

istockphoto.com



LAS MANOS

ALGUIEN que yo quiero mucho me dijo que si yo sabía lo que eran y significaban las manos, cuando escuchó mi teórica respuesta, sonriendo me dijo: “y mucho más”. Me quedé un poco perpleja sin saber adónde quería llegar y entonces dijo:

“Cuando llegamos al mundo, nuestro primer contacto es con un par de manos suaves

que nos reciben del regazo de nuestra mamá. Las manos son las palabras del corazón. Aman, odian, toman o dan, golpean o acarician. Las manos de una madre, por ejemplo, calman el dolor de la caída al correr, secan las lágrimas después.

El corazón sin las manos no sería nada, porque ellas son su más fiel expresión

cuando acompañan tus labios al tirar un beso a lo lejos, cuando con increíbles caricias hacen brotar de una guitarra las más bellas melodías. En el amor, las manos acarician, suaves y curiosas, rincones escondidos para descubrir la belleza del compartir. Aman sin sonidos, sin miradas.

Abiertas solo te ofrecen y cerradas no quieren dar. Están las manos que nos dan protección, las que modelando crean arte, las que amasando nos alimentan con pan. Las que curan llenas de amor.

El corazón sin las manos no sabría hablar. Las manos, la expresión del amor, el corazón en franca conversación, cuando se trata de dos. Las manos marcan y guían el camino como la brújula. Están las que pueden leer, porque no ven, o las que hablan sin voz.

Dame tu mano y tendrás mi corazón. Toma mi mano y tan solo sírrete de ella lo que quieras.

BELLEZA Y COLOR

LEVANTAR la mirada hacia el cielo, observar un paisaje florido, recrearte en un cuadro de vivos colores... puede ayudarte a encontrar plena armonía con todo aquello que te rodea. Colorea tu belleza y triunfarás con toda seguridad.

Muchos expertos unen la tradición y la sabiduría para ofrecer un conjunto de terapias basadas en la influencia que la composición y los diferentes tonos de color pueden tener en tu organismo.

Oriente, saber milenario

Pero, ¿en qué consiste realmente la cromoterapia? Hablamos de una antiquísima técnica oriental que utiliza las

propiedades terapéuticas de las diferentes gamas de color, junto con las derivadas de la música y el masaje, para conseguir nuestro bienestar tanto interior como exterior. La medicina tradicional china atribuye al color de todo aquello que nos rodea una gran influencia sobre nuestra salud, estado de ánimo y, como consecuencia, nuestra belleza.

Energía positiva

Cuando el organismo se expone a la luz que desprenden los diferentes tonos de color, recibe de forma inmediata grandes cantidades de energía reparadora y regeneradora que contribuyen a re-

pixabay.com



lajar y tonificar la piel, facilitar la circulación y eliminar toxinas. Como consecuencia, nuestro aspecto mejora considerablemente, mostrándose radiante y lleno de vida.

Color y psicología

Cada tonalidad de color nos influye de una forma distinta, dependiendo de su intensidad y de si se encuentra o no en estado puro. La cromoterapia diferencia entre los

colores fundamentales y los compuestos.

Colores fundamentales o de base: Son aquellos a partir de los que se obtienen todos los demás. Los fundamentales son tres: el azul, el rojo y el amarillo. En el interior de todas las personas predomina un color base, que es el que determina nuestra personalidad.

Colores compuestos: Las diferentes tonalidades que resultan de la mezcla de los fundamentales constituyen la amplia gama de colores compuestos. Dependiendo del tono obtenido al combinarlos, nuestro carácter se verá matizado de una u otra forma.



*Tres hombres hacían una caminata e inesperadamente se encontraron con un río grande, rabioso y violento. Necesitaban cruzar al otro lado pero no tenían idea de cómo hacerlo: El primer hombre oró a Dios, diciendo: "Por favor, Dios, dame la fuerza para cruzar este río". Y ¡Poof...! Dios le dio brazos y piernas fuertes, y pudo nadar por el río y cruzarlo en aproximadamente dos horas, después de que casi se ahoga un par de veces. Viendo esto, el segundo hombre oró a Dios diciendo: "Por favor, Dios, dame la fuerza y las herramientas para cruzar este río". Y ¡Poof...! Dios le dio un bote de remos y pudo remar y cruzar el río en aproximadamente una hora, después de que casi se voltea el bote un par de veces. El tercer hombre había visto cómo batallaron los otros dos, y también oró a Dios diciendo: "Por favor, Dios, dame la fuerza, las herramientas y la inteligencia para cruzar este río". Y ¡Poof...! Dios lo convirtió en una mujer. La mujer miró el mapa, hizo una caminata de unos metros, y entonces... cruzo el río por el puente!!!



¡A la cocina!



MEDALLONES DE CERDO CON SALSA DE AJO

Ingredientes:

- 1 ½ kilo de filetes de cerdo
- 1 a 2 cdas de pimienta negra
- ¾ taza de vino seco
- 6 a 7 dientes grandes de ajo
- 1 taza de leche entera
- 1 cda. de aceite
- 1 cda. de manteca
- Sal

Preparación:

Frota la pimienta negra por los filetes para conseguir que su sabor los invada. Envuelve en plástico para que tomen aún más el gusto a pimienta. Para hacer la salsa de ajo toma una cacerola pequeña y coloca en ella una taza de le-

che y los ajos. Lleva a hervir y cuando rompa en ebullición reduce el calor a fuego lento. Cocina durante 30 minutos o hasta que el ajo esté muy suave. Si la leche se evapora, agrega más. Sazona con sal y retira del fuego. Luego, con ayuda de una licuadora mezcla el ajo y la leche. Vuelve al fuego y continúa hirviendo a fuego lento hasta que se espese.

Por otra parte, corta la carne en seis medallones. Vierte el aceite en una sartén y cocina allí el cerdo a fuego alto. Debe cocinarse hasta que quede un poco de color rosa en el centro. Agrega sal a gusto y reserva. Añade el vino seco a la sartén y cocina hasta que los goteos se hayan reducido a la mitad y todo se haya espesado. Luego agrega la salsa de ajo a la sartén y mezcla bien. Añade una cuchara de manteca y mezcla. Sirve el cerdo con la salsa de ajo por encima. Para acompañar puedes preparar un rico puré de papas.

POLLO GLASEADO

Una preparación que dejará boquiabierto a cualquiera que guste de las comidas agrídulces.

Ingredientes: (para cuatro personas)

- 4 pechugas de pollo



- 3 cucharadas de salsa agrídulce
- 2 cucharadas de mostaza
- 1 vaso de vino blanco
- Pimienta, sal y finas hierbas

Preparación:

Limpia bien las pechugas y colócalas en una fuente para horno. Por otra parte, mezcla en un bol la mostaza junto con la salsa agrídulce, el vino blanco y las finas hierbas. Unta generosamente esta preparación sobre el pollo. Precalienta el horno de moderado a fuerte. Cuando esté caliente, lleva el pollo a cocinar. A medida que pase el tiempo y que las pechugas vayan absorbiendo la mezcla, sácalas del horno y vuélvelas a untar para evitar que se sequen. Si es necesario, cubre el pollo con papel aluminio hasta que se cocine y dore completamente. Para acompañar este plato puedes preparar una ensalada verde o calabaza asada.