

# CULTURA NATURAL

## PARA UNA VIDA MÁS PLENA

México, D.F.

Número 167 | Abril 2021

AÑO 15 | \$10

### LOS SEDENTARIOS TIENEN EL DOBLE DE PROBABILIDADES DE TENER ENFERMEDADES CARDÍACAS

*Un nuevo estudio realizado con más de 90.000 participantes confirma que los niveles más altos de actividad física se asocian con un menor riesgo de enfermedad cardiovascular*

El epidemiólogo británico Jeremy Morris descubrió en 1950 que los conductores de los emblemáticos autobuses londinenses de dos pisos, que subían y bajaban escaleras varias veces al día, tenían la mitad de probabilidades de sufrir un ataque cardíaco que los conductores de los autobuses normales, que pasaban todo el día sentados. A partir de ese momento se han hecho numerosos estudios científicos que asocian la actividad física y el ejercicio con la buena salud cardiovascular. Sin embargo, el análisis de Morris y la mayoría de las investigaciones posteriores se han realizado con información dada por los recuerdos de los pacientes, a través de encuestas y cuestionarios. Esta metodología, muchas veces inexacta, ha impedido confirmar con datos empíricos y masivos la relación inversa entre la actividad física y las enfermedades cardiovasculares.

Por eso, Terence Dwyer, profesor de Epidemiología de la Universidad de Oxford, en el Reino Unido, y su equipo, han lleva-

do a cabo un gran estudio con información de 90.211 personas adultas que midieron con un acelerómetro la intensidad de su actividad física entre 2013 y 2015. Los acelerómetros son pequeños sensores de movimiento livianos que generalmente se usan en la muñeca y miden de manera fiable los niveles de ejercicio.

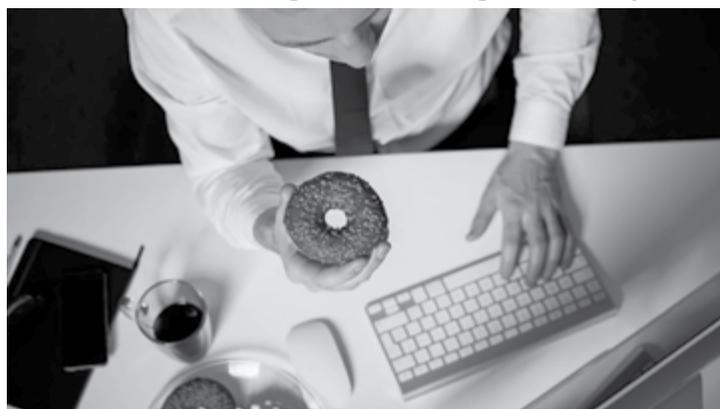
Los investigadores dividieron los datos de 90.211 adultos en cuatro grupos que dependían del tiempo y la intensidad del movimiento registrado en los acelerómetros, y recopilaron datos de hospitales y registros de defunción de los voluntarios que desarrollaron una enfermedad cardíaca en los años pos-

teriores. Así, descubrieron, por ejemplo, que las personas del grupo menos activo, que no se ejercitaban con frecuencia y tenían una vida sedentaria, presentaban más del doble de probabilidades de tener enfermedades cardíacas que los hombres y mujeres más activos. Además, los participantes que hicieron menos ejercicio también fumaban más, tenían un índice de masa corporal más alto y muchos fueron diagnosticados con hipertensión.

De acuerdo con el estudio, “los niveles más altos de actividad física se asocian con un menor riesgo de enfermedad cardiovascular”. En otras palabras, las personas que hacen ejercicio

con frecuencia y se mantienen activas tienen muchas menos probabilidades de desarrollar infartos, cardiopatías o accidentes cerebrovasculares, frente a aquellas que en su vida cotidiana se mueven poco. Los investigadores encontraron que unos minutos de trote al día o unas horas de caminata a la semana son suficientes para reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Dwyer y sus colegas insisten en que este trabajo ayuda también a descartar las hipótesis y conclusiones de investigaciones previas que establecían que el exceso de ejercicio podía ser malo para la salud del corazón. Al contrario, dicen los científicos, “algo de actividad física es buena, pero cuanto más, mejor”. “Nuestros hallazgos sugieren que la actividad física no solo se asocia con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, sino que el mayor beneficio se observa para aquellos que están activos al más alto nivel”, dice el estudio.



#### CUATRO MINUTOS DE EJERCICIO INTENSO DIARIO PUEDEN AUMENTAR LOS AÑOS DE VIDA

Otro gran estudio masivo publicado a finales del año pasado en la revista médica *British Medical Journal* demuestra que es poco probable que las personas que hacen ejercicio mueran prematuramente.

Los científicos siguieron las rutinas de ejercicio de los voluntarios durante cinco años y los dividieron al azar en tres grupos. El primero, debía caminar media hora diaria; el segundo, tenía que ejercitarse durante sesiones más largas de 50 minutos dos veces por semana; y el tercero, desarrolló un programa de entrenamiento de alta intensidad dos veces por semana en el que trotaron o pedalearon intensamente en intervalos de cuatro minutos.

El análisis de los resultados demostró que los voluntarios del tercer grupo tenían un 2% menos de probabilidades de morir que los del segundo grupo, y 3% menos de probabilidades de morir que los del primero.



PARA UNA VIDA MÁS PLENA

**Director General:**

Santos G. G. Vargas

**Dirección Editorial:**

Mirna Patricia Torrez Castellanos

**Diseño Gráfico:**

D.C.G. Miguel Angel Martínez E.

**Redacción:**

Patricia Castellanos

**Fotografía:**

Arte Estudio Badiano

**Colaboraron en este número:**

Rodrigo Mondragón

**Publicidad y Ventas:**

Tel.: (55) 57 41 75 10

Cultunatura es una publicación mensual de Editorial Badiano S.A. de C.V., Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor, Dirección de Reserva de Derechos: 04-2005-040712251300-101. Número de Certificado de Licitud de contenido: En Trámite. Domicilio de la publicación: Av. Av. Andrés Molina Enríquez No. 4236 2do. Piso, Col. Asturias, Deleg. Cuauhtémoc Tel. (55) 57 41 75 10

Web: [www.badiano.com.mx](http://www.badiano.com.mx)

Email: [ebadiano@prodigy.net.mx](mailto:ebadiano@prodigy.net.mx)

Cultunatura no se responsabiliza del uso de la información que aquí se vierte. Y recalca que los textos presentados de ninguna manera sustituyen a la consulta médica.

La reproducción total o parcial de esta publicación queda prohibida conforme a la ley.

**EL LACERANTE DOLOR DE OJOS.....Pág.10**

El dolor ocular que se presenta en la superficie del ojo puede describirse como picazón, ardor o dolor punzante. El dolor ocular superficial a menudo está relacionado con un cuerpo extraño en el ojo, una infección ocular o cualquier cosa que irrite o inflame la membrana que cubre la superficie del ojo. ¡Te informamos sobre su tratamiento.

**SALUDABLE COLIFLOR.....Pág.04**

A algunos nos encanta, pero a otros no tanto. Esto es debido al olor un tanto fuerte que desprende al cocerla, se trata de un alimento muy saludable con gran cantidad de nutrientes beneficiosos que pueden ayudar a reducir el riesgo de padecer varias enfermedades y muy pocas calorías por lo que también es un buen aliado para mantener el peso o incluirlo en dietas de adelgazamiento.

**MITOS Y VERDADES SOBRE EL CBD.....Pág.18**

Existen gran cantidad de productos que contienen CBD, desde suplementos para mascotas hasta cosméticos. Pero, a pesar de su creciente popularidad, la gente sigue teniendo muchas dudas sobre qué es el CBD, cómo funciona y qué ventajas ofrece o no ofrece. Aquí los aclaramos.

**AUTISMO EN EL ADULTO.....Pág. 20**

¿Alguna vez te has sentido incómodo manteniendo el contacto visual durante más de un segundo? ¿Te cuesta conservar el empleo? ¿Sientes que mereces una recompensa después de socializar durante diez minutos? ¿Siempre te has sentido como un bicho raro? ¿No puedes parar de hablar sobre tu nueva serie favorita? ¿Tu espacio personal es mayor a 3km de diámetro? Pues bien, el autismo en adultos se puede sobrellevar.

**EL CUERPO ES UN TEMPLO.....Pág. 14**

Nuestro cuerpo suele ser un gran desconocido, casi tanto como nuestra mente. Solemos maltratarlo, decirle lo que no nos gusta de él, las cosas que cambiaríamos, pensando que nuestro cuerpo es un reflejo de nuestra esencia, de quienes somos en realidad, te enseñamos a contactar con él.

**LAMENTO CONTRARIARLE, PERO YO NO LE RECUERDO.....Pág. 16**

La memoria es una de las funciones cognitivas más importantes del ser humano. Esta capacidad nos permite codificar, almacenar y recuperar información aprendida en el pasado. Cuando se produce un trastorno en el funcionamiento de la memoria es lo que comúnmente conocemos como amnesia o pérdida de memoria.

# EDITORIAL COMER BONITO

La alimentación es más que una necesidad; es también un placer y una forma de expresarnos. Una alimentación saludable debe satisfacer estas tres dimensiones y guardar un equilibrio. En la sociedad actual nos encontramos con una amplia y creciente variedad de alimentos entre los que elegir para alimentarnos. Ante esta variedad, sin embargo, muchas veces nos encontramos sin capacidad de elegir el más correcto para nuestra salud y la de nuestra familia. A veces esa amplia disponibilidad de alimentos nos lleva también a comer en exceso y elegir mal los nutrientes.

Los atributos que caracterizan a una alimentación saludable son: seguridad, variedad, equilibrio, moderación y que sea apetecible. A estos atributos se le ha unido en los últimos años, otro, muy importante: sostenibilidad. Es decir, la dieta no sólo debe ser saludable para nosotros, sino también para el entorno o medioambiente donde vivimos.

Una alimentación saludable ayuda a proteger la salud y a prevenir enfermedades. Muchos estudios relacionan la falta de una alimentación saludable con enfermedades crónicas (cardiovasculares, obesidad, diabetes, cáncer, etc), demostrándose así que una alimentación inapropiada es uno de los principales factores determinantes del desarrollo de estas enfermedades.

Una alimentación sana permite por un lado que nuestro organismo funcione con normalidad, que cubra nuestras necesidades fisiológicas básicas, y por otro, reduce el riesgo de padecer enfermedades a corto y largo plazo. No se trata de una relación directa de causa-efecto, pero sí contribuye a aumentar el riesgo de aparición y desarrollo de dichas enfermedades.

Es momento pues de aprender a comer bonito. Cuidemos lo que metemos en nuestra boca y que repercute en cada una de nuestras células. **Cultunatura®** te invita a tomar conciencia de lo que consumes, disfruta el frescor de las verduras y frutas de temporada, aprende a combinar para obtener proteínas, aminoácidos, vitaminas y antioxidante de alto nivel. Tu cuerpo, tu cerebro y tu piel, te lo agradecerán.

*Mirna Patricia Torrez Castellanos*

Editora

## La mejor grasa para cocinar

La grasa del organismo no es una cosa estable, tiene lo que se llama un "recambio en equilibrio dinámico". Es decir, la moléculas de grasa acumulada, por un fenómeno que se llama lipólisis (lisis = destrucción, o sea destrucción de las grasas), se convierten en glucosa, que se utiliza como material energético. En el hipotiroidismo la lipólisis está alterada, no se queman las grasas, haciendo que el consumo de oxígeno esté disminuido, y de que haya alteraciones de la termogénesis (regulación del calor), es decir, esa situación de frío permanente o esa mayor sensibilidad al frío, hace que las grasas se acumulen, provocando obesidad.

Cerca de un 50 por ciento del contenido de grasa en el ACEITE DE COCO (*Coccus nucifera*) es ácido láurico, que rara vez se encuentra en la naturaleza. De hecho, el aceite de coco contiene más ácido láurico que cualquier otra sustancia en la Tierra. El aceite de coco está compuesto de ácidos grasos de cadena media (MCFAs por sus siglas en inglés) que se digieren y cruzan las membranas celulares fácilmente. Los MCFAs se convierten inmediatamente en energía en el hígado en lugar de ser almacenados como grasa.

El aceite de coco no cae pesado en su sistema digestivo y no produce aumento en el nivel de insulina en su torrente sanguíneo. Tomar una cucharada de aceite de coco o bien, agregársela a sus alimentos, produce energía extra. Es ideal para todo tipo de platillos, ya que puede soportar altas temperaturas sin dañarse como es el caso de otros aceites (por esta razón el aceite de oliva, por ejemplo, no debería ser utilizado para cocinar).

(Fuente: <http://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/usos-del-aceitede-coco.aspx>)



Tienda del Consumidor  
**NATURISTA**

Informes: 01(55) 5764 5950

## SALUDABLE COLIFLOR

Una de las verduras que más sentimientos de amor-odio despierta es la coliflor (*Brassica oleracea var. botrytis*), una verdura de la misma familia que el brócoli, la col, la berza o las coles de Bruselas y que, como todas ellas, se trata de un alimento muy saludable con gran cantidad de nutrientes beneficiosos que pueden ayudar a reducir el riesgo de padecer varias enfermedades y muy pocas calorías por lo que también es un buen aliado para mantener el peso o incluirlo en dietas de adelgazamiento.

**A algunos nos encanta, pero a otros no tanto. Esto es debido al olor un tanto fuerte que desprende al cocerla, pero que afortunadamente se puede evitar con algunos sencillos trucos.**

La coliflor es un alimento con un perfil nutricional muy completo, ya que posee muy pocas calorías pero contiene gran parte de las vitaminas y minerales que nuestro organismo necesita a diario.

Otro de los beneficios de la coliflor es que contiene 3 g de fibra por cada 100 g de verdura cruda, lo que supone el 10% de nuestras necesidades diarias.

La fibra es importante porque sirve de alimento a las bacterias beneficiosas que habitan en nuestro intestino grueso ayudando a prevenir inflamaciones y mejorando la digestión, por lo que consumir la cantidad adecuada de fibra puede ayudar a prevenir enfermedades intestinales como las diarreas, la diverticulitis o

la inflamación crónica del intestino.

En general, el consumo de vegetales ricos en fibra se relaciona con una posible disminución del riesgo de padecer enfermedades coronarias y cáncer.

También se sabe que la fibra juega un papel importante a la hora de prevenir la obesidad, pues genera sensación de saciedad y esto hace que se reduzca la cantidad ingerida.

### ES UNA BUENA FUENTE DE ANTIOXIDANTES

Los antioxidantes son los encargados de proteger nuestras células de los radicales libres y de evitar que las células se vean afectadas por ellos.

Al igual que otras verdu-

ras de la misma familia, la coliflor tiene gran cantidad de glucosinolatos e isotiocianatos, dos antioxidantes que podrían ayudar a detener el crecimiento de las células cancerígenas.

En ensayos de laboratorio, los glucosinolatos e isotiocianatos han demostrado ser especialmente eficaces frente al cáncer de colon, pulmón, mama o próstata.

También contiene carotenoides y flavonoides que podrían tener efectos anticancerígenos y que podrían reducir el riesgo de otras enfermedades.

### CONTIENE COLINA

La coliflor contiene 45 mg de colina por cada 100 g. Se trata de una sustancia necesaria en el organismo ya que en presencia de vitamina C y calcio, una de sus funciones consiste en ayudar a que el hígado expulse la grasa y a evitar que la acumule.

También juega un papel importante en el desarrollo de las células cerebrales. De hecho, un déficit de colina podría suponer un mayor riesgo de padecer enfermedades hepáticas y desórdenes neurológicos como la demencia o el Alzheimer.

No son muchos los alimentos que proporcionan colina, pero la coliflor y el brócoli sí son buenas fuentes de este nutriente.

### AYUDA A PERDER PESO

Tiene unas cuantas propiedades que la hacen un ali-



mento idóneo para dietas de control de peso.

Para empezar, solo aporta 25 kcal por cada 100 g, por lo que te puedes servir una ración abundante sin miedo a pasarte de la raya.

Como ya hemos visto contiene fibra, que ayuda a la digestión y a la sensación de saciedad, evitando que nos apetezca comer otras cosas a lo largo del día. Además, gastronómicamente hablando, es una sustituta de lujo para otros alimentos mucho más calóricos como el arroz o las harinas.

Tiene un gran contenido en agua (casi el 92 %) y el consumo de alimentos bajos en calorías y ricos en agua está correlacionado con la pérdida de peso.

### CONTIENE SULFORAFANOS

Los sulforafanos son un antioxidante que merece mención especial, pues es con diferencia el que se está estudiando de manera más intensiva ya que su posible capacidad para evitar el desarrollo de células cancerígenas y destruir las

células dañadas se va confirmando con cada nuevo estudio.

A día de hoy podría ser uno de los mejores protectores frente al cáncer de colon y el de próstata y se sigue estudiando su potencial en otros como el de mama, piel, páncreas o leucemia. También pueden proteger frente a enfermedades coronarias, reducir la presión arterial y reducir las complicaciones derivadas de la diabetes.

### ES UN SUSTITUTO IDEAL DE PASTAS, ARROCES Y HARINAS

Cien gramos de coliflor contienen solo 5 g de carbohidratos de muy bajo índice glucémico, muchísimos menos que los presentes en la misma cantidad de arroz, pasta, papa o harinas, por eso es una muy buena alternativa para sustituir a estos ingredientes en dietas bajas en carbohidratos.

## Adiós hilachas en la cabeza

El aceite de coco es uno de los agentes más nutritivos para el cabello, y masajear el cuero cabelludo con él aporta numerosos beneficios.

El cabello dañado es causado en parte por la inflamación continua y la reducción de las fibras del cabello debido a una mala absorción.

El aceite de coco penetra plenamente el cabello mientras que el aceite mineral no.

La aplicación de aceite de coco al cabello dañado se traduce en una reducción de la pérdida de proteínas gracias a la estructura de los principales ácidos grasos de cadena lineal y bajo peso molecular, que permiten que el aceite penetre fácilmente en el cabello, evitando problemas de caspa y resequedad.

Sumados estos maravillosos beneficios con las propiedades del Argán, conocido también como el "Oro líquido de Marruecos", se sinergizan las propiedades para darle al cabello una textura suave y sedosa. Además, combate el encrespamiento, el aspecto deshinchado y lo alisa desde las raíces hasta las puntas.

(Fuente: [www.aceitedearganweb.com](http://www.aceitedearganweb.com))



Tienda del Consumidor  
**NATURISTA**

Informes: 01(55) 5764 5950

# EL PREGONERO

## El sutil arte de que te importe un carajo

Mark Manson  
Harpercollins

Seamos honestos, algunas veces las cosas estarán mal y nosotros tenemos que vivir con eso. Por lo que la clave es dejar de tratar de ser positivo todo el tiempo y en lugar de eso ser mejores al momento de manejar la adversidad. Es tiempo de presentarte la antítesis de los libros de desarrollo personal, una forma distinta de ver la vida, una forma distinta de alcanzar la buena vida y está se da cuándo empezamos a dominar el sutil arte de mandar las cosas al diablo, Aclaración: No se trata de que dejes de hacer las cosas, sino todo lo contrario, hacerlas en función de saber que hacer y sa-

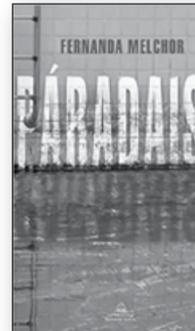


ber en que enfocarte, reconocer tus verdaderos valores y ser fiel a esa persona en la que te quieres convertir. El autor dice que hay que aprender a vivir con la verdad y esta es simple: Los seres humanos son defectuosos y limitados. No todo mundo puede ser extraordinario, hay ganadores y perdedores, esto posiblemente no sea justo ni sea tu culpa, pero así es, y hay que saber vivir con ello.

## Páradais

Fernanda Melchor  
Random House

Páradais es un breve e inexorable descenso al infierno. En un conjunto residencial de lujo, dos adolescentes inadaptados se reúnen por las noches para embriagarse a escondidas y compartir sus descabelladas fantasías. Franco Andrade, obeso y solitario, adicto a la pornografía, sueña con seducir a la vecina de al lado -una atractiva mujer casada, madre de familia-, por quien ha desarrollado una obsesión malsana; mientras que Polo, su reacio compañero, fantasea con renunciar a su agobiante empleo como jardinero del exclusivo fraccionamiento y huir de su casa, de su pueblo infestado de narcos, y del yugo de su dominante madre. Ante la imposibilidad de conseguir lo que cada uno cree merecer,



Franco y Polo maquinarán un plan tan pueril como macabro.

## Los cabellos más fuertes

La debilidad, la falta de nutrición, la pobre o poca irrigación sanguínea en el cuero cabelludo y los estados de ánimo (estrés, depresión y otros), pueden hacer que perdamos más cabellos de los que nuestro cuerpo renovaría de manera natural. Si sufres de alopecia o caída del pelo, es posible que te falten nutrientes.

El **ACEITE DE COCO** (*Coccus nucifera*) no tiene siliconas, alcoholes ni otros productos químicos que puedan agravar la sensibilidad de la piel y el cabello. El Aceite de Coco repara el cabello dañado, el cabello seco o cualquier otro problema relacionado con el pelo. Es además un agente fungicida, lo que lo convierte de inmediato en un tratamiento anticapa ideal, tanto para eliminarla como para prevenirla, manteniendo un pelo radiante con un cuero cabelludo sano al utilizarlo de manera habitual.

(Fuente: <http://www.aceitedecoco.org>)

La **BIOTINA** conocida también como Vitamina B8, B7 o Vitamina H, se encarga de transformar la glucosa en energía, y en consecuencia mantener saludables células de tejidos como el cabello. La biotina aporta un mayor brillo y fortaleza al pelo.

(Fuente: <http://www.biotina.org/la-biotina.php>)

**Drulla**  
COCONUT OIL WITH BIOTINA  
ACEITE DE COCO CON BIOTINA  
CAPILARY SHAMPOO  
SHAMPOO CAPILAR  
Net Wt. 8.81 fl.oz.  
CONT. NET 250ml

**Drulla**  
ACEITE DE COCO Y BIOTINA  
COCONUT OIL & BIOTIN  
MOISTURIZING HAIR CONDITIONER  
HIDRATANTE Y acondicionador PARA EL CABELLO  
Net Wt. 5.29 fl.oz. 150ml

Tienda del Consumidor  
**NATURISTA**  
Informes: 01(55) 5764 5950

## PROVEEDOR DE YERBAS Y ESPECIAS KICKAPÚ, S.A. DE C.V.

La Esencia de la Naturaleza

La más amplia variedad en plantas medicinales del país y del extranjero para la industria herbolaria.



Anillo de Circunvalación No. 1016 y 308  
Col. Merced Balbuena (Metro Merced) C. P. 15810  
Deleg. Venustiano Carranza, México, D. F.  
Tel. (55) 5768 - 2161  
[www.proveedordeyerbasyespecias.com.mx](http://www.proveedordeyerbasyespecias.com.mx)

## CALABACITAS TIERNAS

En México, una de las verduras más populares y consumidas suelen ser las calabacitas, ese famoso alimento que se ha convertido en un básico de la cocina, al igual que el maíz y el frijol, y que es realmente tan delicioso y accesible que combina perfecto con todo lo que se le combine.

**Esta verdura es originaria de Mesoamérica, como lo indican restos arqueológicos en los que el fruto era representado en códices, alfarería, pinturas y grabados.**

Actualmente, México constituye un importante centro de diversidad del género cucurbita, tanto las especies domesticadas como silvestres.

Son plantas rastreras o trepadoras de flores amarillas que también se consumen, al igual que sus guías.

Las calabazas tienen diferentes colores, tamaños y formas según la variedad a la que pertenezcan o su grado de desarrollo.

**En México las más comunes son:**

Calabacita (*cucurbita pepo*), criolla e italiana.

Calabaza de castilla (*cucurbita moschata*).

Chilacayote (*cucurbita ficifolia*).

A pesar de ser un alimento muy consumido, muy pocos conocemos todo lo que la calabacita puede llegar a aportar a nuestro cuerpo y salud, ya que no es muy común para los seres humanos tomarnos la molestia de investigar sobre todo aquello que nos llevamos a la boca.

Informarse sobre aquello que consumimos no es malo, al contrario, nuestro cuerpo podría verse mucho más beneficiado con esto, así que hemos decidido presentarte todos los beneficios de la calabacita y de qué forma ayudan a nuestra salud.

**Beneficios de la calabacita**

Aproximadamente, el 90% de su peso es agua, así que brinda pocas calorías.

½ taza de calabacita contiene más de 1 gramo de fibra.

Es una fuente importante de potasio, así

que ayuda a controlar la presión arterial al disminuir el sodio en la sangre; es ideal para personas con hipertensión.



Es una importante fuente de hierro, ideal para ser consumida por niños y mujeres jóvenes.

Es rica en vitamina C y A, especialmente en carotenos, zeaxantina y luteína, los cuales funcionan como antioxidantes protegiendo la membrana celular, alentar el envejecimiento y prevenir enfermedades al detectar radicales libres.

No tiene grasas ni calorías.

Ayuda a estimular el sistema inmunológico previniendo resfriados y la aparición de cálculos renales.

Fortalece los huesos y dientes.

Te ayuda a mantener tu piel sana.

Es recomendable

comerla con todo y piel, ya que la mayoría de sus antioxidantes y fibra se encuentran en esta.

Es rica en vitaminas de complejo B, folato, B6, B1, B2, B3 y colina, así como minerales como hierro, manganeso y fósforo.

**Propiedades curativas**

El jugo de calabacita italiana o zucchini contiene suficiente calcio quelado como para que éste sea retenido en el cuerpo por más tiempo que el calcio lácteo o el de los suplementos alimenticios comerciales. Esto tiende a reforzar los huesos débiles y evita que se vuelvan quebradizos combatiendo así la osteoporosis

El jugo de calabacita italiana es notable por la forma en la que puede ayudar a que los huesos suelden, en caso de fractura, en menos tiempo.

Con la fuerte presencia del potasio, ellos pueden realizar una reparación increíblemente más rápida que lo que se lograría con suplementos alimenticios individuales de cada uno de estos minerales.

Igualmente, ayuda a restaurar la energía de aquellos que padecen de síndrome de fatiga crónica y es refrescante junto con el pepino y la menta en verano.



## Manos de Princesa

La piel se ve arrugada y sin vida debido a la resequedad y acumulación de células muertas.

El **Aceite de Coco** proporciona una hidratación real y profunda. Ayuda a reforzar las capas internas de la piel y promueve la eliminación de células muertas en el exterior que hacen que la piel tenga un tacto seco y rugoso.

Suaviza la piel y ayuda a aliviar la sequedad y la descamación.

Combinado con **Canela** (*Cinnamomun verum*), rica en agentes antiinflamatorios, mejora notablemente el efecto de la exfoliación dejando la piel libre de residuos e imperfecciones y favoreciendo la circulación sanguínea, particularmente en manos y pies.

(Fuente: [www.ellasabe.com](http://www.ellasabe.com))

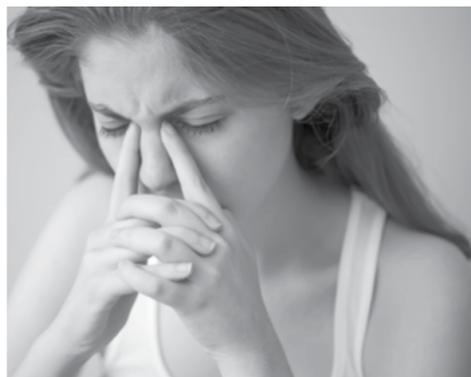
**Tienda del Consumidor**  
**NATURISTA**

Informes: 01(55) 5764 5950

## EL LACERANTE DOLOR DE OJOS

El dolor ocular puede aparecer en la superficie del ojo o dentro de las estructuras más profundas de él. El dolor ocular grave, especialmente acompañado de cierto grado de pérdida de visión.

**El dolor ocular que se presenta en la superficie del ojo puede describirse como picazón, ardor o dolor punzante. El dolor ocular superficial a menudo está relacionado con un cuerpo extraño en el ojo, una infección ocular o cualquier cosa que irrite o inflame la membrana que cubre la superficie del ojo.**



También podría describir que el dolor ocular se origina en el interior del ojo como una palpación o dolor leve y continuo. El dolor en los ojos, por lo general, suele ser pulsátil y está acompañado de ardor con una sensación de pinchazos dentro o alrededor del ojo, como si hubiera algún objeto extraño en el globo ocular.

Además de esto, pueden haber síntomas específicos como: dolor al mover los ojos: puede ser señal de que entro alguna basurita en el ojo o cansancio de la vista; dolor detrás de los ojos: puede ser síntoma de dengue, sinusitis o neuritis; dolor en el ojo y dolor de cabeza: puede indicar problemas de visión o gripe; dolor y enrojecimiento: es un síntoma de inflamación en el ojo como conjuntivitis; dolor al parpadear: puede ser síntoma de orzuelo o de que entro alguna basurita en el ojo y dolor en el ojo y en la frente: aparece frecuentemente en casos de migraña. Estos síntomas pueden surgir tanto en el ojo izquierdo como en el derecho, pudiendo ocurrir en ambos ojos al mismo tiempo.

### Causas comunes

Las causas más comunes de dolor en los ojos son: Queratitis. Es una inflamación en la córnea que puede ser infecciosa o no. Pudiendo ser causada por virus, hongos o bacterias, normalmente debido al mal uso de lentes de contacto y heridas o golpes en el ojo. Los síntomas que surgen incluyen dolor, disminución de la visión, sensibilidad a la luz y lagrimeo excesivo en los ojos.

Conjuntivitis. La conjuntivitis es una inflama-

ción en la superficie interior de los párpados y en la parte blanca del ojo, causando enrojecimiento, secreción e hinchazón en los ojos. Principalmente es causada por virus o bacterias, siendo altamente contagiosa. También puede ser debido a alguna alergia o reacción a un objeto irritante que entró en contacto con el ojo.

Uso errado de lentes de contacto. El uso inadecuado de lentes de contacto puede causar inflamación e infección en los ojos que ocasionan dolor, enrojecimiento y picazón, además de problemas más graves como úlceras o queratitis.

Ojos secos. Los ojos se resecan debido a una disminución en la producción de las lágrimas, que son las responsables de lubricar el globo ocular. Este problema causa sensación de pinchazos y ardor, especialmente en ambientes con aire acondicionado, al andar en bicicleta o después de quedarse unas horas mirando la pantalla de la computadora.

### Cuándo debe acudir al médico

Se debe buscar ayuda médica cuando el dolor en los ojos es intenso o dura más de 2 días, cuando se tiene disminución de la visión, enfermedades autoinmunes o artritis reumatoide, o cuando además de dolor, también aparecen síntomas como enrojecimiento, lagrimeo, presión en los ojos e hinchazón.

Asimismo, mientras el individuo se encuentre de reposo en casa, es importante evitar lugares con mucha luminosidad, el uso de la computadora y el uso de lentes de contacto, para dismi-

nuir la irritación en los ojos y las posibilidades de que ocurra alguna complicación.

Debido a la gran variedad de desencadenantes del dolor de ojos, sus tratamientos también son muy dispares y siempre dependen de la causa exacta que ha ocasionado la molestia. Si el origen es un cuerpo extraño podrá extraerlo un oftalmólogo con la instrumentación adecuada y anestesia local. Las heridas leves de la córnea suelen curarse por sí solas tras uno o dos días de evolución.

La aplicación de pomadas oculares, oclusión ocular y de compresas frías es muy recomendable. Si la herida de la superficie de la córnea no se resuelve por sí sola podría ser necesario bajarla mecánicamente o eliminarla mediante un láser para que se recupere la capa superior.

El dolor de ojos provocado por una quemadura se alivia con pomadas oculares y las compresas frías. En un periodo de tres días suele desaparecer el dolor por sí solo. El tratamiento más adecuado para el dolor de ojos relacionado con infecciones de la conjuntiva causadas por bacterias se basa en las gotas oculares con contenido antibiótico.

Todos los antioxidantes son benéficos para los ojos. Ellos incluyen ácido alfa lipoico, coenzima Q10, cisteína, glutatión, melatonina, selenio, dismutasa superóxida, vitamina A y beta-caroteno, vitamina C, vitamina E y zinc. Las hierbas con alto contenido de antioxidantes incluyen moras azules, grosellas negras, ginkgo biloba y té verde. La Eufrasia también es buena. Puede tomarse como té y las bolsas de té pueden ser puestas sobre los ojos.



## REPARACIÓN de fondo

El adelgazamiento capilar se presenta como resultado del proceso natural de envejecimiento y de los cambios hormonales que éste provoca. El cabello reduce su diámetro ya que su matriz interna pierde firmeza y elasticidad, debido a la falta de lípidos y aminoácidos. Como resultado, la capa externa de la cutícula se ve más delgada, y el pelo se vuelve más frágil y vulnerable a cualquier alteración. El ritmo al que cambia el cabello durante el proceso de envejecimiento varía enormemente entre personas y pueden influir notablemente los desórdenes nutricionales, enfermedades, afecciones del cuero cabelludo, entre otras.

Uno de los usos más frecuentes del **ACEITE DE COCO** (*Coccus nucifera*) es como acondicionador, para restaurar la vitalidad del cuero cabelludo y las puntas, así como para alisarlo y desencreparlo fácilmente. Sirve para todos los tipos, ya sea afro, rizado, liso, seco o graso.

(Fuente: <http://www.aceitedearganweb.com/aceite-de-coco-para-la-cara-y-el-pelo/>)

El aceite virgen de **MACADAMIA** (*Macadamia ternifolia*) contiene ácidos grasos omega-7 monoinsaturado (una grasa llamada ácido palmítico, o ácido delta-9-cis-hexadecénico) que está muy presente en el sebo producido por los folículos pilosos humanos y por lo tanto es un ácido graso biodisponible. A medida que envejecemos, los niveles de lípidos naturales empiezan a dejar de producirse y dado que el ácido palmítico en el aceite de nuez de macadamia tiene semejanza con el sebo propio del cuero cabelludo, éste se absorbe rápidamente. Una vez absorbido, rellena los folículos del pelo con el contenido de ácido palmítico que le hace falta, por lo que rejuvenece el cabello sin taponar el poro.

El aceite de macadamia ofrece también una sinergia con el sebo capilar, aumentando la resistencia de la hebra de cabello desde la raíz. Es capaz de hidratar y fortalecer el cabello áspero, seco, encrespado y lacio, es decir, cabellos con frizz.

(Fuente: <http://www.lineasalud.com/belleza/aceite-de-macadamia>)



Tienda del Consumidor  
**NATURISTA**

Informes: 01(55) 5764 5950

## EL REY, EL SUFÍ Y EL MÉDICO

Hace muchos años un rey de Tartaria fue a pescar en compañía de los nobles de su corte.

Por el camino se cruzaron con un abdal (un sufí errante, un “transformado”) que proclamaba en voz alta:

-Aquél que me dé cien dinares será retribuido con un útil consejo.

El rey se detuvo y dijo:

-Abdal, ¿qué consejo útil me darás a cambio de cien dinares?

-Señor, primero ordene que me sean dados los cien dinares, e inmediatamente le aconsejaré – respondió el abdal.

El Rey así lo hizo, esperando algo realmente extraordinario. Pero el derviche se limitó a decirle:

-Mi consejo es: “Nunca comiences nada sin antes haber pensado cual será el resultado final.”

Al oír aquellas palabras, los nobles y todos cuanto los acompañaban se echaron a reír de buena gana, comentando lo listo que fué el

abdal al tener cuidado de tomar el dinero por adelantado.

-No tienen ninguna razón al reírse -objetó el rey – del excelente consejo que el abdal acaba de dar. Ciertamente, ninguno ignora el hecho de que se debe pensar antes de hacer cualquier cosa. Pero todos cometemos el error de no hacerlo, y ello conlleva consecuencias trágicas. Así que doy mucho valor al consejo del derviche.

Procediendo de acuerdo con sus palabras, el rey decidió recordar siempre tal consejo, tenerlo siempre presente, y además mandó también escribirlo en letras de oro sobre los muros del palacio así como en su bandeja de plata.

Algún tiempo después un cortesano intrigante y ambicioso concibió la idea de matar al rey. Para ello, sobornó al médico real con la promesa de nombrarlo primer ministro a cambio de que el médico introdujese en el brazo del rey una lanza envenenada.

Cuando ese momento llegó, fue necesario tomar la bandeja de plata y ponerla bajo el brazo del

rey, a fin de recoger la sangre del rey.

El médico no podía dejar de leer lo que allí estaba escrito: “ Nunca comiences nada sin antes haber pensado cual será el resultado final.”

Tras leer esto, el médico se dió cuenta de que si se hiciese lo que el cortesano tenía pensado, y si éste subiese al trono, sería muy posible que el cortesano le mandara ejecutar de inmediato, y así no se cumpliría el trato.

El rey, percibiendo que el médico se encontraba dubitativo, le preguntó qué sucedía.

El médico confesó inmediatamente.

El autor del complot fue apresado, y el rey preguntó a los nobles y cortesanos que estaban con él cuando el abdal dio su consejo:

¿Qué, todavía se están riendo del derviche?

Extraído del libro “Historias de Tradición Sufí”. Editora Dervish

## Brillo y vitalidad capilar

Algunos de los productos que utilizamos a diario para el cabello pueden resultar perjudiciales, lo debilitan y hacen que éste se torne más frágil. Factores externos como la contaminación y el envejecimiento, hacen que el cabello pierda su brillo, fuerza y vitalidad.

El **ACEITE DE COCO** (*Coccus nucifera*) funciona bien reconstituyendo el pelo dañado porque su estructura molecular, al contrario que otros aceites vegetales o cremas hidratantes que se quedan en la superficie del cabello, hace posible que penetre el tallo del cabello más allá de la cutícula, reparando y previniendo el daño desde el interior hacia fuera. El ácido Láurico y el ácido Cáprico presentes en el Aceite de Coco ayudan a reestructurar el pelo, incrementar su resistencia previniendo la pérdida de proteínas y lo dotan de un espectacular brillo natural y soltura que lo hacen más fácil de manejar con un importante descenso de los enredos, las roturas y la debilidad de las puntas.

(Fuente: <http://www.aceitedecoco.org>)

La **KERATINA** fortalece el cabello, lo hace más resistente y también proporciona diferentes efectos según se desee; desde mantener los rizos bien definidos y flexibles hasta obtener un alisado estilo japonés de larga duración. Elimina la estática del cabello, conocido como “Frizz” sin importar que llueva o el clima esté excesivamente húmedo.

(Fuente: <http://www.imujer.com/salud/5869/beneficios-de-la-keratina-para-el-cabello>)



**Tienda del Consumidor**  
**NATURISTA**

Informes: 01(55) 5764 5950



## EL CUERPO ES UN TEMPLO

*Nuestro cuerpo suele ser un gran desconocido, casi tanto como nuestra mente. Solemos maltratarlo, decirle lo que no nos gusta de él, las cosas que cambiaríamos, pensando que nuestro cuerpo es un reflejo de nuestra esencia, de quienes somos en realidad.*

**Para los budistas, nuestro cuerpo es el templo donde anida nuestra alma y debemos cuidarlo y quererlo para que esta desee vivir en él. ¿Qué es tu cuerpo para ti? ¿Te identificas tanto con tu cuerpo que crees que tú eres tu cuerpo? ¿Lo cuidas, o le exiges perfección según los estereotipos culturales?**



Mira esta escena: todo el día trabajando, abarrotados de cansancio, llegamos a casa con la idea de relajarnos en el sofá o la cama para “reponer” energías, tranquilamente, revisando nuestros smartphones o tabletas. Esto puede conllevar a un lento pero indetenible deterioro de nuestro estado de salud, que pasa desapercibido mientras disfrutamos de esos ratos de ocio.

La ansiedad puede ir asentándose creando preocupaciones inexistentes (“mi tableta está desactualizada, necesito otra”, por ejemplo), y nuestro cuerpo se acostumbra a ese estado de turbación, interrumpiendo otros procesos naturales y comprometiendo sus objetivos primordiales.

Tampoco notamos que la disociación de la actividad física (“estoy muy cansado después de mis ocho, diez horas de trabajo”) va en detrimento de nuestro bienestar. Hacer una sesión de yoga, jogging o gimnasia es el verdadero momento de restauración de nuestra batería de energías. El cuerpo crea resistencia tanto física como emocional ante los embates del sedentarismo.

Pero no hacemos caso, y de repente notamos que estamos enfermos. Probablemente asistimos a algunas alertas, un dolorcito en la espalda, una jaqueca recurrente, pero hicimos caso omiso. Ese es el momento en el que debemos actuar.

Muchas personas tienen miedo a los médicos. Cuánto dinero costará, qué consecuencias tendrá. Somos maestros en engañar a nuestra mente.

Nuestra mente, y en concreto nuestro cerebro proviene del cerebro reptiliano, donde se

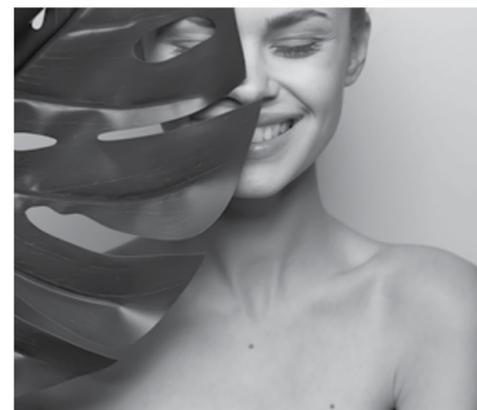
encuentra el instinto de autopreservación y agresión, que posteriormente evolucionó al cerebro intermedio donde se haya el sistema límbico y las emociones para acabar en el cerebro racional o neocórtex que hoy en día usamos, donde se procesan todas las tareas intelectuales.

Nuestro cerebro es velcro para lo malo y teflón para lo bueno. Estamos diseñados de serie para protegernos, es decir, atacar o para huir. Y es por esto que pasamos la mayor parte de nuestra vida en lo malo, elaborando sobre las preocupaciones, anticipándonos a lo que pueda pasar, o arrepintiéndonos de lo que fue y de lo que no pudo ser.

Y debido a todo esto, pasamos la mayor parte de nuestra vida haciendo uso de la mente pero se nos olvidan los demás invitados a este baile de la vida. Y el verdaderamente importante, el de honor, es nuestro cuerpo.

Gracias a nuestro cuerpo estamos aquí. Sin él, nuestra vida no es vida. Es decir, sin cuerpo, no hay vida. Cuando no funciona, nada a nuestro alrededor funciona. Y cuando funciona, cuando nos sentimos bien, somos capaces de alcanzar la luna con las manos.

Tratar a nuestro cuerpo con amor y cuidado no sólo aumentará nuestro amor propio, sino que nos aportará un subidón de energía. Pongamos atención e intención en lo que le damos a nuestro cuerpo, no sólo porque nos queremos ver estéticos, sino porque nos queremos y nos queremos sentir bien. Alimentar nuestro cuerpo con alimentos ricos en nutrientes nos hará



rebotar amor por todos los poros.

Para aprender a escuchar el cuerpo, como con cualquier escucha atenta, hace falta silencio, hace falta provocar momentos de encuentro.

### Prácticas para reencontrarte

Respira... La respiración es el hilo que nos une a la vida y al presente. Thich Nhat Hanh dice que incluso nos conecta a nuestra conciencia. La respiración, junto con el latido del corazón, son puentes entre nuestro mundo físico y espiritual, son energías que nacen de nosotros y a las que podemos acudir para renovarnos, para relajarnos, para transformarnos. Observa tu respiración en este instante, mientras lees mis palabras... ¿es rápida, es profunda, retienes el aire antes de cada inspiración, lo retienes después de cada espiración? Familiarízate con ella, compréndela.

En los momentos en que la ansiedad o el nerviosismo vengan

a ti, cuando la tristeza y el miedo secuestren tu cuerpo y mente, tan solo cierra los ojos y observa cómo respiras, déjate llevar, mecer por ese movimiento rítmico, eterno... Siente la paz que experimentas al tomar aire y la profunda relajación que habita en ti cuando exhalas... Déjate llevar por este ritmo sereno, el reflejo de tu alma.

Observa tu cuerpo... Damos por echo nuestro cuerpo, por eso no lo valoramos, por eso no lo escuchamos. Este es el mejor momento para comenzar a observar nuestro cuerpo físico, el que nos permite vivir esta experiencia humana, el que nos ayuda a crecer y evolucionar. En este instante, observa tu cuerpo... haz un repaso por sus partes, comenzando por la cabeza, el cuero cabelludo, los ojos, orejas, nariz y boca... no pienses, solo siente cada parte... Continúa por tu cuello, tus hombros, brazos y manos... Observa tu pecho, tu abdomen y la espalda en toda su extensión, siente tus glúteos



y piernas, los muslos, rodillas, pantorrillas y pies... siente tu cuerpo en toda su extensión, envíale amor, envíale gratitud, dile lo mucho que le aprecias.

Habla con el dolor... El dolor y las molestias, son susurros de tu mente que se han materializado en el cuerpo. En ocasiones el dolor es tan intenso que te impide desconectar, que te hace imposible ir un poco más allá. En realidad

el dolor y las molestias pueden convertirse en el centro de la observación del resto de tu cuerpo, sin huir de ellos, integrándolos como una experiencia más que vives, sintiendo las diferentes partes de tu cuerpo, diferenciando las que te molestan de las que no. Agradece al dolor su presencia, pues te ayuda a conectarte contigo mismo.

## Sin frizz Y CON FUERZA

El adelgazamiento capilar se presenta como resultado del proceso natural de envejecimiento y de los cambios hormonales que éste provoca. El cabello reduce su diámetro ya que su matriz interna pierde firmeza y elasticidad, debido a la falta de lípidos y aminoácidos.

Uno de los usos más frecuentes del ACEITE DE COCO (*Coccus nucifera*) es como acondicionador, para restaurar la vitalidad del cuero cabelludo y las puntas, así como para alisarlo y desencreparlo fácilmente. Sirve para todos los tipos, ya sea afro, rizado, liso, seco o graso.

Fuente: <http://www.aceitedearganweb.com/aceite-de-coco-para-la-cara-y-el-pelo/>

A medida que envejecemos, los niveles de lípidos naturales empiezan a dejar de producirse y dado que el ácido palmítico en el aceite virgen de la nuez de MACADAMIA (*Macadamia ternifolia*) tiene semejanza con el sebo propio del cuero cabelludo, éste se absorbe rápidamente. Una vez absorbido, rellena los folículos del pelo con el contenido de ácido palmítico que le hace falta, por lo que rejuvenece el cabello sin taponar el poro. El aceite de macadamia ofrece también una sinergia con el sebo capilar, aumentando la resistencia de la hebra de cabello desde la raíz. Es capaz de hidratar y fortalecer el cabello áspero, seco, encrespado y lacio, es decir, cabellos con frizz.

(Fuente: <http://www.lineasalud.com/belleza/aceite-de-macadamia>)

Tienda del Consumidor  
**NATURISTA**

Informes: 01(55) 5764 5950

# LAMENTO CONTRARIARLE, PERO YO NO LE RECUERDO

La memoria es una de las funciones cognitivas más importantes del ser humano. Esta capacidad nos permite codificar, almacenar y recuperar información aprendida en el pasado. Cuando se produce un trastorno en el funcionamiento de la memoria es lo que comúnmente conocemos como amnesia o pérdida de memoria. Este proceso implica que la persona que lo padece tenga la incapacidad de conservar o recuperar la información presentada.

Generalmente existen dos causas por las que se puede producir. Las causas orgánicas son en las cuales interviene un daño cerebral, ya sea por un trauma o por una enfermedad. En cambio, las causas funcionales están relacionadas con estrategias psicológicas utilizadas como mecanismo de defensa. Dependiendo de la gravedad de la lesión, la amnesia puede durar entre minutos y horas. En ocasiones, se pierde la memoria de repente y de forma temporal.



ce una amnesia anterógrada tanto semántica como episódica, relacionándose con un trastorno del recuerdo. También presentan una amnesia retrógrada. Se caracterizan porque actúan como si recordaran situaciones que realmente no recuerdan o se inventan hechos que nunca han sucedido en realidad. Los casos más estudiados son los pacientes con Síndrome de Korsakoff.

Una lesión en la corteza frontal no produce alteraciones generalizadas en la memoria aunque si presentan problemas cuando deben poner en práctica habilidades implicadas en la búsqueda y selección de la información para cada situación. Está relacionada con procesos estratégicos de recuperación, monitorización y verificación. Relacionado también con zonas temporales cerebrales, existe la amnesia retrógrada focal, en la cual los pacientes presentan afectación en la memoria retrógrada declarativa, además de en la memoria anterógrada declarativa. Las causas más comunes son traumatismos craneoencefáli-

cos y epilepsias del lóbulo temporal e insuficiencia vertebrobasilar. También, y más relacionado con áreas implicadas en el lenguaje, aparece la demencia semántica, con afectación de la memoria semántica.

## Tipos de amnesia según su etiología

La amnesia de tipo post-traumática es normalmente transitoria. La duración correlaciona con el grado de daño causado. Un trauma ligero puede provocarle no recordar los eventos ocurridos justo antes del daño. La persona que sufre amnesia posttraumática también puede presentar un estado de coma (que puede variar su duración, desde segundos hasta semanas). Tras el estado de coma, se produce un periodo de confusión, y la persona presentará en un futuro amnesia anterógrada.

Otro tipo de amnesia según su etiología es la amnesia de tipo mental: producido por una causa psicológica, generalmente de tipo depresivo. Asimismo, está el llamado estado de fuga: también conocido como fuga disociativa. Sus

causas generalmente son de tipo psicológico y normalmente es temporal. Se define como la inhabilidad de recordar algunos o todos los eventos pasados y la pérdida de identidad.

También está la amnesia de la niñez (amnesia infantil). Es la incapacidad de recordar situaciones ocurridas en esa etapa de la vida. Se ha estudiado la relación de este tipo de amnesia con el desarrollo del lenguaje o inmadurez cerebral.

Vivir con amnesia puede ser frustrante para aquellos que padecen pérdidas de memoria, y también para su familia y amigos. Es posible que las personas con formas más graves de amnesia requieran asistencia directa de la familia, amigos o una persona responsable del cuidado.

Es aconsejable que usted coma con regularidad: El cerebro es sólo el 2-3 por ciento del peso del cuerpo, pero tiene un 20 por ciento de su energía, por lo que debe darle el combustible que necesita para que funcione de manera óptima. Otra manera natural de prevenir y reforzar su cerebro contra la amnesia es el consumo de alimentos como las espinacas, fresas y los arándanos, ya que fortalecen el cerebro.

Es aconsejable también que consuma bebidas calientes como el té y el café, ya que estimulan el cerebro y le ayudan a tener acceso a los recuerdos de una manera más eficaz. Por otro lado, evite el alcohol.

# Nunca más TE CHUPARÁN LA SANGRE

Las picaduras de bichos no suelen ser más que un molesto fastidio; provocan solo un malestar y/o un dolor de carácter temporal, pero no suelen ocasionar problemas de salud graves ni duraderos.

De todos modos, en algunas ocasiones, estas picaduras pueden provocar infecciones que requieren tratamiento y reacciones alérgicas que pueden ser graves e incluso mortales.

**EL ACEITE DE COCO** (*Coccus nucifera*) por su aroma característico confunde a los insectos para que no puedan encontrar un anfitrión y seguir adelante. Repele a la distancia.

(Fuente: <http://www.healthyhavenblogspanish.com>)

**EL ACEITE DE MENTA** ya se utilizaba en la antigüedad (más precisamente en el Imperio Romano) para repeler los insectos. En esa época, solían quemar dicha planta, cuyo humo desprendía un aroma que ahuyentaba los insectos. Hoy se sabe que contiene pulegona, una esencia responsable de convertir a esta planta en un remedio natural contra los insectos.

(Fuente: [www.plantasparacurar.com/repelente-natural-de-menta-poleo](http://www.plantasparacurar.com/repelente-natural-de-menta-poleo))



Tienda del Consumidor  
**NATURISTA**

Informes: 01(55) 5764 5950



# ECOCOMPUESTOS

## MITOS Y VERDADES SOBRE EL CBD

Existen gran cantidad de productos que contienen CBD, desde suplementos para mascotas hasta cosméticos. Pero, a pesar de su creciente popularidad, la gente sigue teniendo muchas dudas sobre qué es el CBD, cómo funciona y qué ventajas ofrece o no ofrece.

### El aceite de CBD no es psicoactivo

El cannabis contiene de forma natural más de 100 cannabinoides, todos ellos con sus propios efectos únicos sobre el cuerpo. De todos estos compuestos, los más estudiados son el THC y el CBD. Por desgracia, todavía hay bastante confusión entre el público general sobre los efectos de estos compuestos.

El THC suele ser considerado el principal ingrediente psicoactivo del cannabis. Sin embargo, muchos de los cannabinoides presentes en el cannabis, incluyendo el CBD, afectan a la mente y por tanto son psicoactivos. No obstante, el THC es el principal agente intoxicante del cannabis y es el responsable de causar el típico colicón o la euforia asociados a la planta de cannabis.

### El CBD provoca somnolencia

El sistema endocannabinoide participa en la regulación de varios procesos corporales diferentes. Uno de estos procesos es el sueño. Pero existe el error común de pensar que el CBD provoca somnolencia o tiene un efecto sedante. De hecho, algunos estudios han demostrado que el CBD puede fomentar un estado de vigilia y retrasar la hora de ir a dormir.

### Es el principal compuesto medicinal del cannabis

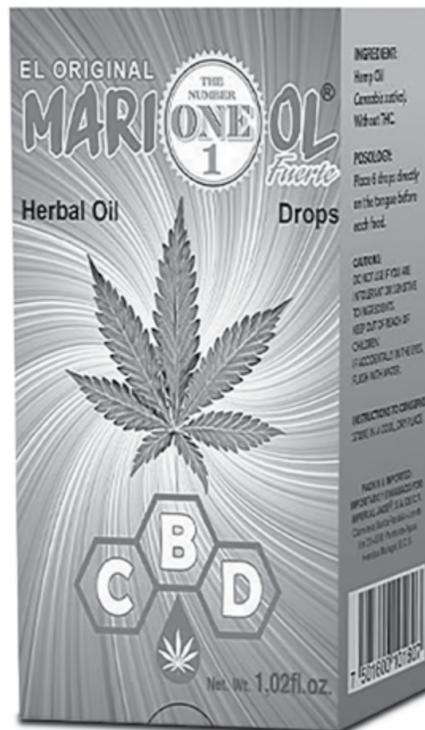
Mucha gente cree que el CBD es el responsable del potencial medicinal del cannabis, y desde luego esto es parcialmente cierto. Pero, en realidad, la planta de cannabis contiene más de 400 compuestos activos, incluyendo más de 100 cannabinoides, muchos terpenos, flavonoides y otros componentes. Y muchos de estos compuestos contribuyen a las ventajas potenciales para la salud del cannabis, no solo el CBD.

De hecho, una cantidad importante de estudios sugieren que la magia del cannabis podría derivar de la habilidad de estos compuestos para

actuar sinérgicamente. Esto se conoce como el “efecto séquito”, una teoría respaldada por algunos de los principales investigadores especializados en cannabis del mundo.

### Datos esenciales sobre el CBD

Es importante tener en cuenta que algunos productos de CBD de espectro completo o de planta completa pueden contener cantidades residuales de THC. Esto se debe a que el THC es un componente natural que está presente incluso en las plantas de cáñamo industrial. Los aceites de espectro completo contienen todo el perfil de compuestos químicos naturalmente presentes en el cáñamo y, por tanto, podrían contener cantidades traza de THC. Pero estas concentraciones son tan bajas que no son suficientes para provocarte un colicón.



### Tiene ventajas medicinales reales

Últimamente se han realizado muchos estudios sobre terapias con cannabinoides. Y es cierto: compuestos del cannabis como el CBD tienen ventajas medicinales reales. El motivo de esto es que el sistema endocannabinoide ayuda a regular muchos procesos corporales, incluyendo desde el dolor hasta la formación de memorias.

Hasta el momento, las investigaciones sugieren que el CBD puede aliviar los síntomas del estrés y la ansiedad, el dolor y la inflamación, mejorar el sueño, reducir los temblores y convulsiones, y mucho más. Es importante señalar que las investigaciones en este ámbito todavía están en marcha y desconocemos muchas cosas sobre los cannabinoides y su funcionamiento.

### Puede provocar efectos secundarios

Sí, el CBD tiene efectos secundarios y es muy importante reconocerlo. Por suerte, la mayoría de efectos secundarios de este cannabinoide son leves y pueden evitarse con una dosificación adecuada. Por ejemplo, algunos posibles efectos secundarios del aceite de CBD incluyen reducción de apetito, diarrea y sequedad de boca.

Encontrar la dosis correcta de CBD para ti depende de una serie de factores, que incluyen: la potencia del suplemento de CBD que estás tomando, tu peso y tu propia química corporal, y la razón por la que consumes CBD. Por tanto, no hay ninguna fórmula mágica para dosificar el CBD. Se recomienda empezar con una dosis pequeña y aumentarla progresivamente hasta lograr los resultados deseados.

## NUTRICIÓN EXTREMA para la piel

El coco es una fuente nutritiva que incluye el uso de su carne, jugo, leche y aceite que ha alimentado y nutrido a poblaciones de todo el mundo por generaciones. En algunas regiones, el uso del **Aceite de Coco** (*Cocos nucifera*) en la piel y el cabello ha sido una tradición muy valorada, sobre todo en Asia, Tailandia y Filipinas.

El Aceite de Coco está compuesto por Ácidos Grasos de Cadena Media o triglicéridos de cadena media. Estas grasas, altamente beneficiosas para el organismo, han sido profundamente estudiadas y se ha comprobado que sus efectos contemplan propiedades antivirales, fungicidas y antibacterianas. Es sumamente apreciado porque:

- **Reduce la inflamación.**
- **Apoya la cicatrización y reparación de los tejidos.**
- **Funciona como un antioxidante protector.**
- **Mejora la utilización de ácidos grasos esenciales y los protege de la oxidación.**
- **Aplicado tópicamente ayuda a formar una barrera química en la piel para protegerse de infecciones.**
- **Reduce los síntomas asociados a la psoriasis, eccema y dermatitis.**
- **Apoya el equilibrio químico natural de la piel.**
- **Suaviza la piel y ayuda a aliviar la sequedad y la descamación.**
- **Previene arrugas, flacidez de la piel y manchas de la edad.**

(Fuente: [www.aceitedecoco.org](http://www.aceitedecoco.org))



Tienda del Consumidor  
**NATURISTA**

Informes: 01(55) 5764 5950

# EL ABC DE LAS PLANTAS

## AUTISMO EN EL ADULTO

¿Alguna vez te has sentido incómodo manteniendo el contacto visual durante más de un segundo? ¿Te cuesta conservar el empleo? ¿Sientes que mereces una recompensa después de socializar durante diez minutos? ¿Siempre te has sentido como un bicho raro? ¿No puedes parar de hablar sobre tu nueva serie favorita? ¿Tu espacio personal es mayor a 3km de diámetro? Pues bien, el autismo en adultos se puede sobrellevar.

**El autismo es una afección de por vida, que padece el 1,1% de la población adulta y se caracteriza por dificultad en la interacción social y en la comunicación, con conductas rígidas y repetitivas. Aunque en algunas personas el autismo se diagnostica en la infancia, por cada tres casos conocidos hay otros dos sin diagnóstico. En 4 de cada 5 adultos con autismo, el diagnóstico es difícil y hasta imposible aunque puedan presentar todos los síntomas característicos.**



Le molestan los cambios en su rutina diaria.

Tiene intereses muy limitados (se interesa profundamente por una o varias áreas concretas y se obsesiona con esa temática, no le interesa ninguna otra).

Pero, ¿Cuál es la causa del trastorno del espectro autista?

Según las investigaciones científicas más recientes, aunque no se conoce la causa exacta de estos trastornos, se cree que se debe a una interacción entre los genes y el ambiente. Es decir, que si alguien está predispuesto a tener autismo debido a mutaciones genéticas, algunos factores ambientales como factores demográficos o complicaciones durante el embarazo o el parto harían que aumente el riesgo de tener un trastorno del espectro autista. Además también se sabe que el autismo es más frecuente en personas con algunas enferme-

Es especialmente difícil identificar el autismo con buen funcionamiento (síndrome de Asperger) antes de la etapa adulta y se le puede confundir con depresión, trastornos de la personalidad o psicosis. La falta de diagnóstico conduce a tratamientos inadecuados y a derivaciones repetidas, especialmente en adultos con autismo y coeficiente de inteligencia > 70 y muchos pacientes sufren la exclusión social y económica.

**Decimos que una persona tiene autismo cuando:**

Tiene dificultades para interactuar y comunicarse socialmente en contextos diferentes.

Presenta comportamientos repetitivos.

Dado que el autismo interfiere más con la vida de la persona y las alternaciones en el desarrollo son más evidentes, se suele diagnosticar antes de los tres años. En cambio, el Síndrome de Asperger se diagnostica a veces en la adolescencia o incluso en la edad adulta.

Es realmente complicado identificar el Síndrome de Asperger o autismo con buen funcionamiento antes de la edad adulta. Se suele diagnosticar mal, confundiendo el trastorno del espectro autista con otros trastornos como trastornos de la personalidad, trastornos de ansiedad social o depresión.

**Cómo detectar el autismo en adultos: algunas señales**

Es importante que las personas con autismo puedan ser diagnosticadas para que entiendan por qué tienen dificultades en su vida diaria y aprendan a manejarlas. Pero muchas personas llegan a la edad adulta con diagnósticos erróneos o simplemente sin ningún diagnóstico.

Aunque dentro del espectro autista, las personas con autismo pueden comportarse de formas muy distintas, algunas señales que pueden servir para saber si una persona puede tener un trastorno autista son las siguientes:

Dificultad en la comunicación social: problemas para entender las emociones propias y las de los demás, y para expresarlas.

Dificultad para conseguir o mantener un empleo o en los estudios:

Debido a que las personas con autismo tienen comportamientos repetitivos y rígidos, y les cuesta adaptarse a los cambios.

Dificultad para trabajar en equipo: ya que les cuesta entender la mente

dades genéticas como el síndrome del cromosoma X frágil o la esclerosis tuberosa.

**¿Hay diferencias entre el autismo y el Síndrome de Asperger?**

Ambos se encuentran dentro del trastorno del espectro autista, y las características de ambos trastornos son muy parecidas, pero en el autismo las alteraciones en el desarrollo hacen que sea más difícil para la persona poder cumplir con las demandas que le impone la sociedad, mientras que el Síndrome de Asperger sería un autismo "de buen funcionamiento", porque ciertas características de este trastorno encajan con las demandas de la sociedad (Por ejemplo, destacar en el área científica está bien visto socialmente), por lo que les es más fácil vivir de forma autónoma y hacer lo que se entiende por 'vida normal'.



**Mujeres con trastorno del espectro autista**

Las mujeres autistas son esas grandes olvidadas dentro de las investigaciones psicológicas relativas al TEA. Muchas veces se las percibe como insensibles o frías, indiferentes o demasiado autoritarias (en el ámbito laboral). Otras veces, se las percibe como tímidas y sumisas, lo cual encaja con el rol que les asigna la sociedad, por lo que ni si quiera se plantea que tengan un trastorno.

y la conducta de las otras personas, y la suya propia.

Dificultad para las relaciones sociales: dificultad para hacer amigos, problemas para iniciar o mantener relaciones sociales, o para tener relaciones de amistad profundas. Problemas en las relaciones de pareja.

Autoestima muy variable y confusa, que puede caracterizarse por sentimientos de superioridad o por sentimientos de inferioridad debido a que no conocen bien sus propias capacidades.

En general, existen muchas más personas con trastorno autista de las que están diagnosticadas, porque se les diagnostica mal o simplemente no se les diagnostica. En el caso de las mujeres esta situación es todavía más grave: existe un gran número de mujeres autistas con diagnósticos incorrectos o que se retrasan aún más que en el caso de los hombres.

El aumento de diagnósticos del trastorno autista en el caso de las niñas y mujeres es mucho mayor que en el caso de los hombres, y aun cuando sus síntomas son muy

evidentes lo más probable es que no se las diagnostique correctamente. Así, los trastornos del espectro autista en el caso de las mujeres aparecen cuatro veces más que en el caso de los hombres, sin contar con el aumento de casos diagnosticados en niñas y mujeres en los últimos años.

**Cualidades de las personas autistas adultas**

Son personas que dicen lo que piensan en todo momento, son muy sinceras.

Para adaptarse al mundo social,



son capaces de pensar en estrategias alternativas para solucionar sus problemas.

Si tienen una meta clara insisten hasta que la consiguen.

Pueden manejar grandes cantidades de información, sobre todo de sus intereses.

Cuando su trabajo está relacionado con sus intereses suelen tener éxito profesional.

Por lo general son perfeccionistas.

Aunque les cueste expresar sus emociones y entender las de los otros, son personas con un nivel más alto de empatía de lo normal.

Es importante tener claro que, aunque las personas con autismo tienen problemas en diferentes áreas de su vida, esto no ocurre como causa de su falta de capacidad para llevar una actividad a cabo, sino a causa de que las demandas sociales de la comunidad no se ajustan a sus capacidades.

## Moldeado NATURAL

La obesidad mórbida es la enfermedad por depósito excesivo de grasa, causada por diversos factores, que acorta la vida y tiene múltiples consecuencias nocivas. La Organización Mundial de la Salud define la obesidad mórbida como un índice de Masa Corporal (IMC) igual a 40 kg mayor.

Las **CETONAS DE FRAMBUESA** (*Rubus idaeus*) Es un compuesto fenólico o aromático que se extrae de frambuesas naturales. Su funcionamiento se basa en activar la hormona adiponectina que hace que el metabolismo funcione más rápido para quemar grasa. Las cetonas de frambuesa contienen grandes cantidades de ácido elálgico que es bueno para combatir las inflamaciones, colesterol, contra los radicales libres y se piensa que puede actuar en los mecanismos que previenen el cáncer. También es una fuente de vitamina C y compuestos fenolíticos.

Las propiedades de la cetona de frambuesa participan en el funcionamiento de la hormona norepinefrina y noradrenalina, haciendo que suba la temperatura y por lo tanto aumente el material orgánico que tiene que ser consumido para mantenerse arriba, lo que permite la disminución de peso. Degrada la grasa (lipólisis) para así mejorar el proceso donde se consume. Es decir, agiliza el metabolismo del organismo de los lípidos.

(Fuente: <http://www.acidohialuronico.org/cetona-de-frambuesa-para-adelgazar/>)



Tienda del Consumidor  
**NATURISTA**

Informes: 01(55) 5764 5950

# HOMBRE NÓMADA

## COYOACÁN, EL BARRIO BOHEMIO

Al visitar Coyoacán nos encontramos con un lugar repleto de historia, encanto y leyendas. Desde la época de Hernán Cortés hasta hoy, visitantes de todo el mundo han quedado prendados de la belleza del lugar. Coyoacán fue refugio de artistas; por estas calles paseaba Octavio Paz y aquí está la casa natal de Frida Kahlo y el Museo Casa de León Trotsky.

**En la época prehispánica, Coyoacán estaba separada de lo que se convertiría en el centro histórico de la Ciudad de México por un gran lago. En sus comienzos, Coyoacán se convirtió en la capital de la Nueva España, que incluía áreas de México y otros territorios coloniales. En la actualidad, la gran Ciudad de México se extendió hasta las calles de Coyoacán, pero la zona conserva su encanto. Experimenta el tranquilo ritmo junto con los residentes de la ciudad que vienen aquí para escapar del ruido y el ajetreo.**

El centro de Coyoacán está marcado por el Jardín Hidalgo, en lo que fue el antiguo atrio del ex convento y la parroquia de San Juan Bautista, rodeado de edificios coloniales de los siglos XVI, XVII y XVIII, como la casa de Diego de Ordaz y la Casa Municipal, sede del primer ayuntamiento del Valle de México. En la plaza se juntan intelectuales y estudiantes, familias y curiosos. Se respira siempre un ambiente relajado, es

lugar de encuentro para cafés, comidas y tertulias en las terrazas de los restaurantes, en el mercado de antojitos o en alguna de las cantinas más tradicionales de la ciudad.

En Coyoacán podrás ver el aspecto colonial tradicional de México. Esta zona un tanto alejada del centro de la ciudad cuenta con hermosas calles antiguas, plazas y residencias, sin los rascacielos modernos y el intenso tráfico que encontrarás en las zonas más cercanas al centro histórico. Visita esta comunidad donde podrás hacer recorridos turísticos, relacionarte con los residentes y probar exquisitos platillos en diversos restaurantes.

Una de las atracciones más populares de la zona es el Museo Frida Kahlo o Casa Azul. Intenta visitarla temprano por la mañana para evitar las multitudes. La antigua casa de la célebre artista Frida Kahlo brinda una fascinante perspectiva de su arte y estilo de vida. Mientras paseas por las calles bordeadas de árboles de Coyoacán, notarás que otros artistas decidieron establecerse en la zona y ayudaron a decorar la comunidad.

No muy lejos de allí, está ubicado el Vivero Coyoacán, un parque público y arboreto. Camina en dirección sur y pasea en dirección este por la Avenida Francisco Sosa, donde encontrarás cafés y



centros culturales frecuentados por residentes locales y turistas.

Un corto paseo te lleva a la plaza de la Conchita, con su templo y sus pintorescas construcciones, la Casa de Alvarado que alberga la Fonoteca Nacional, la casa Italiana de Cultura y la Casa Jesús Reyes Heróles.

En el Jardín Centenario, ubicado en el centro de la zona, echa un vistazo a la fuente que rinde homenaje al origen de Coyoacán, representado por dos coyotes jugueteando. Hacia el este, visita la Parroquia de San Juan el Bautista. El interior está sorprendentemente decorado con resplandecientes pisos con motivos y murales en el techo. La casa del siglo XVI de Hernán Cortés se encuentra en dirección este, en la Plaza Hidalgo. Recorre el mercado al aire libre

y compra souvenirs y churros de varios sabores.

La Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) se encuentra en el suroeste de Coyoacán. Visita el campus para ver las numerosas interpretaciones culturales y las fascinantes obras de arte y arquitectura o incluso un partido de fútbol americano.

Coyoacán se encuentra a aproximadamente 14 kilómetros (9 mi) desde el centro histórico de la Ciudad de México. Una vez que estés en la zona, haz el tour en tranvía de Coyoacán que te llevará por las atracciones más populares o da un agradable paseo a pie y descubre bonitas sorpresas en el camino.

## Tránsito libre

En el estreñimiento el abdomen se siente lleno y apretado y puede estar visiblemente hinchado. Es una afección que se define como la característica de tener una deposición menos de tres veces a la semana. Con frecuencia, está asociada con heces duras o difíciles de evacuar.

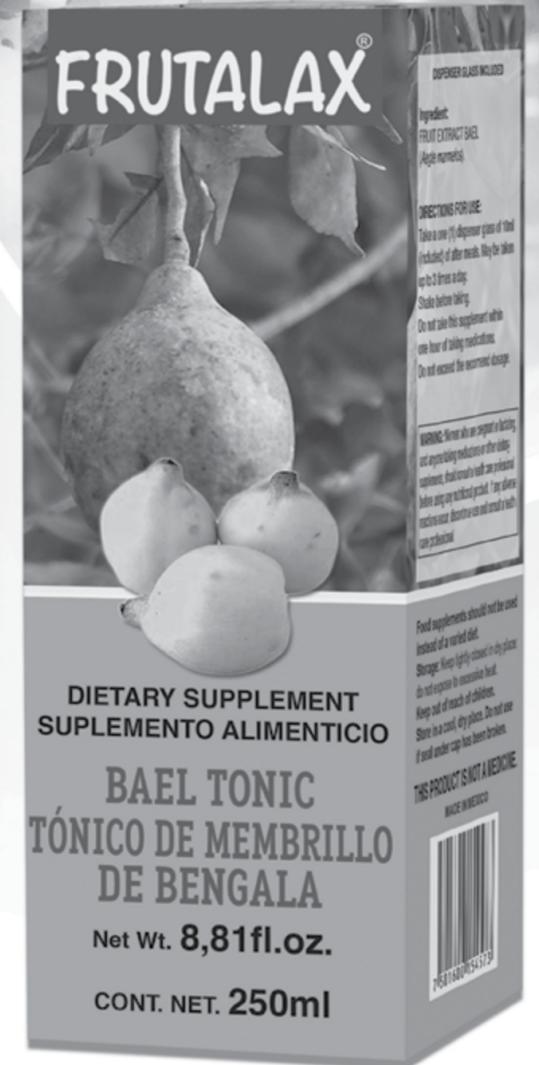
Los patrones normales de las deposiciones varían ampliamente de una persona a otra. Cuando las heces son infrecuentes o requieren de un esfuerzo considerable para su evacuación, uno tiene estreñimiento.

**El MEMBRILLO DE BENGALA (Aegle marmelos)** es una de las plantas medicinales más útiles de la India. Sus propiedades medicinales han sido descritos en el antiguo tratado de medicina en sánscrito, Charaka Samhita.

El fruto es de un valor considerablemente medicinal cuando apenas comienza a madurar. El fruto maduro es un astringente aromático, lo que ayuda a la construcción de la piel y líquidos refrigerantes.

Es considerado como el mejor de todos los laxantes. Limpia y tonifica el intestino. Su uso regular durante dos o tres meses ayuda a evacuar hasta la vieja materia fecal acumulada en las entrañas. También es un recurso valioso para enfermedades crónicas disentéricas caracterizadas por diarrea y estreñimiento alternos.

(Fuente: [http://www.ecured.cu/Bael\\_Fruit\\_de\\_la\\_India](http://www.ecured.cu/Bael_Fruit_de_la_India))



Tienda del Consumidor  
**NATURISTA**

Informes: 01(55) 5764 5950

## LAS MUJERES MEDICINA

### EMOCIONES Y ORGANISMO

*La forma en que las emociones actúan sobre el organismo se explica de diferentes maneras: en Santa Ana Tlacotenco, Distrito Federal, se dice que “al hacer un coraje el estómago se enfría, y si después se come un alimento frío o caliente, se desparrama la bilis saliendo del hígado para caer en el centro del estómago”.*

**En Hueyapan, Morelos, se cree que cuando una persona hace un coraje y lo reprime, no dejándolo aflorar, está “aguantando los nervios”, y es entonces que “se calienta el hígado, el cuerpo y la vesícula biliar”. Esta última “es una bolsita que se daña porque el líquido amargoso que contiene hierve y se desparrama, viniendo como consecuencia el derrame de bilis”.**



tratado domésticamente o por un especialista. Se recomiendan purgantes, vomitivos o el ayuno, con la finalidad de expulsar la flema verdosa o amarillenta, limpiar el tracto digestivo y obtener óptimos resultados con el procedimiento. Es frecuente el uso de diversas plantas, entre las que sobresalen la naranja (*Citrus sp.*) y la naranja agria (*Citrus sp.*), de las cuales se bebe el jugo; también manrubio (*Marrubium vulgare*) y estafiate (*Artemisia sp.*) que se ingieren como infusiones.

Estas plantas suelen administrarse en combinación con otras y deben tomarse antes de los alimentos para lograr una mejor absorción de las sustancias medicinales. También es frecuente el empleo de cataplasmas o emplastos hechos de plantas que se colocan en la región del abdomen. En Hueyapan, el tratamiento recibe el nombre de recogida de bilis, y en él, el curandero realiza primero un masaje mediante el cual reúne la bilis desparramada en el organismo; después, efectúa la maniobra llamada torcer el estómago, con la que busca “detener” la bilis en la región del ombligo y evitar que se vuelva a diseminar; finalmente, aplica encima del ombligo una “muñeca” de hierbas de hinojo (*Foeniculum vulgare*), toronjil y azumiate. Después de torcer el estómago, el terapeuta palpa la región para sentir el latido, con lo que se comprueba que la bilis se encuentra reunida en ese punto y que la aplicación de la muñeca surtirá efecto. En la

región del valle de Teotihuacán, el curandero realiza fricciones en todo el cuerpo, poniendo especial atención en la región de la nuca para lograr que las venas “se junten”, y después, aprieta cuatro veces el abdomen (“da cuatro apachurrones”); coloca una mezcla de pan con pétalos de rosa de Castilla y vino de consagrar; venda al enfermo, que debe permanecer en reposo absoluto por varios días; y le recomienda beber té de simonillo en las mañanas. Durante el tratamiento, se sugiere no tomar agua fría ni alimentos pesados, como carne de puerco y huevo. Ryesky afirma que la cura para esta afección incluye plantas frías y calientes, porque “parece ser que la enfermedad tiene más relación con el trastorno emocional que con el desajuste del síndrome frío-calor”.

La medida preventiva más importante es no consumir aguacate, leche o jitomate después de hacer un coraje, ya que estos alimentos, por ser fríos, desencadenarían la enfermedad.

En ocasiones la bilis provoca cólicos, cálculos y que “el buche se pudra”; es un trastorno grave que puede llegar a causar la muerte. Por otro lado, es una dolencia muy frecuente que afecta a los adultos y, sobre todo, a la mujer. Muchos informantes opinan que, dado su lugar en la sociedad, la mujer tiene menos posibilidades de exteriorizar o canalizar su enojo y ello provoca que el coraje o la muina “se queden” en el cuerpo, mientras que el hombre puede hacerlo insultando o golpeando a los demás, evitando así que aquéllos se acumulen en su interior y se origine la enfermedad. La rabia y el coraje que en los adultos conducen a la bilis, en los niños equivaldrían a uno de los tipos de alferecía o chipilez.

## CULTIV-ARTE

### EL ORIGEN DE LOS CHINACOS Y LA ETIMOLOGÍA DEL NOMBRE

*Los famosos chinacos, los guerrilleros que pelearon contra las tropas americanas en la Guerra de Intervención de 1847, y contra los franceses en la guerra invasiva de 1864, fueron hombres del pueblo que no debemos confundir con los llamados “charros”. Su extracción era humilde, y solían emplearse en las haciendas de los ricos colonos españoles que empezaron a proliferar desde los inicios de la Nueva España.*

**Así pues, los chinacos tienen su origen en el virreinato. Durante el período colonial de México, una de las tantas castas que existieron, los mestizos con tres cuartas partes de sangre india y una africana-, trabajaban como sirvientes, cargando cosas pesadas y llevando a cabo tareas que requerían un fuerte esfuerzo físico. Estos hombres fueron conocidos con el nombre de “chinos”, a causa de su pelo que frecuentemente era rizado y no porque provinieran de China. Con el paso del tiempo, el apodo de “chino” se convirtió en “chinaco”, como les llamaban los criollos (descendientes de padres españoles asentados en México) y los españoles colonizadores. Ya no importaba entonces con cuanto porcentaje de sangre india contarán.**

Sin embargo, para otros investigadores del tema la palabra “chinaco” proviene del náhuatl *tzinacan*, que significa murciélago, porque era frecuente que salieran a luchar contra el enemigo por la noche, y que por el día se escondiesen en cuevas o grutas secretas, a la manera de los murciélagos.

Los mestizos libres del inicio del virreinato y principios del siglo XVII, tenía el derecho de montar en caballos, mismo que se les había negado hasta entonces, pero como se hacía necesaria la mano de obra de los mestizos en las haciendas ganaderas, el virrey Luis de Velasco y Ruiz de Alarcón en el lapso de 1550-

1564, y segundo virrey de la Nueva España, dio permiso para que los mestizos trabajadores de la Hacienda de San Javier, en Hidalgo, pudiesen montar caballo con silla, freno y espuelas. Poco a poco el uso del caballo se fue extendiendo entre los mestizos que trabajaban en otras haciendas.

Así pues, para finales del virreinato los chinacos podían poseer caballos con todos sus avíos, y se habían convertido en hábiles jinetes, que podían pasear a sus “chinas” en sus cabalgaduras.

#### La vestimenta y avíos de los chinacos

Llevaban un sombrero de alas anchas, calzón de manta que cubría un pantalón de gamuza, abierto por los lados externos que se abrochaba con botones y mostraban tabloncillos de tela ligera; portaban una ancha faja a la cintura, chaquetilla de corta con hombreras externas, y un paliacate que se colocaban en la cabeza, a la manera que nos muestran los retratos de José María Morelos y Pavón. Para protegerse del frío usaban un sarape, muy similar al campero de Andalucía. Nunca un chinaco podía pasársela sin llevar una reata de ixtle que le permitía controlar al ganado y, cuando peleaba, siempre utilizaba una lanza.

La montura que empleaban los chinacos estaba elaborada con cuero, era un bello producto de la talabartería; llevaba cincho (faja de cuero), arcones (correa que pende del estribo) bastante amplias y un fuste (armazón de la silla de montar). La silla de los chinacos se caracterizaba por llevar por detrás de la “teja”, los llamados “vaquerillos” consistentes en dos piezas de piel, preferentemente de cabra, que servían para que el chinaco se tapara la espalda cuando lo sorprendía la lluvia; o bien, los vaquerillos servían de adorno para engalanar la montura, derivada de la española y de la árabe.

#### Los chinacos: guerrilleros de las luchas armadas de México

En la Guerra de Independencia de 1810, en la que combatieron los insurgentes y los trigarantes leales a México, contra las tropas realista españolas, comandados por Miguel Hidalgo y Francisco Xavier Venegas de

Saavedra (sustituido posteriormente por Félix María Calleja), respectivamente, la figura de los chinacos estuvo presente en muchas de las batallas que se llevaron a cabo, como guerrilleros populares, tan importantes en esta lucha independentista. Es conocido que el dirigente insurgente José María Morelos y Pavón gustaba de usar el traje de chinaco por encontrarlo cómodo y bonito, además de patriótico.

#### Los chinacos desaparecen

A partir de 1870, los chinacos comenzaron a desaparecer, pues las defensas nacionales adquirieron otro carácter con el cual se tratada de imitar a los ejércitos europeos del siglo XIX, y, sobre todo, al ejército de los Estados Unidos de Norteamérica. Con el gobierno de Porfirio Díaz las tropas de a caballo dejaron a un lado el machete, la lanza y la reata, para sustituirlas por armas de repetición y por ametralladoras. Fue la desgracia de los chinacos y de otros muchos guerrilleros de a caballo, como Albino García el Manco de Celaya, Nicolás Romero, Félix Bernal, y los hermanos Villagrán, por mencionar solamente a algunos.



## EL HORÓSCOPO DE LA SALUD


**ARIES**

Marzo 21 / Abril 20

Toma un descanso de la rutina diaria y haz algo diferente. El mundo girará contigo por un día, así que siéntete libre para desconectar por un tiempo. Recuerda que cualquier camino que decidas tomar es el camino correcto.


**TAURO**

Abril 21 / Mayo 21

Las cosas van a tu manera y descubrirás que te resulta muy placentero pasar algún tiempo en compañía de otras personas. Puedes percartarte que hay un aire de fantasía en el día que causa que tus emociones pierdan la noción del tiempo y del espacio.


**GEMINIS**

Mayo 21 / Junio 21

No trates de concretar ninguna respuesta, porque es probable que al final sientas más frustración que cuando comenzaste. Cuanto menos intentes forzar tu voluntad sobre los demás, más te darás cuenta de que las cosas van automáticamente a tu manera.


**CÁNCER**

Junio 22 / Julio 22

Deja que tu lado infantil salga a relucir. Tus sueños están en plena vigencia, así que deja que abran el camino. Disfruta de conversaciones alegres con amigos sobre las últimas películas y tus sitios web favoritos. Es posible que desees considerar hacer ejercicio o cortarte el pelo.


**LEO**

Julio 23 / Agosto 22

Tómate un descanso de la rutina que estás haciendo y aléjate de los caminos transitados. Hoy es un día para seguir adelante con tus ideas y sueños en lugar de compromisos y respuestas. Cuestiona las cosas y debate los hechos. Hagas lo que hagas, diviértete.


**VIRGO**

Agosto 23 / Septiembre 23

Un tema sensible es capaz de afectarte de tal manera, que te está haciendo sentir que estás en tu propio mundo en cuanto a la forma en que te relacionas con los demás. Es posible que desees considerar el dejar que alguien más tome la iniciativa por una vez.


**LIBRA**

Septiembre 23 / Octubre 23

Puedes percartarte de que la gente está actuando con información incompleta y que te acusa falsamente de algo que no has dicho ni pensado. Esfuérzate para traer armonía a la situación poniendo la verdad sobre la mesa y ayudando a que las motivaciones reales sean conocidas.


**ESCORPIÓN**

Octubre 23 / Noviembre 22

Puedes sentir como si hoy algo de repente te ha hecho clic y has encontrado la pieza que faltaba en un rompecabezas en el que has estado trabajando durante un tiempo. Las respuestas pueden ser sutiles, pero están ahí.


**SAGITARIO**

Noviembre 22 / Diciembre 22

Es un buen día para compartir tus sueños con los demás, a pesar de lo inverosímil que puedan parecer. Otros pueden mirarte como si tuvieras tres cabezas, pero siempre y cuando sigas teniendo honestidad, no hay ninguna razón para que tengas miedo de compartir.


**CAPRICORNIO**

Diciembre 22 / Enero 20

Es probable que la fantasía juegue un papel importante en los acontecimientos del día, y puede que te encuentres soñando despierto/a mientras caminas por la calle. No te molestes por la realidad hoy si no tienes que hacerlo. Eres mucho mejor cuando mantienes un tono ligero.


**ACUARIO**

Enero 21 / Febrero 19

Puede ser difícil tomar una decisión acerca de las cosas ya que los hechos parecen estar bastante turbios. Es mejor pasar el día disfrutando de tus amigos o de tu afición favorita en lugar de intentar tomar decisiones vitales o compromisos importantes.


**PISCIS**

Febrero 18 / Marzo 20

Eres el protagonista de tu propia película, debes tener orgullo del rol que juegas. Podrías representar diferentes papeles dependiendo de tu estado de ánimo. Hay un brillo especial en tu sonrisa hoy que debes compartir abiertamente con los demás.

## CONSEJITOS

### DALE MENOS IMPORTANCIA A LAS COSAS

El tiempo vuela y mucha gente se da cuenta de ello cuando ya es muy tarde. No seas de esas personas que se arrepienten por no vivir su vida de la manera que hubieran querido. No vivas para complacer a los demás, tu opinión lo único que importa de verdad.

### VIVE TÚ VIDA

No te dejes presionar por los demás, cada quien tiene sus tiempos, no te compares con la demás gente, vive tu vida como la quieres vivir, sólo tienes una. ¡APROVÉCHALA! No tiene nada de malo equivocarse, todos lo hacemos. Mejor aprende de esos fracasos y sal adelante aprendiendo de ellos.

### DEMUESTRA GRATITUD

Fíjate en cosas tan sencillas que nunca te pones a pensar en lo afortunado que eres, valora todo aquello que tienes y se agradece por ello. Siempre hay algo por lo que tienes que agradecer, encuéntralo, y lo más importante es que, ¡ESTÁS VIVO!

### VIVE SIN ARREPENTIMIENTOS

No te obsesiones con el pasado, éste quedó atrás y no lo puedes cambiar. Enfócate en el presente y no tengas miedo del futuro. El único momento es el presente, despreocúpate por el pasado y no desperdicies tiempo pensando en futuro, vive cada momento.

### LAS ACCIONES HABLAN POR SI SOLAS

Deja de decir y prometer, ¡hazlo de verdad! Cada día es una oportunidad para ser una mejor versión de ti mismo, toma acción. Persigue tus sueños, pero no dejes que estos te estresen a un nivel que no los disfrutes. Asegúrate de pasar el tiempo con las personas que te importan, mantén un balance en tu vida y disfruta cada momento.

### DESHAZTE DE TUS PROBLEMAS

Muchas veces creemos que nuestros problemas son más grandes de lo que en verdad son, mira a tu alrededor y date cuenta en verdad cuales son los problemas por los que deberías preocuparte. La felicidad depende única y exclusivamente de uno mismo. Vive tu vida como te gustaría vivirla, no dejes que tu felicidad dependa de nada ni nadie, más que de ti.

## LA MAGIA DE LAS PLANTAS

### LA SALVIA EN LA MAGIA

Es por todos conocido el poder esotérico de esta planta, por lo cual es muy utilizada para sahumeros de purificación. El humo resultante de quemar sus hojas es excelente como purificador de ambientes, en especial en los establecimientos comerciales pues ayuda a generar paz y prosperidad económica.

**Sus hojas se llevan encima para generar la sabiduría y para protegerse contra el mal de ojo. Para ello podemos hacer bolsitas mágicas, preferiblemente de terciopelo para llevar con nosotros siempre. Cuando se enrollan como una vela son ideales para iniciar los rituales y hechizos, también pueden formar parte de baños espirituales.**

Otro uso muy común de la salvia es la fabricación de preparados para usar como desinfectantes o "limpiasuelos". Preparada en "agua de baño" junto con el romero, la ruda, la rompe piedra, el espliego, la albahaca, la caléndula o el laurel, sirve como lavado de descarga energética. Con ello se consigue liberar las malas energías y generar sanación física y mental.

Si se quiere alcanzar alguna meta y se busca que todo salga bien, se recomienda colocar una rama bajo nuestra almohada y al dormir concentrar toda nuestra energía en visualizar el resultado final, la salvia envolverá nuestra visión con prosperidad y buena suerte.

#### BAÑOS, HECHIZOS O RITUALES CON SALVIA

Entre los rituales más conocidos y ampliamente recomendados para limpiar/purificar de malas energías nuestro hogar, consiste simplemente en sahumar nuestra casa con un puñado de salvia para favorecer la claridad mental, las energías positivas y la calma.

#### Ingredientes:

4 hojas de salvia

1 cubeta con agua que haya pasado al menos 12 horas bajo la luz de la luna

3 pétalos de rosas roja, amarilla y rosado

1 puñado de sal gruesa

½ Cucharada de esencia de almizcle

#### Preparación:

Tomamos la cubeta con agua, previamente dejado bajo la luz de la luna, luego tomamos el puñado de sal gruesa y lo vertimos en el balde, le damos vueltas en sentido contrario a las agujas del reloj. Mientas vamos pidiendo al espíritu sanador y protector que libre nuestra casa de las malas influencias y que proteja de todo mal a los habitantes que en ella se encuentran.

Después agarramos los pétalos de rosa y nos los frotamos por el cuerpo pidiendo que todas las malas energías se vayan de nuestra mente y de nuestra vida. Seguidamente, procedemos a lanzar los pétalos en el agua con sal gruesa y luego de barrer nuestro hogar de adentro hacia afuera pasamos un paño y le vertimos la esencia de almizcle, luego botamos esa agua y encendemos el puñado de salvia.

**Encendido:** enciende la salvia dentro del cuenco, sopla un poco para avivar el fuego y deja que se apague, no debemos soplar las hojas de salvia cuando estén encendidas pues no se libera nuestra vida de lo que queremos alejar.

**Sahumar:** puedes acercar el humo a las personas que participen en el ritual. Dirígese a la cabeza, los brazos, las piernas, la espalda.

Este ritual debe ser utilizado para limpiar nuestro hogar para ayudarnos a alejar las malas vibraciones y el mal de ojo, aperturar en nuestras vidas y en el hogar la prosperidad, la abundancia, además, de proteger los lazos familiares.

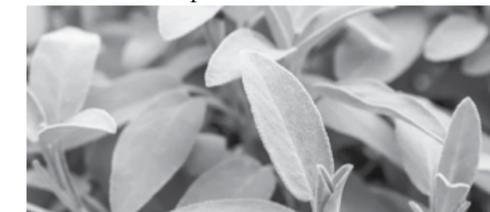
#### PROPIEDADES MEDICINALES DE LA SALVIA

El uso de la salvia en la medicina natural se ha popularizado por su infinidad de beneficios para la salud. En primer lugar, esta planta es considerada uno de los mejores antibióticos naturales que existen, por lo que ayuda a recuperarse rápidamente de procesos de gripes o resfriados.

Si se sufre de una lesión o traumatismo, nos ayuda a mejorar y acelerar la cicatrización, pero sobre todo a evitar infecciones. Para esto es recomendable utilizar una compresa fría humedecida en una solución de agua con sal

marina y salvia. De la misma manera, es muy útil para calmar dolores musculares por ser un excelente antiinflamatorio.

El uso de esta poderosa planta por los deportistas es muy conocido, pues los ayuda a reducir los niveles de sudoración excesiva. Esto muy beneficiosos pues sabemos que mediante la sudoración se pierden sales minerales importantes para el cuerpo humano, lo que los hace más propensos a la deshidratación. A su vez contribuye a disminuir los malos olores y la excesiva transpiración.



Para las personas que padecen la enfermedad de la diabetes es muy beneficiosa, pues es popular el poder de la salvia para regular y controlar la glicemia, es decir, esta planta ayuda a eliminar el exceso de azúcar en la sangre.

Para personas con inflamaciones bucales, dolor de muelas, de garganta, faringitis entre otras, se recomienda realizar enjuagues bucales con esta hierba diluida en agua para controlar el desarrollo de otras dolencias asociadas a las caries.

En mujeres con períodos abundantes e irregulares es muy buena, pues la ayuda a controlar y aliviar los dolores menstruales, además de ser un potente regulador hormonal.

La salvia puede ayudar al funcionamiento de la mente. El extracto de salvia puede aumentar la capacidad cognitiva por lo que ayuda a retrasar la evolución de enfermedades como el Alzheimer.

Para hacer el famoso "Vino de Salvia", se pone un puñado de salvia (unos 50 gramos) en un litro de vino blanco. Se deja macerar durante 9 días a la sombra (agitándola cada día). Pasado este período se cuela y se exprime suficientemente para que la planta libere sus principios activos.

# TENTACIONES

## EL CONFLICTO EN EL DIVORCIO

*Cuando un buque se está hundiendo, a todos los pasajeros se les proporciona un salvavidas. Cuando un matrimonio llega a su fin, sobreviene una condición similar de emergencia, solo que en tales casos nadie les arroja el anhelado implemento. Usted, sus hijos y su pareja se hallan abandonados a su suerte, pateando con desesperación y luchando vigorosamente por sobrevivir.*

**Si se considera que un divorcio es difícil para los padres, éste es verdaderamente devastador en el caso de los hijos, dado que ellos dependen por entero de sus padres. A menudo ignoran lo que está sucediendo, y las conjeturas combinadas con la incertidumbre ocasionan traumas que pueden emerger y exigir ser atendidos en etapas muy posteriores de la vida. Muchos niños jamás consiguen expresar sus sentimientos de dolor, enojo y frustración en la misma forma que sus padres lo hacen. Como consecuencia tienden a sentirse en extremos indefensos, aislados y confundidos. Pero aún así los niños son sumamente adaptables. Y si bien pueden experimentar un gran dolor y sentimientos de pérdida, la mayoría de ellos logran recuperarse si sus padres así se los permiten.**

En el caso de muchos niños, el mayor dolor sobreviene tras el divorcio. Aproximadamente un tercio de los hijos de padres que se separan pierden contacto con uno de sus padres, e incontables son los niños que sufren mientras sus padres continúan empeñados en la contienda mucho después de que el divorcio se ha consumado. Y, con frecuencia, los hijos se convierten en el punto focal para las discusiones y las muestras de amargura. También es muy común que la hostilidad entre ambos padres se recrudezca al paso de los años, ocasionando dolor y sufrimiento a todos los implicados.

Cuanto más se prolonga el conflicto entre los padres y mayor es la tensión, más probabilidades hay de que sobrevenga un serio daño psicológico. Algunos niños se protegen cancelando sus sentimientos, ya no sienten más dolor, pero tampoco experimentan otras emociones, ni siquiera las placenteras. En pocas palabras se convierten en autómatas emocionales.

Si continuamente se ven expuestos a situaciones de intenso dolor, los hijos tienen a experimentar sentimientos negativos hacia sí mismos, hacia los demás y hacia la vida en general. Se vuelven renuentes a correr el riesgo de amar a otras personas por el temor de ser lastimados nuevamente y estas actitudes negativas actúan en contra de la consecución de vidas dichosas y satisfactorias.

Conforme a la experiencia de las doctoras Judith Wallestein y Joan B. Kelly, quienes condujeron a un estudio sobre los hijos de padres divorciados durante un periodo de diez años, encontraron que, si a un niño se le priva de uno de sus padres, o si sus padres suelen reñir y competir, el pequeño tiende a tener una baja

autoestima. Esto a menudo causa daños psicológicos y los niños pueden desarrollar síntomas tan graves como ansiedad, depresión, regresiones, perturbaciones del sueño como pesadillas, sonambulismo, asma, hábito de orinarse en la cama, rabiets y tics nerviosos. Pueden también rechinar los dientes, tener vómito, aferrarse en exceso a cualquiera de los padres o volverse en extremo agresivos, empezar a soñar despiertos o alejarse de sus relaciones. Comer en demasía o mostrar falta de apetito, tener un deficiente desempeño en la escuela, conductas delictivas; comportamientos autodestructivos; consumo de alcohol o drogas, ataques frecuentes de llanto o ausencia de emociones, y problemas para expresar sus sentimientos.

No es raro que los padres tengan un inicio poco favorable a partir de que la separación se ha consumado y por tanto asumen una actitud negativa respecto a su forma de concebirse uno al otro. Es probable que el dolor que sienten los impulse a querer desquitarse o castigarse mutuamente. Esto puede hacerlos sentir dolidos y lastimados, y por consiguiente negarse a traba-



jar juntos para ayudar a sus hijos. Cuando uno de los padres busca castigar al otro, más que nadie son los hijos quienes resultan castigados y dolidos en mayor grado.

### LA MEDIACIÓN

Lo que pretende la mediación es reducir la hostilidad entre los padres y propiciar un resultado más positivo a favor de los hijos. Es esencial que ambos padres tengan la oportunidad de que se los escuche, que se conceda el tiempo suficiente para discutir plenamente la situación y explorar todas las alternativas factibles.

No olvidemos que, los hijos necesitan desesperadamente de una cooperación entre sus padres después de que se han divorciado. Necesitan de dos padres que estén dispuestos a trabajar conjuntamente, como socios, aún cuando ya no se agraden el uno al otro o no sean amigos. Los padres deben estar consientes de lo que está sucediendo en su entorno y seguir los siguientes principios:

1. Dejar de recriminarse o culpar a su ex cónyuge por lo sucedido en el pasado. Darse cuenta de que el pasado ya quedó atrás y no es posible revivirlo.
2. Tener presente que su hijo necesita de los dos y que deben estar dispuestos a compartir a su hijo.
3. En las discusiones que sostenga con su ex pareja, debe centrarse sólo en aquellos aspectos que corresponden a sus hijos.
4. Centrarse en las necesidades de sus hijos, hoy y en los subsecuentes.
5. Trabajar conjuntamente con el otro padre a fin de proporcionarle a sus hijos un ambiente tan seguro y libre de conflictos como sea posible.
6. Hacer todo cuanto esté de su parte por ser cortés con su ex cónyuge, y disipar las tensiones y los rencores a fin de que su hijo pueda tener una vida tranquila y satisfactoria.

Si el padre o la madre siente que necesita ayuda, debe tener presente que buscar asistencia apropiada tanto como para él como para sus hijos es un acto de amor, genuino interés y fortaleza. Cuando usted solicita ayuda y la obtiene, es probable que redescubra el mundo a través de los ojos de un niño y muy posiblemente esto lo conmueva en su interior.



## CUERPO de jovencita

El aceite de coco es uno de los agentes más nutritivos para el cabello, y masajear el cuero cabelludo con él aporta numerosos beneficios. El cabello dañado es causado en parte por la inflamación continua y la reducción de las fibras del cabello debido a una mala absorción. El aceite de coco penetra plenamente el cabello mientras que el aceite mineral no.

La aplicación de aceite de coco al cabello dañado se traduce en una reducción de la pérdida de proteínas gracias a la estructura de los principales ácidos grasos de cadena lineal y bajo peso molecular, que permiten que el aceite penetre fácilmente en el cabello, evitando problemas de caspa y resequedad.

Sumados estos maravillosos beneficios con las propiedades del Argán, conocido también como el "Oro líquido de Marruecos", se sinergizan las propiedades para darle al cabello una textura suave y sedosa. Además, combate el encrespamiento, el aspecto deshinchado y lo alisa desde las raíces hasta las puntas.

(Fuente: [www.aceitedearganweb.com](http://www.aceitedearganweb.com))



Tienda del Consumidor  
**NATURISTA**

Informes: 01(55) 5764 5950

# BOLSA DE TRABAJO

## IMPORTANTE EMPRESA EN EXPANSIÓN

### Se solicita personal femenino

- Edad: 18 a 28 años
- Ofrecemos sueldo inicial \$1,000.00 semanales
- Estabilidad laboral
- Buen ambiente de trabajo
- Entrevistas de Lunes a Viernes, de 10:00 am a 14:00 hrs

Interesadas presentarse con el Lic. Jorge Iván Rodríguez M. con solicitud elaborada e identificación oficial en Av. Andrés Molina Enríquez No. 4217, 1er piso, Col. Asturias, entre V.G. Tena y Viaducto Miguel Alemán, a 3 cuadras del metro La Viga, Línea 8.



## Vista PODEROSA

La degeneración macular relacionada con la edad es una enfermedad asociada con el envejecimiento que gradualmente destruye la visión central y el detalle de la imágenes. La visión central hace falta para ver con claridad y para realizar tareas diarias como por ejemplo leer y conducir. Afecta la mácula, la parte del ojo que permite ver los detalles pequeños y no causa dolor. Es una de las causas principales de la pérdida de visión en las personas de 60 años.

Las bayas GOJI del Himalaya (*Lycium barbarum*) han sido utilizadas en China durante miles de años para mejorar la salud y la longevidad y es uno de los alimentos más denso en nutrientes.

Con su amplio rango de fitonutrientes, antioxidantes, vitaminas, las bayas goji están bien consideradas cuando se trata de mejorar la vista. Se ha descubierto que contienen alto porcentaje de B-caroteno (alrededor de 8 mg/100 g) muy activo biológicamente, lo que hace que sea fácilmente asimilable por el cuerpo. El contenido de caroteno es superior a la zanahoria lo que le proporciona buenas propiedades antioxidantes.

(Fuente: <http://www.bayasgoji.es/propiedades.html>)



Tienda del Consumidor  
**NATURISTA**

Informes: 01(55) 5764 5950

## LA MORDIDA DE EVA



Feliz es el hombre que aprende temprano el amplio abismo existente entre sus deseos y sus facultades.

## DE SALIDA

### EL SAMURAI Y SU PERRO

Había una vez un samurai que solía tener la costumbre de pasear con su perro al cual tenía una gran estima.

Un día, su perro se alejó de él y jugueteaba con las hojas que caían de los árboles. Más grande fue la sorpresa del samurai, cuando de repente su perro se lanzó corriendo contra él con aire fiero.

El samurai, que estaba bien entrenado, desenvainó su espada y justo cuando el perro saltó le cortó la cabeza.

El samurai no entendió por qué de repente su fiel perro se puso en contra suya.

Entonces, elevó la cabeza y vio como una serpiente, que estaba en una rama, se estaba acercando peligrosamente a él. Cuando el samurai comprendió que lo que intentaba su perro era salvarle y no lastimarlo, lloró amargamente.

Fue entonces cuando recordó una vieja enseñanza de su maestro:

“El sentido de una acción no siempre es fácil de interpretar. Por eso, antes de desenvainar tu espada, asegúrate que esa es tu única opción”.



**¡ESCUCHE A RODRIGO MONDRAGÓN!**



**"La voz del Ángel  
de tu Salud"**



*Conozca el uso de las plantas medicinales, los secretos ancestrales de curación con productos naturales y lo más actual en herbolaria científica para la recuperación de la salud. Todo esto de forma amena y sencilla con los comentarios de nuestros asesores herbolarios de reconocido prestigio.*



**Radio 760 AM**

Comunicación con Sentido

**Lunes a Viernes de 10:00 a 11:00 del día**

**Repetición de las 23:00 a las 24:00 hrs.**

**por abc Radio 760 AM, Tels. en Cabina:**

**55-18-77-60 y lada sin costo 01-800-58-18-248.**