



EL CAMINO PARA TU SALUD

© 2010 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

EDICIÓN 62

Realizada por: CLARA PATRICIA MARÍN C.



ORGANIZACIÓN A LA HORA DE CONTROLAR GASTOS

¿Quiere que su dinero le rinda más? ¿Necesita “estirar” constantemente su presupuesto para cubrir los gastos de la casa? Lo más conveniente para controlar los gastos, es diseñar un plan de acción eficiente. Para eso comience por tomar papel y lápiz y hacer una lista de los gastos mensuales de su hogar. Cuando vaya a hacerla, recuerde que hay tres tipos de gastos que debe tener en cuenta: los fijos, los flexibles y los extraordinarios.

Gastos Fijos: Son las cantidades, siempre las mismas, que debe pagar regularmente (alquiler o hipoteca, seguros, compras a plazos, etc.). Como las cantidades no pueden alterarse ni dejar de pagarse, debe ponerlos en primer lugar.

Gastos Flexibles: Son los que no pueden evitarse, pero si regularse de acuerdo con el dinero que quede después de separar los fijos. Estos gastos comprenden, por ejemplo, electricidad, alimentos, transporte, ropa, calzado, diversión, etc. Es precisamente en los gastos flexibles donde puede hacer

los mayores ahorros, ya que son más fáciles de controlar, e incluso es posible suprimir algunos (como diversiones o compras de objetos superfluos) en caso de necesidad.

Gastos Extraordinarios: Son los que se presentan sólo de vez en cuando, y pueden ser planeados o inesperados (vacaciones, regalos, reparaciones de la casa, gastos médicos, etc.). Algunos pueden regularse y otros no, pero es conveniente tener una reserva, aunque sea pequeña, para hacerles frente si llegaran a presentarse.

ALIVIANDO LA TENSIÓN



Uno de los modos más efectivos para aliviar la tensión es ayudar a

que los músculos de cuello y de la espalda se relajen mediante un buen masaje. ¿Sabe como se aplica éste? Para empezar, deslice por el área las palmas de las manos, ejerciendo una suave presión. Las manos deben moverse siempre en dirección al corazón para ayudar a la circulación vascular. El segundo movimiento es de fricción, y consiste en “amasar” el área con las dos manos, con una puesta sobre la otra o con los de-



LIMPIEZA DE LAS BANDEJAS: Las bandejas de madera se limpian con un trapo empapado en esencia de trementina. Si la madera esta laqueada, debe limpiarse con una mezcla preparada con una cucharada de harina disuelta en esencia de trementina y aceite de linaza, en partes iguales. Retire la pasta después de frotar con ella las zonas sucias, y sáquele brillo con un paño seco. Lave las bandejas de plástico con agua jabonosa y un chorrillo de amoníaco. Sáquele brillo frotando con un poco de cera líquida.



Excursión a las Montañas con Seguridad

El coordinador del Equipo de Rescate de Montaña de Llanberis, Phil Benbow ofrece los siguientes consejos a la hora de ir de excursión a las montañas.

- Prepárese para encontrar condiciones de invierno

en las montañas.

- Antes de escalar, consulte en Internet el pronóstico del tiempo.
- Planee la ruta y no se aparte de ella.
- Póngase ropa abrigadora y lleve algunas prendas de repuesto.

- Si va a caminar sobre hielo o nieve, lleve piolet y botas con crampones.
- Cargue con suficiente equipo de seguridad y supervivencia.
- Si le falta experiencia sobre la nieve, practique deslizarse y detenerse.

dos. De este modo, se aplican movimientos circulares sobre el músculo, ejerciendo presión. Como tercer paso, se repite el primer movimiento. Lo mejor es empezar el masaje por el cuello, seguir por los hombros y la espalda y finalizar aplicando los movimientos nuevamente por el área completa..

ALIMENTOS QUE AYUDAN A COMBATIR EL CÁNCER (Tercera Parte)

16. GERME DE TRIGO

(VE-F): Humedezca filetes de pescado con clara de huevo, y páselos por una mezcla de germen de trigo, harina de maíz y especias. Luego hornéelos hasta que estén dorados.



17. HARINA DE AVENA

(F-S): Prepárela según las instrucciones del envase, y añádale higos, albaricoques o damascos, ciruelas pasas y semillas de girasol.



18. HIGOS SECOS (F-C): Añada ¼ taza de higos picados a 1 taza de arroz sin pulir antes de ponerlo a cocinar, y sazónelo con polvos de curry o pimienta molida.



19. KIWI (VC-F):

Córtelo a la mitad y coma la pulpa con una cuchara; o úselo para hacer más ricos y nutritivos postres y ensaladas.



20. LECHE DESCREMADA (BCG-VA-C):

Úsela en vez de la entera para reducir grasa y calorías. La leche evaporada descremada es ideal para el café y para batir y adornar postres (endúlcela con jarabe de arce).



21. MANGOS (VA-VC-F-VE):

Úselos para preparar salsas, y sirva éstas acompañando un asado o un pollo al horno.



22. MELÓN CANTALOUPE (VA-VC-F):

Pase por la batidora trocitos de melón con jugo de naranja, yogurt bajo en calorías y hielo para preparar un refresco espeso y exquisito.



23. NABO (HC-VC-F):

Muélalos y mézclelos con jugo de naranja concentrado y un poquito de canela. Extienda la mezcla en las tostadas reemplazando la mantequilla.



24. NARANJA (VC-F):

Combine gajos y jugo de naranja con un poco de miel. Extienda la mezcla sobre filetes de pescado y hornee.



25. NUECES (F-VE-S):

Tritúralas y espárzalas en guisos, platos al horno, postres y ensaladas, o úselas para coronar panecillos.



26. PAN INTEGRAL (S-F):

Úselo en vez del regular, o para preparar un budín salado que sirve como plato acompañante. Desmenúcelo y mézclelo con claras, leche descremada y sazones al gusto. Hornee a 350°F (175°C) hasta que este cocido.



27. PAPAS (VC-F):

Ase las papas al horno, y corónelas con una mezcla a base de yogur bajo en grasas o requesón, cebollinos picados, ajo y hierbas aromáticas al gusto.



28. PAPAYA (VA-VC-F):

Muélala para hacer un puré, y use éste (tal vez diluido con jugo de frutas) para acompañar un pollo estofado. O combine el puré con yogur bajo en calorías, y haga paletas de helado.



29. PASAS (F):

Espárzalas sobre las ensaladas para darles un toque dulce y para aumentar el contenido de fibra.



30. PESCADO (S):

Añada pedazos de filetes de pescado (principalmente de pez espada) a verduras cortadas y salteadas al estilo chino. Incluya entre las verduras trocitos de brócoli y de pimientos rojos.



31. PECHUGAS DE POLLO (S):

Unte pechugas deshuesadas y sin piel con una mezcla de miel y sidra, y áselas al horno o a la parrilla. Vaya barnizándolas con la mezcla mientras dura la cocción.



32. PIMIENTOS ROJOS DULCES (VA-VC-F):

Áselos y córtelos en tiritas. Aliñe con vinagre y un poco de aceite de oliva.



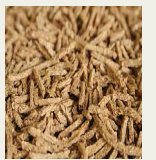
33. SALMÓN ENLATADO (S-C):

Para hacer una sabrosa sopa, combine 2 tazas de caldo, ½ taza de leche descremada y 1 lata de salmón molido con 1 cebolla. Aderece con jugo de limón y caliente a fuego lento hasta que hierva.



34. SALVADO (F-VA):

Esparza cereal de salvado sobre platos al horno, o tritúrelo y empane con él las piezas de pollo o pescado cuando las frías (primero debe pasarlas por harina y por clara de huevo).



35. SARDINAS ENLATADAS (C):

Prepárelas con ellas (preferiblemente envasadas en mostaza o salsa de tomate) deliciosas empanadas en pan integral con espinaca.



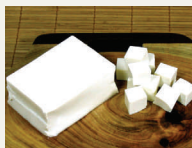
ALIMENTOS QUE AYUDAN...

36. SEMILLAS DE GIRASOL (VE-S-F):

Remójelas en salsa de soja y tuéstelas al horno a calor bajo. Aderece con ellas yogur o ensaladas.

**37. TOFÚ (C-F):**

Ponga a remojar tajadas de tofú en salsa de soja mezclada con aceite. Córtelas en tiras, y prepare con ella platos con verduras salteadas al estilo chino.

**38. TORONJAS O POMELOS (VC-F):**

Sepárelas en gajos y combine estos con rodajas de pepino y salmón de lata para preparar una ensalada. Alíñela con una mezcla de jugo de limón o naranja y miel.

**39. YOGUR DE POCAS CALORÍAS (ECG-C):**

Úselo en vez de crema agria en las salsas. Para que no se corte al calentarlo, añada 1 cucharada de fécula de maíz (maicena) por taza. También puede mezclarlo con frutas, o hacer con él un rico queso cremoso. Para esto, ponga el yogur en un colador cubierto por un filtro de café o gasa. Refrigere y deje escurrir toda la noche. El queso se forma sobre el filtro.

**40. ZANAHORIAS (VA-F):**

Prepare un exquisito puré de zanahorias, cocinando rodajas de éstas al vapor con trozos de pera. Muela luego juntos ambos.



GRAMA DE LAS BOTICAS

La grama de las boticas (*Agropyrum repens*) pese a ser considerada una mala hierba por los agricultores su rizoma grueso y alargado se usa con fines medicinales, también las semillas.

Propiedades:

- Diuréticas y depurativas (en casos de cálculos renales, gota, artritis o enfermedades hepáticas)
- Antisépticas y antiinflamatorias (en casos de cistitis, uretritis e infecciones urinarias en general.)
- Sudoríficas (en casos de enfermedades infecciosas que producen fiebre como gripes, resfriados o sarampión),
- Remineralizantes.

Su uso terapéutico:

- Decocción: 10-20 gramos de rizoma seco por litro de agua, Hervir 10 minutos, dejar reposar en el agua caliente por 30 minutos, revolviendo ocasionalmente, luego filtrar el líquido. Ahora bien, se recomienda la decocción en dos tiempos: hervir durante un minuto en un ¼ litro de agua, retirarla y hervir 10 minutos en 1 litro de agua, de esta manera, desaparece el sabor amargo. Se puede adicionar menta, regaliz o anís para mejorar el sabor. Tomar de 2 a 4 tazas diarias.
- Extracto fluido (1:1): 50 gotas, de 1 a 3 veces al día.
- Tintura (1:5): 50-100 gotas, de 1 a 3 veces al día..
- Jarabe: 3 cucharadas al día.

Precauciones: En caso de hipertensión, insuficiencia renal o cardíaca, consultar con un médico.

ROPA ADECUADA PARA EL INVIERNO

Durante el invierno es conveniente llevar prendas aislantes que permitan al cuerpo conservar el calor generado. Los tejidos técnicos, especiales para deportistas, son los más adecuados. La lycra o el nailon no son recomendables, pese a que algunas prendas deportivas se confeccionan con estos materiales.



Los expertos recomiendan vestimos usando varias capas de ropa, en lugar de usar sólo una prenda gruesa. Esto permite que el aire atrapado entre la ropa funcione como aislante, favoreciendo la salida del sudor, además, nos podemos ir quitando ropa a medida que entramos en calor. Lo ideal es colocarnos primero una prenda que facilite la absorción de la humedad, el polipropileno es una excelente opción, el mismo evita que nuestra piel se humedezca cuando sudamos, provocando mucho frío (el algodón absorbe la humedad, tarda mucho en secarse y provoca frío). Seguidamente, ponernos una prenda confeccionada en un material aislante como la lana. Por último, como capa externa, colocarnos una prenda ligera, y resistente al agua y al viento (como una chaqueta, chamarra, saco o gabardina). Nos la quitamos cuando entramos a algún lugar con temperatura más cálida, y nos la debemos volver a poner al salir al exterior (aun cuando en ese momento no sintamos frío); esto ayudará a mantener la temperatura corporal y evitar cambios bruscos de temperatura.

Cuando el frío es extremo se recomienda el uso de gorros o sombreros, guantes, medias de lana y zapatos adecuados.

REGLAS A SEGUIR A LA HORA DE TOMAR SUPLEMENTOS



Es fundamental saber la manera adecuada de tomar cada suplemento, a fin de lograr su mejor absorción y obtener los beneficios deseados

A continuación algunas reglas:

⇒ Lo ideal es repartir la toma de los suplementos varias veces a lo largo del día. Si es un suplemento vitamínico, se recomienda 2 comprimidos al día, uno con el desayuno y el otro con el almuerzo.

⇒ Se debe respetar la acción de sinergia entre los nutrientes para lograr una mayor efectividad, por ejemplo, cuando se suplemente con vitaminas B individuales, (B1, B3, etc.) se recomienda añadir el complejo de vitaminas B completo para evitar la posibilidad de algunos desequilibrios. Cuando se ingiere suplementos de hierro, lo ideal es suplementar también con vitamina C.

⇒ Para el correcto metabolismo del calcio la presencia de boro, magnesio, fósforo y vitamina D es fundamental.

⇒ Los suplementos que contengan como factor principal cartilago de tiburón, glucosamina o aminoácidos, deberán ingerirse 2 horas antes o 2 horas después de las comidas.

⇒ Las enzimas digestivas, deberán tomarse 5 a 10 minutos antes de las comidas.

⇒ Los suplementos de algas como Espirulina o Chlorella, los probióticos, los betaglucanos, los prebióticos, las fibras y cualquier otra hierba, se deben ingerir 30 minutos antes de las comidas.

⇒ Deben tomarse con alimentos grasos (yogur, ensaladas aliñadas con aceite de oliva, queso fresco etc.) las vitaminas liposolubles (A, D, E, y K), la coenzima Q-10, los ácidos grasos esenciales, la lecitina de soja y algunos antioxidantes como los carotenos.

⇒ Los multivitamínicos, el complejo B, las enzimas digestivas, los antioxidan-

tes de tipo vitamínico y los minerales debe ingerirse con las comidas.

⇒ Se recomienda la ingestión conjunta de ácidos grasos y vitamina E. para que los ácidos esenciales no se peroxidicen.

⇒ La ingestión de aminoácidos debe acompañarse de vitaminas B6 y C. Si se toman de forma individual, se aconseja complementarlos con una fórmula equilibrada de aminoácidos esenciales y no esenciales. Además, los mismos deben tomarse fuera de las comidas (con agua o zumo, no con leche para evitar que entren en competencia con proteínas procedentes de los alimentos).

⇒ Debe tomarse fuera de la comida: algunos antioxidantes como la luteína o el resveratrol; el desmodium (preferiblemente en ayunas); las enzimas proteolíticas cuando se desea un efecto antiinflamatorio; y todos aquellos cuya absorción o efecto pueda verse interferido por la presencia de los alimentos.

A principios del 2009 la FDA aprobó una loción medicada contra los piojos llamada Ulesfia (benzyl alcohol). Lo novedoso de esta loción es que asfixia a los parásitos en vez de envenenarlos. Su eficacia radica en que impide el cierre de los espiráculos (aparatos respiratorios) de manera que los piojos se asfixian en minutos. Los investigadores aseguran que los piojos tienen menos probabilidades de desarrollar resistencia. La loción debe aplicarse por lo menos 2 veces, una para actuar con los piojos vivos y la segunda, 7 días después, para matar a los que salieron de las huevecillos o liendres.



Una medida de seguridad al manejar en el tráfico es el dejar el suficiente espacio entre el auto que va adelante para ver los neumáticos traseros. Eso nos deja espacio para girar, margen para maniobrar si alguien intenta subirse a nuestro auto o se detiene de pronto frente a nosotros.

9155 Telegraph Rd. Pico Rivera, CA.90660

Phone: (562) 364-1250

Email: info@eccafs.org

<http://www.eccafs.org>

© 2010 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

El Camino Children & Family Services, Inc. no se hace responsable por los artículos que se publican en El Camino Para Tu Salud y que se extraen de otras fuentes.

