

Con la Miel Serás Inolvidable en tu Gran Día

Cualquiera que sea esa ocasión especial: cuando aceptas bailar con tu chambelán o ir a tu baile de graduación con el acompañante soñado o iniciar una vida junto al amor de tu vida, tú y todas las mujeres desean lucir espléndidas y radiantes en su día. Ese momento mágico que rodea al "Sí" está lleno de instantes y recuerdos que siempre permanecerán grabados en tu memoria. Todas las mujeres merecen disfrutarlo al máximo, principalmente después del trabajo que implica planear un evento tan importante. Es por ello que la artista de maquillaje para celebraciones y especialista en maquillaje para novias Vicky Mejía se une a National Honey Board (NHB) para compartir tratamientos a base de miel, los cuales te ayudarán a preparar tu piel y lucir hermosa sin las complicaciones ni el precio que representa comprar y usar múltiples productos de belleza. Desde este momento y hasta tu Gran Día, considera estas recetas de belleza ¡tus nuevas reglas de oro!

Sólo son necesarios tres pasos para lograr el cutis que deseas. Con la miel como aliada, seguramente lucirás tan radiante como lo mereces y en tiempo para la celebración. "Limpiar, exfoliar e hidratar" dice Mejía. "Es muy simple pero a todas nos pasa que en momentos de mucho estrés nos olvidamos de cuidar de nosotras mismas por



estar cuidando de todo lo demás." Con una lista de clientes que incluye a Shakira, Armando "Pitbull" Pérez, Maite Peroni, Julieta Venegas y Enrique Iglesias; Vicky Mejía es una experta trabajando con los mejores del mundo artístico, ese medio en el que el cuidado de la piel y lucir bien es esencial.

Con la miel como ingrediente base, Mejía creó tratamientos humectantes que te ayudarán a que tu cutis luzca radiante durante todo el período de planeación y hasta la celebración. De hecho, la miel es uno de los ingredientes clave de muchos tratamientos exfoliantes e hidratantes que se venden actualmente, debido a sus propiedades antimicrobianas que limpian la piel de mane-

ra natural mientras que también la hidratan. Con las recetas de fácil preparación que Vicky comparte, puedes olvidarte de tener que ir a la tienda. Haz tu propio limpiador facial refrescante o tratamiento humectante a base de miel en tu casa y como estas recetas son completamente naturales se pueden usar en cualquier tipo de piel, independientemente de la edad. Ya sea tus quince, tu baile de graduación o tu boda, estos tratamientos nutrirán e hidratarán tu piel mientras planeas tu gran día.

Limpiador Facial Refrescante a base de Miel

Este limpiador facial casero ayuda a eliminar las impurezas de la piel. Para una aplicación

Ingredientes:
1 cucharada de miel
1 clara de huevo
1 cucharadita de leche en polvo

Preparación: Mezcla la leche en polvo y la miel en un recipiente pequeño. Después, bate ligeramente (no tiene que llegar a punto de nieve) la clara de huevo y agrégala a la mezcla de leche en polvo y miel.

Uso: Aplica el limpiador en todo tu rostro. Deja actuar por 15-20 minutos. Enjuaga con agua tibia.

Tratamiento Humectante con Miel

Ideal para dar un aspecto y sensación de luminosidad a tu cutis, dejándolo suave y radiante. Para una aplicación. Ingredientes:

1 cucharada de miel
¼ plátano
1 cucharadita de avena

1 cucharadita de yogurt sin sabor

Preparación: En un recipiente pequeño, coloca el plátano (aplástalo con la ayuda de un tenedor), la miel, el yogurt y la avena. Mezcla hasta que todos los ingredientes estén muy bien incorporados.

Uso: Limpia tu rostro y aplica, evitando el área alrededor de los ojos. Deja actuar por 15-20 minutos. Enjuaga con agua tibia.

Para todas las recetas de belleza a base de miel, así como los consejos y trucos de maquillaje para cada gran día y participar en el concurso "Con la Miel, Serás Inolvidable en tu Gran Día", visita www.miel pura.org.

SECCION PROFESIONAL

ABOGADOS

JULIO SANCHEZ

Abogado

•Accidentes de Automóvil
•Caidas por negligencia de otro
•Accidentes de Trabajo
•Muerte por Negligencia (wrongful death)
•Causa de Incapacidad al Seguro Social
425 Elmora Ave., Elizabeth
(908) 355-0666

MEDICOS

DR. PEDRO GUTIERREZ

QUIRURJANO GENERAL

464 NORTH AVE., ELIZ.
(908) 351-0790

Aceptamos Mayoría de Seguros

QUIROPRACTICOS



THOMAS HAVERON D.C.

QUIROPRACTICO

333 Harrison Ave. Harrison (973) 482-1600
909 Elizabeth Ave. Elizabeth (908) 629-0800

1-888-4-AYUDATE
(888) 429-8328

DR. ERNESTO MARTICORENA

DR. SOKRATIS DRAGONAS

ACCIDENTES DE AUTOMOVILES
DOLORES DE ESPALDA Y CUELLO

ELIZABETH CHIROPRACTIC & REHABILITATION
560 Newark Ave. Elizabeth, NJ
(908) 355-3358

Hábitos saludables para los niños en verano

Por Erick Recinos, nutricionista certificado y experto de salud

Comer bien, hacer deporte, beber agua o ver menos televisión son algunas costumbres que los niños deben aprender desde pequeños para llevar una vida sana. No hay que esperar a que nuestro hijo tenga problemas de salud o sobrepeso para establecer unos buenos hábitos de vida.

La prevención es, sin duda, la mejor apuesta del futuro. El juego y el deporte son, junto a una alimentación equilibrada, los pilares de una vida saludable.

Empezando, dado su importancia, con una alimentación variada y equilibrada para garantizar que el niño obtenga los nutrientes que necesita. Y, aunque él tenga sus platos favoritos, es importante animarle (sin obligarle) a probar cosas nuevas. El gusto de los pequeños es cambiante y poco a poco aceptarán la verdura o el pescado que al principio no querían ni ver.

El equilibrio se refleja en la proporción diaria de hidratos de carbono, proteínas y grasas. La alimentación de hoy día tiende a desequilibrarse: o tomamos mucha proteína o nos pasamos con los hidratos de carbono. La pirámide alimentaria ofrece unas cantidades y proporciones adecuadas. Hemos de tener en cuenta, que muchas de las comidas que damos a nuestros



niños tienen carencias nutritivas. En dado caso hay que asegurarse que se integran comidas o bebidas saludables fortificadas con vitaminas y minerales. Una bebida recomendada por nutricionistas, es la de Genesis Today de Power Rangers, los personajes animados más queridos en el mundo de los más pequeños, obtiene 9 vitaminas esenciales, solo 5 gramos de azúcar, 30 calorías y es 100% natural. Opciones como estas se encuentran en Walmart en el área refrigerada, y le da la garantía que toma los nutrientes necesarios para mantener el cuerpo y la mente fuerte.

Otras buenas costumbres en el comer, es la garantía de que toma lo que necesita y aprende a comer guiado por el hambre y no porque "toca" o por ansiedad. Para favorecer la conexión con sus sensaciones corporales, es im-

portante no obligarle a terminar el plato. Si dice que está lleno, hay que respetarlo.

Y por último, menos televisión y más actividad física. El tiempo que emplean viendo la televisión se lo estamos quitando a otras actividades necesarias y mucho más saludables. Los niños pasan frente a la pantalla entre tres y cinco horas diarias, cuando lo recomendable es de una a dos horas. Conviene pactar con ellos un tiempo máximo y buscar otro tipo de actividades para disfrutar del tiempo libre. El juego y el deporte son aliados imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo. Una hora de actividad física moderada al día mejora sensiblemente el índice de masa corporal (relación entre peso y estatura) de los niños, incrementa su rendimiento escolar e incluso su estado de ánimo.

Noticias útiles de AARP: Cuídese a sí mismo y controle el estrés que resulta de ser prestador de cuidados

Por Dave Mollen, Presidente estatal de AARP Nueva Jersey

En Estados Unidos, hay aproximadamente 43,5 millones de adultos que proveen cuidados "gratuitos" a alguien que tiene 50 años o más. Esta cifra representa casi el 19% de todos los adultos.

Cuando usted cuida de alguien, darse el tiempo para cuidarse a sí mismo puede significar un enorme desafío. Contar con momentos tranquilos y personales es algo importante para toda persona, así que esperamos que los siguientes consejos de expertos y otros prestadores de cuidados, recopilados de variadas fuentes, sean de mucha utilidad para usted. Esperamos que representen una manera de aliviar el estrés que resulta de ser prestador de cuidados. Para obtener más información, visite el Centro de recursos de AARP para prestadores de cuidados/

1. Dé prioridad a su salud. No podrá cuidar bien a los demás si no se

cuida usted mismo. Asegúrese de comer alimentos nutritivos, descansar lo suficiente, visitar de manera habitual al médico y hacer ejercicios.

2. Tome descansos. Pídale a los amigos, parientes o voluntarios que lo releven por una o dos horas. Para periodos más largos, acuda a un centro diurno para adultos o a una agencia que provea servicios de cuidado temporal.

3. Utilice los recursos disponibles en su comunidad. La mayoría de las comunidades cuentan con servicios que lo ayudan a coordinar el cuidado de su ser querido, brindan asistencia en alimentos, limpieza del hogar, aseo personal o transporte. Para averiguar acerca de los servicios que ofrece su comunidad, puede llamar al Eldercare Locator (Buscador de ayuda para adultos mayores) del Departamento de Salud y Recursos Humanos de EE. UU., al 1-800-677-1116.

4. Manténgase en comunicación con los

demás. Reunirse con amigos y familiares, en persona o por internet, puede mejorar el ánimo. Incluso, podría encontrarse con personas que han pasado por experiencias similares a la suya.

5. Encuentre tiempo para relajarse. Haga algo que usted disfrute para recargar energía, como leer, hacer yoga, orar o cocinar.

6. Organícese. Dé un orden de prioridad a sus tareas y responsabilidades; los calendarios y agendas pueden ayudar. Algunas personas creen que llevar un registro de los medicamentos que toma su ser querido puede hacerles más fácil la tarea. Para encontrar un kit de herramientas fáciles de usar, visite http://asset.s.aarp.org/www.aarp.org/articles/health/docs/spanish_personal_med_record.pdf

7. Sea positivo. En vez de lamentarse sobre lo que no puede hacer, prémiese por todo lo que ya está haciendo.

8. Aprenda a decir "no". Acepte el hecho de que no puede hacerlo

todo usted. Resista la tentación de asumir más de lo que puede hacer.

Darse un momento para hacer lo que mejor le resulte para renovar su energía lo ayudará en los desafíos que a diario debe enfrentar como prestador de cuidados.



MURGADO & CARROLL, Esqs.

Abogados

Abierto de Lunes a Viernes, incluso citas por la noche

Le ayudaremos en todo tipo de caso legal:

ACCIDENTES ❖ INMIGRACIÓN
DIVORCIOS ❖ CORTE MUNICIPAL
ACCIDENTES DE TRABAJO

La Consulta es Gratis para Casos de Accidentes

761 Westfield Avenue
Elizabeth, New Jersey 07208

(908) 659-0101

