Noticiario de la actualidad misteriosa

Música: una curación milagrosa

La música es una gran ayuda para mantenerse saludable, feliz y productivo. Así lo afirma el Dr. Mark Rider, profesor de "musicoterapia" de la Universidad Metodista del Sur, en Texas, Estados Unidos."Los efectos curativos de la música son tanto físicos como sicológicos. Pruebas que hemos realizado experimentalmente muestran, de manera inequívoca, que la música combate la depresión. También creemos aunque a nivel de teoría, que disminuye el dolor de las migrañas y de las molestias dorsales", explica el investigador. La música lenta, tranquila y no vocal reduce la tensión muscular, la presión arterial y la taquicardia. La música rápida y de altos decibeles -como el rock pesado- aumenta estas reacciones orgánicas.

La clave de esa acción benéfica de la música, que en algunos casos produce curaciones "milagrosas", está en las endorfinas, que son los tranquilizantes naturales del cuerpo. Una música adecuada libera mayor cantidad de estos químicos, secretados a nivel cerebral.

Pruebas realizadas con algunos pacientes sometidos a intervenciones quirúrgicas han probado que su dolor por las incisiones disminuye si en su sala de recuperación hay música. En este caso disminuye el nivel de la cortisona y noradrenalina, dos hormonas relacionadas con el stress y el dolor respectivamente. Sometidos a música de recuperación, estos pacientes ingieren menos medicamentos.

Por otra parte, la música combinada con técnicas de relajamiento disminuye los ataques de migrañas en aquellos pacientes crónicos. En las labores de parto, la música reduce el dolor y disminuye el tiempo de alumbramiento. Y en la consulta dental, se reducen la ansiedad y el dolor.

La enfermedad del amor

Lo que poetas y músicos sostuvieron durante tanto tiempo finalmente ha resultado ser cierto; se puede enfermar de amor. de acuerdo con una investigación realizada por estudiantes universitarios norteamericanos, los síntomas manifestados en las personas durante los primeros seis meses de una relación sentimental pueden ser dolores de cabeza, refríos, urticarias y fatiga excesiva. Nadie está fuera de peligro, pero el mal se presenta especialmente en las personas que viven su primer amor y en aquellas que tienen más de dos relaciones sentimentales a la vez.

Pero el amor también hace sentir cosas maravillosas paralelamente a estos síntomas desagradables. Un enamorado puede sentir que viaja por las nubes, que el mundo es mucho más grande, su circulación mejora y sus ojos resplandecen.

Sueños creativos

La doctora Patricia Garfield, de la Universidad de California, en San Francisco, sostiene que los sueños pueden ayudar a hacer realidad nuestros anhelos. En su libro "Sueño Creativo" afirma que los sueños nos pueden ayudar a rescatar mucha creatividad, memoria y fantasías dormidas.

También nos ayuda a clasificar situaciones de la vida real. Pero, y esto es lo más importante de su teoría, permiten que lo que soñamos se haga realidad. "Si una persona obesa sueña que es esbelta, su voluntad se verá reforzada. Habrá visualizado la imagen que anhela y disminuirá de peso. Mis estudios así lo demuestran", dice la investigación. Antes de dormir, hay que concentrarse en el problema que se quiere resolver para soñarlo.

El chile cura el resfrío

Las semillas de chile son buenas para la salud. Es la cálida afirmación del Dr. Paul Rozin, de la Universidad de Pennsylvania. Afirma que las pepitas de este picante son ricas en vitamina A y C, y proveen así de una defensa extra contra resfríos, catarros y otras alteraciones respiratorias.

El efecto del chile está en licuar y soltar las mucosidades adheridas al tracto respiratorio y que son el lugar de anidamiento y vehículo de transporte de los gérmenes.

Por otra parte, el Dr. Rozin afirma que el calor producido por la ingestión de chile se traduce finalmente en un efecto relajante para el organismo. **(EUROPA PRESS NEWS SERVICE)**

Clave de la longevidad sexual

(GFB. Torreón, Coah.).- Usted ya habrá escuchado a muchos hombres que quisieran tener el mismo funcionamiento sexual a los sesenta años que en su tercera década de vida. Eso no es posible, pero la longevidad sexual se puede extender sustancialmente si se lleva un estilo de vida sano, que incluya el ejercicio regular, el control del estrés y una dieta balanceada. El sexo es una faceta normal de la vida que no termina abruptamente en un punto genético predeterminado. Los estudios demuestran que la gente que mantiene una actitud saludable e interés en la intimidad sexual permanece sexualmente activa. También se ha demostrado que el interés sexual de la mujer no necesariamente declina después de la menopausia. De hecho, sin problemas de un posible embarazo, muchas mujeres de edad mayor tienden a gozar más de sexo. Sin embargo, inevitablemente, las capacidades físicas declinan con la edad. Pero las hormonas fluyen mientras que el corazón esté latiendo. Quizás la sexualidad no erá tan intensa y frecuente, pero hay que aceptar los cambios con gracia. Hay que cruzar por todas las etapas de la vida con inteligencia.

¿Una droga contra el envejecimiento?

Siempre se ha buscado la fuente de la juventud eterna y ahora el doctor húngaro Joseph Knoll, de la Universidad de Budapest, dice que podría tener algo parecido. Knoll dice que la droga patentada por él, llamada "deprenyl" es un poderoso agente en contra del envejecimiento. Y para probarlo, Knoll está usando el medicamento en él mismo. Knoll dice que la droga ha funcionado muy bien en animales, y ahora está dispuesto a demostrar que funciona en humanos con la misma efectividad. Cuando Knoll administró el deprenyl a las ratas machos, demostró que permanecen activos sexualmente, más tiempo, viven más y su capacidad de aprendizaje se incrementa notablemente. Por lo pronto, muchos médicos ya han aceptado en principio que la droga es efectiva para combatir el temido mal de Parkinson y para evitar su progresión y eso es alentador para continuar los estudios sobre los efectos que puede tener una para hacer más lento el envejecimiento. Por lo tanto, muchos norteamericanos ya han ido a Hungría en busca del tratamiento, del que se dice tiene pocos efectos secundarios.

El cartílago de tiburón para el dolor

El cartílago de tiburón, tomado oralmente por humanos y otros animales, reduce dramáticamente el dolor asociado con la osteoartritis. Los tiburones contienen solamente cartílago. Tienen un sistema inmunológico que los vuelve relativamente resistentes a las enfermedades normales de la edad avanzada. Todavía más, los tiburones raramente sufren de cáncer o alguna otra enfermedad degenerativa. El cartílago de tiburón contiene una serie de carbohidratos complejos que combaten efectivamente la inflamación. El doctor Serge Orloff, profesor de reumatología de la Universidad Brugman de Bélgica, ha hecho experimentos usando el cartílago de tiburón como anti-inflamatorio. Una paciente de 49 años de edad, con enfermedad articular diseminada y dolor profundo en sus rodillas y espalda baja, vio el dolor disminuído hasta en un 50% después de usar el cartílago de tiburón por solamente dos semanas. En perros con osteoartritis, los resultados han sido dramáticos. Usted pudiera probar el cartílago de tiburón (ya comercializado en los Estados Unidos) en lugar de la aspirina y otros analgésicos.

Antidepresivo para bulímicos

La bulimia se ha convertido en una condición cada vez más frecuente. Los bulímicos comen y comen hasta hartarse. Luego van y vomitan los alimentos, de tal forma de no ganar peso. A esta condición se le ha llamado bulimia nerviosa. El impulso de esta gente a comer desesperadamente es casi incontrolable, y pueden continuar comiendo sin saber porqué. El problema parece ser que no obtienen la satisfacción de sentirse llenos, al igual que la gente normal. Tendemos a sentirnos llenos cuando nuestro cerebro ha recibido una señal que lo que hemos comido es suficiente. Pero el cerebro de los bulímicos no parece recibir el mensaje a tiempo. Ahora los médicos están tratando la bulimia con medicamentos antidepresivos. Los resultados han sido alentadores. Los bulímicos parecen sentirse llenos con la comida normal y en muchos el impulso a vomitar ha sido controlado. Podría ser que se trata de gente deprimida, y como es bien sabido la depresión causa perturbaciones en el apetito y los patrones del comer.

Viva mejor después de los cuarenta

No, no tiene usted porqué asustarse al llegar a los cuarenta años de edad. La vida, dice la canción, empieza a los cuarenta. Y mucha gente asegura que los años más espléndidos son a partir de la cuarta década de vida. Pero tiene que hacer mucho para vivir más y mejor. En primer lugar, tiene que reducir el número de calorías que ingiere. Los estudios han demostrado una y otra vez que la gente longeva es aquella que ha reducido la cantidad de alimentos después de los 40 años. Pero con la reducción de la cantidad de alimentos, tiene que aumentar la calidad. Los alimentos densos en nutrimentos son un imperativo. De menos la mitad de las calorías deben de provenir de carbohidratos naturales, como los vegetales, las frutas y los granos. A través de los años la pérdida de tono muscular en el tracto digestivo puede causar constipación y la fibra ayuda a prevenirla. La menos grasa que ingiera, lo mejor. Sobre todo, entienda que la edad no es una barrera para el ejercicio. Lo más pronto que empiece a ejercitar regularmente, lo más que se ayudará.

La prevención del cáncer

Los investigadores reportan una y otra vez que el ejercicio contribuye a la prevención del cáncer. Aunque la obesidad claramente incrementa la incidencia de cáncer del útero, del pecho, de la vesícula y del colon, la asociación entre el consumo de grasas y otros cánceres está siendo puesta de relieve. Un estudio hecho con 750,000 personas demostró que el promedio de vida disminuye dramáticamente para la gente que tiene un peso corporal por encima del 40% de lo deseable. Con suficiente razón, los médicos dicen que es necesario evitar las grasas, y en consecuencia, la obesidad. ¿Quién puede dudar que muchas enfermedades del corazón también están asociadas al exceso de grasa? Se hace más y más aparente que el cáncer es una enfermedad de la civilización moderna. Nuestros actuales estilos de vida y los factores ambientales se conjugan para deteriorar la función celular normal y para suprimir al sistema inmunológico. No es que no hubiera cáncer en otros tiempos. Siempre ha existido. Pero ahora se ha convertido en una verdadera epidemia y mucho podemos hacer para controlarlo.**(G.F.B.).**

COMPRA-VENTA

Casas, terrenos, condominios
Promovemos sus propiedades, avalúos sin compromiso
Asesores en Inmuebles
Tels. 15-51-87 y 15-51-88

SE SOLICITAN:
PERSONAS AMBOS SEXOS

Con liderazgo y ambición, deseos de mejorar su panorama económico rápidamente
Interesados presentarse hoy mismo de las 9 a las 7:30 P.M. en:
AVILA CAMACHO No. 2026 Altos
At'n. Ing. Mora

3 LOCALES EN UNO SOLO

Remato en 40' millones
= 22 M2, entre López Cotilla y Juárez
= Farián II, Locales 11, 12 y 13
TEL. 41 05 01

EMPRESA DE ANUNCIOS LUMINOSOS, POR EXPANSION *SOLICITA:*

HOJALATERO
HERRERO
INSTALADORES DE ANUNCIOS
AYUDANTES DE ANUNCIOS

AUXILIAR DE CONTABILIDAD
con Conocimientos en Computación

REQUISITOS:
Buena Presentación · Edad de 23 a 30 Años
Conocimientos Comprobables

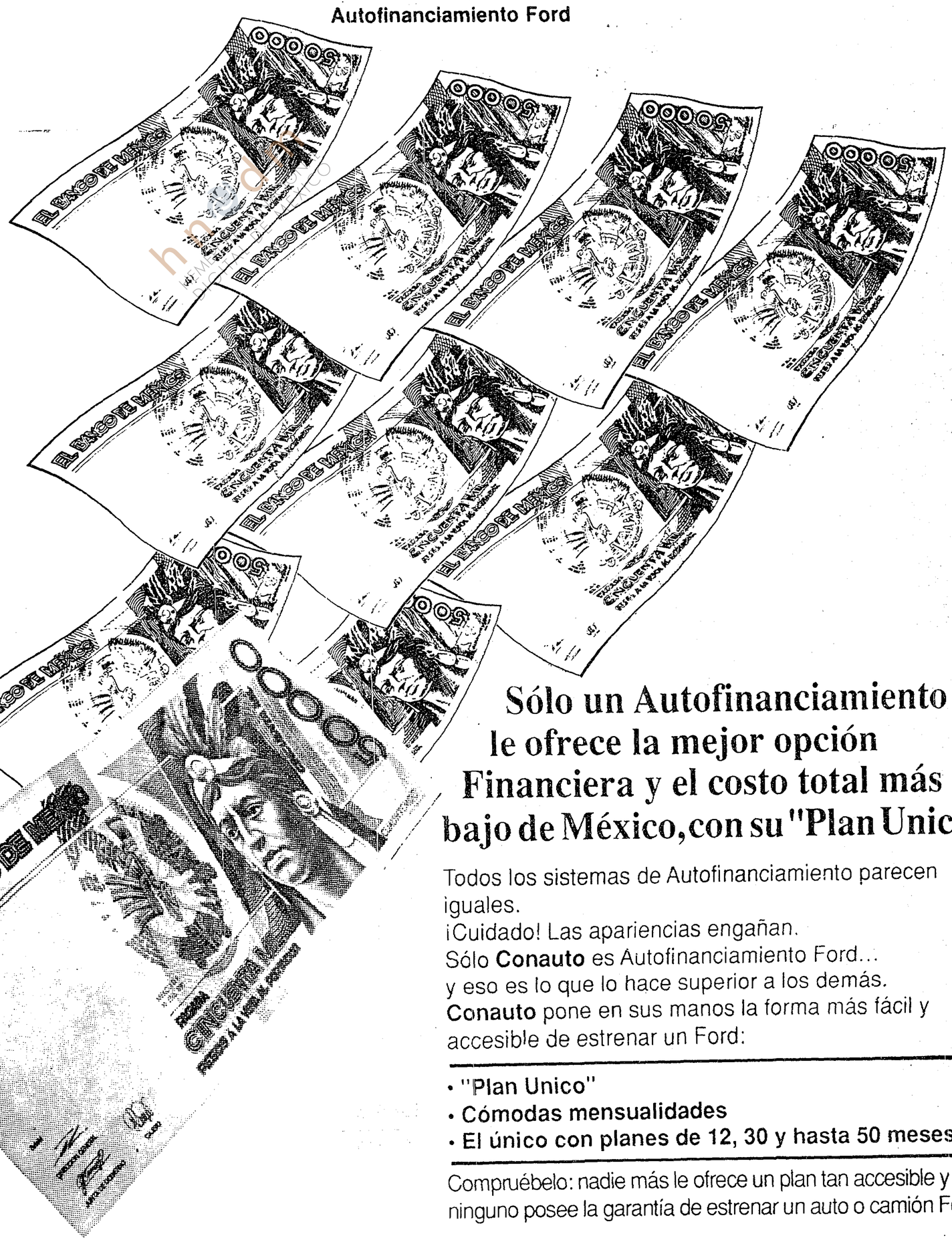
OFRECEMOS:
Buen Sueldo · Agradable Ambiente de Trabajo

Interesados, Presentarse en:
NIÑOS HEROES Nº 1282-A
DICOSA

VIDEO CAMARAS EN RENTA

Ahora tú puedes llevarte una cámara de video y filmar tú mismo como profesional con cámaras nuevas, compactas, portátiles y automáticas tus:
EVENTOS SOCIALES, VACACIONES, CURSOS, PRESENTACIONES, DEPORTES, CUMPLEAÑOS, BODAS, REUNIONES FAMILIARES, ETC.
¡Barato, fácil y divertido!
FILMA-TU
PLAZA TEPEYAC LOCAL 1-A
(A LA SALIDA DE GIGANTE)
TELEFONO: 34-62-82
(Aceptamos Tarjeta de Crédito)
Llama o acude para una demostración

COUNTRY MOTORS
JALISCO MOTORS
PLASENCIA MOTORS
CENTRO AUTOMOTRIZ VALLARTA
JIMENEZ AUTOMOTRIZ
Ford
CONAUTO
Autofinanciamiento Ford



Sólo un Autofinanciamiento le ofrece la mejor opción Financiera y el costo total más bajo de México, con su "Plan Unico".

Todos los sistemas de Autofinanciamiento parecen iguales.
¡Cuidado! Las apariencias engañan.
Sólo **Conauto** es Autofinanciamiento Ford...
y eso es lo que lo hace superior a los demás.
Conauto pone en sus manos la forma más fácil y accesible de estrenar un Ford:

- "Plan Unico"
- **Cómodas mensualidades**
- **El único con planes de 12, 30 y hasta 50 meses**

Compruébelo: nadie más le ofrece un plan tan accesible y ninguno posee la garantía de estrenar un auto o camión Ford.

Con sus Distribuidores FORD en Guadalajara.

Centro Automotriz Vallarta
Av. Vallarta 5500 Tels: 29-04-30 y 29-08-60

Jiménez Automotriz
Calz. González Gallo 230, Tel: 19-20-40

Country Motors
Av. Américas 1166, Tel: 41-81-18

Plasencia Motors
Av. López Mateos Sur 2600, Tel: 31-50-00

Jalisco Motors
Av. Niños Héroes 2140, Tel: 30-27-27

USA EL CINTURON POR TU SEGURIDAD Y LA DE ELLOS