

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 Invierno 2017

Sabías Que...

- Tu corazón circula el suministro de sangre de tu cuerpo aproximadamente 1.000 veces al día.
- Si todos los vasos sanguíneos de tu cuerpo estuviesen unidos de extremo a extremo, se extenderían 60,000 millas.
- A los 60 años, el 60% de los hombres y el 40% de las mujeres roncan.
- La pupila del ojo se expande hasta un 45% cuando una persona mira algo agradable.
- Uno de cada 2.000 recién nacidos tiene un diente al nacer.
- Un cuerpo humano adulto produce 300mil millones de nuevas células cada día.
- El cerebro humano puede contener cinco veces más información que cualquier enciclopedia.
- Más del 90% de todas las enfermedades son causadas o complicadas por el estrés.
- 300 millones de células mueren en tu cuerpo cada minuto.

© 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.



Mantén Tus Metas

Solemos abandonar nuestros objetivos de Año Nuevo a principios de cada nuevo año. Pero aquí tienes algunos pasos útiles para lograr un cambio duradero:

En primer lugar, establece una meta específica. Si se trata de una acción que requiere muchos pasos o una duración prolongada, facilítalo dividiéndolo en pequeños pasitos. Por ejemplo, no pienses en caminar durante una hora, empieza por salir de casa.

Segundo, empieza pequeño. En lugar de correr un kilómetro, empieza por correr hasta el final de la manzana.

En tercer lugar, recuerda que la mayoría de los expertos consideran que 21 días son los necesarios para consolidar un nuevo hábito. Pero también ayuda celebrar los logros más pequeños, ¡celebra que has cumplido 3 días con ese hábito!

Asegúrate de reconocer tus éxitos. Encuentra maneras pequeñas de hacer tus metas más fáciles, como poner la ropa de deporte cerca de la puerta o tirar a la basura las sobras no saludables. Crea pequeños recordatorios para no olvidarte de estas cosas.

Sobra mencionar que mejorar tu salud debe formar parte de este nuevo año. ¡Y que es tan fácil como empezar a venir al Quiropráctico!

¿Tienes Melancolía Invernal?

Si te encuentras de bajón, siempre con sueño o sueles comer en exceso (especialmente hidratos de carbono) y generalmente estás deprimido cada invierno, puede que sufras de un "trastorno afectivo estacional", algo que aflige a un número sorprendente de nosotros. Resulta que los días más cortos y oscuros producen chispas de melatonina, una hormona ligada a los problemas del sueño.

La terapia de luz diaria parece ayudar a muchas personas. Esto implica la exposición prolongada a una luz, por lo menos diez veces más brillante que la iluminación ordinaria. Además, muchas personas encuentran alivio al programar caminatas diarias durante los períodos de pico de la luz solar.



Receta Casera Contra La Gripe

¿Las vacunas contra la gripe funcionan? ¿Realmente son necesarias? Es una decisión personal. Cuando realizamos nuestra investigación, descubrimos que no sólo se incluyen en esta vacuna los virus de influenza sino que hay muchos más elementos en ella:

- Thimerosal (un derivado del mercurio)
- Etilenglicol (n anticongelante)
- Fenol (un colorante desinfectante)
- Aluminio
- Cloruro de benzetonio (un desinfectante)
- Formaldehído (un conservante)
- Embriones de pollo

Ninguna sustancia parece que la deseemos inyectar directamente en nuestra torrente sanguínea, y sin embargo son millones las personas que lo hacen cada año.

El aditivo más controvertido de este cóctel químico, y el que ha recibido más críticas, es el timerosal, una neurotoxina conocida

que contiene etilmercurio. Algunos estudios han vinculado esta toxina con el aumento de las tasas de autismo. Incluso los defensores de la gripe-tiro admiten que después de recibir un tiro anual, la gente todavía puede contagiarse de gripe. Tal vez una mejor estrategia sería tomar medidas para reforzar tu sistema inmunológico, como descansar adecuadamente, comer alimentos saludables, mantener una actitud positiva y, por supuesto, programar el cuidado Quiropráctico regular.



Declaración De Moda De Invierno

¡Este invierno, no te pongas abrigos muy pesados y te no olvides de la parte más importante, tu cabeza! A pesar de representar sólo del 8 al 10% de la superficie de tu cuerpo, a través de ella puedes perder del 30 al 40 % del calor corporal durante el ejercicio, y hasta el 60% durante las actividades más relajadas. Aquí te dejamos algunos consejos para más comunidad en el frío:

1. Mantener una capa de aire entre capas

de ropa ayudan a aislar tu cuerpo.

2. Cierre bien las aperturas: el cuello y las muñecas son puntos potenciales para la pérdida de calor.

3. Utilice la ventilación para reducir la transpiración. Si te sobrecalientas, afloja, retira o abre tu ropa exterior.

4. Conserva el calor de tu cuerpo usando calcetines gordos o guantes, exponiendo una superficie menor al frío y manteniendo los dedos más calientes.

El Mejor Medicamento Del Mundo



Piensa en un medicamento milagroso que:

- **Aumente la inmunidad.**
- **Reduzca las hormonas del estrés.**
- **Reduzca el dolor.**
- **Relaje tus músculos.**
- **Prevenga las enfermedades cardíacas.**
- **Facilite la ansiedad y el miedo.**
- **Mejore el humor.**

¿Cuál es? La risa. Cuando te ríes, es difícil sentirse ansioso, enfadado o triste. La risa reduce el estrés, ayuda a distanciarnos de situaciones desafiantes y a ver las cosas con otro punto de vista. La risa relaja todo nuestro cuerpo, provocando la liberación de endorfinas. Estos deliciosos productos químicos nos dan una sensación de bienestar y pueden incluso reducir temporalmente la sensación de dolor. La risa es contagiosa, incluso más que una tos o un bostezo. ¡Así que practiquemos!

- La gente dice que les encanta el olor de los libros. Yo siempre quiero apartarlos y preguntarles: "Para ser claros, ¿sabes cómo funciona la lectura?"

- El instructor de la universidad de Quiropráctica señaló a la radiografía y dijo: "Como puede ver, el paciente cojea debido a la desalineación. Robert, ¿qué harías en un caso así?" -Bueno -pensó el estudiante-, supongo que también cojearía...

Los Días Se Acortan

Es esa época del año otra vez. Aumentan el peligro de conducción invernal, pues tenemos menos horas de luz y el sol se aleja del horizonte.

Si tu coche choca con otro coche, recuerda estos dos puntos:



1. Incluso los accidentes de tráfico menores pueden lesionar a los pasajeros mucho más de lo que uno se imagina. Asegúrate de que cada pasajero involucrado en un accidente reciba un examen quiropráctico completo. La atención e intervención inmediata acelerará el proceso de recuperación.

2. Si tus lesiones requieren una visita a urgencias, seguro que recibirás un buen tratamiento y también una receta médica. Los relajantes musculares calmarán tu dolor pero no harán nada por hacer que desaparezcan los desalineamientos de tu columna. Pasa a hacerte un examen más exhaustivo.

Mito: Los quiroprácticos tratan dolores de cabeza.

Exploring
the most common

myths
about chiropractic...

Verdad: En realidad, ¡los quiroprácticos no tratan nada! En su lugar, ayudamos a reducir la interferencia del sistema nervioso que impide que tu cuerpo funcione según lo diseñado, independientemente de tu problema particular de salud.

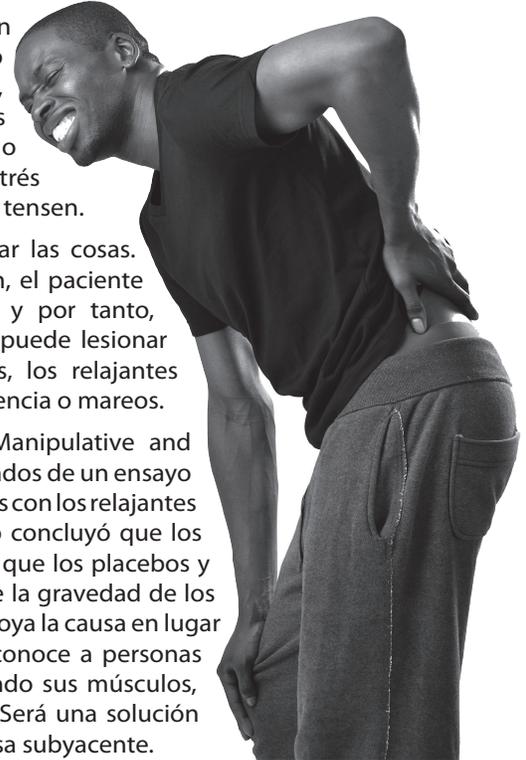
¿CONOCES A ALGUIEN QUE NO PUEDA RELAJAR SUS MÚSCULOS?

Probablemente conozcas a alguien a quien le prescribieron relajantes musculares para aliviar el dolor de una tensión muscular o espasmos. Estos medicamentos ayudan a reducir la molestia de un músculo que no deja de tirar, ¡pero poco hacen por tratar la razón por la cual el músculo está tenso en el primer lugar!

Las distensiones musculares en la espalda y en el cuello por lo general provienen de un uso excesivo, se trata de una sobre-extensión, una mala postura y un fallo al estirar los músculos adecuadamente, ya sea antes o después de hacer ejercicio. Incluso el estrés emocional puede hacer que los músculos se tensen.

Los relajantes musculares pueden empeorar las cosas. Cuando los síntomas del dolor se suprimen, el paciente puede creer que el músculo está mejor, y por tanto, podrían reanudar la actividad normal que puede lesionar los músculos afectados aún más. Además, los relajantes musculares también pueden causar somnolencia o mareos.

Un estudio publicado en el Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics mostró los resultados de un ensayo clínico que comparó los ajustes quiroprácticos con los relajantes musculares para el dolor lumbar. El estudio concluyó que los ajustes quiroprácticos fueron más efectivos que los placebos y los relajantes musculares en la reducción de la gravedad de los síntomas. Se trata de un ejemplo más que apoya la causa en lugar de simplemente encubrir los síntomas. Si conoce a personas que piensan que tienen dificultades relajando sus músculos, animémoslos a que visiten a un Quiropráctico. Será una solución totalmente natural y que se ocupa de la causa subyacente.



Cómo Sentirse Bien Al Instante



Cada día como profesional de la salud, soy testigo del milagro de la curación. Nadie sabe realmente cómo curamos; pero afortunadamente, dadas las circunstancias adecuadas, lo hacemos, y, naturalmente, aquellos de nosotros que son más jóvenes tienden a sanar más rápido que los que tenemos

más experiencia de vida.

La curación requiere una conexión. Cuando volvemos a conectar tu cuerpo con tu cerebro mediante la reducción de subluxaciones a lo largo de tu columna vertebral, la curación puede tener lugar. Es como volvernos a poner en contacto con un amigo o un miembro de la familia separado. Cuando nos reconectamos con la verdad, aceptando lo que es, la curación puede darse. Este efecto curativo es asombroso. Tienes la oportunidad de experimentar la profunda alegría que experimentamos cuando le hablas a otros acerca de la quiropráctica, presentando a la verdad de que tu cuerpo, no los medicamentos ni los médicos, hacen posible la curación. ¡Si, por supuesto, están conectados!

TESTIMONIO

JULIO

Edad: 56 años

Here's your **FREE** issue of

BELIEF
and Wellness News

In This Issue:

- Mantén Tus Metas
- ¿Tienes Melancolía Invernal?
- Receta Casera Contra La Gripe
- Declaración De Moda De Invierno
- El Mejor Medicamento Del Mundo
- Los Días Se Acortan
- Cómo Sentirse Bien Al Instante



Los motivos que me llevaron a acudir a un quiropráctico tienen su origen en unos fuertes dolores cervicales, que unidos a frecuentes dolores de cabeza, hacían de mi vida cotidiana un continuo sufrimiento.

Inicialmente para "curar" mis dolencias tomaba analgésicos, antiinflamatorios y acudía a complejas y largas sesiones de rehabilitación. Al cabo del tiempo volvían los dolores. No había solución posible.

Un día, una amiga me propuso ir a consultar su quiropráctico. Según me dijo, a ella le había ido muy bien. Entonces, no sabía qué era la quiropráctica pero fui a probar.

Al poco tiempo de iniciadas las sesiones intensivas de quiropráctica, empecé a notar la mejora a mis dolencias. En estos momentos no tengo dolores cervicales y los dolores de cabeza han desaparecido. Para mi es un milagro.

También creo que la quiropráctica me está ofreciendo mucho más de lo que yo buscaba. Gracias a la quiropráctica he notado una mejora de mi salud a todos los niveles, tanto físicos, intelectuales, emocionales y espirituales. Todo funciona mejor.

Personalmente recomiendo la quiropráctica a las personas con dolores vertebrales pero también a todo aquel que busque mejorar y preservar su salud.

De la consulta del Dr. Boyce.

¿Por Qué Tres Veces Por Semana?

Cuando los pacientes comienzan el cuidado quiropráctico, a menudo (no siempre) recomendamos tres visitas por semana durante varias semanas o más. A menudo me preguntan cómo determinamos esta frecuencia de visitas. Hacer la recomendación más efectiva es una combinación de conocimiento, estudio, experiencia y habilidades de observación.

Un error común es que un hueso espinal está "fuera de lugar" y que la energía del ajuste quiropráctico "pone el hueso de nuevo" en su posición correcta. No exactamente. Si eso fuera cierto, ¡sólo necesitaríamos un ajuste! (ajuste es el movimiento de poner en su lugar la vertebra desplazada). En cambio, un ajuste quiropráctico aplica una fuerza precisa en el momento y lugar adecuados para ayudar al cuerpo a "enderezarse" a sí mismo. Sólo tu

cuerpo sabe dónde colocar exactamente una vértebra en particular. Mi trabajo es suministrar la energía que tu cuerpo puede usar

para ayudar a normalizar el movimiento y la posición de un mal funcionamiento de la articulación espinal interfiriendo con la función de tu sistema nervioso.

Entonces, ¿por qué tres veces a la semana? Hemos encontrado esta frecuencia, especialmente al comienzo del cuidado Quiropráctico para llevar a un equilibrar la repetición necesaria con el fin de establecer un patrón espinal nuevo y saludable con las preocupaciones prácticas de integrar la quiropráctica en una vida ocupada. Tres veces a la semana parece producir los mejores resultados en el menor tiempo posible.



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