



EL CAMINO PARA TU SALUD

© 2012 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC. (ECCAFS)
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

EDICIÓN No 85

Realizada por: Clara Patricia Marín



LES DESEAMOS UN MUY FELIZ DÍA DE SAN VALENTÍN

EL SECRETO PARA LOGRAR AMOR Y FELICIDAD

“Si en medio de las adversidades persevera el corazón con serenidad, con gozo y con paz, esto es amor.”
Santa Teresa de Jesús

“El amor es así, como el fuego; suelen ver antes el humo los que están fuera, que las llamas los que están dentro.”
Jacinto Benavente

“El amor es lo único que crece cuando se reparte.”
Antoine de Saint-Exupery

“Te quiero no por quien eres, sino por quien soy cuando estoy contigo.”
Gabriel García Márquez

“Amor no es mirarse el uno al otro, sino mirar los dos en la misma dirección.”
Antoine de Saint-Exupery



Cuál es el secreto para que logres el amor y la felicidad? Si quieres felicidad, dale felicidad a otros; si quieres amor, aprende a amar a los demás; si quieres atención y aprecio, aprende a dar atención y aprecio; si quieres abundancia material, ayuda a otros a tener abundancia.

De hecho, la manera más fácil de obtener lo que quieres es ayudando a otros a obtener lo que quieren. Este principio opera para individuos, corporaciones, sociedades y naciones. Si quieres ser bendecido con todas las cosas buenas en la vida, aprende a bendecir silenciosamente a todos con las cosas buenas en la vida.

Hasta pensar en dar, pensar en bendecir, o una simple oración tiene el poder de influir a los demás. El pensamiento tiene el poder de transformación.

Cuando aprendes a dar aquello que buscas, activas y montas la coreografía de la danza con movimientos exquisitos, energéticos y vitales que constituyen el eterno palpar de la vida.

La mejor manera de poner en operación la Ley del Dar y poner todo el proceso en circulación es tomar la decisión de que en cualquier momento que entres en contacto con otra persona le darás algo.

No tiene que ser algo material; puede ser una flor, un cumplido o una oración, de hecho, las formas más poderosas de dar no son materiales.

Los regalos de cuidados, atención, afecto, aprecio y amor son algunos de los regalos más preciosos que puedes dar, y no cuestan nada.

Cuando conoces a alguien, puedes silenciosamente enviarle una

bendición, deseándole felicidad, alegría y dicha. Esta manera de dar silenciosamente es muy poderosa.

Podrías decir "¿Cómo puedo darles a otros en este momento cuando no tengo suficiente para mí"? Puedes llevar una flor. Puedes llevar una tarjeta que diga algo sobre los sentimientos que tienes por esa persona a la que estás visitando. Puedes llevarle un cumplido. Puedes llevarle una oración.

Toma la decisión de dar a dondequiera que vayas, a quien sea que visites o veas. Siempre y cuando estés dando, estarás recibiendo. Entre más das, adquirirás más confianza en los efectos milagrosos de esta ley.

Al recibir más, tu habilidad de dar más también aumentará.

Deepak Chopra

PARA MANTENERSE EN FORMA

- Cada vez que le sea posible, suba o baje por las escaleras en lugar de tomar el ascensor

- Cómprese una bicicleta estática para hacer ejercicios, y úsela mientras mira la televisión o lee la correspondencia. Así aprovechará al máximo su tiempo.

"El amor tiene fácil la entrada y difícil la salida." Lope de Vega

- Para esas salidas nocturnas, escoja un restaurante que tenga también pista de baile, ¡y aprovéchala!



TIPS DE LOS DISEÑADORES

- * Los paneles de tablas verticales de madera en la pared hacen que la habitación luzca más alta; solo emplea una tonalidad clara para que no haya línea contrastante donde empieza el techo.
- * Las puertas francesas no necesitan muchos cristales: entrará más luz con láminas de vidrio grandes y sencillas. Coloca unas plantas justo afuera y casi sentirás que estás al aire libre.
- * No te obsesiones tratando de combinar los cojines de adorno. Un poco de varie-

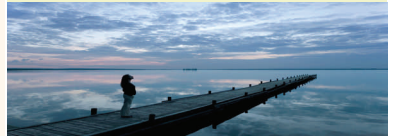
- dad (como las telas a cuadros, a rayas y con motivos botánicos, por ejemplo) da personalidad.
- * Unas cuantas flores añaden un toque de color para dar la bienvenida. También funciona un tazón con cítricos.
- * Si tus pisos no son oscuros naturales, considera teñirlos para obtener un aspecto profundo y lustrosos que haga destacar una alfombra y unos muebles en tono claro.
- * Lámparas laterales, altas y esbeltas tiene un estilo muy logrado que espabila

- el ambiente.
- * Unos espejos que asemejan ventanas hacen que la habitación luzca más abierta sobre todo si las ventanas no son enormes.
- * Una mesa con cubierta de mármol es fácil de limpiar y difícil de romper.
- * En un sillón con forma de L se pueden acostar extendidas dos personas. Además, si la tela es de mezcla de acrílico será fácil de limpiar, así no te preocuparás por las manchas.

Fuente: Revista GoodHousekeeping



“La ducha diaria, el contacto con árboles, caminar descalzo y tomar agua, ayudan en la tarea de limpiarse de las radiaciones que a diario se reciben” Santiago Rojas, médico bioenergético.



Así como el organismo se purifica con el ayuno, lo mismo les pasa a la mente, a la emoción y a la energía con el silencio. Lo aconsejable es buscar momentos de silencio exterior varias veces al día y no hacer nada para llenarlos. El silencio permite la libertad, porque siempre lleva a la luz y a la claridad.



LA TERAPIA DE GERSON

Hace más de 60 años el médico alemán Max Gerson diseñó la terapia Gerson. Ésta es un poderoso tratamiento natural, basado en tomar zumos de frutas y verduras que, mezcladas, fortalecen el sistema inmunitario. Según este médico— quien logró combatir sus migrañas con sus propio invento-, los zumos frescos de frutas y verduras orgánicas proporcionan una cantidad abundante de nutrientes, enzimas y minerales. Estas sustancias ayudan a eliminar la acumulación de toxinas en el hígado que pueden causar enfermedades como cáncer, artritis, alergias y otras afecciones degenerativas.

La clave de esta terapia es consumir diariamente 13 vasos de zumos frescos, de frutas y verduras orgánicas, y llevar

una dieta sin azúcar refinada y baja en sal. Está comprobado con miles de casos de curación en el mundo, que la terapia Gerson reactiva de manera natural la magnífica capacidad del cuerpo de curarse, y aunque es simple, este es un tratamiento que requiere dedicación y constancia. El lema del doctor Gerson era *“Mantenerse cerca de la naturaleza y sus leyes eternas te protegerán”*

A continuación algunas de las recetas que tienen éxito entre sus seguidores. La manera de consumir los jugos es muy fácil. Sólo se deben verter todos los ingredientes en un extractor de jugos, agregar un poco de agua y consumir inmediatamente.

Para desintoxicar el organismo (Zumo Verde Gerson)

- Lechuga escarola
- Lechuga romana
- Repollo morado

- Hojas de remolacha
- Pepino cohombro
- Acelga
- Manzana verde

Para Limpiar el Hígado

- Zanahoria y manzana

Para Combatir la obesidad

- Manzana
- Uva
- Limón
- Jengibre

Para la Diabetes (todo crudo)

- Zanahoria
- Papa
- Ahuyama
- Cebolla

Fuente: Suplemento NUEVA

WRAP DE LOX (salmón ahumado cortado en filetes que ha sido curado en humo)



Este plato es exquisito para un almuerzo o para un brunch.

⇒ 2 cdtas. de aceite de oliva extra virgen.

Preparación

Mezcle el queso crema con las alcaparras, el horseradish y 1/8 de pimienta en un recipiente hondo pequeño. Divida entre las tortillas y ponga por toda la tortilla dejando un borde de 1" alrededor. Mezcle juntos el resto de los ingredientes en un recipiente hondo. Divida la mezcla de salmón entre las dos tortillas calientes y envuelva siguiendo estos pasos: coloque el relleno en forma de un rectángulo 2" x 5" en la parte de abajo de la tortilla y envuelva los lados derecho e izquierdo de las tortillas sobre el relleno. Luego la parte de abajo de la tortilla envuélvala hacia el centro y comience a enrollar hasta que este completamente cubierto el relleno.

Nota: Recuerde a la hora de comenzar a envolver sus tortillas que al comienzo le parecerá un poco difícil, pero con la práctica se volverá en un experto.

La clave para poder trabajar bien la tortilla es calentarla primero para aflojar sus aceites y que no se rompa. La manera recomendada para calentar las tortillas es colocarlas en una sartén que no se pegue y cocinarlas a fuego medio alto, o hasta que estén calientes, cerca de 15 segundos por cada lado. También puede calentarlas en el microondas o envolverlas en papel de aluminio y calentarlas en el horno a 350° F por 3 a 5 minutos.

Fuente Revista Cocina con SAZÓN

Ingredientes

- ⇒ 1/2 taza de queso crema suavizado
- ⇒ 2 cdas. de alcaparras escurridas y ligeramente picadas
- ⇒ 1 cucharada de salsa de "horseradish" (salsa de rábano preparada)
- ⇒ Pimienta
- ⇒ 2 tortillas de harina de 10-11"
- ⇒ 1 taza de salmón ahumado cortado en tiritas
- ⇒ 1/4 taza de "dill" eneldo fresco picado.

DELICIOSA RECETA DE CHOCOLATE CALIENTE



Un buen chocolate caliente nunca cae mal y en realidad

es algo muy sencillo de preparar. Aquí les presentamos una receta de un chocolate caliente diferente y delicioso.

Ingredientes:

- ⇒ 4 tazas de leche
- ⇒ 3 onzas de chocolate en

barra sin dulce "unsweetened" (cada cuadrito es una onza)

- ⇒ 3/4 tazas de azúcar
- ⇒ 1/2 taza de canela
- ⇒ 1/2 taza de ron oscuro
- ⇒ 1/2 taza de licor de nueces
- ⇒ Crema de batir para decorar si gusta.

En una olla mezcle la

leche con el chocolate, el azúcar y la canela y caliente a fuego moderado, revolviendo hasta que el chocolate se derrita y el azúcar se disuelva. Agregue el ron y el licor de nuez y caliente la mezcla revolviendo hasta que esté bien caliente. Divida la mezcla en 6 tazas y ponga encima un poco de crema batida.

Fuente Revista Cocina con SAZÓN



TUS OLLAS

Quienes son realmente aficionados a la cocina coinciden en que es mejor tener dos o tres piezas de muy buena calidad en lugar de un batería de ollas enorme en la que todo se pega, se quema o se cocina disparate, pues hay que reconocer que sus ollas pueden ser aliadas o enemigas en la cocina.

EL CORTE DE PELO DEL BEBÉ

Si el cabello es largo y abundante y el ambiente es muy caluroso, puede ser necesario recortarlo un poco, pero en invierno se deben tener precauciones, ya que los bebés pierden rápidamente calor por la cabeza: si tienen el pelo corto o poca cantidad necesitan un gorrito para salvaguardar su temperatura.



El mejor momento para realizar el corte va a depender del temperamento del bebé y de la destreza de la persona que le vaya a cortar el pelo. Si el bebé es muy activo, será una tarea más fácil si se le corta mientras está dormido. Por otra parte, los restos de cabello pueden molestarle, por lo que sería ideal hacerlo antes del baño para poder retirarlos con el agua. Si el bebé está tranquilo, podemos cortar el pelo mientras

está en el regazo intentando, que no se mueva. Lo ideal sería realizar el corte entre dos personas.

Hay que tener precaución de no lesionar la delicada piel del bebé, por lo que las tijeras tienen que ser de puntas redondeadas y evitar acercarlas demasiado al cuero cabelludo, ya que podríamos erosionar la piel. Fuente: Anna María Obradors revista TU BEBÉ



El amor es una herramienta esencial de desintoxicación, es la fuerza que renueva y transforma desde

una fatiga o un dolor emocional hasta una enfermedad. Hay tres formas fundamentales de vivirlo:

AMARSE A SI MISMO:

Lo que no significa narcisismo sino saber que uno mismo es lo más importante que cada ser tiene. Esta acción dará un sistema inmune fuerte. Implica referirse a uno mismo en términos amables, darse alimentos adecuados y descanso necesario y ser comprensivo ante las propias fallas.

AMAR A LOS DEMÁS:

Inicia con la tolerancia, se fortalece con el respeto y la aceptación por la diferencia y se consolida con el perdón; es decir, aprender a recordar sin dolor.

AMAR LO QUE SE HACE:

Permite disfrutar la actividad que se desarrolla y aumenta la confianza en que vale la pena vivir

Fuente: Ma. Mercedes Acosta para NUEVA



LEYENDA DE SAN VALENTÍN

La leyenda del día de San Valentín comienza en el siglo tercero con un tirano emperador romano y un humilde mártir cristiano. El emperador era Claudio III. El cristiano era Valentino.

Claudio había ordenado a todos los cristianos adorar a doce dioses, y había declarado que asociarse con cristianos era un crimen castigado con la pena de muerte. Valentino se había dedicado a los ideales de Cristo y ni siquiera las amenazas de muerte le detenían de practicar sus creencias.

Valentino fue arrestado y enviado a prisión. Durante las últimas semanas de su vida, algo impresionante sucedió. El carcelero, habiendo visto que Valentino era un hombre de letras, pidió permiso para traer a su hija, Julia, a recibir lecciones de Valentino.

Julia, quien había sido ciega desde su nacimiento, era una joven preciosa y de mente ágil. Valentino le leyó

cuentos de la historia romana, le enseñó aritmética y le habló de Dios. Ella vio el mundo a través de los ojos de Valentino, confió en su sabiduría y encontró apoyo en su tranquila fortaleza."¿Valentino, es verdad que Dios escucha nuestras oraciones?" Julia le preguntó un día. "Si, mi niña. El escucha todas y cada una de nuestra oraciones," le respondió Valentino.

"¿Sabes lo que le pido a Dios cada noche y cada mañana? Yo rezo porque pueda ver. Tengo grandes deseos de ver todo lo que me has contado!"

Valentino le contestó, "Dios siempre hace lo mejor para nosotros, si creemos en El." "Oh, Valentino, yo si creo en Dios", dijo Julia con mucha intensidad. "Yo creo."

Ella se arrodilló y apretó la mano de Valentino. Se sentaron juntos, cada uno en oración. De pronto, una luz brillante iluminó la celda de la prisión. Radiante, Julia

exclamó, "Valentino, puedo ver, puedo ver!" "Gloria a Dios!" exclamó Valentino.

En la víspera de su muerte, Valentino le escribió una última carta a Julia pidiéndole que se mantuviera cerca de Dios y la firmó "De Tu Valentino". Valentino fué ejecutado el día siguiente, el 14 de febrero del año 270, cerca de una puerta que más tarde fuera nombrada Puerta de Valentino para honrar su memoria.

Fue enterrado en la que es hoy la Iglesia de Praxedes en Roma. Cuenta la leyenda que Julia plantó un Almendro de flores rosadas junto a su tumba. Hoy, el árbol de almendras es un símbolo de amor y amistad duraderos. En cada 14 de febrero, el día de San Valentín, mensajes de afecto, amor y devoción son intercambiados alrededor del mundo.

Fuente: www.poemasyrelatos.com



Si te sientes agobiada por todo los cuidados que necesita tu bebé, haz una breve pausa y sal a dar un paseo con tu pequeño, Solo toma en cuenta el clima para que no lo lledes demasiado abrigado o destapado. Ir con tu bebé a un parque cercano será un momento excelente para distraerte. Escucha el sonido de los pájaros o la tranquilidad de la naturaleza mientras paseas. Acude a un lugar tranquilo y

"El amor de los jóvenes no está en el corazón, sino en los ojos." William Shakespeare

evita las horas picos en las que el trafico y el ruido de los autos puede resultar molesto. Si tienes una amiga con un bebé vayan juntas, es un buen pretexto para charlar y dejar de lado el agobiante ritmo materno.