

RELIEF

and Wellness News

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

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

Sabías que...

- El intestino delgado 7 metros de longitud.
- Para saber si tiene mal aliento, sólo debe depositar un poco de saliva en el interior de su muñeca, espere 5 segundos y huelo
- La mayoría de mujeres que experimentan juanetes es por el uso de zapatos demasiado apretados, haciendo que el primer hueso metatarsiano sobresalga en el lado del pie.
- Un humano arroja una capa completa de piel cada 4 semanas.
- La pestaña humana vive como media unos 150 días.
- La necesidad de agua es la causa número uno de la fatiga diurna.
- La piel de tus labios es 200 veces más sensible que la de tus dedos.

© 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.

Atlas, un hueso pequeño pero matón.

"Mientras que todas las vértebras de tu columna vertebral son importantes, el hueso de especial importancia es el hueso superior conocido como C1 o Atlas", según el Dr. Kinnison.

Atlas era el gigante mítico cuyo castigo fue llevar el peso de la tierra sobre sus hombros por toda la eternidad. Atlas soporta el peso de nuestra cabeza, influyendo profundamente en nuestra postura, equilibrio y capacidad para girar y doblarnos.

La vértebra Atlas tiene una forma diferente de las otras vértebras cervicales y carece de las articulaciones entrelazadas que se encuentran en otras partes de la columna vertebral. Esto lo hace especialmente vulnerable.

"No cabe duda de que Atlas puede afectar a todo nuestro sistema esquelético con desajustes que a menudo producen reacciones compensatorias en la columna vertebral", continúa el Dr. Kinnison. "Pero de mayor importancia es el potencial del impacto neurológico en esta zona".

Esto es porque parte del cerebro desciende hacia la columna vertebral. El tronco cerebral es especialmente sensible y actúa como un operador para todo tu cuerpo, controlando y regulando tu respiración, ritmo cardíaco, presión arterial e incluso tu conciencia.

"Mientras que las subluxaciones vertebrales pueden ocurrir en cualquier parte de la columna vertebral, son especialmente potentes aquí, con muchos pacientes sintiendo hormigueo en sus brazos o piernas, cambios en la función de los órganos e incluso problemas emocionales e inmunológicos".

¿Puede girar libremente la cabeza hacia la izquierda y hacia la derecha? ¿Escucha chasquidos cuando mira por encima del hombro? ¿Conoces a alguien que sufre de dolores de cabeza? Llámenos para concertar una cita sin compromiso y averigüe si eres un buen candidato para el cuidado quiropráctico.



Las subluxaciones no son estacionales.

Es verano y la vida es fácil, al menos así dicen las letras de las canciones. Para muchos de nosotros el verano implica un nuevo conjunto de desafíos para nuestra salud.

Sobreesceso - Después de un largo período de inactividad es fácil exagerar en un proyecto de jardinería o paisajismo. El cuidado quiropráctico puede ayudar.

Movimientos repetitivos - Ya sea un deporte favorito o simplemente un proyecto de pintura atrasado, tenga en cuenta los movimientos repetitivos en un solo lado de tu cuerpo.

El estrés de las vacaciones - Las camas extrañas, los días largos, el desfase horario y las circunstancias desconocidas pueden causar estrés emocional. Obtenga un chequeo quiropráctico antes y después de tu viaje.

Aire acondicionado - la humedad y los hongos pueden causar estragos en tu sistema respiratorio.

Como es natural, las subluxaciones vertebrales no son estacionales, y el cuidado de nosotros mismos es un proyecto durante todo el año. Asegúrese de que tu verano incluya un chequeo quiropráctico.



Los secretos que los Súper-Saludables

Probablemente conozca a alguien, quizá incluso a varias personas, que son saludables sin importar las circunstancias que la rodean. Parecen tener una poderosa inmunidad que les ayuda a mantenerse optimistas, positivos y saludables.

¿Es suerte, buena genética o qué es? Aquí están sus secretos:

- Hacer ejercicio regularmente. Aumenta la frecuencia cardíaca, mejora la circulación, libera endorfinas, fortalece los huesos y los músculos, alivia el estrés y ayuda a mantener un peso equilibrado.
- Tome antioxidantes. Beber té verde y comer mucho brócoli y manzanas ayuda porque contienen quercitina, que ayuda al sistema inmunológico cuando está bajo estrés.
- Deje de preocuparse. La preocupación causa estrés, que produce cortisol y otras hormonas de estrés que disminuyen la inmunidad y aumentan las probabilidades de caer enfermo.
- Mantenga una actitud positiva. Aquellos que tiene pensamientos positivos, a pesar de lo que ocurre a su alrededor, tienen una vida más saludable.
- Pase tiempo con amigos. Según muchas investigaciones, aquellas personas extrovertidas y que socializan con grupos diversos son menos propensos a enfermedades del corazón y viven más tiempo.
- Descanso. Ocho horas de sueño ininterrumpido, noche tras noche, construye un sistema inmune fuerte, preparado para mantenerle más sano.
- Evite los alimentos procesados y el azúcar refinado. Una dieta alta en fibra, baja en calorías y baja en grasa es la mejor manera de



comer para mantenerse saludable.

- Libere tu sistema nervioso. Un sistema nervioso libre de subluxaciones vertebrales mejora su capacidad de adaptarse y de acomodar episodios de estrés.

Muchos de nuestros pacientes que nos ven una o dos veces al mes, incluso cuando se sienten bien, afirman que rara vez enferman. ¿Coincidencia?

Afortunadamente, ser súper saludable no es un club exclusivo, ¿te apuntamos?

¿Qué hay dentro de las salchichas?

Las longanizas, salchichas, Frankfurt o como las llames, son una parte tan grande de las barbacoas de verano como lo son las hogueras de Sant Joan. A algunas personas les gustan sin nada y a otras les encanta sofocarlas de cebollita, chili, chucrut, condimento, mostaza o ketchup. Pero una cosa es segura: hay mucha controversia en cuanto a sus ingredientes y su valor nutricional.

¿Cómo acabaron en tan mal lugar? Bueno, antes de que el gobierno emitiera reglamentos sobre la producción de la carne, las salchichas podrían haber contenido hocicos, labios, oídos y corazones, a pesar de no apareciera en la etiqueta.

Hoy los perritos calientes se pueden hacer de los recortes y sobras, y aunque puedan contener piezas no consumidas aún pueden ser consideradas sanas. De hecho, si cualquier



fabricante utiliza subproductos de la carne, la etiqueta del ingrediente debe indicar claramente "carnes varias." Lea atentamente las etiquetas.

Los Institutos Nacionales de Salud han informado de que el nitrato de sodio que se encuentra en las salchichas puede verse como un tratamiento para los ataques cardíacos, aneurismas cerebrales y anemia de células falciformes; aquellas condiciones que tienen en común bajos niveles de oxígeno. Cuando se bloquea el flujo sanguíneo, el nitrato parece proteger los tejidos del corazón, los pulmones y el cerebro.

La conclusión es que, aunque no sea la comida más saludable del planeta, las pocas longanizas que se puedan comer en las barbacoas de verano no le van a matar. ¡Así que disfrute!

Refresco de riachuelo.



Está en el km 10 en una caminata de 25km. Ves las aguas cristalinas de un arroyo alpino. El agua de la cascada sobre las rocas parece refrescante. El sonido gorgojeante es delicioso. Es agua que se mueve rápidamente. ¿Es seguro beber? Cuidado. A pesar de que están a kilómetros de la civilización y el aire puro de la montaña es atractivo, puede haber algunos peligros ocultos en el agua.

La mayoría de los seres vivos diminutos que viven en el agua son inofensivos para los seres humanos, pero algunos pueden enfermarte. Los contaminantes más comunes son las heces de aves y mamíferos, o peor, el cadáver podrido de un animal fallecido corriente arriba.

Además del riesgo de infectarse con la salmonella, puede estar ingiriendo varios protozoos de una sola célula, como ciliados, amebas y flagelos. La giardia es el resultado más común de beber el agua no tratada de un río, de un lago o de un río de montaña. El parásito giardia produce una infección intestinal acompañada de calambres abdominales, hinchazón, náuseas y episodios de diarrea acuosa.

Además de la evasión, tres estrategias pueden hacer potable del agua de montaña:

Hervir – Sólo tiene que conseguir que el agua hierva para matar la amenaza potencial.

Tabletas de yodo - Estas tabletas de purificación de agua son pequeñas, ligeras y pueden ser eficaces.

Filtración - Este no es el mejor remedio porque los filtros no atrapan a muchos parásitos microscópicos.

Mientras que la prevención es su mejor defensa, si tus opciones son un grave peligro de deshidratación o una infección, elija la segunda.

Seguridad en época de relámpagos.

Los rayos ocurren cuando el aire caliente se mezcla con el aire más frío. Una descarga eléctrica resulta cuando la parte superior de una nube se carga positivamente y la parte inferior se carga negativamente.

Los relámpagos de nube a tierra ocurren alrededor de 25 millones de veces al año en los Estados Unidos. La mayoría ocurren en los meses de verano.

A veces un aviso inminente le da advertencias:

- Hormigueo como de pelo en el brazo o sensación vibrante.
- Escuchar un zumbido, un chasquido, un silbido o un sonido crujiente.
- Objetos metálicos cercanos que emitan un resplandor suave, azul-blanco.

Cada año, cerca de 400 personas en los EE.UU. son golpeadas por un rayo. Además de las quemaduras, pérdida temporal de la audición, daño del sistema nervioso y discapacidades permanentes, un promedio de 50 personas mueren.

Así es como evitar caer dentro de las estadísticas de este año:

- Nunca busque refugio bajo un árbol aislado.
- Evite las colinas elevadas, cimas o áreas altas.
- No se tumbe en el suelo, mucho menos si es de cemento.
- Salga y aleje el cuerpo del agua.
- Evite acercarse a alambres y líneas eléctricas.
- Entre en un edificio.
- Manténgase alejado del equipo eléctrico.
- Evite los accesorios metálicos.
- Aléjese de las puertas y ventanas.

Mito: La búsqueda del cuidado quiropráctico simplemente retrasa tener que buscar un tratamiento más apropiado.

Realidad: Los quiroprácticos reducen la interferencia del sistema nervioso con el fin de liberar su capacidad de auto-sanación, un factor que el tratamiento con medicamentos, la cirugía o la radiación pasa por alto.

Exploring
the most common
myths
about chiropractic...

Cuidado cutáneo durante el verano.

Llegó la hora de ponerse el bikini y es el momento ideal para hacerse más consciente de la salud de nuestra piel. La piel, nuestro órgano más grande, se ocupa de proteger nuestro interior del exterior. Como tal, los problemas de la piel a menudo pueden revelar preocupaciones de salud más profundas y graves.

Aquí hay algunos problemas comunes de la piel y su significado:

Marcas de nacimiento - Son manchas de la piel observadas en el nacimiento o luego después. La mayoría es el resultado de problemas de circulación subyacente. Mientras que varias teorías intentan explicar su presencia, rara vez plantean problemas de salud a largo plazo.

Pecas - Se trata de racimos concentrados de pigmento de la piel que heredamos de nuestros padres y que son desencadenados por la exposición a la luz solar. (¡En la época medieval eran considerados marca de brujería!)

Verrugas - Son crecimientos pequeños, ásperos y duros, resultado de una infección viral que ha entrado a través de la piel rota, a menudo en nuestras manos. Son contagiosos.

Lunares - Estos crecimientos de la piel son

generalmente color negro o marrón. Como las pecas, los lunares oscurecen a menudo con la exposición al sol. Un dermatólogo debe comprobar si en éstos hay cambio de tamaño o forma. Si sangran, exudan o se vuelven dolorosos, a menudo se convierte en un precursor de...

Melanoma - Estos son cánceres de piel peligrosos que comúnmente ocurren en las piernas de las mujeres o en la espalda de los hombres. La causa principal es la exposición a la luz ultravioleta del sol o dispositivos de bronceado.

El cuidado adecuado de la piel es una obligación durante todo el año. Sea inteligente acerca de tu exposición al sol. Evite el uso del tabaco. Coma sano.

Reduzca el estrés.
Ajústese.



Las penas del verano



Para muchos de nosotros, el verano es nuestra estación favorita. Resulta que también es la favorita de los hongos, que prosperan en temperaturas más cálidas cuando están acompañados por mayores niveles de humedad.

Hay miles de especies de moho. Cada uno es un hongo que crece al descomponer material orgánico muerto. El moho es de la misma familia que las setas, las trufas y la levadura que hace que el champán sea burbujeante y nuestro pan ligero y aireado.

Desafortunadamente para muchos, el moho

produce una respuesta alérgica, irritando los ojos, la piel, la nariz, la garganta y los pulmones.

Los hongos prosperan en ambientes húmedos: baños, cocinas, un pequeño techo de humedad de fuga detrás de una pared, aire acondicionado o conductos. Debido a que puede prosperar fuera de la vista, el moho es a menudo el culpable de lo que se llama síndrome de la casa enferma.

Hay varias estrategias de erradicación para ayudar a reducir su exposición al moho.

- Vinagre destilado. Ponga un poco de vinagre en una botella de spray y remoje cualquier área que es mohosa. Deje que actúe por un tiempo antes de enjuagar.
- El peróxido de hidrógeno es una alternativa mejor. Además de ser más seguro que el blanqueador, el peróxido mata el hongo sin producir humos o residuos tóxicos.

Más problemático es el hongo de detrás de las paredes, zócalos o en áreas no vistas del techo. Si tu hogar sufre de problemas de ventilación, puede que necesite ayuda profesional.

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

TESTIMONIO

JULIO

Edad: 57 años

Here's your **FREE** issue of

BELIEF
and Wellness News

In This Issue:

- Atlas, un hueso pequeñito pero matón.
- Las subluxaciones no son estacionales.
- Los secretos que los Súper-Saludables
- ¿Qué hay dentro de las salchichas?
- Las penas del verano



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.



Las noticias falsas parecen estar en los telediaros en los tiempos que corren. Podría sorprenderle aprender que los quiroprácticos conocíamos este fenómeno desde hace mucho tiempo. ¿Cómo? Al mirar con ojo crítico las últimas afirmaciones hechas por la industria farmacéutica.

Cuando la última "investigación" llega a los medios, promovido como un nuevo tratamiento innovador para esto o aquello, nos damos cuenta de que son simplemente una forma de propaganda de drogas que se transmite como periodismo. No es noticia, y debe ser evaluada con una buena dosis de escepticismo.

¿Qué suena más atractivo: un medicamento que reduce el riesgo de cáncer en un 50%,

o un fármaco que elimina el cáncer en 1 de cada 100 personas? La primera, ¿verdad? En realidad, este es un ejemplo muy común. ¡Ambas descripciones son la misma droga!



Así es como justifican su reclamación del 50%. Digamos que la prueba involucre a 100 personas. Durante el proceso de investigación, normalmente se espera que dos personas contraigan cáncer. Sin embargo, cuando todas las 100 personas reciben el medicamento y sólo una persona contrae cáncer se da una reducción del 50%.

Por lo tanto, aunque la droga pueda ayudar a 1 de esas 100 personas, sus efectos secundarios crean mayores riesgos para los otros 100 individuos. Cada medicamento tiene efectos secundarios. O mejor dicho, cada fármaco tiene efectos no deseados.

Por alguna razón, a pesar de que los "efectos secundarios" de la quiropráctica son en gran medida positivos, rara vez llega a las noticias. Me pregunto porqué.



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