



Muchos de vosotros ya conocéis la historia de la Quiropráctica: el día 18 de Septiembre de 1895, después de un par de ajustes vertebrales, el Sr. Harvey Lillard recuperó el oído. Sin embargo, le llevó más de un siglo y muchas investigaciones demostrar científicamente que los ajustes quiroprácticos podían influir en casos

de pérdida auditiva. Este mes, os explicamos los últimos hallazgos sobre el tema y podréis leer el testimonio del mes en la página 3.

Y porque este mes se celebra el día de los enamorados, hemos dedicado la última página a los efectos del chocolate que, junto con una receta sencilla, os permitirá impresionar a vuestra media naranja.

¡Buena Lectura!

Boyce



PERDIDA AUDITIVA:

¿COMO PUEDE AYUDAR LA QUIROPRÁCTICA?

1.# Lo que dice la Historia

El 18 de septiembre de 1895, Daniel David Palmer estaba trabajando por la tarde en su oficina cuando un conserje, Harvey Lillard, comenzó a trabajar cerca. Un ruidoso camión de bomberos pasó cerca de la ventana y a Palmer le sorprendió que Lillard no reaccionara en absoluto. Se acercó al hombre e intentó iniciar una conversación, pero enseguida se dio cuenta de que Lillard estaba sordo.

Con paciencia, Palmer consiguió comunicarse con el hombre y supo que había escuchado con normalidad la mayor parte de su vida. Sin embargo, un día, mientras estaba en una posición apretada y encorvada, sintió como algo hacía «pop» en su espalda, y cuando se levantó, se dio cuenta de que no podía oír. Palmer dedujo de esto, que los dos acontecimientos, el crujido en la espalda y la sordera, tenían que estar conectados.

Palmer examinó la columna del conserje y descubrió un bulto en el área donde Lillard decía que había sentido el ruido. Razonando que el bulto era el resultado del desalineamiento de una de las 24 vértebras de la columna, *«llegué a la conclusión de que si la vértebra volvía a su sitio, el hombre recuperaría la capacidad auditiva»*, escribió después en sus notas. *«Con este objetivo en mente, y después de una charla de media hora, convencí a Mr. Lillard para que me dejara recolocarla. La devolví a su posición con el proceso espinal como palanca, y unos días después pudo oír como antes.»*

En el proceso, ¡nació la quiropráctica!

Sin embargo, los antiguos Egipcios y Griegos, aunque poseían poco conocimiento sobre la estructura interna del cuerpo humano, ya sabían del continuo esfuerzo del cuerpo para curarse a sí mismo.

Durante el Renacimiento, los hombres del conocimiento propusieron teorías que hablaban de

Recomendamos este libro



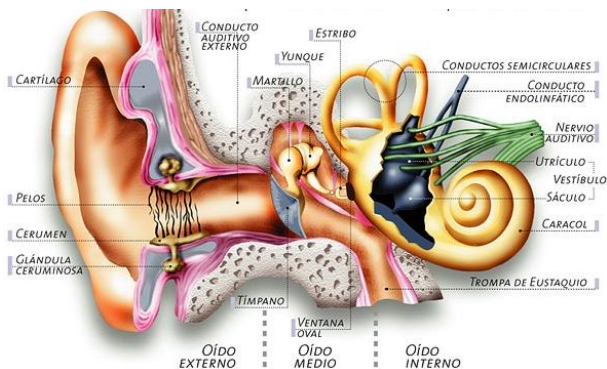
Guerra y paz, creación y destrucción, amabilidad y crueldad, vida y muerte. Es nuestro destino como seres humanos, vivir en esa dualidad suprema. Por eso, hagas lo que hagas, estás participando en el equilibrio global que constituye, en último término, el amor divino. El orden siempre está ahí, aunque nosotros no lo percibamos.

Avanzar a un nuevo estado de conciencia significa aceptar esa verdad, aprender a amar y a ser agradecidos.

Con ejercicios prácticos y casos extraídos de su propia experiencia, **John Demartini**, uno de los más destacados líderes espirituales de nuestra época, nos invita a un colapso cuántico que cambiará para siempre nuestra percepción del mundo y de nosotros mismos. Trabajo, finanzas, espiritualidad, inteligencia, relaciones, bienestar, belleza...el efecto de *Gratitud* mejorará todas las áreas de tu vida.

“fuerzas vitales” dentro del cuerpo. Fuerzas que organizaban su propia resistencia a la enfermedad y mantenían al cuerpo saludable. Esta “fuerza vital” es a lo que los Doctores en quiropráctica denominamos “inteligencia innata del cuerpo”.

Fue D.D. Palmer quien, en 1895, descubrió la relación entre las fuerzas vitales de los cuerpos, el sistema nervioso, la columna vertebral y la expresión de salud. Él se dio cuenta de que la inteligencia innata se esfuerza continuamente para mantener al cuerpo en armonía y en un funcionamiento perfecto, utilizando al sistema nervioso para coordinar, regular y controlar todas las funciones dentro del cuerpo humano.



2.#COMO FUNCIONA EL OÍDO Y LOS 3 TIPOS DE DEFICIENCIAS AUDITIVAS

El oído se divide en tres partes diferentes: **el oído externo, el oído medio y el oído interno**. Estas tres partes trabajan conjuntamente para que tú puedas oír y procesar sonidos. El oído externo, o **pabellón auditivo** (la parte visible del oído), capta las ondas sonoras que posteriormente viajan a través del conducto auditivo externo.

Cuando las ondas sonoras golpean el tímpano, ubicado en el oído medio, éste empieza a vibrar. Al vibrar, el tímpano hace que se muevan los huesos que integran la cadena de huesecillos del oído, denominados **martillo, yunque y estribo**. Estos huesos, al vibrar, ayudan a propagar el sonido hasta el oído interno.

Seguidamente las vibraciones llegan a la **cóclea**, que está llena de líquido y recubierta en su interior de miles de pequeñas células pilosas o cilios. Las vibraciones sonoras hacen que estos pelitos se muevan y transformen las vibraciones en señales nerviosas, a fin de que el cerebro pueda interpretar los sonidos.

Tipos de deficiencias auditivas Hay distintos tipos de hipoacusias:

1.# Hipoacusia de conducción: ocurre cuando hay un problema en una parte del oído externo o medio.

2.# Hipoacusia sensorial: ocurre cuando la cóclea no está funcionando correctamente porque

las pequeñas células pilosas que recubren su interior están dañadas o destruidas. Las deficiencias auditivas sensoriales casi siempre son permanentes y pueden influir negativamente sobre el habla.

3.# Hipoacusia neural (la que nos interesa como quiroprácticos): ocurre cuando existe un problema en la conexión que une la cóclea con el cerebro. Neural significa relativo a los nervios, de modo que, en este tipo de hipoacusias, el nervio que transporta la información sonora desde la cóclea hasta el cerebro está dañado.

3. CAUSAS DE LA PERDIDA AUDITIVA – HIPOACUSIA NEURAL

La alegación de que el oído puede mejorar después de manipulaciones vertebrales o ajustes quiroprácticos ha sido admitido como imposible fisiológicamente pero, *una revisión de la literatura médica y quiropráctica sugiere que las deficiencias auditivas podrían ser asociadas con la restricción del movimiento articular, la espondiloartrosis, la irritación del sistema nervioso simpático, la reducción de la circulación cervico-cerebral y/o la disminución de tinnitus*. Se nota en la literatura más reciente que los investigadores médicos están empezando a investigar el tema de la pérdida auditiva debido a un problema vertebral. La sordera puede ser una queja muy angustiada causando depresión y dificultades en la inserción social, laboral y educacional. En muchos casos de pérdida auditiva, no se encuentra ninguna causa aún después de una evaluación médica exhaustiva; es sabido que algunos casos pueden mejorar con ajustes quiroprácticos o manipulaciones vertebrales. Os mostramos a continuación, unas investigaciones que lo demuestran, pero aún se necesitan más estudios para confirmarlo y, sobre todo, para explicar el mecanismo.



¿LO SABÍAS?

Aproximadamente **3 de cada 1.000 bebés** nacen con una deficiencia auditiva, siendo este tipo de deficiencias una de las anomalías congénitas más frecuentes. ¿Podría venir directamente de las técnicas utilizadas en los partos?
(ver nuestro próximo número –marzo 2010- dedicado a los **partos naturales**)

DEFICIENCIA AUDITIVA: ¿VIENE DE LAS CERVICALES?

Una serie de investigaciones quiroprácticas y médicas realizadas en 11 países, informan de que la gran mayoría de los casos de deficiencias auditivas suelen venir de un problema de las cervicales superiores – especialmente cuando ocurren después de una lesión de latigazo (trauma por accidente de coche por ejemplo)-. El mecanismo de pérdida auditiva y el alivio en estos casos siguen siendo desconocidos. La disminución de sangre en el oído interno parece ser un factor importante.

Sin embargo, la teoría enunciada por muchos profesionales, de que la irritación mecánica del Plexus simpático (nervio vertebral) desemboca en un espasmo de la arteria vertebral y en una disminución del flujo de sangre, ha sido descartada en una investigación reciente. Es posible que exista otro mecanismo a través del sistema nervioso simpático, pero si se acumulan los testimonios positivos de pacientes con problemas auditivos, no hay ningún indicio que pueda asegurar del éxito del tratamiento – a parte de los casos con una patología de las cervicales superiores-. Todavía el tratamiento sigue siendo el diagnóstico. Algunos pacientes tendrán una mejoría tremenda, otros un alivio notable y muchos, no sentirán ningún alivio – para ellos el origen “vertebrogenic” se descarta-.

ÓPS QFFHD Vertebrogenic Hearing Deficit, the Spine, and Spinal Manipulation Therapy: A Search to Validate the D.D. Palmer/Harvey Lillard Experience SÓçç I HÇCKG HHD

OIDO MEJORADO CON LA QUIROPRACTICA

En este estudio, 15 personas con varios grados de pérdida auditiva, se sometieron a varias frecuencias a fin de evaluar su propio grado de deficiencia. Después, cada paciente se sometió a UN solo ajuste quiropráctico antes de ser reevaluados.

Después de solamente un ajuste, la mayoría de los participantes notaron una mejora significativa en varios niveles de tonos usando una prueba estándar llamada “criterios Ventry&Weinstein. A 40dB, 6 pacientes recuperaron el oído, 7 tuvieron mejoría y 2 no notaron cambios. A 25dB -usando frecuencia del discurso – ninguno de los pacientes se recuperó completamente. Sin embargo, 11 notaron mejoría, 4 no tuvieron cambios y 3 faltaron un tono.

Los resultados de este estudio añaden más credibilidad a la historia del primer ajuste quiropráctico. Los investigadores concluyeron: “Las observaciones documentadas en esta investigación aportan un soporte limitado a la literatura previa, pero indican que cuando se prueba el oído inmediatamente después de un ajuste vertebral, puede mejorar en los 2 oídos.”

Fuente: Journal of Chiropractic & Osteopathy, Jan 19, 2006.

LO QUE DIJO EL 1er PACIENTE QUIROPRACTICO



MR. HARVEY LILLARD, c. 1906

«Estuve sordo durante 17 años. Esperaba quedarme así para siempre, ya que había acudido a muchos médicos sin conseguir nada. Me había mentalizado hacía tiempo de que no me sometería a más tratamientos de oído puesto que no funcionaban, pero el pasado mes de enero el Dr. Palmer me dijo que la sordera provenía de una lesión en la columna. Esto me resultó novedoso, aunque era un hecho que tuve una lesión de columna cuando me quedé sordo. El Dr. Palmer me trató la columna y en dos sesiones volví a oír con normalidad. Esto ocurrió hace ocho meses .Mi audición continúa en buen estado.» Harvey Lillard, 320 W. Eleventh St., Davenport, Iowa, (Palmer 1897).

Fuente: Enero de 1897: *The Chiropractic*

TESTIMONIO DEL MES



Me llamo Marc, tengo 12 años y vivo en Granollers.

Cuando nací tenía los pies en posición fetal, no se me corregía la postura, y tuvieron que ponerme una máquina durante largo tiempo para ponérmelos en una posición correcta. Fui al fisioterapeuta, pero no noté ningún cambio. Actualmente, llevo unas plantillas y aunque a menudo he tenido caídas por este problema, he mejorado mucho.

Cuando empecé el cuidado quiropráctico pensaba, como mucha gente, “para qué ir al Quiropráctico si estoy bien”, pero después de unos meses yendo, yo mismo me contesto: “para estar mejor y no sufrir cuando sea mayor”.

Y es que además de prevención de futuras enfermedades, desde que vengo, duermo más tranquilo, estoy mejor y, además, puedo correr mejor y pasear tranquilamente...***mi madre dice que también he ganado algo de audición, aunque eso no me lo noto mucho, pero si mi profesora de música también lo dice, ¿será que es verdad!***

Estamos muy contentos de venir a la consulta, y por eso venimos toda la familia sin excepción!



EL CHOCOLATE

Demostrar el amor que se siente hacia la persona querida es un rasgo común de todas las sociedades, épocas y países. Hay símbolos (corazones, angelitos, lazos, etc.), expresiones ("I love you", "te quiero", "bésame" ...), hay regalos (flores, joyas ...) hay demostraciones de afecto, amor y cariño (cartas de amor, poemas, postales, tarjetas ...) y hay el **CHOCOLATE**!!!!

EL CHOCOLATE : ¿AMIGO O ENEMIGO?

Aunque el chocolate es comúnmente ingerido por placer, existen efectos benéficos sobre la salud asociados al consumo del chocolate. El cacao o el chocolate negro benefician al sistema circulatorio. Otros efectos benéficos sugeridos son la función anticancerosa, como estimulador cerebral, antitúsígeno y antidiarreico. Un efecto afrodisíaco aun debe probarse.

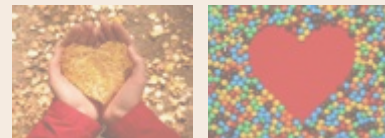


Por otro lado, el consumo incontrolado de gran cantidad de cualquier alimento rico en calorías como el chocolate incrementa el riesgo de obesidad de no haber un correspondiente aumento en actividad física. El chocolate crudo es rico en manteca de cacao, un componente graso que es removido durante el refinamiento del chocolate para luego ser añadido nuevamente en proporciones variables durante el proceso de fabricación. Los fabricantes pueden agregar otras grasas, azúcares y leche, todo lo cual incrementa su contenido calórico.

Un estudio difundido por la BBC indicó que el derretir chocolate en la boca produce un aumento de la actividad cerebral y el ritmo cardíaco que es más intenso que el asociado con el beso apasionado y que, además, dura cuatro veces más.

Beneficios circulatorios

Estudios recientes sugirieron que el cacao o el chocolate negro pueden poseer ciertos efectos benéficos sobre la salud humana. Esto está principalmente causado por una particular sustancia presente en el cacao llamada epicatechin. El cacao posee una acción significativa como antioxidante, protegiendo contra la oxidación LDL, quizás, más que otros alimentos y bebidas ricos en antioxidantes polifenoles. Algunos estudios también observaron una moderada reducción en la presión sanguínea después de ingerir chocolate negro diariamente. Ha habido una dieta llamada "Dieta chocolate" que enfatiza en el comer chocolate y polvo de cacao en cápsulas. Sin embargo, el consumo de chocolate de leche o chocolate blanco, o leche entera con chocolate negro, parece negar ampliamente el beneficio a la salud. Polvo de cacao procesado (también llamado chocolate holandés) con álcali reduce en gran medida la capacidad antioxidante comparado con el polvo de chocolate en crudo. El proceso con álcali sobre el cacao destruye la mayoría de los flavonoides.



PASTEL DE GALLETAS Y CHOCOLATE

Ingredientes: 100gr de chocolate, 100gr de mantequilla, 1 cucharada de almimbar, 2 cucharadas de nata líquida, 125gr de galletas María, 50 gr. de pasas y 50gr de almendras tostadas y peladas.

Elaboración: Fundir en el microondas el chocolate con la mantequilla, el almimbar y la nata durante 5 minutos a media potencia. Triturar las galletas muy finas y mezclar con la crema de chocolate. Después coloca las pasas y las almendras y vierte la preparación en un molde engrasado con mantequilla. Por último guardarlo en la nevera durante 8 horas.





Muchos de vosotros ya conocéis la historia de la Quiropráctica: el día 18 de Septiembre de 1895, después de un par de ajustes vertebrales, el Sr. Harvey Lillard recuperó el oído. Sin embargo, le llevó más de un siglo y muchas investigaciones demostrar científicamente que los ajustes quiroprácticos podían influir en casos

de pérdida auditiva. Este mes, os explicamos los últimos hallazgos sobre el tema y podréis leer el testimonio del mes en la página 3.

Y porque este mes se celebra el día de los enamorados, hemos dedicado la última página a los efectos del chocolate que, junto con una receta sencilla, os permitirá impresionar a vuestra media naranja.

¡Buena Lectura!

Boyce



PERDIDA AUDITIVA:

¿COMO PUEDE AYUDAR LA QUIROPRÁCTICA?

1. Lo que dice la Historia

El 18 de septiembre de 1895, Daniel David Palmer estaba trabajando por la tarde en su oficina cuando un conserje, Harvey Lillard, comenzó a trabajar cerca. Un ruidoso camión de bomberos pasó cerca de la ventana y a Palmer le sorprendió que Lillard no reaccionara en absoluto. Se acercó al hombre e intentó iniciar una conversación, pero enseguida se dio cuenta de que Lillard estaba sordo.

Con paciencia, Palmer consiguió comunicarse con el hombre y supo que había escuchado con normalidad la mayor parte de su vida. Sin embargo, un día, mientras estaba en una posición apretada y encorvada, sintió como algo hacía «pop» en su espalda, y cuando se levantó, se dio cuenta de que no podía oír. Palmer dedujo de esto, que los dos acontecimientos, el crujido en la espalda y la sordera, tenían que estar conectados.

Palmer examinó la columna del conserje y descubrió un bulto en el área donde Lillard decía que había sentido el ruido. Razonando que el bulto era el resultado del desalineamiento de una de las 24 vértebras de la columna, *«llegué a la conclusión de que si la vértebra volvía a su sitio, el hombre recuperaría la capacidad auditiva»*, escribió después en sus notas. *«Con este objetivo en mente, y después de una charla de media hora, convencí a Mr. Lillard para que me dejara recolocarla. La devolví a su posición con el proceso espinal como palanca, y unos días después pudo oír como antes.»*

En el proceso, ¡nació la quiropráctica!

Sin embargo, los antiguos Egipcios y Griegos, aunque poseían poco conocimiento sobre la estructura interna del cuerpo humano, ya sabían del continuo esfuerzo del cuerpo para curarse a sí mismo.

Durante el Renacimiento, los hombres del conocimiento propusieron teorías que hablaban de

Recomendamos este libro



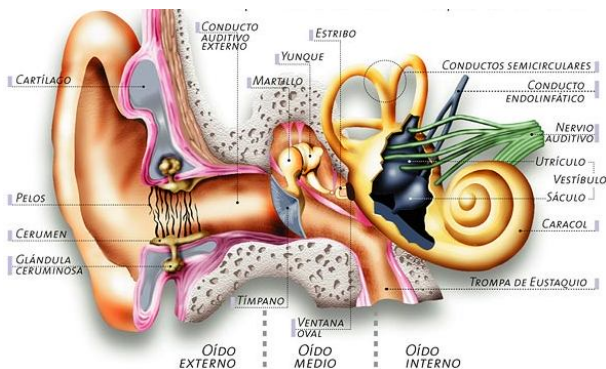
Guerra y paz, creación y destrucción, amabilidad y crueldad, vida y muerte. Es nuestro destino como seres humanos, vivir en esa dualidad suprema. Por eso, hagas lo que hagas, estás participando en el equilibrio global que constituye, en último término, el amor divino. El orden siempre está ahí, aunque nosotros no lo percibamos.

Avanzar a un nuevo estado de conciencia significa aceptar esa verdad, aprender a amar y a ser agradecidos.

Con ejercicios prácticos y casos extraídos de su propia experiencia, **John Demartini**, uno de los más destacados líderes espirituales de nuestra época, nos invita a un colapso cuántico que cambiará para siempre nuestra percepción del mundo y de nosotros mismos. Trabajo, finanzas, espiritualidad, inteligencia, relaciones, bienestar, belleza...el efecto de *Gratitud* mejorará todas las áreas de tu vida.

“fuerzas vitales” dentro del cuerpo. Fuerzas que organizaban su propia resistencia a la enfermedad y mantenían al cuerpo saludable. Esta “fuerza vital” es a lo que los Doctores en quiropráctica denominamos “inteligencia innata del cuerpo”.

Fue D.D. Palmer quien, en 1895, descubrió la relación entre las fuerzas vitales de los cuerpos, el sistema nervioso, la columna vertebral y la expresión de salud. Él se dio cuenta de que la inteligencia innata se esfuerza continuamente para mantener al cuerpo en armonía y en un funcionamiento perfecto, utilizando al sistema nervioso para coordinar, regular y controlar todas las funciones dentro del cuerpo humano.



2. COMO FUNCIONA EL OÍDO Y LOS 3 TIPOS DE DEFICIENCIAS AUDITIVAS

El oído se divide en tres partes diferentes: **el oído externo, el oído medio y el oído interno**. Estas tres partes trabajan conjuntamente para que tú puedas oír y procesar sonidos. El oído externo, o **pabellón auditivo** (la parte visible del oído), capta las ondas sonoras que posteriormente viajan a través del conducto auditivo externo.

Cuando las ondas sonoras golpean el tímpano, ubicado en el oído medio, éste empieza a vibrar. Al vibrar, el tímpano hace que se muevan los huesos que integran la cadena de huesecillos del oído, denominados **martillo, yunque y estribo**. Estos huesos, al vibrar, ayudan a propagar el sonido hasta el oído interno.

Seguidamente las vibraciones llegan a la **cóclea**, que está llena de líquido y recubierta en su interior de miles de pequeñas células pilosas o cilios. Las vibraciones sonoras hacen que estos pelitos se muevan y transformen las vibraciones en señales nerviosas, a fin de que el cerebro pueda interpretar los sonidos.

Tipos de deficiencias auditivas Hay distintos tipos de hipoacusias:

1. **Hipoacusia de conducción:** ocurre cuando hay un problema en una parte del oído externo o medio.
2. **Hipoacusia sensorial:** ocurre cuando la cóclea no está funcionando correctamente porque

las pequeñas células pilosas que recubren su interior están dañadas o destruidas. Las deficiencias auditivas sensoriales casi siempre son permanentes y pueden influir negativamente sobre el habla.

3. **Hipoacusia neural (la que nos interesa como quiroprácticos):** ocurre cuando existe un problema en la conexión que une la cóclea con el cerebro. Neural significa relativo a los nervios, de modo que, en este tipo de hipoacusias, el nervio que transporta la información sonora desde la cóclea hasta el cerebro está dañado.

3. CAUSAS DE LA PERDIDA AUDITIVA – HIPOACUSIA NEURAL

La alegación de que el oído puede mejorar después de manipulaciones vertebrales o ajustes quiroprácticos ha sido admitido como imposible fisiológicamente pero, *una revisión de la literatura médica y quiropráctica sugiere que las deficiencias auditivas podrían ser asociadas con la restricción del movimiento articular, la espondiloartrosis, la irritación del sistema nervioso simpático, la reducción de la circulación cervico-cerebral y/o la disminución de tinnitus.* Se nota en la literatura más reciente que los investigadores médicos están empezando a investigar el tema de la pérdida auditiva debido a un problema vertebral. La sordera puede ser una queja muy angustiada causando depresión y dificultades en la inserción social, laboral y educacional. En muchos casos de pérdida auditiva, no se encuentra ninguna causa aún después de una evaluación médica exhaustiva; es sabido que algunos casos pueden mejorar con ajustes quiroprácticos o manipulaciones vertebrales. Os mostramos a continuación, unas investigaciones que lo demuestran, pero aún se necesitan más estudios para confirmarlo y, sobre todo, para explicar el mecanismo.



¿LO SABÍAS?

Aproximadamente **3 de cada 1.000 bebés** nacen con una deficiencia auditiva, siendo este tipo de deficiencias una de las anomalías congénitas más frecuentes. ¿Podría venir directamente de las técnicas utilizadas en los partos? (ver nuestro próximo número –marzo 2010- dedicado a los **partos naturales**)

DEFICIENCIA AUDITIVA: ¿VIENE DE LAS CERVICALES?

Una serie de investigaciones quiroprácticas y médicas realizadas en 11 países, informan de que la gran mayoría de los casos de deficiencias auditivas suelen venir de un problema de las cervicales superiores – especialmente cuando ocurren después de una lesión de latigazo (trauma por accidente de coche por ejemplo)-. El mecanismo de pérdida auditiva y el alivio en estos casos siguen siendo desconocidos. La disminución de sangre en el oído interno parece ser un factor importante.

Sin embargo, la teoría enunciada por muchos profesionales, de que la irritación mecánica del Plexus simpático (nervio vertebral) desemboca en un espasmo de la arteria vertebral y en una disminución del flujo de sangre, ha sido descartada en una investigación reciente. Es posible que exista otro mecanismo a través del sistema nervioso simpático, pero si se acumulan los testimonios positivos de pacientes con problemas auditivos, no hay ningún indicio que pueda asegurar del éxito del tratamiento – a parte de los casos con una patología de las cervicales superiores-. Todavía el tratamiento sigue siendo el diagnóstico. Algunos pacientes tendrán una mejoría tremenda, otros un alivio notable y muchos, no sentirán ningún alivio – para ellos el origen “vertebrogenic” se descarta-.

[Fuente:](#) (Terrett AGJ (2002) Vertebrogenic Hearing Deficit, the Spine, and Spinal Manipulation Therapy: A Search to Validate the D.D. Palmer/Harvey Lillard Experience, Chiro J Aust 32(1):14-26)

OIDO MEJORADO CON LA QUIROPRACTICA

En este estudio, 15 personas con varios grados de pérdida auditiva, se sometieron a varias frecuencias a fin de evaluar su propio grado de deficiencia. Después, cada paciente se sometió a UN solo ajuste quiropráctico antes de ser reevaluados.

Después de solamente un ajuste, la mayoría de los participantes notaron una mejora significativa en varios niveles de tonos usando una prueba estándar llamada “criterios Ventry&Weinstein. A 40dB, 6 pacientes recuperaron el oído, 7 tuvieron mejoría y 2 no notaron cambios. A 25dB -usando frecuencia del discurso – ninguno de los pacientes se recuperó completamente. Sin embargo, 11 notaron mejoría, 4 no tuvieron cambios y 3 faltaron un tono.

Los resultados de este estudio añaden más credibilidad a la historia del primer ajuste quiropráctico. Los investigadores concluyeron: “Las observaciones documentadas en esta investigación aportan un soporte limitado a la literatura previa, pero indican que cuando se prueba el oído inmediatamente después de un ajuste vertebral, puede mejorar en los 2 oídos.”

[Fuente:](#) Journal of Chiropractic & Osteopathy, Jan 19, 2006.

LO QUE DIJO EL 1er PACIENTE QUIROPRACTICO



MR. HARVEY LILLARD, c. 1906

«Estuve sordo durante 17 años. Esperaba quedarme así para siempre, ya que había acudido a muchos médicos sin conseguir nada. Me había mentalizado hacía tiempo de que no me sometería a más tratamientos de oído puesto que no funcionaban, pero el pasado mes de enero el Dr. Palmer me dijo que la sordera provenía de una lesión en la columna. Esto me resultó novedoso, aunque era un hecho que tuve una lesión de columna cuando me quedé sordo. El Dr. Palmer me trató la columna y en dos sesiones volví a oír con normalidad. Esto ocurrió hace ocho meses .Mi audición continúa en buen estado.» **Harvey Lillard**, 320 W. Eleventh St., Davenport, Iowa, (Palmer 1897).

[Fuente:](#) Enero de 1897: *The Chiropractic*

TESTIMONIO DEL MES



Me llamo Marc, tengo 12 años y vivo en Granollers.

Cuando nací tenía los pies en posición fetal, no se me corregía la postura, y tuvieron que ponerme una máquina durante largo tiempo para ponérmelos en una posición correcta. Fui al fisioterapeuta, pero no noté ningún cambio. Actualmente, llevo unas plantillas y aunque a menudo he tenido caídas por este problema, he mejorado mucho.

Cuando empecé el cuidado quiropráctico pensaba, como mucha gente, “para qué ir al Quiropráctico si estoy bien”, pero después de unos meses yendo, yo mismo me contesto: “para estar mejor y no sufrir cuando sea mayor”.

Y es que además de prevención de futuras enfermedades, desde que vengo, duermo más tranquilo, estoy mejor y, además, puedo correr mejor y pasear tranquilamente...***mi madre dice que también he ganado algo de audición, aunque eso no me lo noto mucho, pero si mi profesora de música también lo dice, ¿será que es verdad!***

Estamos muy contentos de venir a la consulta, y por eso venimos toda la familia sin excepción!



EL CHOCOLATE

Demostrar el amor que se siente hacia la persona querida es un rasgo común de todas las sociedades, épocas y países. Hay símbolos (corazones, angelitos, lazos, etc.), expresiones ("I love you", "te quiero", "bésame" ...), hay regalos (flores, joyas ...) hay demostraciones de afecto, amor y cariño (cartas de amor, poemas, postales, tarjetas ...) y hay el **CHOCOLATE**!!!!

EL CHOCOLATE : ¿AMIGO O ENEMIGO?

Aunque el chocolate es comúnmente ingerido por placer, existen efectos benéficos sobre la salud asociados al consumo del chocolate. El cacao o el chocolate negro benefician al sistema circulatorio. Otros efectos benéficos sugeridos son la función anticancerosa, como estimulador cerebral, antitúsígeno y antidiarreico. Un efecto afrodisíaco aun debe probarse.

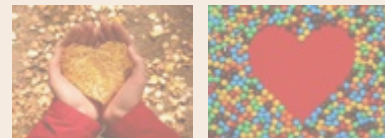


Por otro lado, el consumo incontrolado de gran cantidad de cualquier alimento rico en calorías como el chocolate incrementa el riesgo de obesidad de no haber un correspondiente aumento en actividad física. El chocolate crudo es rico en manteca de cacao, un componente graso que es removido durante el refinamiento del chocolate para luego ser añadido nuevamente en proporciones variables durante el proceso de fabricación. Los fabricantes pueden agregar otras grasas, azúcares y leche, todo lo cual incrementa su contenido calórico.

Un estudio difundido por la BBC indicó que el derretir chocolate en la boca produce un aumento de la actividad cerebral y el ritmo cardíaco que es más intenso que el asociado con el beso apasionado y que, además, dura cuatro veces más.

Beneficios circulatorios

Estudios recientes sugirieron que el cacao o el chocolate negro pueden poseer ciertos efectos benéficos sobre la salud humana. Esto está principalmente causado por una particular sustancia presente en el cacao llamada **epicatechin**. El cacao posee una acción significativa como **antioxidante**, protegiendo contra la oxidación **LDL**, quizás, más que otros alimentos y bebidas ricos en antioxidantes **polifenoles**. Algunos estudios también observaron una moderada reducción en la presión sanguínea después de ingerir chocolate negro diariamente. Ha habido una dieta llamada "Dieta chocolate" que enfatiza en el comer chocolate y polvo de cacao en cápsulas. Sin embargo, el consumo de chocolate de leche o chocolate blanco, o leche entera con chocolate negro, parece negar ampliamente el beneficio a la salud. Polvo de cacao procesado (también llamado chocolate holandés) con álcali reduce en gran medida la capacidad antioxidante comparado con el polvo de chocolate en crudo. El proceso con álcali sobre el cacao destruye la mayoría de los **flavonoides**.



PASTEL DE GALLETAS Y CHOCOLATE

Ingredientes: 100gr de chocolate, 100gr de mantequilla, 1 cucharada de almibar, 2 cucharadas de nata líquida, 125gr de galletas María, 50 gr. de pasas y 50gr de almendras tostadas y peladas.

Elaboración: Fundir en el microondas el chocolate con la mantequilla, el almibar y la nata durante 5 minutos a media potencia. Triturar las galletas muy finas y mezclar con la crema de chocolate. Después coloca las pasas y las almendras y vierte la preparación en un molde engrasado con mantequilla. Por último guardarlo en la nevera durante 8 horas.

