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 • Boletin Verano 2018

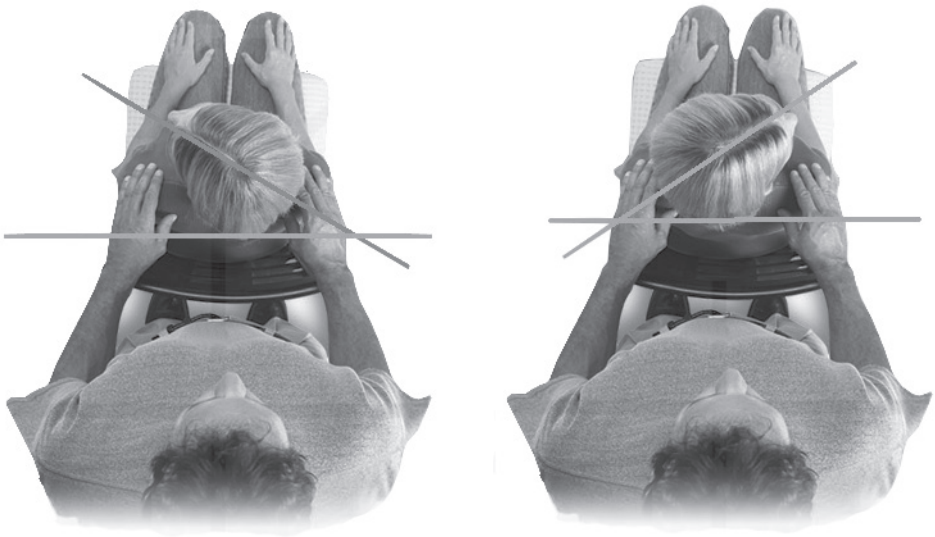
## *Sabías Que...*

- Los bosquimanos africanos, viven en un entorno remoto y calmo y no tienen ninguna pérdida de la audición mensurable a los 60 años.
- Los adultos comen alrededor de 1.3 kg de comida cada día.
- La aromaterapia estimula el sistema límbico en el cerebro, que es el centro de control de nuestras emociones.
- Los hombres son 10 veces más propensos a ser daltónicos que las mujeres.
- Quemás más calorías durmiendo que mirando televisión.
- 25% de tus huesos están localizados en tus pies.
- Más gente es alérgica a la leche de vaca que a cualquier otra comida.
- Un feto tiene huellas digitales a partir de los 3 meses.

© 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/billesteb.

# ¿Qué está causando tu dolor en el cuello?

La restricción de la movilidad del cuello puede causar todo tipo de problemas de salud, desde dolores de cabeza hasta dolor de cuello y hombros. Hay un test simple que puedes hacer para determinar si alguien tiene el rango de movimiento cervical restringido:



**Paso 1:** Haz que el sujeto se siente en una silla y párate detrás de él. Con sus ojos cerrados, haz que muevan su cabeza hacia arriba y hacia abajo varias veces, y luego que vuelvan a la posición neutral.

**Paso2:** Con sus ojos todavía cerrados, girar la cabeza a la izquierda sin mover los hombros, y sostener por unos segundos.

**Paso 3:** Con sus ojos todavía cerrados, girar la cabeza a la izquierda sin mover los hombros, sostener por unos segundos.

¿Pudieron girar su cabeza más lejos en una dirección u otra? ¿Hubo algún dolor asociado al girar la cabeza a alguna dirección? Escucharon algún sonido al rotar la cabeza?

Un "Si" como respuesta a alguna de estas preguntas, puede indicar el nivel de restricción cervical. Numerosos estudios demostraron que el rango de movimiento cervical mejora significativamente con el cuidado quiropráctico.

"Si estás experimentando algún tipo de dolor de cuello, es una buena idea hacer un examen quiropráctico exhaustivo para determinar si el rango de movimiento cervical restringido es el problema.

Por suerte, este tipo de "dolor de cuello" responde muy bien al cuidado quiropráctico", dice el Dr. Boyce Kinnison

## ¿Cuidado de enfermedad o Cuidado de Vida?

A menudo escuchamos las palabras "cuidado de la salud" en una conversación. Sin embargo de lo que realmente hablan es de "cuidado de la enfermedad". Es el tipo de cuidado que se le administra a alguien cuando ya tiene síntomas de una enfermedad o lesión.

Pero la verdadera salud se trata de lo que hacemos regularmente para mantenernos saludables, el acercamiento proactivo que usamos en un intento de resguardarnos de enfermedades con riesgo de vida. La verdadera salud es un estado en el que tu cuerpo funciona como fue diseñado para funcionar. Y de hecho puede tener muy poco que ver con "como te sientes".

Por ejemplo, si comes un pescado contaminado, y tu respuesta es un dolor de estómago y vómitos, tu cuerpo está de hecho funcionando como corresponde y librándose de las toxinas aunque tú no te sientas muy bien.

Hay muchas cosas que puedes hacer para proactivamente producir buena salud y bienestar. Además del cuidado quiropráctico regular para asegurarte que tu sistema nervioso esté sin interferencias, considera estos básicos:

- **Ejercita regularmente:** ¿Cuándo fue la última vez que tu doctor te dio una prescripción para ejercitar? Sin embargo, es una de las cosas más proactivas que puedes hacer para prevenir el cáncer y contras condiciones crónicas de salud como la diabetes, la obesidad y la depresión.
- **Buena nutrición**: Vivimos en un mundo de apuros y comidas rápidas, y muchos de nosotros no comemos las comidas nutritivas que necesitamos para asegurar nuestro estado general de salud. Solemos saltearnos las frutas y las verduras y ¡llenarnos de grasas!
- **Sueño adecuado:** Dormir bien regula las hormonas de tu cuerpo, haciendo que seas menos susceptible al riesgo de diabetes y cáncer. Además, hace más lento el proceso de envejecimiento y disminuye los factores asociados con enfermedades como Parkinson, Alzheimer, esclerosis múltiple y enfermedades de riñón.

Recuerda, es más fácil mantenerse bien que ponerse bien. Y aunque se llama "cuidado de la salud" por lo general no tiene nada que ver con mejorar realmente la salud.

## ¿Qué puedo hacer para que venga mi marido?

¡Si me dieran un euro por cada vez que alguien me pregunta eso!

Si tú has experimentado grandes resultados, es natural querer que alguien que amas se beneficie también. Aquí hay algunas ideas que puedes encontrar útiles:

1. **Haz preguntas.** En lugar de juzgar su falta de ganas de probar la quiropráctica, vuélvete más curioso. Trata de descubrir la creencia o el mito que se está interponiendo en el camino. A veces, es un miedo infundado o un error de concepto. Haz preguntas para descubrir cuál es el verdadero problema.
2. **Da información.** Una de las mejores maneras de quitar los miedos irracionales que la gente tiene, es ofreciendo información. Hasta ahora, tu sabes que nuestra práctica está comprometida con la educación del paciente, asique ¡haznos saber si podemos ayudarte!
3. **Ofrece una invitación.** Me gusta pensar que nuestra consulta es especialmente abierta y que da la bienvenida a los escépticos, dudosos y cínicos. Estoy listo para tomar llamadas, incluso anónimas. O trae a tu amado contigo para que haga un tour por la consulta ¡sin obligación!
4. **Dale tiempo.** El cambio lleva tiempo, ya sea hacer cambios en la columna o cambiar los pensamientos de alguien. Sé paciente. Confía en que van a elegir la quiropráctica cuando el tiempo sea el correcto.
5. Cuando se lo dices a otros, estás cambiando el mundo: ¡el suyo, el tuyo y el nuestro!

## ¿Qué es taaaan gracioso?

En ingles se lo llama "FUNNY BONE" (Hueso divertido), pero ni es un hueso, ni es divertido cuando te lo golpeas…

Seguro ya conoces la sensación – te golpeas el codo con una superficie dura y experimentas un dolor punzante y un hormigueo todo a lo largo de tu brazo, hasta los dedos.

¿Qué está pasando?

El húmero es el hueso de la parte de arriba del brazo que va desde tu hombro hasta el codo. En el codo, se junta con el radio y el cúbito, los dos huesos de tu antebrazo. El nervio del cúbito está muy cerca de la superficie de la piel. Por eso cuando te golpeas el "funny bone" en verdad te estás golpeando el nervio del cúbito, que envía pinchazos y dolor todo a lo largo de tu antebrazo y hasta tu muñeca y dedos. Y cuando te pasa… ¡no es para nada gracioso!

# El Link entre la luz del sol y las cataratas

Una catarata es una nubosidad sobre la lente del ojo que hace que las imágenes se vean borrosas.

El lente en tu ojo por lo general es transparente. Está hecho de proteínas y agua puestas de tal manera que permiten que pase la luz. A medida que envejecemos, las proteínas se suelen agrupar y nublan la lente.

Muchos estudios sugieren que la exposición a la luz ultravioleta (UV) causa cataratas. Los expertos en cuidado del ojo recomiendan usar gafas de sol que filtren los rayos de luz UV o gafas normales con una capa transparente anti UV y sombreros de ala ancha o viseras para proteger aún más los ojos.

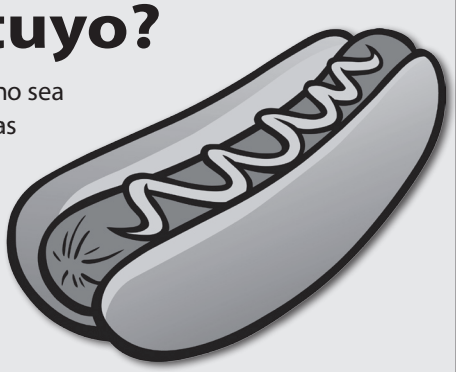
Ten presente esto al practicar actividades al aire libre este verano.

**Mito:** Los quiroprácticos son Doctores de la Espalda

**Realidad:** Los quiroprácticos son Doctores de los Nervios. Nos enfocamos en tu columna porque las vertebras pueden interferir con las vías entre tu cerebro y tu cuerpo.

Exploring the most common myths about chiropractic...

# ¿Qué hay en el tuyo?



Hot Dogs, Salchichas, Frankfurts, Wieners. Como sea que los llames son parte de todas las barbacoas de verano, tanto como los correfocs de Sant Joan. Algunas personas los prefieren sin nada, y otros bañados en cebollas, chili, sauerkraut, condimentos, mostaza o kétchup. ¡Algunos incluso miden 30 cm! Pero algo es seguro: hay mucha controversia sobre los ingredientes y su valor nutricional.

Entonces, ¿cómo es que los hot dogs adquirieron tan mala reputación en primer lugar? Bueno, en los tiempos anteriores al Gobierno Federal regulando la carne, pudieron haber contenido hocicos, labios, orejas y corazones más allá de lo que dijeran sus etiquetas. Una silenciosa película incluso describió que estaban hechos ¡de perros!

Hoy los hot dogs pueden estar hechos de cortes como estofado de carne, y aunque puedan contener partes no usadas comúnmente como "cena", aún son saludables. De hecho si cualquier productor utiliza otros derivados de la carne, debe ponerlo claramente en su etiqueta como "variedades de carne". Asique lee las etiquetas con cuidado.

Por último: mientras que los hot dogs pueden no ser la comida más saludable del mundo, los que puedas comerte en una barbacoa y reuniones familiares este verano difícilmente te haga daño, asique ¡disfruta!

# ¿Qué hay en tu botiquín?

Tu limpieza de primavera ¿incluyó tu botiquín? Si el tuyo es como la mayoría, hay probablemente muchas cosas que estuvieron ahí ¡por años!

Aquí hay algunas maneras de darle una renovación a tu botiquín:

- **Saca todas las medicinas que estén caducadas.** Muchos medicamentos pierden el 10% de su potencia en 1 año, y el 90% puede o no ser efectivo, dependiendo de la droga. Algunos suplementos, como el aceite de pescado, pueden incluso volverse rancios luego de su fecha de vencimiento.
- **Deshazte de los maquillajes que estuvieron dando vueltas por un año o dos**. A diferencia de las medicinas, los maquillajes no tienen fecha de vencimiento, pero los componentes antibacteriales usualmente se "rompen" luego de un año o dos. La máscara es lo que menos dura y debe ser cambiada a menudo porque puede contener bacterias dañinas para tus ojos.
- **Cepillos de dientes y hojas de afeitar** tienden a proliferar bacterias y virus relativamente rápido y deben reemplazarse seguido.

Deshazte de ellos apropiadamente. Las farmacias locales, las agencias de orden público o las autoridades de gestión de residuos a menudo hacen campañas de recolección de estas cosas. Esto es mucho mejor que tirarlas en el lavabo donde los ingredientes activos podrían encontrar su camino al suministro de agua local.

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

RELIEF
*and Wellness News*

**In This Issue:**


- ¿Qué está causando tu dolor en el cuello?
- ¿Qué es taaaan gracioso?
- El Link entre la luz del sol y las cataratas
- ¿Qué hay en el tuyo?
- ¿Qué hay en tu botiquín?
- Protección de Sobregiro


# TESTIMONIO
# RAMON 61 AÑOS

Hola, soy Ramón, tengo esclerosis múltiple y después de la lectura de unos libros sobre esta enfermedad, descubrí la quiropráctica.

No conocía nada de lo que era la quiropráctica. Vine aquí a Pura Vida y desde el primer día fue algo maravilloso.

Yo llegué a casa, saltando de alegría después de los primeros ajustes, ha sido maravilloso.

Continúo con el tratamiento y no pienso dejarlo, ojalá lo hubiese descubierto antes, gracias!!

Lo que he notado luego de los ajustes es una mejora del equilibrio brutal, es fantástico.

De una inclinación del 70% en el cuerpo, he llegado casi al 100%, y el equilibrio que tenía perdido por la enfermedad, casi casi lo estoy recuperando.

Es una gozada!!

*Desde el escritorio del Dr. Boyce.*

# Protección de Sobregiro

Piensa en tu salud como una cuenta bancaria. Puedes hacer depósitos (buena nutrición, ejercicio, descanso adecuado, ajustes quiroprácticos, etc) y puedes hacer retiros (negación, stress, pizza de pepperoni, exigencias, etc). Si haces más retiros que depósitos, obtienes cheques rechazados y caras notas de sobregiro del banco.

¿Dolor lumbar y dolor hacia abajo de tus piernas? Es un sobregiro que tu cuerpo te envía. ¿Dolores de cabeza? Un cheque rechazado. ¿Entumecimientos y hormigueos en tu brazo? Un cargo por servicio de tu banco de salud.

Muchos de los que comienzan el cuidado quiropráctico lo hacen porque están sobregirados. Su banco de la salud ha cobrado altos impuestos. Estas penalidades sirven como recordatorios de que no han estado haciendo los depósitos adecuados.

Determinar el balance de tu cuenta de la salud es un buen punto de partida. Ese es el propósito de un chequeo exhaustivo. Luego, probablemente necesites hacer algunos depósitos inmediatos en tu cuenta para sacarte del "rojo". A eso lo llamamos "Cuidado Intensivo".

Luego de eso, tienes una opción. Puedes desatender tu chequera y sufrir una recaída y más tasas de servicio luego. O puedes continuar haciendo depósitos, construyendo tu balance y dándote un respiro. Piensa en esto como "Cuidado Correctivo".

La opción más inteligente es continuar haciendo más depósitos y abrir una cuenta de ahorros a la que puedas acceder en momentos de stress. Llamamos a eso "Cuidado de Mantenimiento o Bienestar".

¿Cuál es el balance de tu cuenta de la salud?

PURA VIDA
Centro de Quiropractica


**BARCELONA**
**C/ Muntaner 87-89, Loc-2**
**(con Valencia)**
**Tel. 93 496 0893**
**www.quiropracticapuravida.com**
**qppuravida@gmail.com**

**BADALONA**
**C/ Francesc Layret 171**
**Tel. 93 384 3775**
**www.quiropracticabadalona.com**
**quiropracticabadalona@gmail.com**

**Quiropractica Pura Vida**
**@QuiroPuraVida**