



¡El mes de Marzo está aquí! La temperatura aumenta y el día es más largo. Fantástico, para los niños porque ellos tienen más horas para jugar. Por desgracia, hay niños que pueden ir a un maratón pero todavía no pueden sentarse, ni relajarse, ni

concentrarse en una cosa unos minutos. En ocasiones pensamos que un niño es así por que forma parte de su carácter (hiperactivo) y realmente tiene un problema de descompensación química que la quiropráctica puede regular.

Ello es debido a que el balance de los químicos en tu cuerpo están directamente relacionados con el buen funcionamiento del cuerpo. Entonces el aumento o disminución de los químicos puede hacer que una persona tenga hiperactividad o cansancio. Los químicos se producen en las células, el sistema nervioso controla a estas, y la columna protege el sistema nervioso. Una vértebra desplazada (subluxación) puede presionar los nervios que afectan la comunicación entre el cerebro y las células. Cambiando así la química del cuerpo.

En esta revista hemos recopilado para vosotros 3 enfoques, el *quiropráctico*, el *nutricional* y el *médico*, para paliar esta enfermedad que afecta a más niños cada año.

Como siempre, encontraréis el testimonio del mes y una sopa de letras en la página 3.

¡Que disfrutéis y buena lectura!

Boyce

Recomendamos este Libro:



Ya sabemos que nuestros pensamientos, palabras y sentimientos afectan a los supuestos objetos físicos hasta los niveles moleculares.

Los experimentos del Dr Masaru Emoto, resumidos en su libro "*El poder curativo del agua*", consisten en colocar unas cantidades de agua en recipientes y exponerla a diferentes palabras, dibujos, música o sentimientos; seguidamente la congela y examina la *estética* de los cristales resultantes mediante fotografías microscópicas. Ello permite ver la respuesta misteriosa del agua a las vibraciones que nuestro cuerpo (compuesto por agua en un 90%) emite.

LA OFERTA DEL MES

Durante todo el mes de marzo, para celebrar el quinto aniversario de la consulta de Mataró, todas las primeras visitas serán **GRATUITAS**. Trae a tus amigos y familiares para que puedan conocer los beneficios de la Quiropráctica.

La Hiperactividad, ¿un trastorno que va en aumento?

La Deficiencia de Atención o Trastorno de Hiperactividad (más conocido bajo las siglas ADD o ADHD) es el trastorno de comportamiento infantil más documentado. Afecta del 3 al 7% de los niños en los Estados Unidos; en Europa las cifras van del 3 al 5% en los niños y del 1 al 3% en adultos. Se caracteriza por un corto lapso de atención, conducta impulsiva e hiperactividad. Los criterios de diagnóstico se basan estrictamente en la observación, y no hay pruebas o análisis objetivos que permitan confirmarlo. Son los padres, profesores o tutores quienes realizan una evaluación subjetiva basada en el comportamiento molesto, el grado de distracción o la falta de atención del niño.

El tratamiento médico más común, aunque también muy controvertido, para esta "enfermedad" es la prescripción de medicamentos como el *Metilfenidato* (Rubifen®), o de antidepresivos (*Prozac*). Estas medicaciones son peligrosas, imprevisibles, adictivas y no llegan hasta el origen del problema. Además, no conocemos los efectos a largo plazo de estos medicamentos; entre los numerosos efectos secundarios se incluyen la adicción y la depresión. Una pregunta que tendríamos que hacernos es la siguiente: ¿Por qué hay tantos niños a los que se diagnostica ADHD actualmente, comparado con una década o dos atrás? ¿Existe realmente un incremento tan elevado de casos entre los niños hoy en día?

Muchos investigadores, científicos y autores sugieren que el incremento en el número de casos de ADHD se debe a numerosos factores, aunque la causa exacta todavía se desconoce. Entre estos factores se incluyen:

1. factores dietéticos (aditivos alimentarios, intolerancia a algunos alimentos, exposición a moho u hongos);
2. efectos adversos a largo plazo provocados por medicamentos y vacunas;
3. factores neurológicos, provocados por una interferencia a nivel del sistema nervioso;

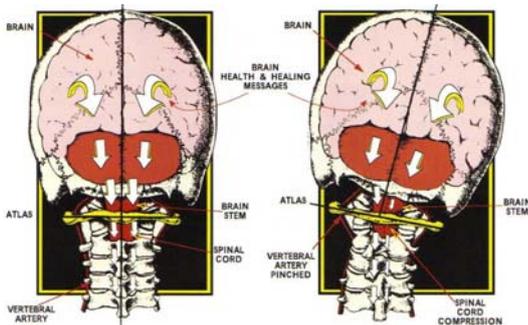
Todos estos factores dejan sin validez el uso de preparados químicos para corregir la disfunción o el fallo fundamental. En otras palabras, muchos expertos sugieren otros medios de acceder al problema, en lugar de dar medicamentos a nuestros niños.

La alimentación es un componente importante en niños con ADHD. El azúcar está identificado como uno de los principales factores a evitar. Muchos tipos de cereales para el desayuno contienen concentraciones altas de azúcar y conservantes.

Los Doctores en Quiropráctica mantienen desde hace mucho tiempo que la neurología tiene un papel muy importante en los niños con hiperactividad. El enfoque médico consiste, en la mayoría de los casos, en medicamentos que afectan las funciones del sistema nervioso. El enfoque quiropráctico consiste en eliminar las interferencias a nivel del sistema nervioso, con el fin de permitir que se desarrollen las funciones adecuadas. Los quiroprácticos reconocen que esta interferencia nerviosa proviene de factores como la dieta o las subluxaciones. En niños hiperactivos la quiropráctica se centra más en la "subluxación", en la interferencia del sistema nervioso. **Los quiroprácticos trabajan para eliminar las subluxaciones, eliminando así la interferencia del sistema nervioso y permitiendo al niño recuperar sus funciones neurológicas normales.** Con este enfoque, además de prestar atención a la dieta y evitar las toxinas, la quiropráctica ofrece a muchas familias una alternativa a medicaciones fuertes y peligrosas para el niño hiperactivo.

EL ENFOQUE QUIROPRACTICO

La quiropráctica es conocida por haber ayudado a millones de personas en todo el mundo con distintos problemas de salud, incluyendo a niños con hiperactividad o ADD/ADHD. Sin embargo, el quiropráctico no está interesado en curar la enfermedad, sino en corregir la disfunción subyacente del Sistema Nervioso Central, que afecta al paciente. La única fuente de estimulación constante del cerebro proviene de la columna vertebral y de los músculos posturales, que están constantemente ajustándose a la gravedad. Si el estrés diario (ya sea físico, emocional o químico) causa la pérdida de la alineación en la columna –o subluxaciones–, el cerebro no se estimula adecuadamente. Esa es la causa de distintos problemas en todo el cuerpo.



La Subluxación Vertebral

Una mala postura, un desequilibrio, la pérdida de la curvatura cervical o una desalineación del segmento cuello/cabeza denotan la presencia de subluxaciones. Los ajustes vertebrales específicos eliminan las subluxaciones, de manera que la información fluye correctamente del cerebro hasta el resto del cuerpo.



LA QUIROPRACTICA AYUDA EN EL ADHD

La publicación *Journal of Manipulative and Physiology Therapeutics (JMPT)* publicó en octubre de 2004 un estudio acerca de un niño de 5 años al que se le había diagnosticado hiperactividad a los 2 años. El pediatra le prescribió metilfenidato (**Rubifen®**), Adderall y Haldol durante 3 años. Pero la combinación de medicamentos fue infructuosa para el niño.

A los 5 años, visitó a un quiropráctico para ver si le podía ayudar. La madre explicó las complicaciones que se habían producido durante el parto, debido a las cuales el niño tuvo que estar 4 días en la unidad de cuidados intensivos neonatales. La madre no informó de ningún trauma posterior.

El examen quiropráctico y las radiografías revelaron una deformación significativa o desalineación de la columna, con curva cervical inversa, indicativa de subluxaciones. Se inició el cuidado quiropráctico y se observó y controló la evolución del niño.

Según su madre, se notaron cambios positivos en el comportamiento general del niño a partir de la doceava visita aproximadamente. Después de 27 visitas el paciente había mejorado muchísimo.

Durante su siguiente visita al médico la madre cuestionó el uso de **Rubifen®**. El médico revisó y examinó al niño y, basándose en dicha evaluación y en su experiencia clínica, decidió que el niño ya no manifestaba los síntomas asociados con la hiperactividad. Entonces le retiró la medicación que había estado tomando durante 3 años.

EL ENFOQUE NUTRICIONAL

Una casa sólida siempre debe empezarse por los cimientos. Los cimientos de la salud física, energética y emocional de cada ser humano residen, en buena parte, en **un sistema nervioso libre de interferencias y en su alimentación.**

Pero hoy en día, con todos los conservantes, aditivos o colorantes añadidos a los alimentos, puede parecer bastante difícil satisfacer las necesidades energéticas de cada edad. El azúcar es uno de los conservantes más utilizados, ¡y nuestros hijos son muy aficionados a las cosas dulces! El azúcar y otros aditivos afectan en gran manera al sistema nervioso y, por tanto, al sistema inmunológico.



Una alimentación poco equilibrada, con exceso de aditivos, conservantes o colorantes puede alterar el nivel de energía, el sueño, y crear carencias en el niño.

¿LOS NIÑOS CON HIPERACTIVIDAD NECESITAN HIERRO?

Un estudio realizado en Francia sugiere que los niños con hiperactividad (ADHD) pueden tener un índice bajo de hierro. Una deficiencia de hierro lleva a un funcionamiento anormal del neurotransmisor dopamina en el cerebro y puede contribuir a que se presente el ADHD.

Un equipo de científicos franceses compararon a 53 niños con ADHD con un grupo de 27 niños considerados "sanos". Encontraron que el 84% de los niños con ADHD tenían índices de hierro bajos, mientras que ese mismo valor se daba solamente en el 18% de los niños del segundo grupo; el 32% de los niños con ADHD tenían índices de hierro MUY BAJOS en comparación con el 1% de los niños en el grupo de "control". Los investigadores también notaron que cuanto más bajo era el índice de hierro, más importantes y severos eran los síntomas de ADHD. Por eso, los suplementos de hierro mejoran la actividad de la dopamina en niños con ADHD, disminuyendo así la necesidad de administrarles medicamentos por padecer dicha enfermedad. Durante el crecimiento los niños necesitan hierro, pero los suplementos llevan a situaciones de toxicidad; así, los niños no deberían tomar suplementos, sino que deberían tener una alimentación equilibrada.

*** Alimentos ricos en hierro: hígado, riñón, carne, pescado, espinacas, avena, trigo...***

Fuente:

Archivos de *Pediatric and Adolescent Medicine*, diciembre 2004.

La medicina tradicional prescribe medicinas a niños con hiperactividad. Entre ellas se encuentran el *Metilfenidato*



(*Rubifen®*), la *metadona* o los antidepresivos (*Prozac*). Estos métodos pueden suprimir los síntomas pero, en lugar de actuar sobre la causa y erradicar el problema, empeoran la función neurológica.

Algunos datos sobre el **Rubifen®**.

1. El **Rubifen®** es una medicina muy potente. Se utiliza en niños con hiperactividad.
2. Esta medicina es tan potente que está clasificada como droga de género II, en la misma categoría que la cocaína, la metadona y las metanfetaminas. (1)
3. Efectos secundarios del **Rubifen®**: afecta al crecimiento, provoca depresión, insomnio, nerviosismo, alergias en la piel, anorexia, náuseas, mareos, dolores de cabeza, dolores abdominales, cambios en la tensión arterial, irregularidades en el pulso, y el síndrome de Tourette. (2)
4. Un estudio expone que se ha producido un incremento del 300% en el uso de este medicamento en niños de edades comprendidas entre los 2 y los 4 años de edad. (3)
5. La hiperactividad en los niños es la única enfermedad que puede ser legalmente diagnosticada por personas sin ningún tipo de credenciales medicas, tales como profesores, directores de escuela, orientadores escolares, ayudantes e incluso los padres. (4)

Fuentes:

(1) DEA/ Newsweek, March 18, 1996

(2) Today's Chiropractic, March/April 1997

(3) Journal of the American Medical Association.

(4) O'Shea T, Attention Deficit Disorder: A designer Disease: Today's Chiropractic: 42- 48.



TESTIMONIO DEL MES

“Yo soy Víctor y ella es mi madre. Tengo 9 años. Yo era un niño hiperactivo y muy nervioso y, además, tenía algún problema para retener la orina por las noches. Desde que empecé ajustarme no mojo la cama, descanso mucho mejor y estoy mucho más relajado. En la escuela tengo incluso mucha más capacidad para concentrarme y estoy mucho más pendiente de mi trabajo”.

“Realmente animo a todo el mundo a que pruebe la Quiropráctica. En mi caso estoy muy contenta con los resultados”.

I	C	A	S	V	I	D	A	S	A	N	A
N	N	M	E	F	U	N	C	I	O	N	Q
T	A	N	L	L	I	N	O	A	O	Q	U
E	J	U	A	S	I	S	T	E	M	A	I
R	U	S	C	T	O	U	E	S	E	O	P
F	S	P	I	I	A	I	S	L	A	A	R
E	T	L	V	I	T	A	L	D	T	I	A
R	E	R	R	A	F	U	E	R	Z	A	C
E	E	D	E	I	A	S	O	N	I	N	T
N	O	I	C	A	X	U	L	B	U	S	I
C	H	I	R	O	P	R	A	C	T	I	C
I	N	T	E	L	I	G	E	N	C	I	A
A	R	B	E	T	R	E	V	A	X	I	S

Buscad en esta sopa de letras las palabras de la lista siguiente, y con las letras restantes completad la frase siguiente “La Salud es un ...”

- Ajuste
- Amor
- Atlas
- Axis
- Fuerza
- Inteligencia
- Quiropráctica
- Sistema
- Subluxación
- Vida Sana

- Cervicales
- Chiropractic
- Niños
- Interferencia
- Vital
- Innata
- Salud
- Nervioso
- Vértebra

EL RINCÓN DE LOS GOLOSOS

Preparar sushi es todo un arte. Sin embargo **hacer sushi en casa** puede ser muy divertido, aún cuando los resultados no sean siempre los esperados. Es el plato ideal para compartir con amigos un buen rato en la cocina.

Necesitas: **un makisu** (estera de bambú para hacer los rollitos)
un cuchillo japonés (hocho) para cortar el pescado.



Ingredientes:

1. arroz de sushi
2. vinagre de arroz
3. algas nori
4. **pescado fresco**
5. vegetales como cebollino, pepino y aguacate
6. un poco de queso cremoso.
7. wasabi (pasta de rábano picante), que se puede conseguir ya preparado, o en polvo, al que sólo hay que añadir agua.
8. salsa de soja

9. jengibre encurtido

Preparación del Arroz:

1. Lavar el arroz. Este paso es muy importante, porque de él depende que el arroz quede bien. Debemos lavarlo bajo el chorro de agua hasta que se desprenda todo el almidón (hasta que el agua deje de salir turbia).
2. Colocar el arroz en el fondo de la cazuela y cubrirlo con agua. Poner la olla al fuego hasta que hierva.
3. Cuando hierva, taparlo y dejarlo hervir a fuego fuerte durante 2 minutos. Seguidamente dejarlo cinco minutos a fuego medio y finalmente 15 minutos a fuego lento.
4. Dejarlo enfriar durante 10 minutos tapado con un paño de cocina.
5. Cuando esté algo más frío, utilizar una espátula y revolver el arroz al tiempo que se le echa vinagre de arroz (Unos 75 ml son suficientes para medio kilo de arroz).

Preparación de los Rollitos de Sushi:

1. Cortar en tiritas los demás ingredientes, como el aguacate, la zanahoria, el queso cremoso, el salmón, el atún... y lo que tu imaginación decida.
2. Extender la esterilla de bambú sobre la mesa y colocar encima una hoja de alga nori.
3. Tomar un poco de arroz y presionarlo sobre el alga. Agregar arroz hasta que el alga quede cubierta (la capa de arroz no debe ser muy gruesa).
4. En uno de los extremos colocar los alimentos que serán el relleno de los rollitos.
5. Enrollar la esterilla pero ¡atención!: ésta no debe quedar enrollada en el rollito. El resto es fácil: desenrollar y cortar con un cuchillo mojado en agua. Y colocar los rollitos en un plato.



¡¡Buen Provecho!!