

RELIEF

and Wellness News

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

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

Sabías que...

- 58.000 estadounidenses mueren cada año por infecciones que se contraen en el hospital.
- Leer con poca luz puede cansar los ojos, pero no estropearlos.
- Tu estómago produce unos 2 litros y medio de ácido clorhídrico cada día.
- La digestibilidad de un alimento es proporcional a su facilidad de echarse a perder. Los alimentos procesados y en conserva son más difíciles de digerir.
- El tiempo de vida medio de un glóbulo rojo es de cuatro meses.
- El cerebro humano es insensible al dolor. El sufrimiento de un dolor de cabeza no viene del órgano en sí, sino de los nervios y músculos que lo envuelven.
- Al igual que una huella digital, cada persona tiene una impresión de lengua única.

© 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.

Alta tecnología = “Text Neck”

El “text neck” o “cuello de texto” es un trastorno típico del siglo XXI y los especialistas dicen que se está volviendo una epidemia global. Lo provoca inclinar la cabeza demasiado sobre los dispositivos móviles para ver videos, escribir mensajes o jugar.

“Hoy en día estamos viendo una gran cantidad de estos casos, sobre todo entre los más jóvenes”, dice el Dr. Boyce.

Permanecer encorvado, con la cabeza inclinada hacia delante, está produciendo un tipo relativamente nuevo de lesión causada por estrés repetitivo que afecta a los nervios, los músculos y los huesos del cuello. El usuario típico de teléfono inteligente gasta casi tres horas al día en su dispositivo digital.

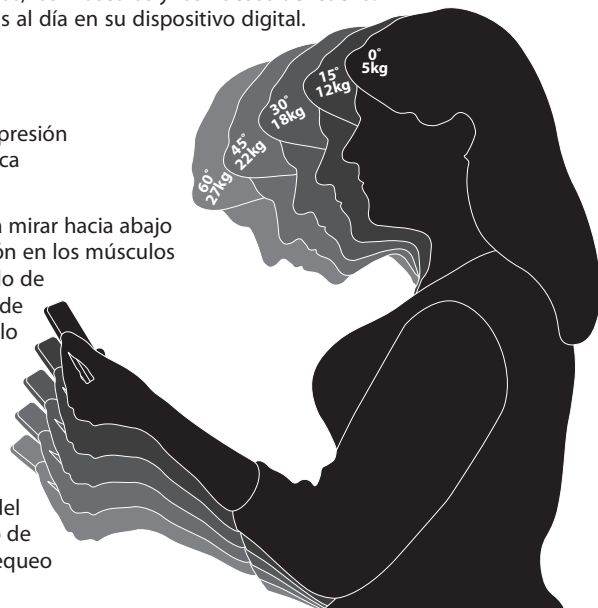
Los síntomas son:

- Subluxación y desalineación vertebral
- Reducción de la curvatura cervical vital
- Estrechamiento del grosor de los discos y compresión
- Dolor o adormecimiento en las manos y muñeca
- Problemas en hombros y la espalda superior

La cabeza pesa una media de 5 kg y si está inclinada para mirar hacia abajo por largos períodos de tiempo, coloca una enorme tensión en los músculos y ligamentos del cuello. Para una inclinación de un ángulo de 15 grados, el peso de la cabeza se duplica. Con 30 grados de inclinación, ¡se convierte en 18 kg! A medida que el ángulo aumenta, también lo hace la tensión en el cuello.

Piensa en la fatiga muscular que se produciría en tus brazos si quisieras mantenerlos estirados frente a ti sosteniendo un peso de 18kg durante largos periodos. Una tensión similar es la que soportan las cervicales.

¿La solución? Levanta tu dispositivo digital hasta cerca del nivel de los ojos para que tu cuello soporte mejor el peso de la cabeza. Y ven a visitarnos con regularidad para tu chequeo quiropráctico y corregir los efectos de “cuello de texto”.



¿Qué significa orgánico?

A veces las palabras se utilizan con significados ambiguos, especialmente las palabras utilizadas por aquellos que comercializan productos alimenticios. Pueden ser utilizadas para engañarnos y conseguir que compremos el producto. Ten en cuenta estas definiciones en tu próxima visita a la tienda de comestibles:

Natural – Un término vago que intenta sugerir productos que están mínimamente procesados. Sin embargo, los alimentos “naturales” pueden contener pesticidas, herbicidas, metales pesados, vitaminas sintéticas y otras sustancias no naturales.



Orgánicos – Alimentos que están certificados como orgánicos, es decir que han sido cultivados sin el uso de pesticidas, fertilizantes sintéticos, lodos de depuradora u organismos modificados genéticamente y no se han conservado con radiaciones ionizantes. Alimentos de origen animal con la etiqueta orgánica proceden de animales que no fueron expuestos a antibióticos u hormonas de crecimiento.

Producción convencional – Son vegetales y otros productos comestibles que han sido producidos utilizando fertilizantes y pesticidas tradicionales. Esta etiqueta indica que las técnicas convencionales se utilizaron para producir mayores rendimientos, mayor resistencia a insectos o vida útil más larga.

¿Cuidado Quiropráctico de por vida?

Probablemente has escuchado el mito de que “una vez que vas a un quiropráctico, tienes que ir por el resto de tu vida.”

No es verdad. Sin embargo, nosotros tenemos muchos pacientes que eligieron visitarnos una vez al mes, o incluso, con mayor frecuencia. ¿Por qué?

Niveles de estrés – Pacientes que, como la mayoría de las personas, se enfrentan diariamente a estreses físicos, químicos o emocionales, encuentran que los ajustes quiroprácticos regulares son útiles para la corrección de la tensión muscular y los cambios posturales resultantes.



Evitar una recaída - Tener problemas de columna vertebral desde hace tiempo provoca áreas debilitadas que son susceptibles a sufrir problemas repetitivos. La atención regular ayuda a fortalecer los músculos y los ligamentos de apoyo, evitando o minimizando las crisis.

Prevención – Los chequeos quiroprácticos regulares detectan los problemas antes de que sean más graves y difíciles de corregir.

Bienestar – Un sistema nervioso libre de interferencias nos permite vivir a nuestro máximo potencial. Las visitas periódicas además reducen el desgaste normal de los músculos y las articulaciones y nos mantienen en óptimas condiciones.

Fuerza de gravedad - Y no nos olvidemos de los efectos implacables que la gravedad produce en nuestro cuerpo. El cuidado quiropráctico regular ayuda a mantener las curvas espinales adecuadas para acomodar la compresión de las articulaciones de la columna vertebral debido a la gravedad.

Recuerda, quien decide cuánto tiempo deseas beneficiarte de la atención quiropráctica eres siempre tu. Estamos aquí para servir y podemos ayudarte a disfrutar de la vida al máximo.

El perdón: un regalo a ti mismo

Prácticamente todas las religiones reconocen los beneficios del perdón en la salud. Aun así, muchos de nosotros caminamos por ahí con la ira o el resentimiento por la forma en que otros nos han tratado en el pasado. Justificamos estos sentimientos porque nos han hecho daño.

Pero aferrándonos a estos sentimientos nos lastimamos más de lo que lo hizo la persona en cuestión.

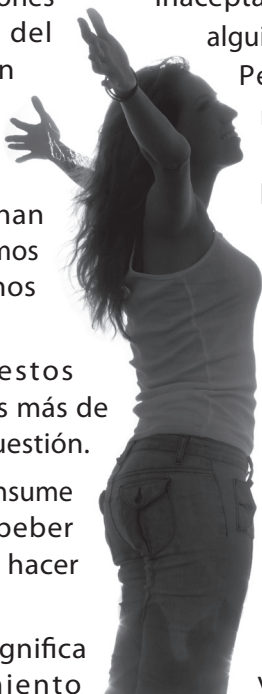
Mantener tu ira viva no sólo consume mucha energía, es como beber veneno con la esperanza de hacer daño a otra persona.

Perdonar a los demás no significa aceptar un comportamiento

inaceptable. Perdonar no es excusar a alguien de las acciones inexcusables.

Perdonar es para nosotros mismos. El perdón es una manera de seguir adelante por lo que el dolor ya no controla tus experiencias ni interacciona con las demás personas del futuro.

Resulta muy saludable crear una lista de todas las personas de tu vida hacia las que tienes un resentimiento. Luego, tomarse un poco de tiempo para visualizar a cada uno y perdonarles. El objetivo es perdonar a todos por todo. Es el acto que da rienda suelta a la verdadera libertad.



Consejos de Salud para el viajero habitual.



Viajar puede ser estresante, pues puede ser parte de tu trabajo o el inicio o el fin de unas vacaciones en familia. Cruzar varias zonas horarias, junto con estar en lugares desconocidos, dormir en camas extrañas y comer en un horario diferente puede pasar factura. Por no hablar de las cancelaciones de vuelos, retrasos y pérdida de equipaje.

He aquí algunas sugerencias para mantenerse saludable y reducir al mínimo los efectos del jet-lag:

1. A partir de tres o cuatro días antes de tu partida, cambia gradualmente tus horarios de dormir y comer para que coincida con los de tu próximo destino.
2. Trata de viajar de noche. Al volar durante la noche, llegarás a tu destino en la mañana o por la tarde, por lo que es más fácil para reajustar el reloj interno de tu cuerpo.
3. Evita el café. Antes y durante el vuelo, evita comer en exceso y el consumo de bebidas con cafeína, que a menudo interfieren con los ciclos normales de sueño.
4. Bebe mucha agua. Cuando se presuriza la cabina baja la humedad. ¿El resultado? Dolores de cabeza, labios y piel seca. Incluso las retinas se resecan y las lentes de contacto pueden resultar molestas. Evita el alcohol y la cafeína que provocan deshidratación.
5. Al llegar a tu destino, trata de salir a la calle a la luz del sol. Esto ayuda a la glándula pituitaria restablecer tu ritmo circadiano y adaptarse al ciclo de día y noche local.



¿Tu silla de oficina te está matando?

Se publicó un estudio en el International Journal of Behavioral Nutrición and Physical Activity realizado en 63.048 hombres australianos de mediana edad que permanecían sentados durante más de cuatro horas al día. ¿Los resultados? Que eran más propensos a desarrollar una enfermedad crónica como presión arterial alta, enfermedades del corazón, diabetes o cáncer - ¡incluso si estaban en su peso adecuado y hacían ejercicio regularmente!

¿La solución? Menos sentarse y más moverse.

Se queman tres veces más calorías de pie que cuando se está sentado. Las contracciones musculares necesarias para estar de pie parecen desencadenar procesos diseñados para descomponer las grasas y azúcares. Cuando te sientas, las contracciones musculares cesan, y estos procesos metabólicos se estancan.

- Si te sientas en un escritorio todo el día, levántate al menos una vez cada hora y camina. Mejor aún, crea una mesa para trabajar de pie.
- Ver menos televisión. Además de dilapidar tu vida delante de una pantalla, ver la televisión mientras se está sentado puede acortar tu esperanza de vida.
- No te sientes si puedes evitarlo al realizar acciones cotidianas como maquillarte, peinarte, o hablar por teléfono.
- En la oficina, intenta hacer las reuniones de pie. No sólo son mejores para todos, tienden a ser más cortas y muchos reportan que son más eficaces.

Mito: El problema es el dolor.

Hecho: En realidad, el dolor no es más que una señal. Es una forma en que el cuerpo se comunica con su dueño - tu. Traducido, significa que se ha alcanzado un límite o se necesita un cambio. El dolor avisa de que existe un problema.

Exploring
the most common
myths
about chiropractic...

56 nombres para el azúcar

Mientras que los expertos en nutrición tienden a estar en desacuerdo sobre una variedad de temas, todos parecen coincidir en que estamos consumiendo demasiado azúcar. Además de contribuir a la epidemia de la obesidad, el azúcar, en sus diversas formas, es la causa de los casos de diabetes se disparen.

Evitar comprar productos que contengan azúcar es relativamente fácil si en el etiquetado se utilizan palabras como caña de azúcar o jarabe de maíz. Pero cuidado, el azúcar tiene otros muchos nombres. Éstos son algunos de ellos:

- | | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|
| 1. Azúcar de Barbados | 19. Malta diastática | 36. Azúcar invertido |
| 2. Cebada de malta | 20. Diatase | 37. Lactosa |
| 3. Azúcar de remolacha | 21. Etil maltol | 38. Malta |
| 4. Azúcar moreno | 22. Azúcar marrón de flujo libre | 39. Jarabe de malta |
| 5. Jarabe de mantequilla | 23. Fructosa | 40. Maltodextrina |
| 6. Jugo de caña | 24. Zumo de frutas | 41. Maltosa |
| 7. Caña de azúcar | 25. Concentrado de jugo de fruta | 42. Manitol |
| 8. Caramelo | 26. Galactosa | 43. Jarabe de arce |
| 9. Jarabe de algarrobo | 27. Glucosa | 44. Melaza |
| 10. Azúcar extrafino | 28. Sólidos de glucosa | 45. Azúcar mascabado |
| 11. Azúcar de pastelería | 29. Azúcar de perlado oro | 46. Panocha |
| 12. Jarabe de maíz | 30. Miel de caña | 47. Azúcar en polvo |
| 13. Sólidos de jarabe de maíz | 31. Azúcar granulado | 48. Azúcar en bruto |
| 14. Azúcar de dátil | 32. Azúcar de uva | 49. Jarabe de Refinador |
| 15. Jugo de caña deshidratada | 33. Jarabe de maíz alto en fructuosa | 50. Jarabe de arroz |
| 16. Azúcar Demerara | 34. Miel | 51. Sorbitol |
| 17. Dextrano | 35. Azúcar en polvo | 52. Jarabe de sorgo |
| 18. Dextrosa | | 53. Sacarosa |
| | | 54. Melaza |
| | | 55. Azúcar turbinado |
| | | 56. Azúcar Amarillo |

Debido a que los fabricantes de alimentos deben enumerar los ingredientes en orden descendente por cantidad, utilizar diferentes tipos de azúcar les permite enumerarlos entre las sexta y octava posición de ingredientes. Sin embargo, cuando se suman las diferentes cantidades, el azúcar puede ser el ingrediente más abundante.

Here's your **FREE** issue of

BELIEF
and Wellness News

In This Issue:

- Alta tecnología = "Text Neck"
- ¿Qué significa orgánico?
- ¿Cuidado Quiropráctico de por vida?
- El perdón: un regalo a ti mismo
- Consejos de Salud para el viajero habitual.
- ¿Tu silla de oficina te está matando?



¡La Quiropráctica es además una manera de vivir!

Isabel
Edad: 49 años

No creí en sus beneficios hasta que viví la recuperación casi milagrosa de un familiar cercano. Pasó de no poder a penas caminar, tener problemas de memoria y de movilidad, a llevar una vida normal.

Por mi parte, llegué a la consulta con tres hernias discales, contracturas, dolores de cabeza, estrés agudo y agotamiento crónico y hoy puedo afirmar con total rotundidad que todas esas dolencias han desaparecido, salvo un leve dolor ocasional procedente de los discos, que confío acabará sucumbiendo.

No he vuelto a tomar un analgésico, ni ningún otro medicamento para

el dolor, desde el primer ajuste. Me levanto motivada y feliz, en lugar de agotada, y he adoptado otra actitud ante la vida inspirada en la CULTURA QUIROPRÁCTICA. Porque la quiropráctica es una manera de sanar, sí, pero también lo es de VIVIR, de entender lo que verdaderamente importa y lo que no. Aleja de nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra vida todo lo que es dañino y nos da, no sólo esperanza, sino resultados reales. Recomiendo a todo el que me importa, incluso al que no, que pruebe la Quiropráctica y que experimente como CAMBIA SU VIDA.

De la consulta del Dr. Boyce.

¿Por qué quieres una salud mejor?

¿Qué va a hacer con ella?

Lo pregunto para recordarte que aunque estemos libre de subluxaciones, algún día dejaremos de existir.

¿Qué es lo que esperas lograr durante el "intervalo" entre la fecha en que naciste y la fecha en que te vayas?

Nuestra salud es un recurso.

Al igual que otros recursos, es para ser utilizado. Para formar una familia. Para experimentar y disfrutar nuestro mundo. Para inspirar a otros. Para marcar la diferencia. O como dijo Steve Jobs, para "hacerse un hueco en el universo".

¿En qué invertimos la salud que nos proporciona un sistema nervioso libre de interferencias?

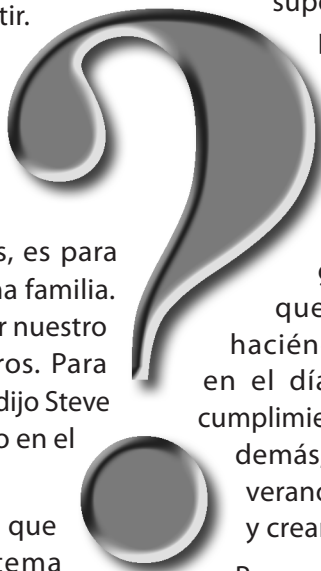
Esta pregunta hace que nos planteemos

nuestro objetivo vital, que es mucho más grande que la mera supervivencia,

pagar las cuentas y el cumplimiento de las obligaciones que tenemos con los demás.

Si ha pasado un tiempo desde que has soñado grandes sueños, permíteme que te recuerde de seguir haciéndolo. Si estás atrapado en el día a día, o simplemente cumplimiento las expectativas de los demás, toma algún tiempo este verano para usar la imaginación y crear algo nuevo para ti.

Porque el objetivo no es estar libre de dolor. El objetivo es aprender, crecer y hacer de éste un mundo mejor.



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