

Cómo combatir el estrés

¿Cómo te adaptas al estrés?

Un programa continuo de revisiones quiroprácticas regulares puede ayudar a detectar, corregir, y mantener una buena función del sistema vertebral y nervioso.

Al equilibrar el sistema nervioso, la quiropráctica dota al organismo de una capacidad de resistencia óptima frente al estrés, la ansiedad y la depresión.

El estrés no es lo importante, sino tu respuesta a él.

El estrés es todo el cambio o alteración que el cuerpo sufre cuando está en constante tensión nerviosa, emocional o mental, problemas personales, familiares, trabajo, estudio, adolescencia, problemas económicos, conflictos de pareja, ansiedad o depresión...

La quiropráctica te ayuda a recobrar tu capacidad de adaptación, descomprimiendo los nervios estresados de la columna y permitiendo que tu cuerpo funcione al 100% libre de tensión, dolor y estrés.

El estrés químico

Las causas más habituales de estrés químico incluyen una alimentación pobre, el azúcar, los carbohidratos refinados y las grasas poco saludables. Los medicamentos, los conservantes, el tabaco, el alcohol, las vacunas, el polen y muchas otras sustancias también afectan a nuestro sistema nervioso, a nuestros músculos y a nuestra médula espinal.

La quiropráctica ha ayudado a millones de personas a reducir o eliminar las reacciones alérgicas a diferentes tipos de estrés químicos.

Si tu cuerpo reacciona "rompiendo el circuito" y causando alteraciones del sistema músculo-esquelético, la quiropráctica puede ayudarte.

Un cuidado quiropráctico corrige las alteraciones del sistema músculo-esquelético y mejora nuestro funcionamiento del sistema nervioso, promoviendo una mejor adaptación al estrés.

Nuestro objetivo será localizar los "eslabones débiles" en tu columna. Mediante ajustes quiroprácticos te ayudaremos a reducir la presión en el sistema nervioso, mejorando tu habilidad para tolerar las presiones de la vida diaria.



El estrés físico

Una fuente de estrés físico pueden ser movimientos repetitivos, un resbalón o una caída, falta de sueño o trabajo excesivo. Para los niños aprender a andar o montar en bici también son causas de estrés físico.

El estrés emocional

El miedo, la tristeza y otras emociones afectan a todo nuestro cuerpo. La frustración o la impotencia en el trabajo son formas habituales de estrés emocional.

La quiropráctica puede aumentar tus recursos de respuesta, ya que se centra en reducir la tensión en tu sistema nervioso.



¿Cómo afecta el estrés a mi columna?

Cada elemento estresante tensa tu cuerpo, y las articulaciones más débiles de tu columna se ven obligadas a desplazarse fuera de su posición normal.

¿La quiropráctica puede solucionar mis problemas de estrés?

El tratamiento anti-estrés con ajuste quiropráctico logra relajar los nervios, elimina el estrés y reduce la tensión acumulada en la persona. Combate los desórdenes en la función del sistema nervioso y en la salud, permitiendo que tu cuerpo funcione al máximo de sus posibilidades.



93 583 66 16

www.quiropacticqgat.com

