

EL CAMINO PARA TU SALUD

©2014 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES (ECCAFS)
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS



Aprendemos a amar no cuando encontramos a la persona perfecta, sino cuando llegamos a ver de manera perfecta a una persona imperfecta
- Sam Keen



EDICIÓN No. 109
Realizada por:
Clara Patricia Marín C.



NO LO RECOMPENSES POR FINGIR

Los dolores de estomago, pueden ser reales o una excusa del niño para salirse de una actividad que no le agrada o de una clase en la que siente un reto. Si el malestar es tan severo que debes llevarlo a casa y tan pronto llega se recupera, no le permitas salir a jugar con los amigos ni ver la televisión. Debe estar en cama en reposo, leer e irse a dormir. No lo recompenses por salirse de la escuela aduciendo enfermedades inexistentes.



REFLEXIONES SOBRE EL AMOR

“El amor llega a aquel que espera, aunque lo hayan decepcionado, a aquel que aun cree aunque haya sido traicionado, a aquel que todavía necesita amar, aunque antes haya sido lastimado y

a aquel que tiene el coraje y la fe para construir la confianza de nuevo.”

“El principio del amor es dejar que aquellos que conocemos sean ellos mismos y no tratarlos de adaptar a nuestra propia imagen porque entonces solo amaremos el reflejo de nosotros mismos”

Hay cosas que te encan-

taría oír y que nunca escucharás de la persona que te gustaría que las dijera. Pero no seas tan sordo para no oír las de aquel que las dice desde su corazón”.

“Es cierto que no sabemos lo que tenemos hasta que lo perdemos, pero también es cierto que no sabemos lo que nos hemos estado perdiendo hasta que lo encontramos.



PON EN PRÁCTICA ESTA SOLUCIÓN “VERDE” PARA REDUCIR TU ESTRÉS

Para reducir el estrés, la solución toma solo 60 segundos...y es verde. Todo lo que tienes que hacer es sentarte en un cómodo asiento, preferiblemente un mullido reclinable, a observar una planta verde y frondosa durante un minuto. Un estudio realizado en Noruega halló que observar una planta viva estimula tu cerebro a producir ondas beta que calman las glándulas suprarrenales que producen adrenalina, una de las hormonas del estrés. El efecto calmante dura más de una hora, lo que es una excelente inversión de 60 segundos.



UN CONSEJO

Si tu hijo se queja de que no tiene con quien jugar en la escuela, dile: “Así que lo hiciste por tu cuenta, ¿qué tal te fue? A lo mejor mañana las cosas cambian”, y habla de otro tema que le resulte agradable. Ve a la escuela y convérsalo con la maestra sin que él se percate, para que no vea que le estás dando demasiada importancia a la situación. La maestra debe asegurarse de que todos los niños participen en las actividades.



HORMONA DEL PLACER DE COMER

Un estudio de imágenes cerebrales ha revelado que una hormona activa centros del cerebro que hacen que los alimentos parezcan más sabrosos e irresistibles, lo cual suele dificultar los intentos de adelgazar.

La responsable es la grelina, cuya acción se despliega en las mismas regiones del cerebro relacionadas con la adicción a las drogas. Motivando a la gente a comer incluso cuando no existe una razón nutricional para ello. “Hallamos un impulso

por la comida que no está relacionado para nada con el hambre” ha explicado el autor del estudio, el doctor Alain Dagher. “Este descubrimiento abre el camino a muchos nuevos tratamientos adelgazantes que inhiban la acción de la hormona”, añade.

ORIGEN DEL CROISSANT



El escritor francés, Jim Chavalier, (experto en la historia del pan) ha llegado a la conclusión de que el *croissant* llegó a Francia con la austríaca reina María Antonieta, quien lo echaba de menos cuando se casó con el rey Luis XVI. El croissant se originó en Viena, donde se le llamaba kipferl, y comercialmente se hizo famoso en París en 1838, cuando el chef vienés August Zand abrió su pastelería. Lo más curioso es que el kipferl era de origen turco, pues en una época, muchos otomanes vivieron en Austria, y a eso se le debe su forma de media luna, al estilo de la cultura otomana.

INYECCIONES DE CÉLULAS CARDIACAS



Una nueva técnica, consistente en rellenar la "carcasa" de un órgano con células nuevas, permitirá fabricar corazones y otros tejidos, revolucionando la cirugía cardiovascular y los trasplantes.

Científicos de la Universidad de Minnesota extrajeron todas las células del corazón de una rata mediante un baño de detergente. Este proceso les permitió conservar el armazón que forma la estructura básica del corazón, incluidos los vasos sanguíneos y las válvulas. Después, le inyectaron a ese "andamiaje" células cardíacas de roedores recién nacidos y dejaron crecer la estructura. A los 8 días el neo-corazón latía con normalidad.

Unos investigadores daneses han hallado un remedio capaz de reducir o eliminar el dolor de la migraña en 30 minutos. Los antiinflamatorios naturales en el jengibre relajan los vasos



sanguíneos de la cabeza y del cuello, a la vez que bloquean los químicos que causan el dolor de la cabeza. Para obtener esos beneficios, ingiere

jengibre a la primera señal del dolor, ya sea tomando una taza de té o una cápsula de 600mg. Por supuesto, antes de tomar cualquier remedio o suplemento consulta con tu médico.



PARA QUE TE SALGA PERFECTO A LA PRIMERA

⇒ **TALADRAR AZULEJOS:** Para que no se resquebrajen, haz una señal y luego, con un punzón o la propia broca, descascarilla un poco el esmalte... o pega un esparadrapo: así, la broca no resbalará. Usa una de widia y taladra a bajas revoluciones sin percutor, haciendo poca presión. Ojo: evita taladrar las uniones, esquinas...

⇒ **CÓMO SABER SI PASAN CABLES, TUBERIAS:** Sólo tienes que usar un detector y deslizarlo sobre la pared: si localiza alguno, se ilumina o emite un sonido. Ojo: fijate a la profundidad que detecta.

⇒ **PARA QUE LAS BALDAS, CUADROS... QUEDEN RECTOS:** Usa un nivel: ponlo encima del mueble, marco y espera 30 segundos a

que la burbuja se detenga: si queda centrada, estará recto.

⇒ **CALCULA CUANTO PAPEL NECESITAS:** Como los rollos tienen unos 5,3 m² (53 cm de ancho y 10 m de largo), mide el perímetro de la habitación, multiplícalo por el alto de la pared (descuenta las puertas y ventanas) y divide en 5. Fuente: Cosas de Casa

PEQUEÑOS AJUSTES...GRANDES AHORROS



Haciendo pequeños ajustes en la organización y las cuentas de la casa puedes reducir gastos y ahorrar dinero.

- * La cafetería del colegio de tus hijos. Si puedes, es mejor que coman en casa o lleven lonchera. La clave es organizarse y planificar menús semanales.
- * Si vas en coche, en vez de una compra a la semana,

haz una grande al mes (compra cajas). Ahorrarás tres viajes de ida y vuelta. Para ello tendrás que organizar mejor el espacio para guardar en los armarios y en la despensa y revisar bien la caducidad de los productos. Planifica menús, haz una lista y cíñete a ella.

- * Compara precios: No sólo entre establecimientos, también entre productos, algunos son más baratos pero tienen menos cantidad. Y

compra al peso; lo que se compra en bandeja suele ser más caro.

- * Si te es imposible prescindir de la muchacha, reduce las horas. Si el resto de las tareas, así como el mantenimiento diario, lo asume la familia, ella podría ir cada 15 días en vez de todas las semanas.
- * Regula la calefacción a 20 C de día y 16 C de noche y abrigate más en casa. Y contrata la potencia adecuada.

LEE BIEN...NO EXCEDAS LA DOSIS



Para reducir el riesgo de sobredosis de paracetamol (acetaminofén), la tapa de todo envase de Tylenol Extra Strength vendido en los Estados Unidos incluye una nueva advertencia en letra roja: "Contiene paracetamol. Lea siempre la etiqueta".

Como este analgésico es ingrediente de cientos de fármacos usados cada semana por cerca de 25 % de adultos, es fácil exceder la dosis recomendada (y más del tercio del público ignora el riesgo, según una encuesta de Pro Pública). De hecho, las sobredosis de paracetamol cada año

envían a decenas de miles de personas a las salas de urgencias, y son la causa más común de insuficiencia hepática aguda en los Estados Unidos. Sigue al pie de la letra la dosis indicada y revisa el contenido de paracetamol de cada fármaco, cuando tomes más de uno a la vez.



Un estudio reveló que un niño de 3 años que no tiene un horario para dormir, le afectará los niveles en la lectura, matemáticas y conocimiento a los 7 años. La interrupción del sueño puede reducir la concentración y la habilidad de aprender; también perjudica la salud del niño.

QUE APRENDAN A PROTEJERSE DEL FRÍO



Hay pequeñines a quienes los cambios de temperatura les afectan más que a otros. Les puedes ayudar a que aprendan a enfrentar esa realidad de manera divertida, cuidando sus puntos más débiles. ¿Cómo? Usando sombreros y bufandas. Enséñales que pueden disfrutarlos si los adquieren con simpáticos diseños, colores y estampados; también son buenas las camisetas con "turtle neck", que les protejan el cuello, y los jackets que tengan elementos que les gusten.



EL PEREJIL ... MÁS QUE UN ADORNO

Si piensas que el perejil sólo sirve para adornar tus comidas, te recordamos que sus hojas son ricas en vitaminas A, C y K y en ácido fólico. Además, el tallo contiene un aceite esencial llamado miristicina, que es capaz de neutralizar los carcinógenos que se encuentran en la contaminación, en los cigarrillos y en las parrillas de carbón. Pero eso no es todo; además, el perejil también es rico en luteolina, un antiinflamatorio. Cuando cocines con perejil añádelo casi al final de la preparación, para retener sus nutrientes y su sabor. Claro que también puedes seguir usándolo para darles color a tus creaciones culinarias.



Tu puedes animar a los pequeños a que hagan proyectos sencillos que los interesen en la ciencia. Aquí dos ideas:

1. Colocar un pecesito donde lo observen.
2. Plantar semillas en una caja de madera junto a la ventana para que vean el proceso de germinación y crecimiento: el ciclo de la vida de una planta.

"HORMONA DEL AMOR" PARA NIÑOS CON AUTISMO



Un estudio elaborado por la universidad de Yale y publicado en *Proceeding of the National Academy of Science*, plantea una posible vía para que los niños con autismo tengan menos dificultad para relacionarse con los de-

más. Según los expertos, una pequeña dosis de oxitocina —conocida como la "hormona del amor"— puede activar de forma temporal, las zonas del cerebro que se ocupan de la interacción social, mejorar el reconocimiento emocional, el amor o la confianza, y reducir los comportamientos repetiti-

vos, informó The New York Time.

Los expertos analizaron a 17 niños con autismo tras darle una dosis de oxitocina y se les pidió que describieran una imagen. Los resultados concluyeron que la actividad cerebral se les restableció temporalmente.



OJO CON LAS INFECCIONES DENTALES

En Estados Unidos, el número de personas que ingresaron al hospital por abscesos dentales aumentó en más de 40% de 2000 a 2008, de acuerdo con un estudio publicado en el

Journal de Endodontics. Muchas infecciones son tratables si la atención es inmediata, mientras que los retrasos pueden ser graves (por ejemplo, si las bacterias invaden las vías respiratorias, cuya función pueden compro-

meter, o si llegan al cerebro). Busca tratamiento para todo dolor de muelas persistentes, y acude con frecuencia a tu dentista para remediar las caries antes de que se produzcan abscesos.



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.

CONOCE LAS CONTRAINDICACIONES DE ALGUNAS RECETAS CASERAS

Un grave error es creer que como se trata de productos naturales, no es necesario restringirlos ni tener mayores precauciones con las dosis. Es muy cierto que algunas plantas no tienen efectos secundarios; sin embargo, en la mayoría de los remedios naturales se deben seguir unas pautas precisas, al momento de la preparación y consumo. El fundador de la homeopatía, Samuel Hahnemann, consideraba que la dosis de medicación natural debe ser mínima, un asunto que hoy en día se contradice. Por ello, es prudente conocer las contraindicaciones que algunas recetas caseras comunes pueden tener sobre la piel.



*** Exfoliar con Sal:** Puede ser peligroso, ya que el contacto directo con la piel provoca rasguños. Lo que sí es beneficioso, es colocar pequeñas rocas de sal en una tina con agua caliente, ya que esto promueve la circulación sanguínea y el drenaje de toxinas. Se puede finalizar exfoliando con café granulado, y enjuagando luego con agua bien fría.



*** Aloe Vera.** Si se aplica directamente de la planta podría resultar perjudicial, a pesar de ser una creencia común. Al estar 100% natural puede tener una concentración superior a la necesaria. Si bien posee algunas cualidades desinfectantes y sirve para tratar el acné, su uso continuo puede ser corrosivo y además, llegar a encapsular la lesión.



*** Hidratar el Cabello con Aceite de Oliva.** Muchos dicen que aplicar grandes cantidades de aceite en el cuero cabelludo es un excelente tratamiento. Pese a que son ciertos sus beneficios, muchos especialistas advierten que esta sustancia es muy difícil de remover, por lo que se terminan utilizando grandes cantidades de químicos para lograrlo, obteniendo un resultado adverso. En el rostro, es recomendable utilizarlo sólo para remover el maquillaje.



*** Aplicar Hielo en el Rostro.** Es una mala idea ya que termina por "quemar" la piel y disminuye el poder de absorción de los productos que se emplearán posteriormente. Si lo que se busca es desinflamar los ojos, se pueden colocar los hielos en una bolsa de algodón gruesa y suave, y presionar levemente el área. Es preferible utilizar agua templada, ya que cuando está muy caliente, igualmente puede tener efectos negativos.



*** Limón en las Manchas.** Sólo se debe aplicar un poco del zumo, si está diluido en agua, y esparcirlo con una mota de algodón. Posteriormente, siempre se debe agregar una crema neutra, para evitar efectos no deseados en la piel. El tratamiento se debe hacer en horas de la noche, y al día siguiente es indispensable utilizar bloqueador solar.



*** Preparar Mascarrillas de Tomate.** Si se emplean de manera continua, pueden ser muy agresivas para la dermis, sobre todo cuando se expone a temperaturas muy altas. Es mejor aplicar otro tipo de mezclas, como por ejemplo, las de pepino verde.

¡OJO! En múltiples ocasiones, aquellas personas que buscan una manera natural de embellecer el cuerpo, se ponen en contacto con quienes dicen ser "naturistas expertos". Existen casos donde estos practicantes no tienen idea sobre lo que es la homeopatía, y la medicina alternativa. Por esa razón, los resultados nunca son visibles y peor aún, sin querer, se puede estar poniendo en riesgo la salud. Es sumamente importante prestar la debida atención a los profesionales, e indagar si sus argumentos tienen lógica, o por el contrario, carecen de ella.

"Cuando la puerta de la felicidad se cierra, otra se abre, pero algunas veces miramos tanto tiempo a aquella puerta que se cerró, que no vemos la que se ha abierto frente a nosotros".