



EL CAMINO PARA TU SALUD

© 2011 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC. (ECCAFS)
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

EDICIÓN No 82

Realizada por: Clara Patricia Marín C.



Oración de Acción de Gracias por la Familia

por mi familia.

Gracias por mis mayores que tantas cosas buenas me dejaron: casa, ahorros, formación, trabajo, costumbres, tradiciones...

Gracias, particularmente, por la fe cristiana que también me pasaron.

Gracias por mi mujer, por mi marido, a quien tanto amo, como parte de mi, pero diferente, con quien disfruto en el cuerpo y en el espíritu, con quien hago todos mis planes y con quien comparto alegrías, penas y trabajos, con quien gozo de la vida sencilla de cada día y sueño un mañana mejor, con

Gracias, Padre bueno, quien oro y comparto mi fe, con quien participo en la vida comunitaria.

Gracias por nuestros hijos, ¡lo mejor para nosotros y para ti!.

Gracias por la originalidad de cada uno de ellos, por su riqueza, su personalidad y su diferencia que cuidamos con cariño para que lleguen a ser ellos mismos libremente, lo que cada uno está llamado a ser, lo que tú quieres que sea cada uno de ellos.

Gracias por el misterio de gracia y de vida que discurre por sus cuerpos jóvenes, abiertos al futuro en esperanza.

Y gracias, Señor, por ti mismo, Padre grande y bueno de nuestra familia, constructor de la hermandad grande que

formamos todos tus hijos junto con toda la Creación, obra maravillosa de tus manos.

Gracias por tu Hijo Jesucristo, palabra creadora, salvador que nos manifestó tu amor hasta el extremo, liberador que rompe todas nuestras cadenas.

Gracias, en fin, por tu Espíritu, aliento permanente que nos llama cada día a una concordia limpia y generosa, sobre todo en las horas bajas, en los momentos de cansancio y conflicto, cuando mi familia deja de ser un hogar de acogida y parece convertirse en una cárcel, cuando todo se vuelve oscuro, pero Tú sigues estando ahí como luz y aliento de vida. Gracias, Padre siempre bueno y eternamente compasivo y misericordioso.

Amén

Autor Desconocido

FELIZ DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS

“Acción es todo lo que vence a la razón” Séneca



CIFRAS

- * 3,000 es el número de horas extras de tiempo de calidad al año que los padres estadounidenses dedican a sus hijos mayores, en comparación con los menores.
- * 1/3 proporción de tiempo libre que un niño pasa con sus hermanos.
- * 20% más probabilidades tiene un hijo primogénito de llegar a ser director general de una empresa que el hijo menor.



Materiales Aliados con la Claridad

- **Cristal.** En forma de portavelas, jarrones o copas, deja pasar la luminosidad, la refleja y la expande por toda la habitación.
- **Forja.** Su silueta alambreada ligera y estilizada se deja querer por la luz y la deja circular libremente.

- **Fibras vegetales.** En alfombras y cestos aportan calidez y una nota de liviana naturalidad, Ayudan a suavizar materiales más fríos.
- **Metálicos.** Estaño, zinc, plata...su efecto espejo irradia luz y potencia la claridad combinado con blanco y madera. El Mueble



Un nuevo estudio refuerza la sospecha de que recibir luz durante la noche aumenta el riesgo de cáncer mamario. Aquellas mujeres que dormían con las luces encendidas o con una luz indirecta tenían hasta 40 % más riesgo de contraer la enfermedad que las que dormían en un cuarto oscuro.

Pensad como hombres de acción, actuad como hombres pensantes.
Thomas Mann



LAS SIETE VÍAS QUE NUESTRO CUERPO TIENE PARA ELIMINAR LAS TÓXINAS



Nuestro cuerpo tiene siete vías de eliminación de toxinas, cinco de las cuales son órganos y dos son fluidos.

Estas son:

- **Pulmones:** Elimina las toxinas en cada espiración
- **Hígado:** Como principal órgano de eliminación es el que controla todo el proceso de depuración del organismo.
- **Colon:** Es el último lugar del cuerpo

hasta donde viajan los desechos (residuos de comida) antes de ser eliminados. Es esencial que se evacue a diario.

- **Riñones:** Filtran los residuos en la sangre solubles en agua que fluyen a ellos desde el hígado. Estos residuos se almacenan en la vejiga, antes de ser eliminados por la orina.
- **Piel:** Como capa protectora impide que las toxinas entren en el cuerpo.
- **Sangre:** La sangre que pasa por todo el sistema cardiovascular es el siste-

ma de transporte básico del organismo, aporta nutrientes y oxígeno a las células y elimina material de desecho y toxinas.

- **Linfa:** Es un fluido claro cargado de células inmunitarias denominadas linfocitos, se mueve por todo el cuerpo a través de una serie de vasos similares a los de las venas. La linfa transporta nutrientes a la vez que recoge desechos celulares y ayuda a destruir los agentes patógenos.

Fuente: Buena Salud



CONSEJOS PARA UNA MEJOR SALUD EN LA OFICINA

Hoy en día los problemas de salud que afectan a la mayoría de los empleados de oficinas están relacionados a múltiples factores. Todos ellos se engloban en la ergonomía del puesto de trabajo; un concepto que no sólo tiene que ver con el diseño de la silla o las posturas, sino que es mucho más amplio y abarca temas como el ruido en el ambiente, la iluminación, la manera de cargar objetos y sus pesos, la ventilación, y otros.

Por eso, mantener un espacio de oficina seguro y saludable puede parecer

costosos para las empresas pero muchas veces no lo es.

- * Ventilar los ambientes regularmente, 4 o 5 veces al día. Siempre a primera hora.
- * Verificar siempre los sistemas de aire acondicionado central del edificio. Realizar mantenimiento de los equipos.
- * Si los calefactores no son de tiro balanceado, evitar tenerlos prendidos durante mucho tiempo.
- * Se recomienda que las temperaturas

estén en rangos de entre 20° y 24°C en el invierno y entre 23° y 26°C en verano.

- * Determinar políticas para edificios libres de humos.
- * Evitar la acumulación de polvo en alfombras, estantes, etc.
- * Evitar humedades y escapes de agua, esto genera la presencia de mohos.
- * La presencia de plantas verdes mejora la calidad de aire y le vida al lugar.

Fuente: Buena Salud



SUELOS LUMINOSOS-CLAVE PARA LOGRAR LUZ EN TU CASA

Si no quieres desprenderte de tu suelo de madera pero sí hacerlo más luminoso, tienes varias soluciones. Así, si buscas aclararlo, existen unos productos especiales, a base de agua oxigenada, que permiten decolorar las maderas nobles rojas y eliminar los tintes. Previamente, el suelo deberá lijarse en profundidad.

Otra opción es decapararlo o pintarlo con pinturas epoxi especiales para ese fin. En cualquier caso, se recomienda acudir a un profesional. Por el contrario si prefieres renovar el suelo, pero sin obras ni grandes inversiones, los suelos laminados y los multicapa de última generación que se instalan sobre el pavimento anterior, son una buena opción. Si te gustan los cerámicos, los de

colocación en seco son perfectos, ya que no se tiene que levantar el suelo antiguo. Basta con que éste esté nivelado. Este sistema consiste en una base plástica adherida a la pieza cerámica que lleva un sistema de unión-ensamblado o pivote- que no precisa de mortero.

Fuente: Revista EL MUEBLE





ELIMINE TOXINAS Y SIENTA EL PODER REJUVENECEDOR DEL AYUNO

El médico Hellmut Lütznner, director de la Clínica de Ayuno Kurpark de Uberlingen (Alemania) y autor de varios libros sobre el ayuno, fue de los primeros especialistas en darse cuenta que la mayoría de las personas en las sociedades desarrolladas come demasiado “está sobre alimentación constante presenta inconvenientes, provoca un aumento de la toxemia celular y genera numerosos trastornos de salud” afirmó hace casi treinta años.

En contraste, el ayuno es una forma diferente y eficaz para depurarnos, que se practica desde hace miles de años por muchas culturas y que fue recuperada por el movimiento higienista norteamericano en el siglo XIX. Realizar ayuno significa dejar de tomar alimentos sólidos durante un espacio de tiempo reducido; durante este tiempo el cuerpo se alimenta de sus propias reservas (principalmente de grasa).

Al practicar el ayuno es conveniente que sea supervisado por un médico naturista o un terapeuta especializado. Si se siguen los pasos adecuados no presenta riesgo alguno

El ayuno rejuvenece y es una herramienta muy poderosa para la salud.

El ayuno con zumos es una modalidad menos restrictiva. Se trata de una dieta curativa de eliminación a base de zumos de frutas y/o verduras por tiempo limitado y que se puede llevar a cabo en casa. Es una excelente manera de limpiar el cuerpo, que recibe nutrientes en proporción suficiente para que no corra peligro alguno, y el método más eficaz e inocuo para reducir peso corporal. Es también la forma más natural de eliminar los residuos metabólicos y tóxicos que pueden haberse acumulado en el organismo.

El doctor Lütznner indica varios tipos de ayuno, con buena agua mineral o de manantial, con infusiones calientes que contrarrestan la acidez, con mucilagos

en personas con estómagos e intestinos sensibles y con infusiones, caldos vegetales calientes o zumos. En cualquier caso, establece unas reglas básicas:

- 1) Durante el ayuno sólo se beben zumos (o infusiones, o caldo vegetal, o jugo de hortalizas) y tanta agua como pida el cuerpo.
- 2) Eliminar todo lo que perjudica al organismo que ayuna, tabaco, alcohol, golosinas, café, medicamentos no imprescindibles.
- 3) Desligarse todo lo posible del estrés cotidiano para buscar el encuentro con uno mismo y dejarse conducir por su interior.
- 4) Atender de forma natural lo que el cuerpo pida (dormir más si hay cansancio, caminar, hacer ejercicio, incluso nadar); pasear, leer, bailar, gozar de la música y las aficiones.

Fuente: Cocina Vegetariana



CREMA DE CALABAZA CON QUESO

(para 4 personas)

- 1½kg de calabaza
- 1 patata
- 1 cebolla
- 3 vasos de caldo de pollo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pizca de nuez moscada
- Sal

Pele y pique la patata. Pele la calabaza y retire las semillas y los filamentos. Corte ambas en dados. Pele y pique la cebolla. Sofría la cebolla en el aceite caliente por 8 minutos, hasta que esté transparente. Añada la calabaza y la patata, dórelas y cúbralas con el caldo Cuezas suavemente 15 o 20 minutos hasta que la primera esté tierna. Sazone, añada la nuez mosca-

da y pase por la batidora hasta obtener una crema homogénea.

Precalente el horno a 200°. Forme cuatro triángulos de queso sobre la placa del horno cubierta con papel sulfurizado. Hornee hasta que se funda y se dore. Sirva la crema caliente con las galletas de queso.

Plato sano para los niños, de sólo 190 calorías. Fuente: Cocina Fácil



ZUMO DE FRESA, NARANJA Y KIWI

Con veinte fresas, dos kiwis y una naranja se obtiene un zumo rico en ácido fólico (vitamina B9), una vitami-

na difícil de obtener porque no se encuentra en proporción suficiente en la mayoría de los alimentos. El ácido fólico es importante para la renovación de la sangre y de piel. Por otra parte, las fresas resultan tónicas, remineralizantes y reconstituyentes, mientras que la vita-

mina C de kiwis y naranjas contribuye a reforzar las defensas. Una vez pelados los kiwis y la naranja, se licúan junto con las fresas. No hace falta añadirle nada, este coctel tiene un sabor excelente. Fuente: CUERPOMENTE





TRUCOS PARA ELIMINAR MANCHAS



En la taza del sanitario: Espolvoree soda de hornear alrededor del borde interior, y cepille vigorosamente con la escobillas. Si la mancha persiste, aplíquela una pasta compuesta por bórax y zumo de limón. Deje reposar por dos horas, frote con la escobilla hasta que la mancha desaparezca y enjuague bien.



En paneles de ventanas manchada: Prepare una pasta a base de 3 partes de mostaza en polvo y 1 parte de vinagre. Aplíquela en el panel y frote hasta que la mancha desaparezca. Enjuague con abundante agua y seque con paño.



De hierba en la ropa: Trate primero la mancha con un detergente a base de enzimas. Lave luego la prenda con agua y un blanqueador adecuado.



De frutas o de jugo e frutas: Remoje la prenda por un rato en agua fría. Luego trate la mancha con una mezcla de detergente y blanqueador (del que puede usarse en todas las telas) y termine lavando de modo normal.

- 1,9 mil millones, el peso en libras de sweet potatoes (patatas dulces) producidas por los principales Estados productores de "éstas en el 2009. Carolina del Norte fue líder con 940 millones, seguido por California con 592 millones y Louisiana con 162 millones.
- \$ 3,6 mil millones, el valor total de pavos producidos en los Estados Unidos en 2009.

SABÍA USTED QUE...



- Veintiocho (28) es el número de lugares en los Estados Unidos que llevan el nombre de Plymouth,
- Tres (3) es el número de lugares en los Estados Unidos que llevan el nombre del plato tradicional o principal de las fiestas de Acción de Gracias: "Turkey" (Pavo). Turkey, Texas, con una población de 489 habitantes en 2006, seguido de Turkey Creek, Louisiana con 363 habitantes y luego Turkey, NC con 270. También hay nueve poblados en todo el país con el nombre de Turkey, tres de ellos están en Kansas.
- Ocho (8) es el número de lugares y poblados en los Estados Unidos que llevan el nombre de "Cranberry" o alguna variante ortográfica del popular acompañamiento para las fiestas de Acción de Gracias (por ejemplo, Cranbury, NJ), .
- 242 millones, el número de pavos previstos para ser criados en los Estados Unidos para 2010.
- 13.8, la cantidad de libras de pavo consumidas por un Americano típico en 2007
- 103 millones, el valor total de todas las calabazas producidas por grandes productores de calabazas en 2009
- 735 millones, el pronóstico de libras para la producción de arándanos de EE.UU. en 2010.
- 195 millones de libras, producción prevista de tartas de cerezas para el año 2010.



Usted puede verse en peligro desde que se oye un trueno, pues los 5 segundos que pasan entre su sonido y la aparición del relámpago representan 1.6 km de distancia del centro de una tormenta, y el rayo puede caer hasta a 16 km de distancia de ese centro

La caída de un relámpago puede causar un aumento repentino del voltaje (o pico de tensión) en el cableado

eléctrico, dañar aparatos electrodomésticos y hasta iniciar un incendio. Desenchufe los equipos que no sean esenciales, pero nunca desconecte la antena de televisión en el momento de caer el rayo. Procure instalar supresores de picos de tensión, que sirven para regular el voltaje.

Durante la tormenta, aléjese de objetos metálicos como llaves, tuberías, radiadores o fregaderos, pueden ser conductores de electricidad.

Si necesita con urgencia hablar por

teléfono, utilice uno inalámbrico o un celular.

Apártese de las ventanas, ya que los vidrios podrían romperse.

No salga de casa hasta que pasen 30 minutos desde el último trueno. El riesgo es mayor afuera.

Si cayó un rayo sobre su casa, es posible que quede vulnerable a más impactos en el futuro. Instale un pararrayos y conecte a tierra la antena de televisión y la satelital.

Fuente: Selecciones