



EL CAMINO PARA TU SALUD



EDICIÓN No. 71

Realizada por:
Clara Patricia Marín C.

FELIZ NAVIDAD Y PRÓSPERO AÑO NUEVO



LA CENA DE NAVIDAD

salsa de mantequilla o caldo para acompañarlo y

Es la época en que la familia se reúne en torno a la mesa, y no sólo para compartir los alimentos, sino también para conversar, para recordar viejos tiempos y para divertirse juntos. Si quiere lograr una cena inolvidable, resulta importante que sirva platos apetitosos y que adorne la mesa de manera

festiva, pero lo realmente esencial es que cree un ambiente de amor y cordialidad, y se preocupe menos de los detalles. De modo que si una cosa no le queda perfecta, no se preocupe demasiado ni permita que empañe la alegría de todos. ¿Qué el pavo se le reseco un poco en el horno? ¡Ni lo mencione! Límitese a preparar una

asunto resuelto! ¿Qué la torta se rompió al desmoldarla? Compóngala lo mejor que pueda, cúbrala con glaseado o con crema batida para ocultar desperfectos, decórela bien ¡y adelante! ¿Que no tiene la vajilla lo bastante grande para todos? Combine las piezas de dos (o tres) diferentes...y comprobará que a nadie le importa mucho. ¡Lo único que todos recordarán será lo bien que lo pasaron juntos!

“...La navidad sabe y huele a bondad y a paz serena, a sortilegio, a compañía y a bellos silencios largos. A villancicos de niños, a alegrías susurradas, a ocultar ilusiones de colores mantenidas frescas en las bodegas del anhelo...”

Cristian Larson



EL MEJOR ÁRBOL DE NAVIDAD

Hay un árbol de Navidad para cada gusto. Todo depende de la forma cómo prefiera decorarlo.

PINO ESCOCÉS: Si le gusta exhibir la belleza natural del árbol, en lugar de llenarlo de adornos, éste es el que le conviene. El pino escocés tiene una forma sumamente atractiva sin necesidad de cortes ni retoques y, como las hojas son muy apretadas, no hay mucho espacio para las decoraciones, que deben, por lo tanto, reducirse al mínimo.

ABETO BALSÁMICO: Exactamente al contrario del anterior, este árbol es perfecto para los que prefieren colocar multitud de decoraciones. Sus ramas

de color verde oscuro con áreas blancas por debajo, están bien separadas, por lo que pueden ponerse en ellas bolas navideñas y adornos de todas clases (incluyendo los colgantes). Las agujas, cortas y planas con las puntas redondas, le dan al follaje una apariencia ligera y alada.

ABETO DOUGLAS: ¿Le gusta que el agradable aroma del árbol le dé la bienvenida cuando entra a la casa? Decídase entonces por uno de este tipo, que se caracteriza por su intensa fragancia. No lo recargue de adornos, sin embargo, y procure que éstos sean ligeros. Las ramas de este abeto no son lo bastante fuertes para sostener decoraciones de mucho peso.

PINO BLANCO: Tiene también una

agradable fragancia, así como una apariencia grácil y alada, con sus ramilletes de finas agujas y sus largas ramas que se curvan ligeramente hacia arriba en las puntas. El pino blanco puede sostener todo tipo de decoraciones, hasta las más pesadas. Su único defecto es que las agujas comienzan a desprenderse de las ramas antes que en los demás árboles.

Sea cual sea el tipo de árbol que escoja, al llevarlo a casa, corte una rodajita de la base de alrededor de 1/2 cm de espesor. Esto ayuda a que el árbol absorba mejor el agua.

Coloque inmediatamente el árbol en un recipiente con agua del tamaño adecuado, y examínelo a diario para agregar más cuando sea preciso (no debe esperar a que se seque toda).

Cuidados que Necesita la Flor de Pascua



A la Flor de Pascua le gustan los riegos regulares pero moderados para que la tierra se seque en medio de cada uno de ellos. La humedad debe mantenerse elevada, pero no hay que mojar las hojas. Prefiere la luz abundante, pero no el sol directo, una ventana orientada al norte es ideal. La temperatura debe ser de unos 18°C. Cuando se le caen las hojas, se poda y se deja casi en seco hasta septiembre, momento en que se empieza a regar. Para intentar que le rebroten las brácteas rojas (tarea bastante complicada) hay que reducir las horas de luz diaria a ocho, por ejemplo, tapándola con una caja de cartón.

MASAJE PARA ALIVIAR EL ESTRÉS



Si no puede con el estrés, unos científicos británicos le sugieren una manera rápida y sencilla de aliviar las tensiones: gentilmente tire de la punta de sus cabellos durante unos segundos, y luego dé un masaje a todo su cuero cabelludo usando la punta de lo dedos y haciendo movimientos circulares. Hágalo durante un minuto y reducirá la ansiedad hasta en un 25%. ¿Cómo funciona? Estimulando los receptores que ayudan a llevar sangre en nutrientes al cerebro.



EL SÍNDROME DE GUILLAIN-BARRÉ

El Síndrome de Guillain-Barre es el resultado de la inflamación y la destrucción de la envoltura que cubre los nervios, y puede afectar tanto a hombres como mujeres de cualquier edad.

El mal puede dañar algunos o todos los nervios periféricos (o sea, la red que gobierna los movimientos corporales y las sensaciones). Usted puede reconocer esta condición por sus síntomas característicos. Entre ellos:

- ⇒La debilidad muscular progresiva
- ⇒La sensación de hormigueo
- ⇒El entumecimiento

Con frecuencia, los síntomas se trasladan en ascenso...es decir, desde las piernas hasta los brazos.

Algunos científicos consideran que la causa de esta enfermedad está asociada con el sistema inmunológico del organismo. La mayoría de los casos se desarrolla después de una infección viral o una cirugía. Incluso,

muchos pacientes de SIDA sufren de esta condición.

En forma severa-principalmente, cuando se presentan dificultades al respirar-esta condición constituye una emergencia médica. La mayoría de las personas, sin embargo, se recuperan gradualmente a los varios meses.

Si su médico, la ha diagnosticado, el síndrome de Guillain-Barré, seguramente le aconsejará una terapia física para que recobre la fuerza y la flexibilidad durante el proceso de recuperación.

Si va a descorchar una botella y nota que el corcho está demasiado apretado, no lo fuerce. Simplemente rodee el cuello de la botella con un paño empapado en agua hirviendo. Cuando el vidrio se calienta, el corcho se desprenderá fácilmente.

GOLPES EN LA CABEZA DE SUS HIJOS



Por lo general, cuando un niño sufre alguna lesión en la cabeza, el médico advierte a los padres que mantengan una constante vigilancia sobre el desenvolvimiento del pequeño para asegurar la atención médica inmediata tan pronto se manifiesten los síntomas de complicaciones. En estos casos, usted debe prestar atención a los siguientes aspectos:

-El niño debe despertar con facilidad

y, principalmente, durante las primeras dos noches, tratar de despertarlo cada tres o cuatro horas.

-Observe las pupilas del niño y asegúrese de que ambas mantienen el mismo tamaño, y que no está dilatadas.

-Haga que el niño mueva sus ojos a la vez, y compruebe que su visión es normal (fundamentalmente, que no vea doble las imágenes).

-Ante la primera señal de sangre que fluya de los oídos o la nariz, acuda in-

mediatamente al médico.

-Aunque en algunos casos suelen manifestarse vómitos después de una lesión o contusión en la cabeza...;sí estos se presentan en exceso, es un síntoma muy peligroso!

-Observe atentamente que no se presente inestabilidad al caminar o que al hablar, la pronunciación del niño sea incomprensible.

Después de un golpe en la cabeza suelen presentarse dolores con cierta frecuencia. Pero si estos llegan a ser persistentes, es una señal de alerta para actuar a tiempo.



PLAN DE EMERGENCIA CUANDO HAY VISITAS INESPERADAS

Amigos que viven en otra ciudad, y que usted no ha visto en años, llaman para decir que están en el vecindario y que van a llegar de visita en 15 minutos...y su casa está que da miedo. Antes de sucumbir a un ataque de pánico, trate de serenarse. Luego, y a toda velocidad, ponga en orden algunos detalles claves, y verá que nadie se fijará en el resto. A continuación un plan de acción que de seguro le será de mucha utilidad.

LA SALA

Si hay en la mesa vasos vacíos, platos, bolsas semivacías de papas fritas, etc. póngalo todo en una bandeja. Llévela a la cocina, colóquela en un gabinete y cierre las puertas de éste.

Con una bolsa de plástico en la mano, (de las que se utilizan para la basura, por ejemplo), de un recorrido relámpago por la sala, poniendo dentro de ella papeles sueltos, facturas sin pagar, juguetes de los niños, monedas sueltas, etc. Luego esconda la bolsa en un

closet hasta que la visita se haya marchado.

Haga una pila con las revistas y periódicos regados, procurando que los bordes queden alineados, y póngala en un rincón de la pieza.

Ahueque los cojines de los muebles, ponga una planta en la mesita de centro y deje una sola lámpara encendida para obtener una conveniente penumbra.

EL BAÑO

Ponga toallas limpias y una pastilla nueva de jabón en el lavamanos.

Vacíe la cesta de los papeles.

EL COMEDOR

Si hay platos sucios o fuentes con alimentos en la mesa, llévelos a la cocina.

Pase rápidamente un paño por la mesa. Si va a servirles un refrigerio a sus amigos, no pierda tiempo poniendo la mesa. Esa es una tarea que puede bien hacer cuando ellos hayan llega-

do.

LA COCINA

Pase a toda velocidad una esponja por los mostradores y las hornillas o estufas.

Esconda los platos sucios si los tiene en el horno o en el fregadero.

LAS ALCOBAS

Si están ordenadas y presentables, (poco probable si hay en la casa niños o adolescentes), perfecto. De otro modo, no se preocupe de arreglarlas; límitese simplemente a cerrar las puertas.

DETALLES FINALES

Cuando haya terminado, ya verá que es perfectamente posible hacerlo en meno de 15 minutos si se apura, atomice en toda la casa un ambientador de aire.

Si todavía le quedan un par de minutos, aproveche para acicalarse usted un poco.

REGALOS DE NAVIDAD



Lo ideal era haber comprado los regalos navideños con meses de anticipación, sin embargo, si no lo hizo y tiene ya las fiestas a la vuelta de la esquina, estas sugerencias pueden serle de utilidad.

- Encargue regalos a través de un catálogo por internet. Puede ordenar casi cualquier cosa, desde bulbos en flor hasta proyectos de artesanía, con la ventaja de que se los envuel-

ven y los entregan a domicilio.

- Escoja algo colectivo, para toda la familia, en lugar de regalos individuales. Un estuche de bombones gigantesco, una gran cesta de frutas, un juego divertido o un objeto para el hogar son excelentes opciones.
- Recurra a las suscripciones a alguna revista. Una de cocina gourmet, por ejemplo, para ese cocinero aficionado; para los entusiastas de la música o del cine, una publicación que les permita mantenerse "al día" sobre

sus artistas favoritos; una especialización en deportes para los verdaderos fanáticos.

- No desdeñe los regalos "prácticos" (un termo cromado, un reloj despertador o hasta un cheque o dinero en efectivo).
- No lo haga todo usted solo. Solicite la cooperación de otros miembros de la familia. Los niños, por ejemplo, pueden ayudarlo a elegir objetos de un catálogo, o a comprar regalos, envolverlos y decorarlos.



CASITA DE DULCES Y CAMELOS

Es a s casitas de dulces y caramelos, que tanto les gustan a los niños y tanto adornan una mesa de fiesta, suelen ser complicadas de hacer. No ésta, sin embargo, tan simple, que los mismos niños pueden ayudar a “construirla,

Para hacerla, busque un envase de leche de cartón ya vacío. Lávelo, deje que se seque bien, y recórtelo toda la pieza del fondo. Descarte ésta, y selle con cinta adhesiva la abertura del borde

superior. Así tendrá lista la armazón, ya que este borde habrá tomado la forma del techo.

Coloque el envase sobre una fuente, y córtele una abertura rectangular en un lado para formar la puerta. Proceda cubrir el envase completo con un glaseado de lata, del sabor que prefiera, y comprima luego sobre el glaseado, (para que se adhieran), galletitas de vainilla y chocolate, bombones, caramelos, gomita dulces de colores, bastoncitos de

menta y cualquier otra golosina que desee. Forme con ellas los distintos detalles (ventanas, cornisa, columnas, cenefas, etc.) hasta que la casita esté decorada de modo que prefiera.

Como la casita es tan fácil de hacer, puede darle un envase ya recortado a cada niño. Luego ayúdelos a aplicar la “lechada” (el glaseado) a las paredes y proporciónelas las golosinas para que cada uno decore la suya a su gusto. Llegado el momento del festín, los niños proceden a desprender los dulces de la casita y a comerlos.

LO QUE NO DEBE METER A SU LAVAVAJILLAS

- ◆ Porcelana o cristalería pintada a mano o piezas con diseños en el vidrio.
- ◆ Tazones o utensilios de madera, pues al secarse, se pueden romper.
- ◆ Tarros con etiquetas de papel, ya que se puede desprender y quedarse atorada en el filtro.
- ◆ Hierro fundido. Se puede desprender su recubrimiento.
- ◆ Lavar piezas de plata y acero inoxidable juntas. Si los metales se tocan, la plata podría dañarse.

BROCHAS DE PINTURA



Cuando esté pintando su casa y tenga necesidad de interrumpir la labor para continuar al día siguiente, no pase el trabajo de limpiar las brochas con agua. Simplemente envuélvalas en papel de aluminio y póngalas en un lugar fresco. Al otro día, encontrará sus brochas con las cerdas todavía suaves y podrá continuar su tarea sin problema.

UN TOQUE DE COLOR

Un modo de hacer más alegre la fiesta de Navidad o de Año Nuevo es decorar la mesa con detalles de mucho color. Por ejemplo, si la comida es un buffet de tipo informal una buena idea es colocar los panecillos en servilletas de colores, ya sean de tela o de papel. Esto basta para darle a la mesa una apariencia divertida. También puede colocar en el centro un arreglo a base de velas navideñas y de uvas verdes y moradas.



COMO DETECTAR SI UN ANIMAL TIENE RABIA



* El animal se vuelve agresivo, tratando de morder a personas y cosas.

- * Aúlla o emite sonidos constantemente.
- * Da la impresión de que está mareado, se tambalea o camina en círculos. O, por el contrario, se queda muy quieto como si estuviera paralizado.
- * Si es salvaje, se vuelve de pronto amistoso y trata de acercarse a las personas.
- * Si es un animal de hábitos nocturnos, sale de su guarida durante el día.

Si un animal sospechoso de tener rabia muerde a su hijo, lave la herida con agua y jabón y llévelo al médico.

“...La navidad es el almacén del tiempo para desempolvar recuerdos y un puente para unir corazones...”

MÁS LUZ PARA EL CLOSET



Si tiene un closet muy oscuro, no se limite a instalar dentro una bombilla, “ilumínelo” también visualmente cubriendo el piso con losas blancas o con una alfombra de color claro. Este simple detalle, además de hacer el closet más claro, crea la ilusión de mayor espacio.