

UN POCO PARA TODOS

Realización: ROSA M. CUBELA



patrocinodemia.com

LECCIONES DE VIDA

A veces, debemos mirar hacia abajo para descubrir aquello que perdimos un día. Ese niño interior que tan sabio era y que, ahora, ha desaparecido para siempre.

No subestimemos a los más pequeños. Son más inteligentes de lo que pensamos. Gracias a ellos recordamos hoy algunas de las más importantes.

Mañana será otro día

¿Te has levantado alguna vez apesadumbrado? ¡Si el día aún ni ha empezado! Tendemos a arrastrar nuestras preocupaciones en vez de soltarlas. Lo que nos agobia nos frustra y nos hace sentir infelices.

Los niños no transportan tales cargas de un día para otro. Cada nuevo día es un nuevo comienzo lleno de aventuras, de retos, de amigos por conocer.

Deja las cargas atrás y ve cada día como una nueva oportunidad, eso nos brindará una de las mejores sensaciones que podemos experimentar.

Sonríe todo lo que puedas

La vida a veces es dura. Las responsabilidades, las cargas, los problemas, nos arrebatan la sonrisa. Por eso es importante sonreír. ¿No tienes motivos para hacerlo? Entonces bú-

calo. Pues ya lo dijo Chaplin: "Un día sin reír es un día perdido".

Muestra con orgullo tus cicatrices

Los niños muestran con orgullo cada una de sus cicatrices, en vez de lamentarse por ellas. A veces, incluso, se quedan ensimismados mirándolas.

Para los adultos, muchas de nuestras cicatrices son internas, heridas emocionales que cuesta más ver y, por eso, aprovechamos para ocultarlas. A medida que nos hacemos mayores queremos ser más perfectos. Sin embargo, cada uno de nosotros tiene alguna herida en el corazón.

Así que no nos avergoncemos por ellas y mostrémoslas con orgullo. Solamente así podremos aprender y liberarnos de la carga que supone esconderlas.

¿Qué estás haciendo en tu zona de confort?

Para los más pequeños todo es nuevo, por eso su curiosidad es inagotable. Disfrutan descubriendo nuevas cosas.

Sin embargo, en nosotros se ha instalado la comodidad, la seguridad de lo ya conocido y hemos dejado atrás lo que tanto nos estimulaba. Dando solo pasos a lo conocido ja-

más podremos crecer. Lo importante es hacerlo hacia aquello que aún no hemos descubierto.

Disfruta de las pequeñas cosas

Te han dicho mil veces que pareces un niño pequeño por sorprenderte al ver un avión volar o un tren pasar. Esto te ha hecho pensar que no te estás comportando como deberías. Sin embargo, no atiendas a estas críticas que están haciendo mella en ti e impidiéndote disfrutar de ser quien eres, de tu libertad.

Emocionarte con lo más insignificante –para algunos– es saber valorar y apreciar lo pequeño de la vida.

No atiendas a verdades absolutas

Llega un momento en el que abandonamos esa época en la que preguntamos todo y dejamos de cuestionarnos cosas por temor a quedar como tontos. No lo hagas. No hay verdades absolutas. Esto solo hará que camines a ciegas. Pregunta, cuestionatelo todo, no aceptes como cierto todo lo que alguien pretende hacerte creer. Abrirás las puertas a un mundo nuevo y te descubrirás más puro y auténtico que nunca.

¿Qué es lo que te hace feliz?

Los niños saben dejarse guiar por su instinto e ir en busca de lo que realmente les hace felices. No dudan tanto, no se machacan pensando en lo egoístas que son. Tan solo se dejan llevar.

Por lo tanto, ¿por qué no dejar que las cosas fluyan? Echa lo que te detiene. Deja de postergar lo que quieres hacer ahora.

La vida es mucho más fácil de lo que pensamos. Tan solo hay que echar una mirada hacia esos niños que están creciendo cada día, descubriéndose y adquiriendo todos esos miedos y barreras que, tarde o temprano, les cambiarán para siempre.

Las mejores lecciones de vida vienen de la mano de los más pequeños. No los ignoremos.



tendenciasonline.com

La caspa es un tipo de trastorno de la piel del cuero cabelludo. Esto ocurre debido al crecimiento de bacterias y/u hongos en esta zona. Esta condición provoca picazón junto con la formación excesiva de escamas de piel seca en la superficie capilar. Puede ser controlada siguiendo una ruti-

na sana del cuidado del cabello y con la utilización de cualquiera de los siguientes remedios naturales. Estos pueden tratar eficazmente el problema por completo.

Vinagre

Es uno de los mejores ingredientes para el tratamiento de la caspa.

Tiene ácido acético el cual hace que el "ambiente" del cuero cabelludo no sea adecuado para el crecimiento de bacterias u hongos.

Toma una parte de vinagre y mezcla con tres partes de agua. Utiliza esta mezcla luego de lavarte el cabello con champú y enjuágate con agua. Incluso, puedes aplicar vinagre directamente sobre el cabello, envolverlo con una toalla y dejar toda la noche. Por la mañana, lava el cabello con tu champú regular. Esto puede controlar la caspa en gran medida.

Limón

Contiene ácidos que pueden deshacerse de los hongos que causan la caspa.

Toma el jugo fresco de un limón y úsalo para dar masajes a tu cuero cabelludo. Déjalo reposar durante unos minutos y luego lava el cabello con champú, seguido de un acondicionador. Repite este remedio diariamente hasta que tu caspa desaparezca.

Otra cosa que puedes hacer es mezclar una cucharada de jugo de limón con cinco cucharadas de aceite de coco y aplicarlo al cuero cabelludo, envuelve una toalla alrededor de tu cabeza y deja toda la noche. A la mañana siguiente lávate el cabello.

Bicarbonato de sodio

Los hongos hiperactivos que causan la caspa se pueden controlar con bicarbonato de sodio. Para deshacerte de la caspa, moja primero el cabello y frota un poco de bicarbonato de sodio en el cuero cabelludo. Déjalo reposar por 10-15 minutos y enjuaga el cabello solo con agua; no utilices champú. Con el uso repetido de bicarbonato de sodio, el cuero cabelludo pronto comenzará la producción de aceites naturales y no tendrá escamas secas. Alternativamente, puedes agregar un poco de bicarbonato de sodio a tu champú regular.

Sábila / Aloe Vera

Tiene propiedades antibacterianas y antifúngicas que ayudan en el control de la caspa. Puedes aplicar el jugo de aloe fresco o el gel de aloe vera directamente sobre el cuero cabelludo unos minutos antes de tomar una ducha. Lava el cabello con un champú suave. Repite este remedio diariamente hasta que tu problema de caspa esté bajo control.

Tomillo y Salvia

Tienen propiedades tanto antisépticas como antifúngicas que pueden ayudar en el tratamiento de la caspa. Toma cuatro cucharadas de tomillo

seco o salvia, o una mezcla de ambas y colócalas en dos tazas de agua. Hierva durante 10-15 minutos. Cuela la solución y luego deja que se enfríe. Usa una parte de esta para masajear el cuero cabelludo. Déjala durante cinco minutos y repite el proceso de nuevo. No laves tu cabello durante unas dos o tres horas. Con este remedio estarás libre de caspa.

Aspirina

Contiene ácido acetilsalicílico, un ingrediente típico de los champús anticaspa. Toma dos aspirinas y tríturalas bien. Mezcla con la porción de champú que normalmente utilizas para lavar tu cabello. Lávate con esta mezcla, masajeadando bien el cuero cabelludo. Déjalo actuar durante unos minutos y enjuaga con bastante agua. Alternativamente, tritura tres aspirinas, disuelve en una cucharada de vinagre y usa esta mezcla para masajear el cuero cabelludo. Déjalo por media hora y lava bien el cabello.

Para concluir, puedes elegir cualquiera de los remedios naturales mencionados anteriormente para tratar tu problema de caspa pero debes ser paciente y constante para obtener buenos resultados.

YUCA CON MOJO CRIOLLO



Ingredientes

- 4 yucas (vianda, tubérculo)
- 1/2 cebolla
- 5 dientes de ajo
- 1/2 taza de aceite vegetal, o manteca de cerdo para el mojo
- 1 naranja agria
- Sal

Preparación

Pela la yuca y córtala en trozos aproximadamente de 10 cm. En una olla de presión échala en abundante agua. Ponla a hervir y una vez que el agua hierva, viértelo una o dos tazas de agua fría (darle el "susto"), añade la sal y ponle la presión. Déjala cocinar aproximadamente 45 min. Cuando esté bien blanda sácala y colócala en un recipiente para servir.

Machaca los dientes de ajo. Corta en aros o tiras finas la cebolla. Colócalos en una vasija de madera, barro o metal.

En una sartén pon a calentar el aceite. Cuando esté caliente, échalo en la vasija que contiene el ajo y la cebolla. Añade el zumo del jugo de la naranja agria y sal al gusto.

El mojo (criollo) se le distribuye, por encima, a la yuca hervida.



MAJARETE

Ingredientes

- 2 libras de maíz tierno molido
- 5 tazas de leche
- 2 tazas de azúcar
- 1 pedazo de canela
- 1 pedazo de cáscara de limón
- 1/4 cucharadita de sal

Preparación

Mezcla el maíz con la leche. Cuéllalo. Añade los demás ingredientes y pon en una cazuela a cocinar a fuego lento, revolviéndolo constantemente hasta que espese. Bájalo del fuego y viértelo en una fuente o dulcera. Espolvorear con canela.