



EDICIÓN NO. 123

REALIZADA POR: CLARA PATRICIA MARÍN C.



UNA REFLEXIÓN DURANTE LA PASCUA

"...El hijo de Dios, el hombre perfecto, sin pecado, con una conciencia limpia y transparente, murió como el peor de los asesinos solo por quebrantar las leyes de los hombres de Jerusalén y sus tradiciones.

Junto a Él estaban dos ladrones; uno lo desafiaba diciendo: Si tú eres el Hijo de Dios sálvate y sálvanos. No le importaba, ni le interesaba arrepentirse, tampoco pedir perdón por el mal hecho, por el pecado que llenaba su corazón de odio y muerte, sólo aspiraba a que Jesús le quitara los clavos para bajarse de la cruz y poder continuar asesinando, robando y haciendo lo que le viniera en gana.

El otro, no sólo vio a un hombre a su lado, vio más allá, tuvo la capacidad de ver la divinidad de Jesús y no sólo su humanidad. Quizás había

escuchado a Jesús en alguna ocasión, aunque no le había hecho demasiado caso, pero en su situación, en este momento extremo de su vida le gritó: **"-Jesús, no te olvides de mí cuando comiences a reinar. Jesús le contestó: -Te aseguro que hoy estarás conmigo en el paraíso"** Lucas 23: 42/43

Jesús pasó por esta horrible muerte solamente por amor a nosotros y con el propósito de venir a morar en nuestros corazones. Simplemente debes reconocerlo como el Señor de tu vida y como tu Redentor personal.

"Haz como el ladrón que no vio a Jesús como hombre sino como Dios, no pongas tu mirada sólo en lo material, aquellas cosas que sólo se pueden ver y tocar, sino en las espirituales, en las cosas de Dios".

"..Bien dijo San Pablo cuando escribió a los fieles de

Corinto: "¡Si nuestra esperanza en Cristo no va más allá de esta vida, somos los más miserables de todos los hombres"! (15,19) En efecto, nuestra adhesión a Cristo resucitado es un canto agradecido al Amor, vencedor de la muerte, que promete y da vida; un canto al Poder de Dios, que inmortalizó al Cristo hecho hombre y nos ofrece vivir con Él y en Él; y un canto a la esperanza, que se abre camino entre las nieblas del tiempo e historia para afincarse en el trono de la eternidad, y eternidad venturosa

Esta es nuestra fe inquebrantable: Cristo, el que vivió con nosotros y para nosotros, ha resucitado de entre los muertos; y Él es la primicia, el primero, la cabeza, el más excelso, el animador y vivificador de todos los que un día moriremos para resucitar con Él."

Extractos: Reflexiones para el Alma José Luis Prieto/ Cinco Meditaciones para Pascua-DOMINICOS. S.Gregorio. Valladolid

COULIS DE MANGO Y RON



Sobre el helado de vainilla, un trozo de bizcocho una pechuga de pollo asada, esta salsa o *Coulis de mango y ron* es rica y muy elegante. Un *coulis* se hace triturando alimentos para concentrar su sabor y después se pasa por un colador. Vas a necesitar: 360 gramos (12 onzas) de mango cortado en cubos (sin cáscara), 30 gramos (1 onza) de azúcar. 2 cucharadas de jugo de limón y 2 cucharadas de ron oscuro. Pon los cubos de mango en la olla y añade el azúcar y el jugo de limón, revuélvelos bien y agrega el ron. Caliéntalos, y cuando rompa el hervor, baja el fuego a mediano-bajo y cocínalos durante 10 minutos. Notarás que parte del alcohol y del líquido se habrán evaporado. Quita la mezcla del fuego y bátela hasta obtener una crema, que debes pasar por un colador. Deja enfriar el *coulis* a temperatura ambiente antes de usarlo. TIP: Puedes sustituir el mango por otra fruta, como las fresas o los melocotones (duraznos)

CONSUME MÁS FRUTAS PARA TU MEMORIA



Nunca es demasiado temprano para comenzar a combatir el mal de Alzheimer. Y una excelente "arma" para prevenirlo es la vitamina C, que ayuda a disolver las placas en el cere-

bro antes de que estas afecten la memoria. Para mantenerlo en su mejor forma y evitar esa enfermedad, comienza por comer diariamente por lo menos uno de estos alimentos; fresas(1 taza) piña o ananás (½ taza),

melón *cantaloupe* (1 taza); cítricos (1 taza) kiwi (uno) y papaya (1 taza). Una excelente forma de incluirlos en tu dieta es preparando una gran ensalada de frutas y disfrutarla como postre o merienda.

FORMAS CREATIVAS DE PELAR TUS FRUTAS Y VERDURAS



REDUCE EL TIEMPO DE LAVADO

LICUADORA: Llena 1/3 del vaso con agua tibia y algunas gotas de líquido lavavajillas. Hazlo funcionar 10 segundos, enjuágala y sécala.

RESIDUOS DE HUEVO, LECHE Y QUESO: Primero enjuaga los trastos con agua fría, luego lávalos con agua caliente. El líquido caliente "cocerá" los restos de comida adheridos a las superficies y al quedar duros será más fácil quitarlos con estropajos.

PORCELANA O CRISTALERÍA FINA: Coloca una toalla suave en el fondo del fregadero para proteger las piezas mientras las lavas.

RALLADOR: Ralla una papa cruda entera; luego enjuaga y seca.

RECIPIENTES PLÁSTICOS: Para quitar manchas de aceite, lávalos con una solución de cuatro cucharadas de bicarbonato de sodio en una taza de agua tibia. Enjuaga y seca.

PLATOS GRASIENTOS: Añade un par de cucharadas de vinagre blanco al agua de enjuague para reducir la acumulación de grasa y hacer que los platos brillen.

tos resultados se deben a que la miel está repleta de nutrientes y polifenoles, unos potentes antioxidantes muy beneficiosos para tu organismo. ¿Qué esperas para endulzarte la vida?



PELA CON ARTE UNA MANDARINA.

Pela las partes superior e inferior de la mandarina de modo que solo quede una tira de cáscara en medio. Luego, usa las uñas de los dedos para hacer una muesca en la cáscara, abre la fruta y separa cada gajo sin desprenderlo. Tendrás una franja de jugosos gajos listos para ser arrancados.



PELA UN MANGO CON UN VASO.

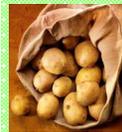
Corta el mango por la mitad, a lo largo; luego, toma una de las mitades y usa el borde de un vaso de vidrio para separar la cáscara de la pulpa. Empuja la fruta hacia abajo. Si lo haces bien, la cáscara se desprenderá completa, y en el vaso quedará sólo la pulpa fresca.



MELOCOTÓN SIN PIEL.

¿Quieres pelar rápidamente la fruta y dejarla lista para una tarta? Hierve los melocotones dos o tres minutos, y ponlos de inmediato

en un recipiente con agua helada; esto evitará que se cuezan demasiado y les aflojará la piel. Una vez que estén fríos, haz un corte pequeño en la piel con un cuchillo y despréndela con los dedos.



REBANA PAPAS EN SEGUNDOS

Usa el cortador de manzanas para rebanar una papa. Tendrás rebanadas del tamaño perfecto para hornear.



DESHOJA UNA MAZORCA.

Quitarle las hojas a las mazorcas de maíz puede resultar tedioso. Corta unos tres centímetros de la base del elote; mete este en el horno de microondas y déjalo cocer de dos a cuatro minutos (o más tiempo si son varias mazorcas). Luego, haz girar la hoja hacia los lados hasta que se desprenda (usa un guante porque estará caliente). El vapor te permitirá arrancar fácilmente los "pelos" de los granos, y entonces podrás cocinar el elote.



TOMATES CERRY EN MITADES, RÁPIDO.

Ahorra tiempo al preparar ensalada. Consigue dos tapas de plástico iguales o de tamaño similar. Acomoda los tomates sobre una de ellas, pon encima la otra tapa y sujétala con firmeza. Con un cuchillo bien afilado, corta todos a la vez.



CUBITOS DE AGUACATE.

En vez de preparar guacamoles, sigue estos sencillos pasos: corta la mitad, a lo largo. Con cuidado, saca el hueso con el filo del cuchillo. Haz varios cortes horizontales y verticales en la pulpa, pero no separes ésta de la cáscara. Usa una cuchara grande para sacar todos los cubitos a la vez.



PELA KIWIS CON UNA CUCHARA.

Corta los extremos del kiwi; luego, mete una cuchara entre la cáscara y la pulpa y deslízala alrededor de toda la fruta hasta que el kiwi salga limpio.

Fuente: Reader's Digest



ALTERNATIVA AL BISTURÍ

Si te interesa conservar una apariencia juvenil y libre de arrugas y líneas de expresión, la palabra

clave no es bisturí, sino ¡miel!. Has leído bien. Un estudio llevado a cabo en la Universidad de California descubrió que las personas que consumieron cuatro cucharadas de miel al día durante un mes, al final tuvieron en su torrente sanguíneo hasta un 50 % menos de los radicales libres que causan arrugas y enfermedades. Es-

LA TALASOTERAPIA-BENEFICIOS Y DESVENTAJAS

La talasoterapia es una disciplina que emplea todas las propiedades del mar y los elementos que lo componen, para sanar enfermedades, tratar problemas estéticos, o simplemente relajarse tras una jornada de intenso trabajo y carga de estrés. Toda su riqueza puede ayudar a conseguir el equilibrio perfecto para disfrutar de una vida más saludable.

Técnicas Naturales

Aprovecha las bondades de la naturaleza, para lograr tu sanación integral. Hay una variedad de alternativas que puedes elegir según tus gustos y necesidades específicas.



AGUA DE MAR: El efecto mecánico de las olas del mar, así como la resistencia física que ejerce la persona mientras estas rompen sobre el cuerpo, produce una especie de masaje que tiende a mejorar notablemente los problemas circulatorios, los musculares y los dermatológicos.



SOL. La helioterapia (baños de sol) ofrece grandes beneficios terapéuticos, siempre y cuando se tomen las debidas precauciones como la aplicación de protector solar y el cuidado de los ojos. La acción antiséptica y bactericida del sol, es una solución para las afecciones de la piel como el acné y los eczemas.



CLIMA Cuando se está en la playa se puede disfrutar de un clima realmente agradable, bastante cálido, pero a la vez fresco y ventilado, ayudando al organismo a mejorar sus funciones. La climatoterapia aprovecha la pureza del aire, para fomentar la relajación y respiración.



AIRE. Con la aeroterapia se busca favorecer la circulación superficial y el aspecto de la piel, otorgando una mayor firmeza y elasticidad. Los baños de aire se efectúan a

una temperatura específica, no mayor de 18 grados, y no menor de 10.



ARENA. Estos baños consisten en cubrir una parte o una totalidad del cuerpo con arena de playa, seca y tibia. Para garantizar su efectividad la persona debe acostarse durante un tiempo aproximado de una hora, en un hoyo previamente climatizado. La cabeza permanecerá fuera del hoyo, humedecida de manera permanente con compresas frías.



Múltiples Aplicaciones

La terapia está altamente indicada en diversos procesos patológicos, tales como:

- Procesos de reumatismo crónico, osteoporosis, y patologías de la columna vertebral. En patologías del aparato locomotor y sistema músculo-esquelético.
- Postoperatorios por casos relacionados con traumatismo.
- Várices y edemas; en estos casos la acción de los procedimientos favorece la circulación y desinflama.
- Dolor general y en zonas específicas, por su importante factor analgésico. Afectación neurológica, o cualquier patología en la que se indique recuperación del tipo funcional.
- Procesos asmáticos, faringitis, y otras afecciones relacionadas con el sistema respiratorio.
- Psoriasis, acné, dermatitis atópica, flacidez, envejecimiento prematuro, manchas, y otras condiciones dermatológicas.
- Malestares de la menopausia, trastor-

nos menstruales, enfermedades fúngicas, vaginitis de origen viral o bacteriano y período postparto.

- Estados de ansiedad o alteraciones del estado de ánimo, estrés, insomnio, depresiones, cansancio y fatiga.
- Secuelas originadas por accidentes cardiovasculares o producidas por la enfermedad de Parkinson.



Contraindicaciones

⇒ Estados caquéticos, relacionados con extrema desnutrición, atrofia muscular y deterioro funcional en personas que no buscan perder peso activamente.

⇒ Procesos reumatológicos de carácter agudo.

⇒ Casos de flebitis (inflamación de una vena) o trombosis (obstrucción de un vaso sanguíneo por un coágulo de sangre) desarrollados recientemente.

⇒ Insuficiencia del hígado o renal muy avanzada.

⇒ Patología aguda del corazón reciente como IAM o angina.

⇒ Procesos respiratorios desarrollados con carácter descompensatorio.

⇒ Todas aquellas enfermedades que ameritan un tratamiento psiquiátrico.

⇒ Procesos infecciosos.

⇒ Fiebre.

⇒ Úlceras o heridas en la piel.

⇒ Embarazo entre el primer y último trimestre.

Fuente: Revista ARROCHA



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.



VACUNA CONTRA EL MAL DE PARKINSON

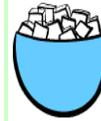
En Austria ha comenzado a ensayarse en pacientes una nueva vacuna contra el mal de Parkinson. La misma, desarrollada por el consorcio biotécnico austríaco AFFiRiS AG, ataca la proteína alfa-sinucleína, que juega un papel clave en el desarrollo y la progresión del Parkinson. La vacuna podría modificar

la progresión del mal, en vez de sólo mejorar los síntomas, como hacen los medicamentos que se utilizan en la actualidad.

El Dr. Dieter Volc, quien lleva a cabo el ensayo en Viena, ha dicho: "La PD03A es uno de los primeros medicamentos en el mundo que tratan de modular la vía metabó-

lica de la alfa-sinucleína. Tiene el potencial de tratar las causas del mal, no sólo sus síntomas".

La ciencia cree que el mal de Parkinson lo causan los depósitos de formas patológicas de alfa-sinucleína en el sistema nervioso. Al reducir sus niveles se impide el avance de la enfermedad.



LIMITA EL USO DE LOS EDULCORANTES

Si tu médico te ha advertido que tus niveles de azúcar en la sangre están elevados y no te explican por qué, ya que prefieres los edulcorantes artificiales, quizás ahí está la raíz del problema. De acuerdo con un reporte publicado en los Estados Unidos, los edulcorantes artificiales que usas en lugar de azúcar alteran las bacterias intestinales que regulan la forma en el organismo de regular la glucosa. Por lo mismo, estos se deben usar con moderación. Si padeces de diabetes o prediabetes, consulta con tu médico antes de hacer cualquier cambio.



ROLLO DE CARNE RELLENO

- ⇒1 cucharada de panela rallada
- ⇒1 cucharada de vinagre de vino tinto
- ⇒Sal y pimienta al gusto.

Preparación

Precalienta el horno a 380°F (190°C). Calienta una cucharada de aceite de oliva a fuego bajo y saltea el ajo por 30 segundos. Sube el fuego a medio y adiciona la salsa para carne, el vino tinto, el ají en hojuelas, el tomillo, sal y pimienta. Deja reducir por 4 minutos, retira del fuego y reserva.

Con la ayuda de un cuchillo afilado, abre la sobrebarriga a la mitad en forma de libro, haciendo un corte horizontal desde una punta hasta la otra, sin cortarla totalmente. Baña la sobrebarriga con la mitad de la salsa de vino y déjala marinar en refrigeración por 30 minutos como mínimo.

Ingredientes

- ⇒2 cucharadas de aceite de oliva
- ⇒3 dientes de ajo picados
- ⇒2 cucharadas de salsa para carne
- ⇒¾ de taza de vino tinto
- ⇒½ cucharadita de ají en hojuelas
- ⇒1 cucharada de tomillo
- ⇒1,5 lb de sobrebarriga sin grasa
- ⇒1 pimentón rojo asado
- ⇒10 hojas de col china o bok choy
- ⇒1 puerro cortado en tiras

Aparte, corta el pimentón en tiras y separa los tallos de las hojas de la col china. Corta las hojas a lo largo y los tallos en tiras delgadas. Calienta el aceite restante en una sartén grande a fuego medio y saltea los tallos de col chino y el puerro por 2 minutos, hasta caramelizarlos. Adiciona el pimentón, las hojas de col, condimenta con sal y pimienta, y cocina por 2 minutos más.

Acomoda la carne en una placa para hornear y distribuye la mezcla de vegetales en el centro de esta. Enrolla la carne formando un cilindro con los vegetales en el centro y amarra el rollo de carne con hilo de algodón. Condimenta con sal y pimienta. Lleva al horno por 15 minutos. Dale vuelta a la carne y hornea por 5 minutos más, para alcanzar un término medio de cocción. Retira del fuego, deja reposar durante 10 minutos y corta en medallones. En un sartén a fuego medio, reduce la salsa restante durante 5 minutos y adiciona la panela y el vinagre de vino. Sirve la carne con la salsa.