

## MARAVILLAS QUE HACE EL MAR CON NUESTRO CEREBRO

**M**IENTRAS caminamos por la orilla a lo largo del mar disfrutamos de una paz increíble, además notamos que tenemos más energía y que nuestro estado de ánimo mejora. La mayoría de las personas experimenta una agradable sensación de calma, relajación y bienestar cuando está cerca del agua. ¿Por qué? Los neurocientíficos piensan que la explicación radica en nuestro cerebro.

### Efecto maravilloso sobre nuestra mente

Según los expertos, básicamente, el efecto relajante del mar se debe a que le da una especie de vacaciones a nuestro cerebro de la sobrestimulación a la que nos exponemos continuamente. Vivimos en un entorno sobrecargado de estímulos, esto termina pasándonos factura ya que genera un estado de tensión constante que nos impide relajarnos.

Sin embargo, ver el mar y escuchar el sonido de las olas nos permite desconectarnos de ese entorno caótico, es como si creara una burbuja a nuestro alrededor. De hecho, su movimiento y su inmensidad tienen un efecto casi hipnótico, el cual genera esa sensación de tranquilidad y bienestar que nos permite recargar energía.

1- Induce un estado meditativo

El sonido de sus olas estimula un estado meditativo y potencia una actitud *mindfulness* (técnica de relajación). No es casualidad que este sonido se utilice a menudo en las sesiones de relajación, pues se ha demostrado –según los especialistas– que genera cambios en las ondas cerebrales. Específicamente, promueve las

ondas alfa, las cuales se han vinculado con un estado de atención sin esfuerzo.

Estas ondas aparecen cuando estamos tranquilos y relajados pero también tan concentrados que todo a nuestro alrededor desaparece, incluso el tiempo. Curiosamente, ellas también promueven un estado de claridad mental y estimulan el pensamiento creativo.

2- Estimula la creatividad

Cuando estamos cerca del mar, nuestro cerebro cambia su modo de funcionamiento, pasa del modo “ocupado” al modo “relajado”. Esto sucede porque su cercanía nos permite dejar de lado nuestras preocupaciones y hace que la zona prefrontal de nuestro cerebro ceda el control, dejando que fluya libremente la creatividad. En este estado nos mostramos más abiertos a las experiencias y somos menos críticos.

3- Genera un poderoso estado de asombro y admiración

No hay nada como contemplar su enormidad para experimentar esa sensación mezcla de asombro y admiración ante la inmensidad. En este sentido, psicólogos de las universidades de Stanford y Minnesota han descubierto que esta experiencia puede potenciar una profunda sensación de bienestar.

Este tipo de experiencias “expansivas” nos obligan a cambiar nuestro esquema mental para poder procesar lo que estamos viviendo, de manera que se produce un cambio drástico en nuestra manera de pensar e incluso influye en la toma de decisiones, haciendo que pensemos más en los demás y seamos más generosos.

También se ha demostrado que esas experiencias alteran nuestra percepción del tiempo, como si estuviéramos inmersos, literalmente, en una gran burbuja.

4- Mejora el desempeño cognitivo

El entorno en el que nos desenvolvemos está cargado de iones, tanto negativos como positivos. Se ha descubierto que los positivos, como los que emite la mayoría de los equipos electrónicos, drenan nuestra energía. Al contrario, los negativos, que son comunes en el mar, generan un estado de activación.

Un estudio realizado en el Mount Carmel College de Bangalore develó que los iones negativos tienen un efecto positivo en nuestro desempeño cognitivo. Estos psicólogos sometieron a los participantes a diferentes tests de memoria, atención y toma de decisiones y apreciaron que su desempeño disminuía cuando la atmósfera estaba cargada de iones positivos y aumentaba cuando había más iones negativos.

Otro estudio realizado en la Universidad de California develó que los iones negativos también estimulan la producción de serotonina en el cerebro, lo cual contribuye a que nos sintamos más relajados y a la vez llenos de energía.

.....

## ENAMORARSE

**¡A**HI, el AMOR, el amor con mayúsculas. Cuántos contradictorios sentimientos encierran estas cuatro letras. De la pasión a la decepción, del éxtasis a la desesperación. Y sin embargo, todos se empeñan en probar el dulce veneno, aunque de amor también se muere, y se mate por amor.

Enamorarse es un misterioso fenómeno que sume a las personas que lo

atravesan en un estado extraordinariamente explosivo, eufórico, efervescente e... inconsciente. Los enamorados viven casi en éxtasis. Como en una nube. Por encima de las obligaciones y miserias cotidianas. Es una maravillosa sensación que muchos anhelan experimentar. Pero pocos son conscientes de que enamorarse es también vivir una extraña mezcla de placer y dolor.

No es coincidencia que el día de los enamorados lo patrocine San Valentín, un tipo apaleado y decapitado por los antiguos romanos, que no se andaban con romanticismos. ¿Qué mejor patrón para los enamorados que un hombre íntimamente familiarizado con el dolor?

Porque aunque el enamoramiento es lo más fantástico que se conoce, después de una exquisita tostada

y un aromático café con leche, también es, ¡ay!, una enfermedad que amenaza desequilibrarnos física y emocionalmente. Y que no tiene antídoto ni tratamiento. El que la padece es como el que viaja en un avión en plena tormenta: ¡no puede hacer nada!

Pero sean bienaventurados los que tienen la dicha de conocerlo, porque sin amor, sin enamoramiento la vida sería un absurdo.



## SALSA TÁRTARA



**UNA** salsa casera está años luz de una industrial y, como ocurre con la salsa tártara, no cuesta trabajo ni tiempo alguno. Esta es una de las recetas más fáciles y rápidas que puede haber.

Esta salsa tártara parte de una mayonesa que puedes hacer en casa o comprar en conserva. El resto de la elaboración es picar y mezclar y en menos de 15 minutos la tendrás lista.

### Ingredientes:

25 g de alcaparra (o aceitunas verdes)

200 g de mayonesa

1 huevo cocido

25 g de pepinillo

50 g de cebolla

10 g de mostaza

Cebollino

### Preparación:

Comienza haciendo la mayonesa, si no has comprado alguna en conserva.

Pica las alcaparras o las aceitunas verdes, los pepinillos y la cebolla. Ralla el huevo cocido o, si lo prefieres pícalo también. Incorpora estos

ingredientes a la mayonesa junto con la mostaza. Por último añade un poco de cebollino picado o de perejil.

Esta salsa es excelente por su sabor y cremosidad. Combina estupendamente bien con platos fríos y calientes, especialmente con pescados, mariscos y verduras. Se puede usar también como aliño de una ensalada, con huevos duros, escalfados o a la plancha, etcétera. El límite lo ponen ustedes.

## GUASACACA



**LA** guasacaca es de esas salsas imprescindibles en cualquier repertorio de cocina

venezolana. Casi siempre se elabora con tomates, ajíes dulces, cebolla picada, ajos, aceite y condimentos.

En el centro y oriente de Venezuela se recarga con ají picante, mientras que en los Andes este queda reducido a solo un toque.

Se suele agregar a carnes, empanadas, ensaladas y arepas. Es muy fácil de preparar.

### Ingredientes:

Cilantro

1 aguacate

4 ajíes dulces

Sal y pimienta al gusto

2 cucharaditas de jugo de limón

1 taza de aceite

### Preparación:

Pica el aguacate en trozos y échalo en la licuadora. Corta los ajíes y el cilantro finamente e incorpóralos a la licuadora, junto con el jugo de limón. Salpimenta y comienza a licuar. Con la máquina encendida, agrega poco a poco el aceite. Al terminar vierte en un envase y deja reposar en el refrigerador por lo menos media hora antes de servir.