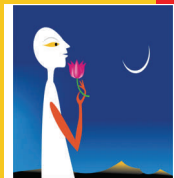




EL CAMINO PARA TU SALUD



LA VIRTUD DE LA PRUDENCIA

La prudencia es una de esas virtudes de las que apenas se habla y que, sin embargo, resulta ser una clave en el difícilísimo arte de ordenarnos recatemente en nuestra relación con el prójimo.

No nacemos prudentes, pero debemos hacernos prudentes por el ejercicio de la virtud. Y no es tarea fácil.

El pensamiento puede descarriarse como se descarría la voluntad, porque está

expuesto a las mismas pasiones y a los mismos condicionamientos. Pensar y bien, exige una gran atención, no sólo sobre las cosas, sino principalmente sobre nosotros mismos.

Hay que saber estar atentos sobre las razones, pero mucho más sobre nuestras pasiones que son las que nos impulsan al error. Porque los hombres solemos errar por precipitación en nuestros juicios, afirmando cosas que la razón no ve claras, pero que estamos impulsados a afirmar como

desahogo de nuestras pasiones. Quien no sabe controlar sus pasiones, tampoco sabrá controlar sus razones y se hace responsable moral de sus yerros.

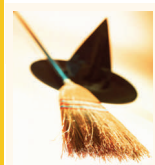
La razón es la que ha de regir nuestra conducta en la verdad y por eso la prudencia es la primera de las virtudes cardinales.

Pero la verdad requiere tener sosegada el alma para conseguir tener sosegada la mente con objetivas razones.

Autor desconocido



Pase media papaya bien madura por la batidora o la licuadora, junto con un cuarto de piña fresca. Luego añada el zumo de una naranja y un poco de hielo picado y mezcle bien. Este zumo, proporciona muy buenas dosis de vitamina C, B1 y B3, así como de calcio, magnesio y potasio. Resulta diurético y desintoxicante. Tanto la papaya como la piña contienen enzimas-la papaína y la bromelina- que facilitan la digestión de las proteínas, lo que lo hace idóneo para acompañar comidas copiosas. La naranja favorece la secreción biliar.



Disfrute en Familia Haciendo Sonidos de Espanto

Los sonidos que dan miedo o espantan convierten una fiesta ordinaria en una realmente embrujada. Ahora bien, aun cuando usted puede comprar o bajar del internet este tipo de sonidos, es más divertido reunir a toda la familia y grabar juntos estos sonidos usando artículos caseros.

- * Huesos quebrándose - Parta una zanahoria a la mitad.
- * Bisagra Chirriante - Abra y cierre una puerta que cruja o la bisagra de un portón.
- * Aullido del Viento- Sople duro en el micrófono.
- * Llamada a la puerta- Golpee un pedazo de madera.
- * Lluvia - Vacíe granos de arroz sin cocinar en una sartén de metal.
- * Huesos Traqueando- Agite macarrones en forma de coditos ensartados en un hilo o una pita.
- * Batir de Cadenas- Agite una cadena.
- * Trueno -Ruede una piedra dentro de una caja.
- * Pisadas -Haga sonidos, como la de los cascos de un caballo, con unos zapatos sobre una mesa.

EDICIÓN No 81

Realizada por :
Clara Patricia Marín

REUTILICE



Una buena opción es reutilizar el aceite de cocina usado

para fabricar jabón de uso doméstico. Para un litro de aceite usado se requieren 1.25 litros de agua y 100 gramos de sosa. Puede añadir glicerina o alcohol para hacerlo transparente, y esencias naturales para darle aroma.

Primero, filtre el aceite con un colador para eliminar las partículas que pueda contener; después deje enfriar en un recipiente. Disuelva la sosa con agua, y caliente hasta el punto de ebullición para fabricar lejía. Debe usar lentes protectores, guantes y una mascarilla, Luego vierta el aceite en el recipiente con la lejía y remueve hasta formar una pasta espesa y homogénea. Aquí puede añadir las esencias y la glicerina. La pasta que usted obtiene, aun caliente, pásela a otro molde (por ejemplo una caja de...

AVANCES CIENTÍFICOS

SENSOR DE GLUCOSA Investigadores suecos están probando con éxito una córnea artificial de colágeno para personas que necesitan un trasplante. Está prótesis artificial sustituye a la córnea original y de esta manera recuperar la vista. Se trata de una alterna-

tiva ideal al trasplante de tejido humano que evitaría tener que esperar hasta encontrar un donante.

CÓRNEA ARTIFICIAL Ingenieros de la Universidad de California aseguran que en el futuro será posible implantar a las personas diabéticas un sensor capaz de analizar y registrar al nivel

de glucosa automáticamente y de enviar los resultados obtenidos a un teléfono móvil. Este innovador aparato ya se está probando en animales.

VACUNA CONTRA LA HEPATITIS E Científicos Chinos han hallado una vacuna que evita al 100% el desarrollo de la Hepatitis E. Fuente: Saber Vivir



ALIMENTOS FUNCIONALES

El término “alimento funcional” apareció en el Japón en los años 1980s. En la literatura especializada se suele abreviar como **AF**. Son aquellos alimentos que son elaborados no sólo por sus características nutricionales sino también para cumplir una *función específica* como puede ser el mejorar la salud y reducir el riesgo de contraer enfermedades. Para ello se les agregan componentes biológicamente activos, como minerales, vitaminas, ácidos grasos, fibra alimenticia o antioxidantes, etc. A esta operación de añadir nutrientes exógenos se le denomina también *fortificación*.

Un alimento puede acabar siendo funcional si durante su procesado se le ha realizado cualesquiera de estas operaciones:

1. Eliminación de un componente alimenticio conocido como causante o determinante de una enfermedad. Ejemplos pueden ser las proteínas alergénicas de ciertos alimentos, la eliminación de la lactosa de ciertos productos lácteos.
2. Incremento en la concentración de un componente alimenticio. Esta operación de fortificación, o añadidura de un componente activo, hace que la dosis diaria del mismo se acerque a las recomendaciones de los organismos reguladores, lo que a

la larga redundará en una disminución de riesgos de enfermedad.

3. Adición de un componente que no está presente en la mayoría de los alimentos. No necesariamente debe ser un macronutriente o un micronutriente.
4. Reemplazo de macronutrientes. Por regla general un macronutriente (como puede ser la grasa).
5. Incrementando la biodisponibilidad o estabilidad de un componente conocido con el objeto de producir un efecto funcional o reducir la aparición de enfermedades.

Algunos de los alimentos funcionales se han diseñado para cubrir ciertos aspectos como:

1. **Funciones gastrointestinales.** Estas funciones incluyen aquellas que están asociadas a la microflora bacteriana en el colon, mediar en la actividad endocrina del tracto gastrointestinal, actuar sobre la actividad inmune del tracto, control de la biodisponibilidad (sobre todo de minerales), control del tiempo de tránsito.
2. **Sistemas redox y antioxidante.** Estos sistemas requieren un insumo balanceado de antioxidantes y (pro-) vitaminas así como de componentes alimentarios tales como los polifenoles y otros antioxidantes naturales de origen vegetal. Las actividades redox y la protección antioxidante son muy importantes para las células y tejidos

y su desequilibrio se asocia con la aparición de diversas enfermedades. A pesar de estas hipótesis fundadas existen todavía problemas en la comunidad científica a la hora de demostrar los efectos beneficiosos de los antioxidantes en los alimentos funcionales.

3. **Metabolismo de macronutrientes** - Este objetivo es específico del metabolismo de carbohidratos, metabolismo de aminoácidos, y ácidos grasos.
4. **Ayuda al feto** - El alimento de la madre y del feto son objetivos en algunos alimentos funcionales, un ejemplo es el ácido fólico.
5. **Metabolismo xenobiótico** y su modulación mediante componentes no nutritivos, tal y como algunos fitoquímicos.
6. **Modificar el humor y la capacidad psicológica.**

Algunos ejemplos son:

- * **Huevos** enriquecidos con ácidos grasos esenciales omega-3, que ayudan a reducir el riesgo de afecciones cardíacas.
- * **Leche y yogures** fermentados con cultivos probióticos que facilitan la digestión.
- * **Cereales** con ácido fólico, que ayudan a reducir el número de niños que nacen con espina bífida.
- * **Margarinas** con fitoesteroles (benecol) que reducen el colesterol y disminuyen el riesgo de padecer afecciones cardíacas

Fuente: Wikipedia



LA SALUDABLE COLIFLOR

Aprovecha los beneficios de la Coliflor

La coliflor pertenece a la familia de las crucíferas, que cuenta con más de 3,000 especies distintas alrededor del mundo.

Aunque se puede consumir durante todo el año, en octubre alcanza su punto óptimo de maduración.

A la hora de comprarla, tenga en cuenta que las mejores son aquellas que resultan firmes y compactas al

cogerlas, con hojas verdes alrededor y con un aspecto limpio y sin manchas marrones.

La coliflor tiene un alto contenido en fibra, además de vitamina C, Folatos (si el organismo no lo recibe en cantidad suficiente puede presentar anemia) y vitamina B6. También aporta otras vitaminas del grupo B en menor cantidad. Además, es una hortaliza con bastante agua y potasio, por lo que resulta diurética y ayuda a combatir la retención de líquidos.

La coliflor suele consumirse sobre todo cocida y después aliñada. También es muy típico acompañarla con alguna salsa, en especial la bechamel. Se le puede añadir queso rallado y gratinarla en el horno. Queda muy buena rebozada con harina y huevo y pasada por la sartén.

Para evitar su fuerte olor al cocerla, eche en el agua migas de pan con vinagre. Y para que no resulte flatulenta coma siempre después un yogur natural sin azúcar. Fuente: Revista Saber Vivir

ACEITES RECOMENDADOS PARA LOS BEBÉS

Aceite de Espliego: Es uno de las esencias más inocuas y una de las pocas que se puede aplicar directamente sobre la piel, sin mezclarla. Es antiséptica y curativa, en especial para las quemaduras y picaduras.

Aceite de Eucalipto: Es un extraordinario antiséptico natural, ayuda a des congestionar las vías respiratorias.

Aceite de Mandarina: Ideal para los niños por sus propiedades suavizantes y calmantes. Combina bien con el aceite de geranio y es adecuado para combatir el hipo, los trastornos estomacales y para calmar a los pequeños llorones.

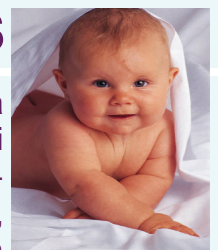
Aceite de Manzanilla: Es muy seguro para todas las edades. Es suave y muy relajante y sirve para una gran cantidad de dolencias, desde dolores de la dentición, de oídos, cólicos, vómitos y diarrea.

Aceite de Rosa: Es suave, delicado e inofensivo para los niños, está indicado para las afecciones de la piel

Precauciones: Siempre tómese el tiempo para calentar el aceite muy bien en sus manos antes de aplicarlo sobre la piel, no hay nada más desagradable que esté frío. Salvo raras excepciones,

los aceites nunca deben ingerirse, ni aplicarse directamente sobre la piel, debe diluirse en un aceite base. Para los niños sólo use los aceites de manzanilla, salvia romana, eucalipto, geranio, enebrina, espliego, menta, rosa, romero, sándalo, mejorana y planta de té

Dilución para Bebés: 5 gotas de aceite esencial con 50ml de aceite base (chabacano, germen de trigo o almendra. Fuente: Kena Todo para el bebé



PINTURA ANTI-GÉRMENES

Científicos de la Universidad de Dakota inventaron una nueva molécula germicida que se puede agregar a la pintura tradicional para darle propiedades antimicrobianas. Durante las pruebas la sustancia demostró ser muy efectiva para combatir diversos tipos de gérmenes y bacterias. Por ejemplo,

la Escherichia Coli murió a los cinco minutos de entrar en contacto con la pintura. Luego de tres meses, analizaron nuevamente la pared y no detectaron crecimiento de moho. Según los creadores, la propiedad germicida de la nueva pintura dura más de un año.

Fuente: Buena Salud

Si tu hijo o hija se recrimina por sus fallas, recuérdale que todo el mundo comete errores y que tu cariño por él o ella es **incondicional**.

...madera) y deje enfriar. Es recomendable dejar este molde dentro de otro recipiente, ya que puede desprenderse algo de sosa. Ya frío se obtiene una pastilla de jabón que puede cortar según desee o rallar para usarlo en la lavandería. Fuente: Selecciones

A COMER ZANAHORÍA



De acuerdo con un estudio de la Universidad de Newcastle, las propiedades anticancerígenas de las zanahorias aumentan un 25% si son cocidas enteras. De esta manera, “al cocinarlas enteras y cortarlas después, se retiene tanto el sabor como los nutrientes”, explica la doctora Kirsten Brandt a cargo de la investigación.

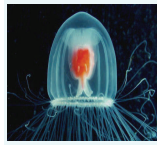
Crema de Naranja y Zanahoria
Rehogue (fría pero sin que llegue a tomar color a fuego suave) una cebolla picada. Añada 4 zanahorias peladas y cortadas en trozos. Agregue caldo de pollo, salpimiento y cueza por 15 minutos. Bata y mezcle con zumo de naranja y nata líquida. Sirva Caliente

9155 Telegraph Rd.
Pico Rivera, CA.90660
Phone: (562) 364-1250
Email: info@eccafs.org
<http://www.eccafs.org>



©2011 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC. (ECCAFS)
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.



Existe una especie de medusa que es naturalmente inmortal: la *Turritopsis Nutricula*. Es originaria del Caribe y es la única forma de vida conocida que no muere tras alcanzar su estado adulto, sino que es capaz de «rejuvenecer», de regresar a su forma juvenil (estado de pólipo) y repetir su ciclo vital hasta alcanzar una segunda madurez... y una tercera, y una cuarta, y así hasta un número de veces que es, según los científicos, potencialmente infinito. Este proceso de transformación se denomina transdiferenciación (un proceso biológico en el cual una célula, sin ser una célula madre, puede convertirse en otra célula completamente distinta). Cuidadosos experimentos de laboratorio han revelado que, desde cualquiera de sus etapas (desde que nace hasta que se constituye en un individuo sexualmente maduro) la medusa puede transformarse de nuevo en pólipo. Esta habilidad para invertir el ciclo de vida (en respuesta a condiciones adversas) es, probablemente, única en el reino animal y permite a la medusa evitar la muerte, volviendo a la *Turritopsis nutricula* en potencia biológicamente inmortal. Ahora bien, hoy en día, los científicos empiezan a estudiar y aplicar la transdiferenciación en el ser humano con ciertos resultados, específicamente en el ámbito de la regeneración corporal. Un caso es el del Dr. Deepak Srivastava, quien ha logrado utilizar este proceso para transformar células en el corazón humano en personas que han sufrido un ataque cardíaco.



GREEN ROOF O AZOTEA VERDE

Conocida también como azotea viva, azotea ajardinada, naturalización de azotea, techo verde, “green roof” o “sky garden”, consiste en un sistema integral compuesto por varias capas de materiales diseñados para proteger al inmueble contra daños ocasionados por la exposición al medio ambiente, y promover el crecimiento de vegetación en azoteas, terrazas y áreas abiertas poco utilizadas

Los techos verdes modernos colocados deliberadamente para mantener vegetación en un medio de cultivo son un fenómeno relativamente reciente. Sin embargo los países escandinavos han usado techos de pasto por muchos siglos. La tendencia moderna comenzó cuando Alemania

desarrolló los primeros en la década de 1960 y ahora se han difundido a muchos países. Se calcula que alrededor del 10% de los techos en Alemania son verdes. Se están volviendo populares en Europa y en menor grado en Estados Unidos.

Los techos verdes se pueden usar para:

- Cultivar frutas, verduras y flores
- Mejorar la climatización del edificio
- Prolongar la vida del techo
- Reducir el riesgo de inundaciones.
- Filtrar contaminantes y CO₂ del aire.
- Actuar como barrera acústica; el suelo bloquea los sonidos de baja frecuencia y las plantas los de alta frecuencia.
- Filtrar contaminantes y metales pesados del agua de lluvia

- Proteger la biodiversidad de zonas Urbanas.

Combatir el efecto de isla de calor es otra razón importante para construir techos verdes. Los edificios tradicionales absorben la radiación solar y después la emiten en forma de calor, haciendo que las ciudades tengan temperaturas por lo menos 4° C más altas que las zonas circundantes. En el techo del City Hall de Chicago la temperatura en días muy calientes suele ser 14–44° C más baja que la de los edificios tradicionales circundantes

Un estudio realizado en 2005 por Brad Bass de la Universidad de Toronto demostró que los techos verdes también pueden reducir la pérdida de calor y reducir el consumo de energía en invierno.