



buenprovecho.hn

A BEBER TÉ

ESTUDIOS de la Facultad de Medicina de Harvard, en Boston, han demostrado que el té es un estimulante del sistema nervioso, aumenta la frecuencia cardíaca y favorece el flujo sanguíneo hacia los diferentes órganos. Además, posee efectos antivíricos que favorecen la respiración sanguínea, motivo por el cual evita contraer algunas

enfermedades como la gripe. Mejora la fatiga porque actúa como reconstituyente y ejerce una acción anticaries.

Tomar una taza de esta infusión junto a las comidas propicia una sensación de saciedad, ayuda a la termogénesis o producción de calor, limita la absorción intestinal, estimula la adrenalina y es diurético.

Se deben beber tres o cuatro infusiones de té al día. Existen también otras infusiones digestivas: menta, anís, hinojo, romero, entre otras. Para el horario de la noche son recomendables algunas con propiedades sedantes como: anís verde, pasiflora, valeriana.

Modo de preparación: Calentar agua en un recipiente hasta el punto de ebullición; poner un poco de esa agua en la tetera y remover para que esta adquiera la temperatura adecuada, luego se desecha. Seguidamente verter en la tetera una cucharadita de té por taza, se echa el agua (una taza por persona) sobre las hojas. Si el té es verde el tiempo de espera antes de tomar la infusión será de dos minutos, si es negro, cinco.

Contraindicaciones

No deben ingerir mucho té las personas con alteraciones del ritmo cardíaco, durante el embarazo y la lactancia, quien padezca úlceras o nerviosismo, insomnio o anemia, ya que esta bebida afecta la absorción del hierro. Debes consultar con tu médico.



accor.com

ENFERMO IMAGINARIO

EL hipocondríaco es una persona que no deja de hablar de su mal con todo el mundo, aunque cada médico al que recurre le asegure que no tiene nada. Justamente el padecimiento no se encuentra en realidad en ninguna parte del cuerpo. Pero el órgano que se cree afectado ocupa toda conversación y comunicación de quien sufre esta enfermedad. Dice que le duele determinado órgano, mas no tiene manifestaciones clínicas. E insiste en que tiene “un dolor”, cuando en realidad en ese órgano no hay nada que lo produzca o que dé cuenta de ello.

Todo esto pasa a ser el centro de su vida de una manera absolutamente concreta. Ocupa su tiempo en recabar toda la información posible respecto de su supuesto padecimiento, y hasta llega a competir con el médico que lo atiende. Como pone en duda el conocimiento de ese profesional, comienza entonces un largo y permanente peregrinar de consultorio en consultorio. Y se la pasará averiguando si no apareció algún tratamiento o remedio “para lo suyo”.



tvperu.gob.pe

Inútil será que todos y cada uno de los especialistas le expliquen que no tiene nada. Tan en ceguedo está el hipocondríaco con su órgano supuestamente enfermo, que siempre se pone en primera persona. Arremete contra todo y contra todos, y es incapaz de considerar el padecimiento ajeno.

Es importante saber que este síntoma siempre está “tapando” una cuestión mucho más profunda; y por eso, los padres de la psiquiatría decían que para curar la hipocondría era preciso “hurgar en las pasiones del corazón”. Cabe aclarar que la

insistencia del hipocondríaco también puede oscilar entre varias y determinadas cosas que “lo aquejan” de manera fija.

En el inconsciente de cada persona se anuda y anida todo un mundo; y lo que un hipocondríaco se niega a hacer, en verdad, es hurgar en él. Una visita al psicólogo puede ayudar en esta situación porque este especialista brinda la posibilidad de llegar a la raíz del problema, de encontrar la llave, la chispa del deseo personal para dar un viraje definitivo a esa vida de sufrimiento para todos, y muy especialmente para sí mismo.

A la cocina



ZANAHORIAS CONFITADAS

Ingredientes:

- 1 kg de zanahoria
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de sal
- 1 poco de pimienta al gusto
- 250 gr azúcar prieta
- 1 taza de agua

Preparación:

En una cacerola grande pon



todos los ingredientes a hervir. Las zanahorias peladas y en cubitos, el azúcar negra, el aceite, el agua, la canela y la cucharadita de sal. Cuando empiece a burbujear, baja el fuego y deja que el agua reduzca durante unos 10 minutos, removiendo para que no se pegue nada.

Una vez pasados esos 10 minutos, vuelve a subir el fuego medio alto, hasta que todo el líquido reduzca y las zanahorias estén tiernas. Sírvelas con un poco de pimienta molida.

BANANA FRITA CON COCO

Ingredientes:

- 1 poco de aceite vegetal para freír



- 1 ½ taza de coco rallado
- 4 plátanos de fruta
- 2 huevos

Preparación:

Pela las bananas y córtalas por la mitad a lo largo. Luego pasa las mitades por huevo batido y después por coco rallado, presionando para que quede bien adherido a ellas. Fríe en abundante aceite caliente. Escurre bien y colócalas sobre papel absorbente. Se comen tibias y se puede acompañar, dependiendo de su gusto, con chocolate fundido y crema, caramelo, dulce de leche, o helados al gusto.