



EL CAMINO PARA TU SALUD

“UNA TOSTADA EN LA VIDA”



Comparto con ustedes una reflexión de un autor anónimo:

Después de un largo y duro día en el trabajo, mi mamá puso un plato de salchichas y pan tostado muy quemado frente a mi papá.

Recuerdo estar esperando ver si alguien lo notaba... Sin embargo, aunque mi padre lo notó, alcanzó un pan tostado, sonrió a mi madre y me preguntó cómo me había ido en la escuela.

No recuerdo lo que le contesté, pero sí recuerdo verlo untándole mantequilla y mermelada al pan tostado y comérselo todo.

Cuando me levanté de la mesa esa noche, recuerdo haber oído a mi madre pedir disculpas a mi padre por los panes tostados muy quemados.



Según el psiquiatra infantil Kornhaber, "para un niño, sólo los padres están por encima de los abuelos en la jerarquía del afecto".

Los abuelos son como "libros vivos y archivos de la familia", dice Kornhaber. Transmiten experiencia a sus nietos y les inculcan valores. Esta función es especial-

Nunca voy a olvidar lo que le dijo: "Cariño no te preocupes, a veces me gustan los panes tostados bien quemados."

Más tarde esa noche, fui a dar el beso de las buenas noches a mi padre y le pregunté si a él le gustaban los panes tostados bien quemados.

Él me abrazó y me dijo estas reflexiones: "tu mamá tuvo un día muy duro en el trabajo, está muy cansada y además – un pan tostado un poco quemado no le hace daño a nadie".....

La vida está llena de cosas imperfectas y gente imperfecta. Aprender a aceptar los defectos y decidir celebrar cada una de las diferencias de los demás, es una de las cosas más importantes para crear una relación sana y duradera.

Un pan tostado quemado no debe

romper un corazón. En particular, los abuelos pueden ser excelentes transmisores de la herencia religiosa. Para los niños, los abuelos son símbolos vivos de la tradición y de la trascendencia. Como dice el psiquiatra Kornhaber, "La asignatura que imparte el abuelo no se enseña en ningún otro sitio". <http://www.aciprensa.com/Familia/abuelos.htm>

romper un corazón.

La comprensión y la tolerancia es la base de cualquier buena relación.

Sé más amable de lo que tú creas necesario, porque todas las personas, en éste momento, están librando algún tipo de batalla. Todos tenemos problemas y todos estamos aprendiendo a vivir y lo más probable es que no nos alcance la vida para aprender lo necesario.

"El camino a la felicidad no es recto. Existen curvas llamadas EQUIVOCACIONES, existen semáforos llamados AMIGOS, luces de precaución llamadas FAMILIA, y todo se logra si tienes: Una llanta de repuesto llamada DECISION, un potente motor llamado AMOR, un buen seguro llamado FE, abundante combustible llamado PACIENCIA, pero sobre todo un experto conductor llamado DIOS!!!"

En particular, los abuelos pueden ser excelentes transmisores de la herencia religiosa. Para los niños, los abuelos son símbolos vivos de la tradición y de la trascendencia.

Como dice el psiquiatra Kornhaber, "La asignatura que imparte el abuelo no se enseña en ningún otro sitio".

<http://www.aciprensa.com/Familia/abuelos.htm>

HAPPY GRANDPARENTS DAY
Septiembre 9



CONSEJOS PARA ORGANIZAR TU BAÑO

El baño tiene unas necesidades específicas de orden, y crear el lugar adecuado para cada objeto es fundamental para que resulte práctico y funcional.

- ◆ Asigna un espacio a cada producto. Sé lógico a la hora de decidir cuál es el más adecuado. Asegúrate de que el espacio elegido esté cerca del lugar donde vas a necesitar ese artículo. Por ejemplo: los productos de baño, cerca de la ducha.
- ◆ No te desanimes si tu baño es pequeño y dispones de poco sitio. Hasta la zona sobre el sanitario o debajo del lavamanos puede convertirse en un espacio útil. Utiliza productos prácticos, como los carros con ruedas, que puedes desplazarlos si es necesario.
- ◆ La pared de encima del inodoro es

ideal para colocar baldas o anaquelos. Proporciona espacio extra sin entorpecer el paso.

- ◆ Si una solución de almacenaje no te resulta práctica, no la pongas. Los espacios para guardar deben ser accesibles y fáciles de utilizar.
- ◆ Sé creativo. Los distintos modelos y medidas de los organizadores te proporcionan la posibilidad de que tu baño tenga todo en orden con estilo. Las repisas en esquina son prácticas y elegantes.
- ◆ Almacena las cosas pequeñas como medicinas y cosméticos en cajas transparentes y apilables, que puedas poner en alguna balda o repisa. Una buena solución son las cestas extraíbles, para tener todo a la vista y a mano muy fácilmente.
- ◆ Cuelga las toallas en percheros tras la puerta.

◆ Asegúrate de que los elementos utilizados para el orden en el baño soporten la humedad y son fáciles de limpiar. Todos los elementos deben ser homogéneos y en la misma tonalidad. El mezclar muchos colores da sensación de desorden.

- ◆ No acumules productos innecesarios, deshazte de todos los productos que no hayas utilizado en el último mes. Conserva únicamente los productos que utilices a diario o semanalmente.
- ◆ Las baldas en altura y los carros son ideales para baños con poco espacio. Aprovecha también las paredes para colgar armarios con poco fondo que no ocupan y resuelven. Otra opción es elegir espejos con zona de almacenaje incorporada o muebles bajo lavabo con contenedores o gaveteros. Unas cestas bonitas en el suelo pueden servir para almacenar el papel.

Fuente: Revista Orden en Casa

EVITA ESTOS ERRORES AL EMPACAR Y ACARREAR TU MALETA

Los malos hábitos al empacar y acarrear equipaje ejercen mucha presión sobre la columna vertebral y pueden provocar dolores musculares agudos, dice el cirujano ortopédico Gerard J. Girasole. Evita estos errores cuando viajes:



- ◆ Hacer las maletas sobre el piso: Agacharte fuerza tu espalda. Es mejor que pongas la maleta sobre una cama o una mesa cubierta con una toalla, para no inclinar tanto.



- ◆ Recorrer el aeropuerto arrastrando el equipaje. Las maletas que puedes empujar, en vez de jalar, tensan menos tu espalda. Si no hay remedio que jalarlas, cambia de mano a menudo y mantén las palmas hacia abajo para reducir la tensión en los hombros.



- ◆ Alzar la maleta de mano para ponerla en el compartimiento superior

del avión. Esta técnica es mejor: párate frente al compartimiento y tensa el abdomen; alza la maleta a la altura de tu pecho y apóyala en la cabecera del asiento que da al pasillo para acomodarla. Si es necesario, ponte de puntillas antes de meter la maleta en el compartimiento.

Un consejo: La próxima vez, viaja ligero. Una maleta llena a reventar puede tensar tu espalda.

Tomada de Selecciones



¿Tu gato saca la tierra de las plantas? He aquí una solución: a lo largo del invierno, guarda en el congelador una buena cantidad de cáscaras de naranja, toronja y limón. Al llegar la primavera y el verano, entiérralas debajo de las plantas y cúbrealas con una capa delgada de tierra.



PARA QUE LAS MOCHILAS DUREN MÁS

Revisa que los cierres corran libremente (si no es así, y no hay nada atorado en ellos, frotarlos con una vela o una barra de jabón puede ayudar) y corta los hilos sueltos que se enreden; usa clips grandes para reemplazar cualquier tirador. Intenta usar hilo dental sin cera para coser correas sueltas o costuras

abiertas, o llévalos a una reparadora de calzado para que los arreglen.

La manera más rápida de limpiar una mochila es de adentro hacia afuera. Invierte la mochila vacía sobre un bote de basura y limpia la mugre (sobre todo de las costuras) con un cepillo de cerdas. Voltéala y vuévela a taller. Ahora remoja un trapo (o el cepi-

llo) en un poco de agua tibia jabonosa y limpia el interior y el exterior. Enjuaga la mochila con agua fría y deja secar al aire libre. Elimina olores espolvoreando dentro un poco de bicarbonato.

En cuanto a las mochilas nuevas aplica un repelente de manchas en aerosol antes de usarlas por primera vez.



Sabías que la piel de las cebras resulta desagradable para las moscas. Estudios europeos han demostrado que las líneas blancas y negras de estos animales, resulta molestas para los insectos. A partir de este hallazgo, el equipo de investigadores se centró en conocer el tipo de luz que reflejaba la piel rayada de las cebras. Se hizo un estudio, que consistía en utilizar diferentes pizarras de colores, con franjas de tamaños desiguales. El resultado fue que las de las franjas más delgadas, es decir, las que más se parecían a la piel de la cebra, fue la que atrajo menos a las moscas.

El esfuerzo mental que implica tomar decisiones una y otra vez puede obnubilar tu juicio e influir en tus decisiones. Ejemplo de esto: un estudio israelí reveló que los jueces concedían más peticiones de libertad condicional en la mañana que en la tarde, después de haber tenido que presidir varios juicios. Según el diario *The New York Times*, "cuando más decisiones se toman durante el día, más difícil se va haciendo para el cerebro cada una de ellas".



Gran cantidad de polvo entra a nuestra casa a través de las suelas de los zapatos, por lo que un buen consejo es poner tapetes en las diferentes

entradas de la casa. Estos tapetes que sean de hule o de fibras naturales para que actúen como lijas que evitan la entrada de polvo. Ojo: no olvides que estos tapetes deben limpiarse de manera constante (aspíralos, bárelos

o lávalos), pues algunas ocasiones sucede que cuando uno se limpia los zapatos, se levanta una gran nube de polvo. Esto indica que en lugar de prevenir la suciedad, se acumula facilitando su entrada.

TE CONVIENE SABER QUE...



* La misma cantidad de ejercicio sugerida para mantener la salud del corazón-150 minutos o más a la semana-también ayuda a bajar, en un tercio, las probabilidades de contraer cáncer de endometrio.



* El estrés no baja tus probabilidades de embarazarte durante los tratamientos de fertilización concluyó el análisis de un estudio que involucró a 3,583 mujeres.

* Aparatos eléctricos como las seca-



doras de cabello, las aspiradoras y los hornos de microondas generan campos magnéticos. Un estudio reciente indica que las embarazadas pueden reducir el riesgo de que sus bebés sufran asma si evitan esos aparatos o se alejan de ellos mientras se usan.



* Si comes arroz integral una vez a la semana, tu probabilidad de desarrollar pólipos de colon podría disminuir hasta en 40%, afirman los científicos. Y en un estudio en el que

participaron casi 3,000 voluntarios, quienes comían frijoles y otras leguminosas tres veces por semana, el riesgo se redujo en un tercio.



* Los ácidos grasos omega 3 pueden relajarte. Unos estudiantes de medicina que tomaron un complemento de 2.5 gramos de aceite de pescado al día durante tres meses se sintieron 20% menos ansiosos que los que tomaron un placebo.



* Sentarte o pararte derecho y sacar el pecho podría reducir más el dolor de espalda que si te encorvas.



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.

Más Consejos de Seguridad Contra Ladrones



Durante tus vacaciones no dejes tu casa como un búnker; atraerías más a los ladrones.

⇒ Haz que parezca que estás. Para hacer creer a los ladrones que estás en casa deja ropa tendida si se ve desde la calle. Bloquea las ventanas y no bajes del todo las persianas. Vacía el buzón antes de irte, y si te vas a estar bastante tiempo fuera, pide a alguien que recoja la correspondencia.

⇒ Desvía tus llamadas del teléfono fijo al móvil. Puedes darte de alta y de baja cuando quieras. También hay sistemas de vigilancia que permiten el control remoto desde un Smartphone. Si tienes un iPhone, usa la aplicación que te mantiene informado sobre la seguridad de tu casa.

⇒ Si te es posible, instala una central domótica que per-

mita programar, incluso telefónicamente, la subida y bajada de las persianas automáticas, así como el encendido y apagado de las luces y de los aparatos electrónicos, como el televisor o la radio.

⇒ Según los expertos, los ladrones buscan objetivos fáciles y aislados. Por ello, si puedes, instala una puerta acorazada o una blindada con dos puntos mínimos de anclaje. Y pon ventanas con doble cristal (si vas a cambiarlas, tal vez te interesaría saber que las de madera cuesta más forzarlas). Protege las ventanas más accesibles con rejas huecas extruidas en aluminio y pon persianas autobloqueantes y antipalanca, más difíciles de forzar.

⇒ Antes de marcharte, echa un vistazo al teléfono de la calle, el marco de la puerta y el buzón. Los ladrones suelen

merodear alrededor de las viviendas durante varios días para localizar el objetivo más sencillo, y mediante marcas, realizadas con tiza o pintura, se lo comunican a sus compinches. Estrellas, rectángulos, cruces... hay toda una simbología con mensajes como "desocupada", "perro grande", "muy interesante" o "fácil". Si descubres alguna, bórrala inmediatamente y alerta a tus vecinos.

⇒ No anuncies que te vas y menos a través de las redes sociales.

⇒ Revisa que no haya un hueco entre la puerta y el suelo; los ladrones pueden hacer palanca.

⇒ Poda los árboles que estén cerca de las ventanas.

⇒ Haz un inventario de los objetos de valor.

Artículo de Pepa Carril / Revista Cosas de Casa



Ternera Asada con Alioli de Tomate

Tiempo de preparación 30 minutos

INGREDIENTES:

- 200 g. de boniatos, en rodajas de 0.5 cm.
- 1 pimiento rojo cortado en tiras gruesas
- 1 pimiento amarillo, en tiras gruesas
- 2 calabacines cortados a lo largo en rodajas de 0.5 cm
- 4 filetes de ternera
- 1 cucharada de aceite de oliva

Alioli

- 125 g de mayonesa
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de pesto de tomate seco

PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 180°C y calienta una parrilla o plancha. Unta las verduras y los filetes con el aceite de oliva.
2. Asa las verduras por el siguiente orden e introdúcelas en el horno para que sigan cocinándose: el boniato 3 minutos por cada lado; el pimiento otros 3 minutos por cada lado y el calabacín 2 minutos por cada lado. Asa los filetes al final 2 o 3 minutos por cada lado, según los prefieras más o menos pasados. Si dispones de espacio, ásalos todo a la vez hasta que esté blando.
3. Para elaborar el alioli, mezcla en un bol pequeño la mayonesa, el ajo y el pesto. Condimentalos a tu gusto con sal y pimienta negra recién molida.
4. Sirve el filete y las verduras con un poco de alioli.

Valor Nutritivo por ración: proteína 25g; grasa 20g; hidrato de carbono 15g; fibra 2.5g; colesterol 75mg; 330kcal