

# RELIEF

## and Wellness News

Boyce Kinnison D.C. • Pura Vida • [www.whoipracticapuravida.com](http://www.whoipracticapuravida.com)

Calle Muntaner 87-89, local 2 (con Valencia) • Barcelona • Tel: 93 496 0893 • Boletín Otoño 2016

### ¿Sabías que...?

- El diente es la única parte de tu cuerpo que no puede repararse a sí mismo.
- La frecuencia cardíaca puede aumentar hasta un 30% cuando bostezas.
- El espacio entre las cejas se llama glabella.
- Se utiliza casi 1/2 litro de saliva cada día para ayudar a humedecer y para digerir los alimentos.
- En el cuerpo humano el pelo que crece más rápido sin duda es la barba. La barba sin afeitar de un hombre promedio crecería unos 9,1 metros a lo largo de su vida.
- Las personas que sufren de enfermedad de las encías tienen el doble de probabilidades de tener un derrame cerebral o ataque al corazón.
- Cada paso que das utiliza hasta 200 músculos.

© 2016 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 © 2015 iStockphoto.com/billesteb.

## Problemas con las "curvas"

Desde la parte posterior, la columna vertebral debe estar recta, pero por otro lado, debe haber una serie de curvas:

**Curva cervical** – La curva cervical debería ser como una "C"

**Curva dorsal** – La curva dorsal debería ser como una "C" invertida (como enseña el dibujo)

**Curva lumbar** – La curva lumbar debe ser como la curva cervical

**Coxis curva** – La curva del coxis debe ser como en las dorsales

Estas curvas crean un efecto de muelle que actúa como un amortiguador. La pérdida de una o más de estas curvas se puede producir una variedad de síntomas, tanto locales (dolor y rigidez) y periférico a la columna vertebral (función estructural y orgánico). A menudo vemos a tres problemas comunes de la curva en el cuello:

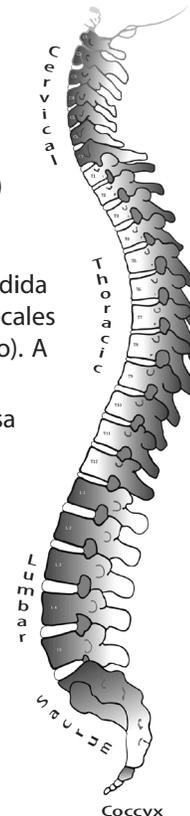
**Cuello Militar** - Esto es cuando la curva cervical está muy recta. A menudo es la causa subyacente de la migraña y dolores de cabeza.

**Cabeza hacia adelante** - Esto describe una condición común en la que la cabeza se adentra en la parte frontal del cuerpo, lo que reduce tu capacidad de mirar hacia la izquierda y la derecha sin girar el cuerpo entero.

**Reverse curva** - Trauma, como un latigazo cervical en un accidente de coche, puede hacer que la curva del cuello vaya a la dirección opuesta! La tensión en la médula espinal puede afectar a la función de órganos y tejidos de todo el cuerpo.

Tu cuerpo es altamente adaptable. Hasta que aparezca una variedad de signos o síntomas, que indica los cambios funcionales en la columna vertebral y el sistema nervioso.

Pero solo profesionales pueden ayudarte. Busca un quiropráctico cerca de tu casa.



## ¿Qué es un OMG?



Un OMG es un organismo modificado genéticamente; que se ha manipulado en un laboratorio mediante la combinación de material genético de diversas plantas y animales (incluso bacterias) para crear un producto nuevo, que sería imposible crear naturalmente a través de la hibridación o la cría selectiva.

El motivo de esta manipulación artificial puede variar desde el aumento del contenido de gluten (trigo) y resistencia a insectos que cazan (maíz), a la disminución de las necesidades de agua (arroz), la promoción de un crecimiento más rápido (salmón) y el aumento de la vida útil.

OMG son seguros? Depende de a quien lo preguntes. Vamos a discutir esto en su próxima visita.

# Las emociones y tu columna vertebral

Cuando explico que el estrés emocional, físico y químico son la causa subyacente de subluxaciones, muchos se preguntan cómo las emociones pueden causar desajustes de la columna vertebral. Sin embargo, nuestro lenguaje revela algunas conexiones comunes.

“No puedo soportarlo.”

“Es un verdadero dolor en el cuello.”

“Mis pies me están matando.”

Nuestras emociones están vinculadas con el significado que damos a las situaciones o circunstancias.

Por ejemplo, para algunos de nosotros, simplemente el hecho de ver una serpiente produce miedo o aversión. Pero para otros, la misma serpiente es un reptil hermoso para ser acogido y las respuestas emocionales muy diferentes a la misma serpiente.

La relación es compleja, pero en pocas palabras, cuando nos volvemos estresados, nuestro cuerpo libera una hormona “lucha o huida” llamada cortisol, que influyen en la tensión muscular de todo el cuerpo.

Cuando los músculos que sostienen la

columna se tensan, se pueden desalinearse los huesos de la columna, cosa que afecta a la médula espinal y las raíces nerviosas que salen de la columna vertebral adyacente. Después de todo, los huesos no se mueven a menos que actúe sobre los músculos, y los músculos no se contraen a menos que reciban la orden del sistema nervioso.

Nuestra salud emocional afecta a nuestro sistema inmunológico, aumentando nuestra susceptibilidad a los resfriados y las infecciones durante o después de tiempos difíciles emocionalmente. Aunque el cuidado quiropráctico regular no eliminará el estrés, pero que puede ayudarte a adaptarte mejor a él.



## Una orina muy cara



Como los ajustes (la recolocación de las vertebras) reducen las interferencias del sistema nervioso y su capacidad de autocurarse, es especialmente importante prestar atención a otros factores que influyen en el proceso de curación: Beber agua suficiente,

hacer ejercicio, dormir bien y, por supuesto, una mejor nutrición. Sin las materias primas suministradas por una dieta sana, la curación puede resistirse.

Es por eso que a menudo nos preguntamos acerca de los suplementos nutricionales.

¿Son necesarios?

Probablemente. Porque incluso si eres meticuloso a cerca de tu dieta, los suelos agotados de nutrientes de hoy en día, la recolección prematura y la maduración artificial puede comprometer el valor de los alimentos que comemos.

Sin embargo, eso no impide que muchos nutricionistas o hasta tú mismo hagas uso, o tantee el terreno de los suplementos multivitamínicos, imaginando que están ayudando al proceso de curación. Tal vez lo están, pero también hemos de tener en cuenta que muchas vitaminas pasan por el cuerpo sin ser absorbidas y son expulsadas por la orina.

La nutrición es un elemento importante para mejorar la salud. Es parte de una gran conversación. Vamos a hablarlo en tu próxima visita.

## El cerebro



## en el intestino

Sorprende a muchos a aprender que ellos tienen un sistema nervioso entérico. ¿Has oído sobre esto? Controla y regula el esófago, el estómago, el intestino delgado y el colon y tiene cinco veces el número de neuronas como de la médula espinal.

Probablemente has escuchado la advertencia “confíe en tu instinto.” Resulta que es un sabio consejo. Si alguna vez has sentido mariposas en el estómago, o una corazonada, puedes también haber oído que tu intestino es tu “segundo cerebro”.

¿Alguna vez ha vomitado?

Entonces has experimentado la sabiduría de tu sistema nervioso entérico de primera mano. Puede que no te hayas sentido bien, pero la inteligencia de tu sistema nervioso reacciona a las malas comidas y produce las contracciones necesarias para obligar al alimento a volver a tu esófago. Una respuesta saludable a pesar de que uno no se sienta bien.

El sistema nervioso entérico cree que desempeña un papel importante también en nuestro bienestar emocional. Se conecta al cerebro, que afecta directamente a los sentimientos de tristeza o el estrés, incluso influir en la memoria, el aprendizaje y la toma de decisiones.

Muchos trastornos gastrointestinales tales como reflujo ácido, colitis y síndrome del intestino irritable comienzan con el cerebro en nuestro intestino.

# Una confesión...



Está bien, no estoy orgulloso de ello, pero observo los pies. Mientras hacen compras en el centro comercial, mientras se divierten, estoy mirando a los pies. Me fijo en los movimientos de los pies y en la división que uno hace del peso y como uno pone más fuerza en un pie que otro. Raro, lo sé.

Pero es debido a mi formación. Es un defecto laboral. Me he dado cuenta de estas cosas porque revelan mucho acerca de la salud de la columna del individuo.

Aunque, no se lo digo a tales individuos y tampoco sugiero que comienzan el cuidado quiropráctico! (A pesar que deberían hacerlo.) Pero el hecho es que, si cuidas de este sencillo problema biomecánico, es fácil de corregir de manera integrada, para que no se convierta en una condición mucho más difícil (y caro) para corregir más adelante.

Os invito a ser más consciente de vuestros pies. Después de todo, ellos son la base de las caderas y la columna vertebral. Además de arcos dolorosos, talones y tobillos, los problemas de los pies son a menudo responsables de calambres en las piernas, dolor de rodilla, problemas de cadera y por supuesto, cambios compensatorios en la columna vertebral.

**Mito:** Los ajustes quiroprácticos tratan el dolor.

**Hecho:** El propósito de los ajustes quiroprácticos es ayudar a reducir la interferencia en el sistema nervioso. Cuando se consigue la función espinal apropiada, los síntomas a menudo se resuelven naturalmente, a diferencia de los analgésicos, los cuales tratan el dolor simplemente suprimiendo la capacidad del cuerpo para sentir el dolor.

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

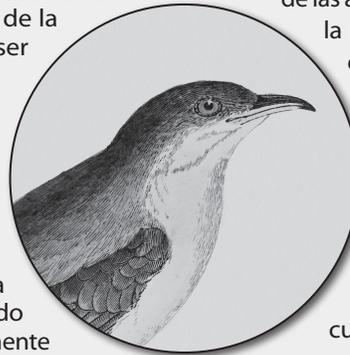
## El tal coxis

Mientras que tienden a dar mucha atención a la parte superior de la columna vertebral debido a su vulnerabilidad a la lesión, el extremo opuesto de la columna vertebral puede ser problemático también.

Dado que la mayoría de nosotros pasamos demasiado tiempo sentado, el cóccix, o "coxis", como es llamado a menudo, puede ser una fuente de problemas de columna. El coxis lleva nuestro peso corporal cuando estamos sentados, especialmente cuando nos curvamos hacia atrás en una silla.

El coxis se compone de tres a cinco vértebras

separadas (o fusionados) por debajo del sacro. Estas vértebras carecen de la protrusión de las apófisis espinosas a lo largo de la parte posterior se encuentra entre los huesos de la columna entre la cabeza y el sacro.



Curiosamente, el coxis debe su nombre al anatomista del siglo 16 Andreas Vesalius, quien observó que esta estructura vertebral se parecía al pico del pájaro del cuco (de kokkux griego).

Dolor en el coxis es a menudo causado por la caída de espaldas en nuestro extremo posterior, o en el parto.



## 3 maneras de conciliar el sueño

Como ya sabemos hacer ejercicio es muy importante para la salud, así como la alta calidad del sueño es muy importante también. Si eres uno de aquellos que tiene dificultades para conciliar el sueño cada noche, no estás solo. Más de 50 millones de estadounidenses admiten que tienen algún tipo de problema del sueño. La insuficiencia del sueño puede contribuir a una variedad de enfermedades crónicas, como la hipertensión, la diabetes, la depresión y la obesidad, así como el cáncer, la reducción de la calidad de vida y la productividad.

Vamos intentar hacer unas cosas para conciliar el sueño:

¿Has oscurecido tu dormitorio? ¿Estás relajado?  
¿La temperatura está agradable?

¿Has evitado comer o hacer ejercicio antes de la hora de acostarse? ¿Has evitado la luz azul emitida por el dispositivo digital, en las últimas horas?

Cada uno de vosotros, debe buscar la mejor forma de adaptación para calmar tu sistema nervioso.

¿Y ahora qué?

Una vez que estés acostado, pensad en otra cosa que no sea quedarse dormido. Aquí están algunas sugerencias útiles:

1. Céntrate en contraer y relajar los músculos, moviéndose lentamente desde los dedos del pie hasta la cabeza, Repita según sea necesario.
2. Contar las respiraciones. Ser consciente de cada inspiración y espiración, hasta darse cuenta de los cambios sutiles de tus pulmones como se expanden y contraen.
3. Visualizar algún tipo de acción repetitiva, como hacer tiros libres de baloncesto, cavando con una pala o el clásico, favorito de siempre, contar ovejas.

Naturalmente, estresarse por quedarse dormido es la forma más rápida para permanecer despierto. Si el sueño se evade, levantarse de la cama y leer un libro.

Here's your **FREE** issue of

**BELIEF**  
*and Wellness News*

**In This Issue:**

- Problemas con las "curvas"
- ¿Qué es un OMG?
- Una orina muy cara
- El cerebro en el intestino
- Una confesión...
- El tal coxis
- ¿Eres una víctima?



De la consulta del Dr. Boyce.

## ¿Eres una víctima?

Nuestra salud (y las decisiones que tomamos sobre ella) es una de las decisiones personales. ¿Estamos pasivos, haciendo caso omiso de nuestra salud hasta que la perdemos? ¿O asumimos activamente la responsabilidad y tomar medidas para promover nuestra salud?

La elección que hacemos a menudo, revela la forma en la que respondemos cuando tenemos una crisis de salud de algún tipo.



Estrategia: Reforzar el anfitrión. Matar los gérmenes no produce automáticamente la salud. En su lugar, esta estrategia emplea condiciones para fortalecer el sistema inmunológico y mejorar nuestra capacidad de resistir a los invasores infecciosos. Esto incluye una buena nutrición, la calidad del sueño, el ejercicio regular, la reducción del estrés y, por supuesto, los chequeos quiroprácticos regulares.



## TESTIMONIO

### SUSANA

### EDAD: 56 AÑOS

## ¡El único cambio en mi vida ha sido que inicié el cuidado quiropráctico!

En los últimos tres años he ido haciendo el camino de Santiago por tramos de cuatro o cinco días. Al acabar cada tramo, o bien tenía sobrecargadas una rodilla u otra o sino, los gemelos... siempre terminaba las etapas perjudicada.

Este año he hecho el último tramo hasta Santiago, el más largo de ocho días seguidos caminando. Ha sido fantástico y ¡¡no me ha dolido absolutamente nada!! No me lo podía creer.

El único cambio en mi vida ha sido que inicié el cuidado quiropráctico con Boyce hace cuatro meses. Me doy cuenta que al realinear mi columna, la quiropráctica no sólo ha conseguido eliminar mis molestias cervicales, sino también solucionar mis problemas biomecánicos. Además, duermo mejor.



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