



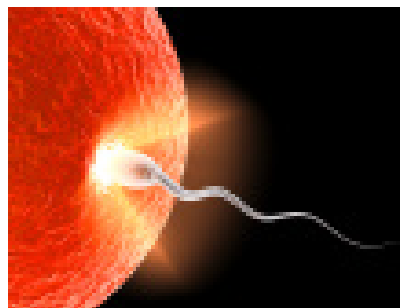
¡Feliz Año a todos! Esperemos que hayáis pasado unas fiestas muy agradables en familia (o no), y que hayáis recargado las baterías para enfrentar este nuevo año, lleno de ilusiones y proyectos. Nosotros os deseamos aún más Salud y Sabiduría.

Y para bien empezar 2009, hemos dedicado este mes a las mujeres – aunque los hombres también estarán encantados de aprender como remediar a los cambios de humor de sus maravillosas esposas!! Hablaremos de los ciclos menstruales, la infertilidad, las hormonas y sus relaciones con el sistema nervioso.

En nuestro rincón de los Golosos en página 4, os proponemos una limpieza hepática y de la vesícula para eliminar los excesos de Navidad !

Buena Lectura,

Boyce



## EL CICLO SEXUAL FEMININO

El ciclo sexual femenino es una serie de acontecimientos durante los cuales un óvulo maduro sale del ovario hacia el interior del aparato reproductor cada 28-32 días. En el aparato reproductor se produce una serie de cambios destinados a preparar la fertilización. Las variaciones hormonales que se observan durante el ciclo son las responsables de estos cambios, así como del posible embarazo.

Algunas de las partes del cuerpo que intervienen en el ciclo menstrual son *el cerebro, la glándula pituitaria, el útero y cuello uterino, los ovarios, las trompas de Falopio, y la vagina*. Unos químicos del cuerpo llamados *hormonas* suben y bajan de nivel durante el mes, y causan el ciclo menstrual. Los ovarios generan dos hormonas femeninas importantes: el *estrógeno* y la *progesterona*. Otras hormonas que intervienen en el ciclo menstrual son la *hormona foliculoestimulante (FSH)* y la *hormona luteinizante (LH)*, generadas por la glándula pituitaria.

### Recomendamos este libro



### QUIROPRÁCTICA: EL METODO DE SALUD NATURAL QUE CUIDA DE TU SISTEMA NERVIOSO Y TU EQUILIBRIO PERSONAL

Elisabet Bonshoms García (1961) es periodista, terapeuta de Esencias Florales y Reiki y paciente de quiropráctica. Es coautora del libro de investigación periodística La torna de la torna: Salvador Puig Antich i el MIL, autora de dos biografías y ganadora del premio de narración Pare Hilari d'Arenys en Barcelona (1993). En los últimos años, se ha especializado en la divulgación de temas relacionados con la evolución espiritual del ser humano como herramienta para su sanación y curación física..

En este libro, explica de manera sencilla la filosofía quiropráctica y el método usado para liberar las interferencias del nervio y permitir así que el poder interno o "inteligencia innata" de nuestro organismo nos sane. "La salud es el resultado de que la inteligencia innata dirija al 100% el control de tu vida a través de los nervios de tu cuerpo físico", decía hace un siglo el científico y Doctor en Quiropráctica B. J. Palmer, que elevó la quiropráctica a la categoría de ciencia, hoy reconocida en muchos países y a la que acuden más de 25 millones de personas al año en todo el mundo. Poco a poco, la quiropráctica nos ayuda a cambiar hábitos, incide en nuestro estado mental, emocional y espiritual, mejora nuestra salud y nos aporta una mayor calidad de vida.

¡¡¡¡NO LO DUDES!!!!

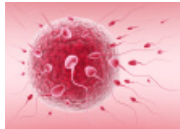
2009

VA A SER UN AÑO MUY BUENO PARA LLEVAR A CABO TODOS TUS OBJETIVOS. SOLO NECESITAS PROPONERTELO Y PONERLE BUEN HUMOR!!

## ¿Qué sucede durante el ciclo menstrual?

La menstruación es parte del ciclo menstrual, que ayuda al cuerpo de la mujer a prepararse todos los meses para un eventual embarazo. El ciclo comienza el primer día del período. El ciclo menstrual promedio dura 28 días, sin embargo, un ciclo puede durar de 23 a 35 días.

Durante la primera mitad del ciclo menstrual, los niveles de estrógeno crecen y hacen que el recubrimiento del útero crezca y se ensanche. Como resultado de la hormona foliculoestimulante, un huevo (óvulo) empieza a madurar en uno de los ovarios. Alrededor del día 14 de un ciclo típico de 28 días, un aumento en la hormona luteinizante hace que el huevo abandone el ovario. A esto se le llama ovulación.



Durante la segunda mitad del ciclo menstrual, el huevo comienza a desplazarse a través de la trompa de Falopio hacia el útero. Aumentan los niveles de progesterona, lo

que ayuda a preparar el recubrimiento del útero para el embarazo. Si un espermatozoide fertiliza al huevo, y éste se adhiere a la pared del útero, la mujer queda embarazada. Si el huevo no es fertilizado, se disuelve o es absorbido por el cuerpo. Si no se produce el embarazo, los niveles de estrógeno y progesterona decrecen, y el recubrimiento ensanchado del útero es liberado durante el período menstrual.

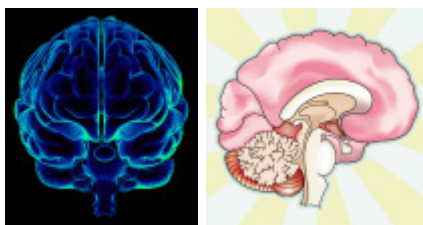
## EL CICLO MENSTRUAL Y EL SISTEMA NERVIOSO

Anatómica y Fisiológicamente se puede considerar el sistema reproductor femenino constituido por tres elementos básicos. El Hipotálamo, la Hipófisis y los ovarios.

La interrelación dinámica existente entre estos tres órganos posibilita la característica periodicidad del ciclo sexual femenino normal.

Las modificaciones morfológicas y endocrinas que acontecen en cada ciclo femenino constituyen así la consecuencia natural de la capacidad reproductora de la especie.

### El papel del Hipotálamo



El **hipotálamo** es una glándula que forma parte del cerebro, y se sitúa por debajo del tálamo.<sup>[1]</sup> Libera al menos nueve hormonas que actúan como inhibidoras o estimulantes en la secreción de otras hormonas en la hipófisis anterior, por lo que se puede decir que trabaja en conjunto con este. **Una de las funciones más importantes del hipotálamo es la de hacer el vínculo entre el sistema nervioso y el sistema endocrínologo a través de la hipófisis.**

Suele considerarse el centro integrador del sistema nervioso vegetativo o autónomo, dentro del sistema nervioso central. También se encarga de realizar funciones de integración somato-vegetativa.

Regula la homeostasis del organismo en conjunto con la hipófisis, por medio de un sistema de retroalimentación negativo. (temperatura corporal, hambre, sed, cansancio, ira y ciclo menstrual)

**Cualquier anomalía que altere el normal funcionamiento entre el hipotálamo, la hipófisis y los ovarios, ES DECIR ENTRE EL SISTEMA NERVIOSO Y EL SISTEMA ENDOCRINÓLOGO, determinará una alteración en la secreción hormonal y paralelamente un trastorno en la fertilidad.**

## ANOMALIAS DEL CICLO MENSTRUAL

### Síndrome Pre-Menstrual:

Trastorno caracterizado por nerviosismo, inestabilidad emocional, ansiedad, depresión y posibles cefaleas, edemas y mastalgias. Ocurre durante los 7-10 días previos a la menstruación y desaparecen habitualmente unas pocas horas después del inicio del flujo menstrual.

### Amenorrea:

La amenorrea primaria, es el fallo del inicio de la menstruación, acompañado de un crecimiento insuficiente y ausencia de caracteres sexuales secundarios, o también puede ser una pubertad tardía.

La amenorrea secundaria se produce cuando las mujeres con períodos menstruales normales dejan de menstruar durante 6 meses o más. La causa de las pérdidas de menstruación cíclica puede ser un trastorno del hipotálamo, de la hipófisis, de los ovarios, y de otras glándulas.

### Menorragia:

La menorragia es un sangrado menstrual excesivo o prolongado producido por una descamación endometrial anormal.

### Dismenorrea:

La dismenorrea es un sangrado menstrual muy doloroso producido por: Exceso de contracciones uterinas

## LA QUIROPRÁCTICA PARA LAS MUJERES

La Quiropráctica cuida el sistema nervioso. El doctor en Quiropráctica detecta y corrige las interferencias nerviosas o *subluxaciones* a fin de reconectar el cerebro con el resto del cuerpo, permitiendo así el buen funcionamiento de cada órgano. Hemos visto más arriba que el ciclo menstrual de la mujer está directamente relacionado con el sistema nervioso – ya que el autor principal del ciclo, “el hipotálamos”, es un órgano del sistema nervioso. Una interferencia en el sistema nervioso impide el hipotálamos mandar su información al sistema endocrínologo, las hormonas no pueden ser secretadas y veremos la aparición de un trastorno en el ciclo sexual femenino.

Sin embargo, la Quiropráctica no cura a nadie de nada. Pero ha comprobado varias veces que el restablecimiento de una función neural óptima a través de ajustes quiroprácticos específicos contribuye a la mejora de la homeostasis y de la adaptación fisiológica permitiendo al cuerpo expresar un nivel de Salud más alto.

## INVESTIGACIONES

### LA QUIROPRÁCTICA AYUDA A REDUCIR LOS DOLORES DURANTE LA REGLA



45 mujeres que sufrían severas molestias menstruales participaron en un estudio el cual incluía un grupo experimental, otro placebo (de control). Los resultados indicaron una mejoría significativa en el grupo ajustado comparado con el grupo placebo, y donde las mujeres dijeron haber eliminado el dolor y las molestias causadas por la dismenorrea

primaria.

Fuentes: Kokjohn K, Schmid DM, Trian JJ, Brennan PC, JMPT 1992, 15 (5): 279

### LOS EFECTOS DE LA QUIROPRÁCTICA SOBRE LOS SÍNTOMAS ASOCIADOS CON EL SÍNDROME PRE-MENSTRUAL

Este estudio considera que 10 a 20% de las mujeres sufren síntomas pre-menstruales severos. La investigación consistía en ajustes vertebrales sobre 25 mujeres durante 10 días antes de la regla. A fin de notar la evolución de su condición, cada mujer marcó la severidad de sus síntomas con números de 0 a 3 antes y después del estudio. Los resultados enseñan una reducción de los síntomas de 32 a 42% pero para un periodo corto. Una investigación más larga es necesaria para sacar conclusiones más concretas pero estos resultados soportan la hipótesis que la quiropráctica puede reducir los síntomas asociados con el síndrome pre-menstrual.

Fuente: Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics – November/December 1999.



## QUIROPRÁCTICA E INFERTILIDAD

El estudio consistía en 15 mujeres de 22 a 65 años. 11 de ellas nunca habían tenido un hijo, 2 habían tenido un embarazo sin ayuda medical, una había tenido un embarazo con ayuda medical y una había tenido un aborto. En este mismo grupo, 9 mujeres habían seguido un tratamiento para la infertilidad, y 4 estaban todavía bajo tratamiento cuando empezaron el cuidado quiropráctico.

Cada paciente presentaba interferencias nerviosas pero el cuidado quiropráctico era diferente para cada mujer ya que la técnica utilizada y el doctor en quiropráctica eran diferentes para cada paciente. Sin embargo, TODOS trabajaron sobre el sistema nervioso quitando las subluxaciones vertebrales.

Los resultados del estudio enseñaron que aunque muchas de estas mujeres habían intentado quedarse embarazadas desde mucho tiempo, TODAS lo lograron entre 2 y 20 meses después de empezar con el cuidado quiropráctico.

Fuente: Journal of Vertebral Subluxation Research, May 2003



## TESTIMONIO DEL MES

Mi nombre es Eulalia y tengo 36 años.

Cuando empecé a acudir al quiropráctico, padecía muchos dolores de cabeza continuos y dolores de cervicales agudos. Además, padezco de ovarios poliquísticos y los médicos me decían que era bastante difícil de quedarme embarazada. Durante 14 años, tomé medicamentos de todo tipo y probé muchos tratamientos sin encontrar un alivio duradero ni un embarazo.

Ya hace más de un año que vengo a la consulta del Doctor Marc, todos los dolores han desaparecido sin la necesidad de tomar los fuertes medicamentos que antes me tomaba. Mi calidad de mi vida ha mejorado muchísimo, estoy muy contenta con la decisión que tomé.

Ahora estoy embarazada, llevaba mucho tiempo buscándolo. Estoy segura de que la Quiropráctica me ha ayudado a tener este niño tan deseado, y confío plenamente en que hará que mi embarazo sea mucho más llevadero.

# LA LIMPIEZA HEPATICA Y DE LA VESICULA

¡Lo hemos hecho de nuevo! Habíamos dicho que NO, pero la tentación ha sido demasiado fuerte, y ya estamos: *SOBREDOSIS* de comida, vino, cava, bombones, turrón etc...!!! Y quien sufre? El Hígado. Los excesos ineludibles asociados con las fiestas afectan mucho a la Salud del hígado y consecuentemente al cuerpo en general. Y una vez en cuando, hay que darle un reposo. Así que Os recomendamos **"La limpieza hepática y de la vesícula"** por Andreas Moritz - Ediciones Obelisco. (VER NUESTRO CUADRO)

## ¿POR QUÉ DEBERÍA HACER UNA LIMPIEZA DEL HÍGADO?

Poca gente sabe como limpiar el hígado! La mayoría lo tenemos lleno de sedimentos que atrancan su trabajo, sin saberlo. Echamos la culpa al estómago, intestino etc..., pero en la raíz de todas las patologías está el silencioso Hígado. ¡El hígado es el gran olvidado! O el gran desconocido, pues sin manifestarse en los análisis puede estar en insuficiencia, "amargándonos" la vida.

El hígado repercute en todo! Tener el hígado atascado con sedimentos equivale a un coche al que nunca le has hecho el mantenimiento del filtro de aceite, aire, etc.... Anda a trompicones y consume mucho. Hasta que se para, porque no puede más. El cuerpo es igual o peor que un vehículo, pues si el filtro está atascado, la circulación sanguínea y linfática se atrancan, se acumulan depósitos por todos lados que no son filtrados produciendo una variedad importante de desordenes.

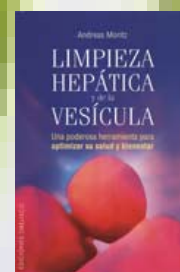
Por otra parte, su sobrecarga o congestión derivada del atasco, obliga a realizar un mayor esfuerzo al corazón. Lo obliga a succionar con más fuerza desde la vena cava procedente del hígado. El hígado se comporta como una esponja, que filtra, recibe y da sangre, pero cuando está muy sucia no drena bien, por lo que la sangre no fluye con facilidad a su través y los cientos de funciones hepáticas se deterioran progresivamente.

Los residuos de los que no es capaz de hacerse cargo el hígado se van acumulando por el cuerpo, en donde menos molesten. Esto provoca el atasco del sistema linfático.

Todo es por la intoxicación, generalmente debido a un hígado que no filtra, o lo hace muy poco y mal. Pero como éste ¡¡no se queja!! , vigila tu hígado, pues al igual que a tu coche, hay que darle una limpieza y un mantenimiento. Eso es precisamente la limpieza hepática.

Prueba ahora esta cura tan sencilla y natural y comprobarás su eficacia. Asegúrate de conocer bien la mecánica y el protocolo, y tu organismo te lo agradecerá con una mayor calidad de vida. Evitarás también sufrimientos futuros.

**"La limpieza hepática y de la vesícula"** por Andreas Moritz - Ediciones Obelisco.



Este libro propone una lúcida explicación de las causas de los cálculos biliares en el hígado y la vesícula, y por qué estas piedras pueden ser las responsables de las enfermedades más comunes que nos aquejan en el mundo actual. Ofrece al lector los conocimientos necesarios para reconocer las piedras, y da las instrucciones "hágalo-usted-mismo" necesarias para expulsarlas en la comodidad de su casa y sin dolor alguno. También presenta las reglas claras para evitar la formación de nuevos cálculos.

Para más información, podéis consultar el blog siguiente:

<http://lalimpiezahepatica.blogspot.com>