

ChiroPraticaMente

LA NOSTRA NEWLETTER PER GUIDARTI NELLA VIA DEL BENESSERE

TRIMESTRALE 1, 2024

Nessuno di noi è immune agli alti/bassi della vita. 3 sono i tipi di stress che tutti incontriamo nella nostra giornata:

- 1) Stress fisico: incidenti, cattive posture, troppe ore al pc, cadute, sport, sovrappeso...
- 2) Stress emotivo: problemi in una relazione, problemi al lavoro, preoccupazioni economiche, l'educazione dei figli...
- 3) Stress chimico: quanti zuccheri mangiamo, l'alcool, l'acqua che non beviamo, i medicinali e anche l'aria che respiriamo...

Il nostro fisico, prima o poi, ci "manda la fattura" per tutti questi stress a cui siamo sottoposti; potremo notarlo da cambiamenti del nostro corpo...proviamo a fare caso a come giriamo la testa a destra e a sinistra; osserviamo la nostra postura (incrociamo le gambe quando seduti?, in piedi stiamo appoggiati sempre sulla stessa gamba? dormiamo a pancia in giù?); siamo idratati abbastanza? Potremo avvertire anche dei sintomi, come mal di schiena, mal di testa, sciatica, insonnia, difficoltà respiratoria, disequilibrio ormonale...

5 CURIOSITA' SU COME LO STRESS PUO' AFFETTARE LA TUA VITA

- *Perdita di capelli*
- *Mal di denti*: il bruxismo, un'abitudine involontaria di digrignare i denti, è spesso una risposta allo stress. Questa azione col tempo può provocare un'usura dei denti, dolore alla mandibola e dolore alla testa

www.life-chiropratica.it

info@life-chiropratica.it

whatsapp 3663050279

- *Cambio del gusto*: la tensione emotiva può affettare i gusti in maniera sorprendente. Alcuni studi affermano che lo stress cronico può alterare temporaneamente il gusto, cosicché gli alimenti sembrano meno dolci o più salati
- *Vista*: lo stress può influire sulla salute dei nostri occhi. Alcune persone possono avvertire vista offuscata o fatica a causa della tensione muscolare.
- *Problemi digestivi*: lo stress può affettare il microbiota intestinale, può causare la sindrome dell'intestino irritabile o contribuire all'infiammazione del tratto gastrointestinale

La cura chiropratica può aiutare, e molto più di quello che si pensa, a sviluppare delle capacità per far fronte a queste forme di stress, spesso inevitabili.

PUO' LA CHIROPRACTICA AIUTARE CON....?

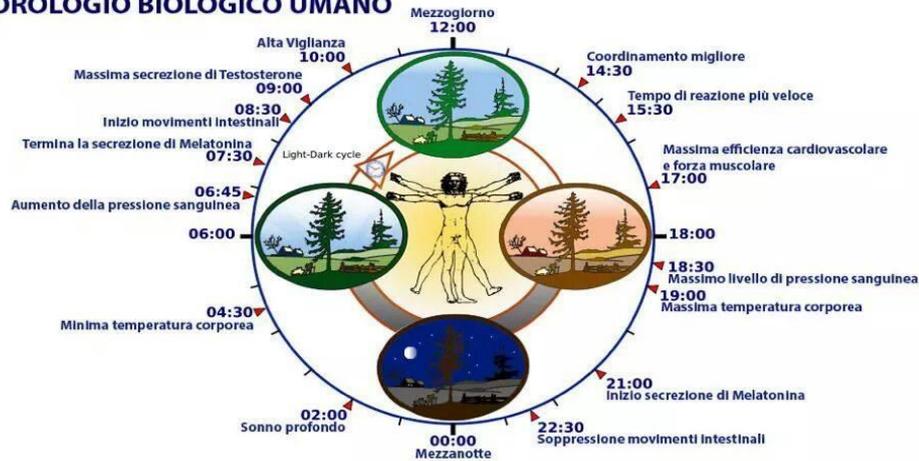
L'aggiustamento chiropratico elimina l'impatto che lo stress ha nel nostro corpo. In chiropratica questo accumulo di stress si chiama sublussazione. La sublussazione vertebrale riduce potenzialmente la nostra capacità di far fronte ai vari stress, che col passare degli anni si accumulano nel nostro corpo. L'aggiustamento chiropratico corregge le sublussazioni. La cura chiropratica quindi è un processo, non un evento unico. Proprio perché siamo continuamente sottoposti ai vari stress della vita, sarebbe importante ricevere aggiustamenti chiropratici regolari.

SAPEVI CHE IL NOSTRO CORPO E' INTELLIGENTE ?!!!

- Abbiamo tra i 4 e 5 litri di sangue
- Possediamo circa 1200 muscoli
- 39 bilioni di batteri vivono dentro di noi (10 volte più delle nostre cellule)
- Abbiamo 78 organi
- Il nostro cervello pesa di media 1,4kg e contiene più di 80.000 milioni di neuroni
- Il muscolo più forte è il gluteo maggiore
- Produciamo tra 1 e 2 litri di saliva al giorno.....

Siamo o non siamo INCREDIBILI !!!!!

OROLOGIO BIOLOGICO UMANO



CONOSCI IL TUO RITMO CIRCADIANO?

Devi sapere che il nostro corpo funziona in sincronia con i cicli naturali di luce e buio e che questi influenzano il nostro metabolismo!

Qui di seguito alcuni suggerimenti per ri-equilibrare il tuo ritmo:

1. *Stabilisci orari fissi per i pasti:* cerca di mangiare sempre agli stessi orari ogni giorno per aiutare a regolare l'orologio interno del tuo corpo. La regolarità può migliorare la digestione e l'efficienza metabolica.
2. *Fai una colazione nutriente:* inizia la giornata con una colazione equilibrata entro un'ora dal risveglio. Includi proteine, grassi sani e carboidrati per darti energia e attivare il metabolismo. Esempio! Prendi the verde o tisana o acqua/limone + 60gr prosciutto cotto (o 40gr di bresaola) + 1 mela (o 2 kiwi o 6 albicocche) + 6 mandorle (o 2 noci)
3. *Pranzo come pasto principale:* cerca di fare del pranzo il pasto più sostanzioso della giornata, quando il metabolismo è al suo picco, questo dovrebbe fornirti energia per il resto della giornata
4. *Cena leggera:* la cena dovrebbe essere leggera e almeno 2 ore prima di coricarsi. Questo ti aiuterà a digerire prima del sonno
5. *Rispetta il digiuno notturno:* mantieni un periodo di digiuno di circa 12/14 ore tra cena e colazione. Questo ti aiuta per depurare l'organismo, supporta la perdita di peso e migliora la salute metabolica
6. *Riduci l'assunzione di caffeina e alcol*
7. *Idratati:* essere disidratati può causare dolori, mal di testa, mancanza di energia, vertigini e altre problematiche al tuo corpo. Perciò è importante bere almeno 2 litri di acqua al giorno:
 - Aiuta a accelerare il metabolismo
 - Espelle le tossine e depura
 - Tonifica i muscoli
 - Fa bene agli occhi e alla pelle
 - Regola la pressione sanguigna
8. *Ascolta il tuo corpo!* Se spesso ti senti stanco e/o irrequieto dovresti modificare qualcosa nel tuo stile di vita

OBIETTIVO DI PRIMAVERA: PULIZIA INTERNA!

Marzo è il mese ideale per iniziare la depurazione dopo i mesi invernali: proprio come avviene con un rubinetto con un filtro sporco, anche i nostri organi, il sistema sanguigno e il sistema linfatico necessitano di una “pulizia interna” per alleggerirsi dalle tossine e riprendere così il loro funzionamento ottimale. E’ fondamentale che il nostro corpo – dove vivono le cellule – venga mantenuto pulito. Se i nostri organi smettono di funzionare in modo efficiente, gli scarti si accumulano e tornano in circolo. Si verifica così un’intossicazione. Ciò può portare ad uno stato di generale malessere e disturbi: improvviso accumulo di peso, cellulite e ritenzione, stanchezza intensa, tendenza alla tristezza...questo stato può trasformarsi e diventare terreno per malattie.

Per iniziare questa “pulizia” puoi avvalerti dell’aiuto di alcune piante dall’azione detox – che trovi nelle erboristerie o negozi bio – la linfa di betulla e il the verde per il drenaggio linfatico, il gambo d’ananas per stimolare la digestione e il microcircolo, finocchio-tarassaco-carciofo-bardana per alleggerire fegato e intestino.

**IL FRULLATO DETOX****Ideale come spuntino!**

Metti nel bicchiere del frullatore un kiwi a tocchetti (se biologico e con la buccia liscia puoi evitare di sbucciarlo), un ciuffo di piantine di rucola e 150ml di bevanda di avena o vegetale senza zucchero aggiunto. Aziona l’apparecchio fino a ottenere un composto liscio e spumoso. A piacere, decora con foglioline di menta e bevi subito.

RESTIAMO CONNESSI?!

Siamo attivi soprattutto in Instagram, dove pubblichiamo video, post e affrontiamo vari temi in relazione con la salute – la colonna vertebrale – la chiropratica



@lifechiropratica

