

¿Problemas al leer este correo? [Pincha aquí](#)



Boletín Mensual Centro Quiropráctico Nilsson

Veintiún años

Febrero 2012

Este mes

Una curación total del ser humano

La Reflexión del Quiropráctico Peter Amlinger

Las diferencias en la presión arterial bilateral - riesgo cardiaco

Vigésimoprimer aniversario en L'Alfàs
¡Recuerda estas fechas!

El entrenamiento del cerebro puede dar una curación total del ser humano.



El catedrático de Psiquiatría y Psicología Médica Luis de Rivera ha instado a la medicina del futuro a usar la meditación, es decir, el entrenamiento de las "infrautilizadas partes del cerebro responsables de la calma", para dar con la "curación total" del ser humano. Así lo manifestó a Efe el también director del Máster de Psicoterapia de la Universidad Autónoma de Madrid, quien intervino en la sesión inaugural del congreso "Ciencia y Meditación", en el que se analizan los beneficios científicos de la meditación. En opinión de Rivera, en el estudio de las enfermedades, la medicina científica ha avanzado enormemente en el último siglo, pero, sin embargo, "a estas alturas nos estamos dando cuenta de que



Estimad@ Sharon

Casi estamos en marzo y me doy cuenta que ha pasado el mes de febrero sin escribir el boletín mensual del mes. Hemos tenido 3 acontecimientos importantes durante este mes y quería informarte sobre ellos.

Hemos celebrado 21 años reconectando vidas en L'Alfàs del Pi con una fiesta para la ocasión. El sábado pasado Johan y Sharon estuvieron en una reunión para el Colegio de Quiropráctica para Barcelona y hemos empezado nuestra campaña de introducir la quiropráctica en los institutos para formar futuros quiroprácticos en España.

Nuestro mentor, el Dr. Peter Amlinger, DC de Toronto nos escribió esta semana y quería compartir su mensaje contigo. Es sutil pero muy interesante.

Johan ha tenido un mes de retos, y te habla más abajo de cómo los está superando.

...nos estamos dando cuenta de que faltan elementos para producir una curación total" que, según dijo, "son los que están en un orden más alto del cuerpo humano". El

psicoterapeuta subrayó que procesos mentales como las emociones, los estados de ánimo o los pensamientos influyen en el funcionamiento orgánico del cuerpo humano y agregó que, de la misma forma, el entorno en que vivimos, la pareja, la familia, el grupo social al que pertenecemos y la cultura del lugar donde estamos afecta a nuestra estructura mental. Como el ser humano "realmente es psicósomático", dijo, el estudio de cómo funciona biológicamente es insuficiente, ya que a él habría que añadir el de los procesos mentales que le afectan. Luis de Rivera dijo que al igual que no se puede estar sano en un planeta enfermo, como proclaman los ecologistas, tampoco se puede estar sano en una cultura enferma, de ahí la necesidad de que en las escuelas, además de educación física, se imparta educación psíquica o mental.

Destacó que cualquier persona se puede entrenar a cualquier edad en estos procedimientos técnicos que ayudan a aprender a regular las emociones, disminuir la reactividad al estrés, la agresividad o la ansiedad y aumentar la capacidad para entender las emociones propias y las de los demás, lo que fomenta el establecimiento de lazos interpersonales positivos y creativos. "No es cuestión de suerte", se trata de aprender técnicas de meditación, como el yoga o el vipassana (técnica de meditación budista), ya que es un antídoto contra el estrés y la forma de inducir un estado de calma con el que recuperar el gasto de energía y el sufrimiento que requiere la adaptación continua a las circunstancias. De Rivera dijo que no ha encontrado a nadie que necesite aprender a estresarse, pero sí a mucha gente que necesita aprender a mantener la calma y ver la vida en perspectiva, de ahí que ése sea uno de los objetivos del congreso inaugurado hoy en Las Palmas de Gran Canaria.

Referencia:

Quería explicar un poco el por qué hacemos los tests que hacemos en la primera visita y en las revisiones, y encontré un estudio que habla de la importancia de la tensión sanguínea bilateral y por qué debe ser igual cada lado. Espero que te guste.

¿Quieres verte en la televisión o en Internet?

Queremos compartir vuestros testimonios con el público, para que la gente que no conoce los beneficios de la quiropráctica pueda verlo de otro punto de vista. Si tú quieres salir en la televisión con Sharon con tu testimonio te regalaremos 2 ajustes por tu colaboración. manda un correo a Melba diciendo que quieres participar y Melba te lo preparará - [pincha aquí](#)

Sin más, esperamos verte pronto en la consulta, preparad@ para reconectarte y funcionar a tu máxima capacidad.

Saludos del

Equipo del Centro Quiropráctico Nilsson

[Entra en nuestra pagina web](#)



La Reflexión de la semana, con el Quiropráctico Dr. Peter Amlinger DC.

Febrero 26, 2012

El viernes pasado, los presentadores del tiempo en Toronto predicaron una tormenta enorme de nieve. Predecían que iba a caer 10-15 cm de nieve durante la mañana. La gente se alarmó, se cambiaron planes y se cancelaron citas. ¡Cancelaron los autobuses de los colegios!
¡Llovió

<http://www.revistanatural.com/noticia.asp?id=1140>

Enlaces...

[Nuestra página web](#)

[Tu comunidad en L'Alfàs](#)

[Tu comunidad en Benidorm](#)

[Quiénes somos](#)

Join Our Mailing List!

La gente entraba diciendo: "debería de estar nevando".
Dije: "¡NO! Está haciendo exactamente lo que está haciendo."

¿No te cansas cuando los del tiempo se equivocan? Aquí está la lección para mí:

Aunque la tecnología sea tan avanzada, seguimos PREDICIENDO EL TIEMPO. ES UNA HIPÓTESIS.
¡Cada siete años la base de conocimiento en cualquier campo se dobla y aún así seguimos centrándonos en la superficie del iceberg!

Deberíamos perseguir los avances en tecnología; me encanta los juguetes que acompañan los coches hoy día. Sin embargo, al llegar la hora de resolver la naturaleza, deberíamos estar asombrados.

El hecho de pensar que podemos mirar a una persona, analizar unos pocos viales de sangre y una muestra de orina y luego introducir química artificial para mejorar su química es un paso gigante.

En el mejor de los casos es una estimación educada. A menudo no lo percibe, es caro y está dañando a mucha gente, si lees los estudios de investigación. Quizás deberíamos preguntar quién desequilibró la química en el primer instante y corregir la causa.

Esto es lo que hacen los quiroprácticos.

¿Prefieres confiar en la sabiduría que te construyó y que te recrea cada año, o en alguien entrenado en analizar patrones, como el señor del tiempo?

ADIVINAR EL TIEMPO.



Una nota del Quiropráctico Johan

Muchos me conocen solo como quiropráctico, otros me conocen como cantante también, pero muy pocos saben que de joven fui activo como luchador libre greco-romano. Estoy muy orgulloso de poder decir que fui campeón de mi pueblo Helsingborg en Suecia y medallista en torneos regionales. Estoy especialmente orgulloso de haber ganado el "Premio del Entrenador". Este premio no se entrega al luchador más exitoso de la asociación, sino al que entrenó más fuerte y con más corazón.

Bueno, preguntará, ¿qué tiene que ver esto con la quiropráctica? ¡Tiene todo que ver! Con el paso de los años he disminuido mi régimen de actividad física y no he cuidado la dieta como debería. Pase de ser un atleta que entrenaba varios días por semana con una dieta sana a completamente lo opuesto - de un extremo al otro-.

Entonces, ¿qué ha ocurrido que me ha incitado a escribir esta nota? El año pasado tuve una revelación de que si no me cuidaba la dieta y el ejercicio AHORA, caería cada vez más enfermo, reduciendo mi calidad y expectativa de vida. Así que cambié mi estilo de dieta - no solamente una dieta de corto plazo porque a lo largo no funciona - y empecé a entrenar en Kendo (arte marcial japonés) con vigor e intensidad.

Todo iba muy bien y después de ocho meses de cambiar mi estilo de vida, he perdido 13 kilos de grasa y he reconstruido músculos y resistencia física. Un día a finales de enero 2012 mientras entrenaba sentí que algo había ido mal durante un ejercicio intenso. Al día siguiente tenía un dolor agudo y apenas podía moverme.

Los resultados de una resonancia magnética (RM) demostraron un desgaste y degeneración de larga duración (+20 años) al disco entre las vértebras L4-L5, resultado directo de haber ENTRENADO DEMASIADO FUERTE en mi juventud - otro ejemplo de exceso (recuerda el premio del Entrenador). El lado positivo de esta lesión es que me ha dado el tiempo para reflejar en cómo he tratado mi cuerpo durante los últimos 25 años.

He llegado a la conclusión que no he sido lo suficientemente cariñoso con mi cuerpo, dándole demasiado trabajo o demasiado poco, pero ahora estoy creando un estilo de vida equilibrado. Ha sido una revelación muy grande para mí, y quisiera ayudarte a tí a hacer lo mismo. Abajo comparto algunos puntos basados en mi reflexión interna y mis conocimientos como Quiropráctico:

- Después de un largo tiempo de inactividad, empieza con un ejercicio ligero como: caminar, natación, yoga o bicicleta.
- Hazlo parte de tu rutina diaria, aunque sea solo cinco minutos.
- Crea un estilo de vida, es decir, si quieres maximizar tu salud, auméntalo y cuando lo tienes a tu máxima capacidad MANTÉNLO para siempre. Lo

que no usas, lo pierdes.

- Ejercicio aeróbico de baja intensidad es el mejor tipo de ejercicio.
- Los signos de estar en un ritmo óptimo aeróbico:
 - Si puedes hablar normal sin faltar aire;
 - Tienes la vista clara y los sentidos del olfato y vista están intensificados;
 - Vas a un ritmo cómodo y constante;
- Consideras que tu nivel de intensidad oscila entre 4 y 7 (como máximo).
- Los signos de estar fuera del ritmo óptimo aeróbico son:
 - Falta de aire, sobre todo cuando hablas.
 - Estás mareado o náusea.
 - Te encuentras incómodo.
 - ¡Tienes ganas de terminar!
- Consideras que tu nivel de intensidad es más que un 7.
- Adopta un estilo de vida "paleo": mucha carne, pescado, verduras y frutas; evitar los alimentos que no existían en la era del paleolítico. Significa evitar alimentos procesados, sobre todo la comida rápida. Evita las verduras altas en hidratos de carbono, y sobre todo el trigo.
- Hacer ejercicio con frecuencia, con una variedad de duración e intensidad (incluyendo periodos de descanso).
- Haz una variedad de "movimientos naturales", como caminar, correr, saltar, gatear, escalar, cargar, tirar, nadar..., en vez de los ejercicios "artificiales" como el gimnasio.
- Maximizar el contacto con la naturaleza, cuidar las plantas, jardinería, trabajar con animales, senderismo, trepar árboles.
- Usa un mínimo de ropa, zapatos u otro material protector. La exposición a condiciones climáticas, calor, frío, presión, y otras fuerzas naturales fortalecen las fuerzas en vez de debilitar.
- Expónte con regularidad al sol o luz natural, recibir suficiente niveles de vitamina D, previene de la depresión.
- Duerme por lo menos 8 horas cada noche, preferiblemente siguiendo los ritmos naturales de día/noche.
- Pasa suficiente tiempo relajando, jugando, y simplemente estando "en el presente" sin preocuparte del "más tarde".
 - Reduce los niveles de estrés;
- Evita sobrecargas de trabajo y aprovecha mejor tu tiempo simplemente viviendo.

nuestra página web



Las diferencias en la presión arterial entre los brazos podrían ser señal de riesgo cardíaco

La enfermedad vascular periférica podría llevar a un accidente cerebrovascular o a la muerte precoz, señalan investigadores.

Traducido del inglés: lunes, 30 de enero, 2012

DOMINGO, 29 de enero (HealthDay News) -- Las personas cuya presión arterial sistólica (la cifra superior en la lectura) es distinta en el brazo izquierdo que en el derecho quizás sufran de una enfermedad vascular que podría aumentar el riesgo de muerte, informan investigadores británicos.

Las arterias debajo de la clavícula suplen sangre a los brazos, las piernas y el cerebro. Un bloqueo puede llevar al accidente cerebrovascular (ACV) y otros problemas, anotaron los investigadores, y medir la presión en ambos brazos debería ser de rutina.

"Se trata de un [hallazgo] importante para el público general y para los médicos de atención primaria", señaló el Dr. William O'Neill, profesor de cardiología y decano ejecutivo de asuntos clínicos de la Facultad de Medicina Miller de la Universidad de Miami.

"Tradicionalmente, la mayoría de personas solo revisan la presión arterial en un brazo, pero si hay una diferencia, entonces una de las arterias tiene una enfermedad", advirtió.

Las arterias que van debajo de la clavícula pueden bloquearse, sobre todo en los fumadores y los diabéticos, anotó. "Si una arteria está más bloqueada que la otra, entonces hay una diferencia en la presión arterial de los brazos", explicó O'Neill.

"Los médicos deben revisar en algún momento la presión arterial de ambos brazos en los adultos, sobre todo los fumadores y diabéticos", recomendó. "Si hay una diferencia, hay que explorarla más".

El informe aparece en la edición en línea del 30 de enero de la revista *The Lancet*.

Para el estudio, un equipo liderado por el Dr. Christopher Clark, del Colegio Península de Medicina y Odontología de la Universidad de Exeter en Devon, Inglaterra, revisó 28 estudios que observaron las diferencias en la presión arterial sistólica de ambos brazos.

Este proceso se conoce como metanálisis. Usa datos de estudios previamente publicados para hallar tendencias que quizás no hayan surgido en los datos originales.

Este análisis halló que una diferencia de 15 milímetros de mercurio (mm Hg) o más entre las lecturas se relacionaba con un mayor riesgo de estrechamiento o endurecimiento de las arterias que alimentan las extremidades inferiores, lo que se conoce como enfermedad vascular periférica.

El riesgo de un menor flujo sanguíneo a las piernas y pies aumentó 2.5 veces y el riesgo de un mejor flujo sanguíneo al cerebro aumentó 1.6 veces, hallaron los investigadores.

La diferencia en la presión arterial también se asoció con un aumento de 70 por ciento en el riesgo de morir de enfermedad cardiovascular, y un aumento de 60 por ciento en el riesgo de muerte por cualquier causa, añadieron los autores.

El riesgo de tener enfermedad vascular periférica también aumentó con una diferencia de 10 mm Hg en la presión arterial entre los brazos, anotaron los investigadores.

Lo que importa es la diferencia entre los brazos, no cuál brazo tiene la presión más alta o más baja, señalaron los autores del estudio.

Hallar la enfermedad vascular periférica pronto y tratarla mediante la reducción de la presión arterial y del colesterol, además de dejar de fumar, puede ayudar a reducir el riesgo de muerte, según el grupo de Clark.

"Nuestros hallazgos sugieren que una diferencia de 10 mm Hg o de 15 mm Hg o más [en la presión arterial sistólica] entre los brazos podría identificar a los pacientes

en alto riesgo de enfermedad vascular periférica asintomática y mortalidad que podrían beneficiarse de evaluación adicional", concluyeron los investigadores.

"Los hallazgos de nuestro estudio deben ser incorporados en las directrices futuras de hipertensión [presión arterial alta] y la medida de la presión arterial", añadieron.

Otro experto concurre en que cuando se trata de la monitorización de la presión arterial, ambos brazos son importantes.

"Estos hallazgos refuerzan más las directrices de medida de la presión arterial de la American Heart Association, la Organización Mundial de la Salud, la Sociedad Internacional de Hipertensión (International Association of Hypertension) y la Sociedad Europea de Hipertensión (European Society of Hypertension), que recomiendan que la presión arterial debe ser medida en ambos brazos en la evaluación inicial", señaló el Dr. Gregg Fonarow, profesor de cardiología de la Universidad de California, en Los Ángeles, y vocero de la American Heart Association.

Considera que "los individuos en quienes se hallen diferencias en las presión sistólica entre los brazos superior a 10 o 15 mm Hg deben someterse a evaluaciones vasculares adicionales".

Referencia:

http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_121354.html

Artículo por HealthDay, traducido por Hispanicare

FUENTES: Gregg Fonarow, M.D., profesor, cardiología, University of California, Los Angeles, and spokesman, American Heart Association; William O'Neill, M.D., profesor, cardiología, and executive dean, clinical affairs, University of Miami Miller School of Medicine; Jan. 30, 2012, The Lancet, online

HealthDay

(c) Derechos de autor 2012, HealthDay

Más noticias de salud en:

Presión arterial alta

Últimas noticias de salud

Versión móvil Anuncios de MedlinePlus por email RSS

Exenciones Derechos de autor Política de privacidad Accesibilidad
Criterios de calidad

U.S. National Library of Medicine 8600 Rockville Pike, Bethesda, MD
20894 U.S. Department of Health and Human Services National
Institutes of Health

Página actualizada 31 enero 2012





Vigésimoprimer Aniversario en L'Alfàs del Pi.

El sábado 18 de febrero celebramos veintiún años en L'Alfàs del Pi. Hubo charla sobre "El Ejercicio" con el Quiropráctico Johan y luego una charla de salud con el Quiropráctico Mauricio Sandino.

La Quiropráctica Sharon llevó el grupo en una ronda de ejercicios y Melba, Heidi y Telia fueron las anfitrionas, sirviendo cava, zumos y café e infusiones con la picaeta.

Maricarmen Vas González nos dió una gran sorpresa: nos elaboró una tarta de dos pisos y la decoró con los colores de la consulta - blanco y malva, y de la masa confeccionó nuestra herramienta del trabajo, el activador, y una camilla, completa con su papel para la cara.

La tarta necesitó 27 huevos, 1,350kg de harina, 1,525kg de azúcar, casi 2kg de mantequilla, más 750ml de nata, medio kilo de chocolate negro y blanco, dulce de leche, confitura de fresa, y mucho cariño entre otros ingredientes.

Comparte este artículo con tus amigos.

Para ver las fotos y poner tus comentarios visita la página en Facebook.



¡Recuerda estas fechas!

Te adelantamos las fechas de las charlas de salud y de nuestras vacaciones. Esperamos tener a un quiropráctico reemplazándonos durante la semana que estamos fuera en agosto, pero no se puede garantizar todavía, por lo tanto, para no perder tus ajustes, tienes la oportunidad de planear tus vacaciones con las nuestras.

Charlas Avanzadas de Salud: Impartidas por el Quiropráctico Johan Nilsson.

En L'Alfàs del Pi a las 20:15

En Benidorm a las 13:30

miércoles 14 de marzo: **La Relajación y la Quiropráctica.**

miércoles 11 de abril

miércoles 16 de mayo

miércoles 13 de junio

miércoles 11 de julio

miércoles 12 de septiembre

miércoles 17 de octubre

miércoles 14 de noviembre (solo en L'Alfàs del Pi)

miércoles 12 de diciembre

Aniversarios:

21º Aniversario de L'Alfàs del Pi: sábado 18 de febrero de 10-14 horas.

2º Aniversario de Benidorm: sábado 24 de noviembre de 10-14 horas.

Vacaciones:

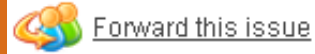
Vacaciones de verano: miércoles 8 de agosto - martes 21 de agosto.


Vacaciones de navidad: lunes 24 de diciembre - viernes 28 de diciembre.

Para ver las fotos y poner tus comentarios visita la página en Facebook.



Muchas gracias por leer nuestro boletín, esperamos que
haya disfrutado. Compártelo con tus amigos.



Visítanos en nuestra [página web](#) o en  para todas las
noticias del día.

Saludos del
Centro Quiropráctico Nilsson

[Forward this email](#)



Try it FREE today.

This email was sent to sharon@centroquiropacticonilsson.com by info@centroquiropacticonilsson.com |
[Update Profile/Email Address](#) | Instant removal with [SafeUnsubscribe™](#) | [Privacy Policy](#).

Centro Quiropráctico Nilsson | Plaza Balduino I de Bélgica sn | Local B | Alfaz del Pi | Alicante | 03580 | Spain