

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 Otoño 2018

¿SABIAS QUE...

- Tu sentido del olfato es 10.000 veces más sensible que tu sentido del gusto.
- Las bacterias con cada vez más resistentes a los antibióticos. La neumonía, que respondía a 40.000 unidades de penicilina por día por 4 días en 1941. Hoy requiere 24 millones o más de unidades.
- En 1976, la vacuna para la gripe porcina causó más muertes y enfermos y que la enfermedad que pretendía curar.
- Hay aproximadamente 99.000 km de arterias, capilares y venas en un cuerpo humano adulto.
- Los adultos consumen cerca de 1.3 kg de comida cada día.
- La aromaterapia estimula es sistema límbico del cerebro, el centro de control de nuestras emociones.
- La uña del dedo grande es la que crece más lento, y la del dedo medio la que crece más rápido.

Sobrehueso

Sobrehueso es el término profano que se refiere a una articulación que perdió el cartilago que normalmente se encuentra entre dos huesos de una articulación.

El cartilago es un tejido resbaladizo que permite que los huesos se deslicen suavemente sobre el otro y ayuda a absorber los shocks que tienen lugar en las articulaciones cuando nos movemos. Si el cartilago se desgasta por una mala alineación, se pierde la lubricación de la articulación.

Cualquier articulación del cuerpo puede convertirse en un sobrehueso. Sin embargo las más comunes son las rodillas, caderas y hombros.

En la columna, este cartilago especial se llama disco. Los cambios degenerativos, en los cuales el disco se puede afinar, abultar o herniar, son usualmente asociados a la osteoartritis. Esto puede provocar dolor, hinchazón y dificultad para mover la articulación.

Con el tiempo, si se compromete la función de la articulación, el cuerpo lo compensa haciendo cambios en la forma de la vértebra, primero engrosando y con el tiempo se pueden formar espolones, que se unen tal como estalactitas y estalagmitas en una cueva.

“Usualmente vemos esto en nuestros pacientes de edad avanzada, que tienen patrones de subluxación hace mucho tiempo” observan los quiroprácticos. “Pero no es necesariamente un proceso del envejecimiento. Como la caries dental, es más bien el resultado de la falta de cuidado luego de un evento traumático”.

Conoces a alguien con inflamación en las articulaciones que debería venir a vernos? Alientalos a investigar una forma segura y conservadora para mejorar la función articular ANTES de confiar en medicación para el dolor riesgosa o cirugías irreversibles. Diles que nos llamen cuanto antes!



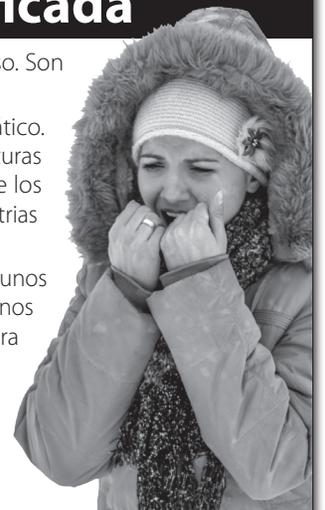
La Piel de Gallina, decodificada

La piel de gallina son pequeños bultos en tu piel, en la base del folículo piloso. Son producidos por pequeños músculos que tiran el pelo hacia arriba.

Que te de piel de gallina es un reflejo activado por tu sistema nervioso simpático. Es una parte de la respuesta de “lucha o huida” que podemos tener con temperaturas bajas, nerviosismo, miedo u otras emociones fuertes. Es la misma fisiología que los puercoespines exhiben cuando levantan sus púas al ser amenazados, o que las nutrias marinas muestran cuando se encuentran un tiburón u otro depredador.

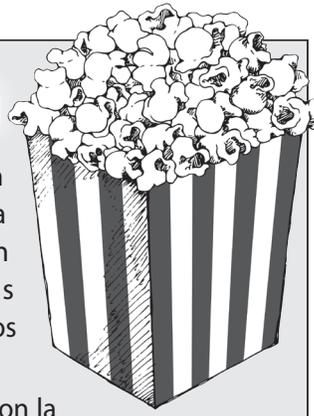
Hay muchas teorías sobre por qué nuestro cuerpo responde de esta manera. Algunos creen que es un vestigio de la respuesta para disuadir a los depredadores haciéndonos aparecer más grandes. O para incrementar la cantidad de aire atrapada en nuestra piel para ayudarnos a retener el calor.

El término “piel de gallina” deriva de la apariencia de la piel similar a la de la gallina cuando se le quitan las plumas. Las protusiones restantes luego de que las plumas son removidas recuerda a la experiencia en nuestros brazos, piernas o de la parte posterior de nuestro cuello.



EL POP

ular Popcorn



Los nativos Americanos estuvieron comiendo este snack esponjoso por cientos de años antes que Cristóbal Colón llegara. Cuando es reventado con aire caliente, el popcorn puede ser un snack relativamente saludable, bajo en calorías e integral con una buena cantidad de fibra y magnesio.

- Los tempranos colonos Americanos comían popcorn con leche creando un desayuno con cereales único.
- Hoy en día, los Americanos comen unas 500.000 toneladas de popcorn al año. Es suficiente para llenar el Empire State 18 veces!
- Estados Unidos es el mayor productor de popcorn del mundo, con 300 millones de toneladas al año.
- La mayor parte del popcorn es cultivado en Indiana, Nebraska, Ohio, Illinois, Iowa, Kentucky y Missouri.

- El popcorn no era popular en los cines sino hasta los años '30.

No te excedas con la manteca en los cines... No tiene realmente manteca.

En cambio, es por lo general una mezcla de aceite de soja parcialmente hidrogenado, (grasas trans), beta caroteno (colorante), terbutilhidroquinona (Conservante), Polidimetilsiloxano (agente anti-espumante), y saborizante de manteca (químico). Qué rico!!! Y de hecho tiene 20 calorías más por cucharada que la manteca real! Sin mencionar que seguramente está diseñado para darte sed de bebidas azucaradas en la misma proporción.

Sintiéndote "AZUL"?

En inglés existe la frase "feeling blue" (sentirse azul) para referirse a cuando uno está deprimido o triste.

Algunos dicen que esta frase viene de la tradición de los barcos, ondeando banderas azules cuando un capitán o un oficial moría. Sin importar su origen, la depresión es una de las enfermedades mentales más comunes – afectando un preocupante 25% de los estadounidenses.

Las compañías farmacéuticas se han apurado en hacer medicamentos para tratar la depresión. Muchas de las drogas surgieron de la teoría de que la depresión es causada por una reducción de la serotonina en el cerebro. El resultado es una clase de drogas conocida como Inhibidor Selectivo de la Recaptación de Serotonina.

Un número cada vez mayor de investigaciones sugieren un enfoque mucho más natural: el ejercicio!

El ejercicio regular puede ayudarte a calmar la depresión y la ansiedad:

- Liberando endorfinas de bienestar
- Quitando las preocupaciones de tu mente
- Incrementando tu autoestima

Junto con un programa de ejercicios, incluye el cuidado quiropráctico regular. Los ajustes quiroprácticos liberan endorfinas y una hormona de bienestar totalmente natural llamada dopamina. El cuidado quiropráctico no solo te hace sentir bien, sino que es bueno para tu salud tanto física como mental.



Qué le dirías a tu "yo" más joven?



Somos la suma de nuestras creencias, hábitos, decisiones y experiencias. Muchos de nosotros aprendemos más de nuestros fracasos que de nuestros éxitos. A medida que envejecemos, es natural reflexionar sobre dónde estuvimos y cómo llegamos ahí y considerar que vendrá después.

Solo imagina si pudieras volver como tu "yo" más grande, maduro y experimentado y pudieras dar un consejo a tu "yo" más joven. ¿Qué te dirías? Aquí hay algunas ideas:

- No te preocupes demasiado. Mucha de las cosas negativas que ocupan tu mente nunca llegan a suceder. Simplemente ocupan tu espacio.
- Prueba cosas nuevas. La vida no es algo para simplemente durar. Debería ser una gran aventura! Vívela con valentía!
- Mantente curioso. La curiosidad crea posibilidades porque evita los juicios de valor, las generalizaciones y las suposiciones.
- Sueña en grande. Muchos de nosotros estaríamos perplejos de lo que somos capaces de hacer, pero muchos elegimos vivir en pequeño.
- Cuidate. No somos nuestro cuerpo, pero su condición define la manera en la que experimentamos la vida.

Tomate unos momentos para hacer tu propia lista. Vuelvete consciente de cuán bendecido eres. Luego, toma tu propio consejo y vive la vida al máximo!!

Algo huele a pescado ...



Al día de hoy, probablemente hayas escuchado que los ácidos grasos Omega-3, como los que se encuentran en pescados de agua fría, son buenos para ti. De hecho, los suplementos de aceite de pescado están entre los suplementos nutricionales más populares.

Como nuestro cuerpo no produce ácidos grasos Omega-3, debemos incorporarlo a través de la comida.

Aparte del aceite de pescado, fuentes vegetales incluyen a las semillas de chia, semillas de lino, nueces, semillas de girasol y aceite de canola.

Los ácidos grasos Omega-3 están pensados para reducir la inflamación, las enfermedades cardiovasculares, y prevenir la degeneración cognitiva.

Las investigaciones demuestran consistentemente que el consumo de aceite de pescado reduce el riesgo de muerte cardíaca entre un 10 y un 30%.

Investigaciones recientes parecen desafiar esto...

Mientras el debate continúa, ten en cuenta tu consumo de ácidos grasos Omega-6. Estos provienen de los aceites vegetales y grasas animales. Provocan inflamación, enfermedades cardíacas, cáncer, asma, artritis y depresión.

Ésta es la cruda verdad: la investigación antropológica sugiere que nuestros ancestros cazadores, quienes no sufrían de enfermedades inflamatorias, comían omega-6 y omega-3 en un ratio de 1:1

Hoy se estima que el ratio de consumo normal es de 10:1 a 20:1.

Por lo tanto, incrementar el nivel de Omega-3 y reducir el de Omega-6 sería más saludable.

Myth: Once you go to a chiropractor, you have to go...

Fact: Some use chiropractic for relief only, others use it to help them stay well after they get well. Benefit as long as you wish.

Exploring
the most common
myths
about chiropractic...

Otro brote de E. Coli

Cada tanto escuchamos noticias reportando que la E. Coli ha contaminado nuestro proveedor de alimentos. De hecho, es una bacteria que tiene un nombre mucho más impresionante: Escherichia coli O157:H7.

Todos los días en Estados Unidos 200,000 personas se enferman por la comida que ingieren. Cerca de 900 requieren hospitalización y 14 terminan muriendo por una enfermedad causada por la comida.

CADA DIA!

De hecho, el "Center for Disease Control and Prevention" reporta que más de un cuarto de la población americana sufre una intoxicación alimentaria cada año!

Qué precauciones puedes tomar para disminuir el riesgo de una infección de E. Coli?

- Cocina muy bien tus alimentos
- Desinfecta bien los utensilios de cocina

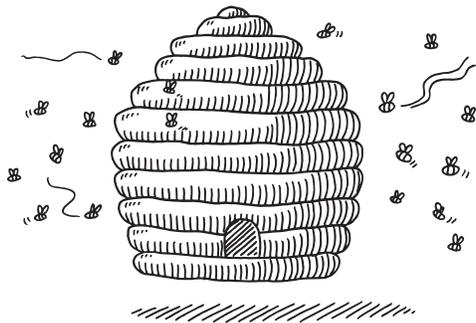
luego de manipular carne cruda.

- Evita tragar agua en lagos o piscinas.
- Bebe solo leche y jugos pasteurizados.
- Lava bien tus manos luego de cambiar pañales.

Lavar bien tus manos es una buena manera de minimizar el riesgo de infección por E. Coli en casa. Cuando comas afuera, evita restaurantes con un pobre historial de limpieza o que no cuidan la calidad de su "salad bar" o comidas de buffet.



Miel Saludable



Los apicultores acaban de completar la cosecha de miel y cerraron las colmenas para el invierno que se aproxima. Las abejas no sólo hacen miel; también polinizan más de 90 de los cultivos de flores más hermosos que tenemos.

Debes haber escuchado que las colmenas

están en declive, sufriendo de "Trastorno de Colapso de la Colonia". Algunos apicultores perdieron entre el 30 y el 50 % de sus colmenas.

Varias teorías intentan explicar este fenómeno, con causas probables que incluyen pesticidas, fungicidas, parásitos, garrapatas o una mezcla de ellas. Sin embargo, una cosa es cierta: estos obreros menospreciados, polinizan un 80% de los cultivos, lo que constituye un tercio de todo lo que comemos.

Pero todavía hay algo más siniestro sobre la miel. La miel de China. Los fabricantes chinos usan un proceso ultra-filtrante en el cual se calienta la miel a altas temperaturas, diluyéndola con jarabe de maíz de alta fructuosa y filtrándola a una alta presión, removiendo todas las trazas de polen.

Ten cuidado con la miel barata. Compra siempre la miel de los mercados de granjeros, cooperativas o tiendas de comida natural.

Here's your **FREE** issue of

BELIEF *and Wellness News*

In This Issue:

- Sobrehueso
- La Piel de Gallina, decodificada
- El POPular Popcorn
- Sintióndote "AZUL"?
- Algo huele a pescado ...
- Otro brote de E. Coli
- Miel Saludable



TESTIMONIO LUISA: 84 años

"Como mi hija viene aquí, me dijo que viniera, y estoy muy contenta de haber venido porque estoy mucho mejor. La pierna derecha, no la podía mover de ninguna manera, y cuando estaba acostada no sabía ni cómo ponerla y ahora ya duermo estupendamente, gracias a Boyce!!

Ahora ya puedo hacer cosas en mi casa, puedo salir un poquito a andar, y tomar sol, cosas que antes no hacía, porque me dolía. Y antes no tenía confianza para hacer las cosas, y ahora voy por donde sea, y estoy muy contenta! Y como usted me lo ha aconsejado y estoy mejor, voy a seguir!

Noto que ando bastante más recta, hasta una vecina mía me dijo "Luisa, parece que no eres la misma, porque ibas ya como las viejecitas, y ahora ya vas más derecha!" Y en mi casa a veces me daban ganas de agarrar el bastón para andar, y ahora no, ni hablar, porque ya estoy muy bien!"

Desde el escritorio del Dr. Boyce.

Cuando el problema de estómago es un problema de nervios.

Muchos de nuestros pacientes mencionan que luego de haber comenzado el cuidado quiropráctico, algunos otros problemas de salud no relacionados con la columna también han mejorado.

Los pacientes nunca nos dicen de esos otros problemas porque piensan en el cuidado quiropráctico como algo simplemente para ayudar con sus problemas espinales.

Pero nosotros nos enfocamos en la integridad del sistema nervioso. Porque tu sistema nervioso controla todas tus funciones corporales. Y como tu columna vertebral cubre las vías neurológicas vitales entre tu cerebro y tu cuerpo, el cuidado quiropráctico es conocido por resolver un conjunto de

problemas no espinales.

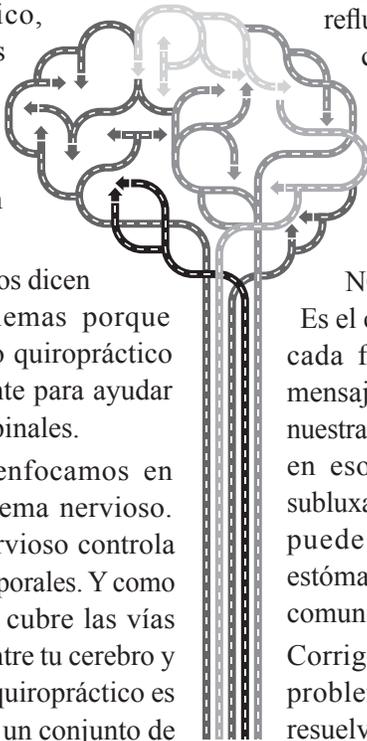
Imagina que alguien con reflujo, indigestión crónica,

úlceras o alguna otra condición digestiva viene a nuestra consulta. A primera vista, estos parecen ser problemas estomacales.

NO TAN RAPIDO!

Es el cerebro el que controla y regula cada función corporal a través de mensajes enviados arriba y abajo por nuestra médula espinal. La interferencia en esos mensajes causada por las subluxaciones (vértebras desalineadas), puede parecer un problema de estómago. Pero el problema real es la comunicación cerebro-cuerpo.

Corrigiendo el problema espinal, el problema estomacal usualmente se resuelve también.



BARCELONA

C/ Muntaner 87-89, Loc-2
(con Valencia)

Tel. 93 496 0893

www.quiopracticapuravida.com
qppuravida@gmail.com

BADALONA

C/ Francesc Layret 171

Tel. 93 384 3775

www.quiopracticabadalona.com
quiopracticabadalona@gmail.com

Quiopractica Pura Vida
 @QuiroPuraVida