



¡Hola! Ya hemos llegado a Diciembre y esperamos que haya sido un buen año como el nuestro. Volvemos a tener las Navidades muy cerca empieza el movimiento: invitaciones, decoraciones, listas de compras esperamos al Papa Noel y los Reyes Magos y mucho más... Además de la ilusión de pasar el tiempo con los seres queridos, se acumula el estrés en este periodo festivo. Así que NO es momento de parar de cuidar su Salud!

Este mes, para acabar el 2008 sobre una nota diferente, os proponemos un "best of" del año. Encontrareis una mezcla de los mejores artículos del 2008 y veréis que la Subluxación Vertebral (página 1) su apodo de "matador silencioso", ya que puede afectar a todos los sistemas o órganos. En la última página, el rincón de los Golosos está dedicado a los niños ya que hemos puesto unas recetas fáciles para la Navidad.

Y antes de despedirnos y desearos un buen fin de año, queremos daros las gracias por confiar en nosotros y deciros que estamos muy orgullosos de poder ayudaros en vuestro camino hacia una salud óptima y una vida más completa.

Boyce

LA SUBLUXACIÓN VERTEBRAL



El fundador de la Quiropráctica Dr Daniel David Palmer decía que: "la causa de todas las enfermedades es el desplazamiento de estructuras anatómicas" y más precisamente definía la subluxación vertebral como "Un hueso fuera de su sitio interfiriendo con los impulsos nerviosos del cerebro hasta el resto del cuerpo impidiendo así el buen funcionamiento de los órganos y limitando las capacidades del cuerpo a adaptarse y a curarse."

La subluxación vertebral fue y sigue siendo el objeto de muchas investigaciones. Sabemos ahora que la primera subluxación que experimenta un ser humano es la más importante. Ocurre usualmente al nacer afectando a más del 90% de la población. Desde nuestro primer respiro la energía vital que fluye desde nuestro cerebro hasta la parte inferior y a lo largo de la cuerda de la espina dorsal se ve interrumpida por la subluxación vertebral causada por procedimientos forzados al momento de nacer.

Abraham Towbin, M.D., un patólogo de la Universidad de Boston llevó a cabo un estudio sobre heridas del tallo cerebral encontrando que después de las autopsias de recién nacidos muertos sin explicación. 7 de 8 bebés murieron por una herida en la médula espinal. Las heridas que causan supresión de las funciones de la cuerda vital llevan a una parálisis en el sistema de soporte de vida y eventualmente a la muerte.

Este daño a la médula espinal es el resultado directo de la presión y fuerza aplicada a las cabezas y los cuellos de los recién nacidos por parte de los obstétricos que usan sus manos o fórceps los cuales jalan al recién nacido desde adentro de su madre. La cantidad tremenda de fuerza aplicada a la delicada estructura de la médula espinal del bebé causa hemorragias, descocamiento, fracturas y subluxaciones de la espina cervical que con el tiempo producen presión en la médula espinal y el tallo cerebral cortando totalmente o parcialmente esta energía



¡¡ BUENAS FIESTAS A TODOS!!

Recomendamos este libro



La doctora Michelle Nielsen es quiropráctica en Barcelona y coautora del libro IN SERVICE de WAYNE DYER. En su libro "Creando a Matisse" nos cuenta su historia: cómo usando las leyes espirituales cuánticas, manifestó la curación de su hijo de un severo retraso, daños neurológicos y problemas de vinculación. Se trata de un proceso simple y práctico que puedes usar para manifestar absolutamente cualquier visión de naturaleza material, emocional, espiritual o altruista, para ti mismo/a o para otros. "Entrenamiento básico" en las técnicas empleadas por los grandes Maestros Manifestadores para realizar sus sueños y fortalecer a otros para que pueda hacer lo mismo. Finalmente, también descubrirás El Sistema que gente de todo el mundo está llamando 'La Guía del Usuario para El Secreto'.

Este libro está en venta en nuestra consulta o en la web www.creandomatisse.com. Una parte del pago estará donado a la Schola Chiropráctica Barcelona que abrirá sus puertas en septiembre 2009.

vital. ¡Este tipo de daño resulta en muerte instantánea o muerte varias semanas después, debilidad y algunas veces no se presenta ningún síntoma sino hasta años más tarde!

Los estudios realizados por el Dr. Towbin son un aviso importante a los padres para que entiendan que el nacimiento es un proceso naturalmente espontáneo y no se trata de una enfermedad de nueve meses como muchos “expertos” médicos nos quieren hacer creer.

Los resultados de los estudios del Dr. Towbin encontraron que todos los infantes nacidos bajo estas condiciones anormales (más del 90% formamos parte de ese grupo) pueden dividirse en dos grupos:

1.- Los que mueren al nacer o unas semanas después. Estos recién nacidos muestran una médula espinal tan destrozada que sus cuerpecitos nunca tuvieron la oportunidad de funcionar y no duraron vivos más que unos minutos.

2.-Este último grupo puede dividirse en dos grupos:

A. Aquellos que están severamente limitados para funcionar normalmente por problemas como parapléjico temporal, parapléjico permanente, que presentan parálisis del diafragma (no pueden respirar por si mismos), daño del nervio craneal que causa parálisis facial, sordera, ceguera. Parálisis cerebral, daño mínimo cerebral, epilepsia u otros desórdenes del sistema nervioso.

B. Y recientemente aquellos que en principio no exhiben ningún síntoma pero años después pueden salir a la superficie por traumas durante el nacimiento. Nuestra sociedad puede entrar en este último grupo. Por lo mismo, es muy importante estar consciente de nuestra salud en vez de esperar a que los síntomas se desarrollen creando toda clase de enfermedades. Por lo mismo la quiropráctica juega un papel muy importante en el cuidado de la salud en nuestra sociedad sobre todo en lo tocante a prevención y salud y no en el tratamiento de los síntomas y enfermedades.



Así como hay leyes de causa y efecto, si usted trata nada más el efecto, en vez de remover la causa, usted realmente no está haciendo nada sino únicamente relevando temporalmente el efecto mientras la causa del problema se queda sin tratar.

Las subluxaciones vertebrales destruyen la potencia individual de la salud.

LA QUIROPRÁCTICA PARA LOS NIÑOS



LOS AJUSTES QUIROPRÁCTICOS AYUDAR A ELIMINAR LOS DOLORES DEL OIDO

Algunos investigadores han descubierto que los ajustes quiroprácticos pueden ayudar a eliminar los dolores de oído más efectivamente que cualquier medicamento.

En un estudio realizado durante 6 meses, 57 niños que sufrían repetidas infecciones de oído fueron divididos en dos grupos. Un grupo recibió tratamiento médico convencional y el otro grupo recibió ajustes quiroprácticos.

El grupo que estuvo bajo cuidado quiropráctico tuvo menos dolores de oído que el grupo que tomaba medicamentos.

LA INMUNIDAD EN LA INFANCIA

Los resultados de este estudio piloto demostraron que los niños que recibían cuidados quiroprácticos regulares presentan un incremento en la resistencia a enfermedades típicas de la infancia.



Fuentes: Rose-Aymon S, Asmon M, The relationship between intensity of Chiropractic Care and the Incidence of Childhood Diseases. Journal of Chiropractic Research, 1989 Spring:70-77

LA SALUD GENERAL DE LOS NIÑOS

Un estudio comparativo del nivel de Salud en niños que han crecido bajo cuidado quiropráctico y bajo cuidado alopático concluye que el 96,5% de los niños “quiroprácticos” no tiene asma, en comparación con el 95% en los niños “alopáticos”. Así, el sistema inmunológico de los niños que crecen con ajustes vertebrales regulares es más capaz de luchar contra los alérgenos.



Fuente: van Breda JM. A Comparative Study Of The Health Status Of Children Raised Under The Health Care Models Of Chiropractic And Allopathic Medicine. J Chiro Res 1989; 5:101-3

LA QUIROPRÁCTICA PARA LOS ADOLESCENTES Y ADULTOS

El papel potencial de la asimetría del cerebro en el desarrollo de la escoliosis idiopática: una hipótesis

Objetivo: Estudiar los efectos de los ajustes vertebrales, mantenidos por ejercicios, sobre la progresión de la curvatura de la escoliosis idiopática en niños de 6 y 10 años. **Intervención y Resultados:** El grado de las escoliosis era de 16 y 60 grados. Para el diagnóstico y el control de la terapia hemos aplicado diferentes parámetros (asimetría de los hombros, de la línea axilar, del ángulo escapular). El tratamiento manual consistía en ajustes de las articulaciones sacro-ilíacas. Los pacientes recibieron 4 ajustes durante 17 meses y siguieron un programa de ejercicios. Los efectos de los ajustes se mantuvieron durante el año de tratamiento, en el que se sometieron a 2 ó 3 sesiones de ejercicios semanales.



En los 2 pacientes observamos que la escoliosis disminuyó y el efecto se mantuvo durante 10 años. **Conclusión:** La asimetría de la cabeza y del cerebro pueden precipitar un bloqueo a nivel de la articulación atlanto-occipital C0-C1. La corrección de este bloqueo puede prevenir la progresión de la curvatura en los niños con escoliosis idiopática. También los ajustes vertebrales pueden retardar la progresión de la curvatura en pacientes con esqueleto inmaduro.

Fuente: Wieslaw Niesluchowski, MD^a, Anna Dabrowska, MD^b, Krzysztof Kedzior, PhD^c, Tomasz Zagrajek, PhD^c, (J Manipulative Physiol Ther 1999;22:540-4)

LAS SUBLUXACIONES AFECTAN EL FLUJO NORMAL DE SANGRE

Los resultados de los ajustes quiroprácticos, en el segmento comprendido entre las dorsales 1 y 5, produjeron en pacientes hipertensos una mejoría significativa. La presión sanguínea sistólica y diastólica decreció significativamente en el grupo ajustado, pero no en el grupo placebo ni en el de control.

Fuentes: Yates RG, Lamping DL, Agram NL, Wright C: Effects of Chiropractic on Blood Pressure and Anxiety.: A randomized control trial. JMPT 1988; 11 (6):484

LA CORRECCIÓN DE SUBLUXACIONES REDUCE EL ASMA

En un estudio de la publicación Today's Chiropractic November/December 2000, se tuvieron en observación durante 2 años 47 pacientes con asma persistente debido a alergias. El cuidado administrado consistió en ajustes vertebrales específicos. La mayoría empezaron con 3 visitas semanales. Los resultados fueron

positivos para TODOS los pacientes. La mejoría se notó con un alivio de los síntomas y un descenso en el uso de los medicamentos para los ataques de asma. Asimismo, ¡TODOS informaron de un mantenimiento de su mejoría 2 años después del estudio!

LA QUIROPRÁCTICA PARA LOS DEPORTISTAS

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.



LA QUIROPRÁCTICA PARA LAS MUJERES EMBARAZADAS



En el caso de la mujer embarazada, el cuidado quiropráctico es esencial. Sus sistemas y órganos trabajan para dos seres y es fundamental que funcionen de forma óptima para el desarrollo del bebé. La columna vertebral y la pelvis de la futura madre sufren muchos cambios y se aumenta el riesgo de interferencia en el sistema nervioso.

Una pelvis bien equilibrada contribuye a un crecimiento adecuado del útero, proporcionando al bebé el espacio necesario.

Además, debido al estrés de la vida diaria de la madre y al trauma al que se ven expuestas su pelvis y su columna, su apertura pélvica se puede ver afectada, convirtiéndose en un canal no apto para el parto del bebé. Cualquier contractura de los diámetros pélvicos (cuando se desplaza el sacro por ejemplo) disminuye la capacidad de la pelvis y puede ocasionar dificultad durante el parto.

MÁS TEMAS Y ARTÍCULOS EN NUESTRA WEB

www.whoiswho.com.ar



La cena de Navidad y de Nochevieja



En una casa en que haya niños la Navidad es aún más especial. Más alegre, más divertida, con fuerte sabor a familia. Si ya habéis decorado la casa y montado el árbol, el belén, ahora falta elegir el menú para la cena de Navidad y de la Nochevieja. Existen distintas tradiciones según el país, pero nosotros sugerimos que la comida sea lo más sencilla posible para que los niños pueden disfrutar con más libertad de la noche y que los papás no estén estresados para jugar, cantar, y bailar con ellos. Pruebe nuestras sugerencias y deseamos que paséis una velada muy alegre y sabrosa.

CHAMPIÑONES RELLENOS DE QUESO

Los ingredientes

- 250 gr. de champiñones (del mismo tamaño)
- 120 gr. de crema de queso
- 1 diente de ajo
- Hierbas frescas (perejil, tomillo, etc)
- Zumo de medio limón



La preparación

Quite la tierra y limpie los champiñones y enseguida séquelos ligeramente con un paño.

Corte los tallos y retírelos.

Parta el ajo en dos mitades y las introduzca en un cazo con agua y lleve para hervir a fuego lento por 5 minutos. Eche el agua y pique el ajo. En un bol ponga el ajo picado, la crema de queso, las hierbas picadas y el zumo de limón y bata todo hasta que forme una pasta muy fina. Sazone con mucha sal y pimienta negra molida. Rellene con esta pasta cada uno de los champiñones hasta que se sobrepase ligeramente al borde del champiñón.

Antes de servir, lleve los champiñones al horno por solo 10 minutos. Decórelos después con hojitas de perejil.

POLLO O PATO CON NARANJA E HIERBAS

Los ingredientes

- 3 cuartos de muslos y 2 pechugas de pollo (sin piel)
- 1 cebolla picada
- 6 dientes de ajo bien picaditos
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 vaso de zumo de naranja
- Hierbas: romero, estragón, pimienta.
- Sal al gusto.



La preparación



Limpie el pollo y colóquelo en una fuente agregándole el aceite, la cebolla picada, los dientes de ajo triturados, el romero, el estragón, la sal y la pimienta, conforme tu gusto. Adobe muy bien el pollo y por ultimo agregue el zumo de naranja. Lleve al horno a 250° durante 35 minutos. Sirva el pollo adornado con rodajas de naranja y bañado con el zumo que restó de la mezcla.

Los niños van a chuparse los dedos con esta receta de pato con naranja!!!

GALLETAS NAVIDEÑAS

Los ingredientes

- 350 grs de harina de trigo
- 250 grs de mantequilla
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 pizca de sal
- un poco de jengibre rallado



La preparación

En un bol, hacer un volcán con la harina, poniendo en el centro los demás ingredientes. Remover todo suavemente con una espátula hasta que obtengas una pasta homogénea. Deje que la masa repose unos 30 minutos.

Pasada la media hora, extienda la pasta sobre la mesa. Pase el rodillo hasta conseguir un grosor de 1/2 cm. Enseguida corte la pasta con corta pastas de distintas figuritas navideñas como la estrella de Oriente, estrellas, árbol de Navidad, pinos, corazones, campanas, etc.

Unte una fuente de horno y coloque sobre ella las pastas, pintándolas con yema de huevo. Llévalas al horno precalentado a 200°C, por 30 minutos hasta que estén doraditas.

Si quieres puedes cubrir las pastas con un glaseado de ½ clara de huevo mezclado con 100 grs de azúcar glas.

Ricas en vitamina B1. Ayuda a mejorar las habilidades físicas, mentales y anímicas de los niños.

Rambla Catalunya 53-55, 7E
08007 Barcelona
Tel: 93 496 08 93
www.quiropacticapuravida.com