



actualidad.rt.com

¿MANTIENE SU TELÉFONO MÓVIL EN EL BOLSILLO?

Las consecuencias podrían ser mortales.

EL teléfono inteligente se ha vuelto inseparable para nosotros; ni siquiera podemos pensar en separarnos de él por un minuto. La necesidad constante de mantenerse actualizado con todo nos ha hecho tan dependientes de ellos que no nos damos cuenta de los riesgos asociados con el uso excesivo de teléfonos móviles.

Varios doctores e investigadores de renombre de todo el mundo han mencionado que estos son mucho más peligrosos y dañinos para nuestra salud de lo que podemos imaginar. La causa principal de por qué son perjudiciales para nosotros se atribuye a los campos electromagnéticos que los rodean.

Te sorprendería saber que los efectos en la salud que pueden tener los móviles no se deben a su alcance de potencia; se debe principalmente a la naturaleza errática de su señal. Esto tiene el potencial de interrumpir la resonancia y afectar negativamente los procedimientos de reparación del ADN.

En este texto, veremos algunos de los impactos biológicos más horribles que los celulares pueden tener en tu salud a largo plazo. Después de leer sobre ellos, seguramente lo pensarás dos veces antes de permanecer continuamente cerca de él.

Sistema nervioso

Nuestros teléfonos celulares se dirigen principalmente al sistema nervioso, que es la columna vertebral de nuestra capacidad para realizar cualquier tipo de acción. Sin embargo, junto con el sistema nervioso, también se dirigen a tu sistema endocrino y reproductivo. Por supuesto, se entiende que el despido completo de teléfonos celulares no es realmente posible; no obstante, se recomienda tener cuidado con su uso, ya que estar expuesto a radiaciones electromagnéticas continuamente no es realmente lo mejor.

El cuerpo humano tiende a responder a estas radiaciones y provocar el deterioro general de su salud. De hecho, estas radiaciones son aún más peligrosas para niños y mujeres embarazadas. La mejor manera de combatir estos problemas es manteniendo sus conversaciones cortas y al grano. Alternativamente, también puede usar dispositivos de manos libres para reducir la radiación electromagnética.

Problemas de vista

La mayoría de las personas pasamos una gran cantidad de tiempo frente a una computadora y, junto a mirar la pantalla del móvil continuamente, puede aumentar el riesgo de problemas de visión.

De hecho, la pantalla del celular puede causar más daño que el de su computadora portátil o de escritorio. ¿Por qué? Debido al tamaño más pequeño de esta, terminamos entrecerrando los ojos y forzando más la vista para leer textos o ver imágenes y videos. Varias investigaciones han demostrado que la mayoría de nosotros estamos en un estado en el que negamos que sufrimos de cualquier tipo de tensión digital de los ojos.

Cáncer

Hay varias razones que validan el hecho de que los teléfonos celulares tienen el potencial de causar ciertos tipos de cáncer. En primer lugar, emiten ondas de energía de radiofrecuencia que son una forma de radiación no ionizante. Cualquier tejido presente muy cerca de estas radiaciones tiende a absorber esta energía. Se sabe que la exposición a estas aumenta el riesgo de cáncer porque conducen al calentamiento de los tejidos.

Según un estudio reciente, cuando alguien usa el móvil durante aproximadamente 50 minutos, los tejidos cerebrales de esa persona en el mismo lado de la cabeza que el de la antena del teléfono metabolizan más glucosa que los tejidos del lado opuesto. Esto no es una ocurrencia natural y las consecuencias aún se desconocen.

Problemas del corazón

Diversas investigaciones han demostrado que las radiaciones de los teléfonos celulares quizás obstaculizan el proceso del funcionamiento natural del corazón. Las radiaciones emitidas por ellos pueden forzar a los glóbulos rojos a gotear la hemoglobina, lo que genera más complicaciones. Las personas con marcapasos deben evitar estrictamente mantener sus móviles cerca de su corazón.

Obstaculiza la fertilidad

Los estudios han demostrado que los hombres que son excesivamente adictos a sus teléfonos, sufren de espermatozoides más lentos o dañados y una menor concentración. Los celulares, cuando se guardan en el bolsillo, calientan las partes circun-

dantes del cuerpo y provocan ese tipo de mal funcionamiento.

Pérdida de audición

Las radiaciones dañinas emitidas por los teléfonos celulares tienen un efecto adverso en el delicado funcionamiento del oído interno. Aquellos que se entregan al uso excesivo del móvil, son más susceptibles a la pérdida auditiva que los demás. Si una persona pasa un promedio de dos o tres horas en su celular todos los días, entonces puede volverse parcialmente sordo en aproximadamente tres o cinco años. Se recomienda que reduzcamos el volumen del timbre en nuestros dispositivos móviles y evitemos escuchar demasiada música.

¿Qué hacer?

Sabemos que estos teléfonos, a lo largo de los años, se han convertido en nuestros mejores amigos. Pero debemos recordar que incluso los amigos más confiables pueden, aunque inconscientemente, hacernos daño. Lo mismo ocurre con los móviles.

Debemos intentar usarlo como un dispositivo que nos ayuda en situaciones de emergencia, que nos facilita mucho la vida, pero no podemos entretejer nuestra existencia a su alrededor. Trata de mantenerte alejado de él tanto como sea posible y así pasarás más tiempo compartiendo con tus seres queridos, amigos y demás familiares.



CREMA DE BERENJENAS

¡A la cocina!

COMER berenjenas es una de las cosas más deliciosas que hay. Este vegetal es sumamente versátil a la hora de prepararlo en la cocina. Si a esto le sumamos que es un alimento bajo en calorías, pues tenemos un buen amigo para quienes buscan comer saludable.

Se pueden preparar de infinitas formas: fritas, asadas, al horno, en crema, salteadas, endulzadas, en ensalada, rellenas, picadas en cubos, en tiras, en ruedas. Sirven como plato principal, como acompañante, como entrada... en fin, pareciera no haber límites al momento de elaborar recetas con berenjenas.

Crema de berenjenas

Es una receta muy sencilla que le da un toque delicioso a tus comidas. Su uso ideal es para untar panes y galletas. Pero puedes ponérsela a lo que se te antoje: en una hamburguesa, encima de un trozo de pollo... También mezclar esta crema con yogur, curry o menta es sabroso para inventarte salsas increíbles.

Ingredientes:

- 3 berenjenas medianas
- 3 dientes de ajo pequeños
- Aceite
- Sal

Preparación:

Cóccinalas a fuego directo, es decir, pon las berenjenas directamente sobre las llamas y deja que se vaya quemando la piel por todas partes. Dale vuelta las veces que sea necesario para que se cocinen de manera uniforme. Tus berenjenas deben quedar suaves por dentro.

Si tu cocina empieza a oler a quemado, no te preocupes, significa que vas por buen camino.

cocinasincarne.es



Una vez esté toda la piel negra retírala del fuego y pérala bien, que no le quede nada de lo "quemado". A continuación, trocéalas con un cuchillo y ponlas junto a los dientes de ajo previamente picados, una pizca de sal y un chorro generoso de aceite en un procesador de alimentos o un picador hasta que quede con una textura cremosa.

Si quieres que tenga trozos de berenjena, no las muelas tanto. Si te gusta que sea una crema suave, agrega tanto aceite como consideres necesario hasta lograr la textura deseada.

Una idea deliciosa para usar esta crema de berenjenas

Pica una pechuga de pollo en tiras y saltéalas junto con vegetales, también picados en tiras: cebolla, zanahoria y pimienta.

Abre un pan como si fueras a hacer un *hot dog*, úntale crema de berenjenas por una de sus caras y por la otra un poco de yogur natural (sin azúcar), pon el salteado de pollo y vegetales, una pizca de sal y... ¡Disfruta!