



El Calcio mineral que ayuda a bajar el colesterol, la presión arterial y el azúcar en la sangre

Cebra o caballo



**Evita estas enfermedades con el agua de coco**



## El beso romántico surgió hace 4500 años

El beso romántico es una práctica que se remonta a las primeras sociedades mesopotámicas de hace 4500 años y que podría haber influido en la transmisión de algunas enfermedades.

El beso romántico probablemente existía desde antes, pero las evidencias documentales más antiguas datan de unos 1000 años antes de lo que se pensaba hasta ahora. Existen numerosos ejemplos de besos romántico-sexuales en antiguos textos mesopotámicos del 2500 a.C., escritos en tablillas de arcilla con escritura cuneiforme.

En la antigua Mesopotamia, que abarcaba las primeras culturas humanas entre los ríos Éufrates y Tigris en lo que hoy son Irak y Siria, el beso era parte de la intimidad romántica, así como de las amistades y las relaciones familiares, "Sin embargo, besarse no debe verse como una costumbre que se originó solo en una única región y se extendió desde allí,

sino que parece haber sido una práctica en muchas culturas antiguas a lo largo de varios milenios".

Más allá de su importancia para el comportamiento social y sexual, el beso romántico pudo haber tenido un efecto secundario e involuntario en la transmisión de enfermedades, Investigaciones paleogenómicas recientes han mostrado que los patógenos actuales que se transmiten por besos, como el VHS-1, el virus de Epstein-Barr y el parvovirus humano B19, ya estaban presentes en períodos históricos antiguos e incluso prehistóricos.

Se revisaron ADN antiguo, obras de arte culturales y registros médicos antiguos para mostrar que las enfermedades transmitidas por besos pueden ser más antiguas y generalizadas de lo que algunos estudios recientes han sugerido.

"Parece poco probable que los besos hayan surgido como una adaptación conductual inmediata en otras sociedades contemporáneas, acelerando inadvertidamente la transmisión de la enfermedad".

Los humanos suelen mostrar dos tipos principales de besos: el beso amistoso de los padres y el romántico-sexual, el primero es un comportamiento universal entre los humanos a través del tiempo y la geografía, pero el segundo no es culturalmente universal, sino que tiende a ocurrir en sociedades estratificadas.



## El Calcio mineral ayuda a bajar el colesterol, la presión arterial y el azúcar en la sangre



Así como las vitaminas, el organismo necesita dosis considerables de minerales hay un mineral en especial que resalta entre los demás porque es capaz de bajar los niveles altos de colesterol, presión arterial y azúcar o glucosa en la sangre.

El colesterol "es una sustancia cerosa y parecida a la grasa que se encuentra en todas las células de su cuerpo. El cuerpo necesita algo de colesterol para producir hormonas, vitamina D.

La presión arterial es la fuerza que tiene la sangre al golpear con las paredes de las arterias. Esta es alta cuando el corazón late.

EL azúcar en la sangre, también considerado glucosa, esta es la principal fuente de energía del cuerpo y se obtiene por medio de los alimentos que consumen a diario. La insulina, una hormona producida por el páncreas, se encarga de controlar sus niveles.

Pero Existe un mineral que ayuda a bajar los niveles altos de colesterol, la presión arterial y el azúcar o glucosa en la sangre. Se trata del calcio. "Una dieta rica en calcio puede tener beneficios para la salud como la reducción de la presión arterial, el colesterol y los niveles de azúcar en la sangre.

Los alimentos más ricos en calcio son la gran mayoría de productos lácteos, las almendras, el brócoli, la espinaca, el berro, entre otros.

## ¿Caballo o Cebra?



Por lo general, las rayas de los cebrillos no están presentes en todo su cuerpo. En cambio, se limitan principalmente a bandas en las piernas, parte del dorso o el cuello, la sutileza de las rayas te hará mirar dos veces. Los cebrillos muestran la dualidad que los hace tan atractivos en primer lugar: una combinación de domesticación y un espíritu indomable, siendo un magnífico animal híbrido.

Los animales híbridos suenan como algo perteneciente a las historias de fantasía, pero hay algunos ejemplares que definitivamente existen en el mundo real. Un cebrillo —es decir, la cruce de una cebra y un caballo. Estos animales tienen por padres a una cebra macho y una yegua, y los rasgos de ambos son muy notorios. Un cebrillo tiene las rayas que caracterizan a las cebras, pero su físico se parece más al de su madre yegua.



El friso que se encuentra sobre las ventanas de la parte superior del palacio, contiene una serie de personajes acompañados de figuras animales.

En el dintel de la puerta principal se encuentra otro bajo relieve que hace referencia a la ofrenda del pueblo Ajau, la cual simboliza la colaboración de los pueblos para construir la "casa grande de todos".

A los lados de la misma puerta se observan dos cabezas del dios serpiente con plumas —Gucumatz— cuyos cuerpos se elevan hasta la cima del edificio.

El Palacio Maya de San Marcos fue declarado como Patrimonio Cultural de la Nación de Guatemala.

En el año 2012 se consideró la posibilidad de demoler el edificio debido a los daños que sufrió con el fuerte sismo de ese año. Sin embargo, ya está totalmente restaurado y por su interior se pueden hacer tours, para conocer más detalladamente su historia.

La idea de la construcción del Palacio Maya fue de Miguel Ydígoras Fuentes.

En la parte superior del palacio se encuentra un reloj con numeración maya.

## Evita estas enfermedades con el agua de coco

El agua de coco es el líquido que su consumo trae consigo muchos beneficios para la salud, como nutrientes y antioxidantes que ayudan a eliminar toxinas que le hacen daño al organismo.

Este proceso se logra gracias a la estimulación que provoca el agua de coco en los riñones ya que cuando la orina es abundante, existen menos posibilidades de desarrollar enfermedades como los cálculos renales o piedras en los riñones.

El agua de coco es rica en hidratos de carbono y electrolitos como el potasio, el sodio y el magnesio. Debido a esta composición de electrolitos, existe interés en utilizar el agua de coco para tratar la deshidratación y prevenirla, contiene una gran cantidad de minerales, potasio, magnesio, cobre, hierro y vitaminas.

El coco es muy bajo en grasa y al ser un excelente hidratante se tiene una mejor digestión tras su consumo ya que ayuda al funcionamiento adecuado del riñón, además su alto contenido de potasio y otros electrolitos promueve una adecuada presión arterial, contribuyendo a prevenir enfermedades del corazón, agua de coco ayuda a mejorar la vista, ya que en el agua de coco está presente la vitamina A.

El agua de coco contiene citoquinina que promueve la regeneración celular, contribuyendo a evitar el envejecimiento de la piel y el pelo.



El agua de coco es 95 % agua, pero también contiene importantes nutrientes como minerales, vitaminas, azúcares, aminoácidos y fitohormonas.

Una taza de agua de coco contiene más potasio que un plátano. El potasio regula el ritmo cardíaco y mejora la función de los músculos. Además, mejora el rendimiento de los electrolitos del sistema nervioso y el rendimiento cognitivo.

## 10 curiosidades de Japón

Japón es un país por descubrir repleto de grandes curiosidades. El país del sol naciente se ha mantenido fiel a sus tradiciones e historia, durante años ha estado anclado a unas ideas que le han servido para convertirse en todo un ejemplo. Su historia, filosofía de vida, pero también su gastronomía provoca que millones de personas lo visiten cada año. Saber más sobre este país nos ayudará a saber un poco sobre un Japón repleto de curiosidades y de misterios.

Estas son algunas curiosidades sobre Japón que desconoces

El país tiene una de las tasas de criminalidad más bajas del mundo, lo que le convierte en uno de los países más seguros.

Tiene exactamente 6.852 islas, siendo las cuatro más grandes Honshu, Hokkaido, Kyushu y Shikoku, que en su conjunto son aproximadamente el 97% de la superficie total del país.

Se calcula que en Japón se perciben al menos 1.500 terremotos cada año, la mayoría de ellos simples y pequeñas sacudidas, aunque otros pueden llegar a tener una magnitud superior a 8 en la escala de Richter.

Es muy habitual que te eches la siesta durante el trabajo, algo legal y permitido en muchas empresas ya que las jornadas de trabajo son muy largas.

El saludo más adecuado es inclinarte para saludar de manera cortés en vez de dar la mano o un par de besos. Cuanto más abajo te inclinas, más respeto muestras a la otra persona.

La carne de Kobe, japonesa, es succulenta y con un sabor muy particular. Las vacas de las que procede esta carne reciben masajes diarios y durante el verano son alimentadas con una dieta a base de puré de cerveza y sake.

Los gatos negros se consideran amuletos de buena suerte, todo lo opuesto a otros países donde ver uno es señal de mala suerte.

La montaña más alta del país es el Monte Fuji, que está a una altura de 3.776 metros. Más de un millón de personas la escalan cada año en la temporada oficial de escalada, que es en julio y agosto. Se considera una montaña sagrada.

Otra de las curiosidades sobre Japón es que es el mayor productor de automóviles del mundo, con la empresa Toyota.

El deporte más popular en Japón es el béisbol, que se conoce como yakyū y fue introducido en el país por un profesor estadounidense en el año 1873. El país cuenta con dos ligas profesionales y hasta los partidos de la escuela secundaria son retransmitidos por la televisión nacional nipona.



### Partidos amistosos de Guatemala previo a la Copa Oro 2023



Estos son los partidos y fechas de los encuentros que tendrán la Selección Nacional antes de disputar la Copa de Oro 2023, horario de Guatemala

México vs Guatemala – 7 de junio a las 20 horas  
Estadio Kraken en Mazatlán, México

Guatemala vs Trinidad y Tobago – 11 de junio a las 16 horas  
Subaru Park en Pensilvania, EE.UU.

Costa Rica vs Guatemala – 15 de junio a las 19 horas  
Dignity Health Sports Park en Carson, California, EE.UU.

Guatemala vs Venezuela – 18 de junio a las 15 horas  
Rentschler Field en Connecticut, EE. UU