RELIEF and Wellness News

Boyce Kinnison D.C. • Pura Vida • www.quiropracticapuravida.com
Rambla Catalunya 52, pral 2(con Aragó) • Barcelona • Tel: 93 496 0893 • invierno 2014

¿Sabías que...

- un solo cabello humano puede soportar un kilo de peso?
- la superficie de un pulmón humano es la misma que la de un campo de tenis?
- el hígado lleva a cabo más de 500 funciones?
- comer demasiado afecta a tu oído?
- la nariz humana puede recordar hasta 50.000 olores distintos?
- a los 60 años el 60% de los hombres y el 40% de las mujeres roncan?
- el riesgo a sufrir un infarto aumenta si es lunes?
- más del 90% de las enfermedades están causadas o empeoran por el estrés?
- perdemos 600.000 partículas de piel cada hora?
- cuando duermes en una habitación fría aumentan las probabilidades de tener pesadillas?

© 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.

¡Cuida tus discos!

Puede que se deslicen, se muevan, se hernien o se rompan, ¡pero tienen una función muy importante!

También conocidos como los que absorben los golpes, los discos intervertebrales funcionan como cojines que impiden que las vértebras colisionen entre sí. Están formados por una capa exterior dura y un centro gelatinoso y se mantienen en su lugar gracias a los ligamentos que los sujetan.

Pero, ¿qué pasa cuando tus discos se deslizan, se rasgan, se hernian o se rompen? Muchas veces aparecen grietas en la capa exterior. Cuando pasa esto, el líquido que está en el interior del disco se derrama, presiona los nervios espinales y causa dolor.

¿Qué puede ser la causa de un disco herniado o roto?

Las dos zonas más comunes para una hernia discal son la zona cervical y la lumbar. Una hernia discal en las lumbares es una de las causas más comunes de malestar lumbar.

El desgaste general o un trauma específico en un disco lumbar y un uso crónico de malas técnicas de levantamiento son una de las causas más comunes. Sin embargo es natural que los discos se desgasten con los años, por lo que un mero esguince o movimiento inapropiado puede provocar su ruptura. También puede que exista una predisposición genética.

En muchas ocasiones vuelven a la normalidad por ellos mismos, pero uno puede acelerar esta recuperación con ejercicios específicos, la aplicación de calor y/o hielo y con reposo. Muchos pacientes de nuestra consulta han encontrado en el cuidado quiropráctico la ayuda que buscaban y sus discos han vuelto a su forma y tamaño normal, aliviando así el dolor.

El cuidado quiropráctico - siempre la dosis perfecta.

La dosis apropiada de un medicamento suele averiguarse basándose en factores como la edad o el peso. La dosis para un analgésico común es de dos pastillas cada 6 horas, sin tener en cuenta la causa o dónde esté sintiendo dolor el paciente; esto sin mencionar todos los efectos secundarios y reacciones adversas que puedan ocurrirle.

Hay una opción mejor

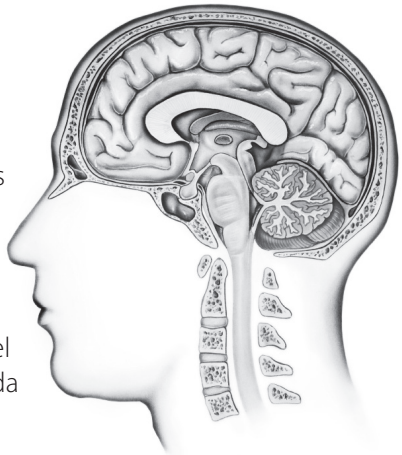
Los ajustes quiroprácticos se adaptan a los síntomas, la salud, la edad y el tamaño de cada uno de vosotros. La educación especializada que recibe un quiropráctico le proporciona un entrenamiento eficaz en cuanto al asesoramiento y el entendimiento de cómo ajustar a cada paciente basándose en la condición personal de cada uno. Por lo que un ajuste será muy diferente para un recién nacido que para un deportista de élite.

La belleza de la Quiropráctica no sólo recae sobre el hecho de que no hay una técnica general y válida para todo el mundo, sino que es muy difícil que el paciente peque de sobredosis, se tome el medicamento inapropiado o sufra efectos secundarios, ¡porque no tratamos con medicamentos, con cirugía, ni con nada que se le parezca!

Si te ha beneficiado el cuidado quiropráctico, ¡compártelo!

Las meninges.

Qué son y qué funciones tienen



En términos simples, las meninges son tres capas de tejido cognitivo que protegen el cerebro de la cuerda espinal. La cuerda espinal es la autopista que se encarga de llevar los mensajes desde y hacia tu cerebro vía impulsos nerviosos. Se encuentra entre la columna vertebral y la rodean las meninges y el fluido cerebro-espinal que ayuda a proteger la cuerda espinal y las raíces nerviosas.

Las meninges también alimentan el cerebro y la cuerda espinal. Las tres capas de las meninges son:

- **Dura mater (o cubierta cerebral): capa exterior del tejido de la meninge. Su significado (madre dura), apela a su función como meninge de mayor resistencia.**
- **Aracnoides (o membrana intermedia): capa intermedia, es más delicada que la dura mater. El término aracnoide (araña) se debe a su apariencia en forma de red.**
- **Pia madre (o "delicada" madre): membrana más interna, que se adhiere al cerebro. Es la meninge más delicada.**

Probablemente hayas oído hablar de la meningitis (la inflamación de las meninges); ésta se suele dar tras una infección bacterial o viral. La variedad bacterial es la más peligrosa y la menos frecuente. Si se da dicha infección deberá ser tratada de inmediato, puesto que puede provocar lesiones cerebrales e incluso puede ser letal. La infección viral es de menor gravedad y sana por sí misma.

Los **Pros** de los probióticos.

Probablemente hayas oído hablar del término "probióticos" pero no sabes qué son ni conoces su función. La palabra tiene su origen en el griego: pro (para) y bios (vida). La Organización Mundial de la Salud definió como probiótico "cualquier microorganismo vivo que tiene efectos positivos sobre la salud".

Los probióticos (las bacterias amigables) los podemos encontrar en alimentos como el yogur, kefir, miso, chucrut, pan de masa fermentada, pepinillos, etc. y son beneficiosos para:

- **la salud digestiva:** entre los ingredientes que usas comúnmente hay más de 1000 tipos diferentes de bacterias "saludables" que te ayudan a hacer la digestión y a absorber los nutrientes necesarios. Hay estudios que confirman que los probióticos también pueden ayudar en caso de gases, diarrea, intolerancia a la lactosa y otros problemas digestivos.
- **la salud urinaria:** los probióticos ayudan a prevenir que las bacterias que puedan obstruir las vías urinarias y desembocar en una infección.
- **la salud femenina:** el uso de espermicidas y la píldora anti-embarazo puede afectar el equilibrio entre bacterias malignas y benignas. Al ingerir alimentos que contienen probióticos podrás restablecer este equilibrio de la microflora y prevenir una vaginosis bacterial o una infección.
- **la salud del sistema inmunitario:** ingerir alimentos con probióticos puede ayudar a reforzar tu sistema inmunitario, haciendo que estés más sano.

Si tienes preguntas sobre los probióticos, no dudes en preguntarnos cuando vengas a ajustarte.

¡No tengas miedo!

El miedo adquiere sentido cuando uno se encuentra en situación de peligro, pues forma parte del instinto de supervivencia del ser humano.

Pero, ¿qué hay del miedo crónico; ese miedo que te produce insomnio y que hace que te preocupes por planes y eventos futuros que puede que nunca ocurran?

El miedo crónico es una respuesta irracional a una amenaza percibida. Pero aquello que percibimos puede que no llegue a ocurrir nunca o que no tengamos siquiera control sobre ello; así que ese miedo no tiene cometido alguno.

¿Este miedo puede dañar tu salud? He aquí algunas de las consecuencias del miedo crónico:

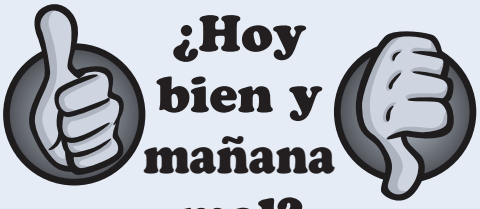
- Debilitamiento del sistema inmunitario.
- Desórdenes cardiovasculares y gastrointestinales.
- Depresión.
- Problemas de fertilidad.
- Fatiga.
- Migraña.
- Pérdida de memoria a corto plazo.

Además, el miedo crónico puede afectar tu apetito, tu rendimiento laboral y tus relaciones. Y puede desembocar en dependencia de sustancias como el alcohol, la comida, el tabaco o las drogas.

Consejos para lidiar con el miedo:

- Practica técnicas de relajación (meditación o respiración profunda).
- Haz ejercicio regularmente.
- Acaba con la nicotina, el alcohol y las drogas.
- Manten una dieta saludable, empezando el día con un buen desayuno.
- Socializa a menudo con su familia y amigos.
- Busqca ayuda con un terapeuta cualificado.

El cuidado quiropráctico puede ayudarte a minimizar los efectos del estrés provocados por el miedo.



¿Hoy bien y mañana mal?

En ocasiones parece que los médicos y muchos profesionales de la salud no tienen muy claro si un alimento es beneficioso o no. Hay comidas que hoy son buenas para tu salud y mañana son nocivas; o viceversa. O muchas veces ya ni hacemos caso de las recomendaciones porque sabemos que esto va a cambiar tarde o temprano.

He aquí una lista de alimentos "malos" que puede que acaben siendo beneficiosos para tu salud:

- **Huevos.** Una fuente genial de B12 y Vitamina D. Éstos fueron estigmatizados por sus yemas cargadas de colesterol. Esta grasa, sin embargo, mantiene alejadas las enfermedades. Aquellos con diabetes o un nivel alto de colesterol quizá no deban ingerir muchas yemas.
- **Café.** Según el Dr. Rob van Dam, Asistente de Profesor en el departamento de Nutrición de Harvard, beber hasta 6 tazas de café no incrementa el riesgo de muerte por cáncer, enfermedades cardiovasculares o cualquier otra causa. De hecho, hay investigaciones recientes que sugieren que el café puede disminuir el riesgo de diabetes tipo 2, Parkinson, cáncer de hígado y cirrosis en el hígado.
- **Chocolate.** El chocolate negro con un 70% o más de cacao contiene flavanoles (con propiedades antioxidantes y antinflamatorias que promueven la salud cardíaca). Pero no puedes comer demasiado tampoco; recuerda que además es alto en calorías y grasas saturadas.

Como en la mayoría de las cosas, la clave se halla en la moderación. Así que ve con cuidado con los alimentos controvertidos y ¡disfruta!

Exploring the most common myths about chiropractic...

Myth: sólo utilizamos el 10% de nuestros cerebros.

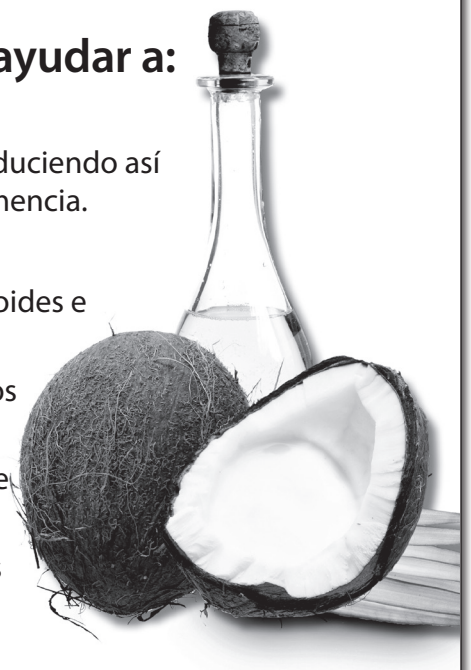
Fact: Según la Dra. Marie Pasinski, neuróloga del Hospital General de Massachusetts, miembro de la facultad de Harvard y autora de "Beautiful Brain, Beautiful You", usamos todo nuestro cerebro, sólo que no todo al mismo tiempo. Tu cerebro es como un ordenador; se trata de una máquina capacitada para abrir varias aplicaciones al mismo tiempo, pero sólo necesitas aquellas con las que estás trabajando en ese momento preciso.

La revolución del aceite de coco

Parece que está de moda esto del aceite de coco... ¿A qué se debe tanto interés? Su éxito se lo debe al hecho de que puede ser muy beneficioso para tu salud. Parece irónico cómo una grasa que una vez se nos dijo que era nociva ahora tiene todo tipo de propiedades beneficiosas.

El aceite de coco puede ayudar a:

- Fortalecer los huesos.
- Proporcionar energía al cerebro, reduciendo así los síntomas del Alzheimer o la demencia.
- Quemar grasas.
- Mejorar el funcionamiento de la tiroides e incrementar el metabolismo.
- Luchar contra virus, bacterias y otros patógenos.
- Reducir el apetito, por lo que puede desembocar en pérdida de peso.
- Reducir colesterol general mientras que incrementa la cantidad de colesterol "bueno" (HDL).



Además, puede ser utilizado como hidratador para el cabello y la piel. Es rico en vitamina E, protege la masa capilar y puede ulitizarse como protector solar, pues bloquea el 20% de los rayos ultravioleta del sol. Como hidratante, su absorción es rápida y deja la piel suave y lisa. El aceite de coco trata a tu piel con tal delicadeza que muchos se lo aplican después de afeitarse y puede incluso usarse con bebés. También ayuda a eliminar toxinas y bacterias de la boca mejorando el aliento y la salud bucal general.

¡Pruébalo tú mismo y descube los beneficios!

Pura Vida
Rambla Catalunya 52, pral 2
(con calle Aragó)
Barcelona Tel: 93 496 0893
www.quiropracticapuravida.com

Here's your ***FREE issue*** of

RELIEF *and Wellness News*

In This Issue:

- **¡Cuida tus discos!**
- **El cuidado quiropráctico - siempre la dosis perfecta.**
- **Los pros de los probióticos.**
- **¡No tengas miedo!**
- **¿Hoy bien y mañana mal?**
- **La revolución del aceite de coco**

¡Gracias por sus recomendaciones!

Antonia Ballesteros
Noemi del Centro Imagine
Pedro Tato
Margo Mororo
Aurora Pombo
Germana Moura
Bernardo
Pilar Salas
Presentacion
Francesca Portella
Manuel Ruiz
Roland y Carina Dumont
Gerard Mensa
Encarna Culubre
Agustin Rodriguez
Rosa Cuartero
Elisenda Peinado
Beatriz Fernandez
Maria Luiza Morales
Maria Sabi
Jake de Graaf
Maria Jose Sandoval
Maite
Virginia Charpentier
Jaume Obrador
Esteban Muñoz
Jordi Pitarchi
Enric Poquet
Ken O´Connor
Antoni Terrones
Marcelo Ruiz
Maite Barrera
Rasmus Weissfeld
Maria Sánchez
Elisabet Santos
Raúl Ruis
Joaquim Osuna
Luis Perez
Elvira Ramírez
Amanda Smith
Patricia Ferrer
Jorge Fernández
Francesc Pérez
Joseba Ruiz
Montse Rosello
Damion Ramon
Jake Smith
Rafael Lopez
Ignacio Fernández
César Salvador
Ana Salas

Para nosostros es fundamental que nuestros pacientes recomienden la Quiropráctica a sus familiares y amigos. Gracias por ayudarnos a ayudar a los demás: Si sabes de alguien que pueda necesitar nuestros cuidados, nosotros te facilitaremos toda la información necesaria para que entiendan mejor lo que es la Quiropráctica. ¡Pregúntanos!

From the Desk of ***Mensaje de Boyce Kinnison D.C.***

Acerca del cuidado Quiropráctico

Puede que hayas caído en el mito más extendido del cuidado quiropráctico y puede que por ello hayas acudido a nosotros. O quizá esto ha hecho que dejes de acudir. Pero si te han dicho que "una vez vayas al quiropráctico tienes que ir toda tu vida", no es verdad.

El cuidado quiropráctico contiene tres niveles de cuidados:

1 **Nivel agudo/crisis.** Te duele algo y necesitas que te liberen de tu sufrimiento. En este estado, el rol del quiropráctico es quitarte el dolor para que te sientas mejor. Esto puede que consista en una serie de visitas en relativamente poco tiempo.

2 **Nivel rehabilitativo/reconstructivo.** Esta fase de los cuidados está diseñada para que tu columna vuelva a su alineamiento correspondiente. Durante dicha fase el ajuste quiropráctico también fortalece las estructuras que soportan la columna (músculos, ligamentos y otros tejidos), permitiendo así que tu sistema nervioso funcione de manera óptima.

3 **Cuidado de bienestar.** Una vez el paciente ha vuelto a su estado de salud muchos deciden continuar los cuidados para seguir recibiendo los beneficios de la Quiroprática. De hecho, muchos han notado que si cesan el cuidado quiropráctico vuelve el problema.

Así que no te creas lo que te dicen. El Dr. Kinnison te invita a que nos preguntes acerca de otros mitos y malinterpretaciones de la profesión. Siempre estamos dispuestos a dejaros las cosas claras en cuanto a los beneficios de la Quiropráctica.

PURA VIDA
Centro de Quiropractica

Rambla Catalunya 52, pral 2
(con calle Aragó)
Barcelona Tel: 93 496 0893
www.quiropracticapuravida.com