



ESCUCHAR A LOS PÁJAROS Y EL SONIDO DEL AGUA MEJORA LA SALUD MENTAL

DESDE que comenzó la pandemia por la covid-19, una de las principales recomendaciones ha sido “evita los espacios cerrados”. Salir al exterior mejora el estado de ánimo y reduce los síntomas de la depresión.

Por este motivo muchas personas han comenzado a salir a espacios naturales con más frecuencia, como por ejemplo, ir de picnic o hacer senderismo. Estos planes no solo se adaptan a la situación actual y disminuyen la propagación del virus, sino que ir a lugares abiertos o al campo tiene efectos muy beneficiosos para la salud mental.

Un estudio realizado por la Universidad de Michigan en EE. UU. analizó los sonidos de

68 parques naturales. Compararon los sonidos producidos por la naturaleza como el canto de los pájaros o el movimiento del agua, con aquellos producidos por los humanos. Y comprobaron que reducen el estrés y la ansiedad.

Este descubrimiento puede estar relacionado con la propia evolución humana. Los sonidos procedentes de entornos naturales nos despiertan inconscientemente sensación de seguridad y de un mundo ordenado. En cambio, los ruidos característicos de las ciudades y la ausencia de indicadores naturales de seguridad nos evocan situaciones de peligro y alerta, lo cual puede tener efectos negativos sobre la salud.

Durante la investigación analizaron diferentes sonidos como el del agua, de las aves o del viento. Los resultados mostraron que el sonido del agua tenía un mayor impacto positivo sobre la salud. Por su parte el canto de las aves aliviaba mejor el estrés y la fatiga, y también la sensación de irritación.

La importancia del sonido del agua puede estar relacionada con ser tan necesaria para la vida y con la continuidad del sonido, ya que enmascara y oculta otros ruidos. Incluso su presencia en fuentes en parques urbanos mejora el ambiente y hace más agradable el espacio.

Cada vez más médicos recomiendan a sus pacientes visitar espacios naturales por sus beneficios, como la actividad física o la exposición al sol para generar vitamina D, pero en general no se refieren a escuchar los sonidos de la naturaleza, algo que se ha comprobado resulta igualmente importante.

Los investigadores esperan que su descubrimiento aumente la prescripción de paseos y excursiones cuya finalidad es escuchar la naturaleza. Además siendo conscientes de la importancia para la salud pública de estos espacios, recomiendan la creación de planes para su protección y conservación.

NOSOTROS MISMOS

HACE unos días estuve leyendo las reflexiones de una amiga. Como estoy totalmente de acuerdo con lo que dice he querido ponerlas en las manos de ustedes, espero que les sirvan de mucho.

Cuando sentimos un respeto sano por nosotros mismos, no existen límites para nuestros éxitos.

Cuando creemos que todo es posible para nosotros, los logros se transforman en algo natural.

Nadie sabe mejor que nosotros mismos lo que es importante para nuestro crecimiento y felicidad.

Creo que no existirían barreras para nuestros sueños, siempre que creamos que nosotros mismos somos la fuente de nuestra felicidad.

Solo estaremos en camino a tener algo que deseamos, cuando creamos que podemos lograrlo... Nunca antes...



LLEGA EL VERANO

Evita los golpes de calor.

1. **Mantente bien hidratado.** Beber agua continuamente, cuando las temperaturas son altas es vital para evitar el golpe de calor.

2. **Utiliza ropa ligera,** amplia y fresca, de colores claros.

3. **Evita salir durante las horas más cálidas del día,** entre las 12.00 y las 16.00 horas.

4. **Protégete del sol** utilizando sombrillas, gorras, visera, así como utilizando un factor de protección adecuado a tu tipo de piel.

5. **Si haces ejercicio, tiene que ser suave y evade las horas más calurosas.** Hidrátate antes, durante y después del ejercicio.

6. **Debes alimentarte de forma variada,** con productos frescos, frutas y verduras diariamente.

7. **Aprovecha las sombras y los lugares con refrigeración,** pero con prudencia. Los cambios bruscos de temperatura también son perjudiciales para la salud.

8. **Evita el alcohol.** Este es un gran vasodilatador, que puede potenciar el efecto del sol y agravar la situación en el caso de un golpe de calor.

9. **Los niños y los ancianos son más susceptibles a las altas temperaturas** y hay que cuidarlos, especialmente procurando que estén bien hidratados.

10. **En casa, procura mantenerla fresca** y crea corrientes de aire, sin ponerte en medio de ellas. Dúchate varias veces al día si es necesario para mantenerte fresco.

Ríase

• Pepito viene del jardín corriendo, por lo que la mamá le dice:

-Pepito, ¿por qué vienes tan rápido?

-En el jardín hay un hombre besando a una muchacha.

-Ese debe ser el estúpido de su novio.

-¡Mira, no le digas eso a mi papá!

• Un borracho va al velatorio de un amigo para consolar a su familia, cuando se acerca al féretro, una mujer le dice:

-A todos nos tocará.

Y el hombre le contesta:

-¿Lo van a repartir?



¡A la cocina!



POLLO SALTEADO CON PIÑA

Ingredientes: (5 personas)

- 1 ¼ libra de Pollo
- 1 cucharadita de Sal
- 1 o 2 Cebollas
- 1 libra de Piña en conserva
- ½ taza de Harina de trigo
- 1 ½ Aceite vegetal
- ½ taza de Cebollino
- ½ taza de Azúcar
- ⅔ taza de Caldo de ave
- 3 dientes de Ajo

- ½ taza de Pimientos morrones

Preparación:

Deshuesa el pollo, córtalo en dados de 2 centímetros y sazónalo con sal. La piña si es natural córtala en cuadritos y cocínala con un poquito de azúcar. Cuando esté cocinada o si es en conserva pásala por la harina y dórala. Aparte, dora el ajo, cortado fino, cuando comience a dorar, añádele el pollo, la cebolla cortada en cuarto de luna y el cebollino, cortado finamente. Revolver todo, añade la piña y el caldo, deja cocinar por 6 minutos aproximadamente. Agrega el vino seco y el azúcar, puntea la sal y deja cocinar por 15 minutos más. Decorar con tiras de pimientos morrones.

MOJO COLORADO

Ingredientes (4 personas)

- 3 pimientos rojas, secas o frescas.
- 2 sobres de cominos
- 2 cucharadas de pimentón (sin gluten)
- 4 cucharadas de vinagre

- 1 cabeza de ajos
- 1 cucharada de sal
- 1 vaso de aceite

Preparación:

En un mortero machaca bien los cominos. A continuación se echa la cabeza de ajos pelada, la sal gorda y la pimienta (si es pimienta seca, se pone a remojo un par de horas antes. Si no se quiere que el mojo sea muy picante, se le quitan las venas). Se machaca todo muy bien hasta formar una pasta, se añade el pimentón y el vaso de aceite poco a poco para que emulsione, removiendo con el mortero. Al final se añade el vinagre y si se quiere una salsa más líquida, se puede añadir agua al gusto.

