

RELIEF

and Wellness News

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

Calle Muntaner 87-89, local 2 (con Valencia) • Barcelona • Tel: 93 496 0893 • Boletín Otoño 2015

Sabías que...

- La artritis o dolores reumáticos (dolor articular) afecta a 40 millones de estadounidenses.
- Cada año, alrededor de la mitad de todos los adultos estadounidenses tienen un episodio de dolor de espalda baja.
- Sólo alrededor del 15% de los tratamientos médicos están respaldados con la validación científica.
- La mayoría de nosotros pasamos cerca del 25% de los sueños de noche, y cada sueño dura entre 5 y 30 minutos.
- Caminar hace trabajar casi todos los músculos del cuerpo, mejora la circulación de las articulaciones y ayuda a mantener los vasos sanguíneos elásticos.
- Tu corazón latirá aproximadamente 40 millones de veces este año sin una sola orden consciente tuya.

© 2015 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 © 2015 iStockphoto.com/billesteb.

Una de las muchas diferencias entre la quiropráctica y la medicina es que los quiroprácticos no prescriben medicamentos. Algunos ven esto como una limitación, nosotros no.

“Las drogas en general, sólo pueden hacer una o dos cosas-observa el Dr. Boyce- impulsar un proceso corporal (anfetaminas), o ralentizar o amortiguar un proceso corporal (barbitúricos). Una droga puede ser un instrumento contundente”.

Ello es debido a que las drogas no poseen la inteligencia de que tu cuerpo.

Un ejemplo: se te escapa el autobús y arrancas a correr. En tan sólo unos instantes la inteligencia de tu cuerpo libera adrenalina, aumenta la presión arterial y realiza cientos de otras funciones,

todo sin un pensamiento consciente de ti. Y la parte increíble es que una vez que consigues sentarte en el autobús, la inteligencia de tu cuerpo reduce tu respiración, reduce

la presión arterial y neutraliza los efectos de la adrenalina. Una vez más, sin un pensamiento consciente de ti.

“Los ajustes quiroprácticos reducen y eliminan las interferencias en el sistema nervioso, permitiendo que tu cuerpo funcione de la manera que fue diseñado. Tu cuerpo es mucho más inteligente que un medicamento”.

¿Conoces a alguien que pueda beneficiarse del cuidado quiropráctico? Por favor, anímale a que venga a conocer más sobre la Quiropráctica, la elección inteligente.



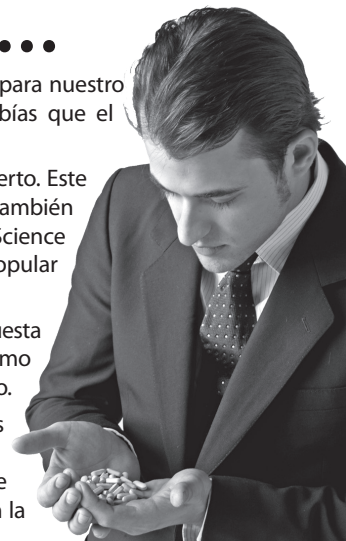
Sólo trabajar y no jugar...

Sabemos que si sólo trabajamos y no encontramos tiempo para realizarnos y para nuestro ocio nos convertimos en más aburridos y anodinos. Del mismo modo, ¿sabías que el ibuprofeno adormece también nuestra sensibilidad?

Eso es lo que los investigadores de la Universidad Estatal de Ohio han descubierto. Este popular medicamento de venta libre no sólo disminuye el dolor físico, sino también embota las emociones. El estudio, publicado en la revista *Psychological Science* involucró 82 estudiantes universitarios. La mitad de ellos recibió un 1 mg del popular paracetamol y la otra mitad un placebo.

Se pidió a los individuos dentro de ambos grupos que evaluaran su respuesta emocional a una serie de fotografías. Las imágenes eran desde “muy negativas” como de niños desnutridos, hasta “extremadamente positivas” niños felizmente jugando.

Los resultados mostraron que los que tomaron el fármaco clasificaron las imágenes dentro de un rango más estrecho en comparación con aquellos del grupo de placebo. Al parecer, el calmante para el dolor, utilizado por el 23% de los estadounidenses cada semana, amortigua el dolor físico y embota también la experiencia emocional ante la vida.



¿Problemas estomacales?

Entre el uno y tres por ciento de nuestra masa corporal total está constituida por diversas bacterias y microbios. La falta de equilibrio simbiótico correcto de bacterias en nuestro tracto intestinal puede producir una variedad de problemas de salud. Entre ellos: el síndrome del intestino irritable, diarrea e incluso el resfriado común.

Actualmente hay una mayor conciencia de la importancia de los probióticos, sobre todo después de tomar un antibiótico que mata bacterias "buenas" junto con las malas.

Una estrategia común para la restauración de la combinación adecuada de microorganismos en nuestro intestino ha sido introducir *Lactobacillus acidophilus*, por lo general, con el consumo de yogur. Desafortunadamente, ¡la mayoría de los yogures contienen tanto azúcar como un pastel! Este azúcar sirve para alimentar la flora patógena que precisamente queremos combatir; bacterias, levaduras y hongos.

Es por eso que muchos están recurriendo a los alimentos fermentados como el chucrut, el kéfir, kombucha e incluso ciertos quesos curados. Por supuesto, muchos de los alimentos fermentados disponibles en el mercado han sido pasteurizados, comprometiendo parte de su beneficio.

Los alimentos fermentados son aquellos que han pasado por un proceso en el que las bacterias naturales se alimentan del azúcar y el almidón creando ácido láctico. Este proceso preserva la comida, y crea enzimas beneficiosas, las B-vitaminas, ácidos grasos Omega-3 y varias cepas de probióticos beneficiosos.

Entonces, ¿qué hacer ante los problemas digestivos? Además de ajustarse con regularidad para asegurarse el control adecuado del sistema nervioso de tu tracto intestinal, busca más información sobre la fermentación de los alimentos y recetas para preparar con ellos.



La alegría de caminar

Uno de los programas de ejercicios más fáciles, más rápidos y más baratos es comenzar simplemente caminar. Ya sea explorando tu vecindario, sobre una cinta en el gimnasio o en un centro comercial cubierto. He aquí algunas sugerencias sobre cómo sacar el máximo partido a caminar.

1. **Adopta la postura correcta.** Mira hacia adelante con el nivel de la barbilla y la cabeza en alto. Tus ojos deben mirar unos 30 metros hacia delante, suficiente para evitar chocar con perritos, eludir grietas en el pavimento u otros problemas.
2. **Da pasos cortos y rápidos.** Resiste la tentación de alargar la zancada para ir más rápido. Empuja con tus dedos de los pies aprovechando el impulso de los músculos de la pantorrilla. Visualízate mostrando la suela de tus zapatos con cada paso.
3. **Flexiona los brazos.** Mantén los antebrazos paralelos al suelo, creando un péndulo más corto para que puedan oscilar más rápido a la vez que tus pasos aceleran.
4. **Vístete de manera adecuada.** Si es necesario usa un chaleco reflectante de seguridad. Vístete con capas. La capa interna debe ser de una tela, no de algodón, que puede absorber el sudor del cuerpo.
5. **Usa el calzado adecuado.** Deseas tanta flexión como un zapato atlético y tanto

apoyo como un zapato de senderismo. Una simple prueba: empuja hacia abajo con el dedo del pie y el talón debe levantarse. Empuja el talón hacia abajo y el dedo del pie debe aparecer.

Te aconsejamos que antes de comenzar tu programa de caminar, hagas un chequeo quiropráctico. Asegúrate de que tu programa de ejercicios no va a agravar problemas de las articulaciones debidos a desalineación de los pies, las piernas, las caderas, la columna vertebral y los hombros.



La Pimienta: especia de gran valor



La Pimienta Negra es una de las especias más ampliamente comercializadas en el mundo. Fue la pimienta que inspiró a la reina Isabel la Católica a enviar a Colón hacia el oeste. ¿Con qué propósito? Encontrar una ruta más corta para alcanzar la Costa Malabar de la India. Ahí es donde la pimienta se cultiva desde hace miles de años para su uso como especia y por sus propiedades medicinales.

Sus propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y antibacterianas la convierten en muy valiosa cuando se trata de salud.

La Pimienta negra es el fruto verde entero de la planta *Piper nigrum*. La pimienta blanca es el fruto maduro de la misma planta eliminando la capa externa.

La pimienta fue rápidamente apreciada porque servía a un propósito culinario importante. No sólo podría agregar sabor a los alimentos, también disimulaba la falta de frescura de un alimento. Esta era una cualidad especialmente importante antes de que se inventaran métodos de refrigeración y conservación eficaces.

La gente toma pimienta negra para el malestar estomacal, la bronquitis y el cáncer. También se aplica directamente sobre la piel para tratar el dolor del nervio (neuralgia) y la sarna. La pimienta blanca a menudo se recomienda para el malestar estomacal, la malaria, el cólera y el cáncer.

La pimienta negra estimula las papilas gustativas de una manera tal que alerta al estómago para aumentar la secreción de ácido clorhídrico, mejorando la digestión.

La pimienta negra la encuentras entera o molida. Para conseguir mayor sabor y beneficios para la salud, compra la pimienta entera y tritúrala en el momento pues si está molida pierde sus aceites más rápidamente.

Quiropráctica, efectos secundarios

Virtualmente cada intervención tiene efectos secundarios potenciales. Es posible que hayas visto los anuncios de medicamentos dónde enumeran los efectos secundarios sobre imágenes de gente feliz disfrutando de sus nuevas vidas libres de síntomas. Buen intento, pero cada vez son más los que se dan cuenta de los peligros de la "vida mejor a través de la química."

En realidad, en lugar de "efectos secundarios" que, casi suenan como algo sin importancia, el término más correcto sería "efectos no deseados" o "efectos inesperados." Cada fármaco tiene una larga lista de efectos no deseados. Y algunos de estos efectos "secundarios" ¡son incluso peores que el síntoma para el cual el medicamento fue diseñado!

El cuidado quiropráctico tiene efectos secundarios también, pero la gran diferencia es que en gran parte son efectos positivos. Éstos son algunos de los más comunes que hemos escuchado de los pacientes:



Mejor equilibrio.

Mejora de la coordinación con menos caídas.

Mejora el sueño.

Es más fácil conciliar el sueño y permanecer dormido.

Más energía.

Una mayor vitalidad, fuerza y resistencia.

Tranquilidad.

Reducción del estrés y una mayor sensación de calma.

Salud en general.

Menos resfriados y mayor bienestar.

Mito: La quiropráctica es un tratamiento para cualquier dolor o enfermedad.

Hecho: El propósito de la atención quiropráctica es reducir las interferencias del sistema nervioso. Esto restaura la capacidad del cuerpo para auto-sanar y para funcionar como fue diseñado. Mientras esto ocurre los síntomas desaparecen naturalmente.

Exploring
the most common
myths
about chiropractic...

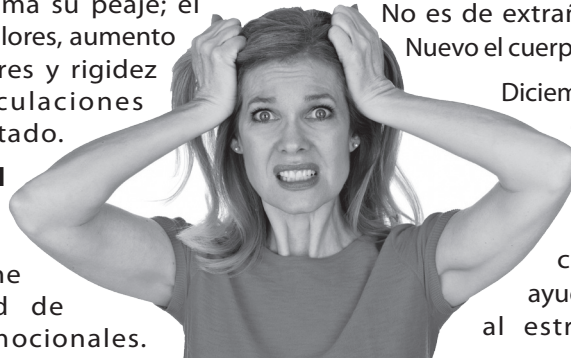
Peligroso diciembre

Si existe un mes del año más estresante que otros, entonces diciembre probablemente se llevaría el premio. Diciembre ofrece el "trío perfecto" de estrés.

El estrés físico - En diciembre, nuestro estilo de vida se vuelve más sedentario. La falta de actividades al aire libre a menudo se toma su peaje; el aumento de dolores, aumento de peso, dolores y rigidez en las articulaciones son el resultado.

Estrés emocional

- preparar las fiestas de final de año supone una variedad de tensiones emocionales.



La interacción con los miembros de la familia y también con los compañeros de la oficina, la tensión de comprar regalos, hace que diciembre también pueda tomarse un peaje psicológico.

Estrés químico - Exceso de alcohol, demasiados dulces y copiosas comidas.

No es de extrañar que para Año Nuevo el cuerpo nos pida depurar.

Diciembre tiene todo tipo de estrés y mientras que la atención quiropráctica no variará nuestras costumbres, te ayudará a hacer frente al estrés y superarlo.

Tu invernadero interior

Los días son cada vez más cortos y empezamos a sacar lo suéteres y chaquetas. El evidente cambio de estación nos recuerda una cosa: la temporada de gripe se acerca.

Los medios de comunicación no se olvidan de recordarnos, mediante anuncios de antigripales y noticias, la llegada del microbio de la gripe.

Para los que apreciamos la importancia de un sistema inmune robusto, la llegada de la "temporada de gripe" no es más que un recordatorio de que existe una media verdad generalizada. Que la gripe es debida a un germen es cierto, pero es una verdad incompleta.

Los gérmenes son como "semillas".

Imagínate que deseas plantar un césped en tu sala de estar, y quieres que sea un césped exuberante. Además de las semillas de césped, te preocuparas de tener un suelo rico en nutrientes, la cantidad correcta de agua y de luz solar.

En otras palabras, se necesita algo más que la semilla o germen, tiene que haber unas circunstancias idóneas. Lo mismo ocurre con la



gripe o cualquier otra enfermedad infecciosa. Nuestros cuerpos estresados o debilitados ofrecen las circunstancias ideales para la gripe o cualquier otra cosa a manifestar.

En su lecho de muerte, Louis Pasteur, el padre de la teoría de los gérmenes, se retractó de su posición cuando observó: "Es la tierra, no la semilla."

Antes de recibir la vacuna sistemáticamente, haz un chequeo quiropráctico. Además de la atención quiropráctica regular, podemos compartir algunas otras técnicas simples para reforzar tu sistema inmunológico

Pura Vida
Calle Muntaner 87-89, local 2
(con Valencia)
Barcelona Tel: 93 496 0893
www.quiropracticapuravida.com

Here's your **FREE** issue of

BELIEF
and Wellness News

In This Issue:

- Quiroprácticos dicen “¡No!” A los medicamentos
- Sólo trabajar y no jugar...
- ¿Problemas estomacales?
- La alegría de caminar
- Peligroso diciembre
- Tu invernadero interior



De la consulta del Dr. Boyce.

Violenta oposición.

Me encontré con un sitio web popular en el cual se discutía el tema de la quiropráctica que despertó mi interés.

No tuve que leer mucho antes de encontrar palabras como chorrada, placebo, estafa y peligrosa. Confieso que hubo un momento en que estos comentarios de personas mal informadas casi consiguen sacarme de mis casillas.

Pero bajo mi experiencia pasan por alto unos hechos simples e irrefutables:

1. La quiropráctica ha resistido la prueba del tiempo, millones de personas han conseguido resultados de éxito apartadas del monopolio médico y los intereses de lucro de las grandes farmacéuticas.
2. La quiropráctica ha ayudado a niños, recién nacidos, animales domésticos, caballos y casi cualquier ser vivo con columna susceptible de sufrir interferencias del sistema nervioso.
3. La quiropráctica no añade nada ni

quita nada. Restaura con seguridad la capacidad del cuerpo para funcionar como fue diseñado.



4. La atención quiropráctica ha ayudado a millones de personas a evitar la cirugía irreversible y continuar tomando medicamentos para el dolor que dañan el hígado.
5. El cuidado quiropráctico rinde honores a la sabiduría innata del cuerpo y objetivos de salud de cada paciente.

Me recuerda a la famosa cita Arthur Schopenhauer de hace casi 200 años: “Toda verdad pasa por tres etapas. Primero, es ridiculizada. En segundo lugar, sufre una violenta oposición. En tercer lugar, se acepta como evidente por sí misma”.



¡Quiero correr y volver a calzarme mis zapatos de tacón! Antonia: 45 años

Decidí venir al quiropráctico gracias a unas amigas. Yo no podía caminar sola, iba con un carrito y siempre acompañada por un familiar. Nunca sola, tenía miedo de caermé y una sensación de vértigo e inestabilidad constante.

También padecía de muchas contracturas y dolores en la espalda y cervicales.

La quiropráctica me está ofreciendo mucho más de lo que yo esperaba. He notado una mejora de mi salud a todos los niveles, tanto físico, intelectual, emocional y espiritual.

Antes sólo salía para ir al psiquiatra o psicólogo. Ahora ya no me encierro en casa para llorar y ¡me río más a menudo!

Deseo seguir progresando y volver a ser la persona que era antes. ¡Quiero llegar a correr y volver a calzarme mis zapatos de tacón!



**Calle Muntaner 87-89, local 2
(con Valencia)
Barcelona Tel: 93 496 0893
www.quiropracticapuravida.com
info@quiropracticapuravida.com
f Quiropractica Pura Vida
t @QuiroPuraVida**