

# UN POCO PARA TODOS

Realización: ROSA M. CUBELA

saludymedicina.org



## BAÑOS DE MAR: FUENTE DE SALUD PARA NUESTRO ORGANISMO

**S** acerca el verano y, con él, los días de playa. Con la llegada del calor, comienzan los baños en el mar, una práctica que además de refrescarnos produce beneficios físicos y terapéuticos para nuestra salud.

En estas fechas recibimos muchas alertas sobre cómo proteger la piel del sol, y no podemos dejar de hacerlo, pero queremos hablar también de la buena cara de la moneda: "El agua de mar cura todos los males del hombre", lo decía Eurípides y la ciencia parece darle la razón al sabio griego.

Desde la antigüedad se conocen los efectos saludables de los baños de mar. Hipócrates, ilustre médico de la antigua Grecia, recetaba inmersiones y lavados en agua salada para tratar dolencias comunes.

Esta sustancia "tiene todos los elementos de la tabla periódica; todos los que hace unos 4 000 millones de años dieron origen a la vida en el planeta Tierra", nos subraya la doctora María Teresa Ilari, directora de la Clínica Santo Domingo, en Nicaragua, con más de 10 años de experiencia en tratamien-

tos con este elemento natural que, además, nos rodea.

El agua del mar debido a su densidad nos facilita la relajación muscular, mejora nuestra capacidad respiratoria, ayuda en la eliminación de toxinas, mejora la circulación sanguínea debido a la presión que ejerce sobre nuestro cuerpo al introducirnos en el mar.

Por su alto contenido de sodio es de gran ayuda en la recuperación muscular, en el agua los esfuerzos del corazón son menores, alivia dolores reumáticos y musculares.

Estos baños son buenos para combatir la psoriasis, su alto contenido de magnesio es muy efectivo para ayudar a calmar la ansiedad, revitaliza los tejidos y equilibra y retrasa el envejecimiento de la piel.

La brisa marina y los paseos por la arena ayudan a nuestro organismo a mantenerse bien, actúa como una especie de spray natural muy rico en yodo, lo cual es perfecto para regular la glándula tiroides.

El aire del mar es rico en iones negativos generados por las olas del mar, que tienen un efecto beneficioso sobre nuestro organismo, relajando y favoreciendo la producción de serotonina, aportándonos bienestar y efectos antidepresivos.

Así que ponte tu trusa y disfruta de un chapuzón en el mar. Siempre manteniendo el debido cuidado con respecto al sol.



...las "cejas nos protegen" del sudor y de la lluvia.

Las cejas son una parte muy significativa del rostro. Expresan las emociones con tanta intensidad como los movimientos del cuerpo, y muchas personas dedican un tiempo considerable

en arreglárselas.

Sin embargo, su principal objetivo es que nos ayudan a la visión. Este arco de vellos desvía el agua y el sudor hacia los lados de la cara, lo que facilita el funcionamiento de los ojos cuando se está bajo la lluvia o cuando se suda.

Además, el sudor contiene varias sales que pueden irritar los ojos. Sin las cejas, muchas tareas que implican un esfuerzo físico serían un poco más difíciles de ejecutar.

Gracias a ellas podemos expresar en buena medida nuestros sentimientos y nos protegen la visión.

hoysaludable.com





## ¿ES CIERTO QUE SI CORREMOS BAJO LA LLUVIA NOS MOJAMOS MENOS?

**¿TÚ** que crees? La creencia popular dice que sí. Pero esta vez la creencia popular no tiene razón. Los científicos han demostrado con una gran cantidad de fórmulas de física de fluidos para explicar que cuanto más rápido nos movemos, más gotas nos caerán encima, y por ende más nos mojamos.

Y cuando más nos mojamos es porque la lluvia nos llega de frente debido a la dirección del viento, según han señalado los expertos.

El profesor Jear Walter, de la Universidad de Cleveland y por cierto experto en Física, explica que hay una solución para mojarse menos. Con el uso del monopatín –afirma el profesor– la postura curvada que adopta el cuerpo nos permite un movimiento más fluido sin mojarse demasiado. Aunque el mismo profesor sugiere que cuando el viento nos llega por detrás es recomendable correr, pero solo bajo esa circunstancia.

Y es así cuando se moja menos la persona, aunque debe ser todo un corredor en óptimas condiciones, pues él recomienda moverse a la misma velocidad que caen las gotas de agua. Por lo que yo optaría por caminar y usar un paraguas. Si quieres más información al respecto de esta curiosidad te sugerimos en la web, [www.planetacurioso.com](http://www.planetacurioso.com).



\* – ¡Ya sé por qué estoy engordando, es el champú!

– ¿Estás seguro?

– Sí, tío, hoy he leído la etiqueta y dice “para dar cuerpo y volumen”. Desde hoy empiezo a bañarme con jabón de lavar platos.

– ¿Qué dices?

– Está claro, ahí pone que “disuelve la grasa, hasta la más difícil”...

\* – ¿Cómo se llama el campeón de buceo japonés?

– Tokofondo.

– ¿Y el subcampeón?

– Kasitoko.

\* – Mamá, ¿qué haces frente a la computadora con los ojos cerrados?

– Nada, hijo, es que Windows me dijo que cerrara las pestañas...

## CAPRICHOS DE PAPAS CON HUEVO



¡A la cocina!

### Ingredientes

- 1 papa mediana por persona
- 1 huevo por persona (puede ser un huevo de codorniz)
- Un sofrito de tomate (pelado y despepitado), pimiento rojo o verde, ajo y cebolla
- Sal, pimentón dulce y pimienta
- Aceite
- Jamón loncheado

### Preparación:

Hacemos el sofrito rehogando a fuego lento las verduras en el aceite, salpimentamos, ponemos el pimentón y añadimos las papas peladas y cortadas como para tortilla. Dejamos que se vayan enterneciendo a fuego lento hasta que estén casi desechas y no tengan nada de líquido de cocción.

Montamos el plato dando forma a las papas con un aro de emplatar y cubriendo con lonchas de jamón y



un huevo a la plancha. Damos un golpe de pimienta por encima y si te gusta puedes poner sal.

### Consejos y comentarios

Podemos sustituir las lonchas de jamón por unos taquitos de chorizo salteado en la sartén. En ese caso, coloca el chorizo encima de las papas con huevo.

Podemos añadir también al salteado de papas unos dados de calabaza picada y un toque de comino en polvo. Puedes agregar, a tu gusto, unas hojas de espinacas.

Este plato es contundente y se puede servir como plato único.