



La filosofía quiropráctica se basa en la capacidad inherente del cuerpo para sanarse a si mismo desde dentro. Un sistema nervioso libre de interferencias permite una buena expresión y un buen funcionamiento de cada célula, tejido y órgano del cuerpo. Desde su nacimiento en 1895, los quiroprácticos han

desarrollado gran variedad de técnicas con el fin de detectar y corregir las subluxaciones vertebrales. Sin embargo, todos están de acuerdo en que las 2 cervicales superiores (C1 y C2) son las más importantes, por lo que neurológicamente protegen.

En este número, volvemos sobre los cinco pilares de la Quiropráctica y explicamos a fondo lo que es el cuidado de las cervicales superiores.

Buena Lectura!

Recomendamos este libro



Tu ser esencial es la fuente de todo ser: el ámbito de consciencia pura que se manifiesta como el universo entero.

En este mismo momento, la consciencia pura ilumina y anima tu mente y tu cuerpo, y es poderosa, invencible, ilimitada y libre. Cuando te conoces a ti mismo y sabes que eres este ámbito de consciencia, tienes la fuerza para manifestar tus deseos, eres libre de tus miedos y limitaciones, y vives en la gracia, que es ese estado de consciencia en el que las cosas fluyen y tus deseos se cumplen con facilidad.

La alegría y la tristeza, la felicidad y el sufrimiento, son el juego de los opuestos; son pasajeros porque están sujetos al tiempo. El espíritu, tu ser esencial, es independiente del juego de los opuestos; vive en el gozo silencioso de lo eterno. Cuando comprendemos nuestra verdadera naturaleza, empezamos a vivir desde la fuente de la felicidad duradera, que no nos es mera felicidad por esta o esa razón, sino una auténtica alegría interna. Al saber quiénes somos, no interferimos ya en la inteligencia natural del cosmos. Consecuentemente, permitimos que el universo fluya a través de nosotros

El mayor error sobre la quiropráctica es pensar que sólo ayuda en casos de dolor de espalda y cuello. Nada más lejos de la realidad. Aunque es verdad que los quiroprácticos podemos ayudar a muchas personas con problemas de espalda y cuello, éstas representan un pequeño porcentaje de los pacientes que vemos en nuestras consultas. Infinidad de pacientes que sufren de una gran variedad de enfermedades han recuperado su salud a través del cuidado quiropráctico específico.

Este “enfoque nuevo” reafirma el dato científico de que el cuerpo humano es un organismo autocurativo y directamente controlado y coordinado por el sistema nervioso central, que está protegido por el cráneo y la columna vertebral. El sistema nervioso es responsable de toda comunicación en el cuerpo, controla las emociones, vista, audición, equilibrio, respiración, latidos del corazón, presión arterial, digestión, tono muscular, postura, hormonas, glándulas y otras funciones. Eso explica por qué la irritación del sistema nervioso central causa una gran variedad de problemas de salud.

LOS 5 PILARES DE LA QUIROPRÁCTICA

Pilar 1:

Un cuerpo en equilibrio puede curarse a si mismo ya que la salud viene desde dentro.

Pilar 2:

El sistema nervioso (cerebro, médula espinal y nervios) controla y coordina todas las funciones del cuerpo.

Pilar 3:

La médula espinal pasa por dentro de la columna vertebral que actúa como su casco protector.

Pilar 4:

Una subluxación (vértebra desplazada que ejerce presión sobre el nervio) interfiere en el funcionamiento del sistema nervioso, perjudicando la salud del cuerpo.

Pilar 5:

Cuando el Quiropráctico corrige la subluxación vertebral, elimina las interferencias del sistema nervioso y permite que el cuerpo, hecho para vivir en salud, funcione con todo su potencial.

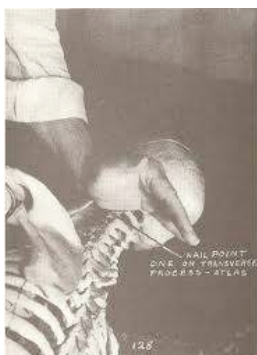
¿QUÉ ES EL CUIDADO QUIROPRÁCTICO DE LAS CERVICALES SUPERIORES?

El cuidado quiropráctico de las cervicales superiores se ocupa de la relación íntima entre las dos primeras vértebras del cuello, llamadas cervicales superiores, y una parte vital del sistema nervioso conocido como tallo cerebral. El tallo cerebral es el centro de control del cuerpo. Se extiende desde el cerebro hacia abajo a través de una abertura en la base del cráneo, haciéndose vulnerable a lesiones o irritaciones en la parte superior cervical. El tallo cerebral trabaja como un cable telefónico con miles de cables o fibras nerviosas. Éstas envían señales hacia y desde el cerebro y la médula espinal hasta cada célula, órgano y sistema del cuerpo. Cada impulso nervioso entre el cerebro y el cuerpo debe pasar a través del tallo cerebral.

Las dos primeras cervicales, el Atlas y el Axis, son especialmente vulnerables a lesiones o desalineaciones porque son los segmentos con más movilidad de toda la columna. Las desalineaciones aquí producen presiones nerviosas en el tallo cerebral que a su vez, pueden afectar a casi todas las funciones vitales y sistemas de todo el cuerpo. Una desalineación de las vértebras de la parte cervical superior (o subluxación) que no se corrija, puede llevarnos a que la columna degenera irreversiblemente, a enfermedades crónicas e incluso a una expectativa de vida más corta. Las subluxaciones pueden estar causadas por caídas, accidentes de tráfico, deporte, lesiones en el trabajo, golpes, estrés químico, estrés físico o emocional, malas posturas e incluso el mismo parto.

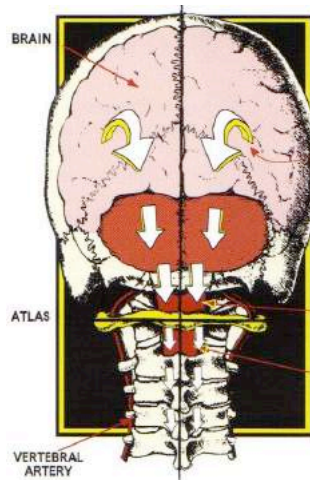


BJ Palmer ajustando las cervicales superiores usando una técnica muy específica. (Toggle Recoil) circa 1950.



SUBLUXACION VERTEBRAL DE LAS CERVICALES SUPERIORES – C1/C2

• SANO



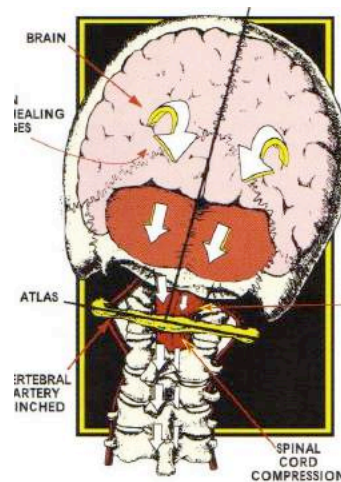
Cuerpo Equilibrado (Cabeza/Cuello alineados)

Cuando el cerebro puede enviar mensajes (= un flujo normal de impulsos) hacia el resto del cuerpo

SIN interferencias o Subluxaciones Vertebrales,

se beneficia de una buena salud.

• ENFERMO



Cuerpo Desequilibrado (Cabeza/Cuello desalineados)

Cuando el cerebro NO puede enviar mensajes hacia el resto del cuerpo porque existe

una interferencia a nivel de la primera cervical (Atlas), se produce un mal funcionamiento y una disminución de la salud.

El Quiropráctico corrige las

SUBLUXACIONES

VERTEBRALES

para que el cuerpo vuelva a funcionar al máximo de sus capacidades.

LOS AJUSTES VERTEBRALES AUMENTAN EN UN 100% LA ROTACIÓN DE LAS CERVICALES SUPERIORES EN 10 CASOS DE OSTEOARTRITIS DE LA ARTICULACIÓN ATLANTOAXIAL (ENTRE LA C1 Y LA C2)

Fuente: Frank M. Painter, D.C, April 1st, 2011

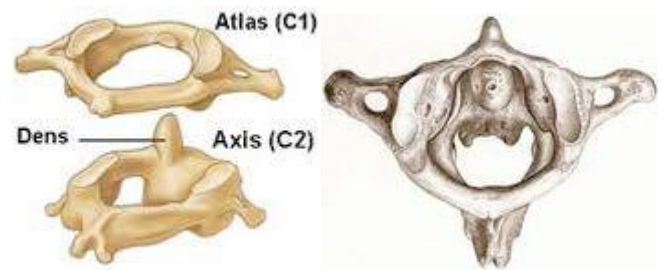
J Manipulative Physiol Ther. 2011 (Feb); 34 (2): 131-137

Esta investigación, llevada a cabo por el Departamento de Ortopédica del hospital general militar de Pekín (China), se hizo sobre 10 pacientes con osteoartritis idiopática y postraumática de la articulación atlantoaxial (1ª y 2ª cervicales). Todos fueron tratados con ajustes quiroprácticos de las cervicales superiores en conjunto con terapia de movilización.

Los análisis incluyeron una exploración física completa, unas radiografías y los pacientes determinaron la intensidad de su dolor usando una escala (de 1 a 10 en la que el 0 representa la ausencia de dolor y 10 el peor dolor posible).

Los resultados fueron impresionantes:

- Se notó una reducción del dolor de un 8.6 a 2.6
- La rotación de C1 (Atlas) con C2 (Axis) aumentó de 28° a 52°, doblando el rango de movimiento en las cervicales superiores
- La restauración del espacio articular se observó en 6 pacientes
- El 80% de los pacientes dijeron que la mejora clínica fue de “buena” a “excelente”!



La primera cervical se llama “ATLAS” y la segunda “AXIS”. Tienen una forma diferente a todas las otras vértebras. El tallo cerebral, que contiene centros neurológicos vitales, pasa por su cavidad interior, por lo que su alineamiento es primordial para un buen funcionamiento del cuerpo.

REALINEACIÓN DE LA PRIMERA CERVICAL Y CAMBIOS EN LA PRESIÓN ARTERIAL DE PACIENTES HIPERTENSOS: UN ESTUDIO PILOTO

Las anomalías anatómicas de la columna cervical a nivel de la primera vértebra se asociaron con posible isquemia de la circulación en el tallo cerebral (parte superior de la médula espinal) e hipertensión. La corrección manual o ajuste vertebral de la primera cervical se asoció a una reducción de la presión arterial, por lo que esta investigación piloto refuerza la hipótesis de que una disminución en la desviación de la primera cervical reduce y mantiene una presión arterial baja.

Un 70% de los pacientes utilizados eran hombres con un edad media de 52.7 años. Se les dividió en dos grupos: uno que recibió ajustes vertebrales y otro al que se le suministró una medicación “falsa” o placebo. Los ajustes quiroprácticos se ejercieron sobre las cervicales superiores con una técnica muy específica (NUCCA). Después de 8 semanas, los resultados marcaban una reducción significativa de la presión arterial en los ambos grupos.

CONCLUSIÓN: La restauración de la alineación de la primera cervical o Atlas está asociada con la reducción marcada y duradera de la presión arterial, como en el caso del uso de medicamentos.

Fuente: Journal of Human Hypertension 2007 (May); 21 (5): 347-352 ,

Bakris G, Dickholtz M, Meyer PM, Kravitz G, Avery E, Miller M, Brown J, Woodfield C, Bell B

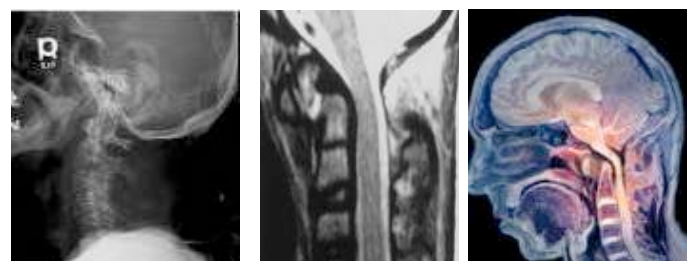
Department of Preventive Medicine, Rush University Hypertension Center, Chicago, IL, USA

MEJORÍA INMEDIATA PREVISTA CON AJUSTES QUIROPRÁCTICOS DE LA ZONA CERVICAL

Fuente: Frank M. Painter, D.C. in Education, on July 28th, 2009

Los pacientes con desordenes músculo-esqueléticos llamados “inespecíficos” pueden tener varias respuestas al tratamiento. Por eso, una amplia investigación publicada en el Journal of Manipulative Physiological Therapy identifica los factores de mejoría o empeoramiento de los síntomas cuando un ajuste cervical está indicado.

Se colectaron datos de 28,807 consultas con tratamiento (19,722 pacientes) y 13,873 consultas de seguimiento. Los síntomas iniciales de “dolor cervical”, “dolor de hombro y brazo”, “rigidez y/o pérdida de movimiento en el cuello, hombro o brazo”, “dolor de cabeza” y “dolor de espalda (dorsales)” aparecen como factores predictivos para una mejora inmediata. La presencia de al menos uno de estos 4 factores aumenta de 70% a casi 95% la probabilidad de mejora inmediata después del cuidado



6 HELADOS SALUDABLES

Elaborar helados en casa permite controlar la calidad de los ingredientes y conseguir que aporten menos azúcares y grasas que los industriales, a cambio de más nutrientes y mejor sabor.



GRANIZADO

Es una manera fácil de preparar un helado ligero y saludable, sin aditivos, empleando frutas de estación ya maduras. Se tritura la fruta – limpia, pelada y sin semillas – con un poco de azúcar al gusto y se cuele si es necesario. Se añade un almíbar bien ligero o algún edulcorante y se pasa por la heladera o directamente al congelador, removiendo a cada rato. Conviene elegir frutas de colores vivos.

Fuente: revista “Cuerpo Mente” nº 232 – Julio 2011. Artículo de Montse Tàpia (cocinera)



YOGUR Y FRUTA

El yogur es una buena alternativa a la leche para elaborar helados de texturas suaves, sabores agradables, bajos en lactosa y aptos para combinar con diferentes frutas. Se trituran melocotones maduros (u otra fruta) con un poco de azúcar, una pizca de sal y unas gotas de limón, y se mezclan con yogur natural, sin azúcar y preferiblemente desnatado.

* Se puede usar estevia en lugar de azúcar. (+ saludable!)



DE CREMA

Los helados elaborados con una base de crema resultan apetitosos y los más ricos en calcio y proteínas, pero tienen una cantidad considerable de grasas porque se elaboran con leche o nata y yema de huevo, además de azúcar, es decir, con una base de natillas o de crema que se aromatiza con vainilla, canela, naranja, regaliz o pepitas de chocolate.



SORBETE

Los sorbetes son más ligeros que los helados cremosos porque llevan fruta, agua y azúcar, en forma de almíbar ligero. Resultan ideales para combatir el calor y aportan vitaminas. Se puede elaborar uno delicioso con limón, menta fresca y almíbar.



TÉ VERDE

El té matcha en polvo (japonés), con su peculiar aroma, es un ingrediente muy apropiado para elaborar helados. Se hierva agua con azúcar y cuando tenga consistencia de almíbar, se le añade el té verde. Se deja enfriar y se vierte nata montada y una clara montada a punto de nieve. Se mezcla con suavidad hasta que el almíbar coloree la mezcla.

POLOS

Gustan a los niños y a mayores, sobre todo cuando aprieta el calor. Resulta muy fácil prepararlos en casa al gusto, con zumos de frutas naturales y el azúcar que se desee. De naranja, de sandía, de melón, de papaya... Se trata de elaborar el zumo exprimido, licuando o triturando la fruta, para luego mezclarlo con el azúcar y un poco de limón que ayudará a mantener el color.