

RELIEF

and Wellness News

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

Calle Muntaner 87-89, local 2 (con Valencia) • Barcelona • Tel: 93 496 0893 • Boletín Primavera 2017

¿SABÍAS...

- Que cada 27 días se regeneran las células externas de tu piel?
- Que como media tenemos 100 millones de neuronas en nuestro cerebro?
- Que el riesgo de infarto es mayor los lunes?
- Que el hueso de tu muslo es más fuerte que el cemento?
- Que utilizas más de 200 músculos para dar un paso?
- Que la ráfaga de aire producida por la tos se mueve a unos 900 km por hora?
- Que durante una vida al ser humano medio le crecerá 1000 metros de pelo?
- Que durante una vida nuestro corazón batirá más de 2.500 millones de veces?
- Que estar deshidratado aumenta tu percepción del dolor?

© 2017 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 © 2017 iStockphoto.com/billesteb.

¿Articulación Dislocada?

Cuando uno de los 206 huesos de tu cuerpo se conecta con otro, se crea una articulación. Estos huesos, combinados con más de 600 músculos, nos permiten movernos. Son estas articulaciones, especialmente las de la columna, las que interesan a los quiroprácticos por la afectación a los nervios cercanos.

Hay tres tipos de articulaciones:

Sinartrosis - Una articulación que permite poco o ningún movimiento; un ejemplo son los huesos del cráneo o nuestros dientes.

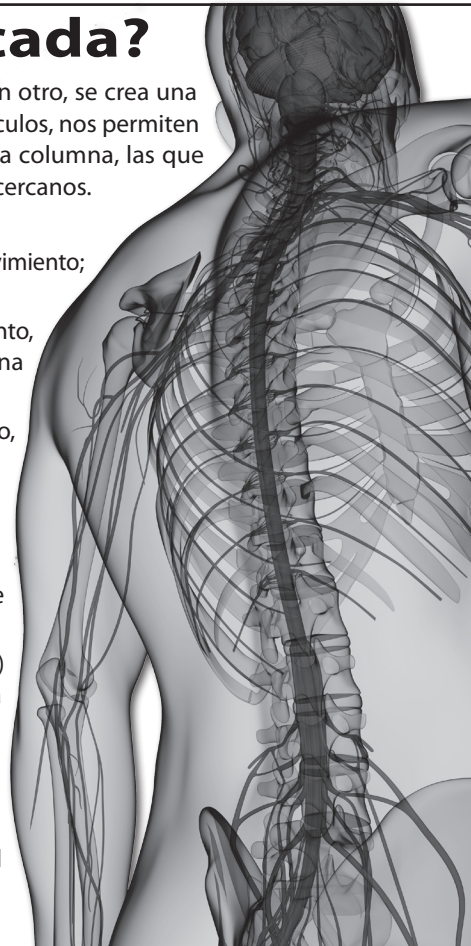
Anfiartrosis - Una articulación que permite mayor movimiento, pero con un rango limitado. Las articulaciones de la columna están en esta categoría.

Diatrosis - Son las articulaciones más movibles del cuerpo, como el codo, la rodilla y la muñeca.

“Los huesos sólo se mueven cuando los músculos se contraen”, observa el Dr. Kinnison. “y los músculos se contraen cuando se lo manda el sistema nervioso. Cuando tienes un malfuncionamiento de la articulación espinal, es probable que el sistema nervioso esté involucrado.”

Detectar y reducir estas “sub-luxaciones” (menor-articulación) es el foco principal de la quiropráctica. La función adecuada de la articulación vuelve y el control del sistema nervioso del cuerpo se restaura.

“La quiropráctica es una idea simple, pero se necesitan años para dominar la anatomía, la fisiología y las técnicas de ajuste que liberan tu cuerpo para curarse a sí mismo”, continúa el Dr. Kinnison. “Si conoce a alguien que tiene una articulación dislocada, háblales de la quiropráctica.”



Gérmenes

Antes del microscopio, los microbios, bacterias y virus que llamamos “gérmenes” eran invisibles.

Cuando Louis Pasteur avanzó su teoría del germen, ésta arraigó rápidamente. Y todavía se cree en ella hoy en día. Sin embargo, en su lecho de muerte en septiembre de 1895, Pasteur se

retractó. “El microbio no es nada; el terreno lo es todo”, dijo.

En otras palabras, no es el germen sino el ambiente (cuerpo). El germen sólo puede manifestarse como una enfermedad si las circunstancias son las adecuadas. ¿Cómo puedes asegurarte de que tu cuerpo no es un anfitrión hospitalario para cualquier germen que está pasando? Con una nutrición adecuada, ejercicio, descanso, buena higiene, una actitud optimista y, por supuesto, un cuidado quiropráctico regular para mantener el sistema nervioso.

Dulces

A lo largo de la historia, la miel ha sido el edulcorante natural más popular del mundo. De hecho, la Biblia contiene más de 50 referencias a esta sustancia sorprendente, totalmente natural. En un momento en que algunos se preocupan por los edulcorantes artificiales, como la stevia, el aspartame y la sacarina, renace un interés renovado en la miel.

Considere estos beneficios para la salud:

Control de peso - La investigación muestra que la sustitución de azúcar por miel puede ayudar a bajar el azúcar en la sangre. Además, parece reducir los triglicéridos y las hormonas de activación que ayudan a suprimir el apetito.

Reduce las alergias al polen - Un estudio de 2013 encontró que después de ingerir miel

cruda (que contiene polen), las personas alérgicas se vuelven menos sensibles a los síntomas de la alergia estacional.

Promueve el sueño - Consumir miel antes de acostarse parece reabastecer el suministro

de glucógeno del hígado, evitando que tu cerebro te despierte debido a señales de hambre.

Cicatrización de heridas - Se ha demostrado que las vendas impregnadas con miel ayudan a curar. La miel tiene algunos efectos antibacterianos naturales, que pueden ayudar a reducir la infección.

¡Todo esto y más de una sustancia que sabe excepcionalmente bien sobre una tostada en el desayuno! Sólo asegúrate de comprar miel cruda que nunca ha sido calentada a más de 35 grados.



¿LOS MAYORES QUE ANDAN DESCALZOS ESTÁN EN LO CIERTO?

Entre las culturas de todo el mundo que son famosas por su longevidad, el ejercicio diario es un factor común. ¡Y rara vez implica ir al gimnasio!

Nuestros cuerpos están diseñados para moverse. El movimiento ayuda a mantener nuestras articulaciones sanas, nuestros huesos y músculos fuertes, nuestra energía alta y nuestro sistema nervioso funcionando óptimamente, especialmente a medida que envejecemos. Curiosamente, un mejor equilibrio, agilidad y vitalidad comienzan con el sistema nervioso en nuestros... PIES.

Del mismo modo que un paladar en la lengua detecta un gusto concreto, los mecanorreceptores son células nerviosas especiales en nuestra piel y otros órganos

que detectan sensaciones de tacto, presión, vibración y temperatura. Nuestros pies están llenos de ellos. Proporcionan la información esencial a nuestro cerebro para la colocación del pie y para llevar el peso. Ellos, junto con nuestro oído interno, nos ayudan a mantener una postura recta, a caminar sobre un terreno irregular y a mantener el equilibrio.

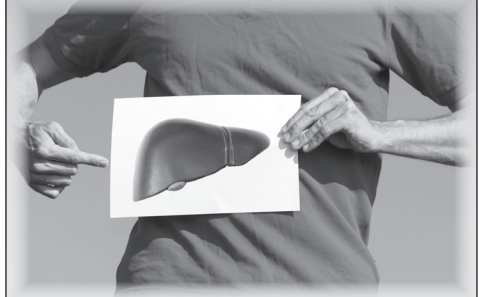
Sin una estimulación constante, nuestro sistema nervioso periférico comienza a debilitarse, desvanecerse y atrofiarse. Nuestros

zapatos, siendo cómodos, sirven para amortiguar los impulsos que nuestro cerebro recibe de nuestros pies. La estimulación diaria descalza puede ayudar.

Trate de pasar el tiempo cada día caminando descalzo por la casa.



Mima Tu Hígado



Dentro de tu caja torácica, en el lado derecho de tu abdomen, tu hígado es una cuña grande y triangular del tamaño de un balón de fútbol. Sin hígado, no vivirías.

Es un jugador clave en el sistema digestivo de tu cuerpo. Todo lo que comes o bebes pasa a través de él. Puedes fácilmente destruirlo si no lo cuidas. De hecho, aquellos que beben demasiado alcohol o toman con demasiados medicamentos desarrollan una hepatitis.

Tu hígado limpia y filtra la sangre, produce bilis para descomponer las grasas, controla el metabolismo y almacena energía para el cuerpo. También produce hormonas de crecimiento y elimina células sanguíneas viejas o dañadas. Cuando las sustancias llegan al hígado, son distribuidas, almacenadas, alteradas, desintoxicadas y eliminadas por la orina y las heces. El hígado puede llegar a saturarse cuando tiene demasiado que hacer a la vez.

No hay nada particularmente difícil sobre mantener tu hígado en buena forma. Se trata sobre todo de mantener un estilo de vida saludable. ¿Y los beneficios?

- Aumento de los niveles de energía
- Piel más despejada
- Ciclos menstruales más regulares
- Libertad de dolor en los senos
- Sistema inmunológico más fuerte
- Menos problemas digestivos
- Respiración más fresca y salud oral
- Estado de ánimo positivo y mente más aguda.

Recuerde, es más fácil prevenir la enfermedad que tratarla, así que mima tu hígado. Ahora.

Costumbres Antigravitatorias



Entre las decisiones más personales que tomamos durante nuestras vidas está cómo elegimos cuidar nuestro cuerpo. No sólo es profundamente personal sino que también puede afectar tanto la duración como la calidad de nuestra vida.

Un lema clásico de los primeros días de la quiropráctica afirma lo siguiente, "La quiropráctica añade años a la vida y la vida a los años". ¿Es verdad?

Es difícil de medir. Cada uno es un experimento de único. No hay un universo paralelo para hacer una prueba adecuada. Y es imposible llevar a cabo un ensayo preciso, aleatorio, controlado con placebo para descubrirlo con seguridad.

Pero una cosa es cierta. Cada uno de nosotros es libre de adoptar hábitos que promuevan nuestra salud y bienestar. Y puedes empezar en cualquier momento. No soy objetivo, pero creo realmente que el cuidado quiropráctico debe ser uno de esos hábitos. ¿Por qué? Porque estamos constantemente luchando contra los efectos de la gravedad. Habrás notado que, finalmente, la gravedad gana. Pero mi intención es bajar balanceándome. ¿Quién está conmigo?

Mito: La quiropráctica no es apropiada para recién nacidos e infantiles.

Verdad: Independientemente de la edad, es probable que alguien con subluxación vertebral se beneficie al reducirlas. Uno de los mayores traumas que hemos experimentado es el proceso de nacimiento, incluso con los llamados nacimientos "naturales".

Exploring
the most common
myths
about chiropractic...

Ajustar Al Ladrido

De vez en cuando, me preguntan por qué no siempre ajustamos el área de la columna vertebral donde duele. La respuesta es simple. La localización del dolor no es siempre la localización del problema. Me explico. Debido a que tu columna vertebral se adapta constantemente a la fuerza de la gravedad, un problema en un área de la columna vertebral puede crear un problema compensatorio en otro. El problema principal está en tu cuello. Pero estás experimentando síntomas de dolor de espalda. El dolor de espalda baja es simplemente el resultado de una compensación del cuello. Ajustar el cuello producirá el resultado más óptimo.

Incluso mejor, considere esto. Digamos que accidentalmente has pisado la cola de tu perro. El verdadero problema está en la cola. Pero el síntoma (ladrido) ¡sale por el otro extremo! El ladrido no necesita ser ajustado.



Una Vez Vayas...

Probablemente uno de los mitos más grandes sobre quiropráctica es que, una vez que empiezas, tienes que ir para el resto de tu vida. Como todo mito, no es cierto. Sin embargo, tenemos pacientes que planean vernos regularmente por el resto de su vida. Entonces, ¿qué hacemos?

Hay cinco maneras de usar la quiropráctica:

Alivio - Mucha gente comienza aquí. Es muy probable que sea el dolor u otro síntoma por el que inicies tu cuidado quiropráctico.

Corrección - Con los síntomas más obvios ya reducidos, muchos optan por continuar su cuidado para estabilizar y

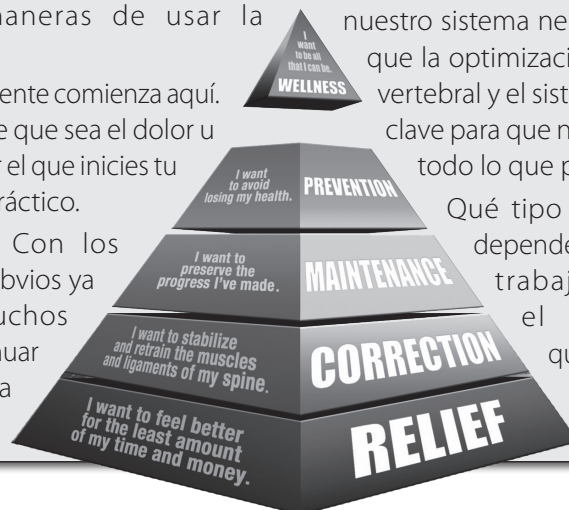
fortalecer su columna vertebral.

Mantenimiento - El cuidado quiropráctico regular puede ayudarte a mantener tu progreso y evitar una recaída.

Prevención - chequeos periódicos quiroprácticos pueden ayudar a detectar nuevos problemas temprano.

Bienestar - En pocas palabras, experimentamos la vida a través de nuestro sistema nervioso. Es por esto que la optimización de la columna vertebral y el sistema nervioso es la clave para que nos convirtamos en todo lo que podemos ser.

¿Qué tipo de cuidado elija depende de usted. Nuestro trabajo es ofrecerle el mejor servicio quiropráctico posible y usted decide la tipología.



Here's your **FREE** issue of

BELIEF
and Wellness News

In This Issue:

- ¿Articulación Dislocada?
- Gérmenes
- Dulces
- Mima Tu Hígado
- Costumbres Antigraavitatorias
- Ajustar Al Ladrido
- Una Vez Vayas...



TESTIMONIO

¡No encontraba alivio a mis dolores!

María Noguera

Edad: 89 años

09/05/2014

Decidí elegir el cuidado quiropráctico por el testimonio de una señora de mi edad.

Padezco de escoliosis y mi columna está muy inclinada hacia la derecha. Las secuelas son muy dolorosas: dolor en la región lumbar y en la parte alta del cuello por el lado izquierdo. También tenía tendinitis en el brazo derecho y me resultaba muy difícil levantarlo.

Acudí a varios especialistas que me dijeron que no se podía hacer nada, pero inicié el cuidado quiropráctico y al cabo de una docena de sesiones puedo afirmar que casi no me duelen las cervicales y puedo levantar mucho más el brazo derecho. ¡¡Tengo plena confianza en seguir mejorando con la quiropráctica!!

De la consulta del Dr. Boyce.

No Te Mandaré A Casa Con Una Receta

Probablemente hayas tenido una experiencia o dos con un médico antes de buscar atención quiropráctica en nuestra consulta. En el proceso, es posible que hayas elegido empezar a recibir los servicios quiroprácticos debido a una suposición común, que tratamos tu dolor o molestia. No lo hacemos. La medicina sí. Pero la quiropráctica no.

Deja que me explique. La intención de los ajustes de la columna vertebral es reducir la interferencia de la función de tu sistema nervioso y permitir el movimiento normal de la articulación.

Cuando esto se logra, el cuerpo ya no tiene la necesidad de expresar dolor u otros síntomas. Así que desaparecen. De manera natural. Sin engañar a tu cuerpo por tomar

un medicamento que simplemente bloquee la capacidad del cerebro para detectar el síntoma.

Pero hay aún más. Tú te conviertes en el médico, no yo. De hecho, mi predicción de cuánto tiempo tardarás en recuperarte es sólo orientativa. ¿Qué harás entre las visitas para apoyar tu tratamiento?

¿Qué cambios de estilo de vida estás dispuesto a hacer?
¿Mantendrás tu programa de visitas para crear el impulso necesario para la curación?

Este es un equipo único. Tienes que trabajar, y yo también. Mis recomendaciones se basan en años de experiencia y están diseñadas para producir los mejores resultados en el menor tiempo posible.



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