



EL CAMINO PARA TU SALUD

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



LES DESEAMOS UN MUY FELIZ DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS

EDICIÓN No. 94

Por: Clara Patricia Marín



“A CIERTA EDAD”

“Dicen que a cierta edad las personas nos hacemos invisibles, que nuestro protagonismo en la escena de la vida declina y que nos volvemos inexistentes para un mundo en el que sólo cabe el ímpetu de los años muy jóvenes, las figuras delgadas y espectaculares...”

Yo no sé si me habré vuelto invisible para el mundo... Es muy probable, pero nunca fui tan consciente de mi existencia como ahora, nunca me sentí tan protagonista de mi vida, y nunca disfruté tanto de cada momento de mi existencia.

Descubrí que no soy un príncipe de cuentos de hadas. (¡¡Por suerte!! debe ser muy aburrido) Descubrí al ser humano

que sencillamente soy, con sus miserias y sus grandezas.

Descubrí que puedo permitirme el lujo de no ser perfecto, de estar lleno de defectos, de tener debilidades, de equivocarme, de hacer cosas indebidas, de no responder a las expectativas de los demás.

Y a pesar de ello... ¡quererme mucho!

Cuando me miro al espejo ya no busco al que fui... Sonríe al que soy... Celebro la posibilidad de elegir, a cada instante quién quiero SER, me alegro del camino andado, de la experiencia que me dieron estos años.

Asumo mis contradicciones. Valoro lo recorrido. Tan mal no me fue... ¡Estoy acá! ¡Qué bien vivir sin la obsesión de

la perfección! Después de todo cuando decidí, que no quería la perfección, comencé a accionar y a alcanzar objetivos, como bajar esos casi 45 kilos que tanto pesaban en mi vida.

¡Qué bien no sentir ese desasosiego permanente que produce correr permanentemente buscando que todos te quieran!

¡¡¡Qué bueno está empezar a quererse y respetarse uno!!!

¡Qué maravilloso reconocer que la felicidad está tan cerca nuestro, tan relacionada con nuestras búsquedas y nuestros mágicos encuentros interiores!

¡Qué suerte haber comprendido que la magia y el poder no están en el afuera, sino en mí!” Autor desconocido

EL TÉ VERDE TE AYUDARÁ A BAJAR DE PESO



El té verde frena la ganancia de peso y ayuda a combatir la obesidad, según

sugiere un estudio de Penn State University. En una serie de experimentos con roedores, los científicos comprobaron que cuando se les suministraba un componente del té verde llamado epigallocatequina (EGCG) ganaban peso un 45% más despacio que aquellos que no incorporaban en su alimentación este componente del té.

Además, los ratones eliminaban un 30% más de grasa en sus heces. “Parece que el EGCG tiene dos efectos: reduce la capacidad de absorber grasa pero también aumenta la capacidad de usarla” explica Joshua Lambert, experto en Ciencias de la Alimentación.



La Navidad está a la vuelta de la esquina. Recuerda que es una fecha para la cual hay que prepararse con anticipación. Si no comenzaste a com-

prar desde los meses de agosto o septiembre, todavía, ahora en noviembre, estás a tiempo de conseguir adornos o regalos de Navidad. No esperes a que las mercancías se agoten o el tráfico aumente o empeore. Además, en di-

ciembre los productos se encarecen y en gentío en las tiendas y las congestiones vehiculares harán que compres lo primero que veas. Por ello, es preferible salir con tiempo para así elegir y comprar con calma.





A CANTARLE Y PONERLE MÚSICA AL BEBÉ

Desde que el niño está en el vientre de su madre, la influencia de la música es indiscutible. Sea cantando o a través de algunos dispositivos electrónicos, ha sido demostrado que la estimulación auditiva prenatal es uno de los métodos más efectivos para incrementar la capacidad creativa y la inteligencia. Diversas investigaciones plantean que los sonidos armónicos, suponen múltiples ventajas al feto. Se dice que las madres que colocan melodías tranquilas diariamente durante el embarazo, parecen ir evolucionando más rápido, y los bebés experimentan un mayor desarrollo intelectual. Esto continúa sucediendo a lo largo de los primeros años de vida.

Aquellos niños que conviven diariamente con la música, aprenden a :

- Lidar mejor con el resto del mundo.
- Tener una capacidad aún más amplia para el desarrollo del entendimiento.
- Establecer una comunicación armónica con padres y familiares.

- Agudizar la percepción auditiva y también la táctil
- Adquirir una mayor seguridad emocional y confianza.

Durante los siete primeros años de vida, los pequeños aman la música porque para ellos es un juego divertido, que ,mediante canciones y diversión, les hace más sencillo la asimilación de información. Por esta razón, es muy común hoy en día ver, en los salones de clases, a los alumnos recitando canciones relacionadas con la tabla de multiplicar y el abecedario.

Ahora bien, no cualquier tipo de música funciona de igual manera. Durante cada etapa de crecimiento, el niño mantiene diferentes necesidades:

- En la primera fase, se encuentran las canciones de cuna. Poseen un ritmo tranquilo, relajado y suave, para arrullar al bebé y ayudarlo a dormir. Muchos estudios concuerdan con que el ritmo monótono de este tipo de música, es similar a los latidos del corazón que solía escuchar el feto; por ello tiene tales efectos en el recién nacido.

Ya cumplidos los tres años, el niño requiere métodos de aprendizaje. La peculiaridad sobresaliente de las canciones infantiles, es que las sílabas riman y son repetitivas, además, están acompañadas de mucha gestualidad.

A medida que va creciendo, el niño poco a poco va asimilando el mensaje transmitido, mejora su forma de hablar y de entender el significado de cada palabra; el proceso musical, pone a prueba su poder de concentración y le da potencia a la memoria. Este procedimiento facilita el aprendizaje de otros idiomas, y también de las matemáticas. Igualmente ayuda al desarrollo motriz. El niño percibe los ritmos de las canciones, que son muy marcados y a la vez agradables y tranquilos y, sin darse cuenta, se irá moviendo al compás de las notas. Este movimiento ayuda a potenciar su expresión corporal, su coordinación y capacidad motora.

Artículo de Mercedes de la Rosa -Revista ARROCHA



¿LENTE DE CONTACTO O ANTEOJOS?

Es normal que entre todas las personas que requieren corrección óptica, exista la inquietud de usar lentes de contacto o lentes oftálmicos. Pero es de destacar que la tecnología ha permitido a los especialistas avanzar en varios ámbitos.

Los materiales para la fabricación de lentes de contacto presentan actualmente grandes beneficios que aportan

confort, salud ocular y excelente visión. Al mismo tiempo, los lentes oftálmicos, presentan materiales de menor peso y espesor, sobretodo, en recetas de alto poder dióptrico.

Si usted se considera una persona activa, que practica deportes o, que su actividad en el trabajo requiere gran movilidad, debe pensar en usar lentes de contacto de uso flexible. Y si por el otro lado, usted trabaja constantemente con documentos, computadora,

áreas con aire acondicionado fuerte, zonas abiertas con exposición al polvo o recintos cerrados con riesgo de contagio, los anteojos son una opción. Para los niños y adolescentes que requieren corrección permanente, es de gran ayuda el uso alternado de anteojos y lentes de contacto.

Recuerde que es importante tener su receta de anteojos actualizada, visitar a su optómetra cada año y seguir los controles indicados.



PROCEDIMIENTOS REJUVENECEDORES

La solución para la corrección de las imperfecciones faciales y corporales depende de procedimientos que manifiestan regeneración y, consecuentemente, rejuvenecimiento con tratamientos y acciones intervencionistas mini-invasivas y efectivas que son las siguientes:

- ⇒ **Rellenos Faciales:** Técnica donde se usa el ácido hialurónico que sirve como relleno dérmico por su capacidad para retener líquido y estimular el colágeno.
- ⇒ **“PRGF” Plasma Rico en Factores de Crecimiento (Antiaging Facial):** Técnica que obtiene plasma sanguíneo con el fin de estimular, potenciar y acelerar la regeneración de los tejidos.

- ⇒ **Laser Vascular:** Elimina manchas congénitas, venitas, estrías, angiomas, ciertos tipos de verrugas, algunas cicatrices, el acné y quemaduras; sin riesgo y con gran efectividad.
- ⇒ **Laser Pigmentación:** Elimina las manchas cutáneas y tatuajes. Las manchas desaparecerán dejando la piel intacta y con un tono uniforme
- ⇒ **Laser Para Arrugas:** Una técnica innovadora que permite eliminar totalmente las arrugas leves o moderadas y mejorar el aspecto de las más profundas.
- ⇒ **Oxígeno-Ozono:** Terapia oxigenante nutriente vascular que proporciona rejuvenecimiento activo a los tejidos.
- ⇒ **Carboxyterapia:** La aplicación de Dióxido de Carbono o CO2 en la piel ayuda a regenerar y oxigenar los tejidos y estimula la microcirculación de la piel.

da a regenerar y oxigenar los tejidos y estimula la microcirculación de la piel.

- ⇒ **Mesoplastia:** Procedimiento que estimula la producción de fibroblastos y colágeno, que combaten la flacidez para reparar e hidratar la piel y dar volumen.
- ⇒ **Peeling Despigmante:** Elimina de una forma controlada una o varias capas de la piel estimulando a su vez la formación de una piel nueva con menos arrugas y manchas.
- ⇒ **Lifting Líquido:** Una selectiva técnica a base de infiltraciones de relleno que consigue mejorar la calidad de la piel del rostro.
- ⇒ **Micro Pigmentación:** Ayuda a recuperar el aspecto de la areola con cicatrices post-quirúrgica. Corrige de la forma más natural posible, malformaciones de labios, cejas y ojos.



DESECHA ESE MAL HÁBITO

La onicofagia, el compulsivo mal hábito de comerse las uñas, es una patología de carácter psicológico, estrechamente vinculada a la ansiedad. Puede aparecer a partir de los tres o cinco años. Aunque muchos renuncian a él en la pubertad, puede prolongarse hasta la vejez. Esta costumbre no solo afecta la apariencia, sino también la salud.

Su origen suele relacionarse con la baja autoestima. Principalmente radica en el mal manejo de algunas emociones como: el estrés, la ansiedad, el miedo y la agresividad. Esta mala costumbre, puede desatarse en situaciones difíciles y puntuales como: la pérdida de un ser querido, las evalua-

ciones escolares, el desempleo, el divorcio de los padres, etc. En algunos casos, se produce por la necesidad de flagelarse o castigarse para sancionarse o canalizar algún sufrimiento.

Son variadas las opciones para lograr deshacerse de esta incómoda manía, pero la autodeterminación y la constancia son elementales. Procura:

- Promover los contextos en los que no la practicas: cuando estás en compañía de los amigos, al realizar algún deporte, al cocinar, etc.
- Fortalecer el auto control, colocando el dedo dentro de la boca sin morderte la uña. Se puede comenzar por un minuto como mínimo, y aumentar el

tiempo paulatinamente.

- Ingerir calmantes naturales, como la valeriana, la pasiflora, etc.
- Masticar chicles, una ramita de regaliz, de jengibre, o comer caramelos, ayudan a disminuir la ansiedad.
- Llevar una dieta rica en serotonina, vitamina B y Omega 3, presentes en la leche, avena, frutos secos, chocolate, pescado, etc.
- Colocarse uñas postizas de acrílico o gelatina, también resulta útil.
- En los casos más severos, es posible que se necesite alguna ayuda psicológica.

Cabe destacar que la costumbre de colocar sobre las uñas algún esmalte de sabor amargo, es contraproducente porque al raspar las uñas con los dientes para retirarlo se ingiere, y puede resultar nocivo para la salud.





“Aclaración no pedida, acusación manifiesta”

DOS RECETAS NUTRITIVAS Y LIGHTS

PUDÍN DE ALCACHOFAS Y MOSTAZA



6 porciones
163 calorías por porción

Ingredientes

2 dientes de ajo picaditos
½ taza de cebolla picadita
1 cda. de aceite de oliva
½ mazo de hojas de mostaza picadas en tiras (1taza)
4 alcachofas cocidas picadas en 4
1 cda. de estragón picadito
1 taza de leche evaporada descremada
2 huevos
2 claras
1 cda. de sal
½ cda. de pimienta
113 gramos (4oz) de queso Jalsberg rallado

Preparación

Saltee ajo y cebolla en el aceite hasta que se marchiten. Agregue la hojas de mostaza y deje marchitar. Añada las alcachofas y revuelva. Aparte, mezcle la leche con los huevos y las claras batidos. Sazone con sal y pimienta. Agregue los vegetales y el queso, mezclando bien. Vierta en un molde refractario rociado previamente con spray antiadherente. Hornee por 30 minutos a 176° C (350°F) o hasta que se dore.

MUFFINS DE NARANJA CON ZANAHORIA



14 unidades
147 calorías p/u

Ingredientes:

¼ taza de aceite
½ taza de azúcar
1 huevo
½ taza de puré de manzanas
1¼ taza de harina
½ taza de harina integral
3 cdtas de ralladura de naranja
1 cda de bicarbonato
1 cda de polvo de hornear
½ cda de sal
¼ cda de canela
¼ cda nuez moscada
½ taza de jugo de naranja
2 tazas de zanahoria

Preparación

Mezcle el aceite con el azúcar. Agregue el huevo y bata bien. Agregue el puré de manzana y mezcle. Aparte, una todos los ingredientes secos. Agregue a la masa anterior alternando con el jugo de naranja. Incorpore la zanahoria. Bata las claras a punto de nieve y agregue con movimientos envolventes. Vierta por cucharadas en moldes para cupcakes forrados con capacillos. Hornee a 176°C (350°F) por 20 minutos.

Extraídas: Suplemento A La Mesa (Diario La Prensa)



Un singular estudio de la Universidad Radford de Virginia, basado en datos de la

Oficina de Censos de Estados Unidos, determinó que los oficios más peligrosos para la felicidad de la pareja son los de policía (80% de divorcios), los responsables de bares, los masajistas, responsables de la industria del entretenimiento y los coreógrafos. Siguen los enfermeros, camareeros, tele vendedores y auxiliares domésticos. Las profesiones en que los azahares resisten más tiempo, con una menor incidencia de divorcios, son los oculistas, los ingenieros, los podólogos, los pediatras y los miembros de diversos tipos de clero. Michael Aamodt, autor del estudio, dijo que: “En general, los empleados o profesionales mas inteligentes, con más cultura y disponibilidad económica, se divorcian menos que otros más en desventaja”.

“...Gracias, Señor, por el ayer que se prendió al recuerdo. Por el hoy que vivimos y por el mañana que nos espera con sus brazos repletos de misterio. Gracias, a través de mis labios, desde mi alma, en nombre de aquellos que se olvidaron de dárteles, en nombre de los que somos y los que seremos. Gracias por toda la eternidad”.

-Autor Desconocido-