

RELIEF and Wellness News

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

Calle Muntaner 87-89, local 2 (con Valencia) • Barcelona • Tel: 93 496 0893 • Boletín Primavera 2015

Sabías que...

- Los accidentes durante los primeros pasos de los bebés, como caerse de un mueble o por las escaleras, son la tercera causa principal de lesiones infantiles.
- Cuando tengas 70 años de edad habrás digerido aproximadamente 40 toneladas de alimentos.
- Si extendiéramos la superficie de los pulmones mediría unos 50 kilómetros cuadrados.
- Usar el cinturón de seguridad reduce el riesgo de muerte o lesiones graves hasta en un 55%.
- Una célula nerviosa puede transmitir 1.000 impulsos nerviosos cada segundo.
- El “estribo” es el hueso más pequeño del cuerpo y mide poco más de medio centímetro.
- El tiempo más largo registrado que alguien ha sobrevivido sin agua es once días.

© 2015 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 © 2015 iStockphoto.com/billesteb.

¿Por qué los problemas vertebrales regresan a menudo?

Podría pasarte a ti. Comienzas con los cuidados quiroprácticos, y tu dolor o molestia particular desaparece como por arte de magia. Cuando esto sucede, decides que continuar con el cuidado quiropráctico no tiene sentido. Pasado un tiempo el problema vuelve.

¿Qué ha pasado?

Esta reacción tan habitual es fácil de explicar.

Muchos de los pacientes llegan a nuestra consulta por primera vez con problemas de salud que sufren desde hace algún tiempo, a menudo después de haber probado auto recentarse calmantes, masajes, fisioterapia u otros tratamientos para aliviar sus síntomas. Mientras tanto, los músculos y los tejidos blandos que soportan la

columna se han desequilibrado y, si sufrieron lesión, probablemente el tejido cicatricial se habrá instalado.

Con el paso del tiempo, estos cambios sutiles conspiran para hacer prácticamente imposible una inversión completa del proceso. De hecho, estas zonas de la columna se convierten en problemas crónicos, con brotes que aparecen cuando los pacientes experimentan estrés físico, químico o emocional.

Es por ello que muchos de nuestros pacientes valoran una atención de apoyo continuada. ¿Ayudaría una revisión quiropráctica mensual o quincenal a mantener tu progreso y evitar una recaída en tu problema original? Descúbrelo.



El estrés químico

Ya sea tu cuerpo ácido o alcalino, puede tener un profundo impacto en tu funcionamiento y en tu salud en general. Según la escala de 14 puntos de pH, cada uno de los fluidos corporales tiene un rango funcional óptimo.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14
Ácido Neutral Alcalino

En el extremo ácido del espectro se encuentra el ácido del estómago, indispensable para digerir los alimentos que comemos. Nuestra orina, por su parte, alcanza un promedio de 6. La sangre tiene una gama mucho más reducida, siendo ligeramente alcalina en el intervalo de 7,34 a 7,45 de pH.

El mantenimiento de este intervalo tan reducido de alcalinidad es esencial para una salud óptima. Sin embargo, cuando comemos de una forma no saludable, padecemos estrés emocional o nos privamos de suficiente oxígeno, nuestros cuerpos se vuelven más ácidos.

Tu cuerpo trabaja duro para mantener este importante equilibrio entre ácido y alcalino. Para elevar tu pH y neutralizar

la acidez, tiende a extraer el calcio (que tiene un pH de 12) de la sangre y de los huesos. ¿Un resultado demasiado común? Osteoporosis. Cáncer. Cansancio y enfermedad.

Algunos de los alimentos más comunes que tienden a alterar nuestro equilibrio de pH y acidificar nuestros cuerpos son los siguientes:

**Refrescos • Café • Cerveza • Vino
Trigo • Carne • Azúcar**

Los alimentos alcalinos, sin embargo, tienden a ayudar al cuerpo a mantener su pH adecuado:

**Brócoli • Ajo • Espinacas • Fresas
Zumo de frutas • Probióticos • Almendras**

Sorprendentemente, el efecto ácido o alcalino de un alimento en el cuerpo no tiene nada que ver con el pH real de la comida en sí, por ejemplo el limón es uno de los alimentos más alcalinizantes. Descubre más información buscando en Internet sobre “alimentos alcalinos”.

Método natural de protección solar.

En esta época del año, a medida que vamos viendo el sol cada vez más, los medios de comunicación empiezan a advertirnos sobre salir al exterior sin ningún tipo de protector solar o crema. Antes de rebozarse en lociones, plantéate una estrategia más natural.

La piel es el órgano más grande del cuerpo. Cuando se trata de exposición química, tu piel es una esponja que absorbe fácilmente lo que está expuesto. Piénsalo bien antes de aplicarte cualquier protector solar, que es una bomba química de palmitato de retinol, varias benzofenonas, antranilato de mentilo, ecamsule, fenilbencimidazol y otros compuestos artificiales exóticos e impronunciados.

Considera un enfoque más natural:

1. Exponte poco a poco al sol. Trabajar todo el día en una oficina bajo iluminación artificial, y luego pasar todo un sábado trabajando al aire libre bajo el sol es un shock para el sistema. En su lugar, busca formas de aumentar gradualmente la exposición.
2. Protégete. Sé más consciente de tu exposición al sol. Usa sombrero para protegerte la cabeza y la cara, y camisetas con cuello para proteger el cuello. Cuando estés en el exterior, busca formas de mantenerte a la sombra o lleva un paraguas para crear la tuya propia.
3. Mantente hidratado. Ayuda a tu cuerpo a adaptarse a la exposición solar bebiendo suficiente agua para reemplazar la que se pierde por evaporación. Los efectos por exposición al sol empeoran con la piel seca.

Nuestros antepasados pasaban mucho más tiempo al aire libre que nosotros con pocas consecuencias. La clave es moderar nuestra exposición para que nuestros cuerpos puedan crear una respuesta natural a los rayos del sol.

¿Por qué vemos tantos niños?

Mientras que muchos de nuestros pacientes son adultos, cada vez más padres reconocen el valor de hacer revisiones a sus hijos para comprobar problemas de columna. De hecho, muchos de los problemas que vemos en nuestros pacientes de mayor edad pueden surgir en la infancia.

Cólicos: Los recién nacidos pueden beneficiarse de los cuidados quiroprácticos, especialmente si sufrieron algún tipo de trauma durante su nacimiento. Naturalmente, adaptamos nuestras técnicas de ajuste a columnas jóvenes, que no tienen los cambios musculares que vemos en los problemas de larga duración de los adultos.

Pruebas de vestuario: Cuando nos fijamos como les sienta la ropa nueva, suele ser cuando observamos que un hombro es más alto que el otro. O nos percatamos que una pernera del pantalón es más larga que la otra, cuando en realidad es la cadera la que está inclinada.

Desgaste desigual de los zapatos: Si notas que los pies de tu hijo se vuelven hacia adentro o hacia afuera, esto a menudo viene acompañado de un desgaste desigual del calzado. Una consecuencia común puede ser distorsiones posturales y funcionales en la columna vertebral, especialmente en el cuello, que se manifiestan en forma de dolor de cabeza.

Dolores de crecimiento: Estos dolores generalizados

y los dolores de la infancia no son realmente dolores de "crecimiento". Son más comúnmente la forma en la que el cuerpo reacciona al intentar acomodar varios tipos de distorsiones de la columna vertebral y una función articular anormal.

Cabeza inclinada hacia delante: ¿Tu hijo juega mucho a la consola o usa habitualmente el móvil? Los efectos negativos de permanecer mucho tiempo con la cabeza inclinada se revelan en hombros encorvados y la consecuente pérdida de curvatura cervical.

Trae a tu hijo para una evaluación rápida. Recuerda, "si se tuerce la rama, así crecerá el árbol".



¿Perdido en la interpretación?

¿Qué tienen en común un dolor de cabeza, un eructo, un malestar estomacal y una nariz moqueante? Todos estos síntomas revelan que algo diferente está sucediendo en tu cuerpo. Son las formas únicas y personales con las que tu cuerpo se comunica con su dueño: tu.

Muchos ignoramos estos mensajes de nuestros cuerpos, pero lo hacemos bajo nuestro propio riesgo, porque la capacidad de percibir, los a veces sutiles mensajes que nuestro cuerpo nos envía, puede afectar profundamente a nuestra salud. Como si se tratase de un niño impaciente cuando reclama nuestra atención; si ignoras los susurros de tu cuerpo demasiado tiempo, es probable que suba la voz, incluso que te grite, hasta que le prestes atención y tomes medidas.

¿Cómo logramos tener la conciencia necesaria de nuestro cuerpo para escuchar las sutiles y tempranas advertencias que nos envía?

Es importante saber qué síntomas revelan cuestiones que tienen más probabilidades de resolverse por su cuenta, y qué síntomas sugieren algo más serio. ¿Es ese dolor en el pecho simplemente culpa de una pizza o la advertencia de un ataque cardíaco inminente? Menos ambigua es la aparición de sangre en las heces o la orina. Casi siempre es una señal de algo grave.

Si sospechas que tu cuerpo está tratando de decirte algo, pregúntanos en tu próxima cita. Si está fuera del alcance de la quiropráctica, te referiremos al especialista adecuado.

Una magnífica sensación



Probablemente uno de los aspectos más gratificantes de la práctica de la quiropráctica sea presenciar el viaje de cada paciente desde el dolor al alivio. Ojos que brillan, posturas que mejoran, personalidades que reaparecen, esperanza que vuelve.

Si esa es tu historia, tienes una experiencia de primera mano de la magnitud que supone reducir las interferencias del sistema nervioso a lo largo de la columna vertebral. Es una gran sensación.

Sin embargo, una sensación aún mejor es compartir tu experiencia con otros e inspirarlos a que empiecen un tratamiento quiropráctico. Disfrutaras de la gratificante sensación de ayudar a otros a evitar un sufrimiento innecesario.

Solicita información. Disponemos de numerosos materiales educativos diseñados para ayudar a introducir a tu familia o amigos en el cuidado quiropráctico.

¿Conoces a una persona muy nerviosa a la que podría venirle bien? Invítala a tu próxima visita para que pueda visitar nuestra consulta, conocer al equipo, hacer preguntas y aprender cómo podemos ayudar.

La mejor manera de que la quiropráctica sea cada vez más conocida en nuestro país, es mediante la inestimable colaboración de pacientes satisfechos que la recomiendan como un método natural de prevención y recuperación de la salud. ¿A quién conoces que debería venir a vernos?

Mito: La quiropráctica se ocupa principalmente de la columna vertebral.

Exploring
the most common
myths
about chiropractic...

Hecho: Desde sus inicios, la atención quiropráctica se ha centrado en el “tono” del sistema nervioso. Nos interesa tu columna vertebral porque protege la médula espinal. Cuando las vértebras pierden su alineación correcta pueden presionar las raíces nerviosas que parten de la médula y, el flujo de comunicación entre cerebro y cuerpo se verá afectado.



¿Locos por el aceite de coco?

Últimamente, a medida que su popularidad como “súper alimento” ha ido creciendo, el aceite de coco ha aparecido en muchas publicaciones. ¿Se trata simplemente de una estrategia de marketing? ¿Existen verdaderos beneficios de cocinar con este aceite tropical? Aquí están los hechos:

1. Si bien, en el hemisferio norte puede parecerse exótico, para la gente de los trópicos esta grasa saturada es un alimento básico. Estas comunidades se encuentran entre las más saludables del planeta, con poca evidencia de enfermedades cardíacas.
2. Contiene ácidos grasos que pueden mejorar tu energía. El aceite de coco contiene un tipo diferente de grasa saturada de la que se encontraría en un filete o una loncha de queso. En lugar de eso, los triglicéridos que contiene se metabolizan más fácilmente y proporcionan una fuente rápida de energía.
3. En ancianos, parece reducir los síntomas de la demencia y el Alzheimer. Estudios recientes han revelado una mejora inmediata en la función cerebral causada por un aumento de cetonas producidas por el hígado después de ingerir el aceite de coco.

Igual que con todos los tipos de aceites, busca aceite de coco virgen orgánico en tu tienda de comestibles o productos saludables.

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:

- ¿Por qué los problemas vertebrales regresan a menudo?
- El estrés químico
- Método natural de protección solar.
- ¿Perdido en la interpretación?
- Una magnífica sensación
- ¿Locos por el aceite de coco?



MARÍA
Edad: 55 años

Decidí probar la quiropráctica porque tenía dolor y rigidez debido a unas hernias discales que me habían producido un pinzamiento en el nervio ciático.

Hice un tratamiento con cortisona y rehabilitación pero como todavía tenía dolor y arrastraba la pierna, también probé acupuntura y calmantes de tipo homeopático. Pero la rigidez sólo se ha ido solucionando con el cuidado quiropráctico.

En la primera sesión quiropráctica note una mejora y era como si

mi hubiesen quitado un peso de encima. A los dos meses note una mejora global, empezando a notar las diferentes partes de la columna y más dominio al practicar yoga o gimnasia.

Recibir atención quiropráctica me libera de tensiones y hace que esté más ágil.

Me gustan las sesiones informativas y los consejos que nos da Boyce Kinnison y deseo que por muchos años siga ayudándonos con sus manos.

¡Muchas gracias a todo el equipo!

De la consulta del Dr. Boyce.



¡La misofobia!

Una de las fobias más comunes que encuentro estos días es el miedo a los gérmenes, y aunque es aconsejable evitar la exposición innecesaria a los virus, bacterias y microbios que pueden agravar nuestro sistema inmunológico, gran parte de esas preocupaciones están fuera de lugar. Esto ha desembocado en el mal uso de los antibióticos y en un creciente número de estaciones de desinfección de manos en lugares públicos.

El hecho es que los gérmenes nos rodean constantemente. La bocanada de aire que acabas de tomar contenía toda

clase de organismos microscópicos, sin embargo, es poco probable que alguno de ellos se manifieste en una enfermedad. Eso es porque las circunstancias tienen que ser las adecuadas para que se apoderen y amenacen a nuestro bienestar.



¡Agradéceselo a tu sistema inmunológico! Cada segundo, sin que seas consciente, tu sistema inmunológico (coordinado por el sistema nervioso) está eliminando a la perfección estas amenazas... hasta que no puede más y entonces enfermamos.

¡No culpes a los gérmenes! En su lugar, averigua por qué tu sistema inmunológico se ha visto comprometido y no ha podido hacer su trabajo. Los gérmenes no causan automáticamente la enfermedad, al igual que las pelotas de fútbol no marcan automáticamente goles.



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