

# 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 2020

### SABÍAS QUE...

- El órgano más grande de tu cuerpo es tu piel.
- Los fumadores tienen 1.7 veces más chances de sufrir la pérdida de la audición que los no fumadores.
- Las infecciones intrahospitalarias matan 60.000 personas cada año.
- La palabra “doctor” deriva de la palabra en Latín “Maestro”
- Los pediatras sugieren que los niños no deberían cargar mochilas más pesadas que el 15% de su peso corporal.
- Los estudios muestran que los bebés que son amamantados tienen un IQ 5 puntos más alto que los alimentados con leche de fórmula.
- Las chances de una reacción adversa a la vacuna DTaP es de 1 en 1750 mientras las chances de morir por paperas es de 1 en varios millones!
- Tu sentido del olfato es 10.000 veces más sensible que tu sentido del gusto.

© 2020 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 © 2020 iStockphoto.com.

## QUÉ CAUSA LAS SUBLUXACIONES

Tu columna no sólo debe mantenerse erguida, también debe permitirte mover y al mismo tiempo asegurar una buena comunicación vital a través de los nervios entre tu cerebro y tu cuerpo.

Tu médula espinal y las raíces nerviosas son la parte más vulnerable de tu sistema nervioso. Por eso nos importa tanto tu columna!

Si tu columna no está funcionando bien, tu sistema nervioso probablemente tampoco esté funcionando bien - incluso si te sientes genial y no tienes ningún síntoma!

Las causas de las subluxaciones caen en 3 categorías: Físicas, Mentales y Químicas. Te mostramos aquí algunas de las causas que nuestros pacientes han mencionado:

### Físicas

- Nacimiento
- Aprender a caminar
- Accidentes de coche
- Sentarse en el coche
- Sentarse sobre la cartera
- Deportes de contacto
- Tacones
- Una mala almohada

### Mentales

- Recibir malas noticias
- Fechas límite, vencimientos
- Stress
- Entrevistas de trabajo
- Frustración
- Las vacaciones
- Pagar facturas
- Llegar tarde
- Stress conyugal

### Químicas

- Relajantes musculares
- Comida chatarra
- Alcohol
- Analgésicos
- Humo del cigarro
- Pastillas para dormir
- Conservantes
- Mucho café
- Anestesia



Conoces a alguien a quién le vendría bien que el quiropráctico le haga un chequeo de subluxaciones?

## HIPOTERMIA

La hipotermia ocurre cuando la temperatura corporal baja y somos incapaces de producir calor. La mayoría de nosotros hemos sufrido una leve hipotermia en algún momento u otro. Si no se corrige, puede provocar la muerte.

Los efectos de la hipotermia se pueden desarrollar en temperaturas hasta de 15 o 21 grados, aunque es más común en temperaturas más bajas, cuando hay viento, falta de luz solar y - lo más importante - cuando tenemos ropa mojada.

Temblores, dificultad para hablar, dedos entumecidos, tropezones, adormecimiento y agotamiento son los síntomas más comunes.

Podemos prevenir la hipotermia

vistiéndonos en capas para repeler la humedad al mismo tiempo que retenemos el calor corporal. También podemos llevar siempre un piloto por si llueve o una muda de ropa seca, tomar mucha agua y tomar snacks frecuentemente.

Si tienes hipotermia, ponte ropa seca. Usa un gorro para prevenir el escape de calor del cuerpo. Cúbrete con una manta, ponte un abrigo o métete en una bolsa de dormir. Ponte en un lugar seco y cálido. No te duermas hasta que los signos de hipotermia hayan desaparecido y evita consumir cafeína o alcohol.



# EL SIGNIFICADO DE LA ASPIRINA

Se pueden encontrar en casi todas las medicinas de venta libre. Millones de personas las toman sin pensarlo dos veces. Qué son? Se llaman AINEs Anti Inflamatorios No Esteroides.

Puede que conozcas estas drogas por otros nombres como "ASPIRINA" o "IBUPROFENO". Millones de Euros se invierten para publicitar sus nombres comerciales, como IBUDOL® o ASPIRINA.

Nosotros, vemos 2 peligros significativos a los que la mayoría de los pacientes no hacen caso.

El primero es las reacciones adversas a estas drogas. Los Centros para el Control y Prevención de la Enfermedad reportan que cerca de 75.000 personas cada año son hospitalizadas por reacciones adversas a estos medicamentos de venta libre. Y de ellos, cerca del 10% muere. Esto parece un pequeño riesgo para el conveniente alivio que proveen los AINEs, a menos que tú o un miembro de tu familia se convierta en parte de esa estadística!!

Creemos que el mayor peligro es la implicación filosófica de tomar estas drogas. Los dolores o molestias que hacen que los tomemos son la mayor señal de alarma. Como las luces parpadeantes que vemos al conducir, las señales de alarma deben tomarse con seriedad. Éstas nos protegen. Tienen

un propósito. Tomar unas cuantas píldoras para silenciar el pedido de ayuda de nuestro cuerpo es una gran falta de respeto al cuerpo maravilloso y milagroso, auto-regenerativo en el que vivimos!

Aún peor, usar AINEs refleja la creencia de que estar sanos está directamente relacionado a cómo te sientes. Pero silenciar las "alarmas" que está dando tu cuerpo no te hace más saludable. Puedes engañar a tu cuerpo, pero no estás engañando a tus niños. Qué les estás enseñando cuando tomas una droga para "sentirte mejor" o hacer que el sufrimiento del día a día se vaya? Cómo les explicarás la diferencia entre una "buena" droga y una droga "mala"?

Las AINEs pueden ser convenientes y permitirte ignorar a tu cuerpo por un tiempo. Pero esto viene con un precio. No necesariamente una úlcera sangrante de estómago, daño hepático u otros efectos secundarios, pero un precio al fin.

En lugar de ir a por una droga, ve a por tu móvil y llámanos. Busquemos la causa del problema y hagamos que se reduzca con un programa de ajustes quiroprácticos seguros y naturales para honrar la sabiduría de tu cuerpo.

## 7 MANERAS DE COGER UN RESFRIADO

Algunas personas parecen esperar tener una gripe o resfrío cada año. Si aún no la has tenido, aquí hay algunas cosas que puedes hacer:

**1- Ten una dieta pobre.** Asegúrate de que a tu cuerpo le falten las vitaminas y minerales que necesita para mantenerse en buen estado. Come mucha comida procesada, a la cual se le haya arrancado su valor nutricional. Evita los vegetales frescos y toma un montón de comida chatarra alta en grasas. En otras palabras, baja tus defensas!

**2- Evita tener un descanso adecuado.** Luego de descuidar la calidad de los ingredientes que tu cuerpo necesita para repararse a sí mismo, abstente de tener un descanso adecuado. Quédate despierto hasta tarde y reduce la cantidad de tiempo que duermes lo máximo posible. Utiliza tabaco, café u otros estimulantes para engañarte creyendo que tienes mucha energía.

**3- Lava tus manos sólo de vez en cuando.** Aumenta tus chances de coger un resfriado descuidando tu higiene personal. Recuerda utilizar tus manos sucias para restregarte los ojos, picarte la nariz o pásate la mano por la boca.

**4- Ten pensamientos negativos.** Busca oportunidades de visualizarte teniendo un resfriado. Escucha las noticias sobre las epidemias de gripe y presta mucha atención a los comerciales de TV donde las empresas farmacéuticas venden productos para la gente que tiene resfriados.

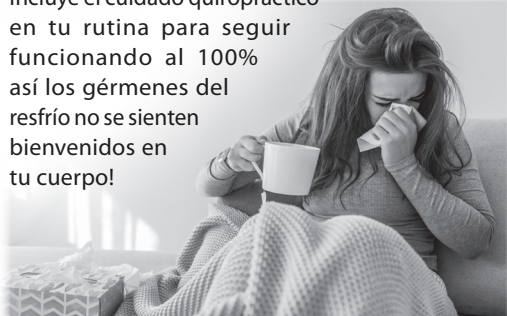
**5- Invita al stress.** Estresate físicamente experimentando cambios extremos de temperatura y humedad. Estrésate mentalmente con preocupaciones y miedo constante. Además, estrésate socialmente juntándote con la mayor cantidad de gente enferma posible.

**6- Deshidrátate.** Reduce la efectividad de tus mecanismos de defensa naturales tomando diuréticos como los refrescos, café, té y alcohol.

**7- Falta a tus citas.** Ignora la importancia del buen funcionamiento de tu sistema nervioso - el control maestro de tu sistema inmunológico-. No hagas caso a nuestras recomendaciones de ajustes periódicos para ayudarte a mantener saludable.

**POR SUPUESTO QUE ESTAMOS BROMEANDO!!!** La única forma de coger un resfriado o la gripe es haciendo de tu cuerpo un lugar acogedor para los gérmenes a tu alrededor.

Incluye el cuidado quiropráctico en tu rutina para seguir funcionando al 100% así los gérmenes del resfrío no se sienten bienvenidos en tu cuerpo!



## BENEFICIOS DE UNA DIETA ALTA EN FIBRAS



Las plantas que comemos como las frutas, vegetales y granos integrales tienen partes que nuestro cuerpo no puede digerir. Esta fibra es una parte importante de nuestra dieta diaria.

Diferentes comidas tienen diferentes tipos de fibra. Algunas son pegajosas o gomosas y otras son astringentes y con aspecto de madera. Una cantidad adecuada de fibra es esencial para una correcta digestión.

Las fibras sin digerir ayudan a mover la comida a través de nuestro tracto gastrointestinal y ayudan a nuestras vísceras a trabajar más fácilmente. Con suficiente fibra, tus movimientos intestinales son más frecuentes, tus heces son más blandas y evitas la constipación.

Demasiada fibra - lo que pocas veces es un problema - puede provocar gases, un sentimiento de hinchazón y puede interferir con tu habilidad de absorber ciertos minerales.

Nosotros recomendamos una dieta alta en fibras porque reduce la incidencia de hemorroides y de cáncer de colon. Además ayuda a regular el colesterol en sangre y baja tu riesgo de enfermedades coronarias.

# ROMPIENDO MALOS HÁBITOS



Buenos y malos hábitos. Todos los tenemos. Nuestros buenos hábitos nos hacen bien. Los malos, nos impiden avanzar. Elegir conscientemente hacer algo que es bueno para nosotros en lugar de algo que no deberíamos hacer, es algo maravilloso - especialmente si es bueno para nuestra salud!

Para transformar los malos hábitos en buenos, primero IDENTIFICALOS. En una hoja de papel haz una lista de tus malos hábitos. Esto es importante porque aumenta tu conciencia. Los malos hábitos atacan cuando nuestra autoestima está baja. Y normalmente nos dan un placer temporal, pero en la mayor parte de los casos, empeorando las cosas. Ser consciente de un mal hábito te ayuda a dejar de hacerlo. (Si no se te ocurre ningún mal hábito, pregunta a tu pareja!)

A la derecha de cada mal hábito, piensa en un comportamiento alternativo y escríbelo. Y al lado de tu hábito de reemplazo, escribe algunas emociones positivas que resultarían de cambiar uno por el otro.

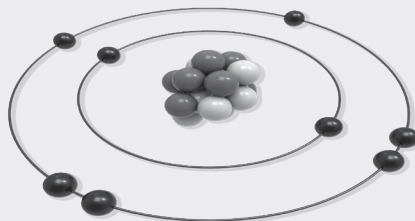
El ejercicio es una gran manera de ayudar a romper malos hábitos. El ejercicio te hace sentir mejor contigo mismo, lo que refuerza los beneficios de ejercitar y hace que seas más propenso a ejercitarte nuevamente. A medida que te vuelves más saludable y en forma, también te volverás más productivo y menos propenso a caer en los malos hábitos.

No seas duro contigo mismo y haz pequeños cambios en tu vida de a poquito. Romper malos hábitos lleva tiempo y disciplina!

**MITO:** Un masaje o ejercicio es tan bueno como un ajuste.

**REALIDAD:** Un masaje o el ejercicio pueden tener una influencia positiva, pero no son sustitutos del cuidado quiropráctico. La quiropráctica se enfoca en el movimiento y posición de los huesos espinales, lo que afecta la función de tu sistema nervioso. Algunos creen incorrectamente que pueden resolver los problemas en la columna vertebral con un buen entrenamiento. Si eso fuera cierto, los fisicoculturistas y levantadores de pesas tendrían la espalda perfecta! Sin embargo estos y otros atletas descubrieron que la quiropráctica es una parte muy valiosa de su programa de entrenamiento.

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



## QUÉ ES UN RADICAL LIBRE?

Un radical libre es un químico que se forma en el cuerpo que contiene oxígeno y es extremadamente reactivo

Estos químicos son creados cuando comemos comida y cuando estamos expuestos al humo, la contaminación e incluso la luz solar.

Estos componentes inestables están siempre buscando otras moléculas con las cuales juntarse y volverse más estables. Este proceso es llamado "oxidación". Cuando cortas una manzana y se vuelve marrón, estás observando una forma de oxidación. Lo mismo ocurre cuando un clavo cuando se oxida. Esto no es un problema hasta que los radicales libres comienzan a atacar las membranas de las células sanas de tu cuerpo.

Una sobrepoblación de radicales libres puede

alterar las células que recubren tus venas y arterias, debilitándolas y atrayendo placa que tapa las arterias y las endurece. Cuando los radicales libres se pegan a las grasas que flotan naturalmente en el torrente sanguíneo, los depósitos en las arterias.

An overabundance of free radicals can alter the cells that line your arteries and veins, weakening them and attracting artery-clogging plaque that develops into "hardening of the arteries." When free radicals attach to the fats that naturally float in the bloodstream, dangerous arterial wall deposits increase. Las plaquetas, las células coagulantes en la sangre, son afectadas también, incrementando el riesgo de coagulos sanguíneos indeseados.

Ciertos nutrientes en la comida que comemos nos proveen con poderosas defensas contra los ataques de los radicales libres. Una variedad de alimentos sirven como "antioxidantes" que cazan radicales libres en nuestro cuerpo y los neutralizan. Los minerales que ayudan incluyen selenio y zinc. Las vitaminas antioxidantes esenciales incluyen la vitamina E y C. Además los vegetales de hoja verde (espinaca) y las frutas de pigmentos rojos como los tomates.

Lectura recomendada: *The Real Vitamin and Mineral Book* by Lieberman and Bruning.

## VOLUNTARIADO ( SALUDABLE Y ÚTIL)

Tienes un poco de tiempo libre entre manos? Te quieres sentir bien contigo mismo y apreciado por otros? Quieres realmente hacer una diferencia en la vida de alguien? Haz voluntariado. Si, ayuda a alguien que lo necesite - estarás asombrado de cuán bien te sentirás!

Lo creas o no, el voluntariado es tan bueno para tu cuerpo como lo es para tu alma! La gente que es voluntaria es más sana y tiene una visión más positiva - asique si realmente quieres sentirte bien - hazte voluntario!

El escritor Allan Luks, autor de "El poder curativo de hacer el bien", documenta los siguientes beneficios de ser voluntario:

- Menos insomnio
- Recuperación más rápida de las cirugías
- Sistema inmune más fuerte
- Mayor sensación de bienestar

En cuanto a tu salud mental, ser voluntario te ayuda a aumentar tu confianza y autoestima. Te saca un poco de tu pequeño mundo y te expone a oportunidades que no tendrías de otra manera

y a experiencias únicas y enriquecedoras para ti y para los demás.

Asique, sé el hermano mayor que juega al ajedrez con un habitante solitario en un asilo.

Trabaja en un comedor o barre la acera de tu vecino de 90 años.

Ayuda a enseñar castellano como Segundo idioma o trae una comida caliente a una persona que vive en la calle.

Vas a ver cómo te sientes mejor... en tu cuerpo y en tu corazón!



Here's your **FREE** issue of

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

### In This Issue:

- HIPOTERMIA
- EL SIGNIFICADO DE LA ASPIRINA
- ROMPIENDO MALOS HÁBITOS
- QUÉ ES UN RADICAL LIBRE?



## TESTIMONIOS

Nada mejor que un ajuste a la semana para evitar lesiones y desequilibrios musculares tras el entreno. Mi nivel de energía ha aumentado provocando una mejor la calidad de vida y rendimiento, las mejoras son a todos los niveles. Un equipo fabuloso de profesionales con una energía única, 100% recomendable!!!

- **GEORGINA 37 años**

Venir a Pura vida me ha mejorado mi estado de ánimo y mi lucidez mental. El equipo es extraordinario.

- **LOLA 64 años**

Desde el escritorio del Dr. Boyce.



### LA CLAVE DE

### UNA BUENA SALUD



Nuestra cultura tiene una fascinación con la sangre. Cuál es la primera prueba que nos realizan al ingresar al hospital? Una analítica de sangre. Tu sangre está virtualmente en contacto con todas las células, tejidos y órganos de tu cuerpo. La enfermedad o una mala salud se revelan en los cambios químicos en la sangre. Las drogas cambian la química de la sangre con la esperanza de cambiar las funciones corporales.

Similarmente, tu sistema nervioso está en contacto con cada célula, tejido y órgano de tu cuerpo también. La enfermedad y la mala salud pueden suceder porque el sistema nervioso no tiene un correcto control de nuestro cuerpo. Nosotros utilizamos los ajustes quiroprácticos para ayudar a restablecer la correcta comunicación del sistema nervioso entre tu cerebro y tu cuerpo.

Esto convierte a tu sistema nervioso en el sistema maestro de tu cuerpo y explica por qué su correcto funcionamiento es esencial para una buena salud.

- No es tu sangre (controlada por tu sistema nervioso)**
- No es tu presión arterial (regulada por tu sistema nervioso)**
- No es tu ritmo cardíaco (dirigido por tu sistema nervioso)**
- No es tu temperatura (regulada por tu sistema nervioso)**

Estas medidas pueden ser interesantes, pero no son la medida de una buena salud. La verdadera salud es cuán bien trabaja tu cuerpo, no cómo te sientes ni si los indicadores químicos de tu sangre son normales o no.

Un programa de chequeos quiroprácticos regulares puede ayudar a asegurarte que estás verdaderamente saludable, sin importar cómo te sientes. Hace tiempo que no te haces un chequeo? Llámanos!



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

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

**BADALONA**  
C/ Francesc Layret 171  
Tel. 93 384 3775  
[www.quiropacticabadalona.com](http://www.quiropacticabadalona.com)  
[quiropacticabadalona@gmail.com](mailto:quiropacticabadalona@gmail.com)

Quiropractica Pura Vida  
 @QuiroPuraVida