

¿Cómo debo sentirme después de un ajuste?

¿Para qué quiero la fe, si cuento con la experiencia?

-Joseph Campbell, entrevistado por Bill Moyers.

El ajuste quiropráctico de la columna vertebral, misma que sirve para eliminar la presión de los nervios espinales y devolverle el equilibrio saludable al cuerpo puede ser un procedimiento muy contundente. El hecho de que su quiropráctico le corrija una subluxación vertebral y pueda repercutir en cientos de funciones y actividades corporales. El flujo de los impulsos nerviosos a través de la columna vertebral, se empieza a normalizar y su cuerpo vuelve a recuperar su capacidad de auto renovación y reconstrucción.

La salud de la espina dorsal es muy importante para el funcionamiento adecuado de nuestros órganos.

Dado que subluxaciones vertebrales quebrantan la salud al bloquear los nervios en muchas partes distintas del cuerpo, la gente llega a notar una variedad de sensaciones después de un ajuste.

La paz y la relajación

Es posible que después de un ajuste quiropráctico, experimente una sensación de profunda paz y relajación. Esta languida sensación puede durarle todo el día o toda la semana, y hasta podría aportarle un sueño profundo y reparador.

Hay quienes han sentido una reconfortante sensación de que les fluye por diferentes partes del cuerpo, lo cual les resulta muy calmante. Otros se sienten con mucha energía y llevan a cabo todas sus tareas cotidianas del día, con una sensación de alivio y alegría.

El alivio de los síntomas.

Hay otros que pueden creer que sus síntomas han comenzado a desaparecer, que los problemas con los que acudieron al quiropráctico han ido disminuyendo desde su primera visita. y hay algunos otros que no sienten diferencia alguna después de un ajuste . Pero esto no necesariamente significa que sus ajustes no le estén surtiendo efecto, sino que quizá nada mas no están sintiendo las reacciones externas.

Lo importante es que uno este, aunque sea solo una vez, alerta a las señales de su interior.

Anne Morrow Lindbergh

Las reacciones al ajuste

En cambio otros, por lo general una leve minoría de individuos pueden llegar a sentir algún malestar, como dolores musculares y otras dolencias, como dolores de cabeza o alguna otra sensación de de incomodidad.

¿Qué es lo que provoca las reacciones al ajuste?

-Podría tratarse de una desintoxicación o limpieza corporal después del ajuste, cuando las toxinas salen de su sistema, puede haber molestias como: dolores de cabeza, congestión nasal, un poco de fiebre o quizá una fuerte sensación de falta de sueño, letargo o reacciones similares.

-los músculos se vuelven a alinear en la columna después del ajuste. A menudo se trata de músculos que no se han ejercitado adecuadamente durante varios años y por ello puede ser que se encuentren en un estado de debilidad. Una vez que los músculos vuelvan a trabajar, pueden causar dolor o envaramiento. Este padecimiento es temporal, y desaparece tan pronto como los músculos se vuelvan a fortalecer.

-a veces los nervios que estaban obstruidos u oprimidos durante años” vuelven a cobrar vida” o a sanar y a recobrar la sensibilidad. Los dolores de viejas lesiones que no han sanado del todo, pueden resurgir durante el proceso de la recuperación total.

Lo más fascinante es que las memorias y sentimientos asociados con la lesión original pueden volver a salir de la superficie. Cuando la energía original queda al descubierto los componentes emocionales reprimidos por la lesión somática, se desatan frecuentemente y al mismo tiempo. En la quiropráctica a este fenómeno se le conoce como “re- registro”, y puede ser una parte necesaria y deseable del proceso de recuperación.

-Los nervios que comienzan a enviar impulsos nerviosos de energía vital, pueden volver a enviar un raudal de energía de recuperación de la salud por el cuerpo y esto puede causarle a uno una sensación de euforia o enervamiento. Esto también puede ocurrir mientras se experimenta un súbito alivio de

aquellas tensiones que ha llevado auestas durante mucho tiempo.

Algunas personas se encuentran en tan buen estado de salud que no sienten diferencia alguna, pero por el motivo opuesto. Están tan enfermos que han perdido la sensibilidad en su cuerpo.

Afortunadamente aun aquellos que experimentan estas reacciones las primeras veces ante un ajuste, llegan posteriormente a disfrutar la sensación de bienestar que generalmente

Al continuar atención quiropráctica

Mientras continúa su atención quiropráctica y su columna vertebral y el sistema nervioso siguen liberándole de sus arraigadas tensiones, podrá notar lo siguiente:

- un mejor equilibrio, mayor agilidad de movimiento y como resultado mayor energía.
- una mayor capacidad para respirar más profundamente, un mejor conocimiento de su respiración.
- un mayor conocimiento de las tensiones de su cuerpo.
- una mejor relajación emocional.
- puede ser que repentinamente cambie sus hábitos alimenticios, sienta un mayor deseo de hacer ejercicio, ir a dar una caminata, o adquirir mayor conciencia de la importancia de su trabajo y su tiempo libre.

Los beneficios más importantes

Sin embargo con todo el interés y concientización con que este se percibe, tenga presente que los verdaderos beneficios del ajuste quiropráctico se encuentran a un nivel subconsciente. Los verdaderos beneficios de la quiropráctica, se experimentan cuando mejoran la comunicación de los nervios para con el corazón, los pulmones, coyunturas, órganos sexuales, piel, ojos, oídos, y el cerebro mismo.

Posdata:

No importa de qué enfermedad o padecimiento se trate, usted puede gozar de una espina dorsal saludable. La salud de su espina dorsal, puede ser tan importante para su salud general, como lo es una nutrición adecuada. ¿Será que usted y su familia llevan a cuestas, en su espina dorsal, al asesino silencioso y conocido como **complejo de subluxación vertebral**, Solamente un examen de la columna se lo puede decir.

De entre los muchos factores que contribuyen a su salud, la calidad del aire, la comida, y el agua que uno ingiere, como maneja las tensiones emocionales, sus debilidades y sus cualidades hereditarias, el uso que haga de los medicamentos, el ejercicio y la relajación – una espina dorsal saludable es absolutamente esencial. Para algunas personas es un factor fundamental, y puede hacer la diferencia entre una vida saludable, llena de vigor y vitalidad o una vida de enfermedad, debilidad e invalidez.

Una espina saludable puede mejorar su calidad de vida- consulte a su quiropráctico para que le haga exámenes periódicos de la columna vertebral.