

# UN POCO PARA TODOS

Realización: ROSA M. CUBELA



## CADA GOTA UN MILAGRO PARA TU CUERPO

**E**L agua es el líquido más común en el planeta y también en tu cuerpo. Ha sido utilizada durante mucho tiempo como tratamiento natural de diversos padecimientos tanto físicos como emocionales.

La hidroterapia, nombre por el que se le conoce, se puede aplicar a todo el cuerpo o a algunas de sus partes, utilizando agua a temperaturas variadas. Puede contribuir a la curación de las enfermedades más diversas, a través de la presión ejercida sobre el cuerpo y de los baños simples, o con la adición de determinados productos.

El efecto terapéutico de la hidroterapia se logra porque el agua actúa sobre el metabolismo, el sistema nervioso y la circulación sanguínea.

Se dice que el máximo provecho se obtiene al utilizarla regularmente. Y si tomamos en cuenta

algunas creencias, el tratamiento a partir del agua "no solo es capaz de purificar el cuerpo, sino también el espíritu".

Entre los beneficios más importantes de esta terapia se encuentran:

- Disminuye los dolores articulares.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Retarda el proceso de descalcificación ósea.
- Tonifica los músculos y favorece la flexibilidad.
- Incrementa la capacidad respiratoria y mejora la oxigenación de la sangre.
- Refuerza la actividad intelectual y contribuye al equilibrio psicoafectivo.

Los baños que más recomiendan los especialistas, para revitalizar la piel, fortalecer los tejidos y ganar tonicidad, son los de agua fría, aunque no

son los únicos benéficos. También son muy buenos los de agua de mar, los de sales o jabones de baño relajantes, los de agua templada, de chorro y los de hierbas aromáticas entre otros.

Flotar en el mar ayuda a mejorar el sueño, aliviar el estrés, ayuda a las personas que padecen hipertensión o artritis, y ¡hasta se dice que rejuvenece!

### ¿Qué tipo de baño es bueno para cada padecimiento?

Los especialistas recomiendan:

**Para la hipertensión:** Agua caliente aplicada en los brazos y tibia para los pies.

**Para la anemia:** La aplicación de baños de agua tibia en pies y brazos, y agua fría en el pecho y la espalda.

**Para las hemorroides:** Baño frío de asiento, también funciona usar una compresa de agua fría en la región lumbar.

**Para la osteoporosis y el reumatismo:** Los baños de agua de mar por su alto contenido de calcio y magnesio. Baños de agua caliente.

**Para la sinusitis:** Baño frío.

**Para las várices:** Alternar agua fría y caliente en las piernas. También son muy recomendados los baños de mar.

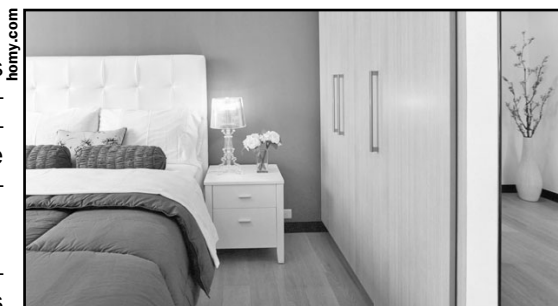
Como si fuera poco, los estudios del tema afirman que la verdadera fuente de la juventud está en el agua. Así que no te limites, toma esos dos litros de agua diaria que se recomiendan y cada vez que puedas, date un baño en la playa o sumérgete en la bañera con hierbas aromáticas. ¡Tu cuerpo te lo agradecerá!

## DETALLES IMPORTANTES

**C**UANDO queremos modificar determinados espacios de la casa es bueno tener en cuenta alternativas que realcen la estética. Pensando en esto, te damos una serie de consejos que garantizarán que hagas una buena elección, bella y duradera.

### El color

Si no nos animamos a usar el rojo de manera general, podemos crear un espacio en tonos



más suaves y aplicarlo en detalles como un sofá, cortinas o un cuadro.

El amarillo es la mejor opción para que un ambiente se vuelva cálido y luminoso. Este color combina a la perfección con el azul, el ocre, el rosa y el mostaza. Una pared de color amarillo intenso genera un interesante contraste con otras superficies pintadas de blanco.

El azul, por tratarse de un color que calma y relaja, resulta ideal para los cuartos de los niños. Para que no resulte frío puede combinarse con muebles de fibra natural o accesorios de tonos neutros.

Los colores intensos o eléctricos crean ambientes modernos. El blanco y el negro nos permiten mayor flexibilidad para lograr una decoración con estilo propio.

### Cortinas y alfombras

Las alfombras son de buen gusto y ofrecen un ambiente de calidez, sobre todo en el dormitorio y dan un toque de belleza y frescura, pero hay diferentes tipos:

-Planas: las romanas que se accionan con cordones que permiten plegarlas en forma vertical.

-Fruncidas: podemos confeccionarlas con cabezal de pellizcos o tablas encontradas.

-Drapeadas: casi no llevan confección y todo el trabajo consiste en pasar el género sobre un barral.

### Iluminación

Muchas veces no la tenemos en cuenta, pero la luz es capaz de animar un espacio in-



terior. Sin ella, no habría formas, colores o texturas. La luz y su opuesto (la sombra) pueden modificar un espacio. Existen diferentes tipos de iluminación:

- Iluminación general: puede ser usada para suavizar sombras, achicar o agrandar rincones de un cuarto.

- Luz difusa o indirecta: establece el tono emocional. En una casa es la primera fase de iluminación requerida.

- Iluminación puntual: es aquella que ofrece una luz enfocada, directa, pudiendo crear una separación del espacio en varias áreas. Además, crea puntos focales y es útil para romper con la monotonía de la iluminación general o enfatizar detalles de una habitación.



¡A la cocina!

## BERENJENA FRITA

**ESTAS** frutas pertenecen a la misma familia de las papas o los tomates. Ya eran cultivadas y consumidas en la Antigüedad. Se cree que su origen está localizado en la India y su cultivo y consumo se fue propagando fuera de sus fronteras poco a poco.

Pon en la mesa unas berenjenas fritas y volarán del plato.

### Ingredientes:

- 1kg de berenjenas
- harina
- aceite
- agua y sal

### Preparación:

Corta las berenjenas en rodajas sin pelar. Sumérgelas en una fuente con agua y sal durante media hora, para que no absorban demasiado aceite durante la fritura.

Las secas con un paño limpio, las pasas por harina y las fríes en abundante aceite muy caliente hasta que doren. Sirve inmediatamente.

### Trucos y consejos

Las berenjenas deben comprarse muy frescas, con la piel tersa y brillante, sin manchas parduscas y con el corte del tallo realmente verde, lo que nos indicará que fueron recolectadas hace poco tiempo.

Al freírlas siempre absorben mucho aceite, como si fueran “esponjas”, y pasan a ser bastante calóricas. Sin embargo, si se cocinan asadas o en guisos lo son muy poco y tienen además bastante poder de saciedad.

Si las has comprado frescas, aguantan muchos días en el refrigerador si las envuelves, una a una.

