

LA BELLEZA DE CAMINAR

03 Artículo Principal

06 Librería de Prestamo

09 Principios de la Quiropráctica

11 Historias que contar

05 Un Nuevo Hábito

07 Una Receta Saludable

10 La Música Importa

12 Lo que Hay

SI ESTÁS ABURRIDO, SAL A PASEAR.
SI ESTÁS ANSIOSO, SAL A PASEAR.
SI TE FALTAN IDEAS, SAL A PASEAR.
SI NECESITAS ESPACIO, SAL A PASEAR.
SI NECESITAS EJERCICIO, SAL A PASEAR.
SI NECESITAS LUZ SOLAR, SAL A PASEAR.

ANTES DE PROBAR LA ÚLTIMA MODA
PARA SOLUCIONAR TUS PROBLEMAS,
SAL A PASEAR.

DAN KOE

ARTÍCULO PRINCIPAL

LA CIENCIA QUE CAMBIA EN TU CUERPO AL CAMINAR.

Caminar parece algo tan simple, y sin embargo, con todas las complicaciones que surgen en la investigación médica, cuesta creer que un gesto tan cotidiano pueda tener tantos beneficios para la salud.

He aquí algunos resultados extravagantes de la investigación asociados a su paseo

- Los investigadores estudiaron a 411 hombres y mujeres de mediana edad y midieron los niveles de 588 metabolitos circulantes en la sangre. 502 metabolitos cambiaron con una caminata de 12 minutos. Descubrieron que los niveles de glutamato disminuían un 29%. El exceso de glutamato aumenta con el estrés y está relacionado con el encogimiento cerebral. Por otro lado, un metabolito asociado a las enfermedades hepáticas descendió un 18% y un metabolito conocido por ayudar a descomponer las reservas de grasa aumentó un 33%.
- Los científicos aún no saben si los cambios en el cerebro afectan al estilo de caminar o si el estilo de caminar afecta al cerebro. En cualquier caso, ponte a caminar y mantén vivo tu cerebro, porque nuestro estilo de vida con el portátil en el interior nos lo está poniendo más difícil que a las generaciones anteriores.



- Los niños de madres activas suelen gozar de mejor salud que los de madres sedentarias. Mediante el uso de rastreadores de actividad, se hizo un seguimiento de las mujeres durante el embarazo y los primeros años de maternidad. Los análisis periódicos de la leche materna revelaron que cuantos más pasos daba una madre, más abundante era la producción de compuestos que reducen las probabilidades de desarrollar diabetes, cardiopatías y obesidad a lo largo de la vida. Algunos informes sugieren que estos mismos compuestos mejoran la capacidad futura del bebé para aprender a concentrarse y recordar... todo ello a partir de un paseo de baja intensidad y el recuento de pasos.
- Aumento de la producción de óxido nítrico. Descubierta hace apenas 30 años, cuando los científicos detectaron su función dilatadora de los vasos sanguíneos, el óxido nítrico ayuda a prevenir la hipertensión y los coágulos de sangre. También interviene en la inmunidad, en la salud del sistema nervioso y en la ralentización del proceso de envejecimiento celular. El mal funcionamiento del óxido nítrico se ha relacionado con las enfermedades de Parkinson y Alzheimer.
- Los investigadores descubrieron que usar la larga vista, en lugar de mirar una pantalla, hacía que las personas se sintieran más tranquilas y menos ansiosas. Especulan que, como cazadores-recolectores, nuestra visión se desarrolló de modo que pudiéramos navegar y detectar agua o animales con calma, cambiando a la visión focal (que es intrínsecamente más exigente) sólo cuando era necesario. Hoy pasamos cada vez más tiempo concentrados en el trabajo de cerca, privando a nuestros ojos y cerebros de las panorámicas que experimentaban nuestros antepasados.

Así que a caminar. Podríamos escribir páginas y páginas sobre sus beneficios, pero debes saber que cuando caminas tu cuerpo y sus procesos inteligentes te ayudan a mantenerte sano...

Disfruta de tu paseo...

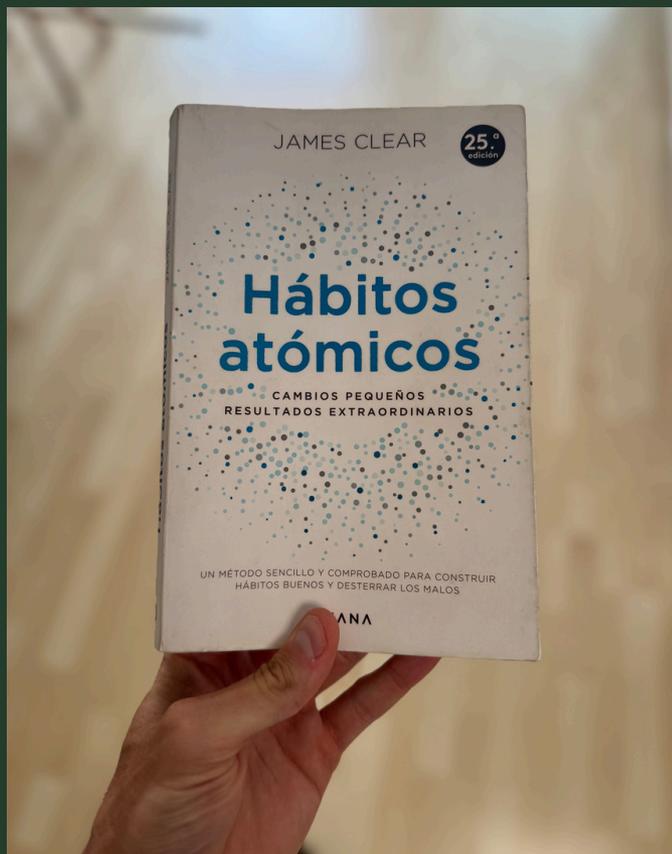
CONSTRUYE UN NUEVO HÁBITO.

Da un paseo energético de 12 minutos. Los neurocientíficos sugieren que un simple paseo de 12 minutos estimula inmediatamente la química cerebral para aumentar la felicidad y calmar la mente.

Convierte el mayor número posible de actividades sedentarias en actividades a pie (llamadas telefónicas, ir a la compra, ir al gimnasio, planificar la vida).

Todos tenemos días en los que encontrar tiempo para dar un paseo nos parece imposible, pero 12 minutos... deberían bastar.

NUESTRA LIBRERÍA DE PRESTAMO.



A menudo pensamos que para cambiar de vida tenemos que pensar en hacer cambios grandes. Nada más lejos de la realidad.

Según el reconocido experto en hábitos James Clear, el cambio real proviene del resultado de cientos de pequeñas decisiones: hacer dos flexiones al día, levantarse cinco minutos antes o hacer una corta llamada telefónica.

Clear llama a estas decisiones “hábitos atómicos”: tan pequeños como una partícula, pero tan poderosos como un tsunami. En este libro innovador nos revela exactamente cómo esos cambios minúsculos pueden crecer hasta llegar a cambiar nuestra carrera profesional, nuestras relaciones y todos los aspectos de nuestra vida.

UNA RECETA SALUDABLE.

Llega el calorcito y el cuerpo pide platos ligeros, nutritivos y bien fresquitos. Esta sopa fría es una de las joyas de la corona de vuestra gastronomía, y aunque su ingrediente principal es el tomate, admite muchas variantes, como este GAZPACHO DE CEREZAS. La fruta le da un toque de sabor delicioso que no te puedes perder. Las cerezas son una fruta de temporada que solo podemos disfrutar durante unos meses al año, cuando están en su punto óptimo. Son ricas en antioxidantes y contienen melatonina, que favorece el descanso, además de tener propiedades antiinflamatorias y depurativas. **Aportan vitamina C**, esencial para el sistema inmunológico, y también pequeñas cantidades de vitaminas A, K y del grupo B. Son bajas en calorías y muy sabrosas, **ideales para una dieta equilibrada.**



Ingredientes:

- 500 gr de tomates pera
- 250 gr de cerezas
- 50 gr de pimientos rojos
- 50 gr de cebollas
- 20 ml de vinagre de manzana
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- 200 ml de agua
- 1 diente de ajo
- pimienta
- 5 bayas recién molidas
- sal marina

Elaboración

1. Prepara las hortalizas

Lava las cerezas, deshuélasas y pela el diente de ajo. Trocea el tomate, los pimientos y la cebolla ya pelada.

2. Tritura con el aliño

Introduce primero el tomate dentro del vaso batidor y tritúralo hasta que quede bien líquido. Añade las cerezas, los pimientos, la cebolla, el ajo, el agua, el aceite, el vinagre y vuelve a triturlarlo todo.

3. Cuela y enfría

Por último, pásalo por un chino, salpimienta a tu gusto e introdúcelo en la nevera para servirlo bien fresquito.

¿PUEDE LA QUIROPRÁCTICA AYUDAR CON...?

Correr se siente más natural y fluido cuando el cuerpo está en equilibrio, especialmente en la zona de la pelvis. A veces, después de una lesión, por una mala postura o simplemente por el paso del tiempo, nuestra biomecánica se altera sin que nos demos cuenta.

Esto puede afectar la forma en la que pisamos, cómo distribuimos el peso y, en consecuencia, nuestra manera de correr. Cuando la pelvis está desequilibrada, cada zancada se vuelve menos eficiente y puede generar molestias o sobrecargas.

La quiropráctica ayuda a restaurar ese equilibrio, mejorando tu postura, tu rendimiento y reduciendo el riesgo de lesiones.

LOS 33

PRINCIPIOS DE LA QUIROPRÁCTICA

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

PRINCIPIO # 27 - LA INTELIGENCIA INNATA SIEMPRE ES NORMAL Y SU FUNCIÓN SIEMPRE ES NORMAL.

Dado que reconocemos la perfección de la trinidad de la vida, también reconocemos que la inteligencia es 100% perfecta. Dado que el papel de la inteligencia innata es garantizar que cada célula y cada parte de una estructura estén funcionando a la perfección, la adaptación tiene que ser una función de esta inteligencia. Cualquier imperfección en la adaptación debe ser debido a una limitación de la materia, porque la inteligencia innata siempre actuará de manera perfecta según la información proporcionada.

PRINCIPIO # 28 - LAS FUERZAS DE LA INTELIGENCIA INNATA OPERAN A TRAVÉS O SOBRE EL SISTEMA NERVIOSO EN LOS CUERPOS ANIMALES.

La inteligencia innata opera a través de un sistema de conducción: el sistema nervioso. Cuando la célula cerebral recibe un mensaje de esta inteligencia innata, transmite el mensaje a través de todo el sistema nervioso. La médula espinal y los nervios transmiten el mensaje desde la célula cerebral hasta la célula tisular: los nervios periféricos envían mensajes eferentes y responden a la célula cerebral con mensajes aferentes. Esta transmisión ocurre por conducción de un impulso mental.

LO QUE SE MIDE SE GESTIONA.

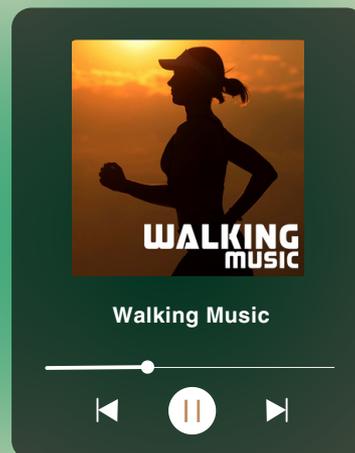
Acostúmbrate a contar tus pasos.
Quienes llevan un monitor activo suelen registrar más pasos al día que quienes no lo llevan.

America - 5000-7000 pasos al día.
Australia 7000
Reino Unido 3000-4000
Europa 5000.



LA MÚSICA IMPORTA: ENCUENTRA TU RITMO

Dependiendo de tu estado de ánimo, puedes acompañar tu paseo con algunas melodías reflexivas, un podcast o incluso llamar a alguien importante para ti...



INTRODUCCIÓN:

UNA HISTORIA QUE
VALE LA PENA
CONTAR...



La mejor decisión que he tomado en mi vida , decidir cuidarme y dejar que me cuiden para que mi día a día sea mucho mejor en todos los aspectos , a nivel físico y también mental. Acudí por mis molestias lumbares repetidas cada vez mas a menudo ... ahora no solo han desaparecido casi por completo , ahora soy una Judit renovada .

Gracias a sus talleres mensuales muy formativos y a su vocación por querer ayudar, Alessandro como quiropráctico y Leire en la Recepción siempre atenta son un equipazo màs que muy recomendable .

Gracias 🙌🏻

Judit M.

LO QUE HAY



A finales de mayo tuvimos el honor de compartir nuestra visión en la feria Biocultura, uno de los eventos de salud natural más importantes de España.

La charla llevaba por título “El misterio del dolor de espalda”. Lo elegí con intención: es un tema que resuena con muchos, aunque confieso que una parte de mí dudaba en centrar todo el mensaje de la quiropráctica solo en el dolor.

Porque quienes habéis pasado por nuestras manos sabéis que esto va mucho más allá. El objetivo real es restaurar el equilibrio de tu columna para que tu sistema nervioso pueda funcionar plenamente. Y cuando eso ocurre, no solo cambia tu espalda: cambia tu energía, tu descanso, tu digestión, tu capacidad de gestionar el estrés... cambia tu vida.

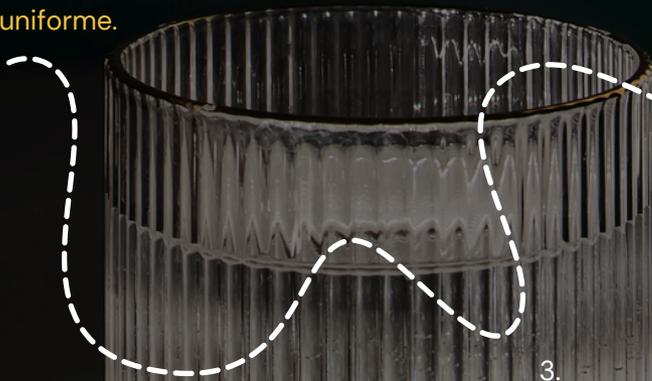
Me gusta resumirlo en tres palabras que lo engloban todo:
Dolor. **Prevención.** **Rendimiento.**

TU RITMO POST AJUSTE QUIROPRACTICO.

Hay 4 hábitos que puede adoptar para complementar tu cuidado quiropráctico. Estos hábitos supondrán al menos el 30% de la eficacia de tus ajustes.

1.

De pie, mantén tu peso bien equilibrado sobre las dos piernas, de manera uniforme.



4.

Ve a caminar 10 minutos (ayudarás a tu cerebro a integrar bien el ajuste y adaptarse a una columna más equilibrada)

2.

Sentado, no cruces las piernas.

3.

Beba un vaso de agua inmediatamente.

SAL A CAMINAR.

CAMINA SIN MOTIVO.

CAMINA PARA RESOLVER UN PROBLEMA.

CAMINA PARA DESAHOGARTE.

CAMINA PARA SALIR.

CAMINA PARA ESCUCHAR, LEER Y
APRENDER. CAMINA PARA ESCAPAR DE
LAS DISTRACCIONES.

CAMINA PARA MEJORAR TU SALUD.

CAMINA PARA PENSAR.

UN SIMPLE HÁBITO DE CAMINAR
PUEDE CAMBIARLO
ABSOLUTAMENTE TODO.

¿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...



BURN OUT:
QUÉ ES.
POR QUÉ SE PRODUCE.
¿QUIÉN LO SUFRE?

MÁS INFO



DESCARGA NUESTRA APP

Introduce el código
NOZVJGMZ + tu correo electrónico



IPHONE



ANDROID



www.quiropacticavital.com

Sara P. Novales