

# NOTICIAS DE SALUD

Centro Quiropráctico Marmier - 943 47 21 54 - [www.SaludVertebral.com](http://www.SaludVertebral.com)


## ¡¡¡Feliz cumpleaños Quiropráctica!!!

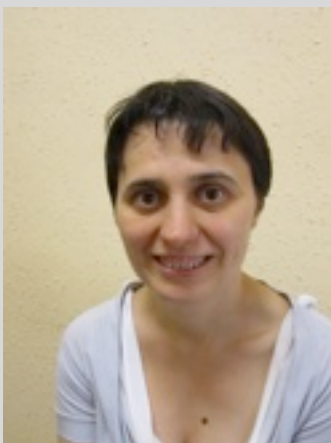
La Quiropráctica, el único tratamiento de salud descubierto y desarrollado en Estados Unidos, celebró su aniversario el mes pasado. El 18 de septiembre de 1895, el Dr. Daniel David Palmer o D.D. Palmer (7 de marzo de 1845 - 20 de octubre de 1913), de Davenport (Iowa), hizo el primer ajuste quiropráctico. Su paciente fue Harvey Lillard, el portero del edificio donde Palmer tenía su consulta, que se había quedado sordo a causa de un accidente hacía 17 años. Palmer, que había estado estudiando el sistema nervioso y la columna vertebral, encontró una protuberancia en la columna cervical de Lillard y pensó que era un hueso de la columna que estaba fuera de su posición (una subluxación).



Una vez que el doctor ajustó ese hueso varias veces, Lillard pudo oír otra vez y así tuvo lugar el sorprendente descubrimiento de la Quiropráctica.

Hoy en día, las subluxaciones siguen siendo la causa principal de disfunciones en la médula espinal y de las interferencias en los nervios, causando enfermedades y desajustes en el cuerpo. Las subluxaciones que causan interferencias en el sistema nervioso central son la primera causa y una constante en todos los dolores, dolencias y las enfermedades.

Hoy, gracias a su hijo Bartlett Joshua Palmer o B. J. Palmer (14 de septiembre de 1882 – 21 de mayo de 1961), siete millones de personas reciben el alivio del dolor y el sufrimiento innecesarios semanalmente mediante ajustes quiroprácticos. La Quiropráctica es el único método capaz de maximizar la fuerza natural del cuerpo humano y su capacidad de sanar  sin usar medicamentos o cirugía.



Sara Irastorza - Zegama

## Tenía dolores de espalda con la menstruación

Vine a la consulta del Doctor Marmier porque tenía dolores de espalda con la menstruación.

Esta vez me ha bajado la regla, y no he vuelto a tener el dolor de cintura.

Gracias Doctor Marmier

## Reduce tu riesgo de cáncer de piel

Si deseas evitar el cáncer de piel, el protector solar sigue siendo una buena elección, según dicen los investigadores, pero no lo demos por hecho.

Vamos a revisar lo que sabemos sobre el cáncer de piel, la protección de la piel y tu salud. Si evitas el sol, las cabinas solares, etc., tus posibilidades de contraer cáncer de piel son muy bajas (aunque no se eliminen por completo), si consigues una exposición al sol moderada y sistemática, te aseguras una adecuada absorción de la vitamina D (aproximadamente 10 minutos al día te darán más de 10.000 UI, la dosis diaria recomendada de vitamina D es de 400 UI) y menos probabilidades de desarrollar cáncer de piel en comparación

con las personas que sufren quemaduras dolorosas, incluso si pasas más tiempo en general al sol que ellos. Y mientras el debate gira alrededor del espesor sobre la eficacia y seguridad de los protectores solares, un estudio reciente publicado en el *Journal of Clinical Oncology* pone de relieve que si se aplica un poco de protector solar, las probabilidades de sufrir



melanoma disminuyen.

Si bien no es la forma más común de cáncer de piel, el melanoma es la forma más peligrosa y la causa de más del 75% de los cánceres de piel que terminan en muerte. Cada año se diagnostican más de 160.000 nuevos casos en todo el mundo. El melanoma puede aparecer en sitios de la piel que no reciben la exposición al sol, así que es importante revisar tu cuerpo periódicamente y consultar con el médico las irregularidades de la piel.

El protector solar puede ayudar a prevenir el melanoma, pero bloquea la absorción de vitamina D, lo que significa que si lo usas regularmente, es necesario asegurarse una adecuada ingesta de vitamina D de los alimentos o mediante suplementos. Y asegúrate, no lo des por sentado, piensa en la moderación cuando se trata del sol. Estarás encantando de haberlo hecho.

## Mantente fuerte toda la vida

A medida que envejecemos, comenzamos a perder masa corporal muscular y a ganar más tejido adiposo graso, que nunca es una cosa buena. También perdemos fuerza muscular, de todas formas entre un 8% y un 16% a partir de los 50 años de edad o menos. Esto influye en el metabolismo

basal, que disminuye cuanto más envejecemos y crear una cadena de eventos perversos que nos puede hacer, para decirlo de forma clara, más gordos y más débiles con el paso del tiempo.

Afortunadamente, podemos luchar contra este proceso entrenando la fuerza, incluso en la tercera edad, para ayudar a construir masa muscular, aumentar el metabolismo y mantenernos delgados y fuertes durante toda la vida. Ejercicios

simples como levantar pesas con la muñeca y el brazo, levantar mancuernas hasta el hombro, sentadillas, levantar las piernas y una larga lista de ejercicios que puedes recorrer en el largo camino hacia la conservación de nuestro vigor juvenil a medida que envejecemos.

## CENTRO QUIROPRÁCTICO MARMIER

Pedro Egaña 5, 1º Izda.

20006 San Sebastián

943 47 21 54

[WWW.SALUDVERTEBRAL.COM](http://WWW.SALUDVERTEBRAL.COM)