

Para tu SALUD.

Esta terrible enfermedad produce un grave daño cerebral en los seres humanos. El Alzheimer, hace que la persona pierda la memoria y ya no pueda tener sentimientos de placer y alegría, ni el control de sus propios órganos. El enfermo pierde la conciencia sobre sus actos y su propia identidad, porque ya no podrá reconocerse a sí mismo. Pierde el carácter, la voluntad y el poder de decisión, y otras personas pasarán a dominar su vida. Tampoco podrá reconocer a sus amigos y familiares, y ni siquiera a sus propios hijos. Su vida pasa a ser totalmente vegetativa

Cerca de 80% de nuestro día a día, está ocupado por rutinas, que a pesar de tener la ventaja de reducir el esfuerzo intelectual, esconden un efecto perverso: limitan y atrofian el cerebro, no permitiendo la renovación y crecimiento de sus neuronas.

Para contrarrestar esta tendencia, es necesario practicar algunos "ejercicios cerebrales", que hacen que la persona piense en lo que está haciendo, concentrándose en esa tarea.

El desafío es hacer todo aquello contrario a la rutina, obligando al cerebro a un trabajo adicional. Por ello, nada cuesta hacer los ejercicios propuestos. El hemisferio derecho del cerebro lo va a agradecer.

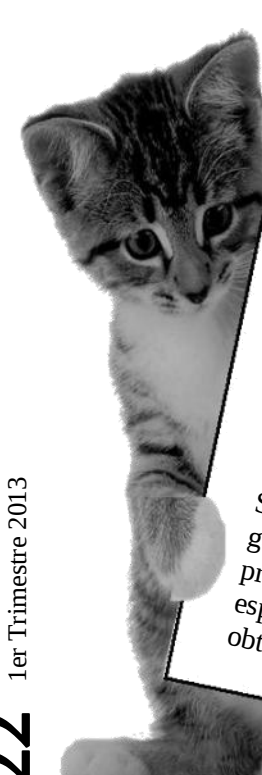


- Use el reloj en el pulso contrario al que normalmente lo usa.
- Cepíllese los dientes con la mano contraria.
- Camine por la casa, de espaldas.
- Vístase con los ojos cerrados.
- Estimule el paladar con cosas de sabores diferentes.
- Vea las fotos, de cabeza para abajo -o las fotos, o usted-.
- Mire la hora en el espejo.
- Cambie el camino de rutina para ir y volver a casa.

Usted puede hacer muchos otros ejercicios dependiendo de su propia inventiva.

¡Bien vale la pena probar!

EL LIMÓN



El árbol de limón es conocido por sus variedades de limones y limas. Se puede comer la fruta de distintas maneras: la pulpa, el jugo, preparar bebidas, sorbetes, dulces, etc... Se considera también como un espectro antimicrobiano contra las infecciones bacterianas y hongos; es eficaz contra los parásitos internos, regula la presión arterial y combate los trastornos nerviosos pero lo más interesante es el efecto que produce sobre los quistes y tumores.

Algunos dicen que es muy útil para frenar el crecimiento de células cancerosas.

Las cáscaras de limón contienen 5 a 10 veces más vitaminas que el jugo de limón en sí. Hoy, en muchos países están utilizando en Restaurantes y Cafeterías el limón entero y nada se desperdicia.

¿Cómo se puede usar el limón entero sin desperdicio?

Sencillo... colocar el limón "muy bien lavado", en el congelador de su refrigerador. Una vez que el limón se congela, procesar ó rallar todo el limón -sin necesidad de pelarlo- y espolvorearlo en la parte superior de sus alimentos, estos obtendrán un nuevo sabor.