

## Quiropráctica Y Centro De Yoga Anuloma

503-619-0408 anulomachiropactic.com anulomayoga.com Buscarnos en Facebook



### ¿Tuvo un accidente de auto? Conozca sus derechos

Si usted tiene un accidente automovilístico tiene derecho a buscar tratamiento con el médico de su elección. NO necesita ser remitido por su médico familiar. Su seguro de automóvil NUNCA lo remitirá a un proveedor específico. Es ilegal que lo hagan.



Nos hemos dado cuenta de que muchos de nuestros pacientes están recibiendo cartas de publicidad de ciertos quiroprácticos, quienes están comprando registros del DMV y buscan víctimas de accidentes, a los pocos días de su accidente. Las cartas o llamadas telefónicas están hechas para que parezcan provenientes de su compañía de seguros. Posiblemente, en la parte frontal del sobre estén las palabras, "Información importante sobre su accidente reciente." Estas cartas o llamadas son un ofrecimiento de servicios. Definitivamente NO son de su aseguradora. Aunque ofrecer servicios a partir de los registros del DMV no es técnicamente ilegal, muchos creen que este tipo de publicidad es abusiva, poco profesional y poco ética.

Si ha tenido un accidente y necesita tratamiento quiropráctico, nosotros siempre podremos proporcionarle un tratamiento quiropráctico, masajes y ejercicios para ayudarlo a recuperarse lo más rápido posible. No tiene que ir a una de estas clínicas que envían cartas de publicidad. En caso de que resulte herido en un accidente, llame a nuestra oficina al 503-619-0408 y estaremos encantados de programar una cita en nuestra oficina. También podemos ayudarlo con el estrés y el proceso del papeleo de su reclamo.

Dra. Diane Gudmundsen

.

### Comer saludablemente, ¿de qué tiene hambre su cuerpo?

Para muchas personas, es difícil imaginar el concepto de comer para alimentar su cuerpo, o comer para proporcionarle a sus células y tejidos los nutrientes necesarios para una función y salud óptimas.

Por el contrario, y para muchos, el comer es solamente para satisfacer el sentido del gusto, y saciar el hambre. Además, nuestros patrones de alimentación pueden llegar a ser o descontrolados o "robóticos," sin pensarlo mucho y sin cuidar qué alimentos fomentan la buena salud y un desempeño óptimo. Comemos lo que siempre hemos comido o lo que creemos que suena bien. Nuestros patrones de alimentación pueden incluso volverse generacionales. Tal vez suframos de problemas de salud o de obesidad, que simplemente aceptamos como "el destino," porque "vienen de familia." Si bien algunas condiciones de salud tienen una predisposición genética, el estilo de vida y la dieta son factores importantes que, a diferencia de lo genético, están al menos en teoría, bajo nuestro control consciente.

Incluso pequeños cambios conscientes en nuestros patrones y hábitos alimenticios pueden beneficiar nuestra salud y bienestar. Coma muchas frutas y verduras frescas, pescado de aguas frías y otras grasas buenas, como el aguacate, las nueces y las almendras crudas. Limite o evite el azúcar, los alimentos procesados, los aceites hidrogenados, como la margarina, y los alimentos fritos en aceite vegetal, los granos procesados y la carne roja. Beba al menos de 8 a 10 vasos de agua al día. En cuanto a los suplementos, casi todos son deficientes en vitamina D y magnesio. Es una buena idea tomar 5,000 mg al día de vitamina D y 500 mg de magnesio. Esencialmente siga este consejo: "Si viene de una planta, cómaselo. Si se hace en una planta, no se lo coma". Cuando coma para alimentar su cuerpo, toda su relación con la comida cambiará.

Dra. Diane Gudmundsen



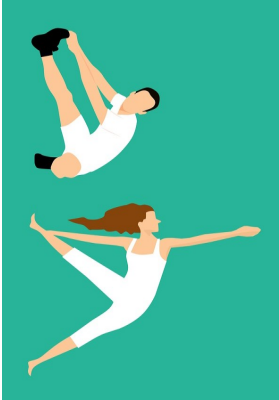
### Nuevas manos en Anuloma

Estamos muy contentos de anunciar que India Hamburg, Terapeuta de Masaje Licenciada L.M.T., está disponible con cita previa. Ofrece sesiones de masaje de media hora, 1 hora y 1 hora y media. Puede comunicarse con ella al 503-431-1391 o llamar a la clínica al 503-619-0408. También puede visitarla en línea en [indiahamburgLMT.com](http://indiahamburgLMT.com).



Mis pacientes me conocen como quiropráctico, pero también soy profesora de yoga y ofrezco clases y sesiones privadas.

Los movimientos suaves del yoga son una razón importante de su amplia popularidad. El yoga es bueno para las personas que no han estado activas por un cierto tiempo. Es bueno para las personas que tienen ciertas afecciones de salud, como la artritis o la osteoporosis. Usted puedes cambiar los ejercicios para que se ajusten a sus necesidades. Pero el yoga también es genial si ya está en forma y quiere un entrenamiento desafiante. A medida que usted se vuelve más fuerte y más flexible con el yoga, es más fácil hacer otros tipos de ejercicios como bailar, caminar, correr o nadar. También es probable que experimente un aumento de energía y resistencia y una sensación general de bienestar. Llame al 503-619-0408 para más información.



Canjee este cupón por

**Una clase de yoga gratis**

[anuloma.com](http://anuloma.com)

**Una Consulta Quiropráctica y  
1/2 hora de Masaje**

**\$20 de descuento  
Precio regular \$95**

**Con Cupón \$75**

**503-619-0408**

La oferta Vence 05-15-2019

**3 Masajes de una hora**

**\$150  
Precio regular \$180**

**503-619-0408**

La Oferta vence 05-15-2019

Anuloma Chiropractic Clinic  
And Yoga Center  
909 SE Cedar Street  
Hillsboro, OR 97123