

¡Hola a Todos!

Otra vez, estamos a final de año. Para muchos es un periodo muy alegre, la ocasión de reunir a todos sus seres queridos, pero para otros parece más bien una carga y un estrés añadido a su vida. Más gente de lo que pensamos entra en “depresión” al tiempo que se acercan las fiestas navideñas, así que,

hemos dedicado este mes a un trastorno que muchas veces se intenta ignorar.

Aprenderéis como puede ayudar la quiropráctica en casos de depresión.

Y en la última página, compartimos con vosotros los secretos de una “Bûche de Noël”, perfecta para poder impresionar a todos vuestros invitados en noche vieja!

¡Buena Lectura y Buenas Vacaciones!

Boyce

Recomendamos este libro



“QUIZÁ SOLAMENTE UNA vez cada diez años, o incluso una vez cada generación, surge un libro como El Poder del Ahora. Hay en él una energía vital que casi se puede sentir cuando uno lo toma en sus manos. Para adentrarse en el El Poder del Ahora tendremos que dejar atrás nuestra mente analítica y su falso yo, el ego”.

Marc Allen autor de El Arte de vivir el tranta y Visionary Business

Desde la primera página de este extraordinario libro nos elevamos a una mayor altura y respiramos un aire más ligero. Conectamos con la esencia indestructible de nuestro Ser: la Vida Una Omnipresente, eterna, que está más allá de la mirada de formas de vida sujetas al nacimiento y a la muerte. Aunque el viaje es todo un reto, **Eckhart Tolle** nos guía usando un lenguaje simple y un sencillo formato de pregunta-respuesta.

El Poder del Ahora, un fenómeno que se ha ido extendiendo de boca en boca desde que se publicó por primera vez, es uno de esos libros extraordinarios capaces de crear una experiencia tal en los lectores que puede cambiar radicalmente sus vidas para mejor.

Las mejores y más recordadas Fiestas Navideñas son aquellas en que tenemos a nuestro lado a los seres queridos y a personas como ustedes.

¡Que la celebración de estas Fiestas sea el comienzo de una vida más llena y saludable para todos!



¡Mucha alegría, mucha paz, y un Año Nuevo brillante!



DEPRESIÓN Y ANSIEDAD

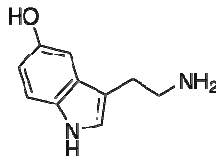
La **depresión** (del latín *depressus*, que significa 'abatido', 'derribado') es un trastorno del estado de ánimo que en términos coloquiales se presenta como un estado de abatimiento e infelicidad que puede ser transitorio o permanente. El término médico hace referencia a un síndrome o conjunto de síntomas que afectan principalmente a la esfera afectiva: la tristeza patológica, el decaimiento, la irritabilidad o un trastorno del humor que puede disminuir el rendimiento en el trabajo o limitar la actividad vital habitual, independientemente de que su causa sea conocida o desconocida. Aunque éste es el núcleo principal de síntomas, la depresión también puede expresarse a través de afecciones de tipo cognitivo, volitivo o, incluso, somático. Las cifras de prevalencia de la depresión varían dependiendo de los estudios, en función de la inclusión tan sólo de trastornos depresivos mayores o de otros tipos de trastornos depresivos. En general, se suelen recoger cifras de prevalencia en países occidentales de aproximadamente 3% en la población general, para trastorno depresivo mayor, y una incidencia anual del 1 al 2 por mil.

EPIDEMIOLOGÍA

Todos los estudios coinciden en que la prevalencia es casi el doble en la mujer que en el hombre, y que algunos factores estresantes vitales, como el nacimiento de un hijo, las crisis de pareja, el abuso de sustancias tóxicas (principalmente alcohol) o la presencia de una enfermedad orgánica crónica, se asocian a un riesgo incrementado de desarrollar un trastorno depresivo mayor.

ETIOLOGÍA

El origen de la depresión es complejo, ya que en su aparición influyen factores genéticos, biológicos y psicosociales. Hay evidencias de alteraciones de los neurotransmisores, citoquinas y hormonas que parecen modular o influir de forma importante sobre la aparición y el curso de la enfermedad. La psiconeuroinmunología ha evidenciado trastornos en el eje hipotálamo-hipofisario-adrenal relacionados con las citoquinas, así como alteraciones inmunológicas asociadas a neurotransmisores en el trastorno depresivo mayor (por ejemplo, se reducen el número de transportadores de serotonina en linfocitos de sangre periférica de pacientes deprimidos). Esto parece apuntar a una fuerte relación entre la serotonina y el sistema inmune en esta patología.



Molécula de Serotonina. El eje serotonina-dopamina parece cumplir un papel fundamental en el desarrollo de los trastornos depresivos.

TRATAMIENTOS

Existe una gran variedad de medicamentos antidepressivos y psicoterapias que se pueden utilizar para tratar los trastornos depresivos. Pero la validez y eficacia de estos métodos todavía no han sido comprobadas. Y los efectos secundarios de los fármacos usados en casos de depresión parecen cada vez más importantes.

Fuente: www.es.wikipedia.org

¿COMO PUEDE AYUDAR LA QUIROPRÁCTICA?

La Depresión es un trastorno emocional que normalmente se trata a través de psicólogos para "entender" e intentar deshacer las ideas, los pensamientos, etc., que desencadenan y mantienen a la persona "deprimida."

La Quiropráctica puede ser muy útil para la persona con depresión. Lo importante es entender lo siguiente:

Toda emoción está representada en el cuerpo por la química. La química que se produce es una reacción del cuerpo físico a una idea mental; esta producción química es lo que la persona experimenta en forma de emociones. El sistema archiva las emociones en los procesos químicos que repercuten, sobre todo, en los tejidos; esto se llama Somatización. La Quiropráctica "suelta" esta somatización para frenar el ciclo vicioso y ayuda a que la persona "salga" del agujero negro que la mantiene deprimida.

La comunicación de la mente con el cuerpo es de doble vía, es decir, la mente afecta al cuerpo y el cuerpo afecta a la mente. Un estado emocional que persiste crea patrones a través de senderos de información neuroquímicos. Poder deshacer estos patrones en el cuerpo ayuda muchísimo a conseguir eliminar los síntomas de la depresión y puede acortar muchísimo el tiempo en que el paciente está bajo tratamiento.

Con la mejoría, la persona puede, bajo la supervisión de su médico, reducir -y en muchos casos eliminar- el medicamento, porque los patrones se reducen o se eliminan y no suelen haber recaídas.

La Quiropráctica ayuda a pacientes con depresión

Una investigación, publicada en el periódico científico "Journal of Vertebral Subluxation Research" el 23 de abril de 2008, enseña el efecto positivo del cuidado quiropráctico sobre un paciente de 46 años con depresión importante.

Además del diagnóstico de depresión, el paciente tenía síntomas relacionados con el trastorno tales como dolor de cuello y de espalda, ansiedad, fatiga, y poco apetito. También estaba sufriendo efectos secundarios de los medicamentos que tomaba, lo que incluía baja en su libido, mareos, debilidad muscular e insomnio.

El cuestionario estándar SF-36 se utiliza para definir el estado general del paciente y su evolución bajo cuidado quiropráctico. Este cuestionario consiste en 36 preguntas y, tras haber sido comprobado por las autoridades sanitarias, se usa para prever las amelioraciones en la calidad de vida después de un tratamiento particular o una intervención. Una persona media tiene un 50 al cumplir el cuestionario SF-36.

El estudio nota que los trastornos de tipo emocional afectan a 18.8 millones de adultos americanos en un año (9.5% de la población). También se diferencia entre depresión real y sentirse deprimido, lo cual puede ocurrirle a cualquier persona tras episodios dramáticos como por ejemplo, la muerte de un ser querido.

En esta investigación, el paciente de 46 años se presentó a la consulta quiropráctica con un diagnóstico de depresión, algo que ocurría por tercera vez en su vida y por la cual estaba de baja. Tenía otros síntomas asociados como pérdida de apetito, malestar, fatiga, rigidez de las articulaciones, dolor de cuello y de lumbares, pensamientos de suicidio y ansiedad. Estaba tomando pastillas que aumentaban la lista de síntomas con bajada de libido, aumento de sudoración, debilidad y mareos.

Después de rellenar el cuestionario SF-36, tuvo un 40 en la parte "físico" y 25 en la parte "emocional/psíquico". La evaluación quiropráctica consistió en unas radiografías y unas pruebas específicas que revelaron la presencia de subluxaciones vertebrales.

El cuidado quiropráctico consistió en una serie de ajustes específicos. Recibió 34 ajustes en un periodo de 11 meses. Después de sólo 3 ajustes, el paciente se notó menos ansioso o cansado y con más fuerza muscular. Durante su tiempo bajo cuidado quiropráctico, desaparecieron sus dolores de cuello y lumbares, sus mareos remitieron y su depresión mejoró muchísimo según el formulario SF-36.

El autor concluye que esto apoya la literatura previa sobre las subluxaciones vertebrales y sus efectos sobre el bienestar físico, emocional y social.

Fuente: Journal of Vertebral Subluxation Research – 23 April 2008

SUPEREAR LA DEPRESIÓN Y MEJORAR EL ÁNIMO ES POSIBLE CON TAN SOLO ALGUNOS AJUSTES QUIROPRÁCTICOS

De acuerdo a un artículo de investigación publicado en Noviembre del 2005, 15 adultos que fueron diagnosticados con depresión y que sufrían de desalineación de las vértebras cervicales superiores, recibieron ajustes quiroprácticos en tres ocasiones.

Antes y después de los ajustes, cada paciente se sometió a una prueba para determinar su nivel de depresión y los resultados demostraron que ellos experimentaron una significativa reducción. Esta es una buena noticia, pero lo que es mejor es que los ajustes quiroprácticos pueden hacer mucho más por usted además de mejorar la depresión. Los ajustes quiroprácticos ayudan a mejorar toda la capacidad que tiene su cuerpo para luchar contra las enfermedades y mejorar su calidad de vida.

[Fuente: Revista de investigaciones sobre Subluxaciones Vertebrales, Noviembre 2005]

ANTIDEPRESIVOS Y SUICIDIOS

LAS AUTORIDADES BRITÁNICAS ADVIERTEN SOBRE LA CONEXIÓN ENTRE LOS SUICIDIOS Y EL PROZAC



Diferentes estudios realizados por las agencias de control de medicamentos británicas relacionan el comportamiento suicida con la ingesta de antidepresivos (incluido el Prozac).

Recomiendan a las compañías farmacéuticas advertir que el riesgo de suicidio puede incrementarse en las primeras etapas del tratamiento con antidepresivos.

Fuentes:

1. Current Problems newsletter, U.K. Medicines Control Agency, October 2000.
2. "Newest Depression Medications Widely Prescribed for Children" Pediatric Academic Societies, May 1, 1999.

¡RECETA DE NAVIDAD PARA LOS MÁS GOLOSOS!

“LA BÛCHE DE NOEL”



Ingredientes para 4 personas:

- Bizcocho: 6 huevos, 200 gr. de azúcar, 180 gr. de harina, una pizca de sal.
- Relleno: 400 cc. de leche, 3 huevos, 200 gr. de azúcar, 150 gr. de nueces peladas, 2 cucharadas de maicena.
- Calado del bizcocho: 100 gr. de azúcar, 100 cc. De agua, 50 cc. de ron moreno.
- Decoración: 20 gr. de mantequilla, 300 gr. de chocolate negro, 200 cc. de nata.

Elaboración:

1. Relleno:

Prepara la **crema de nueces** batiendo en la batidora las nueces peladas con la leche; pasa a un cazo y deja calentar unos minutos, sin que llegue a hervir. Bate aparte los huevos con la maicena y el azúcar y añádeselo al cazo con la leche y las nueces y, sin dejar de remover, deja que la crema espese a fuego lento hasta que cubra el dorso de la cuchara. La crema no debe hervir en ningún momento. Aparta y reserva en frío, en un tupper hermético.

2. Bizcocho:

Precalienta el horno a 180°. Monta con varillas manuales, batiendo enérgicamente, o con una batidora de varillas eléctrica, los huevos y el azúcar del bizcocho hasta que doblen o tripliquen su volumen.

Añade poco a poco la harina mezclada con la sal y pasada por un cernidor o colador y remueve con una espátula con suavidad para evitar que la masa pierda el aire. Viértelo sobre una bandeja de horno cubierta de papel sulfurizado engrasado ligeramente, formando una fina capa de masa, de un centímetro. Repasa la superficie con el dorso de una cuchara o una espátula para que quede lisa.

Hornea a 180° inmediatamente, unos 10 minutos, o hasta que el bizcocho empiece a tomar color. Saca del horno y deja reposar 2-3 minutos, para que temple un poco. Coloca un papel sulfurizado sobre la mesa y coloca el bizcocho, boca abajo, sobre éste. Ahora levanta con cuidado el papel usado para hornearlo.

Ayudándote del papel de la base, enrolla el bizcocho con mucho cuidado. Es muy importante que el bizcocho esté todavía caliente al enrollarlo, para que no se rompa. Deja enfriar enrollado, para que coja la forma deseada.

Una vez frío, desenrolla el bizcocho y moja, usando una brocha de pastelería, con la mezcla de agua, azúcar y ron, para que quede tierno. Rellena con la crema de nueces y enrolla de nuevo.

3. Cobertura:

Calienta al baño maría el chocolate negro en trozos, removiendo hasta que se derrita por completo. Añade la mantequilla en trozos y la nata y sigue removiendo al calor, hasta que esté bien mezclado. Vierte la cobertura de chocolate sobre el bizcocho y deja enfriar 5 minutos en frío. Marca la superficie con un tenedor o un cuchillo imitando la corteza de un árbol. Deja enfriar varias horas y decora.



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.