

"La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades"

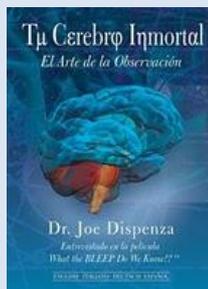
Esta definición elaborada por la (OMS) Organización Mundial de la Salud resalta la importancia de entender la salud desde un punto de vista global y preventivo. La filosofía quiropráctica coincide plenamente con este planteamiento de la OMS y le ayuda a practicar la salud preventiva.

En este número nos gustaría darles a conocer cuáles son los cinco pilares de la salud y ofrecerles una serie de recomendaciones para aprender a llevar una vida más saludable.

Buena Lectura!

Boyce

RECOMENDAMOS ESTE LIBRO



El Dr. Joe Dispenza parte de su observación de casos de remisión espontánea de diversas enfermedades para explicar cómo funciona el cerebro, cómo las emociones y los pensamientos influyen físicamente en la salud y en lo que experimentamos en la vida, en qué consiste la capacidad de prestar atención, cuál es la importancia de la memoria y cómo aprendemos neurológicamente.

En Tu Cerebro Inmortal se destacan descubrimientos recientes que unifican el concepto de nuestro mundo subjetivo: «la mente», y nuestra realidad objetiva: «la materia».

También se trata el tema de la remisión espontánea de enfermedades: cómo determinadas personas al cambiar su estructura neuronal hicieron posible su curación. Esta presentación ofrece valiosas revelaciones sobre cómo dominar el arte de la observación para que podamos elegir un futuro potencial en el campo cuántico, y para que utilicemos la plasticidad neuronal del cerebro con el fin de aplicar el poder de la mente sobre la materia en un nivel más elevado.

LOS 5 PILARES DE LA SALUD

Pilar 1:

Un sistema nervioso libre de interferencias.

Pilar 2:

Una alimentación sana y equilibrada

Pilar 3:

Un descanso apropiado.

Pilar 4:

La práctica habitual de deporte.

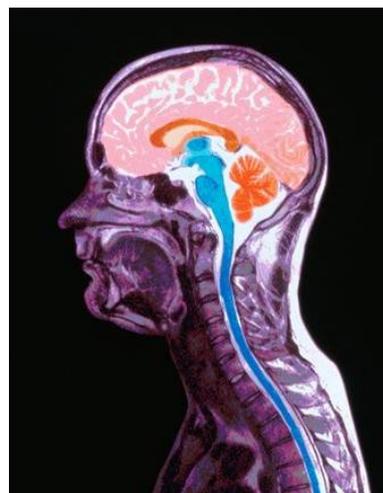
Pilar 5:

Una mente positiva.

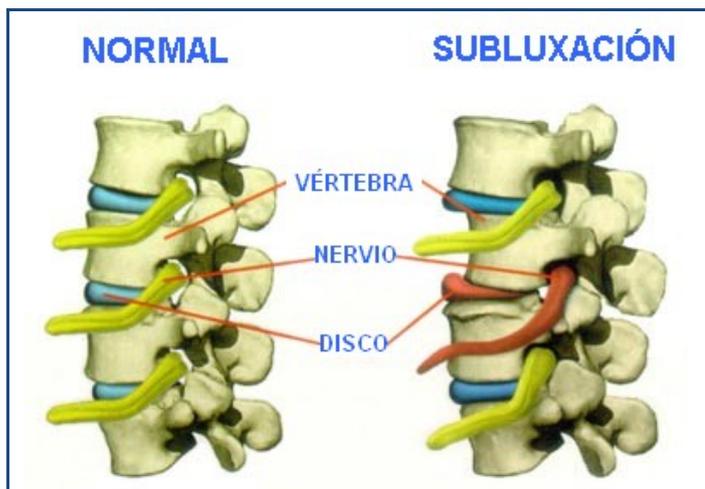
UN SISTEMA NERVIOSO LIBRE DE INTERFERENCIAS

Nuestro principal órgano, el cerebro, transmite sus mensajes al resto de órganos a través del sistema nervioso, que coordina y controla todas las partes del cuerpo y está protegido por nuestra columna vertebral.

Para que la capacidad regeneradora del cuerpo pueda rendir de forma óptima y cada órgano músculo y célula pueda realizar su función correctamente, es imprescindible que la comunicación entre nuestro cerebro y el resto de órganos sea fluida y no esté obstruida.



Las subluxaciones vertebrales causan interferencias en el sistema nervioso e impiden el flujo normal de información entre el cerebro y el resto del cuerpo disminuyendo su capacidad para funcionar de forma óptima.



Los doctores en quiropráctica detectan, localizan y corrigen las subluxaciones vertebrales mediante un ajuste quiropráctico, con el fin de mejorar las funciones corporales.

El ajuste es un movimiento muy preciso y específico que el doctor realiza sobre una vértebra. De este modo se corrige su posición y se libera la principal vía de comunicación entre nuestro cerebro y el resto de órganos.

Es conveniente someterse a revisiones regulares para mantener su espina dorsal en perfecto estado.

UNA ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA



La dieta más adecuada es aquella que tiene en cuenta todas las condiciones que nos caracterizan como personas educadas en una cultura determinada con hábitos alimenticios concretos, gustos, estado de salud, costumbres e ideales, actividad física y estilos de vida diferentes.

Por tanto, no existe una dieta ideal que sirva para todo el mundo, pero sí un criterio universal en cuanto al tipo de alimentos que deben consumirse dentro de la dieta cotidiana, lo que por un lado garantiza que se cubren las necesidades energéticas y nutritivas de la totalidad de las personas que componen una población sana, y por otro, colabora en la prevención de ciertas alteraciones y enfermedades relacionadas con desequilibrios alimentarios.

Una alimentación equilibrada debe incluir alimentos de todos los grupos y en las proporciones adecuadas.



La pirámide de la alimentación es una representación gráfica de las recomendaciones de dieta equilibrada, que debería estar constituida principalmente por alimentos ricos en hidratos de carbono complejos: cereales, féculas y legumbres; conforme avanzamos hacia el vértice, nos encontramos con aquellos alimentos que se han de consumir en menor cantidad y con menos frecuencia, como las grasas, el azúcar, los dulces, las bebidas refrescantes, precocinados, etc.

UN DESCANSO APROPIADO

Un sueño corto o de mala calidad puede llevarnos a sufrir un intenso malestar general durante toda la jornada.



Si esta falta de descanso se alarga durante días puede provocar una importante disminución en su rendimiento físico e intelectual y generar trastornos en su vida laboral y social.

Para mejorar el descanso hay unas pautas sencillas que podemos aplicar.

-Ambiente: hágalo solamente en la habitación destinada para ello. Manténgala tranquila, confortable, bien ventilada y con una temperatura adecuada. Alfombras y cortinas pesadas ayudan a disminuir los sonidos y dan al ambiente la oscuridad necesaria para favorecer el reposo.

-El dormitorio, sólo para dormir: muchas personas comen, leen, miran TV y hasta trabajan en su dormitorio.



-La postura: lo más recomendable es dormir boca arriba, ya que nuestra espina dorsal se apoya mejor sobre el colchón y facilita una mejor respiración. Una opción intermedia es dormir de costado, postura que también permite un buen descanso si se cambia a menudo de posición. Debe evitarse dormir boca abajo, ya que esta postura modifica la curvatura de la columna, para facilitar la respiración.

LA PRÁCTICA HABITUAL DE DEPORTE

Las personas físicamente activas viven más años y con mayor calidad de vida.



Disminuyen las posibilidades de padecer infarto de miocardio, infarto cerebral, diabetes, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, osteoporosis, obesidad, cáncer de colon, depresión.

Nos sentimos de mejor humor, dormimos mejor y hacemos mejor las digestiones.

Evitamos la aparición de dolores musculares, articulares y óseos y la aparición de varices.

Rendimos más en el trabajo, estudios y diversiones, mejorando así nuestra calidad de vida.

UNA MENTE POSITIVA

La comunidad científica acepta que las emociones influyen en la salud. Así, las emociones negativas y el estrés afectan a nuestro sistema inmunológico, haciéndonos más vulnerables. Además, cuando nos sentimos estresados, ansiosos o perturbados emocionalmente, es fácil descuidar la salud, no hacer ejercicio, no comer adecuadamente.

En cambio, las emociones positivas, es decir, el buen humor, el optimismo y la esperanza nos ayudan a soportar la enfermedad y facilitan nuestra recuperación.



Algunos comportamientos que pueden ayudarnos a tener una mente positiva:

- Ser conscientes de nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos.
- Aprender a gestionar el estrés de forma adecuada.
- Aceptar los problemas como parte de la vida.
- Expresar nuestros sentimientos de manera apropiada.
- Llevar una vida equilibrada.
- Calmar nuestra mente y espíritu.
- Cuidar de nosotros mismos.

Esto nos ayudará a sentirnos bien con nosotros y con los demás.

LA IMPORTANCIA DE COMER CRUDO

Optar por un estilo de vida saludable a partir de la alimentación.

La **dieta crudívora** consiste en una alimentación equilibrada compuesta por verduras, frutas, cereales, germinados, leches de semillas, y zumos verdes... todo **sin cocción**, de esta manera se mantienen intactos sus minerales, enzimas y vitaminas. Al no haber cocción, no se pierden **NUTRIENTES**, y eso nos aporta mayor **ENERGÍA Y VITALIDAD**...



Los alimentos crecidos de forma orgánica, crudos y vivos:

- proporcionan más nutrientes a nuestro organismo
- mejoran la digestión y el sistema inmunológico

La Cocina Cruda es rica en **fitonutrientes, antioxidantes y enzimas**.

- Los **fitonutrientes** reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, infarto, ciertos tipos de cánceres, la esclerosis múltiple y la diabetes tipo 2.
- Los **antioxidantes** retrasan el proceso de envejecimiento y mejoran las funciones de la vista y el cerebro.
- Las **encimas** son necesarias en el proceso de la digestión.

