



Xiaomi celebra la magia de la Navidad con innovación y estilo



Las Consecuencias de la obesidad

**28 de diciembre
Día de los
Inocentes**



Razones por la que es bueno tener joyas de Oro en casa



El oro ha sido considerado uno de los metales más valiosos y codiciados desde tiempos inmemoriales. Su papel como símbolo de riqueza, poder y espiritualidad sigue vigente en el mundo moderno, donde representa no solo una inversión segura, sino también un elemento cargado de significado para muchas culturas y de acuerdo con varias creencias.

Este elemento es conocido como un activo refugio, es decir, una inversión que tiende a mantener su valor o incluso a incrementarlo durante periodos de crisis económica o inestabilidad. A diferencia de monedas o acciones, cuyo valor puede fluctuar drásticamente, este ha demostrado ser un recurso estable a lo largo de la historia.

La espiritualidad y la energía personal

Además, el oro tiene una conexión histórica con la espiritualidad y la energía. Culturas antiguas atribuían a este propiedades místicas. Se creía que este metal tenía la capacidad de atraer energía positiva, promover la armonía y proteger contra influencias negativas.

Se ha considerado que el oro es capaz de purificar los campos de energía que rodean a las personas y ayuda a estabilizar la mente. "Al ser un conductor de energía puede atraer vibraciones positivas que nos den felicidad y equilibrio emocional, ya que se piensa que tiene una conexión con la conciencia divina", indica el mencionado portal.

A nivel personal, algunas creencias afirman que portar oro como accesorio, ya sea un anillo, un collar o un brazalete, puede fortalecer el campo energético del individuo. Este metal noble también se asocia con la iluminación espiritual, ya que simboliza pureza y perfección. Incluso en la práctica de la meditación, algunas personas prefieren espacios decorados con esto para potenciar la conexión con lo divino.

se puede decir que tener algo de oro va más allá de su atractivo visual o su valor material. Este metal precioso ofrece una combinación única de beneficios económicos y espirituales, actuando como un refugio financiero en tiempos de incertidumbre y un símbolo de conexión energética y prosperidad.

¿Qué es el aceite de tiburón y para qué se utiliza?

Los tiburones tienen un hígado con aceites y grasas muy ligeras, ya que a diferencia de otros peces no tienen vejiga natatoria que les sirva de ayuda para flotar en el agua. aceite de tiburón, muy utilizado en lugares como Japón o el norte de Europa tiene propiedades medicinales muy interesantes.

Muchos estudios han demostrado que este tipo de aceites que generan los tiburones son muy positivos para la salud y también para tratamientos de belleza, tanto que actualmente hay productos que los incluyen entre sus ingredientes.

Usos principales

Tiene propiedades terapéuticas muy beneficiosas gracias a algunos de sus compuestos, y entre sus usos se destaca que es bueno para tratar el cáncer, estimular el sistema inmunológico, proteger la salud cardiovascular, favorecer la fertilidad, disminuir el impacto de los radicales libres en la piel o estimular la salud cerebral de los niños, entre otros.

¿Cómo consumirlo?

Actualmente es posible comprar cápsulas blandas de aceite de tiburón, pero consulta siempre con un especialista antes de tomarlas por tu cuenta. No hay una dosis estipulada para un consumo general, cada persona debe adaptarla a sus necesidades según su edad y constitución, siendo muy importante también para qué se van a utilizar.



Contraindicaciones

Como casi todo, el aceite de tiburón también tiene contraindicaciones, y es imprescindible tenerlas en cuenta. Entre las más importantes destacan las siguientes:

Afecciones renales y cálculos

Enfermedades hepáticas

Exceso de vitamina D, calcio y fosfato en el organismo

Arteriosclerosis obliterante

28 de diciembre Día de los Inocentes



La masacre de los Santos Inocente de Daniele da Volterra

El día 28 de diciembre se celebra el Día de los Inocentes o también conocido como el Día de los Santos Inocentes. Este día tiene dos tipos de celebraciones que son bastante antagónicas entre sí, aunque aparentemente están relacionadas.

Por un lado, el cristianismo adoptó este día para honrar la memoria de los niños que murieron durante el mandato del Rey Herodes quien, en su afán por evitar que el recién nacido Jesús de Nazaret viviera, envió a los soldados a matar a todos los niños menores de 2 años que en ese momento se encontraran en Belén.

En Hispanoamérica como en España, se acostumbra a gastarse bromas que tienen como fin engañar a las personas y hacerles ver que han caído en ellas por inocentes.

Es por ello que durante este día es frecuente ver a medios de comunicación publicar o decir noticias falsas o exageradas, o llamar a amigos para contarles algún suceso inexistente u otras mentiras, para, pasado un buen rato, decirles la verdad con frases como: "Caíste por inocente" o "que la inocencia te valga", acompañadas de muchas carcajadas

Origen del Día de los Inocentes. Herodes y la matanza

Herodes I el Grande, era rey de Judea, Samaria, Idumea y Galilea. Se caracterizó por realizar importantes y monumentales obras a nivel de infraestructura, pero también por ser inclemente con sus enemigos, a quienes eliminaba sin dudarlos.

Es importante señalar que en el Nuevo Testamento, se habría anunciado la llegada del "rey de los judíos" que nacería en Belén.

Herodes pidió a los Magos de Oriente que le indicaran el lugar donde nacería el Mesías, sin embargo, esto no sucedió. Y al saberse que había nacido el Cristo, éste se sintió traicionado y, buscando evitar que el futuro usurpador creciera, decidió matar a todos los bebés menores de 2 años. El niño Jesús logró salvarse, pues sus padres habían huido a tiempo.

Con respecto a la veracidad de estos hechos, muchos investigadores opinan que las fechas no son las precisas, que la matanza solo se menciona en uno de los evangelios y no en el resto, que el hecho no se nombra en otros textos de la época y que para la fecha había muy pocos niños en Belén, entre otras cosas.

Consecuencias de la obesidad

Más allá del cambio estético, la obesidad tiene consecuencias en la salud de la persona que lo sufre. Impacta directamente en la calidad de vida, movilidad y las enfermedades crónicas.

Enfermedades Cardiovasculares

La obesidad está estrechamente vinculada con enfermedades del corazón, como la hipertensión y la enfermedad coronaria. El exceso de peso aumenta la carga sobre el sistema cardiovascular, elevando el riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Diabetes Tipo 2: La resistencia a la insulina, común en la obesidad, es un precursor clave de la diabetes tipo 2. La relación entre ambas condiciones destaca la importancia de abordar el peso en el manejo de la diabetes.

Problemas respiratorios: La obesidad puede afectar la capacidad pulmonar y aumentar el riesgo de enfermedades respiratorias, como la apnea del sueño. Esto no solo afecta la calidad del sueño, sino que también impacta la función pulmonar a largo plazo.

Otras enfermedades asociadas: hipertensión arterial, artrosis, varices, enfermedades coronarias, hipercolesterolemia, enfermedades de la vesícula, infiltración grasa del hígado flebitis.

Impacto Psicológico de la Obesidad:

Depresión y ansiedad: Los desafíos emocionales asociados con la obesidad subrayan la importancia de un enfoque holístico en el tratamiento.

Estigma social: El estigma y la discriminación asociados con la obesidad pueden tener un impacto significativo en la salud mental. Abordar estos aspectos es esencial para el bienestar general de los pacientes.

Desafíos en la Movilidad y Articulaciones:

Osteoartritis: La carga adicional en las articulaciones debido al exceso de peso aumenta el riesgo de osteoartritis. La cirugía bariátrica puede aliviar esta carga y mejorar la movilidad.

Limitaciones en la Actividad Física: La obesidad puede dificultar la participación en actividades físicas, exacerbando el problema. Abordar el peso es esencial para romper este ciclo y promover un estilo de vida activo.



Problemas familiares y de pareja:

Debemos saber que:

La obesidad es una enfermedad, a veces muy grave. Las causas son múltiples: genéticas, culturales, familiares, psicológicas, socioculturales.

Enfoque de la Cirugía Bariátrica en la Prevención

La cirugía bariátrica se presenta como una opción efectiva en el manejo de la obesidad y sus consecuencias. Al inducir una pérdida de peso significativa, no solo mejora la salud física, sino que también aborda desafíos psicológicos y sociales asociados con la obesidad. La cirugía bariátrica emerge como una herramienta poderosa en este viaje hacia la salud y el bienestar duraderos.

Hay que resaltar que los pacientes obesos mueren antes que sujetos no obesos de igual edad y sexo, disminuye un 50% la esperanza de vida.

Propiedades del Níspero y beneficios para la salud



Las propiedades del níspero lo hacen perfecto como complemento en las dietas de adelgazamiento debido a su bajo contenido calórico y a su escaso aporte de proteínas e hidratos de carbono. Beneficios para la salud de los nísperos

Entre los múltiples minerales que aporta el níspero destacan el potasio y el calcio, y en menor medida fósforo, hierro o magnesio. También es una fuente importante de vitamina B1, vitamina B2, C y ácido fólico.

Los nísperos poseen propiedades digestivas y depurativas, ya que es una de las frutas con más contenido en fibra. Además, la fibra contribuye a reducir los niveles de colesterol.

La gran cantidad de pectinas y ácidos orgánicos, facilitan la digestión y el tránsito intestinal, perfecto para personas con problemas gastrointestinales.

El níspero es una fruta de la familia de las rosáceas, que presentan niveles destacables de taninos, confiriéndole propiedades antiinflamatorias y astringentes, ideal para personas con trastornos gastrointestinales.

El consumo de nísperos funciona como diurético, ya que aumenta la producción de orina y facilita la eliminación de piedras. Otra de las propiedades si se hace un consumo constante es prevenir el hígado graso.

El punto óptimo de madurez de los Nísperos y por lo tanto de su consumo, se produce en Primavera, época perfecta para disfrutar de todo su sabor y sus muchos beneficios por los que destaca.

El níspero resulta ácido e indigesto si no se consume en su estado óptimo de madurez, pero en el momento perfecto, es un fruto ideal que gustará a toda la familia.

Para disfrutar de un níspero en su estado óptimo de madurez, deberán de presentar un tacto blando pero firme. El color naranja de su piel es el indicativo para saber si los nísperos están maduros. El níspero es extremadamente sensible a la manipulación y los golpes perjudican su aspecto.

Es una fruta delicada que no soporta bien las bajas temperaturas, por lo que no es aconsejable conservarla en la nevera. A pesar de poder presentar manchas considerables en su piel, la pulpa por norma general, estará intacta.

Por su pequeño tamaño, la ración recomendada es de 2 ó 3 unidades lo que correspondería entre 100 ó 150 gramos, para disfrutar de todas sus propiedades, como las ventajas que ofrece la fibra que tiene.

La forma convencional de consumir el níspero es en fresco, tirando del pedúnculo (el rabillo negro) hacia abajo y despegando la piel como si fuera un plátano, evitando sus grandes semillas de color marrón.

Es una de las frutas tropicales, debido a sus grandes niveles de pectina, que mejores resultados ofrece en la elaboración de mermeladas, compotas o confituras.

¿Cuánto tiempo se debe calentar el motor de un auto en invierno antes de conducir?

¿Es necesario calentar el motor del auto antes de empezar a conducir? ¿Se hace siempre o solo cuando llega el invierno?

Con la temporada de frío también llegan las medidas de prevención tanto a nivel personal, así como también debemos cuidar de las plantas del hogar, y evidentemente proteger el auto.

¿Cómo proteger un auto del frío? No es precisamente que vayas a arroparlo, más bien vas a tomar medidas de precaución.

Calentar el motor antes de dar marcha a tu vehículo en temporada de frío, especialmente cuando las temperaturas son bastante bajas.

Pero, ¿qué tan cierto es lo anterior? ¿Es realmente necesario? ¿Para qué funciona hacerlo? ¿Cuánto tiempo se necesita? Muchas preguntas que se vienen a nuestra mente, pero tranquilo, aquí te aclaramos lo esencial, así que presta mucha atención y no pases por alto esta importante información.

¿Cuánto tiempo debo calentar mi auto? Si bien los carros nuevos son más sofisticados y arrancan sin problema durante invierno, es bueno prevenir cualquier fallo desgaste innecesario calentándolo entre dos a cinco minutos antes de iniciar tu viaje.

Calentar el motor durante mucho tiempo puede provocar un desgaste innecesario de las piezas. El motor al ralentí consume más combustible y genera más emisiones contaminantes.



Después de arrancar el motor, evita acelerar bruscamente durante los primeros minutos

Asegúrate de que el nivel de líquido refrigerante esté correcto y que el sistema de enfriamiento esté en orden

Utiliza el aceite recomendado por el fabricante para tu vehículo y asegúrate de que esté en buen estado.

La necesidad de calentar el motor antes de conducir en invierno es menor de lo que se creía anteriormente. Los coches modernos están diseñados para funcionar de manera eficiente incluso a bajas temperaturas.