

RELIEF

and Wellness News

Boyce Kinnison D.C. • Pura Vida • www.quiropacticapuravida.com

Calle Muntaner 87-89, local 2 (con Valencia) • Barcelona • Tel: 93 496 0893 • Boletín Otoño 2014

¿Sabías que...?

- Un estornudo puede viajar a más de 160 kilómetros por hora.
- El cerebro humano es insensible al dolor. El sufrimiento de un dolor de cabeza no viene del órgano en sí, sino de los nervios y los músculos que lo envuelven.
- Cada kilo de exceso de grasa requiere de 640 kilómetros de capilares sanguíneos adicionales, añadiendo tensión adicional al corazón.
- Estar deshidratado puede aumentar tu percepción del dolor.
- La célula más grande del cuerpo humano es el óvulo de la mujer y el más pequeño, el espermatozoido masculino.
- Más del 90% de todas las enfermedades están causadas o se complican por el estrés.
- Hacen falta 43 músculos para fruncir el ceño y solo 17 para sonreír. ¡Sonríe!
- Un glóbulo rojo tarda 20 segundos en dar la vuelta a todo el cuerpo.

© 2014 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 © 2014 iStockphoto.com/billesteb.

¿Temporada de resfriados y gripe? ¡Tonterías!

En cuanto los días empiecen a ser más cortos, los medios de comunicación anunciarán la llegada de la temporada de resfriados y de gripe. Esta autosugestión infecta a muchos con la creencia de que enfermarse durante esta época del año es probable, incluso normal. Enfermarse puede ser habitual, pero no normal. Estas reglas te ayudarán a desafiar a las compañías farmacéuticas y disfrutar de la estación, sin ni siquiera un resfriado:

1. Lávate las manos con mayor frecuencia.

No hace falta ser obsesivo, pero una mejor higiene puede ayudar a prevenir muchos tipos de enfermedades contagiosas.

2. No te toques la cara.

Los gérmenes a menudo entran en nuestro cuerpo al restregarnos los ojos, rascarnos la nariz o tocarnos los labios.

3. Evita el azúcar.

Haz un esfuerzo consciente para reducir o eliminar los dulces y golosinas navideñas que pueden

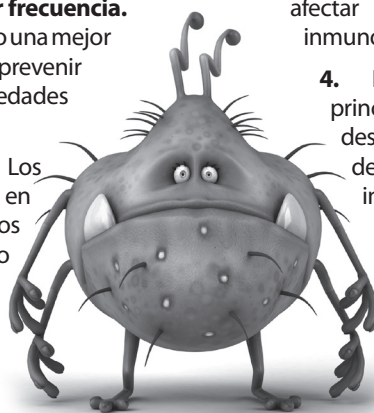
afectar enormemente a tu sistema inmunológico.

4. Bebe mucha agua.

Somos principalmente agua y cuando nos desequilibramos, independientemente de la época del año, nuestro sistema inmunológico puede verse afectado.

5. Ajústate regularmente.

La subluxación vertebral es una forma muy común de estrés. Un cuidado regular puede ayudarte a mantenerte bien y a conservar tu sistema inmunológico en óptimas condiciones.



“Como puedes ver, no hace falta ser un genio”, observa el Dr. Boyce. “El antiguo refrán, más vale prevenir que curar, resulta ser cierto. Si hace tiempo que no nos visitas, llámanos”. **934 960 893**.

¿Cómo se escribe “alivio”?



El cuidado quiropráctico es diferente del tratamiento médico. Esta diferencia ha permitido a los quiroprácticos ayudar a millones de personas durante más de un siglo. Esta diferencia es mucho mayor que lo que la mayoría de la gente piensa.

Imagina a alguien con dolor de espalda. El enfoque convencional dominante sería tomar un medicamento que engañe al cuerpo para que no

sienta el dolor. Los analgésicos son atractivos porque son baratos y aparentemente, convenientes.

¡Pero el dolor no es el problema! Sólo es una señal, una forma que el cuerpo tiene de comunicarse con su propietario para avisarlo de que ha llegado a su límite y que es hora de cambiar algo.

Considera el enfoque quiropráctico. Es el mismo dolor, pero los quiroprácticos se concentran en la causa. La causa podría ser física, química o emocional. Evidentemente, abordar la causa subyacente puede llevar más tiempo que tragarse una pastilla, pero los resultados suelen durar más tiempo y son mucho más respetuosos con la inteligencia de tu cuerpo.

¿Tratar el síntoma o corregir la causa?
¿Qué estrategia tiene más sentido para ti?

¿Cuánto valoras la salud?

Hace algo más de 2.000 años, el antiguo poeta romano Virgilio observó, “La mayor riqueza es la salud”.
¿Consideras valiosa tu salud?

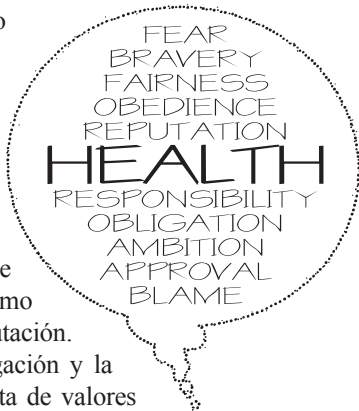
Cómo cuidamos de nuestro cuerpo es una decisión muy personal. Las decisiones que tomamos y los hábitos que adquirimos se basan en lo que valoramos o mantenemos en más alta estima.

Puedes consultar páginas web que enumeran cientos de valores distintos. Aparte de la salud, aparecen valores como la ambición, la valentía, la justicia, la obediencia y la reputación. Además de la aprobación, la culpa, el miedo, la obligación y la responsabilidad. Tú y yo elegimos de esta extensa lista de valores humanos y priorizamos nuestra propia versión personal.

Como cabría esperar, aquellos de nosotros que hemos elegido el cuidado de la salud como carrera, consideramos de gran valor nuestra salud. Por lo general, se encuentra entre los 10 o 20 primeros valores.

Intentar ayudar a recuperar la salud a pacientes que no la valoran tanto es un reto fascinante. Tienden a no hacer los ejercicios de cuidado en casa, a no beber la cantidad adecuada de agua y, por lo general, no hacen suficiente ejercicio. Las cantidades mínimas de atención quiropráctica que a menudo eligen hacen poco más que aliviar superficialmente su síntoma más evidente.

Esto puede hacer que algunos pacientes se sientan culpables o avergonzados, o que piensen que nos están defraudando. ¡No! Estamos aquí para servirles igualmente. Sin opinión ni expectativa. Nuestro trabajo es ofrecer el mejor cuidado quiropráctico posible, el tuyo es decidir cuánto de él deseas.



Eres lo que comes

No hay duda de que lo que metemos en nuestro cuerpo puede afectar profundamente a nuestra salud. Lo que ponemos en nuestra boca y en nuestro sistema digestivo a la larga acaba convirtiéndose en lo que somos. Lo que comemos proporciona el combustible y la materia prima que nuestro cuerpo necesita para mantenerse y repararse a sí mismo.

Por eso lo que comemos es tan importante para nuestra capacidad de sanar y recuperarnos de una lesión.

Y por eso te conviene evitar todo lo posible los alimentos procesados que contienen un sinnúmero de aditivos diseñados para extender su vida útil y mejorar la rentabilidad. Los alimentos procesados

contienen a menudo compuestos que no se encuentran en la naturaleza, tales como el butilhidroxitolueno, el estearoil lactilato de sodio y la azodicarbonamida.

Estos y otros incontables productos químicos destinados a espesar salsas, conservar los colores o estabilizar el producto, se encuentran en muchos artículos de los pasillos interiores de tu supermercado favorito.

¿La solución? Evita muchos de estos compuestos químicos haciendo la mayor parte de tu compra alrededor del perímetro del supermercado, empezando con los productos frescos.

Fresco, perecedero, real y bueno para ti.



Efectos secundarios de la quiropráctica

Probablemente has notado que la publicidad de medicamentos viene acompañada de descargos de responsabilidad que revelan los efectos secundarios de sus productos. Estos son tan extensos que a menudo ocupan una página entera de letra pequeña. O de la tranquilizadora voz de un locutor hablando mientras vemos imágenes en cámara lenta de alegres familias disfrutando de un picnic, montando en bicicleta o de alguna otra escena saludable.

¡Buen intento! pero cada vez somos más los que no nos dejamos engañar por estos obvios intentos de minimizar lo que debería, con mayor precisión, denominarse “efectos no deseados”. Lee la letra pequeña, es increíble cómo a menudo los efectos secundarios incluyen el síntoma que el medicamento se supone que trata.

La quiropráctica ¡también tiene efectos secundarios!

La mayoría coincide en que los efectos secundarios asociados a la quiropráctica son bastante atractivos, como más energía, un sueño más reparador, mejor equilibrio, mayor vitalidad o una curación más rápida. Seguramente haya experimentado al menos alguno de estos u otros. Estos efectos secundarios en realidad son efectos *positivos*.

La quiropráctica es segura, natural. Y ayuda a despertar ese algo especial en cada uno de nosotros que nos permite vivir la vida al máximo. ¿Conoces a alguien que debería venir a vernos? Anímalo para que nos llame, por favor.



¿Problema nuevo



o viejo?

De niños todos nos hemos maravillado con los anillos de crecimiento de un árbol. Al contar los anillos, uno por cada año, podemos determinar la edad de dicho árbol. Los quiroprácticos tenemos un método similar de detectar cuánto tiempo ha estado presente un problema en la columna.

Muchos pacientes empiezan el cuidado porque “pasó algo” recientemente, provocando algún tipo de dolor o molestia. Pero, tras un examen, podemos ver evidencia de espolones óseos, o cambios en las superficies óseas adyacentes a las articulaciones de la columna vertebral que no se están moviendo correctamente. Eso significa que, si bien el síntoma es nuevo, ¡el problema de fondo lleva dando la lata bastante tiempo!

Estos depósitos de calcio y la remodelación ósea asociada, son formas en las que la inteligencia de tu cuerpo se acomoda y adapta a la implacable fuerza de la gravedad, el factor más estresante de todos.

¿Qué quiere decir esto? Que puede haber problemas de columna vertebral mucho antes de que aparezcan los síntomas obvios. Esa es una de las razones por las que vemos a recién nacidos, lactantes y niños en nuestra consulta.

“El árbol crece según se dobla la rama”.

Con una detección temprana y una atención quiropráctica suave, a menudo somos capaces de reducir o eliminar los problemas de abandono de la columna que vemos más adelante en los adultos.

Mito: La quiropráctica trata dolores de cabeza, de espalda y otros síntomas.

Exploring
the most common
myths
about chiropractic...

Realidad: ¡En realidad, la quiropráctica no trata nada! El tratamiento de los síntomas, independientemente de su nombre, es la práctica de la medicina. En su lugar, el cuidado quiropráctico reduce las interferencias del sistema nervioso en su capacidad de autosanación. Con el tiempo, dado que tu cuerpo es capaz de funcionar como fue diseñado, los síntomas generalmente se solucionan.

Seguridad de la columna en otoño

Cada otoño, muchos nos ponemos en modo “limpieza”, preparando nuestras casas y patios para el invierno. Esto incluye trabajar en el jardín y tal vez incluso ordenar el sótano o el garaje.

Estos son algunos consejos que te ayudarán a asegurarte de que tu buen propósito de acabar con el desorden no desencadena que resurja una vieja lesión en la columna o que se produzca una nueva.

Levantar correctamente

Al levantar objetos, recuerda:

- Colócate con los pies separados a la misma distancia que tus hombros para tener una buena base de apoyo.
- Dobla las rodillas manteniendo la espalda recta.
- Aprieta tus músculos abdominales principales para ayudarte a mantener la espalda recta.
- Con la cabeza en posición vertical, levanta el objeto con las piernas, manteniéndolo cerca de tu cuerpo.
- Si el objeto es demasiado pesado para maniobrar solo, pide ayuda.

Recoger correctamente

Recoger y barrer puede implicar una gran cantidad de torsión, flexión y movimientos repetitivos. Recuerda:

- Sal a caminar a paso ligero o a estirarte para calentar los músculos antes de comenzar.
- Cambia de mano de vez en cuando a la hora de barrer.
- Barre en secciones, descansando cada 30 minutos más o menos.
- Al llenar las bolsas de hojas, no las llenes demasiado, sobre todo si están mojadas.
- Al levantar las bolsas de hojas, sigue las directrices para levantar objetos correctamente mencionadas anteriormente.

El otoño es un buen momento para limpiar y organizarse, pero asegúrate de practicar la postura correcta al levantar y recoger. Y si te excedes, llámanos y te ayudaremos a recuperarte rápidamente, y de manera natural y segura.



Here's your **FREE** issue of

RELIEF
and Wellness News

In This Issue:

- ¿Temporada de resfriados y gripe? ¡Tonterías!
- ¿Cómo se escribe "alivio"?
- ¿Cuánto valoras la salud?
- Eres lo que comes
- Efectos secundarios de la quiropráctica
- Seguridad de la columna en otoño



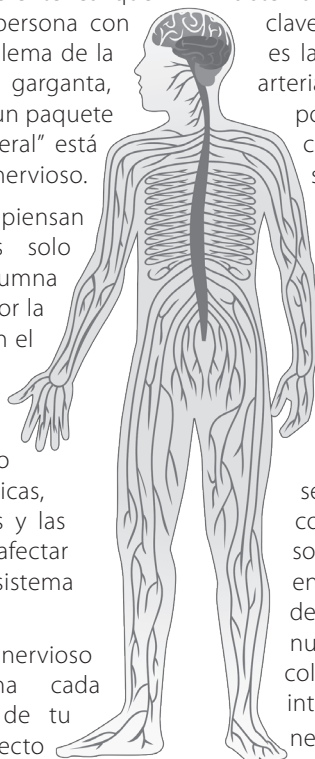
De la consulta del Dr. Boyce.

¿La persona o el problema?

Una de las cosas que hacen la quiropráctica tan estimulante es que nos concentramos en la persona con el problema, no en el problema de la persona. Vemos sus oídos, garganta, estómago y el resto como un paquete total. Este "panorama general" está coordinado por el sistema nervioso.

Mientras que algunos piensan que la quiropráctica es solo para problemas de la columna vertebral, nuestro interés por la tuya reside simplemente en el hecho de que los nervios de la columna vertebral son los más vulnerables a la hora de ponerse en riesgo e irritarse. Las lesiones físicas, los trastornos emocionales y las toxinas químicas pueden afectar la forma en la que tu sistema nervioso funciona.

Dado que tu sistema nervioso controla cómo funciona cada célula, tejido y sistema de tu cuerpo, asegurar el correcto



funcionamiento de tu sistema nervioso es la clave para la salud. No es la clave tu presión arterial, controlada

por el sistema nervioso; no tu pulso, controlado por tus nervios; y ni siquiera tu temperatura, controlada por el sistema nervioso. Son efectos a tener en cuenta, pero en realidad son SÓLO los síntomas. Al igual que el sonido penetrante de una alarma de incendio, la causa es otra. Y precisamente lo que hacemos en la consulta es ¡trabajar sobre la causa!

Pensar en los quiroprácticos como especialistas de la columna sería como pensar en los médicos como especialistas del estómago, solo porque el medicamento entra en el torrente sanguíneo a través del estómago. Así que, mientras que nuestro enfoque parece que sea la columna vertebral, nuestro principal interés es la estabilidad de tu sistema nervioso.



¡He recuperado mi rutina habitual!

Alfonso Carlos: 73 años Fecha: 1 de Julio de 2014

Mi estado era lamentable. Un amigo me contó su experiencia y decidí ponerme en manos del quiropráctico. Era la primera vez que oía hablar de la quiropráctica y acudí con urgencia.

Quizás había abusado de un deporte un poco exigente e ignoro si pudo ser por esta causa, llegó un momento en que no podía andar cien metros sin buscar un banco para sentarme.

La parte baja de mi espalda me dolía en cada paso que daba.

Al cabo de unos cuantos ajustes, fui notando que mi cuerpo respondía y mi fe en el tratamiento quiropráctico creció hasta el día

de hoy en que puedo hacer vida normal y, con frecuencia hacer una buena caminata.

Mi estado habitual, mi humor, el ánimo, las ganas de cantar, estar con los amigos, salir a cenar, hacer de canguro de mi nieta de vez en cuando; todo ello contribuye a que me encuentre muy satisfecho justo al cabo de un año de cuando comenzó el tratamiento.

Por supuesto que, en cuanto tengo ocasión, hablo hasta con entusiasmo del tema, para que los demás conozcan y participen de mi experiencia.

Gracias al Doctor Boyce y a su equipo.



**Calle Muntaner 87-89, local 2
(con Valencia)**

Barcelona Tel: 93 496 0893

www.quiropracticapuravida.com

info@quiropracticapuravida.com

f Quiropractica Pura Vida

@QuiroPuraVida