

ocio.net



EL MILAGRO DE UN CUBITO DE HIELO EN TU CUELLO

PROBABLEMENTE nunca pensaste que el uso diario de un cubito de hielo puede ayudar a sanar y a vigorizar, haciéndote sentir más joven y con energía.

Esto puede suceder si lo colocas en el punto donde se conecta la cabeza con el cuello. Esta técnica está estrechamente ligada a la acupuntura china, según la cual este punto donde se debe poner el cubito de hielo es llamado "Feng Fu", que significa "La Mansión del Viento".

Simplemente debes mantenerlo durante 20 minutos en el punto "Feng Fu". Clara-

mente, al principio se sentirá congelado, pero después de 30 a 40 segundos sentirás calor.

Al hacer esto cada día comenzarás a sentir euforia. Esto se debe a que el frío inducido provoca que se liberen endorfinas al torrente sanguíneo. Pero hay muchos beneficios más al usar esta técnica.

Por ejemplo:

- Asiste el tratamiento contra trastornos a la glándula tiroides. Estabiliza el sueño, no más insomnio, fatiga crónica, depresión, estrés.

- No más resfríos frecuentes.

- Contribuye a manejar desórdenes psicoemocionales.

- Actúa contra el asma, la hipertensión, hipotensión, y artritis. Normaliza la digestión.

- Menos dolor en las articulaciones, en los dientes y de cabeza.

- Estabiliza la respiración y el sistema cardiovascular. Interviene contra infecciones gastrointestinales y de transmisión sexual.

- No más cambios degenerativos de la columna vertebral. Mejor manejo de trastornos neurológicos.

- Intercede contra la mala nutrición, la obesidad y la celulitis.

- Mejora la menstruación y se manifiesta contra la impotencia, infertilidad y frigidez.

Este método contribuye a que el cuerpo recupere su equilibrio, así que técnicamente, no es una cura, sino un método de rejuvenecimiento. En términos simples, el cuerpo se vigoriza.

Sin embargo, esta técnica puede tener contraindicaciones en casos de esquizofrenia, epilepsia, personas con marcapasos y durante el embarazo. (Fuente: dailynutritionnews.com)

DETIENE LA INFLAMACIÓN, COMBATE LAS BACTERIAS Y ELIMINA LOS RESFRIADOS

LOS ponches calientes provienen de Irlanda, donde tradicionalmente se han utilizado para tratar los resfriados, además de ser una bebida relajante para antes de ir a dormir.

Esta bebida, según <http://www.ignisnatura.cl/>, llamada *Hot toddy* es un perfecto coctel para los meses fríos. Es agradable y relajante.

Los ingredientes principales de este milagroso combinado son: agua, miel,

limón y whisky o coñac, o ron si lo "aplanamos". Beneficia el tratamiento del resfriado de distintas formas.

Por un lado el vapor del agua caliente favorece que afloje el moco de la nariz y el pecho, por lo que permite respirar mejor. El limón, rico en vitamina C, elimina la mucosidad del pecho e impulsa el sistema inmunológico para hacer frente a los patógenos que causan los resfriados.

io.wp.com



La miel, alivia el dolor de garganta así como la irritación causada por el estado gripal y eleva las defensas.

La utilización de bebidas alcohólicas en este ponche favorece un descanso mejor y hasta ayuda a sudar la fiebre. Además de aportar un efecto sedante.

Te explicamos cómo preparar esta bebida caliente:

Vierte agua hirviendo en una taza y añade dos cucharaditas de zumo de limón y dos cucharaditas de miel. Sumerge una bolsita de té de hierbas a su elección para añadirle sabor (opcionalmente puedes añadir 1 cucharadita

de ron, brandy o whisky), y deja reposar durante 10 minutos antes de ingerirlo lentamente.

Tómelo caliente cada dos horas para tratar la gripe y el resfriado y al cabo de 24 horas los síntomas de estos malestares habrán mejorado considerablemente.



¡A la cocina!



LOS SECRETOS DEL SOUFFLÉ

pollinlacocina.ci



POCOS pueden resistirse a un exquisito soufflé. ¿Quieres conocer las claves para un buen resultado?

Es un plato ligero y delicado, debe quedar esponjoso y casi deshacerse en la boca, sin saber jamás a harina y manteniéndose “inflado” desde que llega a la mesa hasta que se come.

Pueden ser dulces (chocolate, limón, fresa, vainilla...) o salados (queso, verduras, salmón...). En realidad no es un plato, sino una forma concreta de elaboración que tiene como “secreto” la incorporación, a una determinada crema, de claras de huevo batidas a punto de nieve. Para hacerlo perfecto requiere tres pasos:

1-Elaborar la mezcla base. Por ejemplo un puré de

espinacas, una deliciosa crema de chocolate o limón...

2-Batir las claras hasta que queden firmes, no líquidas y muy esponjosas para, a continuación, incorporarlas a esa mezcla base (siempre elaborada previamente).

3-Hornear de manera correcta, sin abrir jamás el horno mientras el soufflé esté “subiendo”.

Preparación: (para 4-6 personas)

Mezcla en un cazo ½ litro de leche con 60 gr. (4 cucharadas) de harina o maicena y 60 gr. de mantequilla. Diluye a fuego suave hasta conseguir una crema más bien espesa a la que añadirás lentamente cuatro yemas de huevos (ten cuidado al separarlas totalmente de las claras).

Añade a tu crema base los ingredientes con los que quieras hacer el soufflé, por ejemplo: 150 gramos de queso; 100 gr. de chocolate rallado junto a una cucharada de azúcar; un chorrito de zumo de limón, la ralladura de media cáscara y una cucharada de azúcar; 100 gr. de espinacas minúsculamente troceadas... Recuerda que admite casi todos los sabores.

Una vez listo tu puré, bate las claras hasta conseguir el punto de nieve. Ya convertidas en “nieve”, incorpóralas a la crema base, lentamente y removiendo con suavidad.

Tu soufflé ya está listo para “inflarse”. Coge un molde de horno y extiende mantequilla por su base y sus paredes. Si se trata de un soufflé salado,

enharínalo, y si es dulce impregna la mantequilla. Vierte la mezcla en el molde y comprueba que no llega al borde, debe quedar un espacio para que, cuando suba, no se salga del recipiente.

Precalienta el horno y pon agua en la bandeja y coloca el molde del soufflé (al baño maría). Dependiendo del tamaño, tendrás que hornearlo unos 40 minutos a una temperatura entre 170° y 200° (más baja en el inicio y más fuerte en la parte final de la cocción). Cuando compruebes que ha subido (¡sin abrir el horno!) y veas que está ligeramente dorado por su parte superior, estará listo.

Algunos consejos

–Saca los huevos del refrigerador unas horas antes de utilizarlos. A temperatura ambiente te resultará más fácil subir las claras. Añade una pizca de sal en el momento de batirlas, te quedarán más firmes.

–Coloca el soufflé en la parte baja del horno. Puedes hacerlo directamente sin recurrir a la técnica del baño maría pero en este caso ten en cuenta que el tiempo de horneado es inferior.

–Cuando el plato esté listo, apaga el horno y déjalo reposar en su interior (sin abrir) unos minutos.

–Debe servirse inmediatamente porque pasados unos 15-20 minutos comenzará a desinflarse. Se dice que son los comensales los que esperan impacientes el soufflé, nunca al contrario.