

SUGERENCIAS PARA SACAR EL MAYOR PROVECHO DE CADA AJUSTE QUIROPRÁCTICO

- ✓ Por favor, cumple con las citas que hemos programado. No debe sustituir el horario de tus ajustes quiroprácticos que han sido programados cuidadosamente para un cuidado óptimo.
- ✓ Si tienes que cambiar o cancelar alguna cita, agradeceríamos que lo hicieras por lo menos con 24 horas de antelación para poder aprovechar ese tiempo para otro paciente.
- ✓ Puedes consultarnos libremente acerca de cualquier asunto referente al cuidado de tu salud. Es importante que tu Quiropráctico sepa si hay mejoría o ha cambiado algo desde tu última visita, dínoslo, así informaremos a tu Quiropráctico antes de ajustarte.
- ✓ Por favor, apaga el móvil. En estos momentos con el único que tienes que estar comunicado es contigo mismo.

Escúchate, no dejes que nadie te interrumpa.

- ✓ Date el tiempo necesario para relajarte mentalmente: el momento de tu ajuste es tu momento de "relax" del día.
- ✓ Usa el lavabo. Organiza bien tu tiempo para llegar con antelación a tu ajuste por si sale algún imprevisto por el camino.
- ✓ Usa ropa cómoda, suelta. Partes importantes de este proceso son la libertad de movimiento y la respiración. Algunas mujeres se sienten más libres si llevan pantalones cortos debajo de la falda. Si este es tu caso adelante, ante todo tu comodidad.
- ✓ Respirar es muy importante. Respira profundamente en cada inspiración, siéntate cómodo respirando. Tu respiración nutre tu sistema neurológico, continúa con esa respiración después de tu "ajuste", esto maximizará los beneficios.
- ✓ Experimenta tu "ajuste": escucha a tu cuerpo, es mejor si cierras tus

ojos y dejas de conversar en esos momentos, así podrás notar las sensaciones, sentimientos, los cambios que ocurren. Dirige tu respiración hacia la zona que sientes bloqueada, adormecida o dolorosa (el Quiropráctico te guiará).

- ✓ Camina durante 10 minutos después de tu ajuste - evita sentarte para ayudar la columna acostumbrarse al ajuste.
- ✓ Evita tocar o masajear la zona tratada y movimientos excesivos, sobre todo del cuello.
- ✓ Debes seguir los consejos del quiropráctico que te ha recomendado para cuando estés en casa. Estas pueden incluir terapias tales como; aplicaciones calientes y frías, ejercicio diario, periodos de descanso o un régimen especial.
- ✓ Si algún movimiento te causa dolor, no lo hagas. Haz todo lo posible para mantener una actitud alegre y positiva, evita si puedes, situaciones de tensión.

- ✓ Bebe agua (8-10 vasos diarios): especialmente después de tu "ajuste". El agua es vital para tu organismo, es esencial para los procesos cotidianos de tu cuerpo y ayuda a limpiar las toxinas que tu cuerpo ha liberado durante el "ajuste". El agua purificada es mejor.
- ✓ Evitar estimulantes excesivos como alcohol, café, tabaco y drogas.
- ✓ Espera cambios en todos los campos de tu vida: cuando tu cuerpo está más libre de patrones viejos y estrés, puedes empezar a notar que hay algo más que tu columna que está cambiando.
- ✓ Utiliza las rodillas y no la espalda. Cruce las piernas debajo de las rodillas. Se consciente de tu postura a toda hora. Acuéstate sobre la espalda o de lado, no sobre el estómago.
- ✓ Regálate de 5 a 20 minutos diarios para ti solo/a, es tu paréntesis de libertad. Estos minutos pueden marcar la diferencia en tu vida.

Recuerda que el descanso no es tiempo perdido. Profundiza en ti.

- ✓ Cuanto más sepas y entiendas del proceso del cuidado quiropráctico, más podrás ayudarte a ti mismo. Atiende nuestras Charlas de Quiropráctica. Lee libros. Sé agradecido, da gracias a la vida, cada día es un regalo. Aprecia el momento. ¡Respira!
- ✓ Hay una fuerza, inteligencia innata, que cuida de ti todos los días, no te abandona. Todo tiene su mecánica, su proceso, la sanación también. Confía en la capacidad innata de tu cuerpo para auto regenerarte. Recuerda que el mejor médico está dentro de uno mismo. No hay quiroprácticos que curan, sino quiroprácticos que facilitan el proceso de sanación. Sólo tu cuerpo puede sanarte, aprende a conocerlo y escucharlo.

"No puedo hacer nada con lo que tienes mal contigo, Solo puedo dirigirme a lo que tiene bien contigo.

**No puedes luchar contra la oscuridad,
Solo puedes encender la luz.**

**No puedes luchar contra la enfermedad,
Solo puedes encender la vida."
(Amo Burnier D.C.)**

SUGERENCIAS PARA SACAR EL MAYOR PROVECHO DE CADA AJUSTE QUIROPRÁCTICO

Centro Quiropráctico Nilsson



Plaza Balduino I de Bélgica s/n, Local B
l'Álfas del Pi, Alicante
Tel: (+34) 965 889 303
Email: info@centroquiropRACTICONILSSON.COM