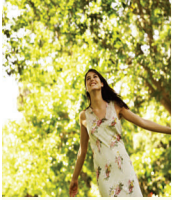




## EL CAMINO PARA TU SALUD

### 4-7-8-REPIROS



De acuerdo con el doctor Andre Weil, más que “respirar profundamente” debemos ir más allá con este ejercicio: “4-7-8 respiros” “Practicarlos diariamente inducirá a experimentar un sentimiento de serenidad”, sugiere el doctor Weil- “Con el tiempo esto te dará una mayor resiliencia emocional (*capacidad de no deprimirse y saberse sobreponer*) especialmente en los momentos difíciles”.

#### LOS SEIS PASOS

1. Descansa la punta de la lengua en el paladar, detrás de los dientes superiores.
2. Exhala completamente por la boca, con los labios ligeramente fruncidos para hacer un zumbido.
3. Cierra la boca e inhala profunda y lentamente a través de la nariz para contar en silencio hasta cuatro.
4. Mantén la boca cerrada y retén suavemente la respiración, mientras cuentan en silencio hasta siete.
5. Exhala despacio con la boca abierta mientras cuentas hasta ocho, haciendo el mismo zumbido.
6. Repite los pasos tres, cuatro y cinco, un total de cuatro repeticiones dos veces al día para óptimos resultados.

Tomado de un artículo de Siobhan O’Connor (revista Prevention)



### SIETE FRASES PARA MEJORAR LA COMUNICACION CON LA FAMILIA

#### 1.- Te Amo.

Ningún ser humano puede sentirse realmente feliz hasta escuchar que alguien le diga: “te amo”. Atrévete a decirlo a la otra persona, a tu cónyuge, a tus padres, a tus hermanos, a tus hijos, si es que nunca lo has hecho, haz la prueba y verás el resultado.

#### 2.- Te Admiro.

En la familia, cada miembro tiene alguna cualidad o habilidad que merece reconocimiento: Todos, en algún momento, sentimos la necesidad de que se nos reconozca algún logro o meta alcanzada...¿Cuándo fue la última vez que le dijiste esto a alguien?

#### 3.- ¡Gracias!

Una necesidad básica del ser humano es la de ser apreciado. No hay mejor forma de decir a una persona que es importante lo que hace por nosotros, que expresarle un ¡gracias!, no en forma mecánica, sino con pleno calor humano.

#### 4.- Perdóname, me equivocué.

Decir esto no es tan fácil, sin embargo, cuando cometes un error que ofenda o perjudique a otras personas, aprende a decir con madurez: “perdóname, me equivocué”.

#### 5.- Ayúdame, te necesito.

Cuando no podemos o

no queremos admitir o expresar nuestra fragilidad o necesidad de otros, estamos en un grave problema. No te reprimas. ¡Pide ayuda! Que también son muy importantes las palabras.

#### 6.¡Te escucho...háblame de ti!

¿Cuántas veces le has dicho a algún miembro de tu familia: “A ver, háblame, qué te pasa?”. Tal vez muchos problemas y malos entendidos se resolverían si tan sólo escuchásemos lo que nos tratan de decir.

#### 7.-¡Eres especial!

Es importante hacerles saber a tus seres queridos cuanto ellos significan para ti.

### BARQUILLOS DE APIO Y CREMA DE FRESA



A los amantes de la comida vegetariana, a continuación

una receta sencilla, colorida y nutritiva

- 1/2 taza de fresas
- 1/4 de taza de queso fresco tipo cottage
- 1 cda de almendras laminadas
- 2 ramas de apio

#### Procedimiento

Lavar las fresas y picarlas

bien. Mezclar con el queso cottage y las almendras. Cortar las ramas de apio por la mitad de modo que no queden ahuecadas. Colocar la mezcla de queso cottage, fresas y almendras a lo largo de la rama ahuecada. Servir



## ALOE VERA... como ingrediente activo del dentífrico

El Aloe Vera es un elemento muy común en todo tipo de cremas y pomadas para la piel. En la actualidad, se está popularizando su uso como ingrediente activo en la pasta de dientes. Según un informe de la revista médica general Dentistry de la Academia General de Odontología de los EE.UU., los efectos del aloe vera en la boca son efectivos para limpiar y calmar molestias y ayudar a evitar caries.

En definitiva, esta pasta logra elimi-

na la micro flora de bacterias patógenas que se alojan en la cavidad bucal. El citado artículo presentó los resultados de un estudio realizado en 2008 en el cual se comprobó que la pasta de dientes a base de aloe vera es tan (o más) efectiva que la pasa común para prevenir la acción de las bacterias que causan las caries.

La diferencia es que el aloe vera contiene menos moléculas abrasivas y , por eso, es una alternativa para las personas que tiene piezas dentales o encías sensibles.

## EL POZO SÉPTICO

La mayoría de las fincas o casas de recreo, están ubicadas en zonas rurales a las que no llegan las redes de alcantarillado. Por eso, es indispensable tener un pozo séptico para el manejo de las aguas que salen de la cocina, los baños, la lavadora, etc. El pozo séptico más común, es el que se compone de un recipiente grande, como un cajón de concreto enterrado bajo tierra, allí se deposita el agua procedente de los diferentes puntos de la casa. Una vez en el pozo, los sólidos pesados se asientan en el fondo para ser descompuestos, gradualmente. El agua que sale del pozo séptico sale libre de sólidos, pero contiene agentes contaminantes que pueden ser perjudiciales para la salud , por eso el pozo debe contar con un sistema de distribución que lleve el agua a través de tubos sobre zanjas de grava que reciben el agua, la limpian a través de procesos biológicos para que pueda unirse a las aguas subterráneas sin contaminarlas.

### CONSEJOS

- ⇒ Si compra una finca, asegúrese de conocer la ubicación del pozo séptico, su funcionamiento, y exija comprobantes de que se han hecho los mantenimientos necesarios.
- ⇒ Cada dos o tres años, según la capacidad del pozo, se deben remover los sólidos del fondo del tanque.
- ⇒ Tenga cuidado con los productos o aditivos para pozos sépticos, pues a veces pueden afectar su buen funcionamiento haciendo que se filtren sólidos en el sistema de distribución. El pozo séptico está diseñado para funcionar por sí solo, mientras esté construido con todas las especificaciones.
- ⇒ Puede saber si el sistema del pozo está fallando cuando:
  - a) Aparecen aguas negras a manera de charcos en el pasto del área de drenaje.
  - b) El agua de los baños y lavamanos dreña en forma muy lenta.
  - c) Aparecen malos olores alrededor de la casa.



La Organización Internacional Catalyst especializada en la posición de la mujer en el mundo laboral, ha realizado un estudio entre las 500 empresas más

grandes de Estados Unidos, y señala que aquellas que cuentan con el porcentaje más alto de directoras reportaron más ganancias (53%) y eficiencia, en comparación con otras empresas en las que la proporción de mujeres con cargos jerárquicos es menor.

Por otro lado, cifras recientes de la Oficina del Censo de EE.UU. indican que las empresas de origen hispanoamericano en este país son las campeonas del mundo de los pequeños negocios. Fuera de las grandes empresas, hay también una variedad de posiciones en las que el toque femenino da muestras de fuerte repercusión: en las esferas gubernamentales, organismos públicos y en pequeños y medianos comercios las mujeres aumentan no sólo su participación, sino que también están a cargo de la toma de decisiones.



La celulitis, las estrías y la flacidez suelen acompañarnos durante el embarazo y después del parto. Por fortuna los avances tecnológicos y cosméticos hacen maravillas para que podamos poner en forma de nuevo nuestro cuerpo

⇒ La remoción de los sólidos debe hacerse por un profesional o empresa especializada a través de una bomba. Nunca, por ninguna razón, intente manipular el pozo séptico por su cuenta.

⇒ No permita que materiales como grasa, papeles, toallas, pañales, colillas de cigarrillo o plásticos lleguen al sistema, porque no logran descomponerse en el pozo y terminan por dañarlo.

Fuente: Revista Semana DECORA



## 6 RAZONES POR LAS CUALES LAS MASCOTAS SON BENÉFICAS PARA LOS NIÑOS

Chris Hammer, (coautora de un libro sobre la crianza infantil) nos ofrece seis razones por las cuales las mascotas son benéficas para los niños.

- 1. Les enseña a ser responsables y promueven la autoestima.** Realizar tareas como sacar el perro a dar un paseo o limpiar la jaula de los pájaros le da a los niños una sensación de logro. Incluso los menores de dos años de edad pueden ayudar a llenar de comida o agua el plato del perro.
- 2. Aumentan la comunicación no verbal.** En un estudio de la Universidad Estatal de Kansas realizada con niños en edad pre-escolar, aquellos

que tenían un perro o un gato mostraban mayor empatía que los que no tenían mascota.

- 3. Alivian la soledad.** Cuando los padres trabajan fuera de casa todo el día, los niños disfrutan la compañía de una mascota después de la escuela. "Es muy grato para ellos que alguien les dé la bienvenida", señala Hammer.
- 4. Les permiten practicar la lectura.** En Canadá y Estados Unidos, algunas escuelas y bibliotecas ofrecen programas de apoyo para la práctica de la lectura con perros, en los cuales los niños pueden leerles en voz alta a sus amiguitos peludos. Algunos niños que se muestran renuentes a leer en voz alta en clase se sienten más cómo-

dos leyéndoles a los animales. "Los niños de hasta 7 años de edad dan por hecho que los perros escuchan y entienden" afirma Hammer.

- 5. Disminuyen la ansiedad causada por las tareas escolares.** Acariciar animales puede reducir la presión arterial, así que tener cerca una mascota puede ayudar a los niños a lidiar incluso con las materias que menos les gustan.
- 6. Dan a las familias temas para conversar.** "Las mascotas son un conducto entre padres e hijos", dice Hammer. Así que incluso limpiar juntos la pecera puede ayudar a abrir canales de comunicación entre ellos.

Tomado de Selecciones



## DELICIOSOS PANCITOS MULTIGRANOS

### Ingredientes:

- 1-1/2cdta de levadura de rápido crecimiento
- 1/3 taza de leche
- 1/2cda de mantequilla derretida
- 1-2/3 taza de harina para pan o 1 taza de harina para pan mezclada con 2/3 de harina integral
- 1cdta de sal
- 1cda de miel de caña
- 1cda de semillas de girasol

- 1cdta de semillas de ajonjolí
- 1cda de germen de trigo
- 1cda de avena
- 1 huevo batido

### Procedimiento:

Disuelva la levadura en 5 cucharadas de agua tibia. Agregue la leche y la mantequilla. Coloque la harina con la sal en una superficie plana y forme un hueco en el centro, como un volcán. En el centro vierta la mezcla de la leche y la miel de caña. Mezcle y amase hasta

obtener una masa suave y flexible. Agregue las semillas, el germen de trigo y la avena, y amase por 5 minutos más. Haga un cilindro y corte en 8 pedazos. Estire cada pedazo y amase hasta formar otro cilindro. Dele la forma que prefiera y vaya colocando en una plancha para hornear. Deje crecer hasta que doblen su tamaño. Pinte con el huevo batido. Hornee a 350° F por 30 minutos o hasta que se doren. Rinde para 12 unidades.

Fuente: Suplemento A la mesa

## TRUQUITOS DE LIMPIEZA



Para limpiar vidrios y espejos, usa filtros para café, no toallas de papel. No dejan rayas ni pelusas, y lo mejor, son baratos.



El vinagre con agua es excelente para un baño que huele a humedad. Rocía

con esta mezcla la ducha cuando estés por salir. Acabará con el mal olor, y el aroma de vinagre se disipará en menos de una hora.



La mejor manera de quitar el polvo de las persianas: Ciérralas, y luego frótalas de arriba hacia abajo con un paño de los que se usan en la secadora de ropa. Esto creará una barrera antiestática

que ayudará a evitar que se vuelva a acumular el polvo.



Sácale brillo a los azulejos del baño con aceite de limón, que también ayuda a prevenir el moho y los hongos.



Aspirar los tapetes de los baños es un dolor de cabeza. Mejor mételos a la lavadora junto con la ropa sucia cada uno o dos semanas.



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.



## ¡FELIZ DÍA DE SAN PATRICIO! (HAPPY ST. PATRICK'S DAY!)

El Día de San Patricio (en irlandés *Lá 'le Pádraig* o *Lá Fhéile Pádraig*) se celebra anualmente el 17 de marzo para conmemorar el fallecimiento de San Patricio (c. 386-17 de marzo de 493 o c. 460), santo patrón de Irlanda.

¿Desde cuándo se celebra en Estados Unidos? La ciudad de Boston fue la primera en celebrar públicamente el Día de San Patricio en los Estados Unidos en 1737. Luego le siguieron Chicago y New York, que tuvo su primer desfile de San Patricio en 1762 y se ha convertido en toda una tradición, no solo para esa ciudad e Irlanda sino conocida en el resto del mundo. Hoy por hoy, el desfile

más grande del día de San Patricio tiene lugar en la ciudad de Nueva York y es presenciado por más de dos millones de espectadores



### El Trébol en la Tradición

Según cuenta la tradición, San Patricio explicó con éxito al Rey de Irlanda, la doctrina de la Santísima Trinidad. Lo hizo comparando un trébol de tres hojas (común en aquella región) y su tallo. Así es la Trinidad, -decía- hay tres personas, pero las tres forman un solo Dios. Debido a esta historia, fueron muchos los que tomaron al trébol de tres hojas como un símbolo de tradición en Irlanda. De

aquí también se podría entender por que el verde es el color principal de esta celebración.

Pero se popularizó tanto aquella enseñanza acerca de la Santísima Trinidad, que pedían a los niños (y a los adultos también) que buscaran un trébol de tres hojas y lo llevaran consigo para poderles explicar el significado de la Trinidad. A quienes no lo traían les daban un pellizco por desobedientes o tontos al no haberlo encontrado. Con el tiempo esto fue transformándose y terminó con "un pellizco si el Día de San Patricio no traes algo verde encima", tradición que aun hoy se conserva. Fuente: El Aviso Magazine

¿Tu piel es sensible? Nuevos estudios arrojan que las mujeres que padecen alergias de contacto a ciertos metales y químicos (como níquel en algunas joyas o las fragancias en los cosméticos) son menos propensas a desarrollar ciertos tipos de cáncer. ¿La razón? Las reacciones alérgicas preparan el sistema inmunológico para acabar con las células cancerosas antes de que la enfermedad se manifieste.



Un reciente estudio muestra que si quieres salirte con la tuya, debes acelerar tu manera de hablar. Las personas más exitosas hablan a un ritmo más rápido - 3.5 palabras por segundo-lo cual añade un aire de autoridad, asegura el autor de la investigación, el doctor José Benkl. Así que, la próxima vez que quieras comunicar una gran idea, presiona hasta el fondo el pedal verbal, para generar las reacciones más convenientes en los receptores de tu discurso.



### UN JARDÍN DENTRO DE CASA

¿Otras formas de añadir flores a la decoración?

- ◆ Cubra las paredes con papel tapiz de diseño de floral.
- ◆ Ponga ese mismo papel no sobre la pared completa, sino solamente formando un borde alrededor de una puerta o ventana.
- ◆ Dele un toque de frescura al interior ¿Cómo? Colocando tiesos

pequeños con hierbas aromáticas en el muro de la ventana de la cocina.

- ◆ Ponga una sola flor (pero grande y llamativa) dentro de un vaso alto en la mesita de la sala.
- ◆ Haga unas cubiertas nuevas de tela floreada para los muebles agregue cortinas en combinación
- ◆ Fije en la pared, como si fuera un tapiz, una pieza de canevá con flores bordadas a punto de cruz.

### ELIMINAR MANCHAS EN LA ROPA



◆ De Lustrador de Zapatos: Raspe suavemente el lustrador con un cuchillo sin filo. Humedezca la mancha con un quitamanchas (de los que se usan antes de lavar), y aplique luego detergente en el área mojada. Lave la prenda, con cloro si es posible.



◆ De Fórmula para Bebés: Remoje la mancha con algún producto que con-

tenga enzimas. Lávela luego regularmente.



◆ De Moho: Trate la mancha con un blanqueador y lave luego la prenda con agua caliente (si es posible, agregue cloro al agua del lavado). Si un residuo de la mancha persiste, humidézcalo con una mezcla de sal y jugo de limón. Deje secar al sol, enjuague y lave la prenda del modo habitual.