

RELIEF

and Wellness News

Boyce Kinnison D.C. • Pura Vida • www.quiopracapura vida.com

Calle Muntaner 87-89, local 2 (con Valencia) • Barcelona • Tel: 93 496 0893 • Boletín Invierno 2015

¿Sabías que...?

- Leer con luz tenue puede cansar nuestra vista, pero no la agota.
- Los niños con dolor de oído crónico a quienes prescribieron amoxicilina tienen de dos a seis veces más infecciones de oído.
- Nuestro cerebro consume casi el 25% del oxígeno que utiliza nuestro cuerpo.
- Un estudio de la Universidad de California ha demostrado que escuchar una sonata de Mozart durante 10 minutos mejora la coordinación ojo-mano.
- En cada paso que damos utilizamos hasta 200 músculos.
- 7 de cada 100 hombres tienen algún tipo de daltonismo pero sólo 1 de cada 1.000 mujeres lo sufre.
- De media, el riesgo de contraer una infección durante una estancia en el hospital es de 1 entre 15.

¡La histeria del ébola al descubierto!

La amenaza de una enfermedad mortal y contagiosa en los medios de comunicación causa una revolución y nos alarma. Como en otros temas, nosotros, los quiroprácticos, tenemos otro punto de vista.

El ébola, la gripe, los resfriados y otras enfermedades contagiosas, aparte de verse muchas veces exageradas, son la cuestión puntual.

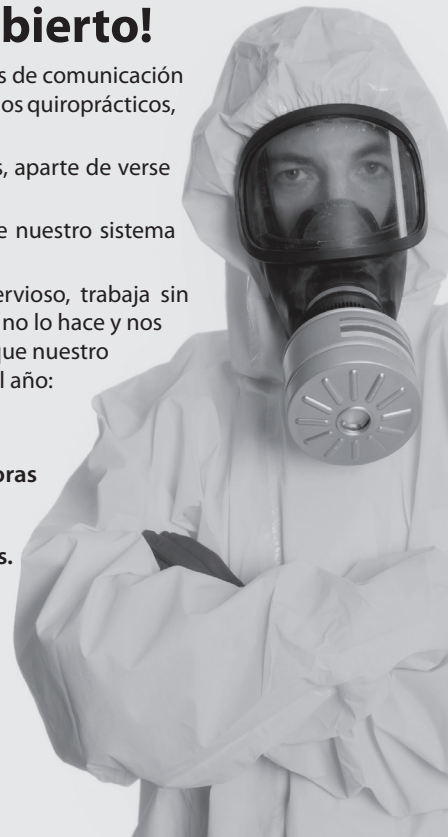
En realidad, deberíamos estar más preocupados por el estado de nuestro sistema inmunológico.

Nuestro sistema inmunológico, dirigido por nuestro sistema nervioso, trabaja sin descanso para protegernos de todo microbio existente. Hasta que no lo hace y nos ponemos enfermos. Aquí proponemos unos sencillos pasos para que nuestro sistema inmunológico esté en plena forma ahora y durante todo el año:

- Recibir ajustes quiroprácticos periódicamente.
- No toquetarse la nariz o frotarse los ojos.
- Hacer ejercicio regularmente y dormir las horas correspondientes.
- Beber mucha agua y evitar los refrescos.
- Eliminar el azúcar y los alimentos altamente procesados.
- Comer mucha fruta y verdura cruda.
- Evitar los enfados y mantener una actitud positiva.

Naturalmente, la quiropráctica no es un tratamiento para el ébola o cualquier otra enfermedad. Sin embargo, si se reduce la carga de la subluxación vertebral con ajustes periódicos, nuestro sistema inmunológico y el resto de sistemas en nuestro cuerpo funcionarán para lo que fueron diseñados.

¿Necesitas una revisión? Llámanos: 93 496 0893



Época de pequeños accidentes



Es esa época del año otra vez. Los peligros de conducir en invierno aumentan por las pocas horas de luz y el hecho de que el sol se sitúe por debajo del horizonte. Si intercambias información sobre compañías aseguradoras con otro conductor, recuerda:

1. Los accidentes de tráfico menores son conocidos por causar más daño a los pasajeros de lo que se podría inferir por el daño superficial del vehículo. Asegúrate de que cada pasajero venga a nuestra consulta para un examen exhaustivo. Actuar de inmediato puede reducir las cicatrices y acelerar el proceso de recuperación.
2. Si tus lesiones requieren una visita a urgencias y no hay evidencia de huesos rotos, te dan el visto bueno y una receta. Los relajantes musculares te atontarán un poco pero no solucionarán tu desalineación espinal ni el daño en el tejido blando subyacente. Pasa por nuestra consulta para un examen más exhaustivo.

Independientemente de quien sea el culpable o de las limitaciones de tu seguro, no dejes que los motivos económicos de tu compañía hagan que minimices tus daños.

¿Tienes TAE?

Hay mucha preocupación por el protector solar, el cáncer de piel y similares, pero en el otro extremo encontramos problemas de salud derivados de la exposición insuficiente al sol. Para algunos, esta época del año es especialmente difícil por el llamado Trastorno Afectivo Estacional.

Se supone que nos tiene que dar la luz del sol. Sin embargo, muchos de nosotros vamos al trabajo cuando todavía no se ha hecho de día y volvemos a casa cuando ya es de noche; pasamos todo el día bajo luz artificial, que es bastante diferente al espectro emitido por el sol. ¿Resultado? Depresión, mal humor, melancolía,... Estamos de bajón.

Si te sientes abatido en esta época del año, ¡ánimate y brilla con luz propia!

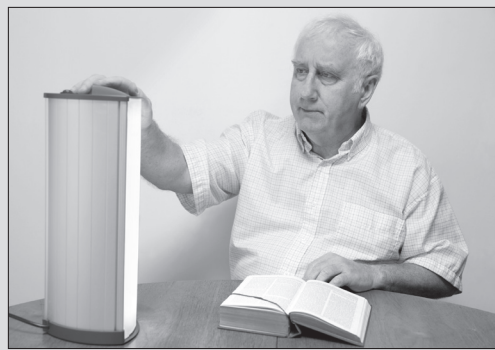
Exponete cada día a una fuente lumínica que imite la luz natural. No te quedes

mirándola fijamente. Simplemente tómalala un poco mientras desayunas o lees el periódico.

Si es posible, puedes incluso considerar cambiar las luces fluorescentes de tu lugar de trabajo por otras que emitan una luz que se asemeje más a la del sol.

Muchos sienten alivio. La mayoría sin efectos secundarios.

Como con los cuidados quiroprácticos.



Investigaciones confirman los cuidados quiroprácticos

A muchos les sorprende descubrir que los principios quiroprácticos que obedecemos en nuestra práctica están respaldados por numerosos estudios que demuestran la supremacía y los efectos de gran alcance del sistema nervioso. Aquí mencionamos unos cuantos:

Niños: Los investigadores evaluaron 179 artículos tratando 50 enfermedades diferentes de carácter no musculoesquelético. Las pruebas indican que el cuidado quiropráctico podría beneficiar a personas

con asma, vértigo cervical y cólico infantil. Pruebas adicionales indican que se podría ayudar a los niños con infecciones de oído y a los pacientes de edad avanzada con neumonía (*The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, Junio 2007, 13(5): 479-480).

Presión sanguínea/arterial: Un estudio realizado a 50 pacientes con la tensión alta ha revelado que corregir una desviación de la primera vértebra cervical podría bajar y mantener la tensión. Los ajustes producen los mismos resultados que el efecto combinado de dos medicamentos conocidos, pero sin efectos secundarios (*Journal of Human Hypertension* [2007], 1-6).

TDH: Después de que se diagnosticara a un niño de cinco años con TDH y se le tratara, sin éxito, con Ritalin, se empezó con los cuidados quiroprácticos. Tras 27 visitas al quiropráctico y una mejora en su curva cervical, el pediatra del niño observó que el niño ya no mostraba ningún síntoma de TDH (*JMPT*, vol. 27, número 8, p. 525, octubre 2004).

Cuando se reducen las interferencias del sistema nervioso y se restablece nuestra capacidad de autocuración, ¡prácticamente todo es posible! ¿Conoces a alguien que debería visitarnos? Tráelo, por favor.

Los beneficios de los cuidados de toda una vida



Con casi toda seguridad habrás oído el antiguo dicho de «una vez que vas al quiropráctico, tienes que ir toda la vida».

Nada más lejos de la realidad. No tienes que hacer nada. Sin embargo, muchos de nuestros pacientes eligen continuar con sus cuidados con regularidad por las razones siguientes:

Mantenerse sano: Piensa en las visitas mensuales o dos veces al mes como si simplemente estuvieras lavándote los dientes y pasándote hilo dental. No llevas a cabo estos hábitos de salud bucodental porque tengas dolor y no puedas masticar la comida, sino porque son medidas preventivas que ayudan a evitar problemas en el futuro.

Vencer el estrés: El exceso de estrés físico, químico o emocional al que nos enfrentamos se refleja, con frecuencia, en nuestra columna. Cuanto más estresante es tu vida, más probable es tener problemas de columna. Cuando el estrés desaparezca de tu vida, ya no necesitarás ajustes quiroprácticos para lidiar con el estrés.

Tener en cuenta la gravedad: Lo que más estrés produce es el incesante efecto de la gravedad. Gastamos cantidades enormes de energía combatiéndola. Siempre está ahí, condicionado nuestra manera de sentarnos, de estar de pie, de caminar e incluso de dormir. "Puestas a punto" periódicas en el quiropráctico pueden ayudar a coger a tiempo estas compensaciones antes de que se produzcan síntomas.

¿Con cuánta frecuencia deberías visitarnos? Escucha a tu cuerpo. La rigidez matutina y los dolores de cabeza nocturnos podrían indicar que estás rendido.



Espinacas espectaculares

Las espinacas son un alimento denso en nutrientes.

Probablemente te acuerdes de que Popeye se comía una lata de espinacas para tener superfuerza.

Es una exageración, por supuesto, pero esta verdura de hojas verdes tan común, barata y fácil de conseguir es beneficiosa para la salud:

Es baja en calorías, pero es una fuente muy rica de vitamina K, vitamina A, magnesio, folato, manganeso, hierro, calcio, vitamina B2, vitamina B6, vitamina C, potasio, fósforo, vitamina E, zinc, cobre, selenio, niacina y ácidos grasos omega-3.

Son versátiles. Cómelas crudas en ensalada en lugar de lechuga, echa unas cuantas en tu batido o incorpóralo en láminas a la lasaña. Cómelas después de hervirlas un poco en una cantidad pequeña de agua. Sírvelas con un toque de zumo de limón.

Están llenas de flavonoides que actúan como antioxidantes. Estos ayudan a proteger el cuerpo de los radicales libres y ayudan a prevenir el cáncer de mama.

Es una fuente muy rica en folato, el cual potencia un sistema cardiovascular sano. Además el magnesio de las espinacas ayuda a bajar la tensión.

Es una fuente muy rica en neoxantina y violaxantina: dos sustancias antiinflamatorias que ayudan a evitar las enfermedades inflamatorias como la artritis, la osteoporosis, las migrañas y el asma.

Es un alimento rico en hierro que contiene menos calorías y menos grasas saturadas que la carne roja. Debido a que el hierro es un componente de la hemoglobina encargada de transportar el oxígeno en la sangre, puede ayudar a mantener la energía.

Pero ningún alimento es perfecto. Algunas personas son alérgicas a las espinacas. Además, normalmente, se utilizan pesticidas cuando no se cultivan de forma natural, así que asegúrate de comprar espinacas orgánicas.



Mito: La salud se basa en cómo te encuentras.

Realidad: La salud es el correcto funcionamiento de tu cuerpo. Por lo tanto, una fiebre para luchar contra una infección o vómitos para expulsar comida en mal estado son respuestas saludables, aunque no te encuentres demasiado bien.

Exploring
the most common
myths
about chiropractic...

¿Te sientes desanimado?

¿Te sientes agotado al final del día? ¿Cansado? ¿Desanimado? Podría significar que tu cuerpo está utilizando todas sus reservas para contrarrestar el efecto de la postura de la cabeza hacia delante.

Mira alrededor. Verás a mucha gente cuyas cabezas sobresalen hacia delante.

Es una epidemia que se extiende debido a que cada vez pasamos más tiempo inclinados sobre un ordenador arqueando nuestra cabeza hacia delante y con los hombros redondeados.

Cuando nuestra cabeza se encuentra en una posición desequilibrada añade más presión a los músculos y a los tejidos suaves del cuello. Los resultados pueden comprender desde dolores de cabeza frecuentes y dolores de

cuello, hasta aturdimiento y hormigueos en los dedos o dolor entre los hombros.

Imagina la cantidad de energía que se necesita para sujetar una bola de bolos delante de ti. Durante horas. O días.

Durante casi un siglo, los quiroprácticos han jugado un papel fundamental en la reestructuración de las curvas de la columna y en la reducción de las anomalías posturales de la misma. Pero lleva tiempo. Todo proceso lleva tiempo. Cada visita se añade a las anteriores. Cuando los

ajustes quiroprácticos se combinan con ejercicios, tracción, un apoyo adecuado en la almohada y una mayor concienciación, nuestros pacientes observan con frecuencia mejoras en su salud general.



La mejor medicina



Dicen que la risa es la mejor medicina, y resulta que es verdad. Como la quiropráctica, cuyos efectos son altamente positivos, piensa en una medicina que produzca estos beneficios:

- Estimula la inmunidad
- Disminuye las hormonas del estrés
- Reduce el dolor
- Relaja los músculos
- Previene enfermedades cardíacas
- Alivia la ansiedad y el miedo
- Mejora el estado de ánimo

Cuando reímos es difícil sentirnos nerviosos, enfadados o tristes, porque la risa reduce el estrés, ayuda a distanciarnos de los retos y a

ver las cosas desde una nueva perspectiva.

La risa relaja todo nuestro cuerpo y provoca la liberación de endorfinas. Estas encantadoras sustancias químicas nos proporcionan una sensación de bienestar y pueden reducir el dolor temporalmente.

La risa es contagiosa, incluso más que los bostezos. El sonido de las carcajadas de otros te hará reír a ti también. Si no, verás que al menos estás sonriendo y de buen humor.

Así pues, ¡practiquemos! Empecemos con algunos chistes:

– Mi cocinera nueva es un sol.

– ¿Guisa bien?

– No, lo quema todo”.

“Todo lo que esté en el suelo acabará en la boca del bebé. Todo lo que esté en la boca del bebé acabará en el suelo”.

“El profesor de quiropráctica de la universidad señaló la radiografía.

–Como veis –dijo–, el paciente cojea porque el peroné y la tibia de la pierna derecha están extremadamente arqueados. Roberto, ¿qué harías tú en este caso?

–Pues –respondió el alumno–, supongo que yo también cojearía”.

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

JULIO
Edad: 56 años

Here's your **FREE** issue of

BELIEF
and Wellness News

In This Issue:

- ¡La historia del ébola al descubierto!
- Época de pequeños accidentes
- ¿Tienes TAE?
- Los beneficios de los cuidados de toda una vida
- Espinacas espectaculares
- ¿Te sientes desanimado?
- La mejor medicina



Los motivos que me llevaron a acudir a un quiropráctico tienen su origen en unos fuertes dolores cervicales, que unidos a frecuentes dolores de cabeza, hacían de mi vida cotidiana un continuo sufrimiento.

Inicialmente para "curar" mis dolencias tomaba analgésicos, antiinflamatorios y acudía a complejas y largas sesiones de rehabilitación. Al cabo del tiempo volvían los dolores. No había solución posible.

Un día, una amiga me propuso ir a consultar su quiropráctico. Según me dijo, a ella le había ido muy bien. Entonces, no sabía qué era la quiropráctica pero fui a probar. Al poco tiempo de iniciadas

las sesiones intensivas de quiropráctica, empecé a notar la mejora a mis dolencias. En estos momentos no tengo dolores cervicales y los dolores de cabeza han desaparecido. Para mi es un milagro.

También creo que la quiropráctica me está ofreciendo mucho más de lo que yo buscaba. Gracias a la quiropráctica he notado una mejora de mi salud a todos los niveles, tanto físicos, intelectuales, emocionales y espirituales. Todo funciona mejor.

Personalmente recomiendo la quiropráctica a las personas con dolores vertebrales pero también a todo aquel que busque mejorar y preservar su salud.

De la consulta del Dr. Boyce.

El dolor es algo serio, y aliviarlo es un asunto importante. Aquellos que sufren dolor gastan miles de millones en busca de la cura. De hecho, el dolor es lo que suele hacer que la gente se apresure a nuestra consulta.

Sin embargo, rara vez el dolor es el problema.

Por naturaleza, si experimentas dolor, quieres dejar de sentirlo. Puedes buscar nuestra compasión, pero a nosotros nos interesa localizar y corregir la causa interna de tu dolor.

Uno de los propósitos del dolor es avisarnos de un límite. Si doblas un dedo hacia atrás, tu cuerpo te avisará cuando llegues al límite de su capacidad de movimiento. Esta alerta nos protege y evita



que suframos lesiones más graves.

Una vida sin dolor puede parecer bonita, pero éste es esencial para nuestro bienestar.



El dolor es también la manera en la que el cuerpo se comunica con su dueño: tú.

Puede indicar que algo necesita tu atención. Los dolores de cabeza, espasmos musculares, cosquilleos y aflicciones te alertan de que hay algo que necesita corregirse. ¡Tu cuerpo es muy inteligente! Primero, te susurrará sutilmente para avisarte. Si no le haces caso, te hablará con más urgencia. Finalmente, si lo ignoras, ¡puede llegar a gritar a todo pulmón!

Cuando tu cuerpo te habla, pon atención y visitarnos es de sabios.



Calle Muntaner 87-89, local 2
(con Valencia)
Barcelona Tel: 93 496 0893
www.quiropracticapuravida.com
info@quiropracticapuravida.com
Quiropractica Pura Vida
@QuiroPuraVida