

# RELIEF and Wellness News

Boyce Kinnison D.C. • Pura Vida • [www.whoopracapurvaida.com](http://www.whoopracapurvaida.com)

Calle Muntaner 87-89, local 2 (con Valencia) • Barcelona • Tel: 93 496 0893 • Boletín Primavera 2018

## Sabías que...

- Tu corazón latirá 40 millones de veces este año, sin que vos le mandes una indicación consciente.
- Estudios demostraron que los bebés que han sido amamantados obtienen 5 puntos más en los exámenes de IQ que aquellos alimentados con leche de fórmula.
- Tu piel pesa alrededor de 3,6 kg y cubre alrededor de 1,8 metros cuadrados.
- Los niños con afecciones del oído crónicas tratados con amoxicilina tuvieron entre 2 y 6 veces más infecciones de oído recurrentes.
- Tu fémur – el hueso más fuerte de tu cuerpo, es hueco. Gramo por gramo tiene la mayor tolerancia a la presión y tolera mejor la fuerza que un trozo de metal de tamaño similar.

© 2018 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 © 2018 iStockphoto.com.

## La Vital Curva Cervical

Vista desde atrás, tu columna debería estar alineada. Si hay una curva hacia un lado, eso se llama escoliosis y puede provocar una interferencia nerviosa, afectando órganos y tejidos controlados y regulados por los nervios que salen de esa parte de la columna.

Sin embargo, vista desde el costado, queremos ver 4 curvas en la columna. “Dado que los nervios que pasan por allí afectan a todo el cuerpo, la curva cervical es la más importante” dice el Dr. Kinnison.

Además de mantener el flujo hacia y desde el cuerpo sin interferencias, la elegante curva hacia adelante es esencial para que puedas girar tu cabeza hacia los lados y mirar por sobre tus hombros. “Una de las distorsiones de la curva cervical

más serias, además de la pérdida de la curva, es tener la curva revertida” observa el Dr. Kinnison. “Sucede por lo general luego de un accidente de autos, o un trauma similar. Además de hacer que mirar sobre tus hombros sea doloroso, una curva cervical revertida puede tener un gran efecto en todo tu cuerpo debido a la tensión que se produce en el sistema nervioso tan cerca del cerebro”.

Si conoces a alguien que es muy dependiente de su espejo retrovisor (o de la cámara del coche), o que tiende a girar todo su cuerpo para mirar hacia ti, incítalo para que nos llame. Un examen exhaustivo puede determinar si han perdido su curva y si son candidatos para el cuidado quiropráctico. T. 934 960 893

## Dejando El Chicle

Parece muy inocente masticar un chicle para refrescar tu aliento o limpiar tu paladar luego de terminar una comida. Pero considera esto:

1. Mascar chicle puede empeorar tu problema de articulación temporomandibular y otros problemas relacionados con la mandíbula.
2. Los endulzantes artificiales han sido relacionados con otros problemas de salud.
3. Los 8 músculos usados para masticar, pueden desencadenar dolores de cabeza.
4. Los chicles, simplemente enmascaran el mal aliento, tapando su causa.
5. Los chicles pueden engañar a tu sistema digestivo porque le hace pensar que está entrando comida.

Y si todo esto no es suficiente para hacértelo pensar dos veces, si tienes amalgamas, se ha comprobado que comer chicle incrementa la cantidad de vapor de mercurio tóxico que se desprende.





## La Grasa Es Tu Amiga

Probablemente uno de los fraudes del cuidado de la salud más grandes de la última década, es la noción de que "la grasa es mala". Si quieres disfrutar de tu potencial de salud más elevado, necesitas saber la verdad sobre esta creencia común (e incorrecta) sobre la grasa.

La grasa no es tu enemiga. De hecho, es esencial si quieres que tu cuerpo se vea y sienta más joven y que tu sistema nervioso funcione de

manera óptima. Por qué? Porque la grasa saludable proporciona colesterol, que es fundamental para la producción de hormonas que potencian tus características juveniles. (La creencia de que el colesterol es malo es otra falacia de la que hablaremos en un futuro). Si has elegido seguir una dieta baja en grasas, estarás privando a tu cuerpo de los nutrientes que necesita para envejecer más lentamente y para funcionar de manera óptima.

Por supuesto, las opciones bajas en grasas abundan en las góndolas de los supermercados. Pero esta es simplemente la estrategia de marketing más nueva, para el comprador desinformado.

Para poder hacer productos bajos en grasas (y bajos en sabor) los productores tienen que aumentar el azúcar (y sus derivados) para que la gente obtenga el sabor que desea. El resultado? Aumento de peso. Quieres saber más? La grasa no engorda automáticamente. Al menos la grasa buena no. Confundido? Hablemos de esto en tu próxima cita!

## Quedandote Dormido



Dormir suficiente, profunda y relajadamente es esencial para una salud y performance óptima, tanto como la dieta, el ejercicio y un sistema nervioso libre de interferencias.

Estás durmiendo lo suficiente? Muchos de nosotros no.

Calmar el sistema nervioso sobre estimulado con ajustes quiroprácticos regulares ha ayudado a muchos de nuestros pacientes a disfrutar de un buen sueño. Si eso no está funcionando, aquí hay algunos otros aspectos que deberías considerar:

**Ejercita lo suficiente** - Si tiendes a estar sentado la mayor parte del día, necesitas moverte. Incluso un paseo luego de la cena por el barrio puede tener efectos beneficiosos a la hora de dormir.

**Duerme en una habitación oscura** - Remueve o suaviza las lámparas de noche, los relojes iluminados, las farolas de calle y los dispositivos digitales que puedan crear contaminación luminosa.

Estas luces pueden confundir a nuestro cerebro e interferir con nuestro ciclo de sueño.

**Reduce los ronquidos** - Roncar puede indicar una posibilidad de apnea, en la que nos despertamos repetidamente para tomar aire. Esto puede crear una respuesta de supervivencia innecesaria, afectando la profundidad de tu sueño, tu presión arterial y otras métricas corporales.

Si conoces a alguien que quiere mejorar su sueño, cuéntale sobre la alternativa natural y segura de la quiropráctica primero, antes que usen drogas que simplemente engañan al cuerpo.

## Haciendo La Diferencia

La jubilación es una idea relativamente nueva. Esto, como la seguridad social, vino a la altura de la Revolución Industrial en la que el trabajo en las fábricas dependía de la fuerza muscular de la masa trabajadora.

Hoy, la mayoría de nosotros vamos a trabajar y usamos nuestras mentes, no nuestro cuerpo. Como resultado, con el paso del tiempo, nos volvemos mejores y mejores ganando sabiduría y experiencia. Y encima, como la Era de la Información hizo sombra de la Revolución Industrial, el retiro es un objetivo para muchos.

Pero el retiro puede no ser saludable para nosotros. Hasta el golfista más ávido se cansa del golf luego de jugar dos veces al día por seis meses. Y no hay nada en la televisión. Ahora qué? Por qué quieres dejar de trabajar, de contribuir, de servir?

Algo de lo que muy pocos hablan es de la importancia del propósito. Incluso en el retiro. Para muchos, golpear una pelotita blanca en un gran jardín no ofrece un propósito significativo y duradero. Francamente, es un crimen llevar a la gente más sabia y experimentada al retiro.

Hacer esto:

1. Priva a las organizaciones del conocimiento y la intuición adquirida a través de los años en las trincheras.

2. Crea una carga innecesaria en las familias, parejas y negocios.

La verdad es, que el retiro no debería ser el objetivo. Crear significado y hacer la diferencia debería serlo. Busca maneras de servir a otros, hazte voluntario, dona tu tiempo, comparte tu sabiduría y contribuye con algo que va más allá de ti mismo. Aquellos que hacen esto, son los que por lo general sienten su retiro como la etapa más ocupada y satisfactoria de sus vidas.



## La Dieta “No Dieta”

¿Cómo vienen tus resoluciones de Año Nuevo? ¿Te acuerdas de esa que hablaba de perder el peso extra y volver a estar en forma?

El problema con la mayoría de las dietas es que.... Son dietas.

Las seguimos un tiempo relativamente corto con la intención de volver luego a comer como lo hacíamos antes.

Dejame proponerte un plan nutricional que es tan simple (y obvio) que a priori va a ser descartado... pero considera esta guía:

1. Evita lo “hecho por el hombre” – Esto significa que evites las comidas genéticamente modificadas y aquellas adulteradas con químicos que son creados en un laboratorio y no se encuentran en la naturaleza.
2. Prefiere lo que se echa a perder rápido – Elige comidas que tengan un corto período de conservación. Esto por lo general significa hacer las compras alrededor del perímetro.
3. Descarta el blanco – Las comidas blancas como el azúcar o la harina son procesadas de formas que destruyen su integridad nutricional. En su lugar, elige comidas simples que no provengan de una línea de producción o fábrica.
4. Crudo es mejor – Elige comidas que sean lo más cercanas posibles a su forma original. Es decir, las frutas y verduras crudas son mejores para nosotros que aquellas que han sido cocidas o preservadas.
5. Suplementa como sea necesario – En estos días, incluso a la comida orgánica le falta un poco del valor nutricional que solía tener. En tu próxima visita, preguntame qué te recomendaría.

Una vez que evites las comidas procesadas y demás brebajes hechos por el hombre, contar calorías, vigilar las porciones y otras tácticas asociadas con las dietas tradicionales ya casi no serán necesarias.



**MITO:** El cuidado quiropráctico es inapropiado para niños y ancianos.

**REALIDAD:** Los quiroprácticos usan técnicas de ajuste especiales que se adaptan a la edad, tamaño, peso y la naturaleza del problema de cada paciente. El cuidado quiropráctico es “hecho a mano” y personalizado, así que cualquiera puede beneficiarse de un sistema nervioso sin interferencias.

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

## Limpieza De Primavera



A medida que los días se hacen más largos, es tiempo para una pequeña limpieza de primavera. Aquí hay algunas técnicas que muchos creen pueden crear un escenario para una mejor salud:

Limpieza - La limpieza está diseñada para remover las toxinas del cuerpo. Este proceso por lo general involucra usar limón, jengibre y otros sabores para hacer una bebida con la intención de depurar el cuerpo. Algunos médicos son escépticos de la importancia de una limpieza.

Desintoxicación - Es similar a la limpieza pero

puede incluir otros procedimientos para depurar las toxinas. Estos procedimientos pueden incluir enemas, irrigación del colon o masaje de drenaje linfático. Algunos médicos son escépticos de la importancia de la desintoxicación.

Ayuno - Casi todas las religiones describen algún tipo de purificación espiritual que involucra el ayuno. El cuerpo está diseñado para ayunar; lo hacemos cada noche! (Por esto llamamos a nuestra primera comida del día DES-AYUNO!!) Aclaremos que el ayuno no es una herramienta para perder peso. Algunos médicos son escépticos de la importancia del ayuno.

Ajustes - Tu sistema nervioso controla y regula cada célula de tu cuerpo. Si varios órganos y tejidos que no envían las señales de dolor a tu cerebro están trabajando por demás o de menos, simplemente no estarás gozando de una óptima salud.

Si ya ha pasado tiempo desde tu último chequeo quiropráctico, llámanos. Y como lo supondrás... algunos médicos son escépticos de la importancia de los ajustes...

## Los Niños Aman La Quiropráctica



¿Podría tu niño beneficiarse de una evaluación quiropráctica? ¡Descúbrelo!

Después de todo... “Como esté de doblada la rama, crecerá el árbol”. Y como crezcan los huesos del niño, así crecerá.

En los extremos de cada hueso están las paletas de crecimiento. Así es como crece el hueso. Las paletas de crecimiento suelen desaparecer a finales de la adolescencia, y el crecimiento se detiene.

Los traumas asociados con el proceso de nacimiento, aprender a caminar, andar en bici, participar en actividades atléticas en la escuela y disfrutar de otras actividades deben sugerir a los padres sabios a llevar a sus hijos a una evaluación

quiropráctica, aunque no tengan síntomas obvios.

Los problemas espinales en la infancia son fáciles de ignorar porque los niños tienen una gran capacidad de adaptación. Hasta que la pierden. Por lo general algunas décadas más tarde. Esto hace que corregir los patrones que llevan tanto tiempo en la columna sea más difícil y lleve más tiempo.

Los padres están aliviados de saber que podemos abordar los ajustes quiroprácticos haciendo adaptaciones basadas en la edad de cada niño, cada tamaño y cada problema.

Usualmente, la corrección espinal no requiere más presión que la que usarías para probar si un tomate está maduro.

**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:**

- La Vital Curva Cervical
- Dejando El Chicle
- La Grasa Es Tu Amiga
- Haciendo La Diferencia
- Quedandote Dormido
- La Dieta "No Dieta"
- Limpieza De Primavera



## GRACIAS POR LOS REFERIDOS!

El mayor halago que recibimos es cuando una persona viene a vernos porque un paciente nuestro les ha hablado sobre la quiropráctica.

### GRACIAS POR AYUDARNOS A AYUDAR A OTROS:

**Neri Fuentes**

**Jordi Castellvi**

**Mauro Vazquez**

**Julia Fernandez**

**Esther Sanchez**

**Esteban Nuñez**

**Raquel De Medeiros**

**Albert Gost**

**Denisse Zariñan**

**Adelaida Cañal Carrera**

Si conoces a alguien que debería vernos, podemos ofrecerte información para ayudarte a explicarle cómo funciona el cuidado quiropráctico. Simplemente, preguntale al Dr. Kinnison.

*Desde el escritorio del Dr. Boyce.*

## ¿Qué Consideras Evidencias?

Cada tanto, encuentro escépticos que expresan dudas sobre la eficacia del cuidado quiropráctico. "No hay suficientes evidencias científicas", dicen. A lo mejor te has encontrado con algo de esto. Muchos lo hacemos. Cuando alguien usa la palabra "evidencia" me hago el hábito de preguntar "qué aceptarías como evidencia?". La única evidencia que muchos aceptarían son pruebas clínicas de doble ciego, aleatorias, controladas por placebos. Estas son pruebas en las que ni el paciente ni el médico saben qué es lo que está siendo evaluado. Este tipo de investigaciones son las que comúnmente se hacen para testear drogas, y por lo general para una droga esto es bastante fácil.



No es tan así con la quiropráctica. Y aunque se han hecho esfuerzos por idear un ajuste ficticio, la quiropráctica es más susceptible de un tipo diferente de prueba: el análisis de casos. Estos son reportes publicados sobre una persona o grupo de personas que son estudiados durante el curso de un protocolo de investigación formal. Esta metodología es perfectamente respetable y es rutinariamente aceptada. Cuando millones de casos son considerados sobre el transcurso de más de 120 años de historia quiropráctica, esto crea una evidencia irrefutable de que la quiropráctica es algo bastante notable. Simplemente pregunta a nuestros encantados pacientes si la quiropráctica es científica.



**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**