

RELIEF

and Wellness News

Boyce Kinnison D.C. • Pura Vida • www.whoipracticapuravida.com

Calle Muntaner 87-89, local 2 (con Valencia) • Barcelona • Tel: 93 496 0893 • Boletín Otoño 2017

¿SABIAS QUE...

- Tienes la misma cantidad de vasos y capilares linfáticos que vasos y capilares sanguíneos!
- Está probado que las propiedades antibacteriales e antiinflamatorias de la miel pueden ayudar a prevenir infecciones en las quemaduras.
- Los adultos inhalan alrededor de 23.000 veces por día.
- Se requieren 72 músculos diferentes para producir el habla humana.
- La vejiga humana promedio puede contener hasta 384 ml de líquido.
- Los fumadores tienen 10 veces más arrugas que los no fumadores.
- Un feto desarrolla huellas digitales en 18 semanas.
- Solo los humanos derramamos lágrimas emocionales; todos los demás animales lloran por razones psicológicas.
- Tu cerebro contiene aproximadamente 10 millones de células nerviosas.

© 2017 Patient Media, Inc. All rights reserved.
This information is to educate and inform and is not a substitute for the advice of a licensed health care provider. Seek prompt attention for any specific health issue or before starting an exercise program.
Images © 2017 iStockphoto.com/billesteb.

El Disco Intervertebral

“Los quiroprácticos ofrecen una solución natural para los problemas de discos que a menudo ayuda a los pacientes a evitar una cirugía riesgosa. Lo que es peor, solo el 50% de estas cirugías de espalda son exitosas” dice el Dr. Boyce.

Los discos intervertebrales son un tipo especial de cartilago que conecta y amortigua los 24 huesos de tu columna vertebral. Cada disco se adhiere a la vertebra superior e inferior. Los discos sanos, proporcionan el espacio correcto para que los pares de raíces nerviosas salgan de la columna por entre medio de cada hueso espinal.

“Un disco puede adelgazar, sobresalir, engrosarse, rasgarse o herniarse, pero ¡no se desprende!” observa el Dr. Boyce.

Cada disco espinal tiene un núcleo gelatinoso que está contenido por bandas de tejido fibroso. Los discos sanos, te otorgan flexibilidad, permitiendo que gires y te dobles.

El trauma físico es la causa más común de lesión de discos, resultando en...

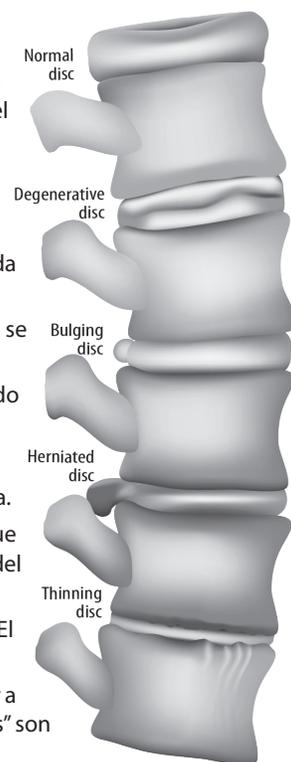
Hernia: El trauma espinal puede causar que el tejido del disco adopte forma de cuña.

Protrusión: Como una ampolla, el tejido del disco se puede inflamar. A medida que se comprime el suave centro del disco, éste empuja hacia afuera donde la pared del disco es más débil.

Prolapso: Un disco rasgado, filtra su contenido hacia los tejidos de alrededor. El movimiento es doloroso y suele haber compromiso neurológico.

Sin corrección, las subluxaciones vertebrales que llevan largo tiempo, pueden hacer a los discos susceptibles al daño. “No hice nada” o “Sólo me incline a atar mis zapatos” son comentarios que escuchamos a menudo en éste tipo de casos.

“Si conoces a alguien con un problema en sus discos, asegúrate que primero pruebe un cuidado natural y seguro” sugiere el Dr. Boyce “Anímalos a llamar” Tel. 93 496 08 93



¿AL VAPOR? ¿HERVIDOS? ¿AL MICROONDAS?

Los vegetales son una fuente importante de nutrición y antioxidantes - componentes que combaten el cáncer y que también ayudan en la prevención de enfermedades cardíacas -.

Sin embargo, algunos métodos de preparación pueden disminuir esos beneficios. ¿Deberíamos cocinarlos al vapor? ¿Hervirlos? ¿Cocinarlos rápidamente en el microondas?

Esta fue la pregunta que el “Journal of the Science of Food and Agriculture” esperaba responder midiendo los nutrientes del brócoli, luego de ser preparado de diferentes maneras.

El brócoli al microondas, perdió un inusual 97% de los flavonoides y 87% de derivados cafeoilquínicos (dos tipos de antioxidantes)

El brócoli hervido, se comportó un poco mejor, perdiendo el 66% de flavonoides y 47% de derivados cafeoilquínicos.

Sin embargo, el brócoli al vapor solo perdió el 11% de los flavonoides y 8% de los derivados cafeoilquínicos: el ganador indiscutido.

¿Incluso mejor? Mientras sea posible, come los vegetales crudos.



VITAMINA K₂

En el apuro de ayudar a aquellos que sufren de osteoporosis con un suplemento de calcio u otro, una vitamina clave que administra el calcio en el cuerpo, ha sido ignorada: la vitamina K2

Algunos imaginan que simplemente consumiendo conchas de ostra u otras fuentes de calcio, van automáticamente a fortalecer sus huesos y restablecer el calcio perdido. Esto nos hace olvidar de dos aspectos muy importantes:

1 - Deja de filtrar calcio. Probablemente escuchaste el viejo dicho "si te encuentras en un pozo, deja de cavar". En éste caso, discontinúa tu ácido estilo de vida que causa que tu cuerpo robe calcio de tus huesos para neutralizar tu dieta ácida. Esto significa eliminar las gaseosas, el alcohol, los pickles, los mariscos e incorporar otras



comidas que bajen el PH de tu cuerpo.

2 - Suplementa con K2. Piensa en la vitamina K2 como un agente de tránsito, dirigiendo el tráfico en tu cuerpo. Una adecuada ingesta de K2 ayuda a que el calcio no contribuya a que la placa se deposite en sus arterias. Desafortunadamente, la mayoría de nosotros no incorporamos suficiente de ésta vitamina en nuestra dieta. Las mejores Fuentes de Vitamina K2 son los lácteos de animales que consumen pasto y el natto, un producto Japonés de soja fermentada con un sabor muy fuerte. La vitamina K2 de fuentes animales es conocida como MK-4, mientras que la MK7, la preferida y la que más dura de las vitaminas K2 es producida por fermentación bacteriana.

CUENTA TUS BENDICIONES

Hay dos tipos de persona: los que se empeñan, desean y ansían el próximo acontecimiento, y aquellos con un sentido de contento interior y gratitud.

Sucede que la felicidad no está "ahí afuera" en algún lado, supeditada de ser adquirida o conseguida. La felicidad (relacionada a la alegría) viene de un sentido de paz y calma que acepta lo que hay.

Es una decisión.

La gratitud comienza al volvernos más conscientes de nuestras bendiciones. Una forma de contar nuestras bendiciones es hacer una lista de ellas. Así que empecemos.

Empieza agradeciendo por tu vida, tus padres, tu salud, tu propósito y todas las oportunidades que tienes. Y luego, haz una lista de experiencias en tu vida que te bendijeron, comenzando por las más tempranas memorias de la escuela, eventos familiares, vacaciones y todo el resto. Luego, lista a las personas que conociste, los libros importantes que has leído, y las películas significativas que viste.

Ya te das una idea. Tu lista muy pronto incluirá cientos o miles de entradas.

Luego, añade a la lista al menos una bendición al día.

Entonces, cuando te sientas deprimido, menospreciado, minimizado o derrumbado, saca tu lista y ¡empieza a leer!



DALE UN IMPULSO A TU CUERPO



Todos hemos escuchado la frase "o lo usas, o lo pierdes". Esta frase es especialmente cierta cuando nos referimos a nuestra función articular.

A medida que envejecemos, muchos sufrimos una pérdida de movilidad en las articulaciones, sobre todo por las mañanas. O necesitamos tiempo para recuperarnos luego de levantarnos de una silla o de manejar largas distancias. Rodillas, caderas, hombros y codos son comúnmente acusados. Menos obvias pero incluso más importantes son las articulaciones de la columna.

A medida que empezamos a sentir el impacto de una vida de insultos y daños a la columna, el cuidado quiropráctico se vuelve especialmente de ayuda.

Aparte de ayudar a las articulaciones espinales a funcionar lo más óptimamente posible, muchos mayores eligen cierto tipo de cuidado quiropráctico regular para:

Mejor Balance: las caídas son por lo general el principio del fin para los mayores. Hay investigaciones que sugieren que el cuidado quiropráctico puede ayudar a los mayores a mantener mejor el balance.

Aumento de la vitalidad: Con el foco del cuidado quiropráctico puesto en el sistema nervioso, muchos pacientes reportan dormir mejor, mayor energía y mayor sentido del bienestar cuando son ajustados regularmente.

¿Ha pasado tiempo desde tu última visita? Llámamos hoy para programar tu próxima cita. ¡Esperamos verte!

¿QUÉ HACE DIFERENTE A LA QUIROPRÁCTICA?



Por ahora sabes que el cuidado quiropráctico es diferente de un tratamiento médico. Esta diferencia va más allá de la importancia de repetidas visitas y nuestro foco en la integridad de tu sistema nervioso.

Mientras la medicina se interesa en el **problema** de la persona, la quiropráctica se interesa en la **persona** que tiene el problema.

¿Otra diferencia? La quiropráctica no trata tus síntomas.

Oh, pacientes con síntomas felizmente reportan que éstos a menudo se reducen o desaparecen con el cuidado quiropráctico, pero esa no es la intención del cuidado quiropráctico.

Nuestro objetivo es, en cambio, reducir la causa subyacente de tu síntoma. A medida que se reduce la causa (subluxación vertebral) tu cuerpo ya no necesita hacer sonar la campana de alarma.

Gran diferencia.

Esta diferencia ha permitido que la quiropráctica se desarrolle aparte de la medicina, como un arte de sanación separado y distinto.

No quiero vivir en un mundo sin médicos, drogas milagrosas y cirugías que nos salven la vida. Probablemente tu tampoco. Sin embargo, la medicina tiene su propio propósito, intención y resultado. Y la quiropráctica tiene los suyos. Son diferentes.

Mito: los recién nacidos no necesitan cuidado quiropráctico porque el nacimiento es un proceso normal de la vida.

Realidad: Nacer es normal, pero los partos inducidos por drogas, la extracción por succión y los calendarios hospitalarios a menudo hacen traumático el proceso de nacimiento.

Exploring
the most common
myths
about chiropractic...

¿EN QUÉ CREES?

Los profesionales de la salud hablan del "efecto placebo". Este es un fenómeno en el cual nuestras creencias afectan el resultado que experimentamos de un tratamiento o programa de cuidados.

Resulta que lo que creemos es uno de los más importantes aspectos del proceso de curación.

¿En qué crees?

¿Crees que tu cuerpo es capaz de curar virtualmente cualquier enfermedad conocida por el hombre?

¿Crees que en el nacimiento te es dado todo lo que necesitamos para crecer y desarrollarte?

¿Crees que el dolor o la enfermedad son el resultado de una carencia de drogas?

¿Crees que los gérmenes automáticamente causan enfermedades?

¿Crees que nuestro ADN es nuestro destino?

Nuestras creencias funcionan como el "sistema operativo" de nuestras vidas. Actuamos y tomamos decisiones de manera que podamos mantenernos coherentes con nuestras creencias – independientemente de cuáles sean o de si somos conscientes de ellas.

Entonces, mientras mucha gente piensa que mi trabajo es calmar el dolor de cabeza, restaurar la curva de la columna o reducir las subluxaciones, en verdad mi trabajo es cambiar las creencias. Cambia una creencia y cambiarás una vida.



El Lenguaje Del Dolor



El dolor es serio, y aliviarlo es un gran trabajo. Aquellos que sufren dolor gastan billones buscando alivio. De hecho, el dolor es a menudo lo que impulsa a la gente a venir a nuestra práctica.

Pero el dolor, rara vez es el problema.

Naturalmente, si estás experimentando

dolor, quieres que se vaya. Y mientras que puedes esperar nuestra compasión, estamos interesados en corregir la causa de tu dolor.

Un propósito del dolor es advertirnos de una limitación.

El dolor es también cómo nuestro cuerpo se comunica con su dueño: tu.

También señala que algo necesita tu atención. Se necesita hacer un cambio.

Dolores de cabeza, espasmos, hormigueos. Dolores y molestias te alertan de que algo está mal y necesita corrección.

Sólo recuerda, el dolor no es el problema: no más que el sonido ensordecedor del detector de humo. Es un lenguaje.

Primero, tu cuerpo va a susurrar sutilmente para advertirte. Si no lo escuchas, habla con mayor urgencia. Si lo ignoras puede llegar a convertirse en un grito.

Cuando tu cuerpo habla, es sabio prestarle atención.

Pura Vida
Calle Muntaner 87-89, local 2
(con Valencia)
Barcelona Tel: 93 496 0893
www.quiropracticapuravida.com

Here's your **FREE** issue of

BELIEF
and Wellness News

In This Issue:

- El Disco Intervertebral
- Vitamina K2
- ¿En Qué Crees?
- El Lenguaje Del Dolor
- ¿Por Qué Una Vez Al Mes?



TESTIMONIO

MONTserrat

Edad: 61 años

¡RECOMIENDO LA QUIROPRÁCTICA A TODO EL MUNDO!

Vivo en un pueblo de la provincia de Tarragona a más de una hora de Barcelona. A mediados de junio empezaron a dolerme las lumbares, como tantas otras veces en los últimos años. Pero esta vez era diferente, las molestias se irradiaban a toda la pierna.

Durante cuatro meses estuve deambulando entre traumatólogos y probando diferentes antiinflamatorios sin notar una mejora notable.

Finalmente, una buena amiga, a la que estaré eternamente agradecida, me dio la dirección de "Pura Vida" y, al cabo de unas cuantas sesiones de quiropráctica con Boyce, empecé a notar una mejora espectacular; la pierna no me dolía, empezaba a tener más energía, recuperé movilidad,...en fin, poco a poco mi vida volvía a ser la de antes.

¡Recomiendo la quiropráctica a todo el mundo aunque tengan que desplazarse desde lejos!

De la consulta del Dr. Boyce.

¿POR QUÉ UNA VEZ AL MES?



Hay un mito extendido que dice: "una vez que vas al quiropráctico, tendrás que ir por el resto de tu vida". Por supuesto, esto no es cierto. (Es curioso como nunca escuchamos esto de los dentistas, quienes también promueven el cuidado preventivo).

Así y todo, tenemos muchos pacientes que optaron por venir a vernos regular y periódicamente. A veces mensualmente. A veces semanalmente. A veces algo en el medio.

¿Cómo puede ser? Cada individuo tiene sus propias razones, pero hay algunas que son más comunes: Conciencia corporal – Luego de recibir cuidado

quiropráctico y recordar cómo se siente lo "normal", muchos pacientes pueden darse cuenta cuando están un poco fuera de eso y hacen visitas a nuestra práctica como una parte normal de su vida.



Mantenerse bien – Nuestros pacientes de una vez al mes a menudo reportan que casi nunca se resfrían o engripan como otros normalmente hacen. Sus hijos rara vez se enferman y parecen más saludables que sus compañeros de juego.

Prevención – La detección temprana y corrección de pequeños problemas, suele ayudar a evitar la necesidad de lidiar con problemas más complicados (y costosos) en el futuro.

Estrés – Cada uno de nosotros está expuesto a diferentes cantidades de estrés físico, químico o emocional. El cuidado regular puede ayudar a reducir el impacto que esos episodios tienen en nuestra columna y en nuestra salud en general.

Gravedad – El mayor y más ignorado estrés es el constante peso de la gravedad. Eventualmente, la gravedad gana, pero muchos sabiamente eligen luchar esa batalla con cuidado quiropráctico regular.

¿Podría algún tipo de cuidado quiropráctico regular ayudarte a estar en óptimas condiciones? De ser así, ¿cuán frecuentes serían tus visitas? ¡Pregunta en tu próxima visita!



Calle Muntaner 87-89, local 2
(con Valencia)
Barcelona Tel: 93 496 0893
www.quiropracticapuravida.com
info@quiropracticapuravida.com
f Quiropractica Pura Vida
@QuiroPuraVida