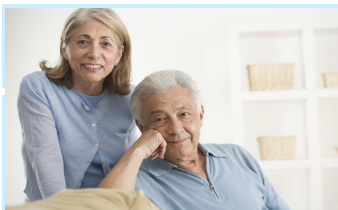




EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No. 104

Por: Clara Patricia Marín C.



¿EXISTE LA VEJEZ?

“Algunos de nosotros envejecemos, de hecho, porque no maduramos.

Envejecemos cuando nos cerramos a las nuevas ideas y nos volvemos radicales.

Envejecemos cuando lo nuevo nos asusta.

Envejecemos también cuando pensamos demasiado en nosotros mismos. Y nos olvidamos de los demás.

Envejecemos si dejamos de luchar.

La vida puede ser compren-

didada, solo mirando hacia atrás.

Pero puede ser vida hoy, si miramos hacia adelante.

En la juventud aprendemos; con la edad comprendemos.

Envejecer no es preocupante. Ser visto como un viejo sí que lo es.

Envejecer con sabiduría no es envejecer.

Es ser comprendido.

En los ojos del joven arde la llama; en los ojos del viejo brilla la luz.

Siendo así, no existe la edad, nosotros somos los que la creamos.

Si no crees en la edad, no envejecerás hasta el día de tu muerte.

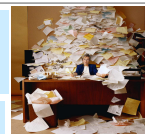
Personalmente yo no tengo edad: tengo vida, tengo futuro.

No dejes que la tristeza del pasado, y el temor al futuro estropeen, la alegría de vivir el presente.

La vida no es corta, son las personas las que están muertas antes de tiempo.

Vive hoy y no esperes el mañana.

Haz del pasar del tiempo una conquista no una pérdida”.



HAPPY LABOR DAY
Sept. 2

El trabajo aleja de nosotros tres grandes males: el aburrimiento, el vicio y la necesidad. *(Voltaire)*

Lo que mueve al mundo no son los potentes brazos de los héroes, sino la suma de los pequeños empujones de cada trabajador honrado. *(Hellen Keller)*

Bien aventurado aquel que ha encontrado su trabajo, que no pida más. El trabajo es el gran remedio para todas las enfermedades y miserias que asedian la humanidad. Quien no trabaja no descansa. *(Thomas Carlyle)*

Tres personas estaban trabajando en una obra de construcción. Tenían el mismo trabajo, pero cuando se les preguntó cuál era su trabajo, las respuestas fueron diferentes. “Romper rocas”, dijo el primero. “Me gano la vida”, dijo el segundo. “Ayudar a construir una catedral”, dijo el tercero. *(Peter Schultz)*

Más se estima lo que con más trabajo se gana. *(Aristóteles)*

El placer que acompaña al trabajo pone en olvido la fatiga. *(Quinto Horacio Flaco)*



TOSTADAS FRANCESAS CON FRUTOS ROJOS

INGREDIENTES

- ⇒2 huevos
- ⇒5 g de edulcorante sin calorías

- ⇒Esencia de vainilla
- ⇒2 tajadas de pan brioche
- ⇒Mantequilla
- ⇒40 g de fresas
- ⇒20 g de moras
- ⇒10 g de agraz, para adornar

Bate los huevos con el edulcorante, la leche y la esencia de vainilla.

Corta el pan brioche en taja-

das de aproximadamente 5 cm de grosor, sumérgelas en los huevos batidos y déjalas allí hasta que se humedezcan completamente (5 minutos). Lléalas con cuidado a una sartén con mantequilla bien caliente. Tápalas para que se cocinen mejor y crezcan, y déjalas dorar uniformemente.

PARA LA SALSA

60 g de pulpa de fresa y mora sin azúcar

6 g de edulcorante

Mezcla la pulpa de la fruta elegida con el edulcorante y ponla en una cacerola a fuego medio para que reduzca y se espese tomando textura de salsa. Úntala en el pan y adorna con el agraz. También puedes hacer la salsa en la licuadora y sustituir los frutos rojos por maracujá y mango.

CONSEJOS PARA ORGANIZAR TU SALA DE ESTAR



⇒ El salón es un lugar de reunión. A la hora de ordenarlo debes tener en cuenta la luz natural, la visibilidad de la televisión, el acceso libre al sofá. Los elementos de almacenaje que introduzcas deben respetar estos básicos, así como preservar la armonía y la belleza del conjunto.

⇒ Crear un rincón para cada cosa es el primer paso para mantener un hogar en orden. Asegúrate de que el espacio asignado está cerca del lugar donde vas a necesitar ese artículo. Por ejemplo: el organizador de mandos estará cerca del sofá.

⇒ Sé creativo con el espacio del que dispones. Aprovecha todos los rincones con estanterías de almacenaje o cajones para ocultar bajo el sofá. Utiliza el espacio en vertical y en horizontal. Los modelos apilables son ideales para espacios reducidos.

⇒ Si una solución de almacenaje no te resulta práctica, no la emplees. Por ejemplo, que tengas que levantar todo el asiento del sofá para acceder los cajones que se encuentran debajo. El almacenaje debe ser accesible y fácil de utilizar, además de permitirte disfrutar de tu salón.

⇒ Elige soluciones de almacenaje modulares. Las demandas de flexibilidad de la vida moderna así lo exigen. Los sistemas apilables o modulares permiten cambiarlos de forma y de sitio para adaptarse a los cambios en tus necesidades o gustos.

⇒ Planifica de forma lógica. Coloca los productos que más utilizase en las zonas accesibles, y los que menos, en los altillos y zonas más alejadas.

⇒ El estilo es importante. El orden tiene que ser funcional y acorde con el estilo decorativo del resto del salón. Los elementos de organización deben formar parte del conjunto y ser

de calidad.

⇒ Asegúrate de que las soluciones de almacenaje sean fáciles de limpiar. Los revisteros se mancharán de tinta y las cajas se desgastarán con el uso. Si tus productos son de buena calidad, podrás limpiarlos una y otra vez sin problemas.

⇒ No guardes cosas que no necesitas. Una vez al mes repasa tu salón y asegúrate de que no haya elementos que no utilizas ocupando espacio. Recicla los periódicos y revistas viejas, regala los libros viejos, reemplaza los CD rotos, etc.

⇒ Elige muebles con almacenaje extra: mesas que esconden cajones, bibliotecas que se abren y cierran, taburetes huecos para guardar cosas... ocupan lo mismo y almacenan el doble.

Fuente: revista 20 Casas



Ya sabes que las tensiones, tanto en el hogar como en el trabajo son capaces

de provocar un fuerte dolor de cabeza. Lo que quizás no sospechabas es que hay dos cosas que pueden contribuir a que lo padezcas. ¿Por ejemplo? El perfume. Aunque tenga un aroma deliciosos, es capaz de estimular el sistema nervioso central en forma negativa, causando el malestar. Prueba a no llevarlo durante uno o dos días, para descubrir si desaparece. La mala postura es la otra culpable, ya que sentarte doblado sobre un escritorio o frente a la computadora, puede poner estrés en los músculos del cuello y de la cabeza, provocando un dolor causado por la tensión.

JUGO NUTRITIVO

INGREDIENTES

- 180 g de piña
- 6 g de yerbabuena
- 4 g de jengibre
- 1½ cucharaditas de limón

- 40 g de apio

PREPARACIÓN

Pela la piña, quítale el corazón y córtala en trozos. Llévela a la licuadora con un



poco de agua, adiciona los demás ingredientes y licua.

TIP: El jengibre debes rasparlo con una cuchara; de lo contrario no se mezclará bien con los demás ingredientes.



PARA COMBATIR EL MAL DE ALZHEIMER

Dos compuestos parecen prometedores en la lucha contra el mal de Alzheimer, según Roshni George y Donald Graves, científicos de la Universidad de California, en Santa Bárbara, quienes afirman

que previenen el desarrollo de los "enredos" de filamentos en las células del cerebro. Una proteína llamada tau, responsable de la formación de micro túbulos en las células, juegan un papel en la estructura de las neu-

ronas. Según George, la tau en el Alzheimer "comienza a acumularse", formando fibras insolubles en las neuronas. Los compuestos, cinamaldehído y epicatequín, los contiene la canela.

CONSEJOS PARA AYUDAR A TUS HIJOS A MEJORAR:



La Concentración

- ◆ Programa el tiempo de estudio de tu hijo. Así no será interrumpido.
- ◆ Elijan un lugar adecuado para hacerlo.
- ◆ Eliminen las distracciones acústicas y visuales (no permitas que tu hijo estudie con el televisor prendido, por ejemplo).
- ◆ Ayuda a tu hijo a desechar la actitud negativa sobre el conte-

nido a estudiar (es difícil o aburrido).

- ◆ Eviten la fatiga mental. Si el niño está cansado, mejor elijan otro momento para estudiar.

La Atención

- ◆ Asegúrate de que el niño está relajado. Cuando no se está tranquilo, es más difícil aprender y recordar.
- ◆ Enséñale a dominar su imaginación.
- ◆ Dale materiales novedosos a la hora de estudiar.

La Memoria

- ◆ Enséñale a estudiar tomando notas y subrayando los textos.
- ◆ Un buen ejercicio para ejercitar la atención es seleccionar 20 líneas de cualquier texto y cronometrar cuánto se tarda tu hijo en subrayar todas las letras "c" del mismo.
- ◆ Recuerda que la memoria no es una facultad innata. Se adquiere ejercitándola. Todos los días, pídele que observe un dibujo durante 30 segundos, que ponga la ilustración boca abajo y trate de pintarlo con el mayor detalle posible.
- ◆ Enséñale que el adquirir conocimientos no debe pasar de los aspectos particulares a los generales, sin haber comprendido los primeros.

Fuente: Revista Nueva



Del siguiente listado de acciones parentales, elije las respuestas que consideras que se aplican a ti. Contestar con honestidad te dará la oportunidad de revisar algunos aspectos donde hay espacio para mejorar:

- Les digo frecuentemente a mis hijos que los amo
- Expresamos nuestro amor con contacto físico, abrazos, besos.
- Dedico tiempo a conocer a mis hijos, su música, pasatiempos, amistades.
- Aplico métodos disciplinarios como "tiempo fuera" o "pérdida de privilegios."
- Disfrutamos actividades juntos como sentarnos a comer, paseos o juegos.
- Cuando mis niños tienen un problema o duda acuden a mí.
- En casa hay consecuencia cuando se rompen las reglas.
- Cuando mis hijos quieren algo se evalúa si es adecuado para ellos y si se puede costear.
- Mantengo un canal de comunicación con el colegio de mis hijos.
- Mis hijos practican alguna actividad extracurricular.
- Soy capaz de pedir ayuda cuando la necesito.

- Mis hijos saben que los amo, no es necesario decírselos
- Nos queremos, pero en general no nos tocamos.
- Mantengo la distancia con mis hijos, trato de no inmiscuirme en sus asuntos.
- Cuando mis hijos se salen de control nada funciona, así que los castigo físicamente.
- Nuestros horarios, no nos permiten hacer muchas actividades juntos.
- Mis hijos casi nunca tienen problemas o dudas.
- En casa hay pocas reglas, no me gusta castigar a mis hijos
- Disfruto complaciendo a mis hijos. Cuando quieren algo me esfuerzo por dárselos.
- A menos que me llamen, no mantengo contacto con el colegio de mis hijos.
- Mis hijos sólo tienen tiempo para el colegio.
- Mis hijos son mi responsabilidad y prefiero no pedir ayuda.

La columna de la izquierda se acerca más a las posturas de las familias nutridoras, sin embargo, es usual que en algunos temas nos inclinemos más hacia la columna de la derecha. Usa tus respuestas para meditar en cuáles de estos aspectos tienes más oportunidades para mejorar. Recuerda que tus hijos necesitan amor incondicional, disciplina y motivación para desarrollar habilidades y superarse, pero también necesitan espacio, libertad y oportunidad de practicar sus destrezas y eso incluye equivocarse. El secreto está en ajustar nuestras expectativas, interferencias y protección según la situación lo requiera. Recuerda que los niños que reciben amor, ternura y seguridad descubren una nueva y positiva apreciación de su propio ser.

Fuente: Colección Protege a Tu Familia-Fascículo 03-Parentalidad Positiva



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.



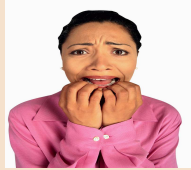
Siempre es bueno visitar a los abuelos, saber cómo están, darles la importancia que merecen y escuchar sus historias.

MODERACIÓN CON LOS ALIMENTOS LIGHT



Insistimos en esto, porque los alimentos light ayudan a muchos en las dietas, pero no son milagrosos y si abusamos de su consumo, engordan igual que otros. Cuando leas la palabra light debes recordar:

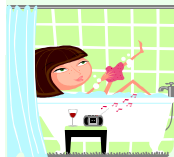
- * Que la moderación es clave a la hora de consumirlos. Esta es una recomendación importante porque el exceso de comida light es muy común en quienes quieren perder peso.
- * Que un alimento light debe tener un 30% menos de calorías que el mismo que no es light. Esto ocurre porque tienen menos grasas, azúcar, etc. Si un croissant regular tiene 500 calorías, uno light debe tener 350, por ejemplo.
- * Las más efectivas son las versiones light de yogures, leche, mayonesa, pollo y jamón (algunas vienen en caja y están muy bien preparadas), helados, quesos (no todos los light saben bien y a veces no vale la pena consumirlos) y las comidas congeladas de dieta. Aunque debes tener presente que estas últimas tienen un alto contenido de sodio. ¡Lee con cuidado sus etiquetas!



CUIDA DE TUS UÑAS

◆ ¿Tienes opacas las uñas? La causa podría ser una deficiencia de folato. Con los años, nuestro cuerpo ya no absorbe tan bien esta vitamina esencial del complejo B. Come más alimentos ricos en folato, como lentejas, frijoles y espinacas.

- ◆ Si tus uñas están quebradizas o escamosas, incluye más ácidos grasos esenciales en tu alimentación diaria, para ayudar a conservar la humedad de los lechos ungueales. Añade dos cucharadas de linaza molida o de aceite de linaza al cereal del desayuno o a los batidos.
- ◆ Para producir queratina— una sustancia proteica que resulta esencial para tener las uñas duras y fuertes— el organismo necesita proteínas de alta calidad, como las del pollo joven (de menos de 2 kilos), el lomo de cerdo y el pavo asado rebanado, bajo en sodio. Trata de comer unos 170 gramos al día para fortalecer las uñas.
- ◆ La deficiencia de hierro puede ser causa de uñas opacas y quebradizas. Para mantener saludables las tuyas, aumenta tu consumo de alimentos ricos en hierro (huevos, espinacas, cereales enriquecidos) y combínalos con alimentos ricos en vitamina C (cítricos, tomate, pimientos) para ayudar al organismo a absorber hierro. Las mejores combinaciones son 1)Espinaca con tomate 2) Claras de huevo revueltas con pimientos verdes y rojos. 3)Cereal enriquecido con hierro y fresas rebanadas.



APROVECHA LA DUCHA PARA EJERCITARTE

Aprovechar al máximo el tiempo es vital en la vida moderna. Por ello, cuando estás en la ducha, enjabonándote, es un buen momento para hacer algunos ejercicios, incorpóralos a tu rutina, y si los haces poco a poco los harás con más facilidad. Asegúrate de que la ducha tenga una alfombra de goma para que no vayas a resbalar. Después de frotarte bien con una *loofah*, para que te active la circula-

ción, haz estos ejercicios que fortalecen el torso, los brazos y las piernas:

- ⇒ Abre los brazos hacia los lados y ciérralos hacia ti, poco a poco, haciendo resistencia, como si fuera difícil cerrarlos. Haz diez repeticiones.
- ⇒ Sube los brazos y bájalos poco a poco, haciendo resistencia al bajarlos. Haz diez repeticiones (puedes levantar con las manos dos botellas de champú como "pesas").
- ⇒ Abre los brazos hacia los

lados, ténsalos y haz círculos pequeños. Repite estos ejercicios 10 veces.

- ⇒ Cruza los brazos, pon las manos a la altura de los codos y aplica presión, moviendo las manos hacia adentro. ¡Es un ejercicio fabuloso para brazos y pecho! Haz diez repeticiones.
- ⇒ Ponte a "marchar" levantando muslos y piernas. Haz diez repeticiones, descansa haz otras diez.