



## Ocho especias que pueden ayudarte a mejorar la salud



## ¿Es posible morir de un estornudo?

**Tips para darle la bienvenida a casa a la mascota**



## Como iniciar el Año Nuevo siendo Productivo

¡Año nuevo, vida nueva! Bueno, seguro que ya te has planteado unos cuantos buenos propósitos. Pero ya sabes que estos rara vez se cumplen, por eso hay que definir objetivos claros. Incluso podrías retarte a ti mismo este año con un objetivo ambicioso. En cualquier caso, antes de empezar a desarrollar nuevos proyectos sería recomendable que reflexiones sobre todo lo que tienes entre manos ahora mismo, te liberes de cosas innecesarias y hagas una buena puesta a punto de tu sistema de gestión personal.

**1. Conoce cuáles son tus compromisos.** Si no dispones de un inventario completo de tus compromisos actuales, irás aceptando nuevas tareas de forma indiscriminada. Muchas de ellas no deberían ser parte de tu vida, ya que no están alineadas con tus objetivos y te impiden avanzar tus nuevos proyectos. Aunque suene contradictorio, es necesario poner ciertos límites para poder experimentar la libertad. Si sabes qué tienes que hacer, también sabes qué no debes hacer.

**2. Averigua dónde te encuentras.** No puedes moverte hacia el futuro si no sabes exactamente cuál es tu realidad actual. ¿Cuáles son actualmente tus tareas, proyectos, áreas de responsabilidad, objetivos y visión de la vida? Es necesario que revises y definas tu situación con perspectiva.

**3. Conoce dónde están tus límites.** No trates de hacerlo todo, de serlo todo o de tenerlo todo. Eso agota psicológica y físicamente a cualquier persona. Más no significa necesariamente mejor. Concéntrate en objetivos importantes y positivos, y elige las próximas acciones para avanzar en cada uno de ellos.



**4. Haz limpieza de asuntos pendientes.** No podrás concentrarte en nuevos retos si la mayor parte de tu energía se diluye tratando con multitud de frentes abiertos. Completa tareas y proyectos, grandes y pequeños, para preparar el terreno y poder enfrentarte a lo nuevo de una forma más clara y limpia. Empieza por donde sea. No hay prioridades, sólo cosas que se deben hacer cuanto antes y cosas que pueden esperar.

**5. Libera tu mente.** Van a surgir cosas que ahora mismo no ves, que te brindarán nuevas oportunidades y te abrirán nuevos caminos. Tienes que estar preparado para lo que sea y aprender a responder con eficacia a cualquier cosa que atraiga tu atención. Para ello tienes que capturar todo lo que llegue a tu cabeza y aclarar su significado real. La creatividad sólo aparece cuando hay espacio para ella.

## Ocho especias que pueden ayudarte a mejorar la salud

Algunos las utilizan para potenciar el sabor de una comida otros como ingredientes mágicos para mejorar su bienestar físico o mental.

A lo largo de la historia las especias han sido codiciadas por su valor cultural, económico y medicinal. Desde la antigüedad civilizaciones como la egipcia, la romana o la china las consideraron verdaderos tesoros.

Las rutas comerciales no solo facilitaron su intercambio entre civilizaciones, sino que fomentaron la exploración y el comercio global. Especias como la pimienta, el clavo o la nuez moscada además de realzar el sabor de los alimentos fueron utilizadas como monedas de cambio.

El término especia suele aplicarse a las semillas, las cortezas y las partes duras de las plantas aromáticas nativas de regiones tropicales de Asia y de las Molucas, existen más de 20.000 especies de plantas con propiedades aromáticas y sabores propios que son utilizadas como especias. A los aspectos culinarios hay que añadirles las propiedades medicinales, virtudes que han sido utilizadas para mejorar la salud y combatir diferentes enfermedades. Y por se seleccionaron ocho especias a las que se atribuyen diferentes propiedades medicinales.

### 1. Aloe vera

Valorada durante siglos por la medicina tradicional, sus beneficios medicinales son: acelerar la cicatrización de heridas menores, quemaduras leves y cortes superficiales; aliviar la irritación y la inflamación cutánea provocada por quemaduras solares o picaduras de insectos; así como hidratación de la piel seca.

### 2. Cúrcuma

La cúrcuma, o azafrán de la India, es una especia que se extrae de la raíz de la planta *Cúrcuma longa*. Su principal componente activo es la curcumina, a la que se atribuyen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

### 3. Ginseng

Las raíces del ginseng se han empleado en la medicina tradicional china por sus presuntos efectos estimulantes y fortalecedores del sistema inmunológico. También se ha sugerido que puede tener efectos positivos en la reducción del estrés y la mejora del estado de ánimo en algunas personas.



### 4. Manzanilla

Esta hierba se ha empleado como remedio para aliviar problemas digestivos, calidad del sueño y calmar la ansiedad.

### 5. Jengibre

Por sus propiedades antieméticas y antiinflamatorias, se ha utilizado en la medicina tradicional para aliviar los dolores musculares, mejorar la digestión y aliviar las náuseas.

### 6. Eucalipto

Los beneficios de las hojas de eucalipto están aliviar la congestión nasal y los síntomas derivados de una gripe o un resfriado común.

### 7. Caléndula

La medicina popular ha utilizado la caléndula para promover la cicatrización de heridas y aliviar diversas afecciones cutáneas, atribuyendo a esta planta propiedades cicatrizantes y regenerativas.

### 8. Canela

Se obtiene de la corteza interna de árboles de la especie *Cinnamomus* y ha sido muy valorada en la medicina tradicional por sus posibles beneficios para la salud. Se le atribuyen efectos positivos en la regulación de los niveles de glucosa plasmático y en la circulación de la sangre.

## Tips para darle la bienvenida a casa a una mascota

Cuando llega un nuevo miembro peludo a la familia se inicia una emocionante aventura llena de afecto y responsabilidad, pero es importante saber preparar el escenario perfecto para garantizar su bienestar.

La llegada de una nueva mascota a casa es un momento emocionante y especial. Ya sea un perrito juguetón o un gatito curioso, estos compañeros peludos se convertirán rápidamente en uno más de la familia. Una parte esencial de garantizar una vida larga y saludable para nuestros peludos comienza con la preparación del hogar para su bienvenida, adaptándolo a sus necesidades, así como con las visitas regulares al veterinario en los primeros meses de cachorro y, por supuesto, durante toda su vida.

**Preparación antes de la llegada** Antes de llevar a casa a nuestro nuevo amigo peludo, es importante asegurarnos de que tenemos todo lo necesario para su cuidado y bienestar. Para ello, se deben valorar una serie de condiciones, que dependen de si es un perro o gato, de cómo es su tamaño y temperamento, y de cuáles son sus necesidades. Estos son las claves:

**Una casa a prueba de cachorros:** resulta esencial acondicionar el hogar de manera que sea un ambiente seguro para los cachorros, evitando que tengan acceso a posibles peligros como cables, objetos pequeños, medicamentos y alimentos destinados al consumo humano.

**Adaptación de espacios:** Asignar áreas específicas para distintas actividades, como colocar los recipientes de comida y agua en la cocina, ubicar su cama en una habitación y destinar un lugar apartado en la casa para que pueda hacer sus necesidades.

**Entender su comportamiento y señales:** Los gatos son cazadores, territoriales, autosuficientes, ágiles, utilizan el olfato para comunicarse y son muy sensibles, por lo que es importante estar atentos a los cambios de comportamiento, ya que pueden indicar problemas de salud o emocionales.



los perros se comunican a través de su lenguaje corporal y el movimiento de su cola, orejas y ojos. Los diferentes gruñidos y ladridos pueden ser un signo de advertencia.

**Confiar en el profesional veterinario:** El veterinario desempeña un papel crucial en la llegada a casa de una mascota, ya que es una fuente de orientación en el cuidado diario del cachorro. Esto incluye consejos sobre la dieta adecuada, el nivel de actividad física, la formación, la higiene y la prevención de parásitos externos (como pulgas y garrapatas), así como parásitos intestinales, que no son visibles a simple vista. Además, las vacunas son una parte esencial para proteger a la mascota de enfermedades infecciosas causadas por virus y bacterias, así como para prevenir enfermedades que pueden transmitirse a los humanos.

## ¿Por qué pica la lengua cuando se come piña?



Por qué me pica la lengua cuando como piña, la piña es uno de los 15 alimentos para vivir más y mejor, a algunas personas les pica la lengua cuando la comen, o no les sienta bien del todo. Este picor es debido, principalmente, a la acción de la bromelina y del ácido oxálico, dos de los componentes que se encuentran en la piña.

La bromelina es una enzima que favorece la digestión de las proteínas, cuyo efecto también se extiende a las células que hay en la superficie de la lengua, provocando ese picor. El ácido oxálico, por su parte, provoca lesiones en las terminaciones nerviosas de la lengua, lo que también genera el picor. Es un efecto que no dura mucho y que no es peligroso.

Si la comezón se mantiene en el tiempo y aparecen otras reacciones como pueden ser erupciones o urticaria, lagrimeo, irritación nasal, etc., acude al médico para que valore si se trata de una alergia.

Si produce acidez estomacal, En este caso es mejor evitar el consumo de piña. Pero si quieres disfrutar de ella de forma ocasional, puedes reducir el riesgo de molestias eligiendo piñas bien maduras y mezclándola con otras frutas menos ácidas, como el plátano, o preparar brochetas con piña y mozzarella.

Para reducir las molestias

Evita el tallo. Además de fibra, el corazón de la piña concentra gran cantidad de bromelina, así que si suele picarte la lengua, evítalo.

Mejor madura. Cuanto más madura, menos ácido oxálico tiene y menos pica.

**Beneficios de la piña.**

**Piña en lata.** La piña conservada en lata sufre un tratamiento térmico que reduce su contenido en bromelina, por lo que pica menos que la fresca. Pero también su aporte de vitaminas y minerales es menor.

**Rica en antioxidantes.** Gracias a su elevado contenido en vitamina C, ayuda a fortalecer el sistema inmunitario y contrarresta los efectos del envejecimiento.

**Beneficiosa en las comidas copiosas.** Ya sea en el postre o en algún otro plato, incorpora piña. La bromelina te puede ayudar a que la digestión resulte menos pesada.

**Mucha fibra.** Es una de las grandes ventajas de la piña. Gracias a ella, te ayuda a combatir el estreñimiento y, además, resulta muy saciante.

## ¿Es posible morir de un estornudo?

Contener un estornudo como el propio acto de estornudar puede tener graves consecuencias para nuestro organismo. Lo primero que aparece es un leve cosquilleo en las fosas nasales, le sigue un pequeño lagrimeo a nivel ocular para después desencadenarse en toda su expresión un sonoro estornudo. En función del lugar en el que nos encontremos puede darnos vergüenza y, por tanto, tener que reprimirlo.

La palabra estornudar procede del latín sternutare, que significa hacerlo repetidas veces, a un primer estornudo le sigue una cantidad incontrolable. Se trata de un mecanismo irreprimible en el que hay una fase de inhalación de aire brusca, seguida de otra de exhalación violenta y ruidosa.

Aunque nos pueda parecer que estornudar es algo irrelevante en su mecanismo fisiológico participan más de ocho músculos diferentes desde los abdominales hasta los torácicos, pasando por el músculo diafragma y los músculos tiroarritenoideos, encargados de controlar las cuerdas vocales y la faringe.

### Mirar a la luz nos hace estornudar

El estornudo es un mecanismo de defensa que tiene nuestro organismo para eliminar agentes irritantes, como el polvo o polen, o gérmenes que podrían producirnos enfermedades. Existe un tipo especial de estornudo que se denomina "fótico" y que padece hasta el 35% de la población mundial. Es provocado por una sobreestimulación visual en la que se excitan los receptores sensitivos de uno de los nervios de la cara, el trigémino. Esto es lo que sucede, cuando se pasa, de una relativa oscuridad a una luz brillante.

El trigémino, también conocido como quinto par craneal, es el responsable, además, de que estornudemos cuando nos salimos del coche y nos exponemos a bajas temperaturas o cuando nos arrancamos un pelo de las cejas.



### Reprimir el estornudo puede ser peligroso

El aire de un estornudo puede llegar a alcanzar los 70 kilómetros por hora y propulsar las gotitas de saliva hasta una distancia de ocho metros. Por ese motivo, los sanitarios recomiendan taparse la boca y la nariz con un pañuelo para evitar la expansión de gérmenes por el aire.

Aguantarse las ganas de estornudar puede provocar dolor de cabeza, de oído, inflamación, hemorragias o mareos. Esto se debe a que se concentra una elevada presión que puede provocar que se rompa algún vaso sanguíneo. Contener un estornudo puede provocar situaciones graves, como, por ejemplo, un neumomediastino presencia de aire en el espacio que se encuentra entre los dos pulmones, desgarros en el esófago o la perforación de la membrana timpánica. Pero no solo contener el estornudo es peligroso, también el acto de estornudar en sí mismo.

## Caldo para desintoxicar tu cuerpo y bajar de peso después de Año Nuevo

Después de Navidad y Año Nuevo nuestro cuerpo nos pide un descanso después de tanta comida. Es por eso que ahora te vamos a contar el caldo que debes tomar para bajar de peso y desintoxicar tu cuerpo.

Aunque en esta época parece que todo cuesta un poco más puede ser más llevadero consumiendo un poderoso caldo, rico en colágeno e ideal para bajar de peso. Suma esta preparación a tus comidas, aportando una opción totalmente saludable que ayudará a depurar cualquier organismo.

El caldo está hechos a base de verduras, especias y hortalizas. Además, algunos también eligen incorporar ingredientes ricos en proteínas para lograr activar el metabolismo. Sus productos ricos y saludables generarán múltiples beneficios en nuestro cuerpo. Esto ayudara para perder peso, y a reducir la inflamación, mejorar la digestión y controlar el colesterol y los triglicéridos altos. Si pensamos en el mejor caldo rico en colágeno, es el que está elaborado a base de huesos de pollo.



A la hora de preparar el caldo de huesos de pollo, se recomienda hacerlo con los huesos y tejidos conectivos del pollo de proximidad o ecológicos, A esto también debes agregarle agua, hierbas, especias y vegetales. Así conseguirás un caldo sabroso y sumamente saludable.

Lo recomendable es consumir el caldo antes de las comidas principales. Esto te dará mayor saciedad y te ayudará a seguir una dieta equilibrada. Si tienes como meta bajar de peso, prueba dividiendo su ingesta en dos: una porción antes del almuerzo y otra antes de la cena.