

# RELIEF

## and Wellness News

BARCELONA • Calle Muntaner 87-89, local 2 (con Valencia) • Tel: 93 496 0893

BADALONA • C/ Francesc Layret 171 • Tel: 93 384 3775 • Boletín Invierno 2021

### Sabías...

- El simple hecho de caminar requiere el uso de 200 músculos en el cuerpo humano. Se necesitan hasta 40 para levantar una pierna y moverla hacia adelante.
- Un estornudo puede viajar tan rápido como 100 millas por hora.
- El Bushman africano vive en un entorno tranquilo y remoto y no tiene una pérdida auditiva mensurable a los 60 años.
- Tu uña de más rápido crecimiento es la uña del medio; la más lenta es la miniatura.
- Los bebés nacen con 300 huesos, que se fusionan para convertirse en 206 huesos en los adultos.
- Su apéndice tiene aproximadamente el tamaño de su dedo. Se contrae y tiene un revestimiento secretor como el intestino delgado.
- Quemas más calorías durmiendo que viendo televisión.
- Las mujeres tienen mejor sentido del olfato que los hombres..

© 2021 Patient Media, Inc. All rights reserved. This information is intended 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 © 2021 iStockphoto.com.

## La teoría de los gérmenes



“¿Cómo es que algunas personas tienen los bichos y otras no?”

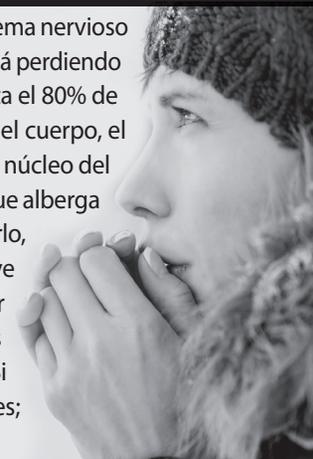
“Recibimos esta pregunta todo el tiempo”, observa el Dr. Boyce. De hecho, fue esta misma pregunta la que motivó a D. D. Palmer a perseguir lo que se conoció como quiropráctico! “Conocemos a mucha gente que tiene miedo de los gérmenes”, dice el Dr. Boyce. “Desde la época de Louis Pasteur, ha habido un enfoque indebido en los gérmenes. Los gérmenes son muy parecidos a las semillas de hierba. ¿Alguna vez has intentado plantar un césped desde cero? Puede ser difícil. Al igual que la semilla de hierba, que debe tener la combinación correcta de suelo, luz solar y humedad, los gérmenes sólo pueden florecer si las

circunstancias son las correctas.”

Como todos los tejidos, órganos y sistemas de su cuerpo, su sistema nervioso afecta la función de su sistema inmunológico. Por eso se cree que las subluxaciones espinales pueden amortiguar la respuesta del sistema inmunitario. Si está debilitado por un sistema nervioso comprometido, su estómago, pulmones, nariz, oídos y garganta (el suelo) se convierten en un ambiente hospitalario para virus, microbios y otros gérmenes. Restaurar la integridad del sistema nervioso, y el funcionamiento de cada célula y tejido, es de lo que se trata el cuidado quiropráctico. Es una idea simple que ayuda a nuestros pacientes a disfrutar de una mejor salud durante todo el año.

## Manos frías

La temperatura de tu cuerpo es solo uno de los millones de detalles que tu sistema nervioso monitoriza constantemente. ¡Cuando su cuerpo está en un ambiente donde está perdiendo calor, la cabeza y el cuero cabelludo, si están expuestos, pueden explicar hasta el 80% de la pérdida total de calor del cuerpo! Para mantener las funciones normales del cuerpo, el cerebro debe regular su temperatura “central” dentro de un rango estrecho. El núcleo del cuerpo incluye el área del torso, que alberga los órganos vitales, y la cabeza, que alberga el cerebro. Cuando el cuerpo pierde calor más rápido de lo que puede producirlo, los vasos sanguíneos se contraen para reducir la cantidad de sangre que fluye a las manos, los pies y la piel. Al usar un sombrero caliente, puede reducir drásticamente la pérdida de calor y evitar la hipotermia. Los vasos sanguíneos se vuelven a abrir y sus extremidades comienzan a calentarse. Así, el adagio: “Si sus manos están frías, póngase un sombrero.” Las gorras de lana son las mejores; tienden a mantenerte caliente incluso cuando están mojadas.



# ¿Te sientes S.A.D?



Es común en esta época del año en hasta un 10% de la población en nuestras latitudes septentrionales algo llamado Trastorno Afectivo Estacional (TEA). La mayoría de nosotros tiende a reaccionar a los días más cortos en esta época del año con cambios en nuestro estado de ánimo y comportamiento. La mayoría de las personas encuentran que comen más y duermen más tiempo. Para algunos, estos cambios son lo suficientemente severos como para perturbar sus vidas. Estas personas sufren de S.A.D. La susceptibilidad a S.A.D. parece ser heredada. El tratamiento tradicional a menudo implica medicamentos que alteran el estado de ánimo. En cambio, muchos eligen un enfoque más natural: la exposición a la luz brillante. El individuo se sienta frente a una unidad que

alberga luces especiales que duplican la luz del sol en una mañana de primavera sin nubes. Durante unos 30 minutos al día, el sujeto se expone a la luz cinco veces más brillante que la iluminación que tenemos en nuestra sala de examen. ¡Usted no mira fijamente a la luz! Tanto a los que sufren jet lag como a los afectados por S.A.D. se les anima a que la luz del sol golpee su cara. Se cree que la luz es registrada por los ojos, que envían impulsos nerviosos al hipotálamo para ayudar a normalizar la función del reloj corporal.

Este es sólo un ejemplo más de la importancia del sistema nervioso. También es otra razón para obtener ajustes quiroprácticos regulares para mantener su sistema nervioso trabajando en plena forma en esta época del año.

**Síntomas comunes de S.A.D.:** Cambios en el apetito o en el aumento de peso, Antojo de alimentos dulces o almidonados, Tendencia a quedarse dormido, Fatiga y falta de energía, Disminución de la libido, Dolores corporales, Dificultad para concentrarse, Evitación de situaciones sociales.

## SAL – Parte 2

¿Está usted entre los millones de personas que usan sustitutos de la vieja coctelera blanca tradicional? Entonces tanto las felicitaciones como las advertencias están en orden, ya que cada vez más productos dudosos parecen estar haciendo una aparición. Por ejemplo, varios sustitutos de la sal contienen el compuesto químico cloruro de potasio, que puede ser perjudicial para aquellos con problemas renales o aquellos con presión arterial alta. Por otro lado, los diuréticos ahorradores de potasio hacen que los riñones retengan el potasio, otro resultado potencialmente dañino. Los posibles efectos secundarios de esta ocurrencia incluyen ritmos cardíacos potencialmente mortales. Por desgracia, usted tiene que ser un maestro de doble habla para navegar por las diversas advertencias y la comercialización de estos productos. La etiqueta para el popular producto SinSal incluye la siguiente advertencia: “Las personas que tienen diabetes, enfermedad cardíaca o renal, o las personas que reciben tratamiento médico, deben consultar a un médico antes de usar una sal alternativa o

sustituto.” Bien, pero más tarde, la etiqueta también dice, “Recomendado para dietas restringidas de sodio... reducción dietética de sodio puede ayudar a reducir la presión arterial alta.” La etiqueta continúa ofreciendo una “modificación de estilo de vida sugerida para el manejo de la presión arterial alta”, que suena sospechosamente como la automedicación.

La etiqueta de Morton Salt Substitute es algo más clara: “Consulte con el médico antes de usar cualquier sustituto de sal.” Mejor aún, reduzca su consumo de alimentos procesados o preparados. Son notoriamente muy salados. Y prueba tu comida primero antes de coger el salero.



## Los hechos sobre la flatulencia



¿Por qué es que los alimentos como frijoles, col, soja, guisantes, cebollas y otros alimentos producen mucho más intestinal... gas? Estos alimentos contienen una forma natural de azúcar llamada oligosacáridos. Estas son moléculas grandes que no pasan fácilmente a través del revestimiento del intestino delgado. Normalmente, las enzimas rompen los azúcares en el intestino delgado. Pero los humanos carecen de una enzima anti-oligosacárida. A medida que estos azúcares entran en el intestino grueso, se convierten en un festín para las bacterias menos reputables entre las 200 cepas que viven allí. Un subproducto de su gusto por el dulce es el gas, compuesto principalmente de hidrógeno, nitrógeno y dióxido de carbono. Algunos de nosotros agregamos a esa mezcla un metano ligeramente ofensivo. Los aromas más poco atractivos son el resultado de alimentos con azufre. Las bacterias a lo largo de su tracto intestinal inferior pueden prosperar en casi cualquier cosa que se muestra relativamente intacta y mal digerida. Esta es la razón por la que el estrés, que tiende a mover los alimentos rápidamente a través de su “tubo”, puede causar flatulencias no deseadas.

Aunque la atención quiropráctica no es un tratamiento para el estrés (o el gas), un sistema nervioso que funcione correctamente puede ayudar. No puedes controlar el estrés, pero puedes controlar cómo respondes a él.

## Datos de la cera del oído

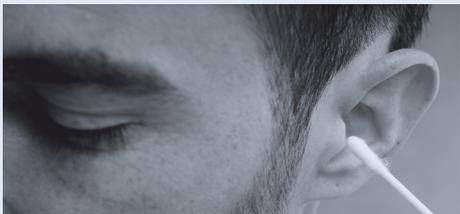
La cera del oído es un líquido pegajoso secretado por las glándulas de cerumen. Su propósito es atrapar el polvo y las partículas de suciedad y evitar que entren en el canal auditivo hasta el tímpano. Las glándulas de cerumen se encuentran sólo en la piel de los canales auditivos. Si bien no es realmente cera, es perfecto para atrapar cualquier cosa extraña que vuele, se arrastra o se sopla en los oídos. Polvo, suciedad, pequeños trozos de material vegetal, pequeños insectos y bacterias son capturados por la cera. Dado que la cera del oído es ligeramente ácida, algunos expertos creen que tiene propiedades antibacterianas suaves, luchando contra el crecimiento de hongos y bacterias.

Además de la protección, el cerumen es parte del proceso de auto-limpieza del oído. La piel dentro del canal auditivo se mueve (muy lentamente) fuera del canal auditivo, llevando consigo la cera y los restos atrapados por ella. Se presentan problemas cuando la cera bloquea el canal auditivo. Incluso una pequeña cantidad de cera, si se coloca entre el tímpano y la pared del canal auditivo, puede disminuir la audición. Puesto que el canal auditivo comparte algunos de los mismos nervios que dan sensación a la garganta, la cera del oído puede provocar un "cosquilleo en la garganta."

Usted probablemente ha oído la sugerencia de "nunca coloque nada más pequeño que su codo en sus oídos." El hecho es que, si se maneja correctamente, los hisopos auditivos se pueden utilizar con seguridad. Hisopo de la parte exterior y la apertura del canal auditivo. Un lavado más profundo es arriesgado por varias razones:

- Insertar el hisopo en el canal puede "empacar hacia abajo", convirtiendo un bloqueo parcial en un bloqueo completo.
- Penetrar demasiado profundo puede perforar el tímpano y causar pérdida auditiva permanente.
- Cualquier instrumento que accidentalmente raya la piel del canal auditivo puede causar una infección dolorosa similar a "oído de nadador."

Al igual que prácticamente cualquier otro órgano o tejido de su cuerpo, con la higiene adecuada y el suministro de nervios, sus oídos son capaces de cuidar de sí mismos.



**Mito:** Las subluxaciones siempre van acompañadas de síntomas obvios.

**Hecho:** Puedes tener subluxaciones y ni siquiera conocerlas. Al igual que las primeras etapas de la caries dental o el cáncer, subluxaciones que comprometen los nervios pueden estar presentes antes de que aparezcan signos de advertencia. Nuestra consulta utiliza una variedad de pruebas sofisticadas durante nuestro examen para ayudar a localizar estas distorsiones neurológicas. Al analizar el movimiento articular, los cambios de temperatura, la función muscular y otros hallazgos, podemos identificar la ubicación y la gravedad de las subluxaciones que usted o sus hijos pueden tener. Los quiroprácticos son los únicos profesionales con licencia que saben cómo localizar y ayudar a reducir subluxaciones.

Exploring  
the most common  
*myths*  
about chiropractic...

## Experimentar la salud



Si está experimentando, o ha experimentado, grandes resultados de nuestro cuidado quiropráctico seguro y natural, esperamos que comparta su experiencia con aquellos que le importan. Es el mayor cumplido que podrías ofrecer. Desafortunadamente, el cuidado quiropráctico no se beneficia de los miles de millones de dólares gastados cada mes por la industria farmacéutica promoviendo el último medicamento. En cambio, dependemos de pacientes encantados como tú, diciéndoselo a otros. ¡Así es como ha funcionado durante más de un siglo! Así que necesitamos tu ayuda. Si conoces a alguien a quien crees que podemos ayudar, preséntale una de las muchas maneras que te ofrecemos de averiguar más sobre quiropráctica:

**Haz una visita de la consulta.** Anime a su amigo o familiar a acompañarlo en una próxima visita. El "sistema de amigos" funciona bien al visitar la consulta de un quiropráctico.

**Solicitar información.** Llámenos y le enviaremos un "paquete de cuidados" con información útil sobre quejas de salud específicas y detalles sobre nuestra consulta que puedan responder a sus preguntas y abordar cualquier aprehensión que puedan tener.

**Llama y haz preguntas.** ¡Nos encanta responder preguntas! Haz que nos hagan una llamada. No hay obligación, y pueden permanecer anónimos si lo desean. Anímelos a pedir lo que quieran. Haz que los pacientes informados, con sus expectativas aclaradas, ¡obtengan los mejores resultados!

**Consulta complementaria.** Siempre damos la bienvenida a aquellos que están interesados en la atención quiropráctica para visitar nuestra consulta y recibir una consulta gratuita. Sin costo u obligación, estaremos encantados de discutir su problema de salud y ver si son un buen candidato para el cuidado quiropráctico.

Sabemos que la gente que te gusta será gente que nos gusta también. Gracias por decirles acerca de la quiropráctica!

## Exceso de ácido estomacal

"La mayoría de nuestros pacientes se sorprenden al saber que la buena salud tiene poco que ver con cómo se sienten", dice el Dr. Boyce. "La salud se basa realmente en lo bien que funciona su cuerpo." Asegurarse de que su cuerpo funciona correctamente es el trabajo de su sistema nervioso. Si controla y monitorea los impulsos nerviosos para decir, su estómago está distorsionado, su estómago no funcionará bien. Demasiado o poco ácido. Acidez. Malestar estomacal. Úlceras. Estos son signos de que algo no está funcionando bien. El primer lugar para mirar no es el botiquín, sino la integridad de su sistema nervioso, el foco de su cuidado quiropráctico. ¡Saldrás sintiéndote mucho mejor en tu cuerpo y en tu corazón!



Here's your **FREE** issue of

## **BELIEF** *and Wellness News*

### In This Issue:

- La teoría de los gérmenes
- Manos frías
- ¿Te sientes S.A.D.?
- SAL – Parte 2
- Datos de la cera del oído
- Experimentar la salud



Desde el escritorio del Dr. Boyce.

## Presentando al Dr. Usted



Lo creas o no, nunca ha habido un caso registrado de un médico curando a un paciente. Independientemente de la especialidad de un médico en particular, años de experiencia o área de especialización, los médicos no pueden curar dolores de cabeza, reparar huesos rotos o curar una herida. Sólo usted puede hacer eso si su capacidad de curación no se ve afectada. Es su capacidad de curación innata que es responsable del tremendo

éxito que los pacientes quiroprácticos disfrutan. La única cosa que los médicos pueden hacer, independientemente de su disciplina, es ayudar a reducir las barreras a la increíble capacidad de curación con la que nació.



Es por eso que todos en esta consulta estamos interesados en su sistema nervioso. Es lo que controla cada célula, tejido, órgano y sistema de su cuerpo. Si bien puede parecer que estamos centrados en la columna vertebral, es sólo porque los nervios a lo largo de la columna vertebral son la parte más vulnerable de su sistema nervioso. Al reducir el compromiso del sistema nervioso de los huesos en movimiento de la columna vertebral, el Dr. Usted se hace cargo y hace la curación! **¿Cómo se siente ser un médico?**

## TESTIMONIOS

“Yo llegué al Centro Quiropráctico Pura Vida sin saber demasiado de qué me serviría. Llevaba tiempo tomando muchos medicamentos para aliviar mis dolores lumbares y de cuello, sin demasiado éxito. Poco a poco he ido comprobando las mejoras que me aporta esta terapia: Han desaparecido prácticamente las molestias y mi estado físico ha mejorado. Y no sólo el físico: Cuando termino mi sesión de ajustes, me siento renovada y mis niveles de energía y optimismo han aumentado de forma importante.

Estoy feliz de haber hecho este descubrimiento.”

Rosa María.



### **BARCELONA**

**C/ Muntaner 87-89, Loc-2  
(con Valencia)**

**Tel. 93 496 0893**

**[www.quiopracticapuravida.com](http://www.quiopracticapuravida.com)  
[qppuravida@gmail.com](mailto:qppuravida@gmail.com)**

### **BADALONA**

**C/ Francesc Layret 171**

**Tel. 93 384 3775**

**[www.quiopracticabadalona.com](http://www.quiopracticabadalona.com)  
[quiopracticabadalona@gmail.com](mailto:quiopracticabadalona@gmail.com)**

**Quiopractica Pura Vida  
 @QuiroPuraVida**