

RELIEF and Wellness News

Boyce Kinnison D.C. • Pura Vida • www.quirpracticapuravida.com

Rambla Catalunya 52, pral 2(con Aragón) • Barcelona • Tel: 93 496 0893 • Primavera 2013

¿Sabías qué?

- El cabello del hombre tiene un diámetro dos veces mayor que el de la mujer.
- Los científicos han calculado que el hígado realiza más de 500 funciones diferentes.
- Por la tarde eres aproximadamente 1cm más pequeño que por la mañana.
- Los seres humanos desechan unas 600.000 partículas de piel cada hora.
- Los oídos segregan más cerumen cuando tienes miedo.
- El área entre la nariz y el labio superior se llama surco naso labial.
- Tu corazón bombea el suministro de sangre unas 1000 veces al día.
- Si se unieran todos los vasos sanguíneos de tu cuerpo, de un extremo a otro, medirían 96.500 kilómetros.
- Si la habitación donde duermes esta fría, es más probable que tengas malos sueños.
- A los 60 años, el 60% de los hombres y el 40% de las mujeres roncan.

¿Una pierna más corta? ¿Más pesado?

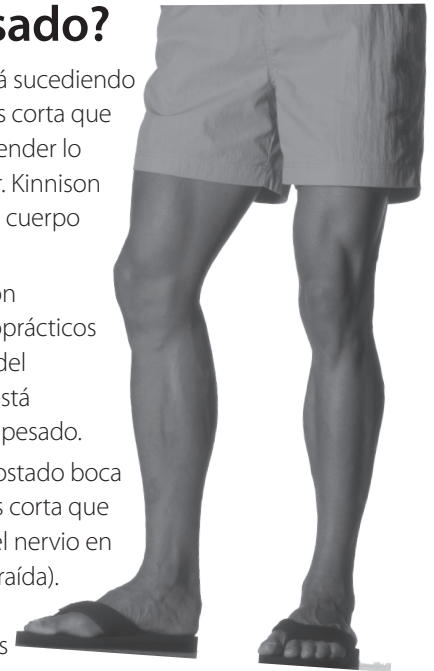
Los quiroprácticos realizan diagnósticos para entender lo que está sucediendo con la biomecánica de tu cuerpo. Determinar que una pierna es más corta que la otra o, que un lado de tu cuerpo pesa más, ayuda al médico a entender lo que está sucediendo en tu cuello, columna vertebral o caderas. El Dr. Kinnison puede usar esa información para determinar el tipo de ajuste que tu cuerpo necesita.

Los problemas en la columna vertebral pueden causar distribución irregular del peso, que afecta a tu equilibrio y postura. Algunos quiroprácticos utilizan básculas bilaterales (dos escalas) para determinar si el peso del paciente es el mismo en los dos lados. Si un problema en tu cuello está causando que tu cabeza gire a la derecha, tu lado derecho será más pesado.

Comprobar la longitud de una pierna cuando el paciente esta acostado boca abajo, en la camilla de ajuste, puede determinar si una pierna es más corta que la otra. Tal vez la cadera esté desalineada. O tal vez la interferencia del nervio en la zona lumbar está causando la aparición de una pierna corta (contraída).

Ajustar la cadera, o la parte baja posterior, mueve las vertebrae a la posición adecuada, alivia la presión del nervio y corrige la pierna más corta, por lo que ambas piernas estarán al mismo nivel.

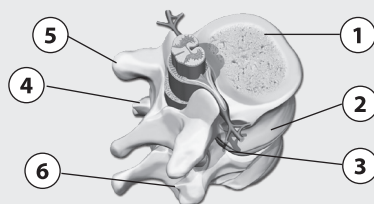
Mírate al espejo. ¿Tu cuerpo parece recto o está inclinado hacia un lado? ¿Uno de los bajos de tu pantalón es más largo que el otro? Un simple ajuste puede ser todo lo que necesitas para corregirlo. ¿Por qué no llamar y pedir una cita? Realizamos ajustes precisos que aportan tranquilidad a todo el organismo.



La anatomía de la vertebra

El objetivo principal en nuestra consulta es la columna vertebral, ya que su relación con el sistema nervioso es absoluta.

La columna está compuesta por 26 huesos, llamados vertebrae, las cuales protegen y apoyan a las partes importantes del cuerpo y ayudan a mantener la postura.



El daño o interferencia a cualquier parte de la vertebra puede resultar doloroso y comprometer al sistema nervioso. El chequeo vertebral que realizamos, en cada visita, puede identificar anomalías que precisen un tratamiento quiropráctico para restaurar la función adecuada.

Un hueso – una sola vertebra se compone de:

1. Cuerpo vertebral – Gran parte de la vertebra que soporta el peso de tu cuerpo.
2. Disco intervertebral – Situado entre los cuerpos vertebrales, actúa como un amortiguador para evitar la fricción entre dos huesos.
3. Carillas articulares – Mantiene la columna estable, conectando la vertebra de forma individual.
4. Apófisis espinosa y transversa – La espinosa se dirige hacia atrás y es alargada y las transversas son dos, una a cada lado, se dirigen hacia los lados y unen los músculos.
5. Pedículo – Pequeña área que se extiende desde cada lado del cuerpo vertebral. Se encuentra entre la parte posterior del cuerpo vertebral y las apófisis transversas.
6. Lámina – La parte de la vertebra que une la apófisis espinosa y las apófisis transversas.

No dejes que los chinches te muerdan...

De pequeño, probablemente escuchaste a tus padres recitar el mismo verso antes de ir a la cama. Como padre, habrás recitado el mismo verso a tus hijos antes de ir a dormir.

*Buenas noches.
Que descanses.
No dejes que
los chinches te
muerdan.*



Cuando eras pequeño, probablemente pensabas que solo era la típica frase para ir a dormir y no le diste importancia. Pero los tiempos han cambiado y hoy, incluso los hoteles cinco estrellas se preocupan por estas molestas criaturas.

Las chinches miden solo de 2.5 mm a 5 mm, tienen cuerpos planos que no son mas grandes que una semilla de manzana. Pero estos insectos hematófagos, nocturnos, de color rojizo dejan algunos signos reveladores que nos alertan de su presencia en nuestra casa y en nuestra cama. Los signos de

infestación incluyen:

- Picaduras que aparecen en las áreas expuestas cuando duermes
- Manchas de sangre en tus sábanas o almohadas
- Excremento de chinche, manchas oscuras en sábanas, colchones y almohadas
- Pielas marrones vacías de chinches – estos insectos mudan su piel cinco veces hasta alcanzar su edad adulta

Aunque las chinches no pueden volar, pueden moverse rápido y pasar desapercibidos. Durante el día, suelen ocultarse en colchones, camas y cabeceros para tener acceso rápido a los humanos mientras duermen. Aunque sus mordeduras son molestas, los chinches no son propagadores de enfermedades.

Hay muchas recomendaciones para deshacerse de los chinches en Internet. Solo tienes que buscar "deshacerse de chinches" para obtener información acerca del modo de combatir la plaga.

Cuidado para las ampollas



Utiliza el rastrillo en tu huerto sin guantes, un par de horas, y una ampolla se formará entre tu dedo índice y el pulgar. O tal vez te han salido ampollas en tus pies después de usar un par de zapatos nuevo durante el día.

¿Qué causa las ampollas y como tratarlas?

Una ampolla es una protuberancia llena de líquido que se forma sobre la piel, generalmente como resultado de la fricción, presión o una quemadura menor. La mayoría de pequeñas ampollas no requieren ningún tipo de tratamiento y se curan por si solas.

Sin embargo, si una ampolla es grande y causa dolor, el drenaje puede ayudar a aliviar el dolor.

- Lávate las manos con agua jabonosa y tibia.
- Perfora el borde de la ampolla con una aguja previamente desinfectada. Extrae el líquido por el orificio.
- No retires la piel que cubre la ampolla para protegerla.
- Lava la ampolla con agua tibia y jabón y sécala.
- Aplica una crema antibiótica en la ampolla y cúbreala con un vendaje.
- Presta atención a la ampolla para detectar signos de infección que pueden incluir dolor, pus, enrojecimiento, calor o hinchazón.

Una vez la ampolla ha sanado, trata de evitar el tipo de actividad que causo la herida.

Dolor

No es realmente el problema

Puede empezar como una molestia menor. Un pequeño dolor que ignoras, pensando que desaparecerá. Y tal vez lo hace por un tiempo...

Entonces vuelve...y peor que antes. Ahora el dolor grita, "¡Mira aquí! ¡Préstame atención!"

Tal vez corres hacia la consulta de tu doctor, o a tu botiquín para conseguir algo para el dolor. Tal vez funcione y el dolor remita. ¿Y crees que la medicina hizo desaparecer el dolor?

Y entonces vuelve con ganas de vengarse. De repente no te puedes mover ¿Por qué?

Se ignora el dolor cuando solo era un dolor sordo. Enmascaras el dolor con una pastilla, pero la pastilla no es la solución a la causa del dolor; solo


hace que el dolor desaparezca.

El dolor es el sistema de alerta de tu cuerpo. Esta allí para protegerte te dice que pares, cambies o evites algo.

El cuidado quiropráctico aborda la causa del dolor a menudo un problema espinal subyacente con seguridad y naturalidad.

Muchas personas vienen a nuestra consulta con dolor de cuello y espalda. Pero el dolor no es nuestro objetivo principal, Lo es restaurar la integridad del sistema nervioso, Porque cuando mejora el funcionamiento del sistema nervioso, se restablece la capacidad auto curativa del cuerpo. Se alivia el dolor, Naturalmente.

¿Tu cuerpo está tratando de decirte algo?



¿Qué te pone enfermo realmente?

Gran parte de la medicina tradicional cree en la idea de que los gérmenes causan enfermedades.

Louis Pasteur, un científico francés del siglo XIX, se acredita con el desarrollo de la teoría de los gérmenes. Observó que los animales y personas enfermas tenían altos niveles de bacterias y otros organismos nocivos, y que estos organismos nocivos, por lo tanto, deberían ser la causa de la enfermedad.

Pero su contemporáneo, Claude Bernard, desafió la teoría de los gérmenes de forma drástica. Bebió un vaso lleno de agua contaminada de cólera frente a un grupo de colegas y declaró, "el terreno es todo, el germen es nada". En otras palabras, el estado del cuerpo tiene más que ver con la enfermedad que cualquier germen.

BJ Palmer, el padre de la quiropráctica dijo una vez: "Si la teoría de los gérmenes fuese cierta, ya no quedaría nadie vivo que creyese en ella". Los gérmenes no hacen que te enfermes, pero un cuerpo que está en mal estado, de alguna manera crea el ambiente perfecto para la enfermedad, si se pone en contacto con algún germen. Tal vez no estás llevando una dieta sana, no haces deporte o no tienes un suficiente descanso. Tal vez te estás exponiendo a demasiado estrés. Tal vez no estás haciendo un chequeo de tu columna y tu sistema nervioso está comprometido. Es entonces cuando encontrarse con un germen aumentará las posibilidades de enfermarse.

Recuerda...Un sistema nervioso libre de interferencias es la mejor defensa contra cualquier germen. Solicita tu cita para un chequeo de tu columna hoy.

Myth: Mito: Solo usamos un 10% de nuestro cerebro.

Fact: Hecho: Si bien podría servir como excusa para alguien con un comportamiento irracional o impulsivo, la verdad es que esta afirmación es totalmente falsa. Realmente, los estudios demuestran que todas las áreas del cerebro funcionan y por lo tanto, se usan.

Exploring
the most common
myths
about chiropractic...



Suplementos de Vitamina C - ¿Son realmente eficaces?

Comienzas con un estornudo, tos o carraspera y un buen amigo o colega te sugiere: "toma Vitamina C antes de que vayas a peor." Así que tomas una mega dosis de Vitamina C, con la esperanza de evitar una enfermedad mayor.

Pero ¿Este suplemento de Vitamina C es realmente importante?

En la década de los años 30, el Dr. Albert Szent-Gyorgi, un bioquímico húngaro, ganó el Premio Nobel de medicina por identificar los beneficios de la Vitamina C. Durante su investigación, separó la molécula de ácido ascórbico (el ingrediente principal de los suplementos de Vitamina C), pero concluyó claramente que consumir alimentos ricos en vitamina C y recibir los beneficios de la vitamina C en su forma natural, era muy superior a tomar un complemento sintético.

El ácido ascórbico NO es Vitamina C.

Para obtener los beneficios de la Vitamina C, tienes que tomarla como un complejo completo, que no puede ser creado en un laboratorio. El Dr. Royal Lee, a veces llamado el "Einstein de la nutrición", ha investigado extensivamente la diferencia entre complejos de vitamina natural, que se encuentran en los alimentos, y compuestos sintéticos que contienen factores aislados de la vitamina. Simplemente no son lo mismo.

No se trata de quitar méritos a los suplementos. Pero es importante saber distinguir entre lo que parece una verdad y lo que es realmente verdad.

¿Quieres mejorar tu sistema inmunológico y evitar los catarros? Hacer una dieta rica en Vitamina C natural, incluyendo brócoli, pimiento rojo, cítricos, verduras de hoja verde, fresas y kiwi.

Ah...Y asegúrate de mantener tu sistema inmunológico saludable con visitas quiroprácticas regulares.

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

Here's your **FREE** issue of

BELIEF
and Wellness News

En este Boletín:

- ¿Una pierna más corta? ¿Más pesado?
- La anatomía de la vertebra
- No dejes que los chinchos...
- Cuidado para las ampollas
- ¿Qué te pone enfermo realmente?
- Suplementos de Vitamina C - ¿Son realmente eficaces?

¡Gracias por sus recomendaciones!

Mireia Guardiola
Valentina Caballero
Julia Seren Palomar
Daniel Navarro
Fatima Viale
Edith Garcia
Calixto Alons
Ines Gernandez
Juan Carlos Calderon
Julia Seren
Antonia Gutierrez
Virginia Ruiz
Dolors Garcia
Valarie Block
Germana Moura

Olga Antich
Gabrielle Pinoso
Laia Cordon
Liz Mary Renjel
Marc Hudson
Jake Smith
Ata Pouramani
Eva Ros
Aida Juni
Anna Caubet
Pilar Salas
Margot Mororo
Olga Macia
Victor Calsamiglia
Carla Castro

Adelaida Ticono
Sandra Fernandez
Cristina Matamoros
Josefina Romero
Annette Raumseg
Nuria Campmajó
Maria Carme Pujol
Cecilia Torres
Francesca Santillana
Jose Antonio Gonzales
M^a Jesus Puigcarbo
Eduardo Gomez
Pilar Villanueva
Katia Hilmer
David Sempere

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

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

Compartir la esperanza

En algún momento, alguien pudo decirte que en nuestra consulta podían ayudarte con cualquier situación que estuvieras pasando. Con el tiempo aprendiste que tenían razón. Probablemente, has descubierto que muchas situaciones encuentran alivio con el tratamiento quiropráctico regular.

Tal vez has intentado convencer a amigos y familiares que una visita a nuestra consulta también puede ayudarlos, pero aún no han escuchado tus consejos bien intencionados. Puede que incluso dijeran "Bien, me alegro por ti que el quiropráctico Boyce te haya ayudado, pero no creo que la quiropráctica pueda ayudarme. Seguiré con mi doctor".



Hemos encontrado algunas sugerencias que serán de ayuda a la hora de recomendar el cuidado quiropráctico:

- Próponle a tu amigo o familiar que te acompañe a la consulta. Que conozca las instalaciones, el personal y que se sienta libre de preguntar y resolver sus dudas.
- Échale un vistazo a nuestro folleto o dirígete al personal de la consulta para solicitar información reciente, que describa como el ajuste quiropráctico ayuda a aliviar el malestar.
- Proporciona nuestro número de teléfono y próponles que nos llamen para solucionar sus dudas. ¡Pueden hacerlo incluso anónimamente!

Lo mejor de ser quiropráctico es ayudar a las personas a vivir vidas más saludables, más felices. Tú puedes experimentar esta misma alegría cuando invitas a otras personas a recibir el mismo regalo de salud que tú ya estás disfrutando.



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

Cupón de descuento

PRIMERA VISITA 30€
(Normal 70€)

Incluye:

- **Historial**
- **Chequeo de la columna**
- **Escan termográfico paraespinal**
- **Informe**
- **Taller de Salud**

Caduca: 27/6/2013

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