

*Creo en la
Vida*

**Grupo de Ayuda al
Paciente Oncológico y
su Familia**

**Distribución
Gratuita**

PELUCAS



Carlos Castañeira

Angel Brunel 487 - Tel.: (0291) 4534888 - Bahía Blanca

¿Y si pudieras cambiar
tu vida en **30** minutos ?

Curves[®]

Únicamente para mujeres.

SARMIENTO 956 | TEL.: 4501463

Los que nunca se van...

Uno, piensa que lo acompañan, mira con sus ojos, habla con sus palabras, enfrenta los problemas con sus brazos invisibles apoyados en los hombros.

Esos seres queridos que partieron, nos siguen por el camino, aliviando nuestras penas, nos ayudan a soportar la soledad aparente en que nos dejaron.

Nos asisten desde los demás cuando alguien nos dedica una mirada tierna, un gesto de amparo que nos da fuerza, una voz que nos previene sobre un paso en falso.

Se quedan..., porque esas existencias fueron tan fértiles, que se han prolongado en los vivos, como si hubiera ganado la partida contra el destino...

Ellos continúan junto a nosotros ayudándonos a encarar el vendaval de cada día y casi nos hablan cuando tocamos el árbol plantado a cuatro manos, repasamos las fotos de momentos felices, o visitamos los rincones evocadores.

Entonces, agradecemos el tiempo que lo tuvimos a nuestro lado, porque los recuerdos también sustentan, y de ellos también se vive. Tal vez sin esos seres, no volvamos a ser plenamente dichosos, ni evitemos si quiera el desconsuelo, pero es una suerte poco común, haber compartido con ellos nuestros días y sentirlos siempre cerca toda la vida.

Esa gente que no muere esta debajo de nuestra piel, nos sostiene para que podamos seguir adelante, soporta el desafío de nuestras vidas con un nuevo coraje que no se nos conocía y casi nadie imaginaba.

Sumario

Editorial	3
Calidad Humana	4
Vivencia	5
La cultura del Slowdown	6
La linaza	8
Para acompañar los matecitos de la tarde	10
Motivos para hacer ejercicio	13
Programa de ayuda respiratoria	15
Una mente, dos cerebros	17
Maniobra de Heimlich	19
Inteligencia en el supermercado	20
Jugando al huevo podrido	22
Que hacer con el enojo	23
Chistes	23



Medicina preventiva!

La fruta es el alimento perfecto, requiere una mínima cantidad de energía para ser digerida y le da lo máximo a su cuerpo de retorno. Es el único alimento que hace trabajar a su cerebro. La fruta, es principalmente fructuosa (que puede ser transformada con facilidad en glucosa). En la mayoría de las veces es 90-95% agua. Eso significa que ella esta limpiando y alimentando al mismo tiempo.

El único problema con las frutas, es que la mayoría de las personas no saben como comerlas, de forma de permitir que su cuerpo asimile efectivamente sus nutrientes.

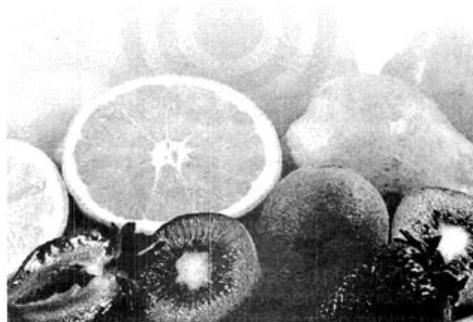
Se deben comer las frutas siempre con el estomago vacío. ¿Por que?

La razón es que las frutas en principio, no son digeridas en el estomago, son digeridas en el intestino delgado. Las frutas pasan rápidamente por el estomago, de ahí pasan al intestino, donde liberan sus azucares. Mas si hubiere carne, papas o almidones en el estomago, las frutas quedan presas y ellas comienzan a fermentar. Si usted come una fruta de postre, luego de una cena, y pasa el resto de la noche con pesadez en el estomago y un desagradable sabor en la boca, es porque usted no comió de la manera adecuada. Se debe comer las frutas, siempre con el estomago vacío.

Usted no debe tomar jugo envasado en lata o en recipientes de vidrio. ¿Porque no? La mayoría de las veces el jugo es calentado en el proceso y su estructura original se vuelve acida.

¿Desea hacer la más valiosa compra que pudiera? Compre un exprimidor.

Usted podrá ingerir el jugo extraído con el exprimidor como si fuese fruta, con el estomago vacío. El jugo será digerido tan de prisa, que usted podrá comer un refrigerio quince o veinte minutos después.



El Dr. William Castillo, jefe de la famosa clínica cardiológica Framington de Massachussets, declaro, que la fruta es el mejor alimento que podemos comer para protegernos contra las enfermedades del corazón.

Dice que las frutas contienen bioflavonoides, que evitan que la sangre se espese y obstruya las arterias. También fortalecen los vasos capilares, y los vasos capilares débiles, casi siempre provocan sangrados internos y ataques cardíacos. Ahora, una cosa final que me gustaría que siempre mantuviese en su mente sobre las frutas.

- ¿Como se debe comenzar el día?
- ¿Que se debe comer en el desayuno?

¿Usted piensa que es una buena idea salir de la cama y llenar su sistema con una tremenda cantidad de alimentos (principalmente café y pan blanco con mantequilla) que le llevara el día entero para digerir? Claro que no...

Lo que usted quiere es alguna cosa que sea de fácil digestión, frutas que el cuerpo puede absorber de inmediato y que ayuda a limpiarlo. Al levantarse, durante el día, o cuando sea confortablemente posible, coma solo frutas frescas y jugos hechos en el momento.

Mantenga este esquema hasta por lo menos el medio día, diariamente. Cuanto mas tiempo queden solo las frutas en su cuerpo, mayor oportunidad de ayudar a limpiarlo. Si usted empieza a cambiar los alimentos con las que acostumbra llenar su cuerpo al iniciar el día, sentirá un nuevo torrente de vitalidad y energía tan intensa que no lo podrá creer. Inténtelo durante los próximos diez días y véalo por si mismo.

Los chinos y los japoneses beben te caliente (de preferencia te verde) durante las comidas. Nunca agua helada o bebidas heladas. Deberíamos adoptar este hábito. Los helados durante o después de las comidas, solidifican los componentes oleosos de los alimentos, retardando la digestión.

Reaccionan con los ácidos digestivos y serán absorbidos por el intestino más rápido que los alimentos sólidos, demarcando el intestino y endureciendo las grasas, que permanecerán por mas tiempo en el intestino. Déle valor a un te caliente, o hasta agua caliente después de una comida. Facilita la digestión y ablanda las grasas para ser expelidas más rápidamente, lo que también ayudará a adelgazar.

Vivencia...

Hoy termina mi etapa en CREO y no puedo irme sin expresarles el agradecimiento a todo el personal que tan amablemente me atendió; el dr. Berardi, las técnicas... TODAS... las chicas de la mesa de entrada... Nora la psicóloga que con paciencia me escuchó... Muchas gracias a todos ustedes.

No me olvidaré de la gente que conocí en la sala de espera... todas ellas personas amorosas, valerosas y valiosas para mí, a quienes guardaré en mi recuerdo y tendré presente en mis oraciones, pues aunque fuimos aves de paso, nos infundimos valor y coraje para seguir el vuelo...

El viaje sigue y necesitaremos ponerle mucha garra a la vida, mucho amor, mucho esfuerzo...

Tengan fe en la vida, en ustedes mismos y disfruten cada día como si fuera el último... la vida amigos... es hoy... es este valioso momento presente...¿no es así?

A todos nosotros la vida nos puso nuevas lentes a partir del dolor, para ver con más intensidad desde los ojos del alma para dilucidar, valorar y atesorar cosas simples que antes pasábamos por alto ¿no es verdad?

¿Qué me resta por decirles?...sean eternamente protegidos y bendecidos por la mano poderosa de Dios.

Sra. Nélica.

María Cristina

PEINADOS

tu estilista personal

Puerto Deseado 270

B° Gottling

Punta Alta

Tel.: 42-5950

La Gran Trajería Puntaltense

TITAN

Artículos muy
finos hombres

**Bdo. de Irigoyen
y 25 de Mayo
Punta Alta**

LA CULTURA DEL SLOW DOWN

Ya voy para 18 años desde que ingresé en la Volvo, una empresa sueca.

Trabajar con ellos es una convivencia muy interesante. Cualquier proyecto aquí demora dos años para concretarse, aunque la idea sea brillante y simple. Es una regla.

Los procesos globalizados causan en nosotros (brasileños, argentinos, colombianos, peruanos, venezolanos, mexicanos, australianos, asiáticos, etc.) una ansiedad generalizada en la búsqueda de resultados inmediatos.

En consecuencia, nuestro sentido de la urgencia no surte efecto dentro de los plazos lentos de los suecos.

Los suecos debaten, debaten, realizan "n" reuniones, ponderaciones, etc.

¡Y trabajan! con un esquema más bien "slowdown". Lo mejor es constatar que, al final, esto acaba siempre dando resultados en el tiempo de ellos (los suecos) ya que conjugando la madurez de la necesidad con la tecnología apropiada, es muy poco lo que se pierde por aquí en Suecia.

Lo resume así:

1. Suecia es del tamaño del estado de San Pablo (Brasil).

2. Suecia tiene tan sólo dos millones de habitantes.

3. La ciudad más grande, Estocolmo, tiene apenas 500.000 habitantes (compare con Curitiba, Brasil, donde existen dos millones de habitantes; o tan sólo Mar del Plata, Argentina, ciudad balnearia, donde casi un millón de personas viven permanentemente, o Rosario, Argentina, con tres millones).

4. Empresas de capital sueco: Volvo, Skandia, Ericsson, Electrolux, ABB, Nokia, Nobel Biocare, etc. nada mal, ¿no? Para tener una idea de la importancia de ellas basta mencionar que Volvo es la que fabrica los motores propulsores para los cohetes de la NASA.

Los suecos pueden estar equivocados, pero son ellos quienes pagan mi salario. Por ahora, menciono especialmente que no conozco un pueblo, como pueblo mismo, que posea más cultura colectiva que los suecos.

Voy a contarles una historia corta, sólo para darles una idea:

La primera vez que fui para Suecia, en 1990, uno de mis colegas suecos me recogía del hotel todas las mañanas. Estábamos en el mes de septiembre, algo de frío y nevisca.

Llegábamos temprano a la Volvo y él estacionaba el auto muy lejos de la puerta de entrada (son 2000 empleados que van en coche a la empresa). El primer día no hice comentario alguno, tampoco el segundo, o el tercero. En los días siguientes, ya con un poco más de confianza, una mañana le pregunté a mi colega:

"¿Tienen ustedes lugar fijo para estacionar aquí?, pues noté que llegamos temprano, con el estacionamiento vacío y dejaste el coche al final de todo...".

Y él me respondió simplemente:

"Es que como llegamos temprano tenemos tiempo para caminar, y quien llega más tarde, ya va a llegar retrasado y es mejor que encuentre lugar más cerca de la puerta. ¿No te parece?"

Imaginen la cara que puse. Y con ella fue suficiente para que yo revisara en profundidad todos mis conceptos anteriores.

En la actualidad, hay un gran movimiento en Europa llamado "**Slow Food**". La Slow Food International Association, cuyo símbolo es un caracol, tiene su central en Italia.

Lo que el movimiento Slow Food predica es que las personas deben comer y beber lentamente, dándose tiempo para saborear los alimentos, disfrutando de la preparación, en convivencia con la familia, con los amigos, sin prisa y con calidad.

La idea es contraponerse al espíritu del Fast Food y lo que éste representa como estilo de vida. La sorpresa, por tanto, es que ese movimiento de Slow Food está sirviendo de base para un movimiento más amplio llamado Slow Europe como resaltó la revista Business Week en una de sus últimas ediciones europeas.

La base de todo está en el cuestionamiento de la "prisa" y de la "locura" generada por la globalización, por el deseo de "tener en cantidad" (nivel de vida) en contraposición al de "tener en calidad", "calidad de vida" o "calidad del ser".

- Según la Business Week, los operarios franceses, aunque trabajen menos horas (35 horas por semana) son más productivos que sus colegas estadounidenses o británicos. Y los alemanes, que en muchas empresas ya implantaron la semana de 28,8 horas de trabajo, vieron su productividad aumentar en un elogiado 20%.

Esa llamada "*slow attitude*" está llamando la atención hasta de los estadounidenses, discípulos del "fast" (rápido) y del "do it now!" (¡Hágalo ya!).

Por tanto, esa "actitud sin prisa" no significa hacer menos ni tener menor productividad.

Significa sí, trabajar y hacer las cosas con "más calidad" y "más productividad", con mayor perfección, con atención a los detalles y con menos estrés.

Significa retomar los valores de la familia, de los amigos, del tiempo libre, del placer del buen ocio, y de la vida en las pequeñas comunidades.

Del "aquí" presente y concreto, en contraposición contra lo "mundial" indefinido y anónimo. Significa retomar los valores esenciales del ser humano, de los pequeños placeres de lo cotidiano, de la simplicidad de vivir y convivir, y hasta de la religión y de la fe.

Significa un ambiente de trabajo menos coercitivo, más alegre, más leve y por lo tanto, más productivo, donde los seres humanos realizan, con placer, lo que mejor saben hacer.

Es saludable pensar detenidamente en todo esto. ¿Será posible que los antiguos refranes: "Paso a paso se va lejos" y "La prisa es enemiga

de la perfección" merezcan nuevamente nuestra atención en estos tiempos de locura desenfrenada?

¿Acaso no sería útil que las empresas de nuestra comunidad, ciudad, Estado o país, empiecen ya a pensar en desarrollar programas serios de "calidad sin prisa" hasta para aumentar la productividad y calidad de los productos y servicios sin necesariamente perder "calidad del ser"?

En la película "*Perfume de Mujer*" hay una escena inolvidable en la que el ciego (interpretado por Al Pacino) invita a una muchacha a bailar y ella responde: "No puedo, pues mi novio va a llegar en pocos minutos".

A lo que el ciego responde: "Pero es que en un momento, se vive una vida", y la saca a bailar un tango. El mejor momento de la película es esta escena de sólo dos o tres minutos.

Muchos viven corriendo detrás del tiempo, pero sólo lo alcanzan cuando mueren, ya sea de un infarto o un accidente en la autopista por correr para llegar a tiempo.

O para otros que están tan ansiosos por vivir el futuro que se olvidan de vivir el presente, que es el único tiempo que realmente existe.

Todos en el mundo tenemos tiempo por igual, pues nadie tiene ni más ni menos de 24 horas por día.

La diferencia está en el empleo que cada uno hace de su tiempo. Necesitamos saber aprovechar cada momento, porque, como dijo John Lennon, "La vida es aquello que sucede mientras planeamos el futuro".



ENFERMEDADES INFLAMATORIAS:

El consumo de linaza disminuye las condiciones inflamatorias de todo tipo. Se refiere a todas aquellas enfermedades terminadas en "TITIS", tales como: gastritis, hepatitis, artritis, colitis, amigdalitis, meningitis, etc.

RETENCIÓN DE LIQUIDOS:

El consumo regular de linaza, ayuda a los riñones a excretar agua y sodio. La retención de agua (Edema) acompaña siempre a la inflamación de tobillos, alguna forma de obesidad, síndrome premenstrual, todas las etapas del cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

SISTEMA SEXUAL:

Algunos médicos han encontrado que el aceite contenido en la linaza es el afrodisíaco natural. La causa física más común de impotencia y frigidez física se debe a un bloqueo de la circulación sanguínea en las arterias de la pelvis. La solución es limpiar las arterias en general, lo cual se puede lograr con el consumo de linaza. Corrige algunos casos de esterilidad y peligro de aborto. Se recomienda el consumo de linaza durante el embarazo para que este sea menos problemático y el niño nazca saludable. Aminora notablemente los bochornos de la menopausia.

CONDICIONES DE LA PIEL Y CABELLO:

Con el consumo regular de semillas de linaza usted notará cómo su piel se vuelve más suave y aterciopelada, es útil para la piel seca y piel sensible a los rayos del sol. Es ideal para problemas en la piel, tales como: psoriasis y eczema.

Se recomienda también como mascarilla facial para una limpieza profunda del cutis. Acaba con el paño, manchas, acné, espinillas, etc. Es excelente para la calvicie. Esta es una buena noticia para quienes sufren de calvicie. También es útil en tratamiento de la caspa. Usela como jalea para fijar y NUTRIR tu cabello, ya no uses vaselina que dañan tu cuero cabelludo y tu cabello.

SISTEMA INMUNOLOGICO:

La linaza alivia alergias, es muy efectiva para el lupus. La semilla de linaza por contener los aceites esenciales Omega 3, 6, 9 y un gran contenido de nutrientes que requerimos constantemente, hace que nuestro organismo se enferme menos, por ofrecer una gran resistencia a las enfermedades. Contiene grandes cantidades de rejuvenecedor, pues retiene el envejecimiento. La linaza es útil para el tratamiento de la anemia.

Consulte con su médico si usted esta en condiciones de beneficiarse con su uso.

 <p><i>Laboratorio de Superficies Propios</i> <i>Lentes de Contacto</i> <i>Multifocales - Bifocales</i> <i>y Altas Graduaciones</i></p>	 <p>INDUSTRIA OPTICA PUNTA ALTA</p> <p>Bdo. de Irigoyen 220 - Tel.: (02932) 423421 / 423255 - Punta Alta Valle Encantado 31 - Tel.: (02921) 482-457 Monte Hermoso e-mail: arielperalta@infovia.com.ar</p>
--	--

Para acompañar los matecitos de la tarde

La chef Francisca Pérez Verdera nos dice: Hagamos del comer sano, un hábito...

Si bien hoy en día hacer, una dieta estricta significa un cambio en casi todas las comidas. Les propongo al menos reemplazar ese hábito de comer platos típicos como, papas fritas, pastelitos, tortas fritas, facturas, alfajores, bizcochitos de grasa, palitos de hojaldre, etc., que no aportan nutrientes adecuados, por aquellos que si lo hacen. El comer alimentos como estos implica arrastrar en su dieta calorías indeseables, exceso de grasa y azúcar refinada. Pero esto puede evitarse. Seamos conscientes y cuidadosos a la hora de comer colaciones, aperitivos y meriendas ya que a veces, puede ser el único aporte de energía al medio día.

Quizás el comer sano requiere mayor planificación y esfuerzo que un viaje al quiosco o a la máquina expendedora. Pero vale la pena. Les ofrezco algunas pautas para ayudar a hacer que el comer, funcione:

- Planifique a futuro la comida deseada para tenerla a mano cuando la necesite.
- En lugar de masticar distraídamente, haga del comer, una actividad consciente.
- Elija alimentos bajos en materia grasa.
- Elija alimentos ricos en nutrientes.

Colaciones inteligentes

¿Qué hace a una colación inteligente? Primero, debe ser fácil de hacer y simple de empaquetar y de transportar para cuando salga. Segundo, debe ser rico en nutrientes y bajo en grasas y calorías. Y tercero, y probablemente lo más importante, debe ser delicioso para comer.

Pruebe algunos de estas ideas inteligentes de bocadillos:

Haga su propia mezcla para el camino.

Puede hacer una gran mezcla para el camino. Empiece con algunas frutas secas.

Pruebe maní, nueces, almendras, ciruelas, pasas o durazno todas son buenas fuentes de proteína, fósforo, zinc y magnesio. Y termine con un cereal alto en fibra. Para una porción diaria, empaque cerca de 1/4 a 1/2 de taza en una bolsa. 1/4 taza de mezcla = aproximadamente 150 calorías.

Otra opción puede ser adicionándole 3 cucharadas de leche en polvo, lo cual con el agregado de agua fría o caliente, nos brinda un desayuno completo en el lugar de trabajo.

Barritas de cereal.

Coloque en un recipiente cereales barrios (seleccione los que no contienen azúcar) incorpore las frutas secas que más le gusten y por último, unimos esta preparación con miel. Coloque en una placa con papel manteca extiéndala bien y hornee por 10-15 minutos (horno moderado), retire, deje enfriar y corte en cuadrados.

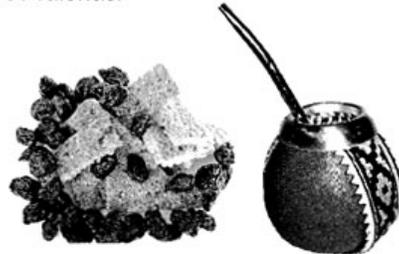
Hornee sus propias "papas"

Hacer sus propias "papas" es fácil. Simplemente corte rodajas de pan francés o integral en rodajas o triángulos y hornee por 5 a 10 minutos a 350 grados. Espolvoree con sal y pimienta negra o prepare en una cazuela aceite de oliva ajo picado y pimentón y pinte con pincel antes de hornear. Sus opciones son casi interminables cuando se trata de salsa.

Puede hacer salsa "pico de gallo" (salsa mexicana) cortando tomates, ajo, cebolla y cilantro. Agregue un poco de jugo de limón, sal y pimienta al gusto y un poco de aceite de oliva.

O pruebe un poco de humus: procesar una lata de garbanzos con aceite de oliva, sal, pimienta, ajo y por último agréguele perejil y cilantro picado.

1/4 de taza de humus = aproximadamente 100 calorías.



Si cuenta con algún tiempo libre y le gusta cocinar les aconsejo amasar su pan favorito. Recuerde que el mismo se conserva perfectamente en el frizzer.

Coloque en un recipiente 250 cc de agua tibia, 2 cucharaditas de sal y 2 cucharadas soperas de aceite de oliva. Mezcle bien hasta disolver la sal. Por otro lado mezclamos 500 g. de harina (000) 2 cucharaditas de azúcar y ½ sobre de levadura deshidratada. Lo incorporamos a la otra preparación y amasamos bien. Hacemos un bollo y dejamos reposar unos 30 min, damos la forma deseada, colocamos en molde o plancha enharinada, levamos nuevamente por unos 20min y horneamos hasta que dore en horno moderado. Con esta receta obtenemos un pan blanco. Pero puede jugar con distintos sabores por ejemplo: cebolla y orégano; multicereal (semillas de sésamo, lino, avena, salvado); toscano (aceitunas negras); integral de zanahoria (zanahoria rallada y una tasita de salvado); etc.

Pan multicereal: 500 g. harina, 250 cc agua tibia, ½ levadura en polvo, 10 g. (una cucharada) sal, 5 g. (dos cucharaditas) azúcar, 20 g. girasol, Una tacita de salvado, 15 g. semillas de sésamo, 15 g. semillas de lino, 20 g. avena, 2 cucharadas de aceite. Mezclamos por un lado, el agua, la sal y el aceite. Por el otro los demás ingredientes e incorporamos a el líquido. Amasamos bien con la ayuda de un poco de harina. Dejamos en un recipiente tapado con film hasta que duplique el tamaño. Amasamos un poco más y colocamos en un molde de pan lactal, tapamos y dejamos levar nuevamente. Colocamos en horno previamente calentado y cocinamos a temperatura media por 40 min, hasta que dore.

Los frutos secos son semillas oleaginosas como las de sésamo, lino, calabaza o girasol. Todos tienen un alto contenido en grasas insaturadas (grasa buena), grasas que hacen bien a nuestro organismo en controladas dosis. Sabemos

que los excesos no son buenos, debemos consumirlos con cierto cuidado justamente por su alta concentración de lípidos. Resultan exquisitos en budines, muffins, tartas y rellenos. Apenas tostados, aportan la textura crocante para el paladar.

Bollitos dulces: Masa: 500 g. harina, 250 cc agua tibia, ½ levadura en polvo, 10 g. (una cucharada) sal, 5 g. (dos cucharaditas) azúcar, una taza de salvado, 2 cucharadas de aceite.

Relleno: 6 manzanas verdes, 4 cucharadas de miel, canela c/n, 2 cucharadas de Pasas de uva. Pelamos y cortamos las manzanas en cubos y cocinamos con la miel, retiramos y agregamos las pasas y la canela. Mezclamos por un lado, el agua, la sal y el aceite. Por el otro los demás ingredientes e incorporamos a el líquido. Amasamos bien con la ayuda de un poco de harina. Dejamos en un recipiente tapado con film hasta que duplique el tamaño. Cortamos bollitos de 100 g. Dejamos levar estiramos rectángulos, rellenos, cerramos. Horneamos por 20 min. Dejamos enfriar y pintamos con almíbar. Almíbar: 200 g. azúcar, 100 cc agua, colocamos en una ollita hasta que hierva.

Budín de banana: 50 g. manteca, 2 bananas, c/n Jugo de limón, 1 tacita de azúcar, 2 cucharadas de miel, 1 y 1/2 taza de harina 0000, 2 cucharaditas polvo de hornear, 1 tacita de avena, 1 tacita leche, 2 huevos. Batir la manteca con el azúcar y la miel hasta obtener una crema blanca, incorporo los huevos de a uno y luego las bananas en cubitos mojadas con jugo de limón. Coloco la leche y tamizo el polvo de hornear junto con la harina dentro de la preparación; bato un poco y coloco en un molde en mantecado y horneo a temperatura media unos 30–40 min. Si bien es un budín común y corriente, lo que nos permite una elaboración propia, es justamente disminuir la materia grasa, en este caso manteca, ya que en cualquier otra receta, hablamos de 200 g. de manteca por budín.

La Linaza

En los últimos años se ha publicado una gran cantidad de información acerca de los efectos curativos de la semilla de linaza molida. Los investigadores del Instituto científico para el estudio de la linaza de Canadá y de USA, han enfocado su atención en el rol de esta semilla en la prevención y curación de numerosas enfermedades degenerativas.

Las investigaciones y la experiencia clínica han demostrado que el consumo en forma regular de semilla de linaza, previene o cura las siguientes enfermedades:

CÁNCER:

De mama, de próstata, de colon, de pulmón, etc. La semilla de linaza contiene 27 componentes anticancerígenos, uno de estos agentes es la Lignina. La semilla de linaza contiene 100 veces más que los mejores granos integrales. Ningún otro vegetal conocido hasta ahora iguala estas propiedades. Es un protector en contra de la formación de tumores. Sólo en el cáncer se recomienda combinar semilla de linaza molida con queso cottage bajo en calorías.

BAJE DE PESO:

La linaza molida es excelente para bajar de peso, pues elimina el colesterol en forma rápida. Ayuda a controlar la obesidad y la sensación innecesaria de apetito, por contener grandes cantidades de fibra dietética, tiene cinco veces más fibra que la avena. Si usted desea bajar de peso, tome una cucharada más por las tardes.

SISTEMA DIGESTIVO:

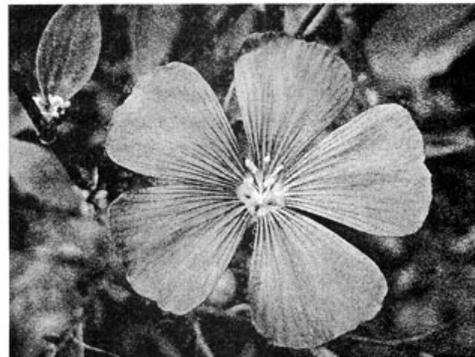
Previene o cura el cáncer de colon. Ideal para gastritis, estreñimiento, acidez estomacal. Lubrica y regenera la flora intestinal. Expulsión de gases gástricos. Es un laxante por excelencia. Previene de divertículos en las paredes del intestino. Elimina toxinas y contaminantes. La linaza contiene en grandes cantidades de los dos tipos de fibras dietéticas soluble e insoluble. Contiene más fibra que ningún grano.

SISTEMA NERVIOSO:

Es un tratamiento para la presión. Las personas que consumen linaza sienten una gran disminución de la tensión nerviosa y un sentimiento de calma. Ideal para personas que trabajan bajo presión. Mejora las funciones mentales de los ancianos, mejora los problemas de conducta (esquizofrenia). La linaza es una dosis de energía para tu cerebro, porque contiene los nutrientes que producen más neurotransmisores (reanimaciones naturales).

SISTEMA CARDIOVASCULAR:

Es ideal para acabar con la arteriosclerosis, elimina el colesterol adherido en las arterias, esclerosis múltiple, trombosis coronaria, alta presión arterial, arritmia cardíaca, asma, incrementa las plaquetas en la sangre. Previene la formación de coágulos sanguíneos. Es excelente para regular el colesterol malo. El uso regular de linaza disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Una de las características UNICAS de la linaza es que contiene una sustancia llamada prostaglandina, la cual regula la presión de la sangre y la función arterial y juega un importante papel en el metabolismo del calcio y energía. El Dr. J. H. Vane, ganó el premio Nóbel de Medicina en 1962 por descubrir el metabolismo de los aceites esenciales Omega 3 y 6 en la prevención de problemas cardíacos.



ENFERMEDADES INFLAMATORIAS:

El consumo de linaza disminuye las condiciones inflamatorias de todo tipo. Se refiere a todas aquellas enfermedades terminadas en "TITIS", tales como: gastritis, hepatitis, artritis, colitis, amigdalitis, meningitis, etc.

RETENCIÓN DE LIQUIDOS:

El consumo regular de linaza, ayuda a los riñones a excretar agua y sodio. La retención de agua (Edema) acompaña siempre a la inflamación de tobillos, alguna forma de obesidad, síndrome premenstrual, todas las etapas del cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

SISTEMA SEXUAL:

Algunos médicos han encontrado que el aceite contenido en la linaza es el afrodisíaco natural. La causa física más común de impotencia y frigidez física se debe a un bloqueo de la circulación sanguínea en las arterias de la pelvis. La solución es limpiar las arterias en general, lo cual se puede lograr con el consumo de linaza. Corrige algunos casos de esterilidad y peligro de aborto. Se recomienda el consumo de linaza durante el embarazo para que este sea menos problemático y el niño nazca saludable. Aminora notablemente los bochornos de la menopausia.

CONDICIONES DE LA PIEL Y CABELLO:

Con el consumo regular de semillas de linaza usted notará cómo su piel se vuelve más suave y aterciopelada, es útil para la piel seca y piel sensible a los rayos del sol. Es ideal para problemas en la piel, tales como: psoriasis y eczema.

Se recomienda también como mascarilla facial para una limpieza profunda del cutis. Acaba con el paño, manchas, acné, espinillas, etc. Es excelente para la calvicie. Esta es una buena noticia para quienes sufren de calvicie. También es útil en tratamiento de la caspa. Usela como jalea para fijar y NUTRIR tu cabello, ya no uses vaselina que dañan tu cuero cabelludo y tu cabello.

SISTEMA INMUNOLOGICO:

La linaza alivia alergias, es muy efectiva para el lupus. La semilla de linaza por contener los aceites esenciales Omega 3, 6, 9 y un gran contenido de nutrientes que requerimos constantemente, hace que nuestro organismo se enferme menos, por ofrecer una gran resistencia a las enfermedades. Contiene grandes cantidades de rejuvenecedor, pues retiene el envejecimiento. La linaza es útil para el tratamiento de la anemia.

Consulte con su médico si usted esta en condiciones de beneficiarse con su uso.

 <p><i>Laboratorio de Superficies Propias</i> <i>Lentes de Contacto</i> <i>Multifocales - Bifocales</i> <i>y Altas Graduaciones</i></p>	 <p>INDUSTRIA OPTICA PUNTA ALTA</p> <p>Bdo. de Irigoyen 220 - Tel.: (02932) 423421 / 423255 - Punta Alta Valle Encantado 31 - Tel.: (02921) 482-457 Monte Hermoso e-mail: arielperalta@infovia.com.ar</p>
--	--

Para acompañar los matecitos de la tarde

La chef Francisca Pérez Verdera nos dice: Hagamos del comer sano, un hábito...

Si bien hoy en día hacer, una dieta estricta significa un cambio en casi todas las comidas. Les propongo al menos reemplazar ese hábito de comer platos típicos como, papas fritas, pastelitos, tortas fritas, facturas, alfajores, bizcochitos de grasa, palitos de hojaldre, etc., que no aportan nutrientes adecuados, por aquellos que si lo hacen. El comer alimentos como estos implica arrastrar en su dieta calorías indeseables, exceso de grasa y azúcar refinada. Pero esto puede evitarse. Seamos conscientes y cuidadosos a la hora de comer colaciones, aperitivos y meriendas ya que a veces, puede ser el único aporte de energía al medio día.

Quizás el comer sano requiere mayor planificación y esfuerzo que un viaje al quiosco o a la máquina expendedora. Pero vale la pena. Les ofrezco algunas pautas para ayudar a hacer que el comer, funcione:

- Planifique a futuro la comida deseada para tenerla a mano cuando la necesite.
- En lugar de masticar distraídamente, haga del comer, una actividad consciente.
- Elija alimentos bajos en materia grasa.
- Elija alimentos ricos en nutrientes.

Colaciones inteligentes

¿Qué hace a una colación inteligente? Primero, debe ser fácil de hacer y simple de empaquetar y de transportar para cuando salga. Segundo, debe ser rico en nutrientes y bajo en grasas y calorías. Y tercero, y probablemente lo más importante, debe ser delicioso para comer.

Pruebe algunos de estas ideas inteligentes de bocadillos:

Haga su propia mezcla para el camino.

Puede hacer una gran mezcla para el camino. Empiece con algunas frutas secas.

Pruebe maní, nueces, almendras, ciruelas, pasas o durazno todas son buenas fuentes de proteína, fósforo, zinc y magnesio. Y termine con un cereal alto en fibra. Para una porción diaria, empaque cerca de 1/4 a 1/2 de taza en una bolsa. 1/4 taza de mezcla = aproximadamente 150 calorías.

Otra opción puede ser adicionándole 3 cucharadas de leche en polvo, lo cual con el agregado de agua fría o caliente, nos brinda un desayuno completo en el lugar de trabajo.

Barritas de cereal.

Coloque en un recipiente cereales barrios (seleccione los que no contienen azúcar) incorpore las frutas secas que más le gusten y por último, unimos esta preparación con miel. Coloque en una placa con papel manteca extienda bien y hornee por 10-15 minutos (horno moderado), retire, deje enfriar y corte en cuadrados.

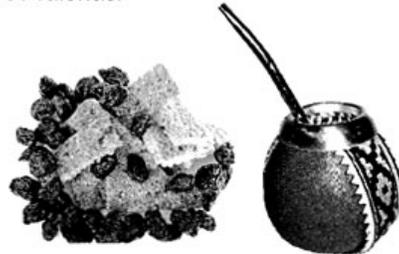
Hornee sus propias "papas"

Hacer sus propias "papas" es fácil. Simplemente corte rodajas de pan francés o integral en rodajas o triángulos y hornee por 5 a 10 minutos a 350 grados. Espolvoree con sal y pimienta negra o prepare en una cazuela aceite de oliva ajo picado y pimentón y pinte con pincel antes de hornear. Sus opciones son casi interminables cuando se trata de salsa.

Puede hacer salsa "pico de gallo" (salsa mexicana) cortando tomates, ajo, cebolla y cilantro. Agregue un poco de jugo de limón, sal y pimienta al gusto y un poco de aceite de oliva.

O pruebe un poco de humus: procesar una lata de garbanzos con aceite de oliva, sal, pimienta, ajo y por último agréguele perejil y cilantro picado.

1/4 de taza de humus = aproximadamente 100 calorías.



Si cuenta con algún tiempo libre y le gusta cocinar les aconsejo amasar su pan favorito. Recuerde que el mismo se conserva perfectamente en el frizer.

Coloque en un recipiente 250 cc de agua tibia, 2 cucharaditas de sal y 2 cucharadas soperas de aceite de oliva. Mezcle bien hasta disolver la sal. Por otro lado mezclamos 500 g. de harina (000) 2 cucharaditas de azúcar y ½ sobre de levadura deshidratada. Lo incorporamos a la otra preparación y amasamos bien. Hacemos un bollo y dejamos reposar unos 30 min, damos la forma deseada, colocamos en molde o plancha enharinada, levamos nuevamente por unos 20min y horneamos hasta que dore en horno moderado. Con esta receta obtenemos un pan blanco. Pero puede jugar con distintos sabores por ejemplo: cebolla y orégano; multicereal (semillas de sésamo, lino, avena, salvado); toscano (aceitunas negras); integral de zanahoria (zanahoria rallada y una tasita de salvado); etc.

Pan multicereal: 500 g. harina, 250 cc agua tibia, ½ levadura en polvo, 10 g. (una cucharada) sal, 5 g. (dos cucharaditas) azúcar, 20 g. girasol, Una tacita de salvado, 15 g. semillas de sésamo, 15 g. semillas de lino, 20 g. avena, 2 cucharadas de aceite. Mezclamos por un lado, el agua, la sal y el aceite. Por el otro los demás ingredientes e incorporamos a el líquido. Amasamos bien con la ayuda de un poco de harina. Dejamos en un recipiente tapado con film hasta que duplique el tamaño. Amasamos un poco más y colocamos en un molde de pan lactal, tapamos y dejamos levar nuevamente. Colocamos en horno previamente calentado y cocinamos a temperatura media por 40 min, hasta que dore.

Los frutos secos son semillas oleaginosas como las de sésamo, lino, calabaza o girasol. Todos tienen un alto contenido en grasas insaturadas (grasa buena), grasas que hacen bien a nuestro organismo en controladas dosis. Sabemos

que los excesos no son buenos, debemos consumirlos con cierto cuidado justamente por su alta concentración de lípidos. Resultan exquisitos en budines, muffins, tartas y rellenos. Apenas tostados, aportan la textura crocante para el paladar.

Bollitos dulces: Masa: 500 g. harina, 250 cc agua tibia, ½ levadura en polvo, 10 g. (una cucharada) sal, 5 g. (dos cucharaditas) azúcar, una taza de salvado, 2 cucharadas de aceite.

Relleno: 6 manzanas verdes, 4 cucharadas de miel, canela c/n, 2 cucharadas de Pasas de uva. Pelamos y cortamos las manzanas en cubos y cocinamos con la miel, retiramos y agregamos las pasas y la canela. Mezclamos por un lado, el agua, la sal y el aceite. Por el otro los demás ingredientes e incorporamos a el líquido. Amasamos bien con la ayuda de un poco de harina. Dejamos en un recipiente tapado con film hasta que duplique el tamaño. Cortamos bollitos de 100 g. Dejamos levar estiramos rectángulos, rellenos, cerramos. Horneamos por 20 min. Dejamos enfriar y pintamos con almíbar. Almíbar: 200 g. azúcar, 100 cc agua, colocamos en una ollita hasta que hierva.

Budín de banana: 50 g. manteca, 2 bananas, c/n Jugo de limón, 1 tacita de azúcar, 2 cucharadas de miel, 1 y 1/2 taza de harina 0000, 2 cucharaditas polvo de hornear, 1 tacita de avena, 1 tacita leche, 2 huevos. Batir la manteca con el azúcar y la miel hasta obtener una crema blanca, incorporo los huevos de a uno y luego las bananas en cubitos mojadas con jugo de limón. Coloco la leche y tamizo el polvo de hornear junto con la harina dentro de la preparación; bato un poco y coloco en un molde en mantecado y horneo a temperatura media unos 30–40 min. Si bien es un budín común y corriente, lo que nos permite una elaboración propia, es justamente disminuir la materia grasa, en este caso manteca, ya que en cualquier otra receta, hablamos de 200 g. de manteca por budín.

Opciones de salsas con queso.

Bien sabemos que existe una amplia variedad de quesos duros, semi-duros y blandos, a la hora de seleccionar asegúrense de escoger los menos calóricos, menos grasos.

Acá les damos algunos ejemplos:

Quesos (cada 100 g.)	Calorías	Grasa
Cottage	108	4.1
Blanco diet	109	4.5
Creoso	305	25.0
Parmesano	350	24.4
Mozzarella	240	16.3
Ricota	185	13.0

Si le gusta el queso puede mezclar queso blanco Light con parmesano o roquefort perejil y ciboulette. El queso Cottage tiene aún menos calorías pero todo el sabor. Cualquiera queso que elija, tendrá una buena dosis de proteína, calcio y vitamina.

Disfrute de una rebanada de pan casero con una de nuestras salsas.

Hay otras opciones para comer bocados. Tan sólo encuentre los bocados que funcionen para usted. Pero hágalo de manera inteligente - asegúrese de que sus elecciones sean nutricionalmente densas, bajas en calorías y sabrosas.

A veces creemos que el llevar a cabo una dieta saludable no es cosa para todos, por ingerir alimentos costosos, pero veámoslo de este modo; uno al incorporar en su vida una dieta saludable, rica en nutrientes, evita problemas de salud que a la hora de tenerlos, el costo es aun mayor. Como por ejemplo el incorporar una tasita de salvado (\$ 4 el Kg.), un par de ciruelas disecadas, aumentar la cantidad de verduras de hoja a nuestra dieta diaria nos evita el transito lento, ahora bien cuánto paga usted por un Yogur con acti-regularis...?

Depilart

Vacaciones para tu cuerpo

Depilación sistema español y descartable

~ Masajes

~ Cosmetología

~ Belleza de manos

~ Tratamiento para uñas debilitadas

Lunes a Viernes 8:30 a 17:30

Sábados de 8:30 a 12:30

Belgrano 451

Tel.: 451-1100

~ Baños de parafina para manos y pies

~ Belleza de pies

~ Tintura permanente de pestañas

~ Pulidos Corporales

Motivos para hacer ejercicio

Motivos para hacer ejercicio:

El cuerpo del ser humano no se ha modificado pero ha aumentado mucho la expectativa de vida. Hoy en día la esperanza de vida es de unos 80 años, pero hace unos 20.000 años, la esperanza de vida promediaba los 18 años de edad. En el antiguo Egipto era de unos 25 años mientras que en el año 1400 el promedio de vida podía llegar a los 30 años y en el año 1800 se podría vivir un promedio de 37 años aproximadamente. Digamos que hace miles de años atrás el cuerpo era exactamente igual al actual pero como se vivía menos tiempo, en general no llegaba a desgastarse. No es lo mismo mantener el cuerpo saludable durante 25 años que 80. Además, unos miles de años atrás resultaba mucho más difícil conseguir alimentos con grasas, ejemplo: para conseguir comer un animal de carne roja con grasa había que perseguirlo varias horas o días a pie, corriendo sin tiempo para detenerse a comer, hasta lograr cazarlo y, hoy en día ese mismo cuerpo, sentado frente al televisor estira la mano, llama por teléfono y en pocos minutos le entregan "milanesas con papas fritas" o "empanadas" sin ningún gasto físico. El mismo cuerpo consume mayor cantidad de grasas sin actividad física y, debe conservarse saludable por 80 años...

La motivación para hacer ejercicio: ¿de dónde se saca?

Chris Dunkerley dice: ¿Por qué algunas personas que son capaces de alcanzar sus metas para hacer ejercicio, mientras otras luchan sin remedio por mantenerse?

Juan se levanta cada mañana a las 6:00 a.m. y corre cinco kilómetros, llueva o truene. Jorge, por otra parte, planea ver los próximos Juegos Olímpicos de Beijing, y tomará con entusiasmo la resolución de volverse más activo. Pero a medida que los días se hacen más cortos y el clima empeora, se desinflan sus ganas. El jura que hará ejercicio cuando mejore el clima. O cuando se sienta menos estresado. O tan pronto como se compre unas nuevas zapatillas para correr.

¿Cuál es la diferencia entre Juan y Jorge? Juan tiene motivación; Jorge tiene buenas intenciones.

La motivación es el combustible del ejercicio. No importa cuántas sentadillas, abdominales o saltos de obstáculos pueda hacer físicamente, sin motivación, usted va rápidamente a ... ningún lado. ¿Qué motiva a las personas para hacer ejercicio? ¿Qué hace y desata la motivación? y lo más importante - ¿Qué puede hacer usted para conseguirla?

Salud, culpa y apariencia

De acuerdo con los psicólogos deportivos, las tres motivaciones más populares para hacer ejercicio son la salud, la culpa y la apariencia. Pero estas motivaciones solas no lo llevarán muy lejos. Sucede que después de un largo tiempo, la salud, la culpa y la apariencia no lo llevan a la meta.

¿Por qué? Bien, esto tiene que ver con los tipos de motivación. Los psicólogos deportivos hablan sobre las motivaciones extrínsecas e intrínsecas. La salud, la culpa y la apariencia son motivaciones extrínsecas, las que son manejadas por recompensas externas - la pérdida de peso, retrasar veinte años las enfermedades cardíacas, o desarrollar músculos para impresionar a los demás.

Una motivación mejor

Las mejores motivaciones son intrínsecas, dice Nanette Mutrie, una psicóloga deportiva de la Glasgow University en Escocia. Esto es, que las recompensas vengan desde dentro y a menudo son instantáneas. Estas pueden ser tan sencillas como disfrutar lo que está haciendo o percibir una sensación de logro. Encima de todo esto, las motivaciones extrínsecas tienen metas a largo plazo; lleva más de una semana de caminatas para que se vea y se sienta más saludable.

"Muchas personas están dispuestas a cambiar su conducta a cambio de recompensas instantáneas." dice el Dr. Richard Cox, un psicólogo deportivo de Edinburgh University en Escocia. Ese es el problema con el ejercicio - no hay recompensas instantáneas, pero si usted hace ejercicio más para divertirse que para perder peso - y lo disfruta - usted está logrando algo." Lo que en realidad hizo fue crear una motivación intrínseca.

¿Así que cuáles son los factores motivacionales que lo mantendrán haciendo ejercicio mes tras mes? Si la salud y la apariencia (motivadores externos) son prioritarios para usted, ¿cómo puede transformarlos en motivaciones internas que lo llevarán a la meta y le darán los resultados deseados?

Disfrute de usted mismo

Elija una actividad que disfrute, dice el Profesor Stuart Biddle, un psicólogo deportivo de la Loughbrough University, en el Reino Unido. Si deja de disfrutarla, déjela, desista y encuentre algo nuevo. De acuerdo con Biddle, muchos de nosotros nos ejercitamos de la manera que creemos que deberíamos, y no de la manera que preferiríamos.

Vaya a interiores y exteriores

Una de las razones por las que las promesas de Año Nuevo para hacer acondicionamiento físico truenan y mueren a mediados de enero, es porque ... hace mucho calor, hay que salir muy temprano, cuando vuelva de las vacaciones, cuando este más fresco y, en otoño: está oscuro cuando se levanta, está oscuro mientras regresa a casa, y afuera está casi a cero grados. Así que planee sus promesas de Año Nuevo para que incluyan actividades interiores para el invierno y actividades exteriores para cuando los días son más largos, y haya luz y calor.

Encuentre lugares bonitos

Juegue el mismo juego que su medio ambiente. Los estudios han demostrado que las personas que viven en áreas placenteras con calles bien iluminadas y muchos espacios abiertos son más activas que las personas que viven en áreas sombrías. Mejor que correr en calles monótonas de la ciudad, seleccione lugares para hacer ejercicio que llenen sus gustos estéticos.

Mézclelo

Mejor que apegarse con una rutina de ejercicios que no disfrute, revuelva y combine sus ejercicios, dice Tristan Huckle, uno de los entrenadores personales de mayor prestigio de Londres. Tome las cosas que disfruta y en las que sabe que es bueno e intercálas con las que se le hacen difíciles. Recuerde que puede mezclarlo con clases de bailes movedizos.

Vayan juntos

Busque un amigo con el que pueda hacer ejercicio - de preferencia un compañero del mismo sexo, edad y nivel de condición física que esté dispuesto a hacer el mismo esfuerzo que usted. Comprométase a hacer ejercicio juntos en horas específicas durante la semana. "De esta manera, es mucho más fácil de mantenerse," dice Cox. "Se está dando a usted mismo una recompensa social, y una cláusula de penalidad social; si no sale y lo hace, tendrá que dar la cara y tendrá un amigo a quien responder."

Si el ejercicio en equipo no lo motiva, descubra lo que sí lo hace, sugiere Huckle. Involúcrese en lo que lo motive para el resto de su vida, y llévalo hasta su plan de ejercicio. ¿Es usted una persona orientada a resultados? Practique un deporte de competencia. ¿Disfruta trabajar solo? Intente trotar. ¿La tecnología lo vuelve loco? Únase a un gimnasio con equipo de alta tecnología.

Póngase metas

"Los seres humanos estas diseñados para alcanzar metas." dice Jake Steinfeld, un entrenador persona cuyos clientes han sido Steven Spielberg, Harrison Ford y Madonna. "Sin ellos luchamos por mantenernos sin saber para qué."

Como resultado, los entrenadores utilizan entrenamiento de periodicidad. "Desglosamos lo que el cliente quiere lograr en una serie de metas realistas." dice Huckle. "Cuando las han logrado, ellos están más motivados porque sienten que han logrado algo, y entonces están listos para su siguiente meta." Esta misma técnica también tiene éxito con la pérdida de peso ya que es mucho menos difícil perder cinco Kg. a la vez que tener un objetivo total de perder 25 Kg.

Proceso vs. producto

Los psicólogos deportivos hablan del proceso de metas, lo cual simplemente es hacer el ejercicio, y producir las metas, que es sobre qué tan bien lo está haciendo.

La mayoría de las personas cometen el error de lidiar sólo con la producción de metas, tales como "Voy a correr un Kilometro en cinco minutos." Hará mucho mejor si en las etapas iniciales de su programa se fija un proceso de una meta. Intente; "Saldré y correré durante 20 minutos." o "Trabajaré en el gimnasio durante 20 minutos" y no se preocupe de qué tan rápido puede correr o cuantas pesas levanta. "(las personas que hacen) procesos de metas tienden a tener mucho más éxito." dice Biddle.

Hable consigo mismo

Como cualquier entrenador personal atestiguará, él o ella valoran su charla preparatoria, la afirmación personal es muy importante. Escriba o lleve un registro en su cabeza de las declaraciones positivas sobre el ejercicio. "Puede ser una lata trotar en las mañanas, pero sí se puede visualizar recordándose a sí mismo que 'me siento fenomenal cuando termino' o 'disfruto correr', es un recordatorio de que usted disfruta estas actividades y que las está haciendo por las razones correctas." dice Biddle.

Pegue notas dentro de su placar o en el botiquín. En el mismo tono, mantenga un diario de sus logros con el ejercicio y escriba todas las recompensas positivas que obtuvo de la actividad. La próxima vez que su motivación esté flojeando, lea nuevamente sus notas.

Juan Eduardo Pérez, Especialista Consultor en Oncología, CREO - Oncología Clínica.

Programa de ayuda respiratoria: Cesación del hábito tabáquico

Relata el médico Neumólogo Pablo Luís Acrogliano grupo.proayre@gmail.com que cada año mueren 40.000 argentinos debido a enfermedades directamente relacionadas con el consumo de tabaco.

Nuestro país gasta \$4.300 millones de pesos anuales (a valores de 2003) en el tratamiento de las patologías tabaco dependientes. Esto representa el 15,5% del gasto total en salud, no compensado por las recaudaciones obtenidas por el conjunto de impuestos al tabaco que para el 2003 fueron de \$ 2.500 millones.

Cada diez segundos, en algún lugar del mundo, el tabaco cobra una nueva víctima. Si la actual tendencia continúa, se estima que en los próximos 30 a 40 años, se producirá una muerte cada 3 segundos.

Se proyecta que para el 2020 el tabaco cobrará más víctimas que el VIH, la tuberculosis, la mortalidad materna, los accidentes de tránsito, el suicidio y el homicidio combinados.

Al quemarse, un cigarrillo produce más de 150.000 millones de partículas de alquitrán por pulgada cuadrada, alquitrán que es incorporado al pulmón en cantidades aproximadas a 250 gr. al año.

Un fumador extrae en promedio el 80 %

de los tóxicos presentes en el humo, en el caso del monóxido de carbono la absorción ronda el 50%. El 20 % restante pasa a la atmósfera contaminando el aire y contribuyendo a la polución.

La nicotina llega al cerebro 7 segundos después de inhalar el humo de un cigarrillo, produce dos tipos de efectos, por un lado estimulantes y por otro calmantes. Estos efectos, canalizados por los sistemas simpático y parasimpático se consideran bifásicos y dosis dependientes. Dosis pequeñas producen estimulación, dosis mayores inhibición luego de una pequeña fase de estimulación

Las pautas culturales de la sociedad occidental y los medios masivos asocian el éxito y la seducción al hábito de fumar y actualmente existen campañas en medios masivos que están reemplazando esa tendencia hacia la imagen del "enfermo-adicto", provocando así la discriminación del fumador.

Se designa como tabaquismo al consumo regular, durante un tiempo prolongado de productos que contienen tabaco, ya sea por vía inhalatoria (el acto de fumar) o por masticación (smokeless tobacco).

Taller

DAVID

CHAPA Y PINTURA DEL AUTOMOVIL

David H. Ferreyra



SOLDADURA BAJO PROTECCION DE GAS - BANCO CHAPISTA

CABINA DE PINTADO - CABINA COLOR SISTEMA MIXING

Saenz Peña 657/61 - Telefax 02932 - 422394 - (B8109DDE) P.ALTA

El tabaquismo debe ser considerado como una seria adicción psíquica y física que afecta a más del 35% de la población

Es una conducta humana, de carácter adictivo: la inmensa mayoría de los fumadores establece con la conducta, una relación de dependencia, configurando una adicción al consumo de tabaco.

Esta relación de dependencia es compleja porque involucra el efecto de una sustancia adictiva y una adicción conductual.

La máxima responsable de todo esto es la nicotina, de poder adictivo similar al de otras drogas como la heroína o cocaína.

Fumar tabaco cumple con todos los criterios que definen al consumo de este tipo de sustancias: existencia de tolerancia, dependencia, síndrome de abstinencia, comportamiento compulsivo, etc.

Al ser una adicción, el fumar es una enfermedad crónica y como tal la incluye la OMS en el código internacional de enfermedades (CIE-10).

La adicción al tabaco se basa en tres factores fundamentalmente: a) Biológico o farmacológico, b) Psicológico, conductual y espiritual y c) Social, por lo tanto la única posibilidad de esta enfermedad es la recuperación a través de un proceso de superación personal y el acompañamiento farmacológico si es necesario.

Dejar de fumar entonces no puede ser entendido como un momento único, sino como un proceso, que lleva tiempo y esfuerzo.

Una extensa revisión de la literatura médica y más de 50 meta-análisis han concluido que en la actualidad existen tratamientos efectivos para abandonar el hábito de fumar.

Acrogliano grupo.proayre@gmail.com dice que:

Un **PROGRAMA PARA LA CESACIÓN DEL HABITO DE FUMAR** involucra la participación multidisciplinaria de profesionales de la salud donde se brindan dos tipos de intervenciones: una conductual encaminada a combatir la dependencia psíquica que la adicción pudiera generar y otra farmacología para aliviar la dependencia física por la nicotina.

En este proceso el equipo médico participa guiando, aconsejando y apoyando en función de una situación estratégica que el paciente plantea.

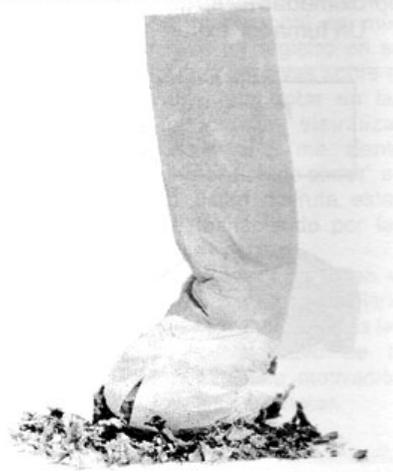
Comprender esta realidad ayudará a transitar las duras instancias del abandono, meta final de todo tratamiento.

El tabaco es la primera causa evitable de muerte (OMS).

La mitad de las personas que lo consumen regularmente hoy –alrededor de 650 millones - morirán por su causa.

*Pablo Luís Acrogliano,
Medico Neumonologo.*

Grupo PROAYRE. Pedro Pico 61 - Tel: (0291) 456-1026. B8000JZA Bahía Blanca - Buenos Aires. Medicina Respiratoria. grupo.proayre@gmail.com



Una mente, dos cerebros...

Durante las últimas dos décadas se ha tratado de entender el origen del PROCESO CREATIVO.

Idea Champions le han preguntado a más de 10,000 personas exactamente esta pregunta: ¿De dónde obtienes tus mejores ideas?

Las respuestas obtenidas fueron sorprendentes, especialmente considerando todo el tiempo del día que las personas pasan en su trabajo.

¿Cuándo obtienes tus mejores ideas?

97%

Bañándome
Antes de dormir
Cuando no hago nada
Mientras camino
Comunicándome
Meditando
Analizando
En vacaciones
Tomando vino
En otras actividades diversas...

3%

En el trabajo

¿Por qué pasa esto?

Tenemos más de un cerebro*...

Uno "hace nuestro trabajo".

El otro se encarga de generar ideas creativas que no tienen nada que ver con el trabajo..

Platón fue el primero en postular en el Mundo occidental la idea de que había dos distintos aspectos en la mente humana.

A uno de estos aspectos lo llamó "Logistikon", la parte racional del ser humano.

Al otro lo llamó "Nous", la parte intuitiva de las personas.

En el Mundo Occidental, la mayoría de las personas no tenían idea de lo que quería decir Platón con su teoría de dos cerebros y básicamente la ignoraron por cientos de años o más. Por su parte en el Oriente, las personas entendieron los principios del lado izquierdo y derecho del cerebro a su propia manera.

Después llegó La Era de la Razón, seguida de la Era Científica, y la gente comenzó a tener curiosidad acerca de lo que hacía que las cosas funcionaran... incluyendo el cerebro.

En el Siglo XIX, los científicos comenzaron a especular acerca de eso, hasta que se dieron cuenta de que el cerebro parecía estar compuesto por dos mitades o "hemisferios," los cuales probablemente controlaban diferentes aspectos del organismo humano.

Con el paso del tiempo, una serie de teorías comenzaron a crearse acerca de los "dos cerebros"...

...muchas de las cuales estaban dentro de lo que Platón había definido 2,000 años antes...

El lado izquierdo está asociado con el intelecto, y está relacionado con el pensamiento convergente, abstracto, analítico, calculado, lineal, secuencial y objetivo - se concentra en los detalles y en las partes del todo.



Este lado produce pensamientos que son directos, verticales, sensibles, realistas, fríos, poderosos y dominantes, los ingenieros tienen fama de usar este tipo de pensamiento...

El lado derecho está asociado con la intuición, y está relacionado con el pensamiento divergente, imaginativo, metafórico, no-lineal, subjetivo y se concentra en el TODO de las cosas.

Este lado produce pensamientos que son flexibles, divertidos, complejos, visuales, diagonales, místicos y sumisos.

Los artistas, músicos, inventores, y emprendedores tienen fama de usar este tipo de pensamiento (junto con alguno de los rebeldes compañeros tuyos de trabajo, de los cuales TÚ puedes ser uno...)

Cuando una persona está en su trabajo, la mayor parte del tiempo usa el lado izquierdo del cerebro. Se concentra en los detalles, en tratar de encontrar el problema, en tratar de obtener información y hechos. Lógica, practicidad y orden son las leyes del día.

Después de todo, esto no es tan malo, ya que una vez que el lado izquierdo del cerebro ha hecho su trabajo, todo el "trabajo pesado", entonces el lado derecho puede emerger y crear una idea totalmente diferente, una posibilidad fuera de los patrones establecidos.

Pero hay que tomar en cuenta que el lado derecho del cerebro es "tímido". No llegará y se pondrá a hacer lo que tan bien sabe hacer.

Necesita ser invitado a funcionar.

Entonces, cómo invitamos al lado derecho del cerebro a funcionar?..

...Haciendo actividades que el lado derecho controla!

Por ejemplo:

Sal a pasear, ve a caminar, a dar una vuelta, incluso saltar o correr. Cuando tu cuerpo se mueve, tu lado derecho se activa.

¿Sabías que Mozart hacía ejercicio antes de componer?

Escucha música, o mejor aún, tócala! Especialmente música sin letra o que canten en un lenguaje que tú no entiendas.

Yokimura Nakamatsa, inventor Japonés con más de 2,000 patentes, escucha la novena sinfonía de Beethoven antes de la fase de ejecución de su proyecto.

Dibuja, o haz esculturas, pinta o haz algo así. Haz representaciones visuales de tu objetivo o idea.

Usa el humor!

"Ahá" y "ha,ha, ha" están muy conectados. La risa te libera de la tiranía de la lógica y linealidad.

Cambia de look

Cambia el aspecto de tu espacio de trabajo, pero respetando las normas de donde trabajas. Pega pósters inspiradores. Reordena tu librero. Mueve cualquier cosa para que renueves el "orden" de siempre.

Visualiza la solución que tanto estás batallando para encontrar racionalmente. (Verla con los ojos de la mente...)

"Rara vez pienso sólo con palabras."
Albert Einstein

Sal del problema. No hagas nada. Reflexiona. Medita. Incuba.

¿Por qué molestarnos en activar nuestro lado derecho del cerebro?

1. Para no tener que esperar hasta que salgas del trabajo para tener una buena idea.
2. Para no estar limitados a sólo lo racional y lineal del lado izquierdo.

La verdad es:

Necesitamos ambos: el lado izquierdo y el lado derecho.

El truco es: saber cómo movernos fluidamente de un lado a otro con facilidad.

Maniobra de Heimlich

¿Usted sabe lo que es esto?

Vamos a conocer un poco más sobre esta maniobra que salva vidas. Usted ya tuvo que haber oído hablar de un caso como éste:

Está almorzando con un grupo de amigos... Súbitamente, alguien se atraganta. Intenta toser, pero parece estar seriamente en apuros. Se levanta y queda muy agitado llevando las manos a la garganta. No consigue hablar más, pareciendo tener dificultad para respirar.

¡Su amigo puede estar con el paso de aire bloqueado y esto puede llevar a la asfixia en cuestión de minutos!

¿Usted sabe como podría ayudar?

La asfixia (causada por el atragantamiento con alimentos) es una causa común de muerte en niños y adultos. Provocada por una súbita caída de la oxigenación, puede llevar a la muerte en pocos minutos si no es solucionada rápidamente. Al ser tragados de forma inadecuada, los alimentos pueden bloquear las vías respiratorias y el paso del aire para los pulmones, al tapar la garganta. Una maniobra puede ser salvadora en este momento. Conocida como Maniobra de Heimlich, fue descrita en 1974 por Henry Heimlich. Reconocida por la Cruz Roja, fue adoptada y difundida mundialmente como una maniobra salvadora de vidas. Es una tos "artificial" o "auxiliada", con el objetivo de expeler el objeto o alimento de la tráquea de la persona

¿Vamos a conocerla?

Esta maniobra ya es de dominio público en varios países donde es común encontrar carteles con estas instrucciones, especialmente en restaurantes. En primer lugar, pida a alguien que llame a un servicio móvil de socorro mientras usted comienza a prestar el auxilio más inmediato. Compruebe

que la persona está realmente con dificultad para respirar. Algunas señales son características: ella intenta hablar y la voz no sale. Comienza a sentirse agitada y confusa, llevando las manos para la garganta. La piel puede cambiar de color, pasando a quedar azulada lo que indica baja oxigenación de la sangre. Inicie abrazando a la persona por la cintura fijando el puño entre las costillas y el abdomen. Empuje a la persona hacia arriba y en su dirección, rápida y vigorosamente cuantas veces fueran necesarias.

Si usted no tiene fuerza suficiente, pueden ayudar también los golpes firmes en la espalda. Pero, mejor todavía es la maniobra normal en que se abraza y aplica la compresión entre el abdomen y las costillas. Si la persona no consigue estar de pie (está inconsciente o agotada) o si usted no tiene fuerza suficiente, la maniobra puede ser aplicada con ella sentada, o acostada. No importa si la persona está quedando sin reacción, pareciendo ya estar desfallecida. ¡Inicie la maniobra cuanto antes! Los niños también pueden ser socorridos a través de esta maniobra. Inclusive, usted mismo puede auto-aplicar la maniobra si estuviera solo. ¡Aplique las compresiones repetidamente hasta conseguir hacer a la persona expeler el objeto!

Concluyendo:

La asfixia puede quitar la vida de una persona en apenas 4 (cuatro) minutos.

La maniobra de Heimlich puede ser útil y salvar una vida cuando un cuerpo extraño bloquea el paso de aire para los pulmones.

Vale recordar que: Cuando algo bloquea el paso de aire, no hay tiempo suficiente para esperar por la llegada de un auxilio médico. La persona más próxima precisa actuar rápidamente!



Inteligencia en el supermercado

A la hora de hacer las compras, conocer algunos trucos que utilizan los comerciantes para aumentar sus ventas, nos puede ayudar a cuidar nuestra economía sin sacrificar la cantidad o calidad de los alimentos que elegimos.

¡Atención compradores!

La distribución de su supermercado local no es tan arbitraria como parece. Está diseñada para hacerlo gastar lo más que sea posible de lo que el supermercado quiere que compremos, lo que con frecuencia es más de lo que uno fue a comprar.

El truco del perímetro

Los productos de mayor consumo y mejor rentabilidad para el supermercado, como los que se ofrecen en la carnicería, se colocan sobre el fondo del local y de modo que resulten visibles desde todos los pasillo. Esto resulta una forma de atraernos hacia uno de las secciones que más ganancia dejan para el supermercado.

¿Alguna vez se preguntó por qué el departamento de lácteos está tan lejos de la entrada principal?

Casi todas las personas compran leche y huevos y las tiendas lo reconocen. Para llegar al lugar de los lácteos, tiene que caminar a lo largo de todo el supermercado, metiendo unas cuantas cosas extra al carrito a lo largo del camino.

La mitad de las ganancias de la tienda vienen de esos productos "de perímetro", los cuales incluyen la leche, el queso, la carne, los productos gourmet y los productos agrícolas; entre más tiempo pase comprando a los lados y en la parte trasera del supermercado, más dinero gana la tienda.

El límite de consumo

Los gerentes de las tiendas saben que los consumidores tienden a comprar algo más cuando hay un límite impuesto. Así que

no se vea atraído a comprar algo que realmente no necesita, sólo porque la señal diga "se limita a tres por consumidor."

Colocación y ganancias

La colocación de los empaques en los estantes del supermercado está planeada muy cuidadosamente.

Los ejecutivos del supermercado usan planogramas generados por computadora para ayudarlos a colocar sus productos en los estantes de una manera que cree la mayor ganancia posible.

A la altura de la vista:

Los artículos más costosos de la tienda están aproximadamente al nivel de la vista de la mujer promedio.

Los expertos en mercadotecnia saben que las personas tienden a alcanzar con la mano lo que está justo enfrente de ellos.

Cosa de niños:

La excepción de la regla anterior son los artículos dirigidos para los niños. Por ejemplo, los cereales más costosos para niños están al nivel de la vista de un niño, mientras que los cereales genéricos embolsados de menor precio están hasta la izquierda o hasta arriba.

Lo bueno está a la mitad:

Otro pequeño truco... Los artículos más populares en cualquier pasillo casi siempre están a la mitad, en lugar de estar al final, así que se ve forzado a caminar por todo el pasillo y con un poco de suerte, tome otros cuantos artículos por impulso en el camino.

El sistema amigo:

Para estimular el impulso de comprar, con frecuencia los supermercados colocan artículos relacionados cerca unos de otros.

Es por eso que el queso para untar está cerca de las galletitas y la mermelada cerca de las tostadas envasadas, o no resulta tentador ver las papas fritas junto con los maníes y las gaseosas?

Compre prudentemente

1. Evite las multitudes Rompen su concentración y lo hacen más propenso a comprar impulsivamente.. Comprar temprano por la mañana lo ayuda a evitar las largas filas, lo cual lo hace menos propenso a comprar por impulso, mientras espera para pagar y marcharse.

2. Compre solo y no compre cuando está deprimido o hambriento.

4. Compare precios por unidad de peso: las distintas cantidades que contienen los envases hace que sean difíciles de comparar, revise el precio por unidad

5. Diferencie entre las marcas, marcas de la casa y los genéricos:

Productos de marca; las etiquetas ostentosas y elegantes ofrecen cupones como incentivos de compra, se anuncian nacionalmente y están disponibles en la mayoría de las cadenas de supermercados.

Marcas de la casa se producen y llevan por una cadena particular de tiendas, normalmente llevan el nombre de la tienda en la etiqueta y son menos costosos que su contraparte de marca.

Pero en muchos casos, son el mismo producto, debido a que ambas marcas son producidas por el fabricante de marca.

Los costos son más bajos porque los costos de la etiquetación y la mercadotecnia son casi inexistentes.

Productos genéricos tienen una etiqueta normal, sin adornos y son los menos costosos de los tres. Normalmente, representan producciones antiguas o finales de una línea de producción y la calidad puede variar de una compra a la siguiente.

*Adaptación:
Verónica Lombán, Bioquímica*



Jugando al huevo podrido...

Los niños han perdido los juegos...y dicen que el gran bonete los tiene...

¿Yo señor?

¡No señor! Pues entonces... ¿quien lo tiene?

¿Quién tiene la soga y el metro elástico para saltar? ¿Quién se robo los gritos de los niños en la tarde jugando a la mancha venenosa? ¡Pido gancho el que me toca es un chanchito!

¿quién le quitó a los niños las escondidas? Uno, dos, tres, punto y coma zapatilla de goma el que no se escondió se embroma. ¿Quién se llevo el poliladron, el stop, el quemado y la rayuela?

¿Quién prohibió por decreto el ring raje? ¿quién se olvidó de enseñarle a los niños la ronda, el Anton Pirulero, el Martín Pescador? ¿Quién escondió las piedritas del tinenti y las bolitas y las chapitas y las figuritas con brillantina?

¿Quién encerró a los niños y no los dejó salir a jugar? Tal vez fue alguien que decidió que lo mejor para un niño es acumular la mayor cantidad de conocimientos e información y si es en inglés mejor.

¿Que pasó con nosotros... Que sabíamos abrir la puerta para ir a jugar? Queremos que nuestros hijos sean inteligentes, que hablen idiomas, que dominen la computadora...

Se debe hacer difícil subir la cuesta de la vida con tanto peso, debe ser muy difícil caminar si no se lleva en el alma el recuerdo de esa increíble exploración en bicicleta o el escuchar los gritos: ¡piedra libre para mi y todos mis compañeros!

Reservémonos ese tiempo valioso e imprescindible para algo mas importante como jugar... juguemos todos en el bosque, mientras el lobo no esta! ¿lobo esta?

¡No se olviden de enseñar a sus hijos a jugar!

Y... ¿Que esperan para formar equipos? Vamos ... Piza, pizuela, color de ciruela, vía vía, o este pie, no es de menta ni de rosa para mi querida esposa que se llama doña Rosa y vive en Men-do-za.

PD: ah !!! Te dije esto por si estabas distraído...

"El distraído lo ve... Y huevo podridos es"



tucci
EL rey del colchón

Rivadavia 248
Tel.: 423 - 3492
Punta Alta



¿Qué hacer con el enojo?!

Maestro, ¿qué debo hacer para no quedarme molesto?

Algunas personas hablan demasiado, otras son ignorantes. Algunas son indiferentes.

Siento odio por aquellas que son mentirosas y sufro con aquellas que calumnian.

¡Pues, vive como las flores! Advirtió el maestro.

Y ¿cómo es vivir como las flores? Preguntó el discípulo...

Pon atención a esas flores -continuó el maestro, señalando unos lirios que crecían en el jardín. Ellas nacen en el estiércol, sin embargo son puras y perfumadas. Extraen del abono maloliente todo aquello que les es útil y saludable, pero no permiten que lo agrio de la tierra manche la frescura de sus pétalos.

Es justo angustiarse con las propias culpas, pero no es sabio permitir que los vicios de los demás te incomoden.

Los defectos de ellos son de ellos y no tuyos. Y si no son suyos, no hay motivo para molestarse. Ejercita pues, la virtud de rechazar todo el mal que viene desde afuera.



Dos gallegos se encuentran en la calle con una temperatura de 40 grados.
- Pero tío, cómo usas tapado con este calor?
- Prescripción médica hombre: "mucha agua y sobretodo en verano..."



Manolo quieres ser Testigo de Jehová?
- Coño, si ni siquiera he visto el accidente!

Me da un desodorante, por favor?
-De bóla?
-No, de axila.



Suena el teléfono en la casa de Manolo:
-Manolo, te llamo por la cortadora de césped...
-Caramba, pero qué bien se te escucha!!



**CENTRO RADIOTERAPEUTICO
DE EXCELENCIA ONCOLOGICA**

**Tecnología de Última Generación para el
Tratamiento de las Enfermedades Oncológicas**

ACELERADOR LINEAL

Fotones y Electrones de 6 y 16 Mev.
Mayor eficacia con menores efectos colaterales

SIMULACION - LOCALIZACION

PLANIFICACION COMPUTADA

Precisión y calidad en los tratamientos.

**Soler 461 - (8000) Bahía Blanca - Argentina
Tel./fax: (0291) 4564600 - Tel.: (0291) 4557171**