

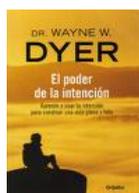
Llega el mes de mayo y con él los numerosos avisos de que las alergias serán aún más fuertes este año. ¡Pues no debe que ser así! Cada año son más los pacientes quiroprácticos que dicen encontrarse mejor en primavera – sin alergias o con menos crisis de asma. ¿Porqué? ¿Cómo puede ayudar la

Quiropráctica? Pues **la Salud viene de DENTRO hacia FUERA**. Leed lo siguiente y entended los mecanismos que se activan para paliar el asma u otros trastornos del sistema respiratorio. (También podéis consultar el número de *mayo 2008 sobre las alergias*). En la última página, hemos substituido nuestro rincón de los golosos por una información muy importante para las mujeres.

¡Buena Lectura!

Boyce

Recomendamos este libro



El celebrado autor de "Tus zonas erróneas", rompe con el tópico que relaciona la intención con el trabajo duro y el sacrificio para brindarnos una nueva perspectiva. El objetivo es la consecución de una vida plena y feliz. En "**EL poder de la Intención**", el **Dr. Wayne Dyer** concibe la intención como una energía que nos procura el mayor de los dones, el de la creación. Todos formamos parte de esa energía, y para demostrarlo, la primera parte de la obra revisa distintos casos reales que muestran cómo se puede establecer conexión con esa fuerza universal. La segunda parte, estructurada como una guía de la intención, muestra caminos específicos para aplicar los principios de la co-creación al día a día, y el final del libro hace un repaso del poder universal de la intención a través de los tiempos. **Autor del libro de autoayuda más vendido de todos los tiempos, con más de 1.000.000 de ejemplares.**

¡ANOTÁDLO EN EL CALENDARIO!

¿Quieres estudiar la Quiropráctica?

Ven escuchar la charla informativa sobre la escuela de Quiropráctica de Barcelona.

Martes 19 de mayo de 2009 a las 21h.

Solona Chiropractic

C/ Pelai 11, 4E y B- Barcelona

Llama para apuntarte **93 317 00 66**

ASMA: UN TRASTORNO EN ASCENSO

Es una condición muy seria que afecta a los pulmones. El alveolo, es un saco de aire que se encuentra dentro de los pulmones, y/o el bronquio no se abre completamente dando como resultado un cambio de oxígeno a dióxido de carbono pobre o la constricción de las vías aéreas. El resultado es una dramática incapacidad para respirar correctamente. Los tratamientos tradicionales son los inhaladores que fuerzan temporalmente al pulmón a abrirse drogando al sistema nervioso. Por más efectivos que estos inhaladores sean, tienen muchos efectos secundarios y con el tiempo llegan a dañar al tejido pulmonar. **Los Quiroprácticos saben que el control de todas las funciones de los pulmones comienza en el sistema nervioso.** Si este sistema no está funcionando correctamente desde el nacimiento se va a manifestar presentando enfermedades como el asma. **Hay literalmente miles de pacientes quiroprácticos que aseguran haberse curado al recibir ajustes quiroprácticos regularmente.**

EL ASMA INFANTIL

El Asma Infantil es la enfermedad crónica más habitual entre los menores de 14 años. Es una patología de las vías aéreas caracterizada por episodios recurrentes, más o menos frecuentes, de tos, silbidos en el pecho al respirar y ahogos. Se estima que, dependiendo de la zona geográfica, entre el 5% y el 15% de niños la padecen. Pero lo más llamativo es que su **incidencia se está incrementando de forma alarmante y que en las dos últimas décadas los casos se han duplicado.**

En la infancia es más frecuente entre los niños que en las niñas, con una relación de 2 a 1, pero a medida que se acercan a la pubertad y a la adolescencia la frecuencia entre ambos sexos se va igualando. Por regla general, los niños asmáticos mejoran en la pubertad y adolescencia, pero entre un 30% y un 50% volverá a tener síntomas a partir de los 20 años. **El asma infantil ocasiona una disminución de la actividad del niño y absentismo escolar.**





EL SISTEMA RESPIRATORIO Y SUS VARIAS FUNCIONES

El **aparato respiratorio** generalmente incluye tubos, como los bronquios, usados para cargar aire en los pulmones, donde ocurre el intercambio gaseoso. El diafragma como todo músculo puede contraerse y relajarse. Al relajarse los pulmones y contar con espacio, se expanden para llenarse de aire y al contraerse el mismo es expulsado. El sistema respiratorio consiste en vías aéreas, pulmones y músculos respiratorios que median en el movimiento del aire tanto adentro como afuera del cuerpo. Intercambio de gases: es el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono. Dentro del sistema alveolar de los pulmones, las moléculas de oxígeno y dióxido de carbono se intercambian pasivamente, por difusión, entre el entorno gaseoso y la sangre. Así, el sistema respiratorio facilita la oxigenación con el intercambio del dióxido de carbono -y otros gases que son desechos del metabolismo- en la circulación.

El sistema también ayuda a mantener el equilibrio entre ácidos y bases en el cuerpo a través de la eficiente remoción de dióxido de carbono de la sangre.

CONTROL DEL SISTEMA RESPIRATORIO



El aparato respiratorio como todo sistema del cuerpo recibe sus órdenes del sistema nervioso, principalmente del sistema nervioso vegetativo, tanto en su componente simpático como en el parasimpático. La doble finalidad del sistema va a proporcionar por medio del sistema simpático una bronco dilatación (aumento de aporte de O₂ al sistema), mientras que el parasimpático proporciona un aumento de las secreciones respiratorias y una bronco constricción, que implica un aumento de la espiración.



Además de estos nervios, los receptores sensitivos del árbol respiratorio reaccionan a químicos a fin de provocar una espiración forzada cuando necesario.

UNA INTERFERENCIA EN EL SISTEMA NERVIOSO (O SUBLUXACIÓN) AFECTA EL SISTEMA RESPIRATORIO PROVOCANDO CUALQUIER TRASTORNO/ENFERMEDAD DEL SISTEMA RESPIRATORIO.

LOS QUIROPRÁCTICOS CORRIGEN LAS SUBLUXACIONES PERMITIENDO AL CUERPO FUNCIONAR AL 100% DE SUS CAPACIDADES.

Asma crónica y el ajuste vertebral quiropráctico: una prueba clínica general". Nielsen N.H, Bronfort G., Bendix T., Madsen F., Weeke B. Hospital Universitario Nacional (Reigshospitalet), Departamento Médico TTA y Unidad Alérgica de Copenhague (Dinamarca). 1995

El propósito de esta prueba generalizada entre paciente y observador, encubierta y confrontada, fue para evaluar la eficacia del tratamiento quiropráctico en el control del asma crónica en combinación con terapia farmacéutica de mantenimiento. La prueba fue conducida en la clínica de pacientes externos del Hospital Universitario Nacional en Copenague, Dinamarca. Treinta y un pacientes de edades entre 18 y 44 años participaron, todos sufrían de asma crónica controlada por dilatadores bronquiales y/o esteroides inhalados. Los pacientes que habían recibido tratamiento quiropráctico para el asma dentro de los últimos 5 años, y quienes habían recibido esteroides orales y terapia inmunológica no fueron admitidos. Los pacientes fueron elegidos al azar para recibir tratamiento quiropráctico activo de ajuste vertebral o bien un falso tratamiento quiropráctico de manipulación vertebral, 2 veces a la semana por 4 semanas, y después cruzarse al tratamiento de alternativa por otras 4 semanas. Ambas fases fueron precedidas y seguidas por un periodo de 2 semanas sin tratamiento quiropráctico.

Las medidas más importantes resultantes fueron volumen espiratorio forzado en el primer segundo (FEV1), capacidad vital forzada (FVC), uso diario de broncodilatadores inhalados, grado de severidad de los pacientes asmáticos y reactividad bronquial no específica (n-BR).

Usando el análisis de cruzamiento no se encontraron significativas diferencias de estadísticas o diferencias clínicamente importantes entre la intervención quiropráctica activa o la falsa en cualquiera de las medidas principales o secundarias resultantes. El objetivo del funcionamiento pulmonar no cambió durante el estudio, pero a través del curso del estudio, la hiperactividad bronquial no específica (n-BR) mejoró el 36% y el grado del severidad de los pacientes asmáticos disminuyó el 34% comparado con los valores de la línea básica.



Fuente: Asociación Española de Quiropráctica, www.quiropractica-aeq.com

Un estudio sugiere que los antibióticos podrían aumentar el riesgo de asma infantil

Investigadores canadienses informan que los niños expuestos a un tratamiento de antibióticos durante su primer año de vida podrían estar en mayor riesgo de desarrollar asma infantil.



De acuerdo con el estudio, la exposición a un solo ciclo de antibióticos pareció duplicar el riesgo de asma. Y ese riesgo parece crecer por cada ciclo adicional de antibióticos que se toma durante el primer año de vida, según el informe.

Esta relación potencial podría afectar a millones de personas, anotaron los investigadores, dado el hecho de que los antibióticos son usados comúnmente para tratar a bebés y niños con infecciones de oído, infecciones del tracto respiratorio superior y bronquitis.

Se estima que 18 millones de estadounidenses de todas las edades tienen asma.

El Doctor Marra y sus colegas analizaron siete estudios previos realizados en inglés entre 1999 y 2004.

Dichos estudios, en los que participaron un total de más de 12.000 niños, compararon la exposición a los antibióticos entre bebés menores de un año con bebés que no habían tenido ninguna exposición, mientras hacían seguimiento al desarrollo subsiguiente de asma infantil. Más de 1.800 de los niños desarrollaron asma. Los estudios sugieren que la exposición a los antibióticos duplica el riesgo de asma.

Además, un análisis posterior de cinco estudios en los que participaron más de 27.000 niños, donde casi 3.400 desarrollaron asma, reveló una asociación similar con la dosis. Los niños que recibieron un mayor número de ciclos de antibióticos en el primer año de vida parecieron estar en mayor riesgo de desarrollar asma.

Marra y sus asociados advirtieron que no todos los hallazgos apuntan hacia la misma dirección. Esos estudios diseñados para analizar historiales médicos previos eran más propensos a indicar una conexión entre el asma y los antibióticos, en comparación con los diseñados para estudiar los casos actuales. De forma que los autores concluyen que aunque parece existir una asociación, es necesario que se hagan más estudios a gran escala para comprender mejor esa conexión.

Fuente: [Artículo por HealthDay, traducido por Hispanicare -HealthDay](#)

Se realizó un estudio para investigar los efectos de los cuidados quiroprácticos en niños que padecían asma. Los resultados demostraron que el 87% mejoró significativamente su respiración y fueron capaces de reducir su medicación.

Fuente: Peet JB, Marko SK, Piekarczyk W. *Chiropractic Pediatrics* Vol. 1, No. 4, May 1995, Páginas 9-13

En otro estudio, el 95% de los participantes dijeron haber mejorado su respiración mientras habían recibido cuidados quiroprácticos. (2)

Fuente: Miller W: Bethesda; Dept. HEW. 1975:295-301

TESTIMONIO DEL MES



Em dic Lidia i tinc 37 anys. Però no vull parlar-vos de mi, sino que us explicaré la història del meu fill, en Pau.

En Pau té 5 anys, i li van diagnosticar asma des de fa uns 2 anys. Molt sovint havia d'estar ingressat a l'Hospital perquè tenia moltes crisis y sempre, a la més mínima, agafava febre. La medicina tradicional va receptar-li un tractament de cortisona de 2 anys de durada i vaig començar a donar-li, però al cap d'uns mesos de començar amb el tractament, vaig adonar-me que li estava sortint pèl a l'esquena. Vaig decidir buscar sol·lucions alternatives ja que no em feien gaire gràcia els efectes secundaris que estava tenint degut als medicaments que prenia.

Vaig provar amb la Homeopatia i va semblar que anava força bé, però després vaig conèixer la Quiropràctica.

El meu primer contacte va ser a través de la meva germana i el meu cunyat. Van explicar-me que estaven anant a un Quiropràctic i em van proposar que anés a un dels Tallers de Salut que fa el Doctor.

D'entrada tenia molts dubtes perquè no n'havia sentit parlar mai però la meva germana m'en parlava tant sovint que al final vaig decidir anar-hi i la veritat és que quan vaig sentir parlar el Doctor, vaig pensar que potser sí que la Quiropràctica podria ajudar-me però sobretot també al meu fill.

Vàrem començar tots 2, en Pau i jo i ja fa uns 7 mesos que hi anem i estic molt contenta. Des que en Pau s'ajusta, no ha tingut cap més crisis, ni hem hagut de tornar a l'Hospital. Fa 3 mesos que no prèn cortisona y la seva recuperació ha estat ràpida. Ara no es cansa tant a l'hora de jugar i fer activitats, no ha tingut més febre. No falta tant sovint a l'escola i fa una vida normal, com tots els nens de la seva edat.

“ESPECIAL MUJERES”

Mooncup, la copa menstrual: **Una alternativa a los tampones y compresas para la menstruación**

Cada día suena con más fuerza. Son muchas las mujeres que han dicho adiós a los tampones, compresas y salvaslips. Te hablamos de la copa vaginal: el Mooncup.



Las compresas contienen celulosa y fibras de algodón que se blanquean con lejía para dar sensación de pureza e higiene. Pero eso aumenta el flujo de la regla, ya que los químicos hacen sangrar más. Los tampones requieren usarlos con precaución para evitar el llamado síndrome de shock tóxico o las infecciones vaginales. Ese miedo ha llevado a muchas mujeres a optar por un invento llegado del Reino Unido llamado Mooncup.

¿Qué es?

Se trata de una copa vaginal hecha de suave silicona y es una alternativa a los más de 10.000 tampones y compresas que llegan a utilizar las mujeres en su etapa fértil.

Está diseñada en forma de campana invertida y permite recoger el flujo menstrual sin pérdidas, ni malos olores, ya que se adapta de forma perfecta a las paredes vaginales. Su composición a base de silicona natural tiene una duración de 10 años y basta con lavarla para poder usarla de nuevo.

¿Por qué es mejor?

La Mooncup está fabricada con silicona médica hipoalergénica. No causa irritaciones y es apta para mujeres con alergias. La silicona natural de la copa vaginal Mooncup es hipoalergénica, es suave y no molesta. Tampoco se nota y, gracias a los músculos de la vagina, no se mueve. Es segura en actividades deportivas y que exigen gran movilidad del cuerpo. No puede causar pérdidas puesto que se adapta a la perfección al cuello del útero y es tan fácil de manejar como un tampón. Para mantener la Mooncup limpia, puede esterilizarse entre periodos. La Mooncup no interfiere con el delicado entorno vaginal. No absorbe los mecanismos de defensa naturales de tu cuerpo ni deja fibras en tu pared vaginal.

Lo que supone para ti, tu monedero y nuestro planeta:

Mooncup es una alternativa para no contaminar el organismo con sustancias que pueden causar problemas de alergia y hormonales, porque no contiene geles absorbentes o desodorantes ni blanqueadores, por lo que no interfiere con el delicado entorno vaginal. Mooncup no absorbe las defensas naturales de la piel, ni deja fibras en la pared vaginal.

Mooncup se limpia tras finalizar un ciclo mediante líquidos esterilizadores, ebullición, o simplemente con un detergente lavavajillas.

La Mooncup dura años, lo que la convierte en el producto de higiene femenino más económico del mercado. Cuesta menos de lo que gastas cada 6 meses en productos desechables.

Como cualquier novedad, su uso requiere una mínima práctica hasta encontrar el ángulo y posición adecuados. Tras ello, su uso es muy simple. Basta con vaciarla, enjuagarla y secarla, y ya está lista para su uso. Se puede llevar durante la noche y a la hora de practicar deportes (incluso natación).

