



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 de un reto.

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 sírvete 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 relajar 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.

Ríase

*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... cruzó el río por el puente!!!

¡A la cocina!



CÓMO HACER CREMA DE LECHE CASERA

Es una confección de color blanco o amarillento que proviene de la leche como su nombre lo indica, tiene usos múltiples dependiendo de su contenido de grasa. Se le puede mezclar con el café, las sopas y las salsas.

A partir de la receta de crema de leche casera también se elaboran mantequillas, helados, crema chantilly, y merengue, entre otros. Añadiéndole sal se vuelve una deliciosa crema untada que se aplica de manera muy similar a la mantequilla y puede ser consumida con pan o galletas.

También se le suele llamar nata de leche dependiendo de la región, pero este término ha de ser usado con cuidado para no confundirlo con los términos: nata cuajada, y nata montada (que es lo mismo que crema batida).

CÓMO HACERLA

Ingredientes:

- 1 $\frac{1}{3}$ taza de leche entera (400 ml)
- $\frac{1}{2}$ taza de mantequilla
- 1 taza de maicena
- $\frac{1}{2}$ de azúcar

Preparación:

Derrite la mantequilla, luego mezcla con la leche en una olla mientras esta se calienta a fuego lento y bate enérgicamente por unos dos minutos, teniendo cuidado de que no hierva la leche. Luego añade la maicena y el azúcar, mezclándolas de tal manera que no queden grumos. Deja reposar hasta que esté a temperatura ambiente, luego se debe enfriar más colocándola en el refrigerador por una hora y media. ¡Y listo!

La crema de leche casera es muy versátil, y se puede consumir de maneras simples y sabrosas. Le puedes poner maní, chocolate en polvo, canela, entre otros ingredientes. También puede ser el acompañante ideal para comer galletas estilo María.

Y como ya sabes hacer crema de leche casera, te

dejo una receta donde puedes usarla.

FLAN DE NATA

- 2 tazas de leche
- 1 taza de crema de leche
- 8 cucharadas de azúcar
- 4 huevos
- $\frac{1}{4}$ taza de agua

Preparación:

En una olla vierte el agua y agrega cuatro cucharadas de azúcar, una vez que burbujee el agua, bájale el fuego y espera a que se caramelicé. Bate los huevos con la crema de leche, cuatro cucharadas de azúcar y leche en un tazón, para luego mezclar con la batidora. Vierte el caramelo en la flanera, asegúrate de distribuirlo bien. Procede a añadir la mezcla. Coloca la flanera en baño María en un horno precalentado a 200°C por una hora, transcurrido el tiempo, introduce un cuchillo y si al sacarlo está limpio el flan está hecho. Deja reposar hasta que se enfríe, tapa con una bandeja y se invierte hasta que se separe de la flanera. Enfría en la nevera por tres horas. Al momento de servir, vierte el caramelo líquido encima.

