

# BOLETIN INFORMATIVO N° 4



## MENSAJE DE LA DRA. ANN

Bienvenido/a al 4º volumen de nuestro boletín informativo. Esta edición se dedica a los niños y a cómo los podemos ayudar a que crezcan fuertes, inteligentes y de buena salud.

- 1) Si te interesa tener mayor información: Asiste al ciclo de charlas que comienza el día martes, 9 de marzo y continúa durante los siguientes días martes de ese mes hasta el día martes 6 de abril. Estas charlas se harán en la biblioteca pública de calle Cochrane, entre las 19:00 a 21:00 horas.
- 2) Lee el informativo “Wise Traditions” (Tradiciones Sabias) producido por la Fundación Weston A. Price, que se encontrará de referencia en la biblioteca. Esperamos tener varios informativos para leer en la biblioteca.
- 3) Visita mi sitio web [www.pacificirimchiro.com](http://www.pacificirimchiro.com) , especialmente la página llamada “educación y recursos”, donde encontrarás una lista de alimentos altamente nutritivos y proveedores de donde se pueden obtener. También puedes encontrar las ediciones pasadas del boletín informativo de Pacifico Rim: Lacto-fermentación, Mantequilla vs. Margarina, Recetas.

No te olvides de aprovechar la oferta de asistir gratis a tu primera clase de yoga, días martes y jueves entre las 10:00 a 11:00 horas en el Parque Austral.

La próxima edición del boletín informativo, se dedicará al tema del estrés.

Este boletín se dedica a los niños jóvenes. Si no tienes hijos pero conoces a alguien que podría beneficiarse de leerlo, favor de compartir el boletín con él/ella.

Te recuerdo de la clase sobre “Cómo obtener buena salud o cómo criar a niños saludables” que comienza el día martes, 9 de marzo y continúa los días martes 16, 23 de marzo y 6 de abril en la biblioteca.

# NUTRICIÓN

## INFORMACION BASICA SOBRE DIETAS PARA PREVENIR LAS ENFERMEDADES EN JOVENES

Y

## CRIAR NIÑOS INTELIGENTES, FUERTES Y DE BUENA SALUD

Los niños necesitan de una dieta basada en comidas sanas. Ellos, necesitan alimentarse tres veces al día. Necesitan que sus comidas sean preparadas por una persona real, no una maquina de fábrica. No importa que las comidas sean simples o muy elaboradas. Para mantener la simpleza, solo hay que recordar los ingredientes básicos:

**LECHE CRUDA:** Puedes cometer muchos errores y aún criar niños sanos si incluyes a la leche cruda en su dieta. No les des lecha pasteurizada o ultra pasteurizada, ya que ésta se asocia con infecciones del oído, alergias, problemas digestivos y muchos otros males. Si no puedes conseguir leche cruda, sustitúyela por queso fresco y caldos de hueso, que son fuentes de calcio. *Tenemos suerte que aquí en la Patagonia hay acceso a leche cruda. Conoce tus fuentes y asegúrate de que la planta procesadora esté limpia – [www.realmilk.com](http://www.realmilk.com)*

**USA LA MANTEQUILLA.**

**USE BUTTER LIBERALLY:** La mantequilla es buena para la salud. Sus sustitutos son venenosos.

**ACEITE DE BACALAO:** Los niños debiesen recibir altas dosis de aceite de bacalao, que provee 5000IU de vitamina A y 500IU de vitamina D todos los días. Usa una cuentagotas o mezcla el aceite de bacalao con un poco de agua caliente o jugo fresco. El aceite de bacalao se puede dar a partir de los tres meses. (El sucursal de Coyhaique aún no ha encontrado una fuente local para el aceite de bacalao. Visita el sitio de WAPF para conseguir una lista de fabricantes de aceite puro de bacalao y si encuentras una fuente en Chile, favor de avisarnos. Me contacté con la fundadora de la WAPF, Sally Fallon, quien me dijo que se puede sustituir la ausencia del buen aceite de bacalao comiendo hígado, pescado de agua fría y mantequilla.

**YEMA DE HUEVO:** *Es muy importante para el desarrollo neurológico. Los niños pueden comer la clara de huevo a partir del primer año, pero la yema es la parte más importante. Prepara los huevos como le guste al niño – lo importante es que coman las yemas. No le des claras de huevo crudas, que son muy duras para el sistema digestivo.*

*HIGADO: Prepárale puré de hígado vaquilla, gallina o pato a temprana edad para que tu hijo se familiarice con el sabor. Si los niños mayores se niegan a comer hígado, pícalo fino y agrégalo en sopas, empanadas, carne molida, etc. ¡SE TRAVIESA!*

*COMIDAS FERMENTADAS: Yogurt natural, kéfir, chucrut, y otros alimentos y bebidas lacto fermentados son fuente de bacterias benéficas críticas para la salud física y emocional (referirse al Boletín N° 1 para recetas de lacto-fermentación, bajo la sección Educación y Recursos del sitio [www.pacificrimchiro.com](http://www.pacificrimchiro.com) )*

*EVITAR: Trata de evitar comida basura, comida chatarra, comida de micro ondas, cereales de caja, bebidas, azúcar y harina blanca.*

*Asiste a la serie de charlas que se dará en marzo en la biblioteca para descubrir porque hacemos estas sugerencias.*

## ***Los Niños Necesitan Ser Guiados***

*Muchos creen que a los niños les dan ganas de consumir los alimentos que sus cuerpos requieren. No creo mucho en esta teoría. ¿Qué niño escogería a un paté de hígado por sobre un helado? La insistencia de un niño de que necesita un dulce no me dice que su cuerpo necesita de más azúcar ni sabores y colores artificiales. Energía quizás, pero no basura, ¡NO! La mayoría de los niños necesitan la instrucción de sus padres, a veces con persuasión sutil. El deseo de comer comidas sanas no siempre es instintivo. Sobre todo cuando su paladar ya se ha acostumbrado a las comidas procesadas y altas en azúcar. ¿Por qué les da ganas de consumir azúcar? El azúcar y sus pares son sustancias altamente adictivas (por ahí con el tabaco, el alcohol y las drogas recreacionales) y para que andar con cosas – a todos nos gusta! El azúcar se disfraza de muchas formas – jarabe de maíz de alta fructosa, glucosa, cualquier cosa que termine en “osa” es un derivado del azúcar. Igual las otras cosas que se convierten rápidamente en azúcar una vez que tu cuerpo las haya digerido – panes, masas, papas, granos (con excepción de la quino), galletas, tortas, kuchenos, etc.*

*En la naturaleza, el azúcar viene en la forma de lactosa, de la leche materna, primera comida de nuestros hijos. Por eso, aprendemos a amarlo desde el día 1. La diferencia hoy en día con respecto a 100 años atrás es que ahora consumimos un promedio de más de 80 kilos de azúcares procesados por persona cada año. ¿Sabías que Chile consume más azúcar per cápita que casi cualquier otro país del mundo?*

*Haz un compromiso con la salud de tu hijo; lee todas las etiquetas de las comidas que piensas comprarle. Evita la harina blanca, azúcar blanco, jarabe de alta fructosa, aceites hidrogenados, margarina y jugos de fruta comercialmente procesados.*

### ***¡Mamá y Papá – no seas gallina!***

Ahora sabes lo que es mejor para que sus dulces cuerpecitos crezcan grandes, fuertes e inteligentes.

Las palabras en *itálicos* son de la Dra. Michael, *palabras sin itálicos* son de Marueen Díaz, **Wise Traditions Journal, otoño de 2008.**

*Pregunta: ¿Como disuado a mis hijos de tomar decisiones equivocadas cuando van a una fiesta?*

- *Dales algo nutritivo y abundante antes de salir de la casa;*
- *Guarda colaciones saludables, como queso crudo o salami procesado de forma tradicional;*
- *La leche se parece a la leche – lleva leche para ofrecer a tu hijo;*
- *Si llegan comidos, a lo mejor no coman toda su torta antes de ir a jugar con los otros niño*
- *No te vuelvas loca, a menos que tu hijo se intolerante al glúten – Trata de no controlar demasiado y recuerda que aprenderán a sentirse mejor con comidas nutritivas. Lo importante es ser consistente en casa.*

## ***Rectas que a los niños les gustan... y a los adultos también***

### **Chile con Carne**

*Servir con palta fresca y pan de maíz (nourishing traditions, pág. 468). También es rico con arroz integral.*

*1,5 k de carne molida de vacuno o cordero*

*0,5-1 k de corazón molido de vacuno*

*1 cebolla mediana, picada*

*3 dientes de ajo, machucados*

*3-4 pinches ají rojo molido*

*1 cucharada sal (o un poco menos)*

*1 ½ cucharadas paprika*

*1 cucharadita pimienta negra*

*3 cucharadas ají en polvo*

*1 cucharada comino, (en polvo o semilla)*

*2 ½ tazas caldo de res o agua*

*Puedes moler el corazón en un procesador de alimentos o usar órganos mezclados de una fábrica local. En una olla pesada, sella la carne molida junto al corazón y la cebolla. Pícala fina con una cuchara. Agrega el ajo y cuece unos minutos. Agrega las especias y cocina, revolviendo la mezcla durante un minuto. Agrega el caldo y deja cocinar dos horas sin llegar a ebullición. También puedes agregar porotos pre cocinados o ablandados en agua.*

*Congela las sobras para tener comidas rápidas, solo recuerda de sacarlas del congelador en la mañana para comer en la tarde...*

### **Aliño Ranchero**

*Esta receta es un buen complemento pro-biótico para ensaladas, verduras y más. Para aquellos niños que sufran de alergias a los huevos y leche bovina, puedes sustituir leche de cabra, yogurt o mayonesa de huevo de pato.*

*1 litro de leche*

*1 taza de mayonesa de alta calidad o mayonesa casera*

*3 cucharadas de cebollín, picado fino*

*1 cucharada perejil fresco o 2 cucharadas perejil seco*

*¼ cucharadita ají en polvo*

*sal (para sabor)*

*Mezclar todos los ingredientes y machucar con un tenedor hasta que llegue a ser cremoso.*

### **Ensalada de Zanahoria**

*Mezclar lo sugerente:*

*1 kilo de zanahoria rallada*

*1 manzana grande, rallada*

*2 cucharadas aceite de oliva*

*1 cucharadita aceite de lino (o semilla de lino molida)*

*jugo de un limón*

*½ taza semilla de maravilla: agregar antes de servir*

*Recetas creadas por Stephanie Rivers, para una escuela, **Wise Traditions Journal**, otoño de 2008*

### **Receta rápida de hígado**

100g de hígado, (vacuno, cordero o gallina)

1 cebolla grande

6-7 dientes de ajo

½ taza mantequilla (manteca de ganso o pato)

Perejil o eneldo fresco

Sal a gusto

*Remoja el hígado en agua con jugo de limón, yogurt natural o suero de leche durante varias horas para quitarle cualquier sabor amargo.*

*Lava y seca al hígado y córtalo en pedazos pequeños. Derrite la mantequilla en un sartén. Agrega la cebolla y ajo. Saltea hasta que la cebolla y el ajo se empiecen a tostar. Agrega el hígado, sal y pimienta y saltea durante 4 minutos más. Agrega encima el perejil o eneldo, agrega aceite de oliva y sirve en seguida.*

*Paté de hígado: Otra opción es agregar todos los ingredientes, una vez cocidos, en una juguera y moler hasta que la masa esté homogénea. Vacía en un contenedor y refrigera antes de servir con verduras, galletas o sobre ensaladas.*

### **Hígado y corazón de Cordero a la olla de greda**

100g hígado (cordero o vaquilla)

100g corazón de cordero

1 cebolla grande

10 ciruelos secos

½ taza crema espesa, yogurt natural, crema amarga o mantequilla

Especies a gusto

Sal y pimienta a gusto

*Remoja el hígado en agua con jugo de limón, yogurt natural o suero de leche durante varias horas para quitarle cualquier sabor amargo. Lava y seca al hígado y córtalo en pedazos pequeños. En una olla de greda, agrega el hígado y corazón de cordero, la cebolla picada fina y los ciruelos. Mezcla con la crema (o yogurt, crema amarga o mantequilla) y agrega la sal, pimienta y especies. Mezcla con las carnes. Tapa la olla y cocina al horno durante una hora a 160C.*

*Recetas seleccionadas del libro de la Dra. Natasha Campbell-McBride M.D.'s, **Put Your Heart In Your Mouth (Mete a tu corazón en la Boca)***

# FILOSOFÍA QUIROPRÁCTICA.

## *Recién Nacidos,*

Sin la posesión del lenguaje para explicar lo que les pasa, algunos recién nacidos exhiben llantos sin motivo, falta de apetito, reacciones alérgicas u otras dificultades.

Los recién nacidos e infantes suelen demostrar la tendencia de inclinar su cabeza hacia un lado o, de preferir tomar papa de un lado en particular. Estas, pueden ser respuestas a alguna función anormal de la columna o a un sistema nervioso dañado.

Se ha demostrado que el cuidado quiropráctico puede ser útil para los infantes que sufran de cólica, al realizar ajustes quiroprácticos y cambios en la dieta de la madre. Cuando se reducen las subluxaciones, se emergen otros patrones de sueño. Muchos padres notan mejorías en otros aspectos de la salud de sus hijos. Los quiroprácticos están atentos a las muchas formas que la interferencia de nervios puede afectar negativamente, la salud de su guagua.

## **Niñitos/as**

En la medida que los niños crezcan y exploren su mundo, dejan de gatear a favor del caminar. Caminar se convierte en correr, los triciclos en bicicletas. Antes que nos demos cuenta, su movilidad y curiosidad producen un remolino de actividad incesante. Entre medio, pierden su equilibrio. Se caen, se resbalan, se tropiezan, se golpean, se pegan sus porrazos. Un beso y un parce curita pueden consolar pero, ¿Qué hay de los daños no visibles que sus columnas sufren? Aun cuando el cuerpo joven de tu niño/a tiene una tremenda capacidad de adaptarse, las subluxaciones no-correctadas pueden crear el escenario para problemas que suelen aparecer en la etapa de adulto. Las consultas quiroprácticas regulares son esenciales durante este periodo de crecimiento.

## *La Pubertad*

**“¿Por qué me dan calambres en las piernas?”**

**La pubertad provoca cambios hormonales, una nueva auto-conciencia, bajas de autoconfianza y pérdidas de coordinación. Una batería de quejas, dolores y espasmos musculares no específicos suelen aparecer. Estos “dolores de crecimiento” son comunes pero no son normales. El hecho de que parecieran resolverse solos, es un tributo a las cualidades adaptativas del cuerpo cambiante del niño. Piernas de diferente estatura, caderas desequilibradas y otras distorsiones de la columna suelen pasar desapercibidas. Los resultados se manifiestan años después de adulto, en problemas crónicas que son difíciles y caras de corregir. Los padres que quieren que sus niños disfruten de su potencial máximo, pueden consultar nuestra oficina para buscar ayuda en el logro de un crecimiento y desarrollo adecuado.**

**“Me duele la cabeza”**

Las quejas y dolores, a cualquier edad, son señales de que algo no marcha bien. Es conveniente tratar las síntomas con un par de aspirina o algún otro medicamento.

¿Pero realmente debes hacer eso?

Peor aún, ¿Qué le estás enseñando a tu hija cuando la ayudas a sentirse mejor tomando una droga? ¿Cómo explicas la diferencia entre una droga “buena” y una droga “mala”? Casi todas las drogas tienen efectos secundarios. ¿Sabes si tu hijo sufrirá derrames de sangre en el estómago, daños al hígado, u otros efectos provocados por remedios populares para aliviar los dolores? En vez de tratar peligrosamente las síntomas, la quiropráctica detecta y ayuda a corregir la causa. Sin drogas.

## *Adolescencia*

### **“No me gusta cómo me queda la ropa.”**

Un síntoma común durante la adolescencia, especialmente entre las niñas, es la curvatura atravesada anormal de la columna que se conoce como “escoliosis.” Los padres atentos pueden notar que un hombro más alto, o una cadera más baja, hacen que la ropa no quede bien. Dolores de espalda o pierna también se pueden presenciar. Una exanimación quiropráctica completa puede ayudar a detectar el escoliosis durante sus primeras etapas. De esa manera, se puede tomar acción correctiva mediante un programa de ajustes quiroprácticos específicos, además de un régimen de cuidado en el hogar (ejercicios específicos y una dieta de alimentos altamente nutritivos.)

Los ajustes ayudan a reducir las subluxaciones y a mejorar la estructura y función de la columna. Los músculos se fortalecen y la postura se mejora.

El cuidado quiropráctico seguro y natural ha ayudado a muchas jóvenes a evitar tener que usar frenillos o someterse a cirugía, además de prevenir los efectos psicológicos de cualquier deformación. Todos tenemos altas esperanzas para nuestros hijos. Sobre todo, queremos que estén felices, que disfruten de buena salud y que alcancen su potencial máximo. Criar a los niños es una responsabilidad grande que produce tremenda felicidad y satisfacción.

En el camino, tendrás que tomar decisiones por parte de ellos. ¿Permitirás que antibióticos innecesarios afecten al sistema inmune de tu hijo? ¿Estarás de acuerdo con una cirugía auditiva para instalar un sistema artificial de drenaje? ¿Permitirás el uso de Ritalin o de otras drogas que alteran la personalidad? ¿O confiarás en la capacidad de sus cuerpos de sanarse naturalmente, a través de la buena nutrición, sin interferencia de la subluxaciones?