



# EL CAMINO PARA TU SALUD

## Oración de Acción de Gracias Autora: Santa Faustina Kowalska

Oh Jesús, Dios eterno, te doy gracias por tus innumerable gracias y bendiciones. Que cada latido de mi corazón sea un himno nuevo de agradecimiento a ti, oh Dios. Que cada gota de mi sangre circule para ti, Señor. Mi alma es todo un himno de adoración a tu misericordia. Te amo, Dios, por ti mismo (1794).



EDICIÓN 58  
REALIZADA POR: CLARA PATRICIA MARÍN

## FELIZ DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS

El Día de Acción de Gracias es una oportunidad para estar en familia, dar gracias por todo lo bueno que poseemos, ayudar a los más necesitados y reconciliarnos con aquellos con quienes hemos estado enojados. Históricamente el Día de Acción de Gracias simboliza compartir. Por ello, quiero compartir con ustedes la siguiente historia:

Un día, un muchacho pobre que vendía mercancías de puerta en puerta para pagar su escuela, encontró que sólo le quedaba una moneda de diez centavos, y tenía hambre. Decidió que pediría comida en la próxima casa. Sin embargo, sus nervios lo traicionaron cuando una encantadora joven le abrió la puerta. En lugar de comida pidió un vaso de agua.

Ella pensó que el joven parecía hambriento así que le trajo un gran vaso de leche. El lo

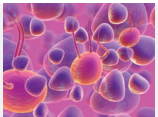
bebió despacio, y entonces le preguntó, ¿Cuánto le debo? "No me debes nada," contestó ella. "Mi madre nos ha enseñado a nunca aceptar pago por una caridad". Él dijo "Entonces, te lo agradezco de todo corazón."

Cuando Howard Kelly se fue de la casa, no sólo se sintió físicamente más fuerte, sino que también su fe en Dios y en los hombres era más fuerte. El había estado listo a rendirse y dejar todo.

Años después esa joven mujer enfermó gravemente. Los doctores locales estaban confundidos. Finalmente la enviaron a la gran ciudad, donde llamaron a especialistas para estudiar su rara enfermedad. Se llamó al Dr. Howard Kelly para consultarle. Cuando oyó el nombre del pueblo de donde ella venía una extraña luz llenó sus ojos. Inmediatamente subió del

vestíbulo del hospital a su cuarto. Vestido con su bata de doctor entró a verla. La reconoció enseguida. Regresó al cuarto de observación determinado a hacer lo mejor para salvar su vida. Después de una larga lucha, ganó la batalla.

El Dr. Kelly pidió a la administración del hospital que le enviaran la factura total de los gastos para aprobarla. Él la revisó, escribió algo en el borde de la misma y la envió al cuarto de la paciente. Ella temía abrirla, sabía que le tomaría el resto de su vida para pagar todos los gastos. Finalmente la abrió, y algo llamó su atención: En el borde leyó estas palabras..... "Pagado por completo hace muchos años con un vaso de leche. (firmado) Dr. Howard Kelly". Lágrimas de alegría inundaron sus ojos y su feliz corazón oró así: "Gracias, Dios por que Tu amor se ha manifestado en las manos y los corazones humanos."



## AVANCE CONTRA LA PROPAGACIÓN DEL CÁNCER

De acuerdo con un artículo de la Revista Nature Cell Biology, investigadores de la Clínica Mayo, encontraron una manera de impedir que se propaguen las células del cáncer. Una molécula, la proteína quinasa D1 (PKD1), es la clave para que una célula de tumor pueda 'remodelar' su estructura, lo cual permite que migre e invada a otros organismos. Los investigadores descubrieron que si la PKD1 está activa, las células del tumor no pueden moverse, lo cual explica por qué esta proteína está inhabilitada en algunos cánceres invasivos. Durante el proceso de metástasis, las células cancerosas invasivas se mueven alejándose del tumor primario. Según el Dr. Peter Storz, director del estudio, "la PKD1 debe estar 'apagada' si las células de cáncer han de migrar." En otras palabras "es un regulador negativo de la migración celular, que si no se expresa en las células del tumor, la proteína conocida como "honda" se torna activa y contribuye a la reorganización de la actina, de manera que el tumor pueda moverse".



## COVIÉRTASE EN UN COMPRADOR “PROFESIONAL”

Visite siempre las mismas tiendas. Familiarícese con los jefes de departamento y los vendedores, así ellos mismos le avisarán cuándo haya ventas especiales o arribe nueva mercancía a la tienda. Además, ahorrará tiempo, pues ya sabrá exactamente en dónde buscar los artículos que desea.

Averigüe qué tiendas son las que siempre venden sus marcas predilectas y visítelas en primer lugar.

Cuando entre a la tienda, busque en primer lugar la sección donde están las prendas en rebaja.

Prefiera la calidad en vez de la cantidad. Es mejor comprar un par de zapatos de piel, que dos o tres, pero de una calidad inferior.

Nunca compre lo primero que vea. Camine un poco más y compare precios. Es mejor invertir más tiempo a la hora de comprar que más dinero.

No olvide tener siempre una calculadora pequeña, para llevar la cuenta de lo gastado.

Si usted es un comprador compulsivo, haga una lista de las cosas que realmente necesita, antes de salir de la casa. Ya en la calle, trate de ajustarse a ella

Si va a comprar ropa, seleccione uno o dos colores neutrales (especialmente blanco, azul o negro), para poder combinarlos fácilmente con más prendas.

Busque ropa de calidad: las costuras interiores muy bien terminadas, hombreras que se adapten a la línea de su cuerpo. Botones bien cosidos.

No se deje presionar por el vendedor de la tienda. Compre únicamente aquello con lo que se sienta cómodo.

En un buffet ¿no puede resistir la tentación de seguirse sirviendo comida en su plato? Váyase a un lugar que esté a espaldas de la mesa y lejos del tentador aroma.

## LA CONJUNTIVITIS



La conjuntivitis es una enfermedad de los ojos que se caracteriza por la inflamación de la conjuntiva, que es una membrana que reviste la parte interna de los párpados y la superficie expuesta del globo ocular. La conjuntivitis infecciosa, causada por bacterias o, más frecuentemente por virus, es sumamente contagiosa, pues se puede transmitir con las manos o con las toallas, y afecta invariablemente a ambos ojos. Los párpados se hinchan y tienden a quedarse pegados el uno al otro, puede incluso formarse pus.

Su tratamiento es muy simple, es necesario lavar frecuentemente los ojos con agua tibia, hervida previamente, y aplicar pequeñas compresas de algodón empapadas en la misma agua, en especial por la mañana, cuando los párpados se encuentran pegados. Si no se obtiene una rápida mejoría, conviene consultar al médico. Las infecciones por bacterias son vencidas rápidamente con un colirio o con una pomada a base de antibióticos. La conjuntivitis puede ser también de origen alérgico.

Si su niño presenta las características típicas de la conjuntivitis, examine los ojos para ver si le ha caído algo en ellos. Si le es posible, retire lo que tenga, pero con mucho cuidado. En caso de que sólo un ojo haya sido afectado, reduzca la fricción entre la conjuntiva y otras partes del ojo, tapándole éste. Esto se hace poniendo una cura de gasa sobre el área afectada y asegurándola con una bandita ligera. La expansión de la infección puede prevenirse instando al niño a que mantenga sus manos limpias y a que no se frote los ojos. Asegúrese de lavarse bien sus manos después de curar al niño. Es importante que consulte al médico si sospecha que lo que tiene su niño es conjuntivitis, especialmente si hay signos de lesiones o disminución en la visión.

Cuando la conjuntivitis es causada por una infección, se le suministrarán antibióticos en forma de gotas o ungüento para controlarla. Si este tratamiento no funciona en unos días, el pediatra referirá al niño a un especialista de la vista. También la inflamación puede ser causada por alergias y en ese caso todo podrá resolverse por medio de gotas antiinflamatorias y medicación antihistamínica.

No deje de explicarle al niño que la infección es transmitida por sus manos, que las debe tener siempre limpias y usar una toalla exclusivamente para él.

## RECOMENDACIONES PARA LAS MADRES QUE TRABAJAN



**No se sienta culpable de no poder estar todo el tiempo con sus hijos.**

Recuerde que hoy en día la vida es más compleja que en otras épocas, y que usted puede compensar a los niños mostrándoles amor y dedicación cuando está con ellos.

**No se eche toda la carga encima.** Pida ayuda a su marido, sus hermanos, sus padres, sus familiares, sus amigos, hasta a sus propios hijos. Comparta con ellos no sólo el trabajo, sino también ansiedades, sueños y preocupaciones.

**Fije sus prioridades.** Haga lo

esencial. Luego, si tiene tiempo y energías, dedíquese a lo menos importante. Y no se preocupe demasiado: ningún extraño va a pasar la mano por un cuadro para ver si tiene polvo o a abrir una gaveta para ver si está ordenada.

**Acostúmbrese a decir que no.** A sus hijos, a sus familiares, a sus compromisos sociales. Cuando crea que no puede hacer una cosa, sencillamente no lo haga.

**Enseñe a sus hijos a ser independientes.** Es bueno que aprendan a vestirse solos, a escoger su ropa, a mantener en orden su alacoba y a hacer pequeñas labo-

res en la casa. Algo importantísimo es que sepan marcar en el teléfono el número de su trabajo para que puedan comunicarse con usted en una emergencia.

**No sea perfeccionista.** Para ser una buena madre es conveniente, PERO NO NECESARIO, que sepa cocinar como un chef, coser como una modista y tener la habilidad manual de un mago y la paciencia de un santo. Sáquele partido a las habilidades que posee, pero no tema equivocarse. Después de todo, usted también tiene derecho a cometer errores.

De acuerdo con un estudio de la Universidad de Minnesota aquellas adolescentes que comen con su familia cinco o más veces a la semana son 30% menos propensas a tener patrones alimenticios peligrosos, tales como bulimia o anorexia.



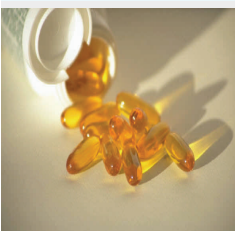
Para corregir a nuestros hijos, sin ejercer castigo físico ni psicológico, los especialistas recomiendan lo siguiente:

-Establecer límites, advertir las consecuencias por conductas inadecuadas y graduar los castigos.

- Para la misma falta debemos aplicar la misma sanción.

- Los padres debemos ponernos de acuerdo para no contradecirnos.

- Debemos predicar con el ejemplo.



Hablando de vitaminas y minerales, según las estadísticas, cerca de 17% de los americanos consumen un suplemento. El primero de la lista es Omega 3, con 37.4 %. Un suplemento, que de acuerdo con estudios, ayuda a mantener el corazón sano. Le siguen la Glucosamina, con 19.9%, y la Equinacea con 19.8%, aunque los resultados de estas dos no son tan convincentes.

## LEY "COOL"



El 16 de marzo de 2009 entró en vigencia la Ley de Etiquetado de País de Origen (Ley COOL- Country of Origin Labeling). La misma obliga a los minoristas a proporcionar a los consumidores información adicional al momento de la compra. Entre los productos

cubiertos se incluyen:

- cortes de músculo de carne de res (incluida la carne de ternera), cerdo, cordero, cabra y pollo

- carne molida de res, cerdo, cordero, cabra y pollo

- pescado y mariscos procedentes de criaderos o de su hábitat natural

- productos agrícolas perecederos (frutas y verduras congeladas y frescas)

- cacahuete, pacanas y nueces de macadamia

- ginseng

Se exceptúan los alimentos procesados, es decir, productos cubiertos por COOL que sufren un cambio en su naturaleza debido a que se los ha cocinado, curado, ahumado o reestructurado, o porque se los ha combinado con otros alimentos.





“El perdón es como un músculo: cuando lo ejercitas en las cosas pequeñas ganas habilidad para enfrentar las más grandes. Comienza a practicarlo ahora para que te vuelvas más fuerte ante los embates del futuro”.

## CÓMO MEJORAR SU ALIMENTACIÓN



- ◆ Prepare los vegetales al vapor, no los cocine. Mientras más agua le agregue, más serán los nutrientes perdidos.
- ◆ Coma frutas y verduras con su cáscara. En la piel de éstas es donde está su mayor riqueza nutritiva.
- ◆ Si no encuentra frescos sus vegetales favoritos, recuerde que puede reemplazarlos por congelados o en conserva.
- ◆ Al hacer la ensalada, parta la lechuga con los dedos y no con el cuchillo. De esta manera conserva mejor sus vitaminas.
- ◆ Agregue la sal a las comidas, un momento antes de servirlos, así las carnes y los pescados conservarán mejor sus jugos y también sus valores nutritivos.

## EJERCICIOS RESPIRATORIOS



Empiece primero con una fosa nasal y luego con las dos. Respire lentamente mientras cuenta mentalmente hasta 4, hasta que el aire haya salido completamente. Si, por ejemplo, el proceso de exhalar el aire dura más de 4 segundos, cuando llegue a 4, deténgase, cuente 2 segundos, y empiece a inhalar, contando nuevamente hasta 4. Haga una pausa. Retenga el aire y cuente 2 segundos.

Vaya aumentando gradualmente el tiempo de duración de la respiración pero introduzca siempre una pausa entre la inhalación y la exhalación. Estos ejercicios deben practicarse al aire libre o en frente de una ventana abierta. Algunos movimientos de brazos contribuyen a facilitar su realización: levántelos mientras inhala y bájelos mientras exhala.



## FAMOSOS REMEDIOS CASEROS

- \* Infusión de hinojo para calmar los cólicos infantiles.
- \* Cucharadas de miel para aliviar la irritación de la garganta.
- \* Comer comidas picantes para mejorar la congestión producida por un catarro.
- \* Beber agua por el lado opuesto de un vaso para quitar el hipo.
- \* Cubrir las uñas con aceite de oliva para evitar que se quiebren.
- \* Untarse agua de papas hervidas para aliviar las inflamaciones de la piel.
- \* Echarse agua salada sobre la picadura producida por una “agua mala” en la playa.
- \* Evitar los cosméticos con esencias de flores o frutas para no ser víctima de picaduras de abejas o avispas.
- \* Echar gotitas de agua tibia con vinagre en un oído ligeramente infectado.
- \* Usar compresas de algodón con agua fría cuando los ojos se han irritado.
- \* Hacer inhalaciones de eucalipto y mentol para inflamaciones nasales.
- \* Tomar cocimientos de manzanilla o infusiones de anís estrellado para aliviar los problemas estomacales.
- \* Echarse una o dos gotitas de agua tibia con sal por los conductos nasales para aliviar los problemas de secreción nasal.

## HAGA UN AVIONCITO DE PAPEL (Su hijo se lo agradecerá)

- Tome un rectángulo de papel resistente y dóblelo por la mitad, por el lado más largo.
- Desdóblelo y lleve los extremos hasta el doblez que se ha formado en el centro.
- Vuelva a doblar los extremos hacia el centro. Doble de nuevo las mismas secciones hacia el centro, y dóblelas otra vez.
- Vírelo y doble por la mitad, a lo largo del doblez del centro. Corte 1cm (½ pulgada) de la punta delantera.
- Ábrale las alas y doble las puntas de las esquinas traseras (las colas) hacia arriba.
- Si quiere que se eleve un poco, haga unos cortes de 1cm en las colas traseras, y dóblelas luego hacia arriba.

