



EL CAMINO PARA TU SALUD

© 2016 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES (ECCAFS)
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS



VALIOSOS CONSEJOS DE VIDA

Esto lo escribió Felipe Cubillos (1962-2011), empresario y millonario Chileno quien después de forjar una gran fortuna se dedicó a la filantropía y después del terremoto montó una empresa para la reconstrucción de Chile. Falleció en un accidente aéreo en la isla "Juan Fernández"



Acerca de Dios y el Cielo, creo que si actuamos haciendo el bien, podremos estar en la lista de espera si el Cielo existe y si no existe, habremos tenido nuestro propio Cielo en ésta Tierra. A Dios no lo encontré sólo en el mar del sur, en las nubes, en las tormentas, en las olas, ni en la meta, ni en las partidas; estuvo siempre conmigo, dentro, muy dentro de mí.



Acerca de los Hijos, definitivamente no son tuyos, son personas independientes, solo quíelos y ámalos, trata de educarlos con el ejemplo y enseñándolos a hacer lo correcto, si puedes, transmíteles que busquen sus propios sueños, no los tuyos. Y no esperes

que te agradezcan todo lo que haces por ellos; ese agradecimiento vendrá muchos años después, quizás cuando tú ya te hayas convertido en abuelo, será entonces que sabrán lo que significa ser Padre o Madre. Pero si te llegan a decir que están orgullosos de ser tu hijo, date por recompensado con creces. Y si alguno de ellos debe partir antes que tú, que al menos te quede el consuelo de haberle dicho muchas veces cuánto lo amabas.



Acerca de tus Padres, no dejes nunca de agradecerles el hecho de que te hayan traído a este mundo maravillosos y que te hayan dado tan solo la posibilidad de vivir, sólo eso, vivir!



Acerca del mar, el viento y la naturaleza, admírala, protégela y cuidala, es única y no tenemos otra. Y al mar y al viento, nunca trates de vencerlos, y menos desafiarlo, lleven todas las de ganar. Si quieres

ser un navegante, acostúmbrate a vivir en crisis permanente.



Acerca del amor, da las gracias al universo si te despiertas cada mañana con un beso y una sonrisa, no pidas nada más. Y haz como las abejas y las mariposas, ellas no buscan la flor más linda del jardín, sino aquella que tiene el mayor contenido.



Acerca de la riqueza, realmente no es necesaria; una vez que hayas financiado un flujo de caja para mantener a tu familia, trata de comprar tiempo que dinero, más libertad que esclavitud. El tiempo vale más que cualquier riqueza.



Acerca de la angustia y la amargura, cuando creas que algo no es posible, que los problemas te agobian, que ya no puedes, date un tiempo para ver las estrellas y espera despierto el amanecer, ahí descubrirás que siempre sale el sol, siempre!

AROMAS QUE CURAN

ACEITE DE LAVANDA



Puedes colocarlo en el baño o una sala de estar para impregnar los espacios donde haces terapia de relajación. Los beneficios del aceite esencial de lavanda incluyen su capacidad para eliminar la tensión nerviosa, aliviar el dolor, desinfectar el cuero cabelludo y la piel; mejorar la circulación sanguínea, y tratar algunos problemas respiratorios.

INCIENSO DE NARANJA



El incienso puede colocarlo en la mesa de noche de tu habita-

ción, o en la sala, porque tiene propiedades antisépticas, astringentes, cicatrizantes, diuréticas y sedativas. Entre sus beneficios está en ayudar en casos de infecciones respiratorias. Ayuda en la meditación, y el aroma de naranja, eleva el espíritu y sirve para el insomnio.

BOLSITAS PERFUMADAS



Puedes poner saquitos perfumados en cualquiera de las habitaciones, vehículo, o el baño. Los aromas, sobre todo los cítricos, pueden estimular la memoria, calmar los nervios, curar algunas enfermedades, exci-

tar los deseos, e intensificar la espiritualidad a través de la meditación con ciertas notas aromáticas que uses en sitios claves.

CERAS AROMÁTICAS



Son utilizadas terapéuticamente para mejorar la salud física y anímica, pero a la vez pueden ser usadas como decoración de tus espacios. Se introduce una cera en un quemador eléctrico para eliminar la necesidad de una llama. El aroma se difundirá por completo en tu habitación, y tiene hasta una duración de 10 horas.

PATRONES EN LA MÚSICA



Mece a tu bebé al ritmo de la música que tienes de fondo. "Experimentar patrones rítmicos musicales le permitirá mejorar su capacidad para descubrir y predecir patrones rítmicos al hablar", explica Christina Zhao, investigadora del *Institute for Learning & Brain Science* de la Universidad de Washington, quien dirigió un estudio con 39 bebés de 9 meses que participaron en una serie de sesiones de juegos. Las sesiones con 20 de los bebés incluyeron música mientras que con los otros 19 fueron sin música. El resultado reveló que aquellos bebés expuestos a la música aumentaron su capacidad para detectar patrones en los sonidos.

VALIOSOS CONSEJOS DE VIDA



Acerca del triunfo, si quieres triunfar debes estar dispuesto a fracasar mil veces y dispuesto a perder todo lo que has conseguido. Y no temas perderlo todo, pues si te lo has ganado bien, de seguro lo recuperarás y con creces.



Acerca del presente, vívelo intensamente, es

el único instante que realmente importa; los que viven aferrados al pasado ya murieron y los que viven soñando con el futuro, aún no han nacido. La vida es una sola, vívela!



Acerca del éxito y el fracaso, reconócelos como dos impostores, pero aprende sobretodo de los fracasos, los propios y los de los demás, allí hay demasiado conocimiento que

generalmente no usamos.



Acerca de los amigos, elige los que están contigo cuando estés derrotado y en el suelo, porque cuando estés en la gloria, te van a sobrar.

Finalmente te digo que no te aferres a lo material, aférrate a los sentimientos y los conocimientos que te hagan elevar tu espíritu y crecer.

INSTRUMENTO DE DIAGNÓSTICO



Un innovador test de diagnóstico de presión cerebral será puesto a prueba por el astronauta Tim Peake, el primero de Gran Bretaña en vivir y trabajar en la Estación Espacial Internacional. Conocido como el analizador de la presión de fluido cerebral y coclear (CCFP, por sus siglas en inglés), el test puede detectar daños e infecciones del cerebro sin necesidad de cirugía o punción espinal.

El Dr. Robert Marchbanks, inventor del instrumento, quien ha estado colaborando con la NASA y la Agencia Espacial de Gran Bretaña en el proyecto especial Fluid Shifts (Cambios en Fluidos), explica: “Muchos astronautas sufren alteraciones visuales que no desaparecen cuando regresan a la tierra y varias pruebas posteriores han revelado que la presión del cerebro les ha aumentado en el espacio.

La técnica CCFP implica el uso de auriculares con tapones conectados a una computadora que mide la presión en el cráneo mediante un canal que conecta el oído interno con el cerebro. Un cambio en la presión del cerebro se refleja en la del oído, lo que indicaría inflamación y la necesidad de intervenir para facilitar la oxigenación



POSIBLE ARMA CONTRA EL CÁNCER

Según investigadores de la Case Western Reserve University y la Dartmouth University, en Estados Unidos, el revestimiento de un virus común de la planta caupí, aplicado directamente sobre un tumor cancerosos de pulmón o de ovario, no sólo activó la respuesta inmunológica en ratas de laboratorio y destruyó el tumor, sino que le proveyó protección contra la metástasis.

“Las nano partículas del virus mosaico de la caupí actúan como interruptor que hace que el sistema inmunológico reconozca el tumor y lo combata y, de paso, lo recuerde más tarde” dijo Nicole Steinmetz, de la Case Western Reserve, mientras que Steven Fiering, de la Dartmouth, expresó. “Las partículas son increíblemente potentes”.

Los resultados del estudio se publicaron en el boletín *Nature Nanotechnology*



6 ERRORES COMUNES AL COCINAR LA PASTA

Aunque la pasta parezca como una de las alternativas más sencillas de preparar, algunos errores comunes pueden ser culpables de que el resultado no sea lo que se esperaba. Evita estos seis puntos y disfruta en casa de una versión mejorada de tu pasta favorita.

- 1. Utilizar una olla muy pequeña.** Cuando se utiliza una olla pequeña, además de arriesgar a que los fideos de quiebren, estos no se cocinan bien ya que al agregarlos la temperatura del agua disminuye considerablemente y la pasta quedará pegajosa.
- 2. Ponerle aceite al agua.** Este hábito, que para algunos puede parecer como uno de los primeros pasos a la hora de cocinar la pasta, lo único que logra es que esta se sienta aceitosa y que a la hora de mezclarla con la salsa, no logre que se adhiera ella. El aceite, contrario a lo que se pueda creer, no evita que los fideos se peguen.
- 3. No ponerle sal.** El agua en que se cocinará la pasta debe llevar más que un poquito de sal. Esta, que no será absorbida en su totalidad por los fideos, los sazona y ayuda a endurecer su superficie para que no se pongan pegajosos.
- 4. Poner la pasta en agua y olvidarla.** Al colocar los fideos en el agua se deben revolver con frecuencia. Si solo se coloca la pasta y se dejan cocinar, seguramente se pegarán unos con otros. Recordar que la pasta se debe agregar cuando el agua esté hirviendo.
- 5. Dejar que los fideos se cocinen demasiado.** Al cocinarlos se suele olvidar que tanto el calor de los fideos como el calor de la salsa seguirán cocinando la pasta, aún después de sacarla del agua. Olvidar esto hace que los fideos se cocinen en exceso, perdiendo su calidad suave.
- 6. Enjuagar la pasta.** No hay necesidad de enjuagar o escurrir la pasta. Lo propio es retirarla del agua y automáticamente verterla a la salsa; las gotas de agua que vengan con ella espesarán la salsa.



LOS MUY ÚTILES CUBOS



Los juguetes de madera son una forma de equilibrar el exceso tecnológico para los chiquitines, porque los motivarán a usar la lógica, activar la imaginación y a desarrollar la coordinación motora. Además, muchos son pre-

ciosos. Aunque no es fácil en el mundo contemporáneo, es posible que los pequeñines se diviertan con los tradicionales cubos de madera antes de que descubran los aparatos electrónicos como la *tablet*.

Por otro lado, unos simpáticos cubos de tela de diferentes co-

lores, que se colocan en estantes o en muebles de madera, representan una solución sencilla y atractiva para mantener el cuarto de los niños o el salón de juegos en orden. Procura elegir una alfombra de área de cuadros, para que armonicen. Las posibilidades de decoración y funcionalidad son incontables.

LA FÓRMULA 30-40-30 DE LOS EXPERTOS



El nuevo plan de los nutricionistas está basado en comer diariamente un 30% de grasas (insaturadas), un 40% de carbohidratos y un 30% de proteínas. Esto debemos consumirlo en cinco comidas: desayuno, almuerzo, merienda, cena y otra merienda antes de dormir. Espera entre 2 horas y media y 4 horas antes de hacer las comidas, y te sentirás más lleno, mientras tu metabolismo funciona mejor y quemas más calorías.

¿CÓMO DISTRIBUIR ESAS CANTIDADES?

El 30% de grasa lo puedes distribuir a lo largo del día en forma de aceites, como los aliños de ensalada, algo de mantequilla, un trozo de aguacate, nueces, etc. También debes considerar una pequeña cantidad de grasa natural que tiene ciertos alimentos como el pollo y la carne, aunque debes siempre esco-

ger los cortes más magros posibles.

El 40% de los carbohidratos debes comerlo en el desayuno y el almuerzo. Elige los granos enteros como pan, pasta, arroz y cereales integrales. Hacer ejercicio o dar una caminata después de comerlos es perfecto, pues tendrás la energía suficiente para ello.

El 30% de proteínas lo debes usar primordialmente en el almuerzo y la cena, la que se recomienda hacer a base de pescado o de pollo, pues estos ayudan a una buena digestión, ya que la carne de res, el cerdo y el cordero son más difíciles de digerir. Acompáñalos con vegetales cocidos al vapor o a la parrilla, o con ricas ensaladas.

¿Y LOS POSTRES?

Trata de comer más frutas, especialmente fresas y arándanos, que son muy ricas en antioxidantes.

Cuando el cuerpo te pide azúcar, lo que le sucede a muchas personas, recurre a la gelatina, especialmente la que es *sugar free*. Es un postre rápido, refrescante e ideal si quieres perder peso y estás contando calorías.

El complemento del 30-40-30 es la actividad física. Media hora de un ejercicio o una caminata a un buen ritmo, cuatro veces a la semana, es perfecto. Puedes montar bicicleta. Hacer aeróbicos, nadar, correr, bailar...¡lo que más disfrutes y hagas con facilidad!

Aprende a calcular las propiedades de cada alimento, las cantidades de grasa, de carbohidratos y de proteínas. En Internet hay tablas que te serán muy útiles. También podrás encontrar información en las etiquetas de las comidas.

Aquí no se trata de hacer dieta, sino de aprender a llevar una alimentación más equilibrada que, al mismo tiempo, te hará perder peso, sin dejar de consumir los nutrientes que necesitas.