg sardinas
- ½ pimiento verde
- ½ pimiento rojo
- 1 cebolla
- 4 tomates de pera maduros
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimienta molida
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de comino
- 1 vaso de vino blanco

## PREPARACION:

Comienza lavando las sardinas, retirando las escamas y extrayendo las espinas para obtener filetes. Salpimiéntalos y guárdalos en la nevera. Luego, corta las verduras en juliana y sofríelas en una sartén con aceite y sal a fuego medio durante 10 minutos. Mientras tanto, pela y corta los tomates en trozos pequeños. Una vez pochadas las verduras, añade ajo picado, orégano, comino y pimentón, dejando que se mezclen los sabores durante un minuto. Incorpora los tomates, un chorrito de vino, una hoja de laurel y sal, dejando que el vino se evapore. Reduce el fuego, tapa la sartén y cocina a fuego lento por 10 minutos para integrar los sabores. Finalmente, agrega los filetes de sardina con la piel hacia arriba, tapa nuevamente y cocina durante 5 minutos más antes de servir. ¡Listo para disfrutar!



# ¿PUEDE LA QUIROPRÁCTICA AYUDAR CON...?

El ajuste quiropráctico mejora la flexibilidad y el movimiento en tu columna vertebral. Cuando estas articulaciones se vuelven rígidas y menos ágiles debido al estrés del día a día, el movimiento disminuye.

Cuando disminuye el movimiento, se producen menos neurotransmisores como la **dopamina** y la **serotonina** (hormonas del estado de ánimo). La nueva ciencia propone que es plausible alterar la mente moviendo el cuerpo. Por esta razón la quiropráctica es una gran herramienta también para la salud mental.



# LOS 33 PRINCIPIOS DE LA QUIROPRÁCTICA

La quiropráctica mantiene su enfoque basado en principios atemporales al tiempo que adopta los nuevos descubrimientos científicos.

## PRINCIPIO # 25 -

### EL CARACTER DE LAS FUERZAS INNATAS

Las fuerzas de la inteligencia innata del cuerpo son constructivas. No descomponen ni destruyen el tejido en el que existen.

Es la fuerza que proporciona a una estructura su capacidad de adaptación.

## PRINCIPIO # 26 -

### COMPARACIÓN ENTRE FUERZAS UNIVERSALES Y FUERZAS INNATAS

Toda materia se ve afectada por el ciclo universal de la vida: la inteligencia universal libera fuerzas destructivas, la inteligencia innata libera fuerzas constructivas. Rodeando todas las estructuras y contenidas dentro de ellas está la energía. Esta energía puede expresarse a gran distancia de su fuente. Puede viajar a diferentes velocidades dependiendo de las propiedades de la materia a la que se dirige, y es durante esta conducción de energía que puede ocurrir la interferencia.



# LA MÚSICA IMPORTA: ENCUENTRA TU RITMO

Dado que el tema de este trimestre es la ansiedad, te recomendamos “música” de naturaleza.

Así que vete a la naturaleza (preferiblemente sin teléfono) y simplemente escucha sus sonidos. Estar rodeado de los sonidos de la naturaleza mientras escuchas atentamente puede tener un efecto calmante en ti...

# INTRODUCCIÓN:

## UNA HISTORIA QUE VALE LA PENA CONTAR...



*“La verdad que no habia escuchado hablar de la quiropráctica hasta que vi un video de Instagram de Alessandro explicándolo y me dio buena sensacion y tenia un presentimiento de que me iria bien. Yo siempre he tenido bastantes contracturas en la parte del cuello y cervicales debido al estres. Hubo una temporada que hasta me costaba dormir y tomaba pastillas. Después de probar osteópatas, fisios, etc que no me iban mal, pero no me acababan de solucionar del todo el problema, la verdad que a día de hoy, aquí **he mejorado mucho en cuanto a la ansiedad y estrés y poco a poco me he ido quitando pastillas y voy durmiendo bastante bien.** Tanto Alessandro como Leire son encantadores y te tratan genial. Solo decir que muchas gracias y lo recomiendo 100%.”*

**Hector C.**

# LO QUE HAY



Este Marzo, Quiropráctica Vital ha cumplido 4 AÑOS ! 😊  
En Marzo 2021 abrimos oficialmente las puertas y desde entonces hemos tenido el honor de ayudar a muchas personas y familias a recuperar y mejorar su salud y calidad de vida.

Aprovechamos por agradecerte la confianza en nosotros y esperamos ser tu centro quiropráctico de confianza por muchos años más.

# ¿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





EN EL PRÓXIMO TRIMESTRAL...

LA BELLEZA DE  
CAMINAR

MÁS INFO



# DESCARGA NUESTRA APP

Introduce el código  
**NOZVJGMZ** + tu correo electrónico



IPHONE



ANDROID



[www.quiropacticavital.com](http://www.quiropacticavital.com)