

EL CAMINO PARA TU SALUD

Realizada por:
Clara Patricia Marín Casas

EL ÁGUILA Y SU HISTORIA DE RENOVACIÓN



«El águila es el ave de mayor longevidad de su especie; llega a vivir 70 años, pero para

llegar a esa edad, a los 40 años, deberá tomar una seria y difícil decisión.

A las cuatro décadas de vida sus uñas se vuelven apretadas y flexibles, sin conseguir tomar a sus presas con las cuales se alimenta.

Su pico largo y puntiagudo se curva apuntando contra su pecho, sus alas envejecen y se tornan pesadas y de plumas gruesas. Volar se le hace ya muy difícil. Entonces el águila tiene solamente dos alternativas: morir o enfrentar su doloroso proceso de renovación, que durará 150 días.

Ese proceso consiste en volar hacia lo alto de una montaña y quedarse ahí, en un nido cercano a un paredón, en donde no tenga la necesidad de volar.

Después, al encontrarse en el lugar, el águila comienza a golpear con su pico en la pared hasta conseguir arrancarlo. Luego de hacer esto, esperará el crecimiento de un nuevo pico con el que desprenderá una a una sus uñas talones. Cuando los nuevos talones comienzan a nacer, comenzará a desplumar sus plumas viejas.

Finalmente, después de cinco meses muy duros, sale para el famoso vuelo de renovación que le dará 30 años más de vida».

Situaciones parecidas nos suceden a lo largo de la vida. Hay momentos en que parece que ya hemos dado en nuestro trabajo, familia, comunidad, congregación, etc. todo lo que teníamos. Pareciera como si hubiéramos agotado nuestra creatividad y que ya no tenemos mucho que aportar.

Nuestra vida suele verse gris y envejecida. ¡Estamos en un punto de quiebre! O nos transformamos como las águilas o estaremos condenados a morir. La transformación exige, primero, hacer un

alto en el camino, tenemos que resguardarnos por algún tiempo. Volar hacia lo alto y comenzar un proceso de renovación.

Solo así podremos desprendernos de esas viejas uñas y plumas para continuar un vuelo de renacimiento y de victoria. Y ¿cuáles son esas plumas y uñas de las que tenemos que desprendernos? Pues, cada uno puede identificarlas fácilmente en sus vidas: son aquellas actitudes, vicios y costumbres que nos impiden el cambio, que nos atan al pasado, a la mediocridad a la falta de ánimo para empezar la lucha.

En otros puede tratarse de resentimientos, complejos, baja o alta autoestima, que nos nublan la vista y la capacidad de ser objetivos con nosotros mismos. Debemos desprendernos de costumbres, tradiciones y recuerdos que nos causan dolor. Solamente libres del peso del pasado podremos aprovechar el resultado valioso que una renovación siempre trae”.

Artículo de Javier Díaz para *Emprendices*



¿Te encanta desayunar con una tostada caliente o saborear un pan recién horneado... pero inevi-

tablemente le quitas la corteza? Sí es así, ¡detente! Un estudio llevado a cabo en Alemania reveló que esa es la parte más saludable del pan, pues contiene en cantidades hasta ocho veces

mayores que en la miga— del antioxidante *pronil-isina*, que combate el cáncer. Este se forma al hornearse el pan. Así que no olvides: la riqueza está en la corteza.



En Columbia University College of Physicians and Surgeons,

de Nueva York,

han realizado un estudio para comprobar si es cierto que una sencilla posición de yoga durante 90 segundos, realizada al menos tres veces a la semana, puede reducirle la curvatura de la columna en apenas tres meses a una persona afectada por la escoliosis.

La posición lateral consiste en realizar una "plancha" del lado hacia donde se dobla la columna, con la piernas paralelas, sosteniendo el cuerpo con un solo brazo. Esto se debería hacer de 10 a 20 segundos cada día.

"Hemos instruido a los pacientes para que hagan los ejercicios solo del lado débil. Así se fortifican los músculos de la espalda del lado que necesita ayuda para reducir la curvatura."

La Dra. Loren Fishman, de ese centro de investigaciones, dijo que la "escoliosis grave" tiene una curvatura mínima de 45 grados, y se opera; si la curvatura tiene menos de esos grados, no se opera. El reporte se publicó en el boletín *Global Advance in Health and Medicine*.



A COMER MÁS MÁS HONGOS

Los champiñones, hongos o setas - ya sean *maitake*, *shiitake*, *enokitake* u otras variedades - cada día son más populares entre los fanáticos de la buena mesa. Y es que además de su

rico sabor, tiene un gran beneficio para la salud. Varios estudios realizados en Japón han hallado que están repletos de unos compuestos llamados polisacáridos, que regulan la producción de insulina y ayudan a los músculos a

quemar carbohidratos. Esta acción es capaz de reducir el nivel de azúcar en la sangre (hasta en un 22%) en solo cuatro semanas. Para lograrlo, solo tienes que comer 1/2 taza de hongos al día.



Conversa en voz baja con tu bebé mientras lo tienes en tus brazos; hazle cuentos y háblale del día, para que se acostumbre a conversar contigo desde pequeño.

RICAS SOPAS FRÍAS O CALIENTES

⇒ Si te gustan las sopas frías como la *vichyssoise* o el gazpacho, recuerda que necesitan un poco más de sazón que las calientes. Por eso, justo antes de servir las, chequea el sabor, pues posiblemente requieran un poco más de sal y hasta un toque extra de pimienta. Aunque ten presente que la pimienta en exceso puede "dominar" el sabor del plato, así que agrégala poco a poco y con cuidado.

⇒ Si has cocinado un pollo asado o un lomo de cerdo, corta en rebanaditas lo que sobre del pollo o

de la carne y prepara una rica sopa, a la que debes añadir caldo de pollo o de carne en cubitos, cebollas, ajos, tomates, pimientos (ajíes) amarillos, zanahorias, apio y todos los vegetales que tengas en tu despensa.

⇒ Puedes darle "color" y un poco de sabor extra a la sopa con unas hebras de azafrán.

⇒ Los fideos estilo "cabello de ángel" son ideales para añadir a la sopa y hacerla aún más apetitosa y espesa.

⇒ Cualquier sopa de pollo o de carne es aún más rica



si agregas frijoles y garbanzos, de los que viene en lata.

⇒ El secreto de una rica sopa de pollo es cocinarla a fuego alto, dejarla hervir unos 5 minutos y después bajar el fuego para que los ingredientes "suelten" sus sabores en el agua que usas como base para la sopa. Para un toque distinto, sírvela con *croustons* tostados y, si te gusta el queso, agrégale a cada tazón de sopa caliente 1/2 cucharadita de queso parmesano rallado.

UNA IDEA PARA UNA CENA ORIGINAL



En estas fiestas de fin de año tendrás muchas ocasiones para ser un anfitrión. Comprar piezas de *sushi* en tu restaurante japonés favorito o en un supermercado es una excelente idea para ofrecer una cena original. Rollos estilo California, los tipos Boston de salmón ahumado y queso crema, y los de camarones son perfectos para los invitados

que no comen pescado crudo.

Complementa la cena con *dumplings* japoneses (los venden congelados en muchos mercados) como los *shumai*, que calientas fácilmente al vapor, y el bol de *edamame* o frijoles de soya cocidos y acompañados de sal de mar. Tu fiesta será más genuina si los ofreces en platos creados especialmente para servir

una variedad de *sushi*. Algunos vienen en forma de hojas y otros rectangulares, y siempre debes complementar la mesa con los palitos japoneses y con pequeños platitos para la salsas. Hay personas que sirven el *sushi* de una manera más sencilla, colocándolo sobre pequeñas vendejas de madera o mimbre que venden en tiendas de cocina orientales.

ACOMPaña TU COMIDA CHINA CON VINO



Aunque muchos piden cerveza (que va muy bien) o simplemente té de jazmín, hay vinos recomendados por expertos para acompañar la comida china: el *Gruner Veltliner Aturo*, de Reinhard Waldschütz, en Austria, es un vino blanco, versátil, mezclado con aromas cítricos y de hierbas, que va muy bien con muchos platos de la cocina china o tailandesa. También el *Condrieu L'Enfer*, del Domaine de Georges Vernay, en Francia, un vino blanco seco y ligeramente dulce, con duraznos (melocotones), miel, etc. Igual que el *Riesling Spatlese*, de Schloss Johannisberg, en Alemania, cuyo sabor entre dulzón y seco, de piña, duraznos y jengibre, es ideal para la cocina asiática.



PRONTO NO NECESITAREMOS LENTES

Investigadores de la Universidad de California en Berkeley, del Instituto Tecnológico de Massachusetts y de Microsoft crearon un prototipo que puede hacer que la pantalla digital corri-

ja la visión del usuario. Luego de ajustar un filtro a un teléfono, tableta electrónica u otro aparato, la persona descarga un programa e introduce los datos de su graduación de lentes. Interactuando con la pantalla, el filtro reproduce

entonces la imagen corregida que los lentes crearía. Los investigadores esperan que el dispositivo se lance al mercado dentro de unos cinco años; el filtro podría costar menos de 20 dólares, y el programa, sólo unos cuantos.



NO SEAS UNA DISTRACCIÓN PARA TU HIJO

Los padres pueden distraer a los muchachos que conducen, aún sin estar presentes. En un reciente estudio de más de 400 adolescentes presentado

en un congreso de la Asociación Estadounidense de Psicología, 53% de los que hablaban por teléfono al conducir lo hacían con sus padres; otros dijeron seguir el ejemplo de éstos al usar el teléfono al volante. Por

ello, de hoy en adelante, cuando tus hijos te llamen o tu los llames; o te envíen mensajes de texto, pregúntales si están conduciendo, y diles que vuelvan a comunicarse cuando hayan llegado a su destino



No olvides los beneficios del estiramiento o ejercicios de "stretching" para despertar tu cuerpo cada día. Mueve la cabeza de lado a lado, estira el torso lo más que puedas y mueve los brazos y las piernas; será el primer paso para enfrentar un nuevo amanecer positivamente.



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

HAZ QUE TUS ALIMENTOS SEAN MÁS SANOS Y NUTRITIVOS



HORNEA CON AGUACATE, EN VEZ DE MANTEQUILLA.

Más del 75% de la grasa que contiene el aguacate Hass es saludable, y puede añadir cerca de 20 vitaminas, minerales y fitonutrientes a las recetas de pasteles y galletas. Aunque la proporción varía un poco según la receta, puedes sustituir una taza de mantequillas por un puré de aguacate.



AÑADE GAJOS DE TORONJA A LOS BASTIDOS.

Mezclar esta fruta en la licuadora rompe sus paredes celulares y libera su contenido de licopeno, sustancia que ayuda a prevenir el cáncer. Puedes agregar también un poco de espinaca; la vitamina C de la toronja (o cualquier otro cítrico) te ayudará a absorber el hierro presente en las verduras de hoja verde oscura.



ESCOGE LAS MAZORCAS MÁS AMARILLAS.

Obtendrás 7% de tu requerimiento diario de vitamina A (el maíz blanco no aporta nada de ella). Agrega también chile pi-

cante a las recetas que lleven maíz: esta combinación mejora la capacidad de digerir la proteína de cereal, y es un sencillo remedio para la indigestión.



COCINA ENTERAS LAS ZANAHORIAS.

Así conservan hasta 25% más falcarinol, un compuesto anti cancerígeno. Rebanar las zanahorias expone más su superficie y hace que sus nutrientes se queden en el agua de cocción. Y las zanahorias cocidas son más nutritivas que las crudas al calentarlas, ayuda a tu organismo a absorber una mayor cantidad de betacaroteno que contienen.



TROCEA LA LECHUGA CON ANTICIPACIÓN.

Una investigación reciente reveló que cortar la lechuga varias horas antes de servirla puede duplicar su contenido de antioxidantes.



PICA EL AJO; Y DÉJALO REPOSAR.

Para aprovechar al máximo los compuestos medicinales de este bulbo aromático

(anticancerígenos, antioxidantes y vitamina C), déjalo reposar 10 minutos en la tabla de cortar después de picarlo, tritúralo o machacarlo. Cocinar el ajo sin dejar que repose reduce sus propiedades anticancerígenas.



REFRIGERA LA PAPAS.

Cuece las papas (rojas o blancas), y refrigéralas unas 24 horas antes de comerlas. Consumirlas así reduce entre 30 y 37% la respuesta glucémica del organismo a este tubérculo, lo ayuda a estabilizar los niveles de glucosa en la sangre (y a disminuir el apetito) En un estudio, comer papas rojas cocidas y después refrigeradas hizo que la glucosa pasara del nivel alto al bajo. Al parecer, comer papas frías reduce su valor de índice glucémico.



CONSUME MAS TOMATES ENLATADOS.

Aunque no lo creas, los tomates más nutritivos ¡no son los frescos! El procesamiento de este fruto, en forma de puré, por ejemplo, lo hace sumamente rico en licopeno, un carotenoide relacionado con una menor incidencia de cáncer, cardiopatías y degeneración macular.

Fuente: Reader Digest