



EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No 90

Realizada por : Clara Patricia Marín C.

TRANSFORMA LA ENVIDIA EN ALGO POSITIVO



“Ninguno ama a su patria porque es grande, sino porque es suya.”

Lucio Anneo Séneca (2 AC-65) Filósofo latino

“La patria, posiblemente, es como la familia, sólo sentimos su valor cuando la perdemos.”

Gustave Flaubert (1821-1880) Escritor francés.

“El que de pequeño respeta la bandera, sabrá defenderla cuando sea mayor.”

Edmundo de Amicis (1846-1908) Escritor italiano.

“La patria es dicha, dolor y cielo de todos y no feudo ni capellanía de nadie.”

José Martí (1853-1895) Político y escritor cubano.

“El amor a la patria no conoce fronteras ajenas.”

Stanislaw Jerzy Lec (1909-1966) Escritor polaco de origen judío.

“¡Cuán querida es de todos los corazones buenos su tierra natal!”

Voltaire (1694-1778) Filósofo y escritor francés.

“Los celos están muy relacionados con la envidia, una sensación de rabia que nos atormenta cuando deseamos poseer algo que pertenece a otro” sostiene Shirley Glass, psicóloga clínica y terapeuta matrimonial de Baltimore. “Es más probable que sufra los dardos de la envidia y los celos si su autoestima no tiene una base sólida” explica June Price Tangney, psicóloga y profesora en la Universidad de George Mason en Virginia.

Ahora bien, los celos y la envidia no siempre tienen connotaciones negativas;

“pueden ser beneficiosos si provocan un cambio necesario: si nos conducen a mejorar nuestro aspecto, si nos impulsan a iniciar nuevas actividades o a cultivar nuestra autoestima”, asegura la doctora Jo Ann Magdoff, psicoterapeuta en la ciudad de Nueva York.

“Si usted envidia a alguien porque posee una cualidad, rasgo o habilidad que usted no tiene, convierta a esa persona en su ejemplo”, sugiere la doctora Glass. Empéñese en cultivar esa cualidad que admira. Si le gustaría escribir, infórmese de los cursos que hay a su disposición. Si quiere estar más delgada o delgado, em-

piece a nadar. Si envidia el negocio de su amiga o amigo; aprenda contabilidad. “Aprenda de la persona que tiene aquello que usted desearía tener” señala la doctora Dickstein. “Pregúntele, por ejemplo: “ ¿Cómo saliste adelante en la entrevista de trabajo” o “¿dónde has aprendido inglés?. Solicite sus consejos. Logre que la persona que es objeto de su envidia se convierta en un modelo a seguir” Fuente: Guía Médica de los Remedios Naturales

CEBICHE CARIBE

Para 4 porciones

- 2 naranjas
- 240g de cebolla cabezona blanca
- 120g de lechuga verde crespita
- 10g de ají de frasco
- 2 limones

- 160g de pimentón
- 1 oz de brandy
- 300g de camarón
- 160g de salsa de tomate
- 4g de sal



PREPARACIÓN

Corta la cebolla y el pimentón en julianas. En un

bol, mezcla todos los ingredientes, excepto la lechuga. Conserva en la nevera durante 2 horas. En una taza, pica la lechuga, ponla de base y encima sirve el cebiche. Fuente Revista Ideas

No olvides que limpiar y desinfectar no es lo mismo. En la primera sólo se usa agua y jabón. Para desinfectar, en cambio, debes emplear soluciones limpiadoras con ingredientes que maten la bacterias y otros gérmenes



JUGO DE UVA PARA LA MEMORIA

Un estudio llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Cincinnati halló algo sorprendente. El cerebro de un grupo de personas de edad avanzada que bebieron dos vasos de 8 onzas de jugo de uva (tipo Concord) natural ciento por ciento todos los días, mostró señales de rejuvenecimiento. Incluso aquellas que habían sido diagnosticadas con pérdida de la memoria relacionada con la edad, comenzaron a aprender más rápidamente y fueron capaces de recordar una larga lista de palabras. Esto se debe a que esta variedad de uva contiene antioxidantes que protegen las células del cerebro y detienen— hasta reparan — el daño causado por la oxidación y la inflamación.



El té es una rica fuente de antioxidantes. Estos protegen el organismo de los efectos dañinos de los radicales libres que atacan a nivel celular. Es por eso que tantas personas disfrutan de esa infusión. Si en el pasado escuchaste decir que añadirle leche debilita o destruye los poderosos antioxidantes que se encuentran en el té, tenemos buenas noticias: estudios recientes han revelado que el líquido blanco no le “roba” sus beneficios poderosos para la salud. Así que si te gusta disfrutar de un taza de té con un chorrito de leche. ¿Qué esperas?



LIMPIADOR DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS

La cereza silvestre es un agente aromatizante que tiene una leve actividad expectorante”, señala James E. Roberts. Contiene benzaldehído, una sustancia expectorante que ayuda a ablandar las flemas.

“Por lo general, los jarabes para la tos que contienen los principios activos de las cerezas silvestres incluyen otros ingredientes con un actividad química más intensa para reforzar las propiedades naturales de la

cereza y proporcionar el efecto supresor de la tos” dice Robbers.

Aunque el jarabe para la tos elaborado con cereza silvestre es más efectivo que la infusión de las mismas, ésta puede ser un paliativo para alguien que no se encuentra bien. Si quiere hacer infusión, ponga una taza de agua hirviendo en un recipiente que contenga una cucharadita de corteza u hojas de cerezo silvestre, déjelo reposar durante 10 minutos y

cuélelo, añadiendo, si lo desea, miel, azúcar o limón. Cuando use una tintura siga las instrucciones del envase.

Sólo dos advertencias: no le dé infusión de cereza silvestre a los niños menores de dos años, y no beba más de tres tazas al día. Las hojas, la corteza y los frutos del cerezo silvestre contienen ácido hidrociánico, que puede ser tóxico en grandes cantidades.

Fuente: Guía Médica de los Remedios Naturales

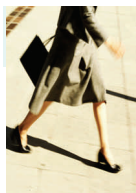


EFICAZ ACONDICIONADOR CON BANANAS Y AGUACATE

Si alguna vez se ha preguntado que emplean las grandes estrellas de Hollywood para acondicionar su cabello, ya no se pregunte más. De acuerdo con declaraciones de la estilista

de cabello de Hollywood, Joanne Harris, ella manifiesta lo siguiente: “Elijo bananas viejas, negras y pasadas y las hago puré junto con aguacate maduro y blando.” La mezcla tiene muchos nutrientes, lo que significa que el cabello se

nutre también. La estilista recomienda aplicar el “puré tropical” en el cabello y dejarlo actuar durante 15 minutos. Lavarlo luego en el fregadero de la cocina, retirando primero la mayor cantidad posible de puré, para evitar obstruir la cañería.



A MANTERNOS EN MOVIMIENTO

Está comprobado que mientras más tiempo estás en movimiento, más calorías quemarás. Lo más curioso es que tan pronto te sientas, las enzimas que queman grasa en las células pierden efectividad y funcionan menos. También es importante saber que cuando

estés “vertical”- ya sea parado, caminando o haciendo deporte— tu metabolismo se acelera más.

Después de 10 años, las células que eliminan la grasa se vuelven menos eficientes y hay que aumentar la actividad con simples ejercicios diarios para impulsarlas. Algo tan sencillo

como hablar por teléfono mientras caminas a tu casa — en vez de estar sentado o acostado en la cama— estacionar el auto un poco más lejos de tu destino o subir las escaleras en lugar de hacerlo en un elevador te ayudará a que esas células funcionen mejor y tu cuerpo quemará más calorías.

No es aconsejable inmovilizar un dedo golpeado. Lleva a tu hijo al doctor si lo tiene inflamado y le duele.

Limpia periódicamente los filtros de la campana extractora.

PROCURA EVITAR ESTOS “AHORROS” DE DINERO



1) **Caer en la conocida trampa de la oferta “Compra uno, lleva dos”.** Cuando la oferta es genuina, resulta difícil resistirse. Pero aunque el segundo artículo sea gratis o a mitad de precio, antes de comprar pregúntate: ¿Realmente necesito dos piezas de este producto a ese precio? Si se trata de mermelada y la oferta dice: “Lleva dos frascos gratis”, tal vez te convenga comprar y surtir tu despensa. En cambio, si fuiste a la tienda por unos zapatos nuevos y te dicen “Lleva otro par a la mitad de precio”, detente y piensa. Saliste a comprar zapatos con un presupuesto y ahora estás a punto de gastar por dos pares, más el impuesto. ¿En realidad necesitas dos pares? ¿Los vas a usar? ¿Te gusta el segundo lo suficiente como para hacer el gasto extra.



2) **Contar con un fondo para emergencias, pero no hacer un ahorro para el retiro.** Si bien los expertos en finanzas recomiendan tener un ahorro de entre 6 y 12 meses de ingresos para emergencias, consideran esencial ahorrar también para el futuro. Si estás guardando dinero en una cuenta de ahorros para los gastos imprevistos pero no haces aportaciones regula-

res a un plan para el retiro, no te estás preparando debidamente para algo que sabes que llegará: la vejez. Con los bajos intereses que pagan los bancos en la actualidad, cada día sin ahorrar significa dinero desperdiciado. Si tu empresa cuenta con un plan de ahorro para el retiro de los trabajadores, considera invertir en él más dinero de tu salario



3) **Hacer compras con tarjeta de crédito para obtener un descuento, pero mediante un pago mínimo.**— Que te ofrezcan un descuento de 30% por hacer una compra suena bien, pero quizá te pidan que liquides parte del saldo de inmediato. Tristemente a muchas personas les resulta fácil hacer el pago mínimo exigido y no el total de su deuda. A mediano plazo, acaban pagando no sólo el artículo que compraron, sino también intereses altísimos.



4) **Escoger siempre el artículo de precio más bajo.** Como consumidores, todos sabemos que lo barato puede salir caro. Si compras un juego de herramientas en un atienda de artículos baratos o un par de zapatos en un puesto ambulante, lo más probable es que pronto tengas que salir a comprar otro nuevo. Los productos que no se fabrican con

materiales de primera calidad te pueden ahorrar un poco de dinero en corto plazo, pero, a la larga, tendrás que volver a gastar dinero para reemplazarlos. Y si no aprendiste la lección y nuevamente adquieres artículos económicos de dudosa calidad, repetirás el ciclo. La única excepción es cuando compras artículos de marca genérica en supermercados, ya que por lo general se trata de los mismos productos que lo de marcas comerciales.



5) **Comprar comida y desperdiciar la mitad.** Al ver un racimo de plátanos a mitad de precio, es muy probable que te lo lleses. Luego en casa, ves como se van poniendo negros, poco a poco, porque compraste demasiado y nadie se los come. Está bien comprar artículos en cantidades grandes a un mejor precio siempre y cuando no sean alimentos perecederos.



6) **No hacer visitas regulares al dentista.** Por querer ahorrar dinero muchas veces evitamos las visitas regulares al dentista, sin embargo, lo más seguro es que con los años necesitemos de costosos tratamientos que se hubieran evitado con revisión y limpieza regulares. Artículo en Selecciones tomado de wisebread.com y escrito por Paul Michael

TRATAMIENTOS CASEROS Y NATURALES PARA LAS ALERGIAS



Hielo Mentolado. Haz cubitos de hielo con agua y hojas de menta machacadas. Envolverlos en plástico y aplicarlos bajo los ojos puede ayudar a aliviar la sinusitis.



Vapor Calmante. Mezcla agua caliente, sal y miel en un tazón. Colócate una toalla pequeña sobre la cabeza e inhala el vapor del tazón para limpiar la vía respiratorias.



Bebida Antialérgica. En una cacerola, calienta agua, jugo de limón, ajo picado, jengibre, pimienta de Cayena y miel. Bebe cuatro cucharadas de la mezcla una vez al día.

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.



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

ESTILOS DE MESA DE COMEDOR

⇒**Cuadradas:** Aunque son prácticamente la única opción para las áreas cuya dimensión es reducida ayudan a generar visualmente una sensación de amplitud.

⇒**Redondas:** Teniendo en cuenta su diámetro y su forma lo mejor es utilizarlas en zonas amplias. Aunque no están muy de moda, estas mesas favorecen la socialización y las relaciones familiares.



⇒**Rectangulares:** Son ideales para los comedores amplios. Su forma alargada brinda más posibilidades de acomodar a más comensales.

Las sillas y la mesa deben ser totalmente cómodas, si se tiene en cuenta que es donde se servirán las comidas del día. Lo que supone que se pasará un buen tiempo sentado.

Usa un centro de mesa elegante, algunas flores de vivos colores, velas y otros detalles. Aunque se retiren cuando lleguen los platos principales, le darán un toque personal y realzarán lo que vayas a servir a continuación.

Fuente: revista Ideas



CARNE	GRASAS en gramos	CALORÍAS	CALORÍAS aportadas por
OVEJA			
Cordero	5,7	153	33
Pierna	6,6	162	36
Solomillo	7,8	173	40
CERDO			
Filete	4,1	141	26
Jamón Serrano	6,5	140	42
Jamón Dulce	9,4	187	45
AVES			
Carne Blanca de Pavo	2,7	133	18
Pechuga de Pollo	3,1	142	19
Carne Oscura de Pavo	6,1	159	35
Pata de Pollo	8,0	18	40
TERNERA			
Pierna	2,9	128	20
Solomillo	5,3	143	33
Paleta Asada	5,9	145	36
Lomo	5,9	149	36

No todas las carnes son iguales en cuanto a sus componentes ni se preparan de la misma manera. La tabla a la izquierda le ayudará a elegir las carnes más magras. Su salud

y su figura se lo agradecerá.

Nota: Todos los valores están calculados en base a 100 gramos de producto cocinado.



El mejor salmón ahumado del mundo viene del frío Río Spey, en Escocia, y los expertos revelan que el secreto de su delicia es que "el salmón de esa zona tiene un sabor suave y delicado, poco aceitoso, ligeramente dulce y con una textura firme" ¿Otro secreto que muchos olvidan, pues compran un salmón carísimo y no saben servirlo? El salmón debe servirse sin una sola espina y cortado muy fino, "del ancho de una hoja de papel". El salmón ahumado cortado grueso "se vuelve duro como una goma de mascar"



Entre los 12 y 18 meses los bebés están aprendiendo a recordar, y la música les ayudará en el desarrollo de la memoria. Una canción para cepillarse los dientes contribuirá a consolidar ese hábito; otra melodía hará posible que recuerden los nombres de los tíos que visitarán o el de las comidas preferidas. Inventa una canción para que recoger sea una labor divertida.