

lineavitalidad.com



¿DE QUÉ HABLAMOS LAS MUJERES?

ESTA es una de las preguntas que más me hacen mis amigos del sexo masculino. Muchos creen que en sus temas de conversación son más reservadas que los hombres, pero eso no es más que un mito, porque se caracterizan por ser más abiertas a la hora de entablar algún tema con sus amigas.

Cuando las mujeres están juntas tienen la sutileza de expresarse fácilmente sin temor a ser señaladas como vulgares o sin pelos en la lengua. Son más explícitas al hablar de cualquier tema que los hombres, ellos muchas veces, prefieren callar para no sentirse menos que nadie.

Por supuesto que al igual que la frase "cada pareja es un mundo", debemos asegurar que "cada grupo de amigas es un mundo". Por eso, ¿de qué hablamos las mujeres cuando nos juntamos? Es una pregunta para la que tengo mis propias respuestas, ya me contarán ustedes qué piensan... por lo pronto vamos a responderla de forma general.

Cuando nos reunimos entre amigas lo primero de lo que hablamos es de los hombres, ¿verdad? Pues claro, ¡cómo no! Es sin duda uno de nuestros temas estrella ¿y qué pensaban? Hablamos de hombres. Presentes, pasados y futuros. De hombres en general y de hombres en particular. Por supuesto, también de nuestros maridos.

Y sí, también hablamos de sexo. Unas más tímidamente, otras con más desparpajo... pero lo hacemos mucho más de lo que imaginan. Hablar de hombres no deja de ser una forma de explicar cómo somos y cómo nos relacionamos las mujeres. Son el detonante de la intimidad femenina, que es mucho más compleja que la de los del sexo masculino.

Además hablamos de ropa, de perfumes, de la comida, de los hijos, de nuestros padres... de infinidad de temas. Para luego volver sobre el tema de los hombres, de sus infidelidades, de lo que tenemos que soportar todo el tiempo. Al rato retomamos el tema de las cosas cotidianas para después volver a la carga sobre ellos.

Siempre es lo mismo, nos juntamos y hablamos para que alguien nos diga si estamos haciendo bien o mal con respecto a algo. Pero cabe

mencionar que estas conversaciones resultan positivas. Ya hablamos de nuestros problemas, de nuestros proyectos de vida, de todo lo que está pasando en el mundo, y ya no somos la típica mujer que solo hablaba con devoción del esposo y de los hijos... Hoy nuestros horizontes son más grandes, ya tenemos ganas de hablar de estudios, de avanzar en la vida, y eso es muy bueno.

Hemos tomado conciencia de que no somos cualquier cosa, somos mujeres maravillosas, madres maravillosas, profesionales reconocidas en nuestros medios. La verdad es que esas reuniones con amigas son una manera de liberarnos y decir las cosas que sentimos.

Cuando pienso sobre este tema me quedo sorprendida de lo grande que es nuestro universo, de las mil cosas que tenemos para hablar aun cuando el centro de la mesa sean los hombres. Es lindo ser mujeres y que tengamos tanto de qué hablar, ¿verdad?

Hay un texto que me encanta de la escritora uruguaya Simone Seija Pasesyro, que habla de este tema, aquí les dejo algunas de sus palabras:

Cuando las cabezas de las mujeres se juntan alrededor de "un fuego", nacen fuerzas, crecen magias, arden brasas, que gozan, festejan, curan, recomponen, inventan, crean, unen, desunen, entierran, dan vida, refunfunan, se conduelen.

Porque cuando las cabezas de las mujeres se juntan alrededor "del fuego" que deciden avivar con su presencia, hay fiesta, hay aquelarre, misterio, tormenta, centellas y armonía. Como siempre. Como nunca. Como toda la vida.

blastingcdn.com



MALOS HÁBITOS QUE PERJUDICAN AL CEREBRO

TODOS sabemos lo importante que es el cerebro en nuestro cuerpo. Y si no funciona correctamente, no sería capaz de realizar las tareas que hacemos día tras día.

Sin embargo, hay algunos hábitos que contribuyen a dañarlo. Pero la buena noticia es que podemos cambiar fácilmente estos para convertirlos en positivos para ayudar al cerebro a continuar creciendo y floreciendo.

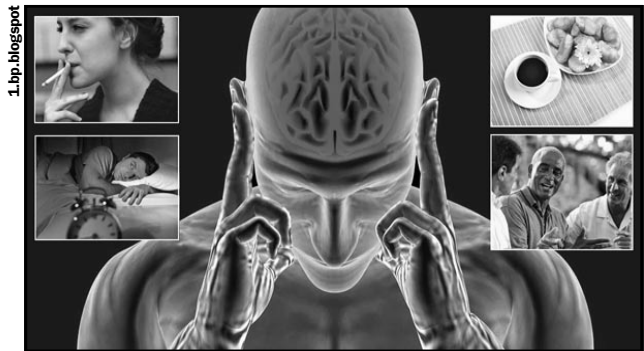
Veremos a continuación hábitos que según los expertos son necesarios cambiar:

Para ayudar a detener daños en el cerebro, una persona que fuma debería dejar de fumar. Además de ser malo para todo el cuerpo, hace que este se encoja y puede conducir a la enfermedad de Alzheimer.

Cuando una persona come en exceso, también le provoca daños. Hay una disminución en el poder mental debido al hecho de que las arterias del cerebro se endurecen.

Otra cosa importante es observar el consumo de azúcar, ya que el exceso no permitirá que el cuerpo absorba todos los nutrientes y proteínas que necesita, lo que puede interferir en el desarrollo de este órgano vital.

Cuando una persona no duerme lo suficiente, hay un daño cerebral porque la falta de sueño causa la muerte de las neuronas. Durante el sueño, la cabeza no debe estar cubierta completamente porque de hacerlo, aumentará el dióxido de carbono y disminuirá el oxígeno, lo que conducirá a un daño cerebral.



El no desayunar también afecta porque esto puede provocar que el individuo tenga bajos niveles de azúcar en la sangre, lo que conduce a un suministro insuficiente de nutrientes que van al cerebro y, por tanto, esto hace que se degeneren.

Veamos qué ayuda a nuestro cerebro

Tener conversaciones agradables, de interés intelectual, hace que el cerebro funcione mejor, se activen sus funciones y el individuo sea más inteligente.

Una persona también debe pensar o meditar en todo lo que pueda, ya que esto ayuda al cerebro a mantenerse en el mismo tamaño. Los que no lo hacen solo están causando que el cerebro se encoja.



¡A la cocina!

Ingredientes

- 2 tazas de jamón molido
- 1 cucharadita de vino seco
- 1 cucharada de cebolla
- 1 taza de leche
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharaditas de margarina o mantequilla
- 1/8 cucharadita de pimienta o más al gusto
- 3/4 taza de harina de trigo
- Sal al gusto

Para empanizar:

- 8 onzas de pan rallado o galleta molida
- 2 huevos batidos

Preparación

Muele el jamón con el ajo y la cebolla. Añade los otros ingredientes excepto el huevo y el pan rallado. Mezcla todo bien y cocínalo a fuego lento hasta que forme una masa compacta como una bola. Déjala enfriar, tómalala por cucharadas y da forma de croquetas o bolitas a tu gusto, pásalas por el huevo batido y el pan molido dos veces y fríelas en aceite bien caliente.

Dependiendo del tamaño, esta receta puede producir aproximadamente unas 20 croquetas medianas.

CROQUETAS DE JAMÓN



CHICHARRONES DE CERDO

Ingredientes

- 2 lb. de grasa de cerdo cortada en cuadrados
- Sal y agua

Preparación

Corta la grasa del cerdo en cuadrados pequeños, ponla en una olla y añádele sal al gusto. Cúbrela con agua. Pon a hervir a fuego lento, hasta que esta se consuma y con la grasa que va soltando se van friendo hasta que queden crujientes.

