

RELIEF

and Wellness News

Boyce Kinnison D.C. • Pura Vida • www.quirpracticapuravida.com
Rambla Catalunya 52, pral 2(con Aragón) • Barcelona • Tel: 93 496 0893 • Verano 2013

¿Sabías que...?

- Nuestras pupilas se expanden hasta un 45% cuando miramos algo que nos complace.
- Tu ritmo cardíaco puede aumentar hasta un 30% en un bostezo.
- El pulmón derecho está capacitado para tomar más aire que el izquierdo.
- Las vacunas contienen formaldehído, etilenglicol (anticongelante), fenol (desinfectante/pesticida) y aluminio.
- El dolor recorre nuestro cuerpo a una velocidad de 106 metros por segundo.
- La media de las personas tiene más de 1460 sueños al año.
- Las personas que sufren de enfermedades en las encías tienen el doble de posibilidades de sufrir un ataque al corazón.
- Una de cada 20 personas tiene una costilla de más.
- Solo 1 persona de cada dos mil millones llegará a vivir 116 años.
- La respiración profunda beneficia a tu salud tanto como hacer aeróbico.

© 2013 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 © 2013 iStockphoto.com/billesteb.

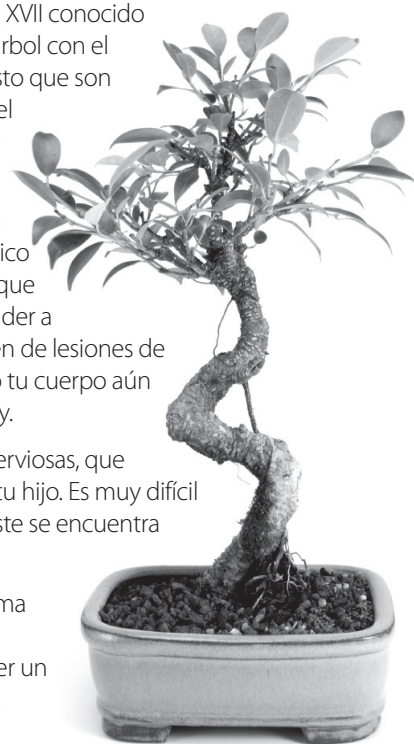
Donde se dobla el tallo... allí se inclina el árbol.

Este concepto se le atribuye a Alexandre Pope, poeta inglés del siglo XVII conocido por sus dichos y proverbios. Lo que quiere decir es que si se planta un árbol con el tronco torcido, crece torcido. Lo mismo pasa con tu hijo o hija. Es por esto que son tan importantes para los niños los exámenes espinales. Que vayan por el buen camino te puede salvar de muchas preocupaciones en el futuro.

Hay muchas cosas que pueden afectar el crecimiento de la columna de tu hijo: desde el parto, pasando por caídas, un accidente de coche, lesiones deportivas y mochilas pesadas. Llevando a tu hijo al quiropráctico te ocupas de cualquier desalineamiento espinal que pueda tener para que no se convierta en un problema futuro. Lo que intentamos hacer entender a nuestros pacientes es que muchos de sus problemas actuales provienen de lesiones de tu infancia. Si se hubiesen ocupado de ellos en aquel entonces, cuando tu cuerpo aún está creciendo y adaptándose, no tendrían dicho problema a día de hoy.

Una columna desalineada también puede provocar interferencias nerviosas, que desembocará en una alteración de la manera de percibir el mundo de tu hijo. Es muy difícil reaccionar frente al mundo de manera apropiada si nuestra visión de éste se encuentra distorsionada debido a un mal funcionamiento del sistema nervioso.

¿Quieres proporcionarle a tu hijo o hija una vida saludable y un sistema nervioso libre de distorsión? Pide cita en tu quiropráctico para que éste lleve a cabo un análisis espinal en la columna de tu hijo. Déjanos resolver un pequeño problema antes de que se convierta en uno gordo.



¿Mis pies hablan?



Puede que te preguntes por qué los quiroprácticos están tanto tiempo mirándote los pies. Quizá pienses que sólo debería importarte tu espalda y tu cuello. Sin embargo, tus pies nos dicen mucho de tu salud espinal.

Un ejemplo: si te duelen los dedos de los pies podría tratarse de un caso de artritis reumatoide, una enfermedad degenerativa de las articulaciones que surge en las articulaciones más pequeñas como los dedos de los pies o los nudillos. Si detectamos esto con tiempo se puede llegar a evitar la deformación permanente. Los cuidados quiroprácticos pueden ayudarte a aliviar el dolor, a incrementar la movilidad y a ralentizar el proceso de la enfermedad.

Tus pies son la base de todo tu cuerpo (¡soportan una gran carga!). El quiropráctico también puede que observe las suelas de tus zapatos para ver cómo andas. Muchas veces nos proporcionan información acerca del alineamiento de tu columna. Si está desalineada, suele provocar estrés en otras partes de tu cuerpo; tu pelvis, por ejemplo, haciendo que camines de manera diferente. Al ver que una suela es ligeramente distinta a la otra, el quiropráctico reconoce el desalineamiento espinal y lo puede corregir.

Los pies planos pueden causar todo tipo de problemas, desde la separación de los huesos de la espinilla hasta dolor de espalda, de cadera o de rodilla.



¿Porqué sudamos?

Si estás entrenando en el gimnasio es muy beneficioso sudar mucho – estás animando tu ritmo cardíaco. Pero si solo estás sentado en el patio, sudar (transpirar) no es tan beneficioso. Vamos a intentar entender por qué sudamos.

El sudor es el mecanismo que tiene nuestro cuerpo para mantener tu temperatura interna, proceso llamado termorregulación. Cuando aumenta la temperatura exterior, muchas veces también aumenta tu temperatura interior. Tu cuerpo se esta autorregulando, sudas para que la temperatura de tu cuerpo disminuya. Al evaporarse el sudor de la superficie de tu piel, tu temperatura corporal disminuye, devolviendo tu cuerpo a su temperatura normal.

¿Sabes que hay más de 4 millones de glándulas sudoríparas en tu cuerpo? Además de regular tu temperatura corporal, las glándulas sudoríparas sirven para desintoxicar los sólidos disueltos y para mantener la cantidad de sal necesaria en tu cuerpo.

El sudor de las axilas no se evapora igual que el sudor de otras partes de tu cuerpo, por lo que no cumple su función reguladora. Y cuando está en contacto con las bacterias que se encuentran en la superficie de tu cuerpo puede resultar en un olor desagradable. Asegúrate de ducharte o bañarte todos los días y de llevar ropa de fibras naturales, como el lino o el algodón.

¿Si o no a la crema solar? Esta es la cuestión.

Existen estudios recientes que afirman que la crema solar tiene poco efecto a la hora de protegernos de un cáncer de piel. De hecho, la Agencia Internacional de Investigación para el Cáncer afirma lo siguiente:

- El uso de la crema solar reduce la aparición de carcinoma de células escamosas, una variante de cáncer que crece lentamente y que es tratable, pero que desemboca en un 16% en cáncer de piel.
- El uso de la crema solar no tiene influencia alguna demostrada sobre el carcinoma celular basal, la variante más común de cáncer de piel, un 80% de los casos desemboca en ello.
- Cuando uno se queda en el exterior más tiempo, debido a que se ha untado con crema solar, incrementa el riesgo de sufrir melanoma, la variante más mortal de cáncer de piel.

El Dr. Joseph Mercola, un reconocido médico osteópata, promueve la exposición solar para la absorción de la vitamina D. La crema solar interfiere en nuestra habilidad de absorber dicha vitamina, que promueve la salud cardiovascular, proporciona una presión sanguínea óptima, mantiene bajos los niveles de colesterol, ayuda a mantener un sistema inmunitario sano, mantiene sanos nuestros riñones y ayuda a conservar unos huesos fuertes.



Sin embargo, si has de utilizar crema solar evita cualquiera que contenga los siguientes ingredientes químicos:

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| • Ácido para amino benzoico | • Fenibenzimidazol |
| • Octil salicilato | • Homosolato |
| • Avobenzona | • Sulisobenzona |
| • Oxibenzona | • Mentilo atranilato |
| • Cinoxato | • Salicilato de trolamina |
| • Padimato O | • Octocrileno |
| • Dioxibenzona | • Dioxibenzona |

¿Debo aplicar HIELO o CALOR?

Una de las preguntas más comunes es si en determinadas lesiones uno debe aplicar calor o, de lo contrario, hielo. Aquí tienes unas pautas generales que te ayudarán a entender qué tienes que aplicar y por cuánto tiempo.

Hielo

El hielo se utiliza en caso de lesión reciente que conlleve inflamación. Funciona muy bien en lesiones de menos de 24 h para aliviar el dolor y disminuir la inflamación. Tenga en cuenta lo siguiente:

- Nunca aplique el hielo directamente sobre la piel.
- Moje una toalla de mano con agua fría y póngala sobre la bolsa de hielo.
- No deje el hielo sobre la lesión más de 15 minutos.
- Reaplique el hielo las veces que sea necesario, pero solamente cuando tu piel ha vuelto a tomar color normal.

Calor

El calor se suele aplicar para aliviar la tensión muscular o los espasmos, en particular sobre cuello y espalda. Tenga en cuenta lo siguiente:

- Utilice una almohadilla térmica o bolsa de agua caliente. Si la temperatura es demasiado alta puede quemarse la piel.
- Nunca aplique el calor durante más de 30 minutos.
- Asegúrese de colocar un trozo de tela o algo similar entre la bolsa térmica y tu piel. Revise que no se está quemando la piel cada cinco minutos.
- Permita que tu piel descanse entre las aplicaciones.

¿Suplementos para tu bebé?



¿Qué piensas acerca de la lactancia? ¿Realmente crees que es lo mejor para tu hijo? En un artículo publicado por "Save the Children" llamado Superfood babies (bebés alimentados por suplementarios) se estima que 830.000 bebés podrían salvarse cada año si todas las mujeres diesen el pecho a sus hijos durante su primera hora de vida. Una alimentación basada exclusivamente en la lactancia durante los seis primeros meses podría salvar incluso más vidas.

Este artículo coincide con las pautas expuestas por muchas de las organizaciones de la salud a nivel internacional, entre las que se encuentra la Academia Americana de Pediatría (AAP) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), que recomienda una alimentación basada exclusivamente en la lactancia hasta los seis meses de vida. Son muchos los que continúan promoviendo la lactancia junto a otros alimentos complementarios hasta los 12 meses de vida. Y, a partir de aquí, se recomienda continuar con ella si madre e hijo así lo desean.

Muchas compañías de fórmulas lácteas se promocionan diciendo que su producto se aproxima en todo lo posible a la leche materna. Añaden DHA afirmando que incrementará la habilidad cognitiva del bebé. Sin embargo la leche materna ya contiene DHA de manera natural. El problema está en que enfocan su publicidad en convencer a las madres que las fórmulas lácteas son mejores para tu bebé, sin embargo no hay alimento más completo que el de la leche materna.

Los beneficios asociados a la lactancia son infinitos tanto para la madre como para el bebé (incremento de la inmunidad, reducción de la obesidad, menos visitas al médico, una puntuación CI mayor con los años, disminución del riesgo de osteoporosis i de cáncer de mama o de ovarios, etc.). Y además existe un contacto físico con tu bebé, que se siente más seguro y arropado. No hay fórmula láctea que le pueda proporcionar nada similar.

Myth: Llevar gorra causa calvicie.

Fact: ¿La calvicie tiene mucho más que

ver con la genética que con llevar gorra! Esto nos cuenta Gary S. Hitzig, dermatólogo neoyorkino, en su libro Help & Hope for Hair Loss (Ayuda y esperanza para la pérdida de cabello): "la calvicie gradual, también conocida como calvicie de patrón masculino, es producto de la genética". Se ha llegado a la misma conclusión en la gran mayoría de estudios llevados a cabo sobre este tema.

Exploring
the most common
myths
about chiropractic...

¡Los mayores también necesitan la quiropráctica!

La esperanza de vida actual es la más alta de la historia, esto es un hecho. Y mientras muchos se hacen mayores sufriendo de dolores, enfermedades y movilidad reducida, el cuidado quiropráctico reduce esta sensación de envejecimiento que llega con los años. Algunos de los beneficios de los cuidados quiroprácticos:

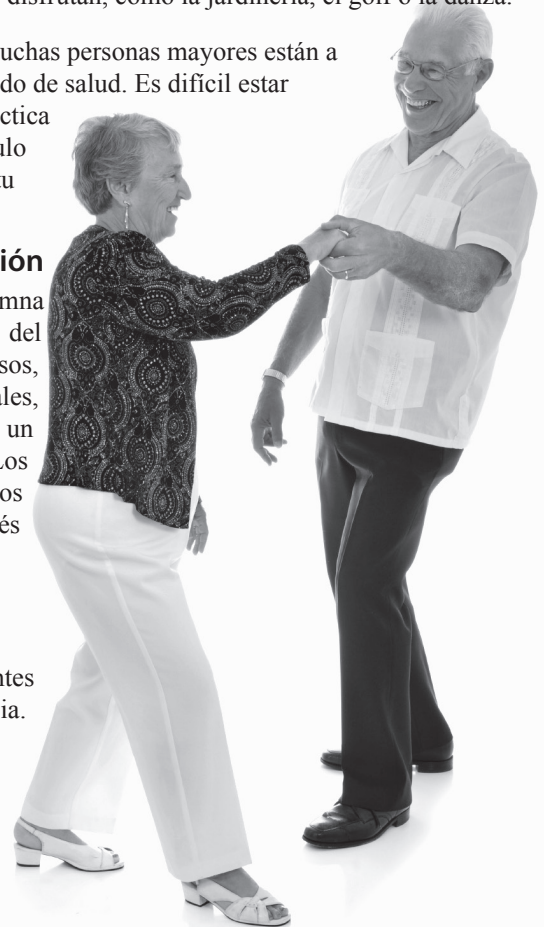
Reducción del dolor. Mucha gente mayor se queja de dolores crónicos en el cuello o en la espalda. El cuidado quiropráctico es una de las maneras más seguras y efectivas de reducir el dolor causado por anomalías de la columna. Los analgésicos solo tratan los síntomas, no la causa.

Mejora de la movilidad. El cuidado quiropráctico ayuda conservar la flexibilidad de nuestra columna, ayudando así a que las personas mayores se mantengan activas y puedan seguir haciendo las actividades que tanto disfrutaban, como la jardinería, el golf o la danza.

Mejora del estado de ánimo. Muchas personas mayores están a menudo de mal humor a causa de su estado de salud. Es difícil estar feliz cuando estás sufriendo. La quiropráctica puede ayudar a mejorar la función músculo esquelético de tu cuerpo, devolviéndote tu bienestar y tu felicidad.

Decrecimiento de la degeneración de las articulaciones. Una columna desalineada provoca un incremento del desgaste y de los desgarros de los huesos, articulaciones y ligamentos espinales, cosa que puede desembocar en un malfuncionamiento de tu columna. Los ajustes quiroprácticos corrigen estos desalineamientos, reduciendo así el estrés espinal.

Mejora de la coordinación y el equilibrio. De hecho, la función del quiropráctico es la de ayudar a los pacientes más mayores a mantener su independencia. Mejorando el funcionamiento global de su cuerpo y dándoles consejos de cómo llevar un estilo de vida saludable. Los quiroprácticos consiguen mejorar la calidad de vida de los más mayores.



Pura Vida
Rambla Catalunya 52, pral 2
(con calle Aragó)
Barcelona Tel: 93 496 0893
www.quiropracticapuravida.com

Here's your **FREE** issue of

RELIEF
and Wellness News

En este Boletín:

- Donde se dobla el tallito...
- ¿Mis pies hablan?
- ¿Porqué sudamos?
- ¿Debo aplicar hielo o calor?
- ¿Suplementos para tu bebé?
- ¿Los mayores también necesitan la quiropráctica!

¡Gracias por sus recomendaciones!

MARIA DOLORS ALVAREZ
SILVIA ANDREU ESCARRA
OLGA ANTICH
MELINA CARBAJALES
TIM CASHMAN
MARIA TERESA FONT
KATIA HILMER
JUNI PERE
INMA PONS
JORDI RIBAS DOMENECH
ANTONIA ROMERO RODRIGUEZ
JUAN CARLOS SABORIDO GONZALEZ
PILAR SALAS DEL CAMPO
FRANCESCA SANTILLANA
SERRANO LOPEZ, ROSA BELEN

RAUL CERVELLO
ROSA BELEN SERRANO LOPEZ
TORRES RUIZ, LOURDES
ANA VAZQUEZ FERNANDEZ,
MARIA ROSA FERNANDEZ
RASMUS
JUANA MATUTE
DANIELA BINNI
OLGA FIGUERAS
AIDA JUNI
VALENTINA CABALLERO
JOAQUIN GUTIERREZ
JUAN ALONSO
MARCELO RUIZ
ARNOLD VEERBEEK

Para nosotros es fundamental que nuestros pacientes recomienden la Quiropráctica a sus familiares y amigos. Gracias por ayudarnos a ayudar a los demás: Si sabes de alguien que pueda necesitar nuestros cuidados, nosotros Te facilitaremos toda la información necesaria para que entiendan mejor lo que es la Quiropráctica. ¡Pregúntenos!

From the Desk of Mensaje de Boyce Kinnison D.C.

Seguridad en las comidas veraniegas

Barbacoas, playas, campings y salidas – en eso consiste el verano. Sin embargo también tenemos que mantenernos alerta al tratar con comida bajo altas temperaturas. Los síntomas de intoxicación alimenticia pueden realmente aguarle la fiesta. Unas horas después de haber comido alimentos repletos de bacteria uno puede sufrir síntomas como dolores agudos en el estómago, diarrea, náuseas/vómitos, fiebre o dolor de cabeza.

Siguiendo al pie de la letra estas indicaciones, disminuirán el riesgo de intoxicación alimenticia y podrán disfrutar del tiempo libre con tu familia o amigos:

- Congela cualquier producto perecedero después de dos horas, La tienen de más de 35°C después de una hora.
- Lávate las manos y desinfecta la superficie sobre la que vas a cocinar antes y después de la preparación, sobre todo con la carne cruda.
- Mantenga la carne cruda apartada de los frescos, como las frutas y verduras, y de cualquier otro tipo de comida cocinada.
- Si tienes que marinar La comida, la pones en la nevera, no en la encimera ni en el exterior. Asegúrate de deshacerte de la salsa sobrante, nunca la sirvas sobre la carne ya cocinada.
- Utiliza siempre un termómetro de cocina cuando hagas carne a la parrilla para que la temperatura de cocción sea la apropiada.
- Nunca pongas la carne ya cocinada sobre el mismo plato donde la has puesto cuando estaba cruda.
- Si tienes planeado ir a una barbacoa con tu vehículo, mete la carne en una nevera con mucho hielo y pon la nevera en la parte del coche que esté climatizada, no en el maletero.

Siguiendo estos pasos maximizarás el disfrute de la comida veraniega y disminuirás el riesgo de intoxicación alimenticia.



**Rambla Catalunya 52, pral 2
(con calle Aragó)
Barcelona Tel: 93 496 0893
www.quiropracticapuravida.com**