

RELIEF

and Wellness News

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

Calle Muntaner 87-89, local 2 (con Valencia) • Barcelona • Tel: 93 496 0893 • Boletín Invierno 2018

Sabías que...

- Un estornudo puede viajar a 160 km/h.
- El esqueleto de una persona de 75 kg pesa sólo 13 kg.
- Tu apéndice es aproximadamente del mismo tamaño que tu dedo, se contrae y tiene un revestimiento con secreciones como el intestino delgado.
- Las mujeres tienen mejor sentido del olfato que los hombres.
- Durante tu vida, produces suficiente saliva para llenar dos piletas de natación.
- Los impulsos nerviosos desde y hacia el cerebro pueden viajar hasta a 273 km/h
- La mayoría de las vacunas contienen formaldehído, etilenglicol (anticongelante), fenol (desinfectante/pesticida) y aluminio.

© 2018 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 © 2018 iStockphoto.com.

Huesos? ¿Músculos? ¿Nervios?

La Quiropráctica sufre de incontables mitos y malentendidos. Entre los más comunes quizás se encuentra la creencia de que los quiroprácticos son médicos de espalda.

Esto no es cierto.

Eso sería como pensar que los médicos son doctores de boca porque la prescripción que nos dan por lo general ingresa al cuerpo por la boca.

“Estoy interesado en tu espalda porque es quien debe proteger el mensaje nervioso que viaja por tu médula – mientras que te permite parar, caminar, girar y doblarte” dice el Dr. Boyce Kinnison. “Nuestro foco primario está en la integridad de nuestro sistema nervioso”.

Es verdad.

Los huesos son estructuras estáticas que se mueven cuando los músculos se contraen. Y los músculos se contraen cuando reciben la orden del sistema nervioso. Es por eso que los quiroprácticos son más bien médicos de los nervios y no de los huesos o de la espalda.

Si tu sistema nervioso, que controla y regula cada célula de tu cuerpo, está tenso o hiperactivo (quizás por un stress emocional), estás más propenso a experimentar espasmos musculares. La desalineación vertebral puede afectar la habilidad de los nervios cercanos de transmitir mensajes nerviosos vitales del cerebro al cuerpo.

“Si estás teniendo problemas de salud, tu sistema nervioso está probablemente involucrado en alguna forma” continúa el Dr. Boyce Kinnison. “Nuestro trabajo es encontrar áreas de tu columna, que estén interfiriendo con el flujo nervioso normal, y restaurar su transmisión. Cuando hacemos eso, tu cuerpo funciona mejor, y tu salud puede mejorar”.

¿Conoces a alguien que necesite un médico de los nervios? Ponlos en contacto con nosotros, para una solución natural y libre de medicamentos. AH! ¡Y también los ayudaremos con problemas de cuello y espalda! T. 93 496 08 93



“¿Cómo te lo podré pagar?”

¿Qué te llevó a probar la quiropráctica?

Un amigo, o familiar probablemente te lo recomendaron. Obtuvieron resultados y se imaginaron que tú también lo harías. O te explicaron que reducir el stress del sistema nervioso a lo largo de la columna se siente genial y permite que el cuerpo funcione tal como fue diseñado.

Ahora es tu turno.

Si hemos cumplido tus expectativas o si las hemos superado, espero que le cuentes a alguien querido

sobre el cuidado quiropráctico seguro y natural.

Tus referidos lo recomendarán también.

Tu aliento es muchas veces lo que se necesita para persuadir a alguien de que pruebe la quiropráctica y deje sus medicinas o evite una cirugía irreversible.

Cuando lo hagas, un cálido y vibrante sentimiento llegará a ti, como una placentera bruma de gratitud y apreciación.

¡Gracias por tu gratitud y tu confianza!



Datos sobre las heces.

Lo que sube, debe bajar. Y lo que entra, debe salir.

Hay algunos tabúes sociales que nos impiden hablar sobre nuestro "número dos". Qué pena. Porque nuestras heces pueden revelar aspectos importantes de nuestra salud.

Lo que ves en el lavabo es una combinación de fibra, agua, grasas sin digerir, colesterol y bacterias vivas y muertas. De hecho, el 30% de tu movimiento intestinal consiste en bacterias muertas que no has digerido.

Nuestra digestión depende fundamentalmente de la ayuda de las bacterias en nuestros intestinos.

Esta es razón suficiente para pensar dos veces antes de tomar antibióticos indiscriminadamente, ya que estos matan las bacterias buenas junto con las malas.

Nuestras heces son generalmente de un color amarronado debido a la bilis que ayuda en la digestión. Los cambios de color, pueden revelar problemas significativos de salud.

VERDE: O bien estáis comiendo grandes cantidades de espinaca, o tu comida está pasando muy rápido por tu sistema digestivo.

AMARILLO: Esto podría significar que tienes problemas para absorber las grasas, o podrías tener alguna sensibilidad al gluten.

NEGRO: ¿Has estado tomando suplementos de hierro? ¿O medicación anti diarrea?

ROJO: ¿Has comido remolacha? Si no, la sangre en tus heces nunca es buena señal.

VIOLETA: podrías ser un alien con un sistema digestivo especial. ¡ES BROMA!

¿Y cuán seguido deberíamos ir? La mayoría va una vez al día. Más de dos veces al día, es para tener en cuenta... Asimismo, no ir al lavabo por más de 3 días, podría significar que estás comiendo demasiada comida procesada, ejercitando poco, o bajo mucho stress. Podría ser el momento ideal para un ajuste quiropráctico que libere estrés e induzca a la calma.



Dame un café!



Más del 80% de la población del mundo usa alguna forma de la droga 1,3,7 – trimethylxanthine, más conocida como cafeína.

Muchos de nosotros dependemos de dosis regulares de éste amargo polvo blanco obtenido de plantas que crecen en regiones tropicales o subtropicales del mundo.

La cafeína en estas plantas es un pesticida natural que es tóxico para insectos y otras pestes. Y nosotros, ya sea tomando café, té, refrescos, bebidas energéticas o por alguna otra fuente, utilizamos la cafeína para despertarnos, mantenernos alerta, y sobrellevar el día.

La cafeína hace que nuestro nivel de dopaminas -que se encargan de hacernos sentir bien- suba, produciendo un estado mental positivo.

Dependiendo de la tolerancia de la persona y la sensibilidad, como cualquier otra droga, la cafeína puede provocar algunos efectos no deseados:

Temblores: mucha cafeína puede causar temblores de moderados a severos.

Insomnio: Para algunos, consumir café por la noche puede dificultar el sueño.

Adicción: La cafeína, siendo moderadamente adictiva, provoca dolores de cabeza por abstinencia.

Presión alta: las hormonas del stress liberadas por la cafeína, pueden elevar nuestra presión arterial.

Ansiedad: La cafeína puede aumentar nuestro nerviosismo y sensación de ansiedad.

Eres consumidor de cafeína? Te mostramos las dosis de las porciones más comunes.

Café de filtro	95-165 mg.
Bebida energética	27-164 mg.
Té negro 2	5-48 mg.
Colas	24-46 mg.
Café descafeinado	2 mg.

¿Cuándo pierdes peso, a dónde va?

Cerca de dos tercios de nosotros tenemos sobrepeso u obesidad. Así que no es sorpresa que nuestras resoluciones de fin de año incluyan por lo general un plan para perder un poco de peso.

La formula es muy conocida: Come mejor, ejercita más.

Ya sea con una dieta de corto plazo o una elección más contundente de largo plazo, vamos a escuchar frases como estas...

"El peso simplemente se fue..."

"Perdí 5 centímetros en dos semanas"

"El peso simplemente desapareció"

¿Y dónde va el peso?

La respuesta viene del científico ruso Mikhail Lomonosov.

En in 1756, el descubrió la ley de la conservación de masa. Sus experimentos probaron que la materia no se crea ni se destruye. Sin embargo su forma puede ser alterada. Eso es lo que pasa

cuando perdemos peso.

Nuestro cuerpo necesita cierta cantidad de combustible para funcionar. Cuando comemos más combustible del que necesitamos, el exceso se convierte en grasa para poder usarla más adelante.

En cambio, cuando no comemos lo suficiente, nuestro cuerpo convierte nuestra grasa acumulada en triglicéridos que usa como combustible. La energía se libera a medida que esos ácidos grasos se descomponen en componentes químicos más pequeños. Eventualmente, lo que queda es un poco de agua y un montón de dióxido de carbono que luego exhalamos por nuestros pulmones.

Asique resulta, que cuando perdemos peso, nuestros pulmones son los que hacen el mayor trabajo... ¿Sorprendido?



Nuestra Crisis Nacional



Por ahora, has escuchado que América tiene un problema de opiáceos. El uso de estas poderosas drogas usualmente resulta en adicciones.

¿Qué son los opiáceos? ¿Hay alguna alternativa natural y no adictiva?

Los opiáceos son drogas derivadas de la planta de amapola real. Una vez sus ingredientes activos son extraídos y modificados en el laboratorio, los productos resultantes son llamados opiáceos. Y son altamente adictivos.

La búsqueda de remedios para el dolor es tan vieja como la humanidad. Y no es de extrañar: una encuesta hecha en el 2012 dedujo que alrededor de 40 millones de adultos en Estados Unidos habían tenido dolores severos todos los días durante los 90 días anteriores. ¡Eso es mucho dolor!

Hay muchas chances de que conozcas a alguien con dolor, y para ellos te contamos estas alternativas sin drogas:

Quiropráctica: Forma conservadora y no farmacológica de manejo del dolor que debería ser explorada antes de otras soluciones más riesgosas y adictivas.

Calor o frío: un cambio de temperatura puede a veces reducir los síntomas. Usa hielo para una nueva lesión o calor para una lesión antigua o un dolor crónico.

Movimiento: La actividad física puede ayudar a interrumpir los ciclos asociados con artritis y fibromialgia. Prueba caminando, nadando o andando en bicicleta.

Meditación: La meditación, el mindfulness y las técnicas de visualización pueden ayudarnos a disminuir nuestro estado de "lucha o huida" que es lo que empeora la tensión muscular y el dolor.

Biofeedback : Ejercicios de relajación y meditación con la ayuda de una máquina de biofeedback pueden ayudarte a controlar tu respuesta al dolor.

Recuerda: Quiropráctica primero – Medicación después – ¡Cirugía último!

Mito: Los médicos generalmente son anti – quiropráctica.

Realidad: En estos tiempos, más estudios están mostrando los beneficios del cuidado quiropráctico y muchos médicos están recomendándola para una variedad de problemas de salud espinal.

<https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2616395>

Exploring
the most common
myths
about chiropractic...

¿Qué hace funcionar a tu auto?

Sorprende a muchos de nuestros pacientes y miembros de la consulta enterarse que los ajustes quiroprácticos no tratan sus síntomas.

Por supuesto que son los síntomas los que por lo general traen a la gente a nuestra consulta. Pero nuestras recomendaciones, que incluyen una serie de ajustes quiroprácticos, no tratan sus síntomas.

En otras palabras, los ajustes en el cuello, no tratan el dolor de cuello o los dolores de cabeza. Y los ajustes lumbares no tratan la ciática o los problemas lumbares.

¿Estás confundido?

Piensa en la llave de tu auto. Ella no



es la que hace arrancar el auto. Simplemente desbloquea el potencial diseñado en el interior de tu vehículo por su desarrollador. Pasa lo mismo con los ajustes.

Usamos los ajustes para reducir la interferencia en tu sistema nervioso. Ellos restauran la habilidad de tu cuerpo de funcionar tal cual fue diseñado. Cuando las articulaciones de la columna son capaces de moverse correctamente, se reduce la tensión en tu sistema nervioso. Y al restaurarse las funciones normales, tu cuerpo ya no necesita hacer sonar la alarma, y los síntomas naturalmente desaparecen.

Es así de simple.

Lo que revela tu boca.



Si tus ojos son las ventanas de tu alma, entonces tu boca es la ventana de tu salud general. Tu boca, dientes y encías revelan grandes pistas sobre tu salud.

Los problemas de encías, por ejemplo, suelen ser más frecuentes y severos entre aquellos que tienen diabetes. La gente que tiene problemas de encías también tiene más dificultad para controlar sus niveles de azúcar.

Por otro lado, las radiografías de rutina que te toma el dentista pueden revelar

pérdidas de masa periodontal y dental. Y esto, por ejemplo, puede ser un indicador de osteoporosis.

Un aumento en las bacterias en tu boca puede poner al sistema inmunológico en alerta máxima. La inflamación resultante puede afectar a todo tu sistema vascular y es un potencial precursor de una enfermedad cardíaca.

Manchas blancas, amarillas o marrones y grietas en la superficie del esmalte de tus dientes puede indicar enfermedad celiaca.

Las aftas son heridas tipo cráter que aparecen dentro de la boca. Son generalmente símbolo de stress, desajustes hormonales, alergias o una deficiencia nutricional.

Las visitas periódicas al dentista pueden captar pequeños problemas antes de que se vuelvan serios.

Similarmente, las visitas periódicas al quiropráctico pueden ayudarte a mantenerte bien luego de recuperarse.

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

Here's your **FREE** issue of

BELIEF
and Wellness News

In This Issue:

- Huesos? ¿Músculos? ¿Nervios?
- “¿Cómo te lo podré pagar?”
- Datos sobre las heces.
- Dame un café!
- Nuestra Crisis Nacional
- ¿Qué hace funcionar a tu auto?
- Lo que revela tu boca.



Desde el escritorio del Dr. Boyce.

Por qué los problemas espinales suelen volver

Los escépticos de la quiropráctica muchas veces descartan la idea de los chequeos quiroprácticos periódicos una vez que los síntomas disminuyen o desaparecen con el clásico “si no está roto, no lo arregles”.

Esta justificación muchas veces trae como resultado la recurrencia del problema original para muchos pacientes.

¿Cómo puede ser?

Porque los cambios biomecánicos a lo largo de la columna que afectan los nervios y músculos, no se curan como una herida, infección.

Para cuando un problema espinal produce síntomas obvios, el problema ya ha estado ahí por un tiempo, incluso décadas. Así y todo el síntoma no emerge hasta “la semana pasada cuando me agaché a buscar un papel”.

Por suerte, un plan de cuidado quiropráctico puede producir una mejora

sintomática en cuestión de meses e incluso semanas. El paciente está maravillado, pero no hemos completado el reentrenamiento de los músculos subyacentes y tejidos blandos necesarios para un cambio duradero.

Es por eso que el problema original es propenso a reaparecer. Es difícil saber cuándo, pero es casi siempre luego de un stress físico, químico o emocional.

“Pensé que me habías arreglado”, se lamenta el paciente recurrente.

Por supuesto que hubo una mejora sintomática, pero sin el soporte de un plan de cuidado quiropráctico el área debilitada es susceptible de volver a lastimarse.

Si te ha pasado eso, llámanos. Te esperamos para otra ronda de tratamiento. Tu historial estará guardado aquí, junto con nuestra genuina preocupación por ti y tu salud.



TESTIMONIO

Ramon Bosch

Edad: 60 años

Hola, soy Ramón, tengo esclerosis múltiple y después de la lectura de unos libros sobre esta enfermedad, descubrí la quiropráctica. No conocía nada de lo que era la quiropráctica. Vine aquí a Pura Vida y desde el primer día fue algo maravilloso. Yo llegué a casa, saltando de alegría después de los primeros ajustes, ha sido maravilloso. Continúo con el tratamiento y no pienso dejarlo, ojalá lo hubiese descubierto antes, gracias!!

Lo que he notado luego de los ajustes es una mejora del equilibrio brutal, es fantástico. De una inclinación del 70% en el cuerpo, he llegado casi al 100%, y el equilibrio que tenía perdido por la enfermedad, casi casi lo estoy recuperando. Es una gozada!!



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