

NOTICIAS DE SALUD

Centro Quiropráctico Marmier - 943 47 21 54 - www.SaludVertebral.com

¡Feliz Año Nuevo!

Estimados amigos y pacientes:

Espero que hayáis pasado una buenas navidades y fiesta de reyes. Para muchos, esta época es de descanso y de pasar tiempo con la familia y eso es muy importante: tomarse un tiempo, no estar siempre corriendo, cargar las baterías durante los días festivos, y estar con aquellos a quienes queremos. Para mí es el momento en que se junta toda la familia, ya que tenemos gente un poco por todo el mundo y es el único momento del año en el cual nos juntamos todos para celebrar las fiestas y estar un tiempo juntos.



También quiero daros las gracias a todos por haber hecho de 2011 un año estupendo. Hemos visto a muchas personas, con todo tipo de problemas, recuperar su salud y empezar, por fin, a vivir una vida sin dolor y saludable.

¡Ahora toca 2012! Y cuando empieza un nuevo año, también tenemos que empezar con nuevos hábitos. Para algunos será dejar de fumar, para otros hacer más deporte y otros no se habrán planteado nada. Creo que el principio de año es realmente un buen momento para decidir lo que queremos cambiar en nuestras vidas, o sea que si no habéis decidido que vais a mejorar en vuestras vidas, os invito a hacerlo. Tomaos 15 ó 20 minutos y pensad en lo que podríais hacer para que 2012 sea mejor que 2011. La clave con los objetivos es no empezar demasiadas cosas a la vez, ponerse una fecha para cumplirlo y lo mas importante: ponerlo por escrito y leerlo todos los días.

Asi que, coged un boli y un papel y decidid lo que vais a cambiar (para mejor) en 2012. Aquí va una lista de opciones: dejar de fumar, perder peso, comer más saludable, hacer deporte regularmente, beber más agua, beber menos alcohol, reír más, pasar más tiempo con los hijos/nietos, hacer ese viaje tan deseado, leer más, no ver tanta tele, etc.



El dolor de pie por un espolón ha desaparecido



Jone Andueza - Oiartzun

Cuando vine a la consulta del Doctor Marmier, tenía mucho dolor en el pie izquierdo debido a un espolón. No podía andar o apoyar bien el pie porque me dolía y tenía que llevar zapatos acolchados. Era imposible llevar las zapatillas de casa.

Después de solamente dos ajustes, ya puedo apoyar el pie bien y ya no me duele el espolón.

Cura tu catarro en DOS días

Yo casi nunca estoy enfermo, pero cuando tengo un resfriado o fiebre esto es lo que hago (y me parece que me pone en marcha más rápido que a cualquier otra persona):

1. Me mantengo alejado de cualquier tipo de medicamento.
2. Me ajusto a diario.
3. Descanso todo lo más que puedo.
4. Si tengo fiebre, estoy en la cama y me pongo una o dos mantas encima para sudar tanto como sea posible (sí, la fiebre es un proceso natural del cuerpo para matar todo lo que en realidad le está infectando; tomar una pastilla para disminuir la fiebre sólo disminuye la capacidad del cuerpo para luchar contra la enfermedad).
5. Tomo la mayor cantidad posible del té de estimulación inmunológica que prepara mi súper esposa. Esta es su receta secreta:

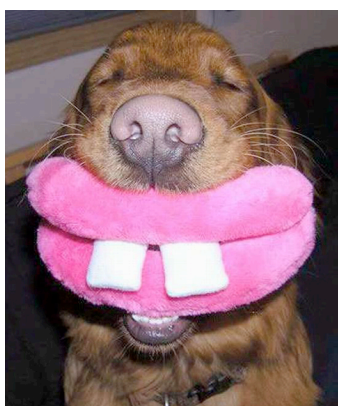
En primer lugar, necesitas los siguientes ingredientes: jengibre, ajo, tomillo y las tisanas 11 y 13 de Equisalud.

- Pon aproximadamente 1 litro de agua en una olla.
- Pela y corta un trozo de jengibre del tamaño de tu dedo pulgar y luego córtalo por la mitad (el jengibre, no el pulgar), después córtalo en dos mitades y ponlas en el agua.
- Pela y aplasta 2 dientes de ajo y añádelos al agua.
- Hierve todo durante 15 minutos y luego apaga el fuego.
- Añade 1 cucharada de las tisanas 11 y 13 de Equisalud.
- Añade una cucharadita de tomillo.
- Revuelve, tápalo y déjalo en infusión durante unos 10 minutos.
- Cuela el té en una taza, exprime un poco de limón fresco en él y endúlzalo con miel.

Si no puedes encontrar las tisanas de Equisalud (se compran en cualquier herboristería) usa una cucharada de tomillo en vez de una cucharadita.

Personalmente, creo que este té es milagroso, ya que combina las propiedades inmunes de ingredientes muy potentes. Esto matará todo lo que te enferma.

Para sonreír



CENTRO QUIROPRÁCTICO MARMIER

Pedro Egaña 5, 1º Izda.

20006 San Sebastián

943 47 21 54

WWW.SALUDVERTEBRAL.COM