

# LA METODICA UPPER CERVICAL CARE

IN INVERNO MOLTE PERSONE SI AMMALANO, VENGONO COLTE DA FEBBRE, TOSSE O RAFFREDDORE. MA CI SIAMO MAI CHIESTI IL MOTIVO PER CUI QUESTO PUÒ ACCADERE?

Dottor  
**ZACHARY  
SEDIVY**  
CHIROPRACTICO



Dottore di Chiropratica Americano, specializzato in Upper Cervical alla Logan College of Chiropractic in St. Louis, Missouri, USA. È membro dell'Associazione Italiana Chiropratici, e titolare di Upper Cervical Treviso a Villorba (TV). Il Dott. Sedivy si focalizza su correzione strutturale e ripristino neurale del corpo.

info@uppercervicaltreviso.com - 0422.308226

**CHIEDI UN CONSULTO**



zachary.sedivy@medicinamoderna.tv

**UpperCervical**  
Treviso  
[www.uppercervicaltreviso.com](http://www.uppercervicaltreviso.com)



Il "neurocalometer" è uno strumento che viene utilizzato per verificare eventuali problemi alla colonna vertebrale.

Lo sentiamo spesso dire: "Non sto bene, mi sono preso il raffreddore." Ma è proprio ciò che accade?

La verità è che il virus del raffreddore, come gli altri germi, sono sempre presenti lì fuori, pronti ad attaccare il nostro corpo.

Se il nostro sistema immunitario è in salute e funziona correttamente, il nostro corpo difende naturalmente se stesso, combattendo il virus in autonomia.

In genere, non realizziamo il momento esatto in cui veniamo a contatto e "prendiamo" i batteri e i germi, quindi continuiamo a vivere la nostra vita come sempre, in salute, perché la maggior parte delle volte il nostro corpo risolve da sé ogni conflitto in estrema efficienza.

Ma perché a volte succede che "perdiamo" la battaglia?

Un'interferenza nel nostro sistema nervoso può ostacolare il funzionamento del nostro sistema immunitario e se quest'ultimo è indebolito, perdiamo la capacità di respingere il virus. Di conseguenza iniziamo a notare sintomi quali, febbre, mal di testa, naso chiuso, mal di gola ed altro ancora.

È possibile che il virus sia rimasto all'interno del nostro organismo per tre o quattro giorni prima che noi potessimo realmente percepirne i sintomi, ma una volta arrivato, ci stressa e, siamo sinceri, ci fa sentire male.

Quindi, come prepararsi ad una vittoria?

Il modo migliore per preparare noi stessi a vincere la battaglia contro il raffreddore, l'influenza e tutti gli altri virus là fuori è mantenere attivo il lavoro del sistema immunitario. Come?

**Dieta:** Evitiamo zuccheri ed assumiamo più frutta e verdura. Le vitamine e i cibi ricchi di antiossidanti ci aiutano a combattere le malattie.

**Esercizio fisico:** Stiamo attivi, per aiutare a sostenere il nostro sistema immunitario e continuare a vivere in salute.

**Riposo:** Prendiamoci i riposi di cui necessitiamo, per aiutare a diminuire la possibilità di ammalarsi.

**Idratazione:** Eliminiamo le tossine e

manteniamo una giusta idratazione bevendo acqua durante tutto l'arco della giornata.

**Correzione chiropratica:** Una correzione dei problemi strutturali della colonna vertebrale può beneficiare al nostro sistema nervoso e al nostro sistema immunitario. Con la colonna vertebrale allineata correttamente, i nostri nervi e tutto il corpo hanno l'opportunità di funzionare come devono.

Il nostro corpo è incredibile ed è concepito per curare se stesso. Prendendoci cura di lui ogni singolo giorno, gli conferiamo la forza di combattere ogni malattia e ci sentiamo alla grande!

Curati della tua salute, preparati alla battaglia e dai al tuo corpo ciò di cui necessita per funzionare alla massima potenza!



**“ UN SISTEMA  
IMMUNITARIO IN  
SALUTE CI DIFENDE  
AUTONOMAMENTE  
DA VIRUS E  
PATOGENI ”**