

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 Primavera 2021

Sabías...

- Los pediatras sugieren que los niños no deben llevar mochilas escolares que pesen más del 10% al 15% de su peso corporal.
- Es imposible estornudar y mantener los ojos abiertos al mismo tiempo.
- Sus músculos son 75% de agua y representan casi la mitad de su peso corporal.
- Las mujeres tienen mejor sentido del olfato que los hombres.
- Las personas que hacen dieta que duermen más pierden más grasa que las que duermen menos.
- El 25% de sus huesos se encuentran en sus pies.
- La risa reduce los niveles de hormonas del estrés y fortalece el sistema inmunológico.
- Usted es aproximadamente un centímetro más bajo por la noche que por la mañana.

© 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.

Ladridos de perros y la revolución del bienestar

La revolución del bienestar está en marcha. Según Paul Pilzer, un economista galardonado, cada vez más personas se están alejando de la atención médica por enfermedad y adoptan la atención del bienestar.

El cuidado de la enfermedad está integrado en nuestro sistema tradicional de "atención médica", que se trata principalmente de reducir los síntomas. ¿Dolores de cabeza? Adormecerlo. ¿Alta presión sanguínea? Bájalo químicamente. ¿Exceso de ácido estomacal? Neutralizarlo artificialmente. ¿Vesícula biliar defectuosa? Retírelo quirúrgicamente. Esta forma de tratamiento de síntomas es costosa, derrochadora y, a menudo, ignora la causa subyacente del problema.

La revolución del bienestar consiste en una variedad de estrategias preventivas que ayudan a evitar enfermedades y mejoran la longevidad. Estos incluyen una buena nutrición, ejercicio adecuado, sueño reparador, aire limpio, agua pura y un sistema nervioso que funcione correctamente para regular cada célula de su cuerpo.

Ahí es donde entramos nosotros. Nuestro trabajo es detectar y ayudar a reducir los problemas de la columna que interfieren con las comunicaciones nerviosas vitales

entre su cerebro y su cuerpo. Imagínese comer una comida nutritiva y equilibrada, pero su cerebro ordena demasiado ácido estomacal.

En el modelo de enfermedad, tomas una pastilla. En el modelo de bienestar, busca la causa subyacente.

Tal vez el problema no esté en el estómago, sino en un problema espinal que distorsiona las instrucciones nerviosas hacia o desde el estómago.

¿Alguna vez pisaste la cola de un perro? El sonido sale por el otro extremo. Como parte de la vanguardia en la revolución del bienestar, ¿nos interesa la cola, no el ladrido! Si actualmente no está bajo cuidado activo, únase a la revolución del bienestar. Llámanos hoy para un chequeo. **934 960 893**



Dr. Boyce hablando de almohadas



"El tipo y tamaño de la almohada que usa, junto con la posición de su cuerpo, pueden afectar su sueño y su salud en general", dice el Dr. Boyce. "La almohada y la posición para dormir adecuadas le permiten descansar lo mejor posible. Se despertará renovado mientras beneficia su columna vertebral y su sistema nervioso".

Tu almohada debe ser bastante firme y no demasiado grande. Debe ajustarse a la curva natural de su cuello. Ya sea que use una almohada rellena de pluma, espuma o alforfón, debe soportar todo su cuello y cabeza, permitiendo que los músculos y tendones se relajen en una posición natural.

Se consideran mejores dos posiciones para dormir: ya sea de espaldas o de costado. Evite dormir boca abajo. Puede estresar el cuello y la parte superior de la columna debido a la constante rotación de la cabeza hacia el lado favorecido.

"Para problemas especiales, recomiendo una almohada cervical (de cuello). Está específicamente curvada para adaptarse al contorno de su cuello y brinda un soporte adicional", dice el Dr. Boyce. "La almohada adecuada y la posición adecuada para dormir, junto con los ajustes espinales regulares, asegurarán que tenga un buen descanso nocturno y mantenga una salud óptima".

Mantenerse positivo



Las personas que cultivan constantemente una actitud mental positiva (AMP) esperan grandes cosas. Trabajan duro para lograrlas. Tienen metas y trabajan activamente para alcanzarlas. Las investigaciones muestran que las personas optimistas son más felices, saludables y exitosas.

Tenga en cuenta que una AMP no ocurre por sí sola, es una decisión que usted toma. Si se siente deprimido, mire a su alrededor y encuentre cosas que le hagan sentir bien. A continuación se ofrecen algunos consejos:

- **Despiértese con los sonidos de música suave y agradable que se reproduce en su radio reloj.**
- **Tómese el tiempo suficiente para prepararse para las actividades del día.**
- **Cada mañana, piensa en tres cosas específicas por las que estás agradecido y en tres personas específicas que te alegra tener en tu vida.**
- **Lea libros motivadores y positivos, como la serie Chicken Soup.**
- **Come un desayuno saludable. (¿No estás seguro de qué es eso? ¡Pregunta!)**
- **Omita las noticias negativas en el periódico, pero lea los cómics.**
- **Ríase a carcajadas cuando escuche o lea una historia divertida.**
- **Dile a alguien cuánto lo amas.**
- **Antes de conciliar el sueño, reflexione sobre las cosas buenas que sucedieron.**

Prepárate para el éxito. Nada mejora más un AMP que el éxito, así que considérelolo como el estado normal de las cosas y la falta de éxito como la excepción.

Prepárese para lo peor y espere lo mejor. Prepárese para las recesiones de la vida, pero siempre espere lo mejor, porque la mayoría de las veces, obtiene lo que espera. Recuerde que lo que realmente cuenta no es lo que le sucede, sino lo que hace al respecto.

Evita el perfeccionismo. Pocas cosas en este mundo son perfectas. No alcanzar la perfección y cometer errores no son fracasos. Son lecciones aprendidas. Aprende y sigue adelante.

Concentrarse en el futuro. No puedes cambiar el pasado. Pero si decides a dónde quieres ir y cómo quieres que la vida sea diferente en el futuro, te das la mejor oportunidad posible de llegar allí.

Al mantener una actitud mental positiva, apuntar alto y dominar sus pruebas diarias de manera más efectiva, la suya puede ser una vida más segura y plena.

Aspirina: ¿riesgo o remedio?

¡Los estadounidenses ingieren 80 millones de tabletas de aspirina cada día! Además de enmascarar los dolores y molestias, a menudo se toman para ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca.

Se cree que la aspirina protege contra los accidentes cerebrovasculares y los ataques cardíacos al "diluir" la sangre. Pero las mismas cualidades que dan a la aspirina sus beneficios potenciales también aumentan sus peligros. Tenga en cuenta que la aspirina también puede causar:

- **Sangrado de estómago • Vómitos**
- **Zumbido en los oídos • Diarrea**
- **Reacciones alérgicas • Vértigo**

Un medicamento simplemente no puede reemplazar las opciones de estilo de vida saludable, que incluyen la atención quiropráctica regular. Antes de comenzar cualquier tipo de régimen de aspirina, analice sus beneficios y riesgos con el Dr. Boyce.



Enfermedad de clic y mouse



¿Alguna vez se preguntó qué sucede cuando está frente a la computadora durante períodos prolongados? Un resultado común es el síndrome del túnel carpiano, una compresión del nervio que pasa a través de la muñeca hacia la mano. También puede estar involucrada la compresión de la raíz nerviosa en la parte inferior del cuello. A continuación, se ofrecen algunos consejos para ayudar a prevenir o aliviar los problemas del túnel carpiano:

Mantenga las manos y muñecas en la "posición neutral". Evite las posiciones extremas que ejerzan presión sobre las articulaciones de la muñeca. Sus dedos deben alcanzar y presionar fácilmente las teclas del teclado.

Estire y ejercite las manos y muñecas periódicamente. A lo largo de su jornada laboral, flexione y extienda los dedos con frecuencia.

Utilice un apoyo para la muñeca o el antebrazo. Asegúrese de que sus manos, muñecas y antebrazos no estén tensos ni soporten el peso de la parte superior del cuerpo.

Coloque la pantalla de su computadora correctamente. Asegúrese de no tener que inclinar la cabeza demasiado hacia atrás o hacia abajo para ver la pantalla. Suba o baje la altura de su monitor, superficie de trabajo o silla.

Toma descansos frecuentes. Deja tu computadora, muévete y ocúpate de otras tareas.

Visite nuestra consulta. Hágase revisar y ajustar la columna con regularidad. Los nervios en pleno funcionamiento en sus manos y muñecas ayudan a asegurar que estará lo mejor posible dentro y fuera del trabajo.

Vitamina C

La vitamina C, o ácido ascórbico, es un nutriente esencial soluble en agua. Todas las vitaminas son moléculas orgánicas que sirven como catalizadores de reacciones dentro de nuestro cuerpo. Si tiene una deficiencia de vitaminas, faltan los catalizadores y las funciones corporales normales se descomponen, lo que lo hace vulnerable a las enfermedades.

Generalmente, solo necesitamos pequeñas cantidades (centésimas de gramo en algunos casos) de vitaminas y podemos obtenerlas de los alimentos, bebidas e incluso de nuestro propio cuerpo. La mayoría de los animales producen su propia vitamina C, pero los humanos y los primates no.

¿Es importante la vitamina C?

La vitamina C es un nutriente importante para nuestro cuerpo porque es esencial para la producción de colágeno, una sustancia universal que forma el disco y el tejido conectivo de la columna y otras articulaciones del cuerpo. La formación de colágeno, interrumpida por la escasez de vitamina C, puede causar problemas de gran alcance en todo el cuerpo, ¡incluso la muerte!

La vitamina C también es un antioxidante que protege las vitaminas A y E solubles en grasa y los ácidos grasos. Previene el escorbuto y puede ser beneficioso en el tratamiento de la anemia ferropénica.

- ¿Cuáles son buenas fuentes de vitamina C?
- ¿Son necesarios los suplementos de vitamina C?
- ¿Puede la vitamina C curar un resfriado?

¡Respuestas en el próximo número de Relief and Wellness News!



Mito: Puedo darme a mí mismo un ajuste, ¿verdad?

Hecho: No. Algunas personas pueden hacer que sus articulaciones “revienten”, pero eso no es un ajuste. Peor aún, el daño puede ocurrir al movilizar una articulación con músculos y ligamentos debilitados. Los ajustes son específicos y se necesitan años para dominarlos. Incluso yo debo consultar a un colega para ajustarme y beneficiarme de la atención quiropráctica.

Exploring
the most common
myths
about chiropractic...

Alivio del dolor de cabeza

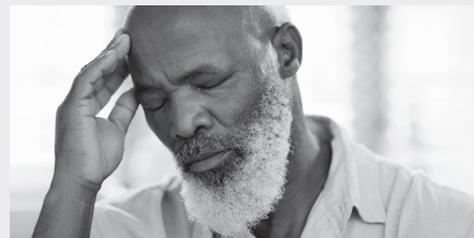
Los dolores de cabeza pueden ser comunes, ¡pero no son normales!

Una causa común de dolores de cabeza son los huesos de la columna en el cuello que no sostienen la cabeza correctamente. Esto puede afectar los nervios, los músculos e incluso el suministro de sangre a la cabeza. Nuestro examen exhaustivo ayuda a identificar las causas más probables.

El cuidado quiropráctico ha producido resultados notables para quienes padecen dolores de cabeza. Al restaurar una mejor función y estructura de los huesos de la columna en el cuello, la irritación de los

nervios puede disminuir y la frecuencia y severidad de los dolores de cabeza. Naturalmente. Sin peligro. Sin drogas.

¿Conoces a alguien que sufra de dolores de cabeza a quien deberíamos estar ayudando? Insístale a que nos llame y haga preguntas sin costo ni obligación.



¡Eructar!

En algunas culturas se considera un cumplido eructar o eructar después de una comida; significa que disfrutó de la comida. Pero, ¿qué es un “eructo” y si ocurre mucho, hay algo mal?



Eructar es una función corporal natural. El principal motivo digestivo de los eructos, también conocido como eructos (ir-uck-tay-shun), es la producción de gases en el estómago y el intestino delgado durante la digestión de los alimentos. Esto es especialmente cierto si carece de enzimas esenciales, consume grandes cantidades

de alimentos, bebe muchas bebidas carbonatadas, come alimentos que se sabe que producen gases (frijoles, repollo) o come alimentos a los que es alérgico. El cuerpo elimina estos gases de forma natural al sacar aire del estómago.

Generalmente, se traga una pequeña cantidad de aire al comer o beber y puede ser responsable de los eructos. Si experimenta náuseas, dispepsia o ardor de estómago, también pueden producirse eructos. Se puede obtener alivio al acostarse de costado o en una posición de rodilla y pecho.

Para reducir los eructos, evite masticar chicle, fumar y comer alimentos y bebidas que produzcan gases.

Los cambios persistentes e inexplicables en la duración y la intensidad pueden sugerir la participación del sistema nervioso. ¡Asegúrate de consultarlo! Puede tener colecistitis crónica, enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE), hernia de hiato o incluso una úlcera péptica.

Here's your **FREE** issue of

BELIEF *and Wellness News*

In This Issue:

- Ladridos de perros y la revolución del bienestar
- Dr. Boyce hablando de almohadas
- Mantenerse positivo
- Vitamina C
- Alivio del dolor de cabeza
- ¡Eructar!



Desde el escritorio del Dr. Boyce.

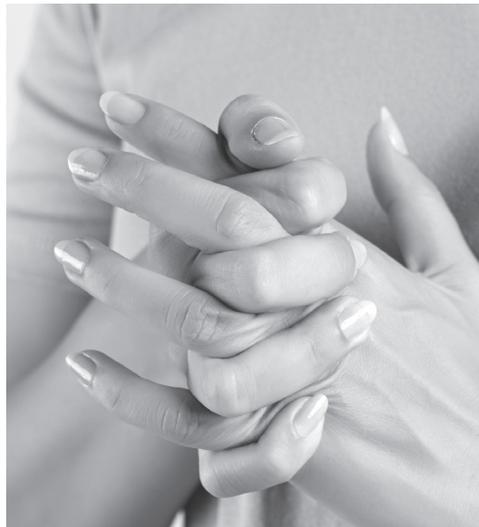
¿El crujir de nudillos causa artritis?



Las articulaciones metacarpo falángicas o nudillos conectan los dedos con el resto de los huesos de la mano. El líquido sinovial lubrica estas articulaciones, sostiene el cartílago y actúa como adhesivo para estabilizar la articulación.

Tirando o empujando con un dedo, puede "romperse" los nudillos. Produce una burbuja de gas y provoca una separación de la articulación. Al igual que el sonido de un corcho de champán liberando la presión en la botella, la rotura del sello adhesivo es el sonido de crujido que escuchas. Es posible que la articulación tarde un tiempo en volver a sellarse antes de que pueda volver a romperse los nudillos.

No hay evidencia científica que indique que el crujir de nudillos cause artritis. Pero puede causar dolor en la articulación.



TESTIMONIOS

"Sin duda los mejores! Muy profesionales y adaptado al cliente. Soy cocinero y tengo un restaurante de sushi y estoy todo el día trabajando de pie en una postura mala. Hace meses que he ido y el dolor intenso que tenía en la lumbar se ha ido del todo. Ya no es solo por el dolor sino por la importancia de la conexión que hay entre la columna y los órganos. Te explican perfectamente lo importante de nuestro cuerpo. La salud no tiene precio!!"

Kiku.



BARCELONA

C/ Muntaner 87-89, Loc-2
(con Valencia)
Tel. 93 496 0893

www.quiropacticapuravida.com
qppuravida@gmail.com

BADALONA

C/ Francesc Layret 171
Tel. 93 384 3775

www.quiropacticabadalona.com
quiropacticabadalona@gmail.com

Quiropractica Pura Vida
 @QuiroPuraVida