UN POCO PARA TODOS

Por Rosa M. Cubela

La risa como terapia



Foto: freepick.com

EL austriaco Sigmund Freud (fundador del psicoanálisis), más conocido como el arqueólogo de la mente, atribuyó a las carcajadas el poder de liberar al organismo de energía negativa. Esta capacidad fue científicamente demostrada cuando se descubrió que el córtex cerebral libera impulsos eléctricos negativos un segundo después de comenzar a reír. En lógica relación con esta evidencia, en los últimos lustros se ha afianzado la risa como terapia.

Cuando reímos, el cerebro emite una información necesaria para activar la segregación de endorfinas, específicamente las encefalinas. Estas sustancias, que poseen unas propiedades similares a las de la morfina, tienen la capacidad de aliviar el dolor e incluso de enviar mensajes desde el cerebro hasta los linfocitos y otras células para combatir los virus y las bacterias. Las endorfinas desempeñan también otras funciones: de ellas, se destaca su papel esencial en el equilibrio entre el tono vital y la depresión. También depende algo tan sencillo como estar bien o estar mal. Aprender a reír es algo más importante de lo que parece a simple vista.

Una de las líneas de trabajo en algunos centros de psicoterapia es la risoterapia, que consiste en estimular la producción de distintas hormonas que genera el propio organismo con ejercicios y juegos grupales. Su cometido es el de potenciar el sistema inmunológico en general y facilitar la superación de diferentes bloqueos. Se utilizan técnicas que ayudan a liberar las tensiones del cuerpo y así poder llegar a la carcajada, y –como expresión corporal– el juego, la danza y ejercicios de respiración o masajes. Se trata de lograr reír de una manera natural y sana, de que las carcajadas salgan de lo visceral e irracional, como en los niños. En el fondo, a lo que se aprende es a orientar la percepción de las situaciones para que –al verse en ellas– nos riamos con nosotros mismos y con los demás.

Alma de mujer...

PARA las mujeres y aquellos hombres capaces de entender a las mujeres.

Nada más contradictorio que ser mujer... Mujer que piensa con el corazón, actúa por la emoción y vence por el amor. Que vive un millón de emociones en un solo día y transmite cada una de ellas con una sola mirada. Que vive buscando la perfección y vive tratando de buscar disculpas para los errores de aquellos a quienes ama. Que hospeda en el vientre otras almas, da a luz y después queda ciega delante de la belleza de los hijos que engendró. Que da las alas, enseña a volar, pero no quiere ver partir los pájaros, sabiendo que ellos no le pertenecen. Que se arregla toda y perfuma la cama, aunque su amor no perciba más esos detalles... Que como una hechicera transforma en luz y sonrisa los dolores que siente en el alma, solo para que nadie lo note. Y aún tiene fuerzas para dar los hombros para quien necesite llorar. ¡Feliz del hombre que tan solo por un día sepa entender el alma de la mujer!

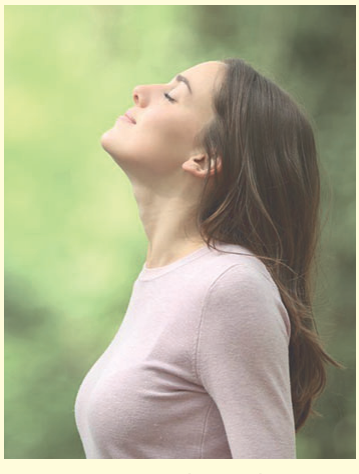


Foto: elperiodico.com

Ríase

*–Mi hija se casó con un piloto. ¿Y la suya?
–Con un vestido de seda.

*–Hola, ¿habla Dora?
–¡Habladora tu vieja, hijo de...!

*–Mamá, mamá, ¿por qué estamos empujando el auto hacia el precipicio?
–Cállate, que vas a despertar a tu padre.

*La maestra le dice a Juanito
–Juanito, ¿por qué lloras?
–Es que he perdido mi compás y ahora mi papá me va a matar.
–Pero Juanito, ¿cómo te va matar tu padre por eso?
–Es que ayer mi hermana perdió la regla y él por poco la mata.

A la cocina



ALBÓNDIGAS

Ingredientes:
- 1 libra de carne molida
- 2 cucharadas de cebolla molida
- 2 cucharadas de ají molido
- 2 cucharadas de puré de tomate
- 1 taza de pan rallado o galleta molida
- Sal al gusto
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ de cucharadita de orégano molido
- ¼ de cucharadita de comino molido
- 1 taza de harina
- ½ taza de aceite para freír

Ingredientes para la salsa:
- ¼ taza de aceite
- 1 cebolla picada a la juliana
- 1 ají picado en tiras finas
- 6 cucharadas de puré de tomate
- 2 tazas de agua
- 2 dientes de ajo
- ¼ taza de catsup (salsa de tomate dulce)
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ copa de vino seco o vino blanco

Preparación:
Mezcla todos los ingredientes con la carne molida, menos la harina. Moldea unas bolitas con la carne preparada, pásalas por la harina. Calienta el aceite y fríe las albóndigas. Sácalas del aceite, déjalas escurrir.
En una olla de hierro prepara el sofrito para la salsa añadiendo todos los ingredientes. Cuando esté hirviendo echa las albóndigas y déjalas cocinar por 45 minutos con la llama mediana.

Para esta receta puede utilizar carne molida, de puerco, de pollo, de pavo o de res.



