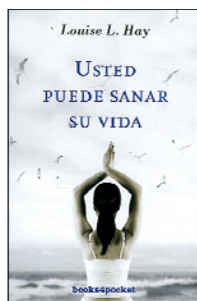




La Quiropráctica ayuda a la gente a recuperar o aumentar su calidad de vida. En personas mayores, eso puede significar poder vestirse solos, poder cocinarse su propia comida, dar un paseo sin tener que sentarse cada dos pasos o jugar con sus nietos. La Quiropráctica permite al cuerpo expresar el máximo nivel de salud

posible. En este número, veremos cómo la combinación de un cuidado quiropráctico regular, la práctica de ejercicio adecuado y una alimentación sana pueden mejorar la calidad de vida de nuestros mayores.

Recomendamos este libro:



“Nuestros pensamientos y nuestras palabras crean nuestras experiencias.”

*“Hay una cosa de la que me parece importante tener conciencia: el Poder que todos buscamos fuera está dentro de nosotros, fácilmente accesible, a nuestra disposición para que lo empleemos de forma positiva. Que mi libro **“Usted puede sanar su vida”** te revele todo el poder que verdaderamente posees”.*

Louise L. Hay

El mensaje de Louise L. Hay ha ayudado a miles de personas en todo el mundo a descubrir y a aprovechar plenamente su potencial creativo para el crecimiento personal y la autocuración.

QUIROPRÁCTICA: ¿QUÉ BENEFICIOS TIENE PARA LA TERCERA EDAD?

Nuestro organismo puede vivir sin un pulmón o un riñón, con osteoporosis, con más o menos dientes o más o menos cabello, pero no puede hacerlo sin el sistema nervioso.

¿Por qué?

Porque seguimos vivos siempre y cuando cada célula de nuestro organismo cumpla la función para la que ha sido creada y esto, sólo lo pueden hacer si reciben correctamente la información que les manda el cerebro.

¿Cómo recibe mi cuerpo

la información que le manda el cerebro?

Mediante el **sistema nervioso**. Él hace la conexión entre el cerebro y todo nuestro cuerpo, por eso no podríamos vivir sin él. Con el ejemplo de la manguera es fácil de entender: si imaginamos que el cerebro es el manantial de agua, de vida, y las células de nuestro cuerpo son flores que necesitan ser regadas, el sistema nervioso, que pasa por dentro de la columna vertebral, es la manguera. Y la Quiropráctica en lo que se centra es en que el agua pueda fluir siempre por la manguera. Y es que por diversas razones, es común que las vértebras se muevan de su sitio y “aplasten” la manguera reduciendo el caudal de agua, es decir, de vida, a nuestro cuerpo, generando enfermedad.

Por eso, tal y como demuestran numerosos estudios, el cuidado quiropráctico aumenta la esperanza y la calidad de vida de las personas mayores. Implica un bienestar generalizado que permite a este colectivo, entre otras cosas, recuperar autonomía personal y disminuir la ingesta de medicamentos y de ingresos hospitalarios. La quiropráctica hace posible que las personas de la tercera edad recuperen su vitalidad y con ella las ganas de vivir más y mejor.

7 BENEFICIOS MÁS COMUNES DE LA QUIROPRÁCTICA

SOBRE LAS PERSONAS MAYORES:

1. Más movilidad y flexibilidad



Esto ha sido comprobado en varias investigaciones y afecta positiva y drásticamente a la vida de nuestros mayores. Para muchas personas puede significar por ejemplo poder vestirse solos, agacharse para abrazar a sus nietos, poder subirse a un autobús urbano, añadir recorrido en sus paseos cotidianos, etc.

2. Mejor equilibrio y coordinación

La Quiropráctica nos puede ayudar en esto en gran parte porque muchos problemas de equilibrio y coordinación en la tercera edad provienen de heridas o cambios degenerativos en la columna cervical.

3. Menos caídas

Los dos puntos anteriores traen como consecuencia este tercero al implicar que las personas ganan control sobre su cuerpo.

4. Menor degeneración articular

Por dos razones:

1. Los cambios posturales que implica el cuidado Quiropráctico evita que ciertas articulaciones se sobrecargen.

2. Mantener una columna y sistema nervioso sanos evita un proceso prematuro de degeneración de las articulaciones.

5. Menos hospitalizaciones, menos tiempo en residencias

Un estudio realizado por la Rand Corporation en 1996 en un geriátrico norteamericano con los pacientes mayores de 75 años, incluye un detallado análisis de datos obtenidos durante tres años. Este estudio revela que pacientes que recibieron cuidados quiroprácticos por lo menos durante tres años, vieron disminuidos sus síntomas, obtuvieron mejor calidad de vida, disminuyeron las enfermedades crónicas, tuvieron que administrarles menos medicamentos y pasaron menos días hospitalizados que aquellos que no recibieron cuidado quiropráctico.

6. Menor ingesta de medicamentos

Un cuerpo que funciona correctamente NO necesita de fármacos. Un sistema nervioso equilibrado hace que el cuerpo funcione adecuadamente y por consiguiente en coordinación de todas las partes.

7. Mejor calidad de vida

Todos los aspectos nombrados anteriormente implican una considerable mejora en la calidad de vida, y es que además, muchos pacientes aseguran dormir mejor, tener más energía, mejor humor, mejores digestiones y menos resfriados.

Cuando equilibramos el sistema nervioso gracias a la Quiropráctica, la función cerebral mejora y por lo tanto aspectos físicos, emocionales y espirituales también.

En definitiva,
la Quiropráctica da más años a tu vida y más vida a tus años

¿CUANDO DEBEMOS ESPERAR SENTIR LOS BENEFICIOS DE LA QUIROPRÁCTICA?



Para responder a esta cuestión, vamos a comparar nuestra salud con la vida de un tomate.

Sabemos que si queremos obtener tomates en nuestra huerta debemos elegir bien la semilla, plantarla en tierra adecuada, en un lugar con la temperatura, luz y humedad adecuados, regarla, etc. Es decir, requiere de cuidados. Y sabemos, que aun con todos esos cuidados ¡el tomate no saldrá mañana mismo!, que requiere su tiempo. La naturaleza tiene sus tiempos.

Así que entendamos que nuestro cuerpo tampoco tiene porqué recuperar la salud de la noche a la mañana. **Respetemos sus tiempos**, acompañémoslo y hagámonos cargo de él de una vez. Buscamos la salud en un doctor, en una pastilla... **ya mismo**. ¿Y qué hace uno mismo por sí mismo? Preguntémonos: ¿cuido mi alimentación, mis posturas, mis pensamientos, estiro a diario, me mantengo activo y positivo...?

Si no cuido mi huerta no obtendré tomates, o no serán de la calidad deseada, aún utilizando todo tipo de fertilizantes y químicos. Igualmente, si no cuidamos nuestra salud a diario, que no nos extrañe que flaquee, aun tomando pastillas (fertilizantes y químicos), no la recuperaremos ya mismo.

TESTIMONIO

*He tenido problemas de salud desde que tengo memoria, yo creo que debido a la dura infancia y juventud que me tocó vivir. Hasta los 71 años que tengo ahora he sentido muchos tipos de malestar, ha sido un “sin vivir” – tenía dificultades para hacer la digestión, gran inseguridad al caminar pues tenía poco equilibrio, dolor en cervicales y lumbares, pesadez de cabeza, estaba como ida, dificultad para dormir... vivía cansada, **sin energía**.*

Pasaba a menudo por delante del centro quiropráctico de Juan, pero no me animé hasta que una amiga mía, ya paciente, me lo recomendó.

He notado un cambio impresionante desde que empecé. Mi calidad de vida ha mejorado de tal manera que estoy muy contenta. Hoy en día, después de 6 meses de empezar, mis digestiones son casi normales, puedo dar largos paseos sin miedo a tropezar y caer, duermo y descanso mejor, en general me duele menos el cuerpo y hasta escribo con letra más clara porque el temblor de mis manos ha disminuido.

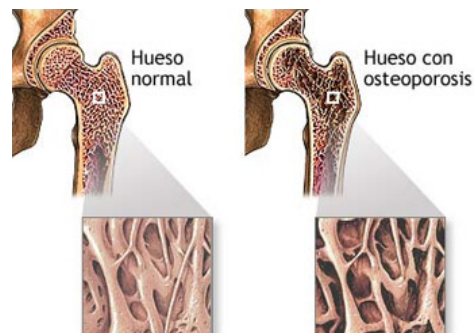
También he de decir que por mi cuenta hago estiramientos diarios, ejercicio, de vez en cuando recibo masajes y cuido mi alimentación. Siempre digo: “Prefiero sacrificar que padecer”.

Así que animo a todos a no ser tan gandules y empiecen a cuidar su salud de manera activa estirando a diario, alimentándose bien, paseando y acudiendo al quiropráctico regularmente, ¡sentiréis la mejoría!

Josune

OSTEOPOROSIS Y ACTIVIDAD FISICA EN LA TERCERA EDAD

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.



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.**

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.

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.

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.

