



EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN 57
REALIZADA POR:
CLARA PATRICIA MARÍN



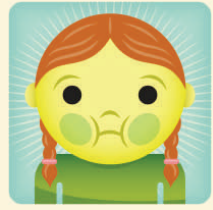
FELIZ HALLOWEEN Y RECUERDEN CELEBRARLO OBSERVANDO MEDIDAS DE SEGURIDAD Y SENTIDO COMÚN

TENGAN PRESENTE LA SIGUIENTE ESTADÍSTICA: En Estados Unidos, más de 100 personas mueren por año, como consecuencia de que se prende fuego su ropa. Por otra parte: los niños y niñas tienen cuatro veces más probabilidades de ser atropellados por un automóvil en la noche de Halloween que en cualquier otra noche del año.



Una estrecha comunicación y firmes vínculos de amor, son dos elementos necesarios para lograr el balance emocional que evite futuros estados depresivos en nuestros hijos.

Los hijos siempre amarán a los otros de acuerdo a la forma en que hayan observado en nosotros dar el amor.



QUINCE SÍNTOMAS TÍPICOS DE ENFERMEDADES INFANTILES

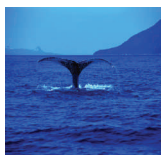
1. Tos, nariz congestionada o con fluidos, garganta irritada y fiebre leve (catarro).
2. Fiebre de 100 grados o más, ligera pérdida de la audición, dolor de oídos muy agudo, (otitis media, inflamación o infección del oído medio).
3. Dolor de estómago (por lo general no es causa de alarma, sino señal de una comida mal digerida, exceso de dulces o falta de lactosa).
4. Escocor en la cabeza, con marcas rojas en el cuello y detrás de las orejas (piojos).
5. Fiebre mediana, dolor de cabeza y urticaria en el cuerpo en forma de llagas acuosas en la

espalda, el pecho o en el cuero cabelludo (viruelas).

6. Escalofríos, dolor de cabeza, dolor de los músculos, mareo, falta de apetito, algo de fiebre (influenza)
7. Dolor de garganta con pequeñas manchas blancas en la misma y glándulas inflamadas a ambos lados del cuello (estreptococo de la garganta o amigdalitis).
8. Tos profunda con flema, falta de aire y fiebre (bronquitis o asma).
9. Dificultad para respirar, fluidos nasales, estornudos (sinusitis o rinitis).
10. Inflamación de glándulas debajo de la barbilla, o en uno de los lados de la cara, dificultad para comer o hasta para abrir la boca,

náuseas y fiebre (paperas).

11. Fiebre constante, glándulas inflamadas, nariz con fluidos, ojos enrojecidos, tos seca, escozor con manchitas rojas por el cuerpo. (rubeola).
12. Los mismos síntomas anteriores, pero con fiebre menos constante y sin glándulas inflamadas (sarampión).
13. Tos seca, fuerte, con un sonido extraño (sobre todo durante la noche), dificultad para respirar (crup, garrotillo o difteria).
14. Estornudo, enrojecimiento de los ojos, picazón en el cuerpo (alergia a elementos externos, que pueden ir desde un animal hasta el polen de las flores).
15. Dolor de estómago, vómitos, intranquilidad, inapetencia, pataletas, (inestabilidad emocional por alguna causa).



Una de las ballenas que están en peligro de extinción en América y Asia es la ballena azul. “El más grande de todos los animales existentes. Una ballena recién nacida puede pesar tanto como un elefante africano que, con siete toneladas, se considera el mamífero terrestre actual de mayor tamaño. El ya extinguido rinoceronte gigante, llamado Balauchitherium, que vivió en el Mioceno, alcanzaba aproximadamente cinco metros y medio de alto y pesaba alrededor de trece toneladas y media. Una ballena azul mediana, sin embargo, puede llegar a pesar hasta diez veces esa cantidad”. Antonio Landauró

EL CALCIO



El calcio es el mineral más abundante en el organismo y es esencial para la salud ósea a lo largo de la vida. El 99% del calcio de nuestro organismo se almacena en nuestros huesos y dientes, y el 1% restante circula en la sangre y favorece la contracción muscular. Por ello resulta importante mantener un buen aporte del calcio, y es fundamental para prevenir la pérdida de la masa ósea, principalmente en la edad adulta.

Los alimentos ricos en calcio ayudan a mantener niveles saludables de este mineral en el organismo. Por lo que es importante conocer nuestro requerimiento. El consumo diario de calcio en los niños en edad escolar es de 800mg. En la adolescencia se incrementa a 1300mg debido al crecimiento acelerado característico de esta edad, en la etapa adulta se requiere diariamente 1,000mg (19 a 50 años) y 1,200 mg después de los 50 años.

Es fácil incorporar esta cantidad de calcio a nuestra alimentación diaria mediante el consumo de alimentos lácteos como el queso, que además contiene proteínas, fósforo y vitaminas indispensables para la salud.

EL ACNÉ

Es un trastorno de la piel. Aproximadamente ocho de cada 10 preadolescentes y adolescentes tienen acné, al igual que muchos adultos. La realidad es que casi 17 millones de personas en los Estados Unidos tienen acné. Cuando la piel produce demasiado sebo el excedente bloquea los poros. Existen dos tipos de acné. El más común, el acné vulgaria, que se presenta en cara, pecho, hombros y espalda en forma de puntos blancos o granos rojos. El acné quístico se presenta en forma de quiste dolorosos o como duras protuberancias indoloras.

Las fluctuaciones hormonales, el maquillaje que usamos, la exposición al sol y sobre todo el estrés, son también causas del acné.

El primer paso para combatirlo es usar una crema, loción, líquido o gel con peróxido de benzoilo o ácido salicílico que actúan irritando levemente la piel, lo que acelera el desprendimiento



de las células muertas. También podemos utilizar ácidos alfa-hidroxi, como el ácido glicólico, que desprende la capa externa de las células muertas.

Si lo que queremos es un tratamiento alternativo, entonces nos podemos aplicar una gota de aceite de árbol de té en los granos tres veces al día. Así detendremos la infección y aceleraremos la cura. Podemos aplicar una cucharadita de nuez moscada en polvo con una cucharada de miel, cuyas propiedades antisépticas están comprobadas. También, podemos probar la sábila, que sana en cinco días 90% de las excoiaciones.

Para controlar el acné en nuestro rostro, es importante que lo mantengamos limpio y libre de grasa o sudor. Para ello, debemos lavarnos la cara después de hacer ejercicio físico o sudar mucho y por regla general, dos veces al día con agua tibia y un jabón suave o una crema limpiadora pero sin frotarnos

fuertemente la cara, pues podríamos empeorar el acné e irritar nuestra piel.

Al comprar maquillaje debemos asegurarnos que la etiqueta diga: "no contiene aceite", "no comedogénico" o "no produce acné". Y a la hora de retirarlo debemos asegurarnos que no queden residuos del mismo.

Al usar fijadores en aerosol o gel para el cabello, los mismos no deben entrar en contacto con nuestra cara, podrían obstruir los poros.

Debemos mantener nuestro cabello alejado del rostro y lavarlo con frecuencia para reducir la acumulación de aceite.

Las gorras o sombreros pueden producir granos a lo largo del cuero cabelludo. Evitemos su uso si pensamos que están empeorando nuestro acné.

Por último. No nos estemos tocando la cara ni mucho menos arranquemos, apretemos o reventemos los granitos.

Si tienes manchitas en la piel hay un remedio casero muy fácil de elaborar: mezcla el jugo de medio limón con dos cucharadas de azúcar. El ácido cítrico despigmenta y el azúcar actúa como abrasivo. Mézclalo bien y dese un masaje muy leve sobre las partes afectadas; la piel queda un poco irritada, pero no debe estar demasiado roja. No salga al sol por ningún motivo, pues podría manchar su piel aún más.

Un estudio reveló que el cambio más significativo entre personas a dieta era reducir el consumo de las bebidas dulces. Reducir la ingesta de bebida azucaradas en sólo una porción al día eliminó medio kilo en seis meses, lo suficiente para afectar a quienes acostumbran beber refrescos o bebidas de frutas. ¿Por qué? El cuerpo no parece registrar las calorías de los líquidos con tanta precisión como las de los alimentos sólidos, por lo que no logra compensarlas.



PESCADO EN LATA

Si donde usted reside no es fácil conseguir pescado fresco, opte por consumirlo enlatado. Además del sabor y la conveniencia, el pescado enlatado encierra un alto valor nutritivo, incluyendo una gran cantidad de omega 3, tan beneficioso para el corazón.

Las Sardinias Una porción de tres onzas de este diminuto pescado contiene una mayor cantidad de calcio que un vaso de ocho onzas de leche. Para evitar las

200 calorías que posee el aceite en que generalmente vienen envasadas las sardinias, escúrralas bien o busque aquellas variedades que han sido empacadas en agua. Hay otra preocupación que suele asustar un poco a quienes deciden comer sardinias: el sodio. Para eliminarlo lo más posible, debe enjuagarlas en agua antes de usarlas.

El Salmón. Sumamente rico en calcio y fósforo (ambos esenciales para la formación y el crecimiento de los huesos y para evitar la osteoporosis). Prefiera las variedades

a las que no les han extraído los huesos o espinitas, pues esos huesos blanditos son los que contienen el calcio.

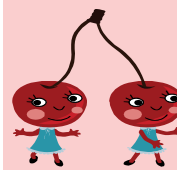
El Atún: Majado con mayonesa en una ensalada, o en emparedados, es la opción preferida en Norteamérica. Si desea obtener el mayor contenido de omega 3, compre la albacora o bonito blanco. Para reducir tanto las calorías como el contenido de sal, busque aquellas variedades que vienen envasadas en agua y tienen bajo contenido en sal. Y, por supuesto, mézclelo con una deliciosa mayonesa de las de bajas en grasa,



Una variante de la mayonesa es la salsa "Alioli".

Esta se hace con un huevo; 1 cucharadita de mostaza; 2 cucharadas de jugo de limón; unas gotas de tabasco; 4 dientes de ajo; 1/2 cucharadita de sal; 1 taza de aceite de oliva. Se trituran el ajo, la sal y los huevos en la licuadora y luego se agregan los otros ingredientes, menos el aceite, que se incorpora al final.

LA VERSÁTIL CEREZA



Es muy alimenticia, (contiene gran cantidad de vitamina A,

calcio, hierro, fósforo, tiamina y riboflavina).

Contiene poca sal, pero bastante potasio, por lo que ayuda a eliminar el cansancio y conviene a los que padecen de alta presión alta.

Es un estupendo laxante natural y un magnífico depurativo. Resulta especialmente indicada para eliminar toxinas e impurezas.

Sirve para hacer una tizana con propiedades diuréticas de primera. Hervir los tallitos en 4 tazas de agua y beber esto periódicamente.

Su contenido de azúcar es tan bajo, que muchos diabéticos pueden comerla en cantidades moderadas.

No engorda; 100grs. aportan al organismo no más de 55 calorías, y un 85 % es agua.

MANERAS DE QUEMAR CALORÍAS



1. Jugar ping pong por lo menos durante 15 minutos.
2. Jugar al croquet o al golf.
3. Bailar una danza movida.
4. Planchar ropa.
5. Ir de compras por más de una hora.
6. Caminar de prisa o trotar.
7. Jugar tenis.
8. Nadar
9. Hacer el amor.
10. Remar en una canoa o kayak
11. Hacer la limpieza de la casa.
12. Hacer ejercicios aeróbicos.
13. Arreglar el jardín.
14. Participar en juegos de niños pequeños, como "el escondido".
15. Darle un masaje a otra persona.

"Imposible es el adjetivo de los que se dan por vencido antes de tiempo".

OTROS USOS DE LA MAICENA

Además de sus usos en la cocina, la fécula de maíz o maicena puede ser útil en otras tareas:

- Empolve con ella el mango de las escobas para que ofrezcan una mejor

sujeción.

- Viértala sobre un derrame de grasa para que la absorba y sea fácil de limpiar.
- Humedézcala y espárzala sobre una mancha de sangre. Retírela con agua jabonosa.

- Frótela en las muñecos de trapo para limpiarlos, y cepíllela luego de unos minutos.

- Sáqueles brillo a las ollas frotándolas con un paño húmedo cubierto de maicena.



CRISIS

No pretendamos que las cosas cambien si siempre hacemos lo mismo.

La crisis es la mejor bendición que puede sucederle a personas y países porque la crisis trae progresos.

La creatividad nace de la angustia como el día nace de la noche oscura.

Es en la crisis que nace la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias.

Quien supera la crisis se supera a sí mismo sin quedar "superado".

Quien atribuye a la crisis sus fracasos y penurias, violenta su propio talento y respeta más a los problemas que a las soluciones.

La verdadera crisis es la crisis de la incompetencia.

El problema de las personas y los países es la pereza para encontrar las salidas y soluciones.

Sin crisis no hay desafíos, sin desafíos la vida es una rutina, una lenta agonía.

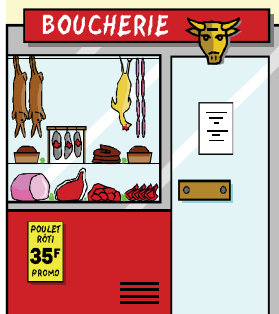
Sin crisis no hay méritos. Es en la crisis donde aflora lo mejor de cada uno, porque sin crisis todo viento es caricia.

Hablar de crisis es promoverla, y callar en la crisis es exaltar el conformismo.

En vez de esto trabajemos duro. Acabemos de una vez con la única crisis amenazadora que es la tragedia de no querer luchar por superarla.

ALBERT EINSTEIN

A COMER MENOS CARNE



Un estudio de 10 años con 545,000 estadounidenses descubrió que aquellas perso-

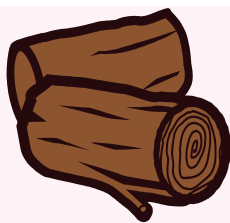
nas que consumen unos 100 gramos de carne de res o de cerdo al día (el equivalente a una hamburguesa común) tienen al menos 30 por ciento más probabilidades de morir prematuramente, en comparación con aquellos que consumen 30% o menos. Pese a que las dietas ricas en carnes rojas ya habían sido vinculadas con un mayor riesgo de males cardíacos y cáncer de colon, este es el primer estudio amplio que analiza sus efectos en la esperanza de vida. Ahora bien, según la doctora Paula Quatro-moni, profesora de nutrición en la Universidad de Boston, no es necesario eliminar por completo esos alimentos. "Sólo hay que comer mucho me-

nos"

No deje la carne, sustitúyala: Durante el estudio, aquellos que comían más pescado, pollo y pavo tuvieron un riesgo ligeramente menor de morir. Utilice carne de pavo para preparar pastel de carne y camarones en los sofritos; pruebe también el pollo en las brochetas adobadas o unos pedazos de filete con muchas verduras variadas.

Ponga reglas sencillas: Si come muchas carnes, empiece por eliminarlas únicamente en dos de sus comidas. Evite el tocino en el desayuno y sustituya el jamón por pavo cocido en el emparedado o "sándwich". Después, establezca un día de la semana como "libre de carne".

Dese gusto, pero no todos: Si se muere por una hamburguesa, una chuleta o unas costillas a la barbacoa, ¡adelante, no se prive!. Eso sí, el resto de la semana procure comer únicamente pescado, granos variados y otras fuentes de proteína más saludables. Selecciones Agosto 2009



Científicos alemanes han inventado la madera líquida, que podría reemplazar al plástico en casi todos los usos que se le dan actualmente. La sustancia, llamada arboform, es derivada de la pulpa de la madera y puede ser mezclada con una amplia variedad de materiales para crear una alternativa, no tóxica, al plástico hecho con petróleo. El arboform es lignina, un sobrante de la industria de la celulosa que no se necesita para el papel, mezclada con fibras y aditivos naturales que forman un material que se puede derretir, modelar y, lo más importante reciclar.

Fuente: Deutsche Welle