

# RELIEF

## and Wellness News

Boyce Kinnison D.C. • Pura Vida • [www.whoiropracticapuravida.com](http://www.whoiropracticapuravida.com)  
Calle Muntaner 87-89, local 2 (con Valencia) • Barcelona • Tel: 93 496 0893

### ¿Sabías que...

- quemamos más calorías durmiendo que viendo la tele?
- el humano corriente tiene alrededor de unas diez mil papilas gustativas?
- el ojo humano distingue quinientos tonos de gris?
- reír disminuye los niveles de estrés y fortalece el sistema inmunitario?
- tu cuerpo utiliza trescientos músculos para mantener el equilibrio mientras estás de pie?
- un bebé de cada dos mil nace con un diente?
- se nos pone la piel de gallina para aumentar la temperatura corporal?
- a lo largo de su vida el número de pulsaciones cardíacas es mayor que el de respiraciones?
- las mujeres rubias, en general, tienen más pelo que las morenas o las pelirrojas?
- la mayoría de la gente se duerme siete minutos después de haber tocado la almohada?

© 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.

## El cuidado quiropráctico: tan único como tu.

Puede que tu ajuste quiropráctico te parezca similar al de otro paciente. Sin embargo, la verdad se aleja mucho de esta conjetura.

La primera vez que acudiste a nuestra consulta, el Dr. Kinnison te preguntó acerca de tu historial clínico. Te preguntó si habías tenido alguna caída o algún accidente, alguna intervención quirúrgica y acerca de tu estado de salud actual. Te entregamos un examen espinal completo para determinar qué vértebras no estaban bien alineadas. Estas desalineaciones sean probablemente la causa de tus problemas de salud. El doctor preparó un informe personal, pasándose en TU problema, que se entregó junto a un plan de tratamiento.

Tu primer ajuste fue llevado a cabo con una precisión magistral, basado en los años de experiencia y aprendizaje del doctor, en el punto exacto y en el momento preciso. Y cada ajuste posterior se ha ido montando sobre éste. Has empezado a encontrarte mejor porque cada ajuste aplica la fuerza y presión suficiente para restaurar el movimiento y la posición de la vértebra desplazada. Así que, en lo que a ajustes quiroprácticos se refiere, tu cuidado es único y personalizado. A ten demos al paciente como un individuo singular, y es así como nos gusta tratar tu columna.



### Regalemos esperanzas.

Es probable que no haga tanto tiempo desde que viniste a la consulta por primera vez por algún tipo de dolor. Puede que haya sido una migraña crónica, dolor de espalda, un accidente o una caída. Pero saliste de aquí con esperanza, y cada vez que volvías te sentía un poco mejor.



#### ¿Qué has aprendido?

Has aprendido que la vértebra que pinza el nervio (subluxación) causa problemas en tu cuerpo. Has aprendido que los medicamentos que tomabas sólo enmascaraban los síntomas; no hacían nada por resolver tus problemas. También has aprendido que el cuidado quiropráctico restaura el sistema nervioso central para que tu cuerpo se pueda recuperar por sí mismo.

#### ¿Qué ves cuando entras en nuestra consulta?

Ves a mujeres sonrientes con sus bebés en su regazo. Están contentas porque sus hijos ya no sufren de cólicos, infecciones de oído, asma o alergias. También hay un marido que está contento porque puede volver a bailar con su mujer, porque ya no tiene ese dolor. Ves una niña pequeña feliz porque puede ir a dormir a casa de sus amigas, dado que ya no moja la cama. Vemos milagros todos los días en nuestra consulta. ¿Conoces a alguien que pueda beneficiarse de nuestros cuidados? ¡Cuéntales lo que has aprendido! ¡Cuéntales lo que has visto! E invítalos a que nos llamen para que podamos seguir encaminándoles hacia el control de su salud.

## Preparación alimenticia que preserva los nutrientes.

Asumamos el hecho de que comemos porque nuestros cuerpos necesitan nutrientes. La comida, además, sabe bien; pero nuestro cuerpo realmente la necesita. Es la fuente de energía que mantiene al motor en movimiento. Hay muchas maneras de preparar la comida. Pero, ¿cuáles son los métodos que mejor conservan los nutrientes?

¿Una obviedad?: freír los alimentos no es una de ellas.

### Hervida

Los alimentos hervidos son rápidos y fáciles. Pero si usas demasiado agua perderás hasta el 70% de los nutrientes de las verduras. Ponlas en agua que ya ha sido hervida para disminuir el tiempo de cocción y preservar los nutrientes. Hay estudios que afirman que este método es muy útil para verduras como el brócoli, la zanahoria y el calabacín.

### Al vapor

Cocinar el pescado y las verduras al vapor es una manera estupenda de mantener el sabor, el color y los nutrientes de éstos. Con esta técnica no usa mucha agua, y si además cocina los alimentos al dente mantendrás casi todos los nutrientes de éstos. Añade algunas hierbas o zumo de limón para resaltar más sus sabores naturales.

### Microondas

La Guía de Salud Familiar de Harvard afirma que "cocinar con microondas probablemente preserve mejor los nutrientes de los alimentos porque el tiempo de cocción es menor". Un estudio concluía que la vitamina C y el hierro se mantenían mejor en verduras cocinadas con microondas.

Una cosa nos ha quedado clara. Para preservar los nutrientes, cocina tus alimentos con la menor cantidad de agua posible y por el menor tiempo posible.



## Quizá la causa sea el gluten.



¿Cuando oyes el término "intolerancia al gluten" piensas automáticamente en "enfermedad celíaca"? La gran mayoría contesta que "sí" y se sorprenderían si les dijese que la sensibilidad al gluten se le atribuye a más de 55 enfermedades distintas. Aún más sorprendente es el hecho de que entre un 5 y un 15% de personas sufren de sensibilidad al gluten. Y muchos son los que no son conscientes de ello.

¿A qué enfermedades se le atribuye entonces la intolerancia al gluten?

- Desórdenes digestivos como gases, retorcijones, diarrea o estreñimiento.
- Migraña o dolores de cabeza.
- Desórdenes inmunitarios, incluyendo artritis reumática, colitis de úlcera, lupus, escleroderma o escoliosis múltiple.
- Desórdenes o desequilibrios hormonales, infertilidad.
- Fatiga excesiva después de una comida que contiene gluten.
- Fibromialgia.
- Mareos, mente nublada, sensación de desequilibrio.
- Cambios de humor, depresión, ADHD e irritabilidad crónica.
- Salpullidos epidérmicos, acné y psoriasis.

Encontramos gluten en granos como el trigo, el centeno, la cebada, la espelta, el kamut y la avena. Alimentos como la quinoa, el trigo sarraceno, el grano sorgo y el arroz no contienen gluten. Si sospechas que puedes ser sensible al gluten, elimínalo de tu dieta para comprobarlo. Si después de tres o seis semanas notas que tus síntomas disminuyen o desaparecen, probablemente el gluten sea tu problema. En este caso, si vuelves a consumir gluten probablemente vuelvan también tus síntomas.

## Después de un accidente



Acaba de salir de un accidente de coche y el único afectado parece haber sido el coche. Al fin y al cabo, llevaba puesto el cinturón de seguridad. **No tan rápido...**

¿Sabías que en ocasiones tu cuerpo tarda semanas, meses e incluso años en manifestar los efectos de una colisión, aunque ésta haya sido leve? El coche

puede ser reparado con facilidad, pero tu cuerpo no.

Es recomendable que el accidentado acuda a urgencias tras un accidente para comprobar que no tiene ningún hueso roto, hemorragia interna y daño en los órganos. Pero las lesiones de tejidos blandos, que afectan a los músculos, ligamentos y tendones no aparecerán en las radiografías. Y

el dolor que se asocia a una lesión cervical causada por un impacto brusco, puede durar años.

El Dr. Kinnison puede confirmar que muchos de sus pacientes que padecen cefalea, dolor cervical, espasmos musculares y mareos han sufrido en el pasado un accidente de auto. Así que, si has tenido un accidente, aunque éste haya sido hace años, es buena idea que nos visites para que te podamos hacer un chequeo en profundidad, porque nunca se sabe. Muchas veces encontramos y sanamos lesiones menores antes de que se conviertan en lesiones mayores.

## Estar sentado es más peligroso de lo que piensas.

Ya sabes que estar todo el día tirado en el sofá no es beneficioso para ti. Pero, ¿y estar sentado todo el día delante de un ordenador? ¿O estar sentado mientras viajas en transporte público o mientras comes?

Todo este tiempo de estar en posición sentada te quita días de vida.

Un estudio de más de 220.000 residentes del Sur de Gales, publicado en los Archivos de Medicina Interna, halló que cuanto más tiempo pasas en posición sentada mayor es la probabilidad de morir de manera prematura, aunque se haga ejercicio a diario. Estar sentado de manera prolongada se ha asociado con un incremento de riesgo de enfermedades cardíacas, obesidad, síndrome metabólico (presión sanguínea alta, exceso de grasa corporal en la zona de la cintura y niveles altos de colesterol), y cánceres de pecho y colon.

Lo que esto quiere decir es que debes encontrar la manera de estar más tiempo de pie durante el día, ya sea en el trabajo, mientras comes o en actividades de ocio. Algunas sugerencias:

- Quédate de pie mientras hablas por teléfono en tu casa o en el trabajo.
- Levántate y camina cada treinta minutos. Una pista: bebe más agua.
- Invierte en un escritorio que le permita estar de pie o en una pelota de estabilidad, así mantendrás en tensión la zona abdominal.
- Camina durante tu descanso para comer o lleva a cabo reuniones mientras das un paseo.

Los músculos que utiliza para estar de pie o caminar activan procesos de descomposición de grasas y azúcares. Si pasas demasiado tiempo sentado este proceso se estanca, exponiéndote a riesgos innecesarios.

**Mito:** las cabinas de bronceado son seguras mientras no contengan rayos UVB.

**Hecho:** Según el Dr. Joel Schlessinger, dermatólogo certificado y fundador de LovelySkin.com, no hay camas de bronceado seguras: “los rayos UVA son tan nocivos como los UVB. Los rayos UVB no sólo le queman la piel sino que pueden causar cáncer”. La Organización Mundial de la Salud ha añadido las cabinas de bronceado a la lista elementos que pueden provocar cáncer, por lo que el “bronceado seguro” no existe.

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

## ¿A qué huele la limpieza?

La primavera es señal de que se ha acabado el invierno. Y con la primavera llega el ritual de limpieza hogareño que consiste en darle un toque fresco a su casa tras meses de frío y ventanas cerradas. Pero la mayoría de productos de limpieza están repletos de químicos tóxicos que afectan nuestro ambiente y nuestra salud.

La buena noticia es que puedes fabricar tus propios productos y éstos no serán nocivos para tu familia, animales domésticos o para el medio ambiente. Lo único que necesitas es vinagre, bórax, aceite de oliva y aceites esenciales, productos que podrás encontrar en supermercados y herbolarios.

### Prueba con estas recetas:

**Espray multiusos**– Mezcla una cucharadita de bicarbonato, dos cucharadas de vinagre, veinte gotas de aceite esencial de lavanda, cinco gotas de aceite esencial de romero y un vaso de agua en una botella con tapón atomizador. Úsalo para limpiar las superficies de cocina.

**Limpiaacristales**– Mezcla ¼ de vaso de vinagre, una cucharilla de aceite esencial de limón en una botella con tapón atomizador; agítalo bien antes de usarlo.

**Limpiador de madera y muebles**– Mezcla 4 litros de agua caliente, ¾ de vaso de aceite de oliva y una cucharada de aceite esencial de limón.

**Limpiador para WC**– Mezcla ¼ de vaso de bicarbonato, un vaso de vinagre, veinte gotas de aceite esencial de árbol de té. Viértelo, déjalo reposar 15 minutos y después tira de la cadena.



Here's your **FREE** issue of

**BELIEF**  
and Wellness News

#### In This Issue:

- El cuidado quiropráctico: tan único como tu.
- Regalemos esperanzas.
- Preparación alimenticia que preserva los nutrientes.
- Quizá la causa sea el gluten.
- Después de un accidente
- Estar sentado es más peligroso de lo que piensas.

## HISTORIA DEL PACIENTE EN LA QUIROPRÁCTICA

José María Edad: 76 Años Fecha: 28/04/2014

La razón por la que he venido al quiropráctico es muy simple.

Llevaba tres meses con dolor en las cervicales que por la noche no me dejaba dormir.

Consulté a un traumatólogo y a un reumatólogo. Me hicieron sesiones de rehabilitación y mis cervicales seguían doliéndome mucho y sin dejarme dormir por la noche.

Los médicos que me atendieron me dijeron que no podían dar los medicamentos que yo necesitaba porque tengo parkinson y me iban a perjudicar.

A las dos semanas de empezar con el Dr. Boyce ya sentía que el dolor me había rebajado mucho y podía dormir por la noche tranquilo.

Después he ido mejorando de la espalda y el parkinson se me hace más soportable. Lo primero me está mejorando mi calidad de vida y en segundo lugar no tienes que tomar medicamentos cosa que es muy

importante para mi.

Y lo que más me ha mejorado es un dolor que sentía en el pecho cuando salía a andar y ahora ya no lo siento.

A los enfermos con parkinson la norma que tienen los médicos es relacionar todos nuestros síntomas con la enfermedad de parkinson. Y no nos resuelven los problemas.

Lo que siento es no haber ido antes al quiropráctico porque me habría ahorrado mucho sufrimiento y medicamentos que no me han servido para nada.

Recomiendo a todos que ante dolores repetidos de espalda acudan de inmediato al quiropráctico y no pierdan tiempo con la medicina tradicional.

Desde aquí quiero agradecer al Dr. Boyce y su equipo por su gran dedicación a esta noble ciencia que es la quiropráctica gracias a la cual me he sentido reconfortado y muy aliviado en mis dolores.

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

### Quiero encontrarme bien Ya!

¿Cuántas veces has estado cansado y enfermo y te has hartado de estar cansado y enfermo?

¿Estás deseando que pase ya la enfermedad o que te recuperes de tu lesión? Cuando estés

impaciente, recuerda siete factores críticos que afectan tu recuperación:

1. **Tu problema** — ¿Cual es la severidad de tu lesión? ¿Hubo trauma?
2. **Tu edad** — Generalmente, cuanto más edad tengas, más tardarás en sanar, desde un hueso roto a una herida o una enfermedad.
3. **Tu estado de salud** — ¿Cómo es de fuerte es tu sistema inmunitario? ¿Está combatiendo con problemas crónicos como la obesidad o enfermedades cardíacas? Cuanto mejor esté tu salud general, antes sanarás.
4. **Tus hábitos** — Los malos hábitos (falta de sueño, fumar, beber en exceso o el uso de drogas, mala alimentación) no ayudan a que te sanes. Necesitas
5. **Tu horario** — Cumplir con tus visitas es esencial para una mejora rápida, dado que es necesario para crear cambios en tu columna.
6. **Tu actitud** — Una actitud positiva probablemente sea lo más importante para una recuperación rápida.
7. **Tus metas** — ¿Dónde quieres estar? ¿Cómo piensas llegar ahí? Si tus metas son demasiado bajas, tu recuperación será lenta y débil. Si de lo contrario tus metas son demasiado exigentes, puede que se sientas defraudado/a.

Y recuerda que el cuidado quiropráctico puede acelerar tu recuperación manteniendo tu sistema inmunológico sano.



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

Nuestra actividad no se considera como sanitaria  
ni diagnosticamos ni tratamos enfermedades.