



# NOTICIAS

UPPERTON CHIROPRACTIC

## ¿Operación bikini?, mejor Operación Salud

*“¿Por qué no preocuparse de la prevención y de la salud todo el año y no sólo cuándo duele?”*

Es habitual que llegado este tiempo empecemos a pensar en ponernos en forma en perder unos kilos, lo que se conoce como la “operación bikini”, nunca os habéis preguntado ¿Porqué sólo nos preocupamos del peso y de hacer ejercicio los meses cercanos al verano? Pues podemos equiparar estos pensamientos a la prevención, ¿porque sólo nos preocupamos de cuidarnos cuando nos duele algo? ¿Sabéis que con los ajustes también mejoramos el rendimiento de los músculos de nuestro cuerpo?

A lo largo del último siglo los seres humanos han alterado radicalmente el medio ambiente y las circunstancias sociales. Estos cambios han sido especialmente rápidos durante los últimos años. Hoy en día nos encontramos a menudo inmersos en un estilo de vida de largas jornadas de trabajo, dietas ricas en grasas y/o calorías y bajas en fibra. Ninguno de estos hábitos nos ayuda a mantenernos saludables, al contrario bloquean nuestra capacidad de vivir la vida al máximo de nuestras posibilidades



*¿Cómo podemos recuperar nuestra capacidad máxima cuando acaban por erosionarse los cimientos del bienestar físico, mental y espiritual?*

Algunas investigaciones recientes ofrecen pautas a seguir para superar los retos que, hoy en día, a pesar de nuestra condición física y nuestra edad, mantener un pequeño nivel de actividad física y nuestra edad, mantener un pequeño nivel de actividad física puede ser inmensamente beneficioso para mantener una buena calidad tanto en el presente como en el futuro.

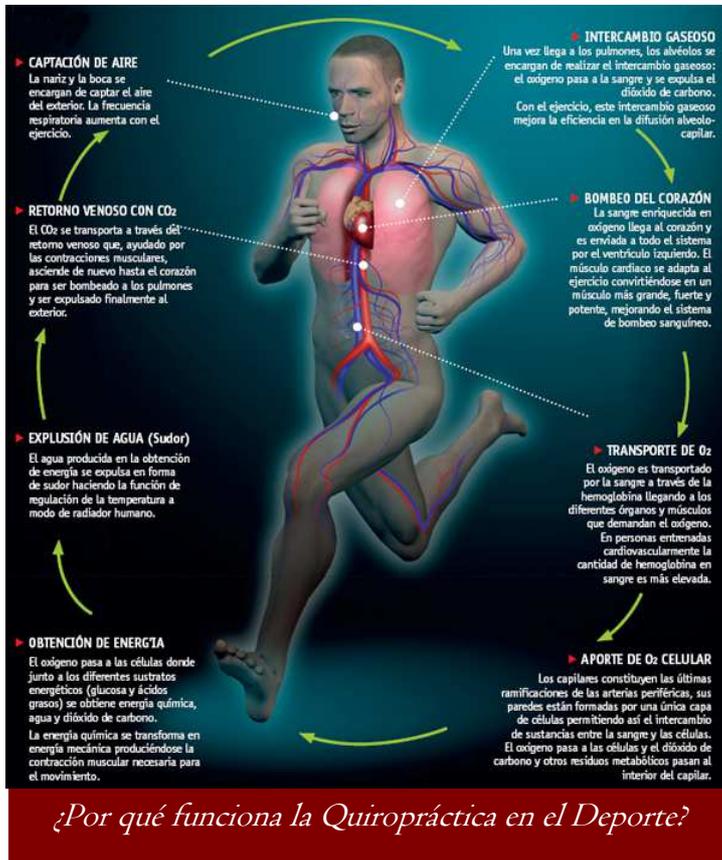
Un gran número de investigaciones demuestra que los atletas de todas las categorías, tanto jóvenes como veteranos, pueden beneficiarse de los efectos del cuidado quiropráctico regular para dar el máximo de sí de forma saludable. Una de estas investigaciones han demostrado un incremento inmediato de fuerza muscular en brazos, espalda y rodillas tras recibir cuidados quiroprácticos.

La filosofía quiropráctica cree que la corrección de las subluxaciones espinales incrementa la salud al incrementar la integridad neurological. De esta forma, los ajustes quiroprácticos, al reducir las interferencias nerviosas, permiten que el músculo pueda expresar mayor su capacidad plena, lo cual implica una mejora de la fuerza física.

**LOS AJUSTES QUIROPRÁCTICOS MEJORAN EL TIEMPO DE REACCIÓN**  
(JMPT, abril 2006)

El estudio trata de comparar el tiempo de reacción de 2 grupos: un grupo de 10 pacientes quiroprácticos que reciben ajustes vertebrales regularmente para corregir subluxaciones y otro grupo de personas que no reciben ningún cuidado quiropráctico. Los resultados muestran que los que reciben ajustes vertebrales obtienen una importante mejora de su tiempo de reacción (>9.2%), frente a un resultado muy inferior en el segundo grupo (>1.7%).

**Conclusión:** *El cuidado quiropráctico mejora el tiempo de reacción. Los resultados del estudio sugieren que los ajustes vertebrales influyen en el comportamiento motor. Las implicaciones para los deportistas son enormes: es evidente que la quiropráctica mejora el*



### ¿Por qué funciona la Quiropráctica en el Deporte?

La quiropráctica es una práctica que tiene una visión integral del organismo. El cuidado quiropráctico, al eliminar las subluxaciones, hace posible una comunicación fluida entre el cerebro y el organismo, para que la información fluya sin interferencias. Esta premisa, aplicada a la Quiropráctica deportiva, tiene como resultado la mejora y potenciación de los atletas junto con la prevención de lesiones, ya que mejora íntegramente el funcionamiento del organismo.

El enfoque de la Quiropráctica sobre el sistema nervioso y la biomecánica de la postura permite al cuerpo funcionar al 100% y curarse a sí mismo. El proceso de curación siempre se produce desde dentro hacia fuera y diversos estudios científicos muestran que la Quiropráctica da un gran apoyo al cuerpo en este proceso de recuperación.

Dado que los Doctores en Quiropráctica son expertos en la biomecánica humana, son muy conscientes de la postura y los movimientos. Observando a un atleta en acción, el quiropráctico puede detectar y prevenir un problema estructural que puede conducir a lesiones y a un descenso del rendimiento. Las heridas son causadas muchas veces por una biomecánica inapropiada y un

*“La calidad de la curación es directamente proporcional a la capacidad del sistema nervioso de enviar y recibir los mensajes neurológicos”*

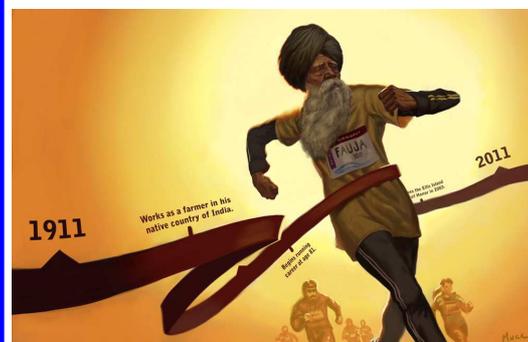
¿Qué tienen en común Jason Statham, Madonna, Arnold Schwarzenegger, Tiger Woods, Michael Jordan y Kim Kardashian? Son solo algunas de tantas estrellas que eligieron el **cuidado quiropráctico** como el mejor método para encontrar el equilibrio entre cuerpo, mente y alma. La Quiropráctica sigue sorprendiendo al mundo por sus innumerables beneficios y la efectividad de sus resultados. Por este motivo, reconocidas figuras como actores, músicos, artistas, políticos, escritores, deportistas, etc., se han sumado a millones de personas en el mundo que disfrutan de la **Quiropráctica** y de un **estilo de vida saludable**.

Los **quiroprácticos** no sólo **tratan las lesiones** una vez que ya se han producido, sino que además **previenen** su aparición. Los **ajustes quiroprácticos** intervienen en el cuidado de la salud, con total independencia de la presencia o no de síntomas particulares, **optimizando el rendimiento del organismo**. Es así como **se consigue un menor número de lesiones** además de una **recuperación más rápida** en caso de producirse. Los **deportistas y atletas** de competición, se juegan la victoria o la derrota en milisegundos, por lo que tienen que estar en plenas facultades físicas como mentales. Tanto es así, que en los países en los que la **quiropráctica está más extendida**, sobre todo en los Estados Unidos, los atletas de alto nivel y los equipos olímpicos **suelen estar bajo cuidados quiroprácticos**.

**¡¡ Si quieres, puedes: La edad no es una barrera!!**

### UN HOMBRE DE 100 AÑOS COMPLETA LA MARATÓN DE TORONTO

Un corredor de 100 años se ha convertido en la persona de mayor edad en completar una maratón. Fauja Singh, nacido en India, tardó más de 8 horas en cruzar la línea de meta, fue el último competidor en completar el recorrido.



Es la octava maratón para Fauja Singh. Su carrera como corredor arrancó a los 89 años. En 2003 entró por

primera vez en el libro de los récords al completar la carrera en 5 horas, 40 minutos la mejor marca registrada por una persona mayor de 90 años.



## Actividad Física y Salud

Para poder empezar a comprender los beneficios de la Actividad Física señalaremos su incidencia a distintos niveles: óseo-articular, muscular, cardiovascular, respiratorio, metabólico y psicosocial.

- **Nivel óseo y articular:** se producen mejoras en la composición ósea, aumentando principalmente la vascularización y la retención de minerales. Estructuralmente, aumenta la masa ósea y se fortalecen los elementos constitutivos de la articulación (cartílago, ligamentos, etc.).
- **Nivel muscular:** aumenta la cantidad de las proteínas en el músculo, fortaleciendo estructuralmente las fibras musculares y tendones.

Funcionalmente, hay una mayor fuerza y resistencia, aumento y mejora de la actividad energética, mayor elasticidad y mejora de la coordinación motriz (sistema nervioso).

- **Nivel cardiovascular:** estructuralmente, se refuerzan las paredes del corazón y aumenta su masa muscular. Respecto a los componentes, se da un aumento de glóbulos rojos, hemoglobina que transporta el oxígeno, mitocondrias, mioglobina y elementos defensivos (leucocitos y linfocitos).

Disminuye la frecuencia cardíaca con lo cual el corazón se cansa menos al realizar una actividad. Estando en reposo, evita la acumulación de sustancias negativas (grasa) en las paredes de las arterias y aumenta su elasticidad, mejora la circulación.

- **Nivel respiratorio:** aumento de la fuerza, resistencia y elasticidad en los músculos y órganos que intervienen en la respiración, amplía el volumen de la respiración disminuyendo el número de respiraciones por minuto, etc. y, en general, mejora la actividad respiratoria.
- **Nivel metabólico:** la actividad física hace aumentar el HDL (grasa buena) y disminuye el LDL (grasa mala), mantiene correctamente los niveles de glucosa y mejora la actividad desintoxicadora.
- **Nivel psicosocial:** quien se habitúa a realizar AF suele tener un mayor bienestar general, consigo mismo y con los demás. Ayuda a descargar tensiones de diverso tipo y a aportar alegría, diversión y confianza en sí mismo.

**¡Es primavera!** La época ideal para replantearse muchas cosas, emprender los cambios con energía y corregir nuestra alimentación. De la misma manera que vamos a vaciar el garaje y deshacernos de trastos viejos, la primavera es la temporada perfecta para paliar el exceso de toxinas de muchos alimentos que consumimos mediante una limpieza del cuerpo. De hecho, la mayoría de enfermedades son el resultado de un exceso de toxinas en el cuerpo, tanto físicas como emocionales o químicas. Un ayuno o una serie de dietas depurativas, para descansar de los alimentos y purificar el cuerpo, es una tradición que se ha seguido en muchas culturas a lo largo de los siglos y que alargará nuestras vidas al prevenir la degeneración física del exceso de toxinas en el organismo

### DIETAS PURIFICANTES

Beber zumos purificantes es bueno para el organismo. Pueden ser de frutas o de verduras, pero debemos tener en cuenta que no se deben combinar, puesto que el estómago no las digiere bien juntas.

Si se opta por las frutas, se recomiendan las manzanas, las peras y los cítricos (naranjas, limones, kiwis y pomelos). Si se opta por las verduras y hortalizas se pueden elegir alimentos como la remolacha, el apio, las espinacas, la zanahoria o el perejil. En estas dietas también puede consumirse el zumo de un solo alimento específico, ya sea fruta, verdura, o combinarlo con otros y elaborar una dieta más variada, tomando cada día el zumo de una fruta o verdura diferente. Un zumo revitalizante: 5 zanahorias ; ½ limón; Jengibre

### DIETA DEL SIROPE SAVIA DE ARCE

Es una dieta depurativa que contiene todos los minerales, hidratos de carbono y proteínas necesarios para el organismo. Propicia la eliminación de toxinas y ayuda al organismo a regenerarse. Esta dieta reduce el colesterol y da buen tono a la piel y el cabello; además, proporciona una agradable sensación de vigor gracias a su aporte energético y mineral.

Es una cura excelente, pero no hay que excederse; sólo podemos repetirla cuando hayan transcurrido un mínimo de 3 meses desde la anterior. Esta dieta es apta para todo el mundo, exceptuando las personas diabéticas y las hipertensas.

Preparación:

- Sirope de Savia de Arce (2 cucharadas soperas).
- Zumo de limón fresco (2 cucharadas soperas).
- Pimienta de Cayena en polvo (una pizca).
- Agua tibia o fría (1 vaso).

La dieta consiste en 3 fases:

### 1. FASE PREVIA A LA DIETA

Durante los 3 días anteriores hay que comer pan integral, caldo de verduras, arroz integral, naranjas y otras frutas. También el 1º día, hay que beber ½ litro de sirope, el segundo día ¾ y el tercero 1 litro de sirope.

### 2. AYUNO

Durante un periodo de entre 7 y 10 días se toman de 8 a 10 vasos de sirope diarios, uno cada 2 horas aproximadamente, sin más alimentos ni complejos vitamínicos. Podemos añadir una infusión laxante a 1ª hora o justo antes de acostarse, y cualquier infusión durante el día. Sin embargo, el té y el café están prohibidos.

### 3. FASE POSTERIOR A LA DIETA

Se consumen los mismos alimentos que durante la fase previa: 1 litro el 1º día, ¾ el segundo y ½ el último.

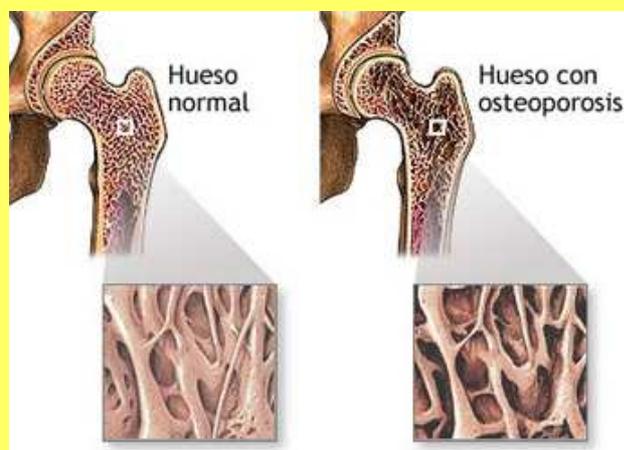
Es importante evacuar diariamente durante todo el proceso. El olor corporal puede intensificarse debido a la expulsión de toxinas y durante los primeros días puede presentarse un ligero dolor de cabeza o incluso náuseas.

## OSTEOPOROSIS Y ACTIVIDAD FISICA

La masa ósea se incrementa durante la infancia y la adolescencia, llegando a su punto máximo en la 3ª década de la vida y va declinando progresivamente a partir de entonces.

Los estudios científicos realizados en personas físicamente activas demuestran el efecto positivo del ejercicio en la densidad ósea, ya que se observa que estas personas tienen mayor porcentaje de densidad ósea que las personas sedentarias. Otros estudios demuestran que el ejercicio tiene efectos beneficiosos en el sistema esquelético de mujeres con osteoporosis.

En todos los casos son fundamentales ejercicios para fortalecer la musculatura, principalmente la abdominal y lumbar, y evitar ejercicios que requieran flexión de la columna o torsión del tronco, como por ejemplo en la práctica de tenis o golf.



## OSTEOPOROSIS Y ACTIVIDAD FISICA

La osteoporosis es una enfermedad esquelética sistémica, caracterizada por baja masa y densidad ósea, que origina fragilidad y en consecuencia aumento de riesgo de fractura.

Recomendamos que todas las personas adopten un estilo de vida activo, que incluyan actividades físicas en su día a día, en la casa, en el trabajo y en el tiempo libre. Estas actividades pueden incluir subir o bajar escaleras, salir a pasear, cuidar del jardín, lavar el coche, paseos a ritmo ligero, bailar, pedalear o nadar. Mantendremos así por más tiempo nuestra independencia funcional y autonomía.

### PREVENIR la osteoporosis

- Hacer ejercicio desde la adolescencia y no tomar bebidas carbonatadas.
- Practicar actividades que impliquen impacto: bailar, correr, fútbol...
- Si ya tenemos osteoporosis

Importante mantener un estilo de vida activo. Ir a pedalear en la bicicleta estática, caminar, nadar, bailar o hidrogimnasia, cada persona en la medida de sus posibilidades.

La masa ósea se incrementa durante la infancia y la adolescencia, llegando a su punto máximo en la 3ª década de la vida y va declinando progresivamente a partir de entonces. En todos los casos son fundamentales ejercicios para fortalecer la musculatura, principalmente la abdominal y lumbar, y evitar ejercicios que requieran flexión de la columna o torsión del tronco, como por ejemplo en la práctica de tenis o golf. La osteoporosis es una enfermedad esquelética sistémica, caracterizada por baja masa y densidad ósea, que origina fragilidad y en consecuencia aumento de riesgo de fractura. Recomendamos que todas las personas adopten un estilo de vida activo, que incluyan actividades físicas en su día a día, en la casa, en el trabajo y en el tiempo libre. Estas actividades pueden incluir subir o bajar escaleras, salir a pasear, cuidar del jardín, lavar el coche, paseos a ritmo ligero, bailar, pedalear o nadar. Mantendremos así por más tiempo nuestros huesos en buena forma.