

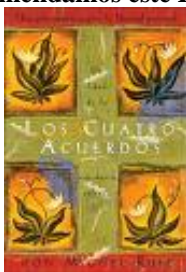
¿Qué tienen en común atletas profesionales de calibre mundial como Tiger Woods y Rafael Nadal con vosotros? Todos os tratáis regularmente mediante la quiropráctica. ¿Sorprenidos? ¡Seguid leyendo! Independientemente de que seáis “atletas de fin de semana”, miembros de un equipo recreativo, atletas aficionados o profesionales, que os gusten los deportes extremos (eski, kitesurf etc...), o que preferáis algo más tranquilo (el yoga, por ejemplo), competir y ganar en eventos deportivos depende de que se mantenga la salud y una óptima condición física. Debido a que la aproximación de la quiropráctica al alivio de los problemas físicos pone énfasis en el mantenimiento de la salud sin el uso de medicamentos o cirugía, el tratamiento quiropráctico es parte integral de muchos programas de entrenamiento.

El artículo de introducción en página 1 “**La Quiropráctica y los Deportistas**” trata de la importancia de mantener una actividad física semanal. En la página 2, podéis encontrar una entrevista al **Dr. Spencer, quiropráctico de Lance Armstrong y Tiger Woods**. Para entender cómo la Quiropráctica afecta al rendimiento atlético y leer los comentarios de deportistas famosos, referiros a la página 3. Finalmente, participad en nuestro **juego del mes** también en la página 3, y mirad el **rincón de los golosos** en la página 4 para empezar la primavera con una dieta depurativa.

¡Buena lectura!

Boyce

### Recomendamos este Libro:



En **Los cuatro Acuerdos**, Don Miguel Ruiz revela la fuente de todas las creencias que nos ponen límites y nos privan de la alegría, creando sufrimiento inútil. Basados en la antigua sabiduría tolteca, **Los cuatro acuerdos** nos ofrecen un poderoso código de conducta que puede transformar inmediatamente nuestra vida en una nueva experiencia de libertad, dicha absoluta y amor.

## La Quiropráctica y los Deportistas

*“Las cometas vuelan contra el viento, y no a su favor.”* **B. J. Palmer Fundador de la Quiropráctica**

A lo largo del último siglo los seres humanos han alterado radicalmente el medio ambiente y las circunstancias sociales. Estos cambios han sido especialmente rápidos durante los últimos años y parece que continuarán produciéndose en un futuro próximo. Hoy en día nos encontramos a menudo inmersos en un estilo de vida que conlleva un bajo nivel de ejercicio físico, largas jornadas de trabajo, dietas ricas en grasas y calorías y bajas en fibra. Ninguno de estos hábitos nos ayuda a mantenernos saludables; al contrario, bloquean nuestra capacidad de vivir la vida al máximo de nuestras posibilidades. ¿Cómo podemos recuperar nuestra capacidad máxima cuando, al dejarnos llevar por las circunstancias y los excesos de la vida moderna, acaban por erosionarse los cimientos del bienestar físico, mental y espiritual?

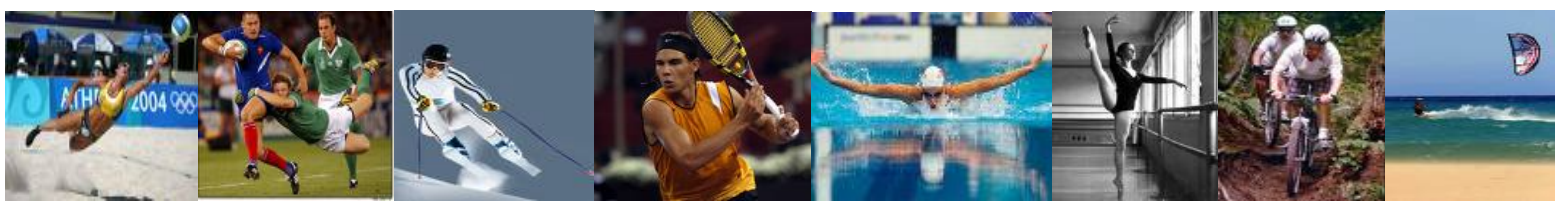
Algunas investigaciones recientes ofrecen pautas a seguir para superar los retos de la vida moderna. Muchos estudios revelan que, hoy en día, a pesar de nuestra condición física y nuestra edad, mantener un pequeño nivel de actividad física puede ser inmensamente beneficioso para mantener una buena calidad de vida tanto en el presente como en el futuro.

Sin embargo, al tratar de vivir del mejor modo posible, o al intentar darlo todo en una competición atlética, hay que ir con cuidado con las llamadas “soluciones rápidas”. Uno de los mejores ejemplos que se dan en nuestra sociedad en relación con nuestra cultura de “soluciones rápidas” se puede encontrar en las drogas suministradas a los deportistas; esto se ha convertido en un gran problema ya que los deportistas, tanto profesionales como amateurs, buscan esa fuerza de más en las competiciones. Por desgracia, la consecuencia del uso este tipo de drogas a medio y largo plazo son los daños provocados a gran número de atletas; y el número de afectados sigue creciendo. Así, nos preguntamos: ¿ser el mejor en el deporte escogido implica que tengamos que arriesgar nuestra salud a largo plazo? Por suerte, la respuesta es no.

Un gran número de investigaciones demuestra que los atletas de todas las categorías, tanto jóvenes como veteranos, pueden beneficiarse de los efectos del cuidado quiropráctico regular para dar el máximo de sí de forma saludable.

Como ejemplo, un estudio demostró que se produjo un incremento del 83% en el número de kilómetros recorridos en los entrenamientos de 18 atletas femeninas de larga distancia mientras recibían cuidados quiroprácticos. Otros estudios han demostrado un incremento inmediato de fuerza muscular en brazos,

espalda y rodillas tras recibir cuidados quiropráticos. La filosofía quiropráctica cree que la corrección de las subluxaciones espinales incrementa la salud al incrementar la integridad neurológica. De esta forma,



los ajustes quiroprácticos, al reducir las interferencias nerviosas, permiten que el músculo pueda expresar mejor su capacidad plena, lo cual implica una mejora de la fuerza física.

Por otro lado, otro estudio relacionado con los ajustes quiroprácticos, realizó 11 pruebas diferentes en 50 atletas para medir la agilidad, el equilibrio, el sentido de la posición, la fuerza y el tiempo de reacción. La mitad de los atletas recibieron ajustes quiroprácticos mientras que la otra mitad, llamada grupo de control, no los recibió. Después de 6 semanas, el grupo de control mejoró mínimamente en las 11 pruebas, mientras que el grupo que recibió los ajustes mejoró notablemente en las mismas pruebas. En otro estudio similar, investigadores de una universidad quiropráctica de América descubrieron que tras 14 semanas los atletas ajustados, una vez comparados con el grupo de control, habían mejorado significativamente su fuerza muscular, la distancia de salto, la presión sanguínea, el pulso y el recuento de capilares.

En los últimos 2 años, varias investigaciones han demostrado que, cuando las articulaciones vertebrales no funcionan correctamente, interfieren con la capacidad del cerebro de procesar información, dando como resultado una mayor dificultad en el aprendizaje y ejercicio de la memoria. Por suerte, al ajustar las subluxaciones espinales, tanto la capacidad de procesar información como el tiempo de reacción se ve restaurado y el atleta puede volver a situarse en las primeras posiciones de la carrera.

B.J. Palmer, considerado como el “fundador” de la Quiropráctica, dijo: “Las cometas vuelan contra el viento, y no a su favor.” Con la misma seguridad con que una cometa que se abandona en el aire acabará cayendo, lo mismo ocurrirá con la salud de aquellas personas que se abandonen a los excesos que nos brinda la vida moderna. El deporte combinado con los cuidados quiroprácticos forma parte integral del estilo de vida quiropráctico. Cuando ambos se combinan equilibradamente pueden elevar al atleta a un nuevo nivel, más allá del que poseía anteriormente y, además, mantenerle en esa posición.

Fuente: Chodzko-Zajko W. Successful Aging in the New Millennium: The Role of Regular Physical Activity. Quest. November, 1999.

### **Rendimiento atlético y medidas fisiológicas en jugadores de Baseball después del cuidado quiropráctico: un estudio piloto. [J. of Vertebral Subluxation Research 1997; 1 \(4\): 7](#)**



Se evaluó el rendimiento atlético de jugadores universitarios de baseball antes, durante y después del cuidado quiropráctico. La evaluación de cada uno se basaba en las

habilidades atléticas (salto vertical), salto largo, fuerza muscular; y pruebas fisiológicas (electrocardiograma, tensión arterial, pulso y una prueba de esfuerzo). 20 deportistas fueron escogidos para el estudio.

Los deportistas se dividieron en 2 grupos: uno “controlado” y otro “experimental”. Cada atleta tenía que completar 3 sesiones de habilidades atléticas y pruebas fisiológicas: la primera prueba se realizaría antes de recibir cualquier cuidado quiropráctico, la segunda después de 6 semanas de cuidado y la tercera después de 14 semanas de cuidado. Sólo los atletas del segundo grupo recibieron ajustes vertebrales para corregir subluxaciones. Los resultados mostraron una relación positiva entre los ajustes quiroprácticos y los rendimientos atléticos.

Además de la mejora general en los rendimientos atléticos, el grupo “quiropráctico” mostró una significativa mejoría en el recuento de vasos capilares a las 5 y 14 semanas de cuidado quiropráctico. Puesto que la oxigenación de los tejidos depende del suministro de sangre, este parámetro fisiológico puede ser el más importante de todos.

Las observaciones de este estudio concluyen que el cuidado quiropráctico regular mejora el rendimiento atlético y reduce el riesgo de heridas o lesiones.



### **Los Ajustes Quiroprácticos mejoran el tiempo de reacción. JMPT, abril de 2006.**

*El estudio trata de comparar el tiempo de reacción de 2 grupos (un grupo de 10 pacientes quiroprácticos que reciben ajustes vertebrales regularmente para corregir subluxaciones, y otro grupo de personas que no reciben ningún cuidado quiropráctico). El tiempo de reacción se mide por ordenador en una prueba en que los participantes deben mover un cursor hacia un objetivo. Los resultados muestran que los que reciben ajustes vertebrales obtienen una importante mejora de su tiempo de reacción (>9,2 %), frente a un resultado muy inferior en el segundo grupo (>1,7%).*

*Conclusión: El cuidado quiropráctico mejora el tiempo de reacción. Los resultados del estudio sugieren que los ajustes vertebrales influyen en el comportamiento motor. Las implicaciones para los deportistas son enormes: es evidente que la Quiropráctica parece mejorar el rendimiento.*

### **Jeffrey Spencer, Quiropráctico de Lance Armstrong y Tiger Woods**

“La Quiropráctica es una parte indispensable de la carrera de cualquier atleta, así como de cualquier otra persona. En primer lugar somos seres humanos; luego atletas. En los atletas debemos identificar y resolver rápidamente cualquier problema neuro-músculo-esquelético, cualquier disfunción, cualquier deficiencia orgánica o cualquier dificultad oculta. Los trastornos que no muestran síntomas son, a menudo, los más problemáticos. Lo que los atletas (o cualquier persona) no saben, es que lo que ocurre en su interior es lo que puede crear los problemas y lesiones más graves. No podemos basarnos en cómo nos encontramos para saber cómo estamos. A menudo los problemas que no aparecen a primera vista son los más graves, los que están a punto de estallar y que pueden poner fin a una carrera, al provocar una lesión o una enfermedad que se podía haber evitado.



## ¿Por qué funciona la Quiropráctica en el Deporte?

La Quiropráctica es una práctica innovadora que tiene una visión integral del organismo. El cuidado quiropráctico, al eliminar las subluxaciones, hace posible una comunicación fluida entre el cerebro y el organismo, para que la información fluya sin interferencias. ***Esta premisa, aplicada a la Quiropráctica deportiva, tiene como resultado la mejora y potenciación de los atletas, y la prevención de lesiones, ya que mejora íntegramente el funcionamiento del organismo.***

El enfoque de la Quiropráctica sobre el sistema nervioso y la biomecánica de la postura permite al cuerpo funcionar al 100% y curarse a sí mismo. El proceso de curación siempre se produce desde dentro hacia fuera, pero diversos estudios científicos muestran que la Quiropráctica da un gran apoyo al cuerpo en este proceso de recuperación.

***“La calidad de la curación es directamente proporcional a la capacidad del sistema nervioso de enviar y recibir los mensajes neurológicos.”***

Journal of Neurological Science

Dado que los Doctores en Quiropráctica son expertos en la biomecánica humana, son muy conscientes de la postura y los movimientos. Observando a un atleta en acción, el quiropráctico puede detectar y prevenir un problema estructural que puede conducir a lesiones y a un descenso del rendimiento. Las heridas son causadas muchas veces por una biomecánica inapropiada y un desequilibrio muscular en la espalda.

### LO QUE DICEN ALGUNOS DE LOS DEPORTISTAS MÁS FAMOSOS



En los **Juegos Olímpicos de Atlanta, en 1996**, los quiroprácticos formaban parte de los equipos médicos que viajaban con los atletas. Y muchos atletas se entrenaban en el campus de la Universidad de Quiropráctica más reconocida del mundo, justo a las afueras de Atlanta.



El **club de Fútbol Milan AC**, que es actualmente uno de los mejores equipos de Europa, recibe el cuidado de un quiropráctico, el Dr. Messerman. Igualmente, el doctor en Quiropráctica Aaron Burt cuida del equipo de ciclismo Festina desde 1999.



“Ya no me acuerdo de la primera vez que fui al Quiropráctico. Para mí, es tan esencial como practicar mi swing” **“Tiger Woods. Golf”**.



Cada vez que subo al ring me hacen un ajuste. Visito a mi Quiropráctico tres veces por semana para estar en forma. La mayoría de los boxeadores se ajustan para poder estar en la mejor forma física posible. **“Evander Holyfield. Boxeo”**



Cuando Lance Armstrong decide seguir un cuidado Quiropráctico regular, no lo hace por padecer ningún dolor en la espalda, sino para ganar el Tour, y volver a ganarlo. **“Lance Armstrong. Ciclismo”**



Mi familia y yo dependemos de la Quiropráctica. Cuando estaba en México filmando una película, el quiropráctico trabajaba día y noche ajustando a todos los trabajadores. Es lo que hacen los Quiroprácticos: cuidar a la gente como ningún otro profesional de la Salud. **“Arnold Schwarzenegger.**

## JUEGO DEL MES

Ya sabes que el Sistema Nervioso es la clave de una Salud Óptima, y que una interferencia nerviosa se llama Subluxación Vertebral. Pero, ¿qué más sabes de la Quiropráctica? Sométete a nuestro test para ver tus conocimientos. ¡Ante cualquier duda, puedes preguntar a nuestra instruida asistente!

1. ¿Cuándo se produce la 1ª subluxación vertebral en la mayoría de la gente?

- a. En un accidente de coche
- b. Al aprender a andar
- c. En el nacimiento
- d. En los esfuerzos físicos

2. ¿Cómo sabes si tienes subluxaciones vertebrales?

- a. Por la presencia de Dolor
- b. Por un sencillo análisis de sangre
- c. Por unas radiografías hechas en urgencias
- d. Por ninguna de esas vías

3. ¿Habitualmente, cuándo desaparecen las subluxaciones vertebrales?

- a. Después de un ajuste vertebral
- b. Cuando los síntomas disminuyen en intensidad
- c. Eso depende de muchos factores

4. ¿Por qué necesitas venir más a menudo al principio del cuidado?

- a. Las recomendaciones son iguales para todos los pacientes
- b. Más visitas significan más dinero para mí
- c. Las visitas regulares aportan un ritmo a la curación

## EL RINCÓN DE LOS GOLOSOS



¡Es Primavera! La época ideal para replantearse muchas cosas, emprender los cambios con energía y corregir nuestra alimentación. De la misma manera que vamos a vaciar el garaje y deshacernos de los trastos viejos, la primavera es la temporada perfecta para paliar el exceso de toxinas de muchos alimentos que consumimos mediante una limpieza del cuerpo. De hecho, la mayoría de enfermedades son el resultado de un exceso de toxinas en el cuerpo, tanto físicas, como emocionales o químicas. Un ayuno o una serie de dietas depurativas, para descansar de

los alimentos y purificar el cuerpo, es una tradición que se ha seguido en muchas culturas a lo largo de los siglos y que alargará nuestras vidas al prevenir la degeneración física derivada del exceso de toxinas en el organismo.

### DIETAS PURIFICANTES

Beber zumos purificantes es bueno para el organismo; pueden ser de frutas o de verduras, pero debemos tener en cuenta que no se deben combinar, puesto que el estómago no las digiere bien juntas.

Si se opta por las frutas, se recomiendan las manzanas, las peras y los cítricos (naranjas, limones, kiwis y pomelos). Si se opta por las verduras y hortalizas se pueden elegir alimentos como la remolacha, el apio, las espinacas, la zanahoria o el perejil.

En estas dietas también puede consumirse el zumo de un solo alimento específico, ya sea fruta o verdura, o combinarlo con otros y elaborar una dieta más variada, tomando cada día el zumo de una fruta o verdura diferente.



#### **Mi Zumo Preferido:**

5 zanahorias  
½ limón  
Jengibre

### DIETA DEL SIROPE SAVIA DE ARCE

Es una dieta depurativa que contiene todos los minerales, hidratos de carbono y proteínas necesarios para el organismo. Propicia la eliminación de toxinas y ayuda al organismo a regenerarse. **Esta dieta reduce el colesterol y da buen tono a la piel y el cabello; además, proporciona una agradable sensación de vigor gracias a su aporte energético y mineral.**

Es una cura excelente, pero no hay que excederse; sólo podemos repetirla cuando hayan transcurrido un mínimo de 3 meses desde la anterior. Al terminar la dieta, habremos

perdido entre 3 y 6 kilos. Esta dieta es apta para todo el mundo, exceptuando a las personas diabéticas y a las hipertensas.

Preparación:

Sirope de Savia de Arce (2 cucharadas soperas)  
Zumo de limón fresco (2 cucharadas soperas)  
Pimienta de Cayena en polvo (una pizca)  
Agua tibia o fría (1 vaso)

La dieta consiste en 3 fases:

#### 1. FASE PREVIA A LA DIETA

Durante los 3 días anteriores hay que comer pan integral, caldo de verduras, arroz integral, naranjas y otras frutas. También el 1º día, hay que beber ½ litro de sirope, el segundo día ¾ y el tercero 1 litro de sirope.

#### 2. AYUNO

Durante un periodo de entre 7 y 10 días se toman de 8 a 10 vasos de sirope diarios, uno cada 2 horas aproximadamente, sin más alimentos ni complejos vitamínicos. Podemos añadir una infusión laxante a 1ª hora o justo antes de acostarse, y cualquier infusión durante el día. Sin embargo, el té y el café están prohibidos.

#### 3. FASE POSTERIOR A LA DIETA

Se consumen los mismos alimentos que durante la fase previa: 1 litro el 1º día, ¾ el segundo y ½ el último.

Es importante evacuar diariamente durante todo el proceso. El olor corporal puede intensificarse y, debido a la expulsión de toxinas, y durante los primeros días puede presentarse un ligero dolor de cabeza o incluso náuseas.