



UN BAÑO ACOGEDOR

PUEDE ser fácil convertir tu cuarto de baño en un sitio para la relajación y renovación. Para ello son importantes los pequeños detalles que involucran la selección de colores tranquilizadores, sonidos, perfumes y otros artículos que ayudarán a conseguir tu meta.

Debes escoger un color adecuado para pintarlo. Una opción a considerar es el azul cielo o celeste, que tiene efecto tranquilizador. En cuanto al blanco, representa pureza en casi todas las culturas. Estos serían los tonos recomendados para escoger.

Es importante la luz y para ello simplemente puedes abrir las ventanas o persianas y cortinas para la entrada de la luz natural. Con respecto a las cortinas deben dar una apariencia lo más natural posible. Por ello, se recomienda que sean confeccionadas de tela, es necesario evitar las cortinas plásticas hechas de PVC, ya que existen estudios que demuestran que este material emite químicos dañinos para la salud.

Con relación al olor, se debe evitar el empleo de fragancias comerciales o ambientales químicos. Es preferible la utiliza-

ción de productos naturales. Por ejemplo, puedes poner a hervir durante 15 minutos dos o tres limones cortados en rodajas en tres tazas de agua. Luego, puedes poner el líquido en un atomizador y esparce esta preparación en tu cuarto de baño. La fragancia de limón refresca y da una sensación de limpieza en el ambiente. Igualmente se pueden usar otros productos naturales como la infusión de canela o vainilla entre otros.

A continuación te brindamos otras sugerencias para darle un toque natural a tu baño:

- Es importante la colocación de plantas, ya que ofrecen un sentido de frescura, verdor y naturaleza. Inclusive, las imágenes o cuadros de plantas o de flores ayudan a la asociación con la naturaleza.

- En las repisas cerca de su bañera se pueden poner conchas, guijarros y piedras recolectadas en las playas, ríos y caminos de la montaña. Estas ayudan a crear una imagen mental de naturaleza y de calor de sol.

- Se pueden colocar también imágenes de animales y fauna silvestre para la creación de una imagen mental de naturaleza.

- Se recomienda el uso de alfombras de fibra natural, de felpa gruesa, por ejemplo, con gran capacidad de absorción y resistencia, y lavables.

EL CABELLO Y SUS CUIDADOS

ESTE es uno de los temas que más preocupa tanto a hombres como a mujeres. Para mantener un cabello sano hay que seguir unas pautas de cuidado muy sencillas:

- Usa un champú que se adapte a tu tipo de cabello.

- Aprovecha los rayos de sol para dejar secar tu cabello al aire libre y evita el uso constante de secadores.

- Después del lavado sécalo con una toalla de forma

suave y no frotes con fuerza, pues esto provoca su caída.

Las vitaminas son su alimento; si notas que se te enreda con más frecuencia de lo normal, las puntas se te abren y se te cae el pelo, es la hora de que tomes un suplemento vitamínico que te dejará nuevo.

- Complejo de vitamina B (B5, B6, B8) para fortalecerlo.

- Vitamina C para activar la síntesis de colágeno.

- Vitamina A, muchas veces



por una mala dieta tenemos carencias.

Un cabello sano y bonito tiene que tener fuerza y brillo. Uno de los problemas que

afecta a miles de personas y que preocupa a la mayoría es la caspa, esas escamillas blancuzcas que se producen en el cuero cabelludo. Una manera de eliminarla es preparando una infusión de romero, cedro o té y aplícatela en el último enjuague.

Trucos para realzar el color de tu cabello

Cabellos rubios

1. Prepara una infusión de manzanilla, echa un puñado de flores en medio litro de agua, déjala reposar 10 minutos y aplícatela, y durante 20 minutos, mantenlo envuelto en una toalla, para conseguir que tu pelo consiga un color rubio más intenso y brillante, deja que se seque al sol.

2. Para darle brillo y a la vez conseguir que coja un tono más claro añade 1/3 de jugo de limón por 2/3 de agua en el último enjuague.

Cabellos morenos

1. Para mantener un

color oscuro y con brillo enjuágate el pelo con una infusión de nogal, echa un puñado de corteza de este árbol en medio litro de agua y úsala en el último aclarado.

2. Otro truco que manten-

drá tu pelo con mucho brillo es que te apliques la infusión de té en el último enjuague.

Cabellos castaños

1. Para conseguir un color caoba usa la infusión de té y cebolla.



por la ventana tratando de escapar. A los cinco minutos regresa al cuarto donde estaba la mujer y le dice: "¡Tonta, si tu marido soy yo!".

*—Sabes, querida, cuando hablas me recuerdas al mar.

—¡Qué lindo, mi amor! ¡No sabía que te impresiono tanto!

—No me impresionas, ¡me mareas!

*El marido le pregunta a su mujer:

—Querida, ¿cuando me muera vas a llorar mucho?

—Claro, sabes que lloro por cualquier tontería...

*—¿En qué se parecen los hombres a las pizzas?

—En que los llamas por teléfono y a los cinco minutos están ca-
lientes en la puerta.

*—¿En qué se parecen los enterradores a los hombres?

—Están interesados tan solo en tu cuerpo.



¡A la cocina!



PLÁTANOS REBOZADOS

Ingredientes: (4 personas)

- 6-8 plátanos
- 1 ½ tazas de harina
- 1 cucharadita de levadura
- ½ vaso de vino blanco
- ½ vaso de agua
- 1 yema y 2 claras de huevo
- Una pizca de azúcar
- Una pizca de sal
- Aceite
- Zumo de limón
- Licor de naranja
- Azúcar morena
- Canela en polvo

Preparación:

Corta los plátanos pelados

en trozos y macéralos en licor con un chorro de zumo de limón. En un recipiente mezcla la harina con la levadura, el vino, el agua y un chorrito de licor. Añade la pizca de sal, de azúcar y un poco de canela en polvo. Cuando esté todo mezclado, déjalo reposar durante un rato.

Monta las claras a punto de nieve y mézclalas con cuidado con la masa. Agrega la yema y sigue mezclando. Pasa los plátanos por la masa y fríelos en abundante aceite bien caliente.

Sirve los plátanos rebozados espolvoreados con azúcar morena y canela en polvo.

SALSA CRIOLLA

Ingredientes: (5 personas)

- ¼ libra de tomate natural
- ½ taza de pasta de tomate
- 3 dientes de ajo
- ½ taza de cebolla
- ⅛ taza de aceite
- ½ taza de ajíes
- 1 hoja de laurel
- 1 pizca de pimienta molida
- 1 cucharadita de sal



- ¼ taza de agua
- ½ taza de cebollinos

Preparación:

Machaca el ajo en el mortero. Pica las cebollas, los ajíes, los cebollinos y el tomate natural a la jardinera (cubos pequeños).

Pon el aceite en un recipiente adecuado al fuego, cuando esté bien caliente, agrega el ajo. Una vez que esté ligeramente dorado, adiciona la cebolla, el ají y el cebollino. Saltea todos estos ingredientes durante un minuto e incorpora el tomate natural, la pasta de tomate, el laurel y la pimienta.

Adiciona el agua o caldo según prefieras y reduce la salsa por espacio de cinco minutos. Finalmente puntea de sal.