

Lolialba

# Consejos de:

**Belleza**

**Salud**

**Manchas**

**Plantas**

**Alimentos**

**Cocina**

**Hogar**



**Dolores Manrique Martínez**

# **CONSEJOS SOBRE**

**ALIMENTOS**

**BELLEZA**

**COCINA**

**HOGAR**

**MANCHAS**

**PLANTAS**

**SALUD**

# ÍNDICE

<b>ALIMENTOS</b>	<b>página 4</b>
<b>BELLEZA</b>	<b>página 105</b>
<b>COCINA</b>	<b>página 127</b>
<b>HOGAR</b>	<b>página 155</b>
<b>MANCHAS</b>	<b>página 174</b>
<b>PLANTAS</b>	<b>página 238</b>
<b>SALUD</b>	<b>página 249</b>

# ALIMENTOS



## **ACEITE DE OLIVA VIRGEN, la joya de nuestra dieta**

Bautizado por Homero como “oro líquido”, el aceite de oliva es, junto con el vino y el jamón, uno de los tesoros de la gastronomía de nuestro país. Tanto en crudo como en fritura, el jugo de oliva natural no es sólo la grasa mejor tolerada, sino también la más adecuada para el organismo.

**El mejor amigo del corazón:** El aceite de oliva tiene una composición de ácidos grasos que se aproxima a lo que se considera una grasa ideal. El 75% de esas grasas corresponde al ácido oleico, una sustancia que previene y trata las enfermedades cardiovasculares. Su poder para reducir el colesterol y bajar la presión está fuera de duda. De ahí que reduzca el riesgo de sufrir una trombosis o un infarto.

**Aliado contra el envejecimiento:** El aceite de oliva es el “vehículo” que facilita el transporte y la absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K), nutrientes implicados, entre otras cosas, en la salud de los huesos, en la prevención de enfermedades degenerativas propias de la edad (Alzheimer, cáncer, etc.) y en el retraso del envejecimiento de la piel.

**Protector digestivo:** Este sano alimento reduce el riesgo de cáncer de colon y previene contra las úlceras y las gastritis crónicas. Tomado en ayunas, corrige el estreñimiento y mezclado con limón, estimula el hígado, al tiempo que previene la formación de piedras.

**En su justa medida:** A pesar de ser un alimento de gran calidad, no se recomienda tomar más de 4-5 cucharadas al día. En cantidades superiores, favorece el sobrepeso –cada cucharada sopera aporta 90 calorías-.

Es conveniente introducir el aceite en recipientes oscuros y guardarlos en lugares frescos y al resguardo de la luz. El aceite de oliva que se fríe a temperaturas moderadas puede reutilizarse 2-3 veces. Cuélalo después de cada uso y no lo mezcles con ningún otro tipo de aceite.

## **ACEITUNAS, el aperitivo más sano**

Como todo buen aperitivo, las olivas aumentan las ganas de comer. Gracias a su alto contenido en ácido oleico, la grasa mejor tolerada por las personas con gastritis y úlceras, facilita la absorción de los nutrientes en el intestino. De ahí que sea un excelente recurso enriquecer con olivas los sofritos, la ensalada, la pizza. Este alimento contiene en su interior las mismas grasas saludables que el aceite de oliva. Por eso, ayuda a bajar el colesterol, fluidifica la sangre y fortalece el corazón.

Las aceitunas aportan polifenoles en cantidades más elevadas que el aceite de oliva. Estos compuestos antioxidantes participan, junto con la vitamina E, en la prevención de la arteriosclerosis, ciertos trastornos óseos y el cáncer.

No engordan. La prueba está en que 12-15 aceitunas verdes tienen las mismas calorías que una cucharada de aceite de oliva. Recuerda que las olivas negras engordan más del doble que las verdes y que cuanto más arrugadas estén más calorías proporcionan.

Con las aceitunas se pueden preparar exquisitos y nutritivos patés, como el que se obtiene triturando aceitunas negras con anchoas o con foie-gras. La olivada es otro delicioso paté, en este caso 100% vegetal, que se prepara triturando 100 g. de aceitunas negras sin hueso con media cucharadita de romero fresco, de tomillo y de orégano, sal y aceite. Las personas hipertensas, deben consumirlas con moderación, debido a su alto contenido en sodio.

## ACELGAS

Una ración de 200 g. de esta verdura, aporta 56 calorías y toda la cantidad de vitamina a y C que requerimos a diario, la mitad del hierro que nuestro cuerpo necesita y casi una tercera parte del calcio que precisamos. Cuanto más oscuro es el verde de las acelgas, mayor es la concentración de betacarotenos, unos pigmentos de color naranja que, aunque quedan camuflados bajo el verde de la Clorofila, nos ayudan a mantener un buen tono de piel, proteger la salud de los bronquios y a mantener una vista de lince. Si se toma cruda, aprovecharás mejor los nutrientes. Ricas en vitaminas y minerales, además de suavemente laxante, las acelgas son una excelente fuente de glucosa para el cerebro y los nervios. Si las consumes a mediodía, todavía mantendrán sus efectos a media tarde.

Por su capacidad de desinflamar y mejorar el estado de la mucosa digestiva, esta verdura mejora los síntomas de la gastritis. Por su aporte en fibra y en magnesio y su notable efecto emoliente, también es útil en caso de estreñimiento. Las hojas cocidas aplicadas en frío a modo de cataplasma, reducen las hemorroides.

La acelga contiene el trío de vitaminas de mayor acción antioxidante: la vitamina E, la C y la A. Cocida al vapor y aliñada con aceite de oliva, este sencillo y remineralizante plato, ayuda a reducir el riesgo de sufrir un ataque al corazón –un beneficio al que se suma la acción protectora del magnesio- y de padecer cáncer.

Precisamente por su considerable porcentaje en vitamina C, el hierro presente en las acelgas se absorbe mejor que otros vegetales, como las lentejas, siempre y cuando se preparen al vapor o salteadas en la sartén en lugar de hervidas. En caso de anemia acompáñalas con un buen bistec o de unas sardinas.

En Oriente Medio, de donde se cree que procede esta verdura, se le atribuyen propiedades higiénicas, una creencia fundamentada si se tiene en cuenta su riqueza en clorofila. Este pigmento de color verde, aparte de desintoxicar el organismo, depurar la sangre y diluir la intensidad de los olores corporales (aliento incluido), aporta buenas dosis de energía.

Los niños se las comerán sin rechistar si las preparas en crema o bien las incluyes en los rellenos de los canelones y de las empanadas.

**Cataplasmas:** Si en uso interno son depurativas, diuréticas y laxantes, como remedio externo los ungüentos tibios de hojas de acelga cocidas y chafadas contribuyen a curar el acné y las quemaduras de la piel. En frío, esta misma cataplasma alivia las molestias de las hemorroides.

**Hemorragias:** Son ricas en vitamina K, imprescindible para la formación de la sangre, por lo que resultan muy útiles para combatir los problemas de coagulación sanguínea.

**Estreñimiento:** Por su riqueza en fibra, las hojas de acelga son suavemente laxantes. Para beneficiarse de sus efectos, tómalas dos o tres veces por semana.

**Embarazo:** Son ricas en hierro y especialmente en ácido fólico, que ayuda a prevenir malformaciones como la espina bífida en los bebés.

**Problemas urinarios:** Diurética y depurativa, la acelga ayuda a mejorar los problemas de los riñones y de las vías urinarias. Además de aumentar el volumen de la orina, alivia las irritaciones de estos órganos.

**Hipertensión:** Contienen potasio, el mineral que contrarresta la acción del sodio en el organismo. Por esta razón es muy recomendable en caso de presión arterial alta.

LAS HOJAS EXTERNAS DE LA ACELGA SON LAS QUE CONTIENEN MÁS VITAMINAS (HASTA 50 VECES MÁS QUE LAS INTERIORES)

**Algunos vegetales, entre ellos las espinacas, las acelgas, la col, la remolacha y el rábano, no deberían recaletarse una vez cocinados, debido a su alto contenido en nitratos. Cuando se vuelven a calentar se transforman en sustancias nocivas.**

## AGUA

Ni leche ni refrescos. Lo ideal es que los niños beban agua durante la comida y la cena, debido a que el agua es la única bebida que no sólo no entorpece la asimilación de los nutrientes —el fósforo de los refrescos de cola, por ejemplo, reduce la absorción del calcio—, sino que también ayuda a que los alimentos se digieran mejor. La leche es una bebida básica en la etapa de crecimiento, pero así como resulta perfecta a la hora del desayuno, la merienda o antes de ir a dormir, puede ser indigesta si se mezcla con los alimentos de la comida y de la cena. Y además, tanto la leche, por su alto valor nutritivo (a pesar de ser líquida, es un alimento muy completo), como los refrescos, por su gran contenido en azúcar, pueden disminuir el apetito.

## AGUACATE

Bautizado por los colonizadores españoles como “la pera de las Indias”, el aguacate es una fruta atípica porque no sólo no es dulce, sino que, además, posee casi tantas grasas como los frutos secos. Si a esto le sumamos su peculiar textura de mantequilla, el aguacate se convierte en una “rara avis” dentro de su género.

**Amigo del corazón:** Si por algo destaca el aguacate es por su altísimo aporte en potasio y su elevado contenido en grasas buenas, el 72% de las cuales corresponde a ácido oleico —presente en el aceite de oliva—. Debido a esta doble particularidad, el aguacate protege el corazón y ayuda a reducir el riesgo cardiovascular. Entre otras razones, porque su consumo contribuye a bajar la tensión arterial y los niveles de colesterol.

**Energías a raudales:** Digestivo y energético, el aguacate es uno de los alimentos más indicados en épocas de crecimiento, en períodos de convalecencia y en el embarazo. Las mujeres gestantes deberían consumirlo a menudo, ya que 100 g. de aguacate aporta la tercera parte de las necesidades diarias de ácido fólico, una vitamina que previene importantes malformaciones congénitas. Reforzar la concentración, despertar el ánimo y aliviar el síndrome premenstrual son otras de sus más interesantes funciones.

**Modera su consumo:** Como las grasas constituyen el principal ingrediente de este alimento, detrás del agua, se trata de la fruta más calórica de la naturaleza. De ahí que se aconseje consumirlo en cantidades moderadas, pero de forma regular. Para saber si está maduro, presiónalo ligeramente. Si su carne cede un poco, está en su punto.

**En aplicaciones externas:** El aguacate es un valioso aliado de la belleza. De forma interna, esta fruta ayuda a retrasar la aparición de arruga y aplicado a modo de mascarilla, mejora el estado de la piel seca, los eccemas, las irritaciones cutáneas y las cicatrices.

## AJETES, el regalo de la huerta en primavera

Debido a su mayor porcentaje de agua, los ajos tiernos tienen un sabor mucho más suave que el ajo seco y resultan más digestivos, dos datos que no pueden pasar por alto las personas de paladar o de estómago delicados. La composición de los ajos tiernos es muy similar a la del ajo. Desde hace más de 5.000 años, los ajos se utilizan para aliviar el estreñimiento, curar las varices, reducir la hipertensión arterial y combatir todo tipo de infecciones (digestivas, respiratorias, etc.). En la actualidad, también se emplean para tratar enfermedades de reciente aparición, como el colesterol, la diabetes y el cáncer.

Se cocinan de infinidad de formas: a la plancha, asados, salteados con verduras, revueltos con gambas o con gulas, en tortilla con habas tiernas, cebolletas y espárragos. Crudos, en ensalada, son como mejor se aprovechan sus propiedades desinfectantes. A

diferencia de los antibióticos artificiales, el ajo no destruye la flora bacteriana, sino que la regula. Para que no te delate el aliento, come un yogur o una manzana de postre. También puedes masticar perejil, una semilla de cardamomo o un grano de café.

El ajo es una planta resistente y fácil de cultivar. Coge un bulbo de ajo entero y separa con cuidado los dientes (o bulbillos) sin romper la membrana que los recubre. Plántalos uno a uno, a unos 5 cms. De profundidad con la punta hacia arriba, a una distancia de 10-12 cms. Unos de otros. La época de siembra en las zonas cálidas es de octubre, mientras que en las zonas más frías, su plantación se pospone hasta enero. En abril-mayo estarán listos para consumirse frescos.

En la nevera te durarán cuatro o cinco días si los guardas en una bolsa de plástico agujereada.

### **ALBARICOQUE –el elixir de la eterna juventud-**

Los pueblos nómadas de las montañas del Karakorum, en Pakistán, viven una media de diez años más que los europeos del centro de Europa, una circunstancia que los expertos han relacionado con su alto consumo de albaricoques. No es ni de lejos su única virtud. Esta aromática fruta también incrementa las defensas, mejora el ánimo y aumenta la concentración.

Esta fruta de primavera, de piel lisa y aterciopelada, es la aliada perfecta de todas aquellas personas que sufren dermatitis. Pocas frutas superan en betacarotenos al albaricoque. Por eso protege de forma formidable la piel del sol, al tiempo que ayuda a intensificar el bronceado. Además, el albaricoque contiene el trío de vitaminas A, C y E, motivo por el que contribuye a retrasar la aparición de arrugas.

Debido a su riqueza en vitaminas del grupo B y en calcio, el albaricoque se recomienda en casos de debilidad física y mental, inapetencia, nerviosismo, insomnio y estados depresivos. A fin de aprovechar su aporte en vitamina C y ácido fólico –ambas vitaminas fortalecen el sistema inmunitario-, es mejor que se consuman sin pelar después de lavarlas a fondo con agua caliente y fría.

Todo depende de si se consume fresco o seco, el albaricoque fresco es astringente, mientras que el desecado resulta algo laxante. Ten en cuenta este detalle en caso de estreñimiento o de diarrea. El albaricoque no madura después de ser arrancado del árbol. Estará en su punto de sazón ideal cuando al presionar el fruto suavemente, se aprecie una consistencia blanda. No dejes que tu hijo juegue con el hueso de albaricoque, en su interior contiene compuestos tóxicos perjudiciales.

### **ALBARICOQUES SECOS**

Ya en la Edad Media, los orejones de albaricoque formaban parte de la cocina tradicional y con ellos se preparaban succulentas tartas de carne o deliciosos rellenos de ave. A los devotos de la fruta desecadas les interesará saber que los albaricoques secos son los ejemplares menos dulces y los más ricos en proteínas.

**Ponen a raya la tensión:** Los orejones multiplican por cinco el contenido en potasio del plátano, una de las frutas más ricas en este mineral. El potasio resulta vital en la dieta de los hipertensos y en la alimentación de las personas que retienen líquidos en exceso. En caso de sobrepeso hay que consumirlos con moderación.

**Cura rejuvenecedora:** Un puñado de orejones es una alternativa más saludable que las perlas de vitamina A (betacarotenos) que se toman para mantener la piel tersa y suave.



Mejorar el tono de la piel es otra de las virtudes de este alimento debido a su riqueza no sólo en betacarotenos, sino también en hierro.

**Energía concentrada:** Este sano alimento es un reconstituyente ideal en la dieta de los niños, los enfermos oncológicos, las personas mayores y los individuos sometidos a grandes esfuerzos mentales o físicos.

**Atrapa las grasas de la comida:** Gracias su alto aporte en fibra soluble, los orejones disminuyen la absorción a nivel intestinal, de las grasas, entre ellas el colesterol. Tal vez esto explica por qué se incluyen en el relleno o en las guarniciones de carnes tan grasientas como el cordero o el pato. Acompañados de agua, ayudan a acelerar el ritmo intestinal.

Para que no se resequen en exceso o se enmohezcan, introdúcelos en un tarro de cristal, que conviene colocar en un lugar fresco y protegido de la luz.

Los asmáticos no deberían comer orejones secados de forma industrial.

### **ALCACHOFAS, centinelas del hígado.**

Gracias a su contenido en un tipo de fibra llamada inulina, esta hortaliza de invierno aumenta la absorción del calcio, lo que contribuye a prevenir la osteoporosis.

**Trastornos del hígado:** La cinarina, un principio activo presente en la alcachofa, es la responsable de proteger el hígado, le ayuda a regenerar sus células y aumentar la producción de bilis, esencial para digerir las grasas adecuadamente.

**Digestiones pesadas:** El sabor amargo de la alcachofa alivia los síntomas de las digestiones pesadas, aunque no has de abusar si sueles tener gases. Además, su característico sabor amargo abre el apetito.

**Infecciones de orina y cálculos:** Es una hortaliza diurética, muy indicada para personas propensas a las infecciones de orina. Por esa misma razón, ayuda a disolver las piedras den el riñón y combate la retención de líquido.

**Diabetes:** Es un alimento que hace que nuestro organismo no absorba tanta grasa por lo que equilibra el nivel de colesterol. **NO ES ACONSEJABLE EN MUJERES QUE ESTÁN AMAMANTANDO A SU HIJO**, ya que la lecha cambia de sabor en función de la dieta de la madre y en este caso, puede que no sea del agrado del bebé.

### **ALCAPARRAS, digestivas**

Los capullos de la alcaparra en vinagre han sido utilizados como condimento desde la antigüedad. Y sobran razones para seguir haciéndolo, ya que este alimento aumenta las ganas de comer, contribuye a mejorar la digestión y mitiga los gases. Una forma muy apetitosa de abrir el apetito de los comensales es acompañar las frituras y los pescados que prepares al vapor o a la plancha con una salsa tártara, que se elabora añadiendo a una mahonesa básica huevo cocido, alcaparras, cebolla, pepinillos y perejil, finamente picados.

Las alcaparras apenas poseen grasas, detalle que explica su escaso aporte calórico. Es un condimento a tener en cuenta entre quienes tengan interés en controlar su peso. Para que te hagas una idea, 100 g. de alcaparras aportan 25 calorías. Utilízalas para aderezar ensaladas, macerar el pescado, aromatizar la carne, etc.

## **ALGAS**

Como sabemos, las algas son en cierto sentido los primeros seres vivos que aparecieron en la tierra, siendo un verdadero concentrado de agua de mar, y destacadas porque son ricas en vitaminas, minerales y oligoelementos. Su contenido en yodo puede llegar a alcanzar el 1% de su peso seco, lo que permite su uso en el tratamiento del hipotiroidismo (síndrome producido por una disminución de la función de la glándula tiroidea que ocasiona un déficit de hormonas tiroideas.). De tal forma que, gracias a este yodo, así como al conjunto de elementos vitales presentes en su composición, actúa favorablemente sobre el metabolismo a un nivel general, estimulando algunas glándulas endocrinas, la eliminación de residuos o los intercambios celulares.

A su vez las algas contienen polisacáridos que forman mucílagos al contacto con el agua de efecto ligeramente laxante a la vez que saciante. Su consumo está recomendado en casos de dietas de control de peso, obesidad o celulitis, para reducir el hambre, la fatiga y el estreñimiento.

## **ALMEJAS**

Las almejas y los berberechos son dos de los alimentos más ricos en hierro. Aunque superan por poco el contenido en hierro de la morcilla o el pichón, multiplican entre tres y cinco veces el aporte en hierro del huevo, el hígado y el paté.

También son, por detrás del hígado de ternera y de cordero, el alimento más rico en vitamina B12, un nutriente que interviene en la formación de glóbulos rojos y en la regeneración de los tejidos. Los ancianos y las personas que abusan del alcohol y de los laxantes, los grupos más propensos a sufrir un déficit de esta vitamina, deberían comer almejas con regularidad. También resulta imprescindible en la dieta de las mujeres embarazadas, las madres lactantes y los niños en edad de crecimiento. Otra razón por la que destacan es por su contenido en magnesio y su bajo aporte en grasas "malas", lo que convierte a este molusco en un alimento capaz de prevenir el riesgo cardiovascular.

Se trata de uno de los alimentos procedentes del mar con más bajo porcentaje en sodio, por lo que incluso las personas hipertensas pueden hacerles un hueco en su dieta. Lo ideal es cocinarlas al vapor, con legumbres (pochas con almejas), pasta o arroz, siempre acompañadas de aceite de oliva, ajo y perejil. Otro detalle que no puede pasar por alto es su bajo valor calórico. De hecho, es el molusco más ligero, proporcionando 45 Kcal por cada 100 g.

Si las sumerges en agua con sal, podrás desechar las almejas que no se abran y conseguir que las vivas expulsen sus impurezas.

## **ALMENDRAS**

Dos terceras partes del contenido graso de las almendras corresponden al ácido oleico, la grasa mayoritaria del aceite de oliva. La cantidad de sus lípidos, unido a su alto contenido en magnesio y en vitamina E, convierten a las almendras en un alimento de propiedades cardioprotectoras. Para preservar el máximo de nutrientes, lo ideal es comprar las almendras con su propia cáscara. Las mejores son las más pesadas con respecto a su tamaño y las que no hacen ruido al agitarse. Las almendras peladas se conservan mejor si se guardan en la nevera.

El gazpacho ajoblanco, elaborado a base de almendras picadas y ajo, y la horchata de almendras son dos de las recetas más refrescantes para el verano. Esta nutritiva bebida se

prepara triturando la misma cantidad de almendras y de azúcar moreno con unas ralladuras de cáscara de limón y agua –cinco partes por cada uno de almendras-. Refrigéralo varias horas, cuélalo y sívelo frío con canela en polvo. Con las almendras se elabora una nutritiva lecha de origen vegetal y un aceite de valiosas propiedades cosméticas.

El aceite de almendras es suavizante y lubrica la piel. Es muy apreciado para masajes y loción para curar sabañones y rojeces cutáneas. Las almendras no deberían faltar en la dieta de los niños y de los más mayores en casa. No en vano son el fruto seco más rico en proteínas (el 20% de su peso) y en calcio. Una ración de 50 g. de almendras proporciona la misma cantidad de calcio que media taza de leche e igual porcentaje de hierro que las espinacas. También son el fruto seco con mayor cantidad de fibra, un componente que, además de agilizar el tránsito intestinal, reduce el colesterol.

**Osteoporosis:** Es uno de los vegetales más rico en calcio y el fruto seco con más contenido en este mineral.

**Antienvejecimiento:** Son una fuente muy importante de vitamina E, uno de los nutrientes antiedad más valorados.

**Enfermedades cardiovasculares:** El consumo diario de almendras disminuye los niveles de colesterol en la sangre y por tanto, reduce el riesgo de sufrir afecciones cardíacas y arteriosclerosis.

## ALUBIAS

Tienen una cantidad considerable de hierro y de ácido fólico, los dos nutrientes cuya carencia puede provocar anemia. Para absorberlos mejor, conviene comer alubias con alimentos ricos en vitamina C (pimientos, perejil, patata). Si las acompañas de arroz, conseguirás completar la cantidad de sus proteínas.

**Colesterol:** Comer entre 50 y 100 g. al día de alubias (u otra legumbre) es suficiente para bajar el colesterol. Guisadas con vegetales y sin carne grasa, reducen el riesgo de sufrir enfermedades del corazón.

**Estreñimiento:** Después de las habas, es la legumbre más rica en fibra. Esta cualidad hace que sea un alimento beneficioso para el estreñimiento y para prevenir ciertos tumores del aparato digestivo.

**Diabetes:** Siempre que se respeten las raciones recomendadas, las alubias son muy adecuadas en la dieta del diabético porque mantienen estables los niveles de azúcar durante más tiempo.

**Canas:** Esta legumbre contiene cobre, un mineral que ayuda a crear la sustancia que da color al cabello. El déficit de cobre puede provocar la aparición de canas prematuras.

Es una de las legumbres más flatulentas. Para evitar este contratiempo, cocínalas con arroz o patatas y condiméntalas con hinojo, semillas de anís o eneldo.

## APIO

Es un vegetal muy nutritivo, en el se encuentran vitaminas, del grupo B, A, C y E, también contiene varios minerales, entre ellos, fósforo, hierro, azufre, potasio, cobre, manganeso, zinc y aluminio.

Es diurético: el apio contiene en sus semillas aceites esenciales, estos son selineno y limoneno, en su raíz encontramos, asparagina, esto hace que ejerza una importante acción diurética y depurativa en el organismo. Los aceites que contiene tienen un efecto dilatador en los vasos renales, efectuando de esa manera la eliminación de líquidos e impurezas que están de más en el cuerpo, llevando al mismo a tener un equilibrio perfecto. Tiene propiedades para combatir cálculos renales y de vesícula, ayudando a eliminar arenillas en forma natural, es además muy eficaz en trastornos de origen hepático.

Circulación: consumido regularmente, ejerce importantes beneficios, bajando los niveles de colesterol en sangre, eliminando el ácido úrico, combate la alta hipertensión y previene problemas cardíacos.

Articulaciones: contiene flavonoides, estos tienen acción antioxidante, antiinflamatoria y inmune – estimulante orgánico, esto sumado al silicio, ayudan en la renovación y producción del tejido conjuntivo y articular, logrando un marcado alivio en inflamaciones producidas por artritis, reuma y gota, ya que estimula la eliminación de ácido úrico, el principal causante de todas estas dolencias.

### **ARROZ BASMATI, energía a largo plazo**

El arroz basmati, cultivado en las laderas del Himalaya al norte de India y Paquistán, está considerado como una de las variedades más selectas de todo el mundo. Al cocerse emana un inconfundible aroma que despierta todos nuestros sentidos y lo hace irresistible al paladar.

Los hidratos son el componente principal del arroz basmati y el macronutriente que nuestro organismo necesita en mayor proporción. Esta variedad aporta energía de forma más constante y gradual que, por ejemplo el arroz blanco bomba. Este beneficio ayuda a prolongar su efecto saciante y nos mantiene a salvo de los altibajos energéticos.

Este alimento es una buena reserva de vitaminas del grupo B, un complejo vitamínico que, además de aumentar el aprovechamiento de los nutrientes, favorece la relajación de los nervios. Con esta finalidad, conviene que lo prepares con pasas o con frutos secos.

Pocos alimentos son tan fáciles de digerir como el arroz basmati. Mezclado con carne o pescado blanco o a la plancha y una ensalada, se obtiene un plato muy completo que da un respiro al aparato digestivo.

Una vez cocido, el arroz basmati de grano largo y fino permanece totalmente suelto. Como no se apelmaza, se trata del arroz más indicado a la hora de preparar guarniciones y ensaladas. Su sabor, suave y delicado, contrasta muy bien con las salsas picantes.

A fin de conseguir que el arroz basmati no altere el ritmo intestinal. Las personas proclives al estreñimiento pueden mezclarlo con arroz salvaje, de efecto laxante.

Si añades al agua de cocción una cucharada de zumo de limón, potenciarás la blancura de este arroz.

### **ARROZ INTEGRAL, el más saciante y nutritivo**

Pocos alimentos aportan tanto por tan poco. Y es que el arroz es uno de los cereales más baratos, más versátiles en la cocina y más fáciles de asimilar por nuestro aparato

digestivo. Si lo eliges integral, las ventajas se disparan porque en el salvado se concentran casi todas las vitaminas y minerales del grano.

El arroz integral aporta seis veces más magnesio que el blanco y triplica el contenido en vitaminas del grupo B presentes en la variante refinada. Por este doble motivo, el arroz integral actúa como un excelente relajante natural, siendo muy efectivo en caso de eccema, depresión insomnio, calambres musculares y estrés.

Excelente fuente de fibra, el arroz integral no sólo permite controlar el apetito y mejorar el tránsito intestinal sino que también previene el cáncer de colon y contribuye a mantener los niveles de glucosa y de colesterol a raya. Mezclado con otros alimentos ricos en potasio, como la zanahoria, las pasas o los piñones, el arroz integral ayuda a hacer frente a la hipertensión.

El arroz integral aporta energía de forma más constante y durante que el blanco. Debido a su alto aporte en vitamina B3 –una ración posee una cuarta parte de la cantidad que se requiere al día-, en vitamina B6 y B1, este cereal aumenta el aprovechamiento de los nutrientes de los alimentos con los que se combina. Es muy útil en época de crecimiento, en períodos de debilidad y entre quienes abusan del alcohol.

Si lo pones en remojo la noche anterior, lo cocerás mucho más rápido. El de grano largo, se cocina antes que el de grano corto y además, queda más suelto. Por eso es el más adecuado en la preparación de guarniciones y ensaladas. En el contexto de una dieta rica en verduras y hortalizas, este alimento ayuda a perder volumen.

### **ARROZ VAPORIZADO, con más vitaminas**

Los granos de este arroz están a prueba de despistes porque, aunque se sobrepase el tiempo de cocción, ni se recuece ni se pegan. Si bien las ventajas que ofrece en la cocina están fuera de duda, hay muchas otras razones para consumirlo.

La vaporización a la que se somete el arroz antes del descascarillado y el pulido, aumentan el contenido en vitaminas de este cereal, en concreto de las del completo B, muy importantes a la hora de convertir los alimentos de nuestra dieta en energía para el cuerpo.

Los granos arroz vaporizado están recubiertos por una especie de película que reduce la penetración de las grasas, por lo que absorben menos aceite que los normales.

Aunque el arroz vaporizado es algo más rico en fibra que el tradicional, para que no resulte astringente conviene combinarlo con el maíz o el arroz salvaje. Otro truco que acelera el ritmo intestinal es prepararlo con alimentos ricos en magnesio, como las gambas o los langostinos, las pipas, las nueces, etc.

El índice glucémico del arroz vaporizado es un poco más bajo que el del blanco, por lo que se absorbe algo más lentamente y produce subidas de glucosa en sangre más suaves. Para potenciar este efecto, se aconseja comerlo con verduras, ricas en fibra, carne o pescado.

Los únicos inconvenientes de este arroz son que tarda unos minutos más en cocerse y que absorbe menos los sabores de los ingredientes que lo acompañan. Como queda tan suelto y consistente, resulta ideal prepararlo en ensaladas. Una vez cocinado, el arroz vaporizado se conserva muy bien.

### **ATÚN**

El atún es uno de los pescados azules más consumidos en nuestro país Su carne posee un 12% de grasa, lo que le convierte en un pescado graso, pero se trata de una grasa

rica en ácidos grasos omega 3, que ayuda a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos y a hacer la sangre más fluida, lo que disminuye el riesgo de arteriosclerosis y trombosis. Por este motivo, es recomendable el consumo de atún y otros pescados azules en caso de enfermedades cardiovasculares. El atún es el pescado que posee más contenido en proteínas de alto valor biológico (23 gramos por 100 gramos), superior incluso a las carnes.

Si se compara con la mayoría de pescados, sobresalen de su composición nutritiva diversas vitaminas y minerales. Entre las vitaminas del grupo B destacan B2, B3, B6 y B12. El contenido en esta última supera al de las carnes, huevos y quesos, alimentos que son fuente natural de esta vitamina. La proporción del resto de vitaminas hidrosolubles sobresalen en el atún respecto a la mayoría de pescados, aunque la cantidad es poco relevante si se compara con la que contienen otros alimentos ricos en estos nutrientes como es el caso de los cereales integrales, las legumbres, las verduras de hoja verde o las carnes en general. Estas vitaminas permiten el aprovechamiento de los nutrientes energéticos (hidratos de carbono, grasas y proteínas). Además, intervienen en diversos procesos de gran importancia funcional como la formación de glóbulos rojos, la síntesis de material genético y el funcionamiento del sistema nervioso y de defensas, entre otros.

El atún contiene también cantidades significativas de vitaminas liposolubles (solubles en grasa) como A y la D. La primera contribuye al mantenimiento, crecimiento y reparación de las mucosas, la piel y otros tejidos del cuerpo. Además, favorece la resistencia frente a las infecciones y es necesaria para el desarrollo del sistema nervioso y para la visión nocturna. También interviene en el crecimiento óseo y participa en la producción de enzimas en el hígado y de hormonas sexuales y suprarrenales. Por su parte, la vitamina D favorece la absorción de calcio y su fijación al hueso, además de regular el nivel del calcio en la sangre.

En cuanto a los minerales, el fósforo y el magnesio sobresalen en la composición nutritiva del atún, sin despreciar su contenido en hierro y yodo. El fósforo está presente en huesos y dientes, interviene en el sistema nervioso y en la actividad muscular y participa en procesos de obtención de energía. El magnesio se relaciona con el funcionamiento del intestino, los nervios y los músculos, y además forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante. El hierro es necesario para la formación de hemoglobina, proteína que transporta el oxígeno desde los pulmones a todas las células y su aporte adecuado previene la anemia. El yodo es indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroides que regula numerosas funciones metabólicas, así como el crecimiento del feto y el desarrollo de su cerebro. El inconveniente que presenta el atún para la salud se limita a quienes padecen hiperuricemia o gota, dado su contenido en purinas, que en el organismo se transforman en ácido úrico.

A diferencia de otros productos animales grasos –cordero, ternera, etc-, la mayoría de los lípidos presentes en el atún son ácidos grasos Omega 3, que ayudan a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre. Es además, el pescado azul con menor contenido en grasas “malas”, responsables de aumentar el riesgo cardiovascular.

La vitamina D presente en el atún no sólo facilita la absorción a nivel intestinal del calcio sino que también aumenta su fijación en los huesos. La ingesta de pescado azul, rico en este nutriente, es muy beneficioso entre las personas que no consumen leche o alguno de sus derivados, fuente primordial de esta vitamina.

Es junto con el boquerón y el pez espada, el pescado azul más bajo en calorías. Una ración individual, cocinada a la plancha o al horno, aporta unas 180 kcal. Debido a su riqueza proteínica, superior a la de muchas carnes, aumenta el nivel de saciedad del estómago y favorece la quema de grasas sobrantes.

Si bien algunos ejemplares pueden llegar a medir tres metros, las piezas que menos mercurio acumulan son las pequeñas.

## **BACALAO**

Debido a su bajo porcentaje de grasas, el bacalao es uno de los pescados más ligeros que hay. Cocinado al vapor o acompañado de salsas poco calóricas, ayuda a mantener la línea, al tiempo que mejora la salud de las personas con colesterol.

Con la merluza y la pescadilla, es el pescado blanco más rico en ácido fólico, una vitamina esencial en las mujeres que estén planeando un embarazo, así como en los primeros meses de gestación.

El bacalao fresco, a diferencia del desalado o el ahumado, destaca por su elevado contenido en potasio y su bajo aporte en sodio. Por esta razón, se convierte en un alimento muy adecuado en las dietas bajas en sal. Fresco en el mercado sólo lo encontrarás de diciembre a mayo, el resto del año, te recomendamos comprarlo congelado en alta mar.

El hígado de bacalao, que puede adquirirse en conserva y en forma de suplementos, es una formidable reserva de grasas esenciales y vitaminas A, D y E. Muy útil en niños con problemas de crecimiento, personas con trastornos del corazón, niveles altos de colesterol y osteoporosis.

Los esponjosos buñuelos de bacalao, las croquetas y las tortillas que se preparan con este pescado blanco, suelen ser el agrado de los más pequeños. Gracias a su alto aporte en zinc, todas estas recetas refuerzan sus defensas. Desala el bacalao en la nevera. Las bajas temperaturas previenen la proliferación de gérmenes y evitan que los lomos se resquebrajen.

## **BERBERECHOS, el aperitivo más ligero y rico en hierro**

Vivos o en conserva al natural, el berberecho destaca por su contenido en calcio y su sorprendente aporte en hierro, sólo equiparable al de la almeja y muy superior al de la carne -contiene doce veces más hierro que la ternera- y al de las legumbres. Este mineral, con el que se oxigenan todas las células de nuestro cuerpo, combate el cansancio, previene la anemia y mejora el color de la piel. Debido a su contenido en magnesio, los moluscos protegen el corazón. Si a esto le añadimos su nulo aporte en grasas, podemos decir que el berberecho es un alimento de obligada inclusión en las dietas cardiosaludables.

Los berberechos alimentan, y además de proporcionar buenas dosis de proteínas y de hidratos, poseen yodo y vitamina B2, dos nutrientes que intervienen en el proceso de crecimiento.

No tires el líquido de las conservas, es en él donde se encuentra buena parte de las vitaminas y minerales que se disuelven en el agua. Te servirá para aderezar los propios berberechos y como concentrado de caldo de pescado. Antes de abrir una lata, límpiala con un trapo para evitar que la suciedad entre en el interior.

## **BERENJENA**

La berenjena se considera nativa de la India por los innumerables documentos escritos que la ubican en este país y otros limítrofes. De hecho, el cultivo de esta hortaliza es antiquísimo en regiones de Oriente. Parece ser que su nombre procede del vocablo persa 'badindjan', que luego pasó al árabe.

Su introducción en Europa data de la Edad Media y, al parecer, se produjo desde España a través de los comerciantes árabes. Desde entonces, se extendió el cultivo de la berenjena con gran éxito en los países templados bañados por el Mediterráneo. Pese a ello,

durante siglos, la berenjena fue estimada de forma exclusiva como adorno exótico porque existía la creencia de que su consumo provocaba enfermedades.

En la actualidad, la berenjena se considera en muchas partes del mundo un alimento de pobres, lo que explica su baja popularidad en algunos países. Sin embargo, en regiones como China, India (los mayores países productores de berenjena del mundo), Japón y diversos países mediterráneos, la berenjena es muy popular y su cultivo y consumo están muy extendidos.

Se conocen tres subespecies del género *Solanum*: *esculentum*, a la que pertenecen la mayoría de variedades; *insanum*, con un número reducido de especies cultivadas y *ovigerum*, que sólo tiene interés ornamental. Las especies salvajes de berenjena producen unos frutos amargos con espinas dorsales agudas en la mayoría de las partes de la planta, incluyendo el cáliz de la fruta.

La clasificación de la berenjena atiende a su forma (globosa, larga, delgada...), determinada por la variedad de que se trate.

**Jaspeada:** son los frutos redondos ovalados, de piel bicolor (blanca jaspeada de morado o verde) y pulpa casi blanca. El peso medio de un ejemplar ronda los 200 gramos.

**Globosa:** forma esférica, piel de color morado oscuro, brillante y pulpa verde. Su peso medio ronda los 250 y 290 gramos.

**Alargada:** son alargadas, de piel morada oscura, brillante y pulpa verde. Su peso va de los 160 a los 180 gramos.

**Esférica:** fruto redondo, de color morado oscuro, brillante y uniforme y pulpa verde con vacíos. El peso medio de una unidad es de 230 a 260 gramos.

El consumidor demanda sobre todo las berenjenas de color negro o morado oscuro brillante, sin importarle el color de la pulpa, blanca o verdosa. Ésta última se caracteriza por un sabor picante y amargo y de textura esponjosa.

En España, hay una variedad autóctona de berenjena que goza de denominación de origen, la "Berenjena de Almagro", cultivada en la Comarca de Calatrava, en Ciudad Real

La berenjena no destaca por su valor energético ni nutritivo, puesto que ofrece un residuo seco inferior al 8% a causa de su escaso contenido proteico, hidrocarbonado y mineral. El agua es el elemento mayoritario de su peso.

Comparada con otras verduras y hortalizas, contiene una cantidad intermedia de fibra, más abundante en la piel y en las semillas. El aporte de sales se lo debe al potasio, el mineral más abundante, y en su composición se contabilizan cantidades discretas de fósforo, calcio, magnesio y hierro. En cuanto a su carga vitamínica, sobre todo folatos y vitamina C, no resulta significativa en comparación con el resto de hortalizas.

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal. Interviene también en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

En la acelga, el mineral más abundante con diferencia es el potasio. Sin embargo, esta verdura destaca respecto al resto por su mayor contenido en magnesio, sodio (responsable en parte de su marcado sabor), yodo, hierro y calcio, estos dos últimos de peor aprovechamiento que los que proceden de los alimentos de origen animal (lácteos, carnes y pescados).

Las propiedades dietéticas saludables atribuidas a la berenjena se deben a sus componentes antioxidantes, responsables de su ligero sabor amargo

Dado su escaso valor energético, la berenjena puede formar parte de cualquier dieta de control de peso. Para ello se ha de elaborar con poca grasa: asada al horno o en el microondas, hervida, al vapor, rehogada con poco aceite, en forma de crema, sola o junto a



otras verduras. Si se fríe, absorbe gran cantidad de aceite y, en consecuencia, aumenta de forma notable su valor energético, algo que no interesa en estos casos.

La berenjena, elaborada de una manera sencilla, es fácil de digerir y conviene a quienes padecen trastornos digestivos por su estimulación de la función del hígado y vesícula biliar.

El alcohol, el exceso de grasa y de proteínas animales son las principales amenazas para el buen funcionamiento del hígado, además de ciertos fármacos. Hay alimentos que favorecen la función hepática y de la vesícula biliar, o su recuperación tras una afección, y ayudan a la digestión. Ciertos vegetales con ligero sabor amargo, entre los que se encuentra la berenjena, atesoran estas propiedades.

La berenjena puede llevar el adjetivo de verdura aperitiva y tonificante gracias a algunos de sus componentes. Los compuestos responsables de su ligero sabor amargo son reconocidos por su efecto colagogo, es decir, que estimula el buen funcionamiento del hígado y facilita el vaciamiento de la vesícula biliar, de manera que favorece la digestión de las grasas. La vesícula biliar es un reservorio donde queda almacenada la bilis que se vierte al duodeno cuando llegan las grasas de la digestión de los alimentos.

Recientemente, científicos del Servicio de Investigación Agrícola de Estados Unidos han identificado en la berenjena niveles elevados de ácido clorogénico, uno de los más potentes antioxidantes producidos en los tejidos de las plantas. Éste fue el compuesto fenólico predominante en casi todas las muestras analizadas. Estas sustancias antioxidantes son producidas de manera natural por muchas plantas para protegerse contra infecciones.

En la piel de esta planta se han identificado antocianinas (flavonoides), pigmentos que le confieren el color morado, con propiedades antioxidantes. Los estudios indican que ciertos flavonoides presentes en la berenjena ayudan a disminuir los niveles de colesterol mediante una modulación de su metabolismo y una mayor excreción del mismo. El reconocido papel benefactor de los antioxidantes, convierten a la berenjena en una verdura recomendada para toda la población por el destacado papel que tienen estos compuestos en la prevención de enfermedades cardiovasculares, degenerativas y del cáncer.

En diversas hortalizas se han detectado aminas, como la serotonina y la tiramina en las berenjenas y el tomate, y la histamina en las espinacas. Estos compuestos tienen capacidad de provocar reacciones alérgicas o cefaleas en personas susceptibles, lo que hace pensar en la relación del consumo de estos alimentos con la aparición o el mantenimiento de sus síntomas. Dado que no hay estudios concluyentes, no se puede generalizar. Por ello, habrá que realizar un exhaustivo examen clínico y dietético, para descartar el origen de los síntomas, con el fin de no hacer la dieta más estricta de lo necesario.

Por otra parte, se conoce que la berenjena cruda contiene cierta cantidad de solanina, un alcaloide tóxico, más abundante en las partes verdes de la planta y en los frutos poco maduros. Este alcaloide puede provocar migraña y alteraciones gastrointestinales. Esto no supone ningún problema para la salud si se consume la berenjena madura y siempre cocinada, ya que la sustancia es termolábil, por lo que desaparece con el calor.

## **BERROS, revitalizantes**

Se dice que los antiguos griegos recomendaban a las personas con pocas luces que comieran berros, y que se pensaba que este vegetal ponía remedio a los “desórdenes del cerebro”. Tonificante, estimulante y depurativo, esta planta de sinuosas hojas de intenso color verde es el talismán de los estudiantes, de los convalecientes y de las personas desganas.

En la medicina popular europea se consideraba el berro como una de los mejores “limpiadores de la sangre”. Por eso se empleaba como tónico frente a la anemia, la astenia y el cansancio. Este vegetal es una impresionante fuente de nutrientes revitalizantes, como la

vitamina C, el hierro, el manganeso y el yodo. Una ración de 100 g. de berros proporciona toda la vitamina C que necesitamos a diario y una cuarta parte de nuestras necesidades de hierro.

Combate la tos propia de una bronquitis o de un resfriado común tomando 100 ml. de jugo de berro diluido en caldo de pollo templado. Los responsables de su beneficiosa acción balsámica, expectorante y desinfectante son sus aceites sulfurados, unos componentes que también encontramos en el ajo, la cebolla y la col.

Debido a su más que considerable riqueza en vitamina A y a su efecto depurativo y diurético, este vegetal es el mejor aliado de las personas que sufren alguna afección cutánea: sequedad, acné, eccema, psoriasis, etc.

En ensalada o como guarnición, los berros son un alimento muy útil en la dieta de los niños. Además de fortalecer los huesos, este vegetal abre el apetito y ayuda a prevenir los parásitos intestinales. Para reforzar las virtudes medicinales de una buena ensalada de berros, aliñala con el propio jugo de la planta previamente mezclado con zumo de limón y aceite de oliva.

## **BESUGO**

Dentro de los pescados azules, el besugo es uno de los más magros con unos 2-5 gramos de grasa por cada 100 gramos de porción comestible. Esto significa que su valor calórico es moderado. Aporta 86 calorías por cada 100 gramos de porción comestible, lo que lo convierte en un alimento adecuado para personas que tienen sobrepeso u obesidad. Al igual que el resto de los pescados, el besugo se considera una buena fuente de proteínas de alto valor biológico, además de contener otros nutrientes como vitaminas y minerales. Entre las vitaminas destaca la presencia de las del grupo B como las B3, B6 y B12. El contenido de las dos primeras es moderado comparado con el resto de pescados, aunque poco relevante si se mide con los de otros alimentos ricos en estos nutrientes, entre los que se encuentran los cereales integrales, las legumbres, las verduras de hoja verde y las carnes en general. Estas vitaminas permiten el aprovechamiento de los nutrientes energéticos (hidratos de carbono, grasas y proteínas) e intervienen en numerosos procesos de gran importancia funcional como la formación de hormonas sexuales, la síntesis de material genético, el funcionamiento del sistema nervioso y del sistema de defensas. En el besugo, la vitamina B12 está presente en una cantidad equivalente a la que contienen carnes, huevos y quesos. En cuanto a su contenido en minerales, los más destacados son el potasio, el fósforo, el magnesio y el hierro, aunque éste último en cantidad inferior comprado con las carnes.

Todos los elementos minerales desempeñan funciones beneficiosas en el organismo. El magnesio se relaciona con el funcionamiento del intestino, los nervios y los músculos, además de formar parte de huesos y dientes. También mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante. El potasio es un mineral necesario para el sistema nervioso y la actividad muscular; interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. Por otro lado, el fósforo está presente en los huesos y dientes. También interviene en el sistema nervioso y en la actividad muscular y participa en procesos de obtención de energía. El hierro es necesario para la formación de hemoglobina, proteína que transporta el oxígeno desde los pulmones a todas las células, y su aporte adecuado previene la anemia ferropénica.

El inconveniente que presenta para la salud se limita a quienes padecen hiperuricemia o gota, dado su contenido en purinas, que en el organismo se transforman en ácido úrico.

## **BONIATOS**

El boniato llegó a Europa de la mano de Cristóbal Colón, incluso antes que el tomate o el maíz. En América central conocen este tubérculo con el nombre de batata o camote, que

significa “sustento”. Este vegetal es un alimento básico para la mayor parte de la población de la zona.

El boniato supera a la patata, tubérculo con el que a pesar de su aspecto, no le une ningún parentesco, en una larga lista de nutrientes. Entre ellos, la vitamina A –el boniato es tan rico en este componente como la zanahoria-, la C, la E, el hierro y el ácido fólico. De ahí que este tubérculo refuerce las defensas con mayor eficacia que la patata, ayuda a combatir la anemia y sea más útil en la prevención de enfermedades degenerativas –cardiopatías, cáncer, etc-.

Aunque el boniato es incluso más digestivo que la patata, en personas con cierta predisposición puede favorecer la aparición de gases cuando se consume con otros alimentos ricos en hidratos como las castañas. En tal caso, busca alivio en la manzanilla. Gracias a su alto contenido en vitamina A, el boniato ejerce un efecto balsámico sobre el tracto digestivo. Por este motivo, es una buena opción comer boniatos asados o hervidos como acompañamiento de alimentos grasos, como el cerdo o el cordero.

El boniato es un alimento muy versátil. Horneado constituye una guarnición saciante y exenta de grasas. Frito en finas rodajas, es un acompañamiento o un aperitivo mucho más sano y original que las patatas chips. Una vez hervido, el boniato puede incluirse como ingrediente más en los purés, los rellenos de hojaldre y la masa de los famosos “panellets.”. El boniato contiene más sodio y azúcar que la patata, motivo por el que los hipertensos y los diabéticos deben controlar su consumo.

## **BONITO**

El bonito es un pescado azul, por lo que su contenido graso es elevado en comparación con el de los pescados magros. Posee unos 6 gramos de grasa por cada 100 gramos de porción comestible. Su grasa es rica en ácidos grasos omega3, que contribuye a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos además de hacer la sangre más fluida, lo que rebaja el riesgo de formación de coágulos o trombos. Colabora así en la reducción de riesgo de enfermedades cardiovasculares y es por ello que se recomienda su consumo y el de otros pescados azules. Además, el bonito, como el resto de los pescados, es buena fuente de proteínas de alto valor biológico y posee cantidades diversas de vitaminas y minerales. Entre las vitaminas se encuentran las del grupo B, como la B2 (más abundante en los pescados azules) y la B9, aunque su contenido es menos relevante si se compara con otros alimentos ricos en estos nutrientes (hígado, levadura de cerveza, cereales integrales, legumbres, verduras de hoja verde, etc.) Respecto a otros pescados, el bonito tiene un contenido sobresaliente de vitamina B3 y B12, esta última en cantidad superior a muchos pescados y carnes. En general, estas vitaminas del grupo B permiten el aprovechamiento de los nutrientes energéticos, es decir, hidratos de carbono, grasas y proteínas, e intervienen en numerosos procesos de gran importancia para el organismo entre los que se encuentran la formación de glóbulos rojos, la síntesis de material genético o el funcionamiento del sistema nervioso y del sistema de defensas. La vitamina B12 sólo se halla de manera natural y en cantidades importantes en carnes, huevos y quesos.

El bonito también posee vitaminas liposolubles, como la A y la D, que se acumulan de manera principal en sus vísceras (hígado, sobre todo) y en el músculo. La vitamina D favorece la absorción del calcio, su fijación en los huesos y regula el nivel de este en la sangre, mientras que la vitamina A contribuye al mantenimiento, crecimiento y reparación de las mucosas, piel y otros tejidos del cuerpo. Favorece la resistencia frente a las infecciones y es necesaria para el desarrollo del sistema nervioso y para la visión nocturna. También interviene en el crecimiento óseo y participa en la producción de enzimas en el hígado y de hormonas sexuales y suprarrenales.

En relación con los minerales, el bonito posee cantidades interesantes de potasio, fósforo, magnesio y hierro, además de yodo. El yodo es indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroides que regula numerosas funciones metabólicas, así como

el crecimiento del feto y el desarrollo de su cerebro. El magnesio se relaciona con el funcionamiento del intestino, los nervios y los músculos. También forma parte de huesos y dientes y mejora la inmunidad, además de poseer un suave efecto laxante. El hierro es necesario para la generación de hemoglobina, proteína que transporta el oxígeno desde los pulmones a todas las células y su aporte adecuado previene la anemia. El inconveniente del bonito es su contenido en purinas, que en el organismo se transforma en ácido úrico, por lo que no se aconseja en caso de hiperuricemia o gota.

## **BOQUERÓN**

El boquerón es un pescado azul, es decir, un pescado graso. En concreto, posee unos 6 gramos de grasa por cada 100 gramos de porción comestible, aunque no es uno de los pescados más grasos –las sardinas, el atún o el salmón poseen un contenido graso superior-. La grasa presente en los pescados azules es rica en ácidos grasos omega 3, que contribuyen a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos plasmáticos y además aumentan la fluidez de la sangre, lo que previene la formación de coágulos o trombos. Por este motivo, se recomienda el consumo habitual de boquerones y de manera particular en caso de trastornos cardiovasculares. Asimismo, el boquerón es una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, al igual que el resto de pescados. En cuanto a las vitaminas, destaca la presencia de algunas pertenecientes al grupo B como la B2, B3, B6, B9 y B12, todas ellas con importantes funciones. En general, estas vitaminas permiten el aprovechamiento de los nutrientes energéticos (hidratos de carbono, grasas y proteínas), e intervienen en procesos de gran importancia funcional (formación de glóbulos rojos, síntesis de material genético, funcionamiento del sistema nervioso y sistema de defensas, etc.) No obstante, la cantidad presente de estas vitaminas, salvo la B12 no es muy significativa si se comprara con alimentos ricos en estos nutrientes (cereales integrales, legumbres, verduras de hoja verde, levadura de cerveza, hígado y carnes en general).

La riqueza en grasa del boquerón hace que contenga cantidades interesantes de vitaminas liposolubles como la A y la D. La vitamina A contribuye al mantenimiento, crecimiento y reparación de las mucosas, piel y otros tejidos. Favorece la resistencia frente a las infecciones, es necesaria para el desarrollo del sistema nervioso y para la visión nocturna. También interviene en el crecimiento óseo y participa en la producción de enzimas en el hígado y de hormonas sexuales y suprarrenales. La vitamina D regula los niveles de calcio en la sangre y favorece su absorción y la fijación de este mineral en los huesos.

En lo relativo a los minerales, el boquerón es buena fuente de magnesio y yodo y su contenido medio de hierro es equiparable al de la mayoría de los pescados. El magnesio se relaciona con el funcionamiento del intestino, nervios y músculos. Forma parte de huesos y dientes y mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante. El yodo es indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroides que regula numerosas funciones metabólicas, así como para el crecimiento del feto y el desarrollo de su cerebro. El hierro forma parte de la hemoglobina, proteína que transporta el oxígeno desde los pulmones a todas las células del organismo, por lo que su aporte adecuado previene la anemia. Cabe destacar que cuando el boquerón se consume entero, sobre todo en forma de anchoas en conserva, se aprovecha el calcio que contienen sus espinas. De hecho, la cantidad de calcio que aportan 100 gramos de estos pescados es similar a la de un vaso de leche.

Las anchoas, y en general los pescados en conserva, poseen cantidades elevadas de sodio, un mineral que se usa como conservante, por lo que personas con hipertensión o problemas de retención de líquidos han de evitar consumir de forma habitual este tipo de productos. Además el boquerón presenta otro inconveniente que comparte con todos los pescados azules y es su contenido en purinas, que en el organismo se transforman en ácido úrico, por lo que no se aconseja en caso de hiperuricemia o gota.

Junto con la merluza, es el principal alimento relacionado con la alergia por anisakis según los últimos estudios realizados por la Sociedad Española de Alergología e Inmunología

Clínica. Este parásito se localiza en las vísceras del pescado y pasa al músculo de pez cuando muere. El anisakis se ingiere cuando se toma pescado crudo o poco cocinado, por lo que las semiconservas de anchoa y los boquerones consumidos crudos, tan sólo macerados en ajo, aceite y vinagre, constituyen un foco potencial de esta infección.

## **BRÓCOLI**

Hay estudios científicos que relacionan el consumo de brócoli con la prevención del cáncer. La razón: su alto contenido en betacarotenos y en sustancias sulfuradas. Para aumentar su efecto, cocínalo con zanahoria y cebolla, otros dos alimentos ricos en estos componentes. Gracias a la presencia de sulforafanos, el brócoli es un gran aliado en la lucha contra el cáncer de mama, pulmón, estómago, colon y piel. Al parecer esta sustancia activa la respuesta anticancerígena. El mismo antioxidante que juega un papel protector frente al cáncer, también ayuda a prevenir las úlceras gástricas.

Este vegetal posee buenas dosis de luteína y betacarotenos, pigmentos que actúan frente al desarrollo de las cataratas y la degeneración macular de la retina. Sin apenas calorías, esta verdura tiene un gran efecto saciante y regulador del tránsito intestinal. Muy indicado en la dieta de las personas con sobrepeso y tasas de colesterol o de triglicéridos altas.

El brócoli de color verde oscuro con yemas violáceas tiene un mayor poder curativo. Estas piezas son las que mejor protegen las arterias y reducen el riesgo de infarto cerebral o de miocardio. Consúmelo con moderación si tomas anticoagulantes.

Lo mejor para disfrutar de su sabor es cocinarlo al vapor, la forma de cocción que mejor conserva su aporte en vitamina C y ácido fólico –estas vitaminas se disuelven en el agua de cocción-. Al vapor, además de ser menos flatulento, es como mejor refuerza las defensas, combate la fatiga y previene la anemia. El sabor de esta verdura se parece más al del espárrago que al de la col.

## **CABALLA**

La caballa se encuadra dentro del grupo de los pescados azules debido a su contenido graso. En concreto, 100 gramos de porción comestible de este pescado aportan 10 gramos de grasa. Sin embargo, la grasa presente en los pescados azules y por tanto, también en la caballa es rica en ácidos grasos omega3 que contribuyen a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos y a hacer la sangre más fluida, lo que disminuye el riesgo de formación de coágulos o trombos. El consumo de caballa, así como de otros pescados azules, es recomendable debido a que contribuyen a disminuir el riesgo de enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos. Además, la carne de la caballa supone una buena fuente de proteínas de alto valor biológico y contiene diferentes vitaminas y minerales. Entre las vitaminas se encuentran las del grupo B como las vitaminas B1, B2, B3, B6 y B12. En general, el contenido de vitaminas del grupo B en este pescado es poco relevante si se compara con otros alimentos ricos en estos nutrientes. Respecto a la vitamina B2, ésta es más abundante en los pescados azules que en los blancos. En la caballa, la vitamina B12 está presente en cantidades importantes y supera a la que contienen los huevos y gran parte de las carnes, alimentos de origen animal, fuente natural exclusiva de esta vitamina.

La caballa también posee vitaminas liposolubles como A, D y E.

En cuanto al contenido en minerales de la caballa, destaca la presencia de potasio, fósforo, magnesio, yodo, además de hierro, aunque éste último en cantidad inferior comparado con las carnes.

En relación con el resto de pescados frescos, la caballa posee un contenido en sodio elevado (130 miligramos por 100 gramos). Sin embargo, si se compara con otros alimentos ricos en este mineral como los quesos (500-1000 miligramos por 100 gramos) o las propias conservas de pescado (500-800 miligramos por 100 gramos), se observa que la cantidad de sodio presente en la caballa no es tan relevante. Pese a todo, el contenido en sodio aumenta a 420 miligramos por 100 gramos si se trata de caballa en conserva, por lo que habrá que moderar su consumo, en especial en caso de hipertensión arterial u otros trastornos que cursen con retención de líquidos.

## **CABRACHO**

El cabracho es un pescado semi graso –su carne contiene menos de 4 gramos de grasa por 100 gramos de porción comestible-. Está considerado como una buena fuente de proteínas de alto valor biológico y posee diferentes vitaminas y minerales. Entre las vitaminas se encuentran las del grupo B. B1, B2, B3, B6, si bien su contenido es poco relevante si se compara con otros alimentos ricos en estos nutrientes. La vitamina B12 es la única de las pertenecientes al grupo B que destaca sobre el resto de pescados y se asemeja a la cantidad contenida en alimentos ricos en esta vitamina como carnes, huevos y quesos. El cabracho posee cantidades discretas de vitaminas A y D.

En cuanto a los minerales, destaca la presencia de potasio, fósforo y magnesio, si bien su contenido es medio comparado con el resto de pescados. El potasio es un mineral necesario para el buen funcionamiento del sistema nervioso y la actividad muscular e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula, mientras que el fósforo está presente en huesos y dientes, actúa en el sistema nervioso y en la actividad muscular, y participa en procesos de obtención de energía. El magnesio, por su parte, está relacionado con el funcionamiento del intestino, los nervios y los músculos y además forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

## **CAFÉ**

¿A quién no le apetece levantarse por las mañanas y tomarse un café calentito? Sobre todo en invierno. Además, esta popular bebida puede ayudarnos en otros menesteres no específicamente culinarios. Para no perder el aroma del café molido, no lo mantengas en el paquete una vez abierto. Consérvalo en un tarro hermético.

El café torrado o café torrefacto es una variedad de café que se obtiene tras someter al grano a un proceso especial de tostadura. Dicha tostadura se realiza añadiendo una cantidad limitada de azúcar, un 15% como máximo, durante el proceso. Al alcanzar temperaturas cercanas a los 200 °C el azúcar se carameliza y se adhiere al café. Dicha técnica tostadora se creó por la creencia de que permitiría mantener durante más tiempo los aromas y sabores naturales del café. Hoy en día está comprobado que no es así

Es la bebida número uno del mundo se estima que un tercio de la población mundial la consume.

Su popularidad se debe básicamente a su efecto vigorizante, tonificante y estimulante, consecuencia de la presencia de la cafeína en aproximadamente un 0.75% al 1.5% del peso. La cafeína actúa en este caso como estimulante y diurético actuando sobre el sistema nervioso central, corazón, venas, arterias y riñones.

El aporte energético del café es de 2 kcal por taza (tamaño típico), 1 mg. de sodio (Na), 2 mg. de calcio (Ca), 0.1 mg de hierro (Fe), 4 mg de fósforo (P) y 36 mg de potasio (K) estando constituida la bebida por un 98% de agua.

En muchos casos debido a que sus dosis controladas no son de efecto maligno, se lo ha suministrado para tratar migrañas y recuperación de intoxicación por barbitúricos.

No intentes camuflar los malos olores con productos que pueden perjudicar los alimentos. Pon unos granos de café en un pequeño recipiente y mételos en el frigorífico. También puedes utilizar el café para ayudar a tus plantas. O tires los posos, repártelos entre tus macetas, con ello conseguiremos que sirvan de abono para la tierra y tus plantas te lo agradecerán. Si por el contrario, decides tirar los posos, hazlo por el desagüe del fregadero. Evitarás acumulaciones indeseadas, ya que constituyen un desatascador natural y barato.

## **CALABACÍN**

El Calabacín no se sabe si es originario de Asia Meridional o de América Central. Lo que sí que consta en los escritos, es ya lo consumían los egipcios, los griegos los romanos y que fueron los árabes los que lo introdujeron en los países del Mediterráneo, durante la Edad Media. En los países del norte de Europa, no llegó hasta después de la II Guerra Mundial.

La mayoría de los nutrientes del calabacín se encuentran en su piel, suave y comestible, por lo que no conviene pelarlo. En caso de que se cueza, tampoco hay que olvidar que para aprovechar todas sus ventajas nutritivas es aconsejable no tirar el agua resultante. Lo mejor es reutilizarla para hacer sopas o cremas, ya que una buena proporción de las vitaminas contenidas en la piel del calabacín se disuelven en el agua.

A nivel nutritivo, su gran riqueza en agua, escasez en proteínas y grasas, y su contenido en fibra (1,1%), vitaminas (A, C y del grupo B) y minerales (potasio, sodio y hierro) hacen de él un ingrediente ideal en dietas para personas con sobrepeso, hipertensión, problemas digestivos, estreñimiento o retención de líquidos. Es, además, una gran fuente de antioxidantes y resulta especialmente indicado para la época estival por su efecto refrescante.

## **CALABAZA**

La calabaza contiene dosis más que significativas del gran trío de antioxidantes – vitamina A, C y E- que ayudan a mantener la piel joven. Para que no pierdas hasta el 75% de su aporte en vitamina C, te animamos a consumirla cruda, en ensalada o rallada como la zanahoria.

La crema de calabaza es una de las mejores recetas para sobreponerse de una gastroenteritis, debido a su elevadísimo aporte en vitamina A.

## **CALAMAR, ligero y sano**

Debido a su bajo aporte graso, el calamar es un alimento ligero, siempre que se cocine hervido –al vapor está delicioso- o a la plancha y se sirva con guarniciones de bajo contenido calórico (ensalada, verdura al vapor, hortalizas al horno, etc.)

Este alimento es una buena fuente de proteínas de primera calidad. Para aumentar su aporte vitamínico, es bueno cocinarlo al punto y con vegetales frescos. Como no es un alimento que se coma a diario, su consumo esporádico no repercute sobre la salud de las personas con la tensión o el colesterol altos. El calamar está fresco cuando desprende un suave olor a mar y su carne se muestra consistente. Cuanto más viva e intensa sea su coloración mejor. Para pelarlo con facilidad sumérgelo medio minuto en agua hirviendo y después, pásalo por agua fría.

El calamar suele ser del agrado de los más pequeños. No obstante se digiere peor que muchos otros "frutos del mar", Por eso, no es recomendable introducirlo en la dieta infantil hasta los 2-3 años.

Para un rebozado más ligero, invierte el orden: primero unta las piezas con harina y después con huevo. Con este mismo fin, puedes freír el calamar a la andaluza, enharinando los trozos y pasándolos a continuación por un tamiz. Si lo que quieres es conseguir un rebozado más esponjoso, añade a la pasta una clara de huevo batida y si lo deseas espumoso, agrega cerveza.

## **CANÓNIGOS**

Siempre que hablamos de hierro, nos acordamos de las lentejas, pero hay una gran lista de alimentos que también son muy ricos en hierro. En especial para personas con anemia o con menstruaciones muy intensas, los canónigos son una alternativa muy buena para su salud.

Se trata de una gran alternativa para preparar ensaladas, pudiendo sustituirlos por la lechuga, o simplemente añadirse a la ensalada. Su sabor es más intenso que el de la ensalada y su color es mucho más oscuro.

Tienen un buen contenido de vitaminas A, C, B6 y E, además de carotenos, ácido fólico, fósforo, hierro y potasio, entre otros nutrientes.

Los canónigos son digestivos y a la vez depurativos. Sirven para inconvenientes renales y también para limpiar la sangre.

Son muy buenos para la vista en general, además de ayudar a las anemias por su contenido de hierro. También favorecen el fortalecimiento de huesos, cabello, dientes y uñas en general.

Debido a su buena acción sobre el sistema nervioso central (son de la familia de la Valeriana). De allí precisamente viene su nombre: es que la consumían los clérigos para aquietar su ansiedad sexual al provenir de dicha especie relajante.

Los canónigos se distinguen por tener un sabor muy suave, agradable y con cierto dejo a frutos secos. De hecho, se parecen en algo a la rúcula. Quedan magníficos en ensaladas, pero también suelen formar parte de algunos platos cocidos.

## **CARDO, una verdura con muchos beneficios**

Presente en el mercado desde el mes de noviembre, es precisamente en esos momentos cuando mayor provecho sacamos a las virtudes depurativas de esta saludable verdura, considerada como un alimento de lujo en la antigua Roma.



El cardo es un vegetal que guarda gran similitud con la alcachofa. Ambos alimentos son perfectos aliados de la salud del hígado por su alto aporte en silimarina y cinarina. Entre otros motivos porque ayudan a regenerar las células hepáticas y a estimular la secreción de una bilis más fluida.

Las personas propensas a las piedras en la vesícula o con el hígado graso deberían incluirlo en su dieta. Otro de sus compuestos de mayor interés es la inulina, un tipo de fibra que favorece el crecimiento de la flora bacteriana. La ingesta de este vegetal mejora la salud de las personas que han tenido una diarrea, sufren de estreñimiento o presentan tasas altas de colesterol o de triglicéridos.

Las mujeres con osteoporosis son otras de las beneficiarias del consumo de este vegetal, ya que una ración de cardos aporta casi tanto calcio como un yogur. Lo más indicado, en este caso, es cocinarlos con bechamel y queso gratinado.

Su gran cantidad de agua (hasta un 95% de su peso en agua) y de fibra favorece la sensación de saciedad aportando muy pocas calorías. También acelera la eliminación de los líquidos retenidos y de las sustancias de desecho.

Las pencas del cardo deben ser rígidas y sus hojas verdes y lustrosas. Los cardos congelados son una opción muy cómoda porque ya vienen limpios y se pueden cocinar directamente. En conserva, son sólo una opción al alcance de las personas con niveles arteriales normales. En la nevera, aguantarán hasta dos semanas si los guardas en el interior de una bolsa agujereada.

## **CARPA**

La carpa presenta un contenido graso de algo más de 5 gramos de grasa por cada 100 gramos de porción comestible, por lo que se engloba dentro del grupo de los pescados semi grasos. Además posee proteínas de alto valor biológico, es decir, proteínas que contienen todos los aminoácidos esenciales. En cuanto a su contenido en vitaminas y minerales, la carpa presenta en general valores medios de estos nutrientes. En relación con las vitaminas, la carpa posee algunas del grupo B como la B2, B6 o B12. Sin embargo, están presentes en cantidades poco significativas respecto al resto de pescados.

La carpa posee también vitaminas A y E, ambas liposolubles, que se acumulan en su hígado y su músculo. La vitamina A está presente en cantidades destacadas en relación con el resto de pescados, pero esta cantidad es insignificante si se compara con los 1000 microgramos que poseen 100 gramos de porción comestible de anguila.

En cuanto a los minerales, la carpa presenta diferentes cantidades de potasio, fósforo, magnesio y hierro. El potasio y el magnesio están presentes en cantidades medias, mientras que destacan las cantidades de fósforo y hierro. La carpa es uno de los pescados más ricos en hierro, aunque su valor se encuentra por debajo del que contienen las carnes. En relación con el fósforo, la carpa es el pescado más rico en este mineral, sólo por debajo del pez espada. El fósforo está presente en los huesos y dientes. También interviene en el sistema nervioso y en la actividad muscular y participa en procesos de obtención de energía.

## **CASTAÑAS, un fruto seco ligero, pero nutritivo**

Comer castañas asadas el día de Todos los Santos, es una tradición muy arraigada y una costumbre muy saludable, que deberíamos seguir durante todo el otoño.

Al tratarse del fruto seco con mayor contenido en hidratos y menor aporte en grasas – las nueces o los piñones multiplican por 12 su porcentaje lipídico-, una docena de castañas asadas sólo proporciona 165 kcal. Las mismas que una porción de 50 g. de queso semicurado.

Las castañas mantienen los niveles de azúcar equilibrados y ayudan a calmar la sensación de hambre, especialmente cuando se comen crudas y entre horas o se incluyen como ingredientes de un primer plato, como la col lombarda con castañas.

Las castañas son por detrás de los cacahuets y de las nueces, el fruto seco más rico en ácido fólico. Esta vitamina, además de impulsar las defensas y reducir el riesgo de sufrir anemia, ayuda a prevenir importantes malformaciones en el feto. En lo que ningún otro fruto seco supera a la castaña es en su contenido en vitamina B5. Este nutriente favorece el crecimiento de los niños y es esencial a la hora de obtener energía de los alimentos. Su déficit provoca calambres en las piernas, así como hormigueo de pies y talones, fatiga y debilidad.

Crudas resultan más saciantes y aportan energía más duradera y asadas no sólo son más fáciles de pelar sino también más digestivas. Aún te sentarán mejor si tal y como manda la tradición las comes con boniatos preparados al horno. Antes de adquirirlas, comprueba que tienen una consistencia dura y su piel es de color pardo brillante. Un original modo de comer castañas es en forma de puré. Después de hervirlas y pelarlas, añade un chorrito de leche y tritúralas.

## **CEBOLLA**

Esta versátil hortaliza es una de las más potentes medicinas de la naturaleza. Dicen los expertos que para beneficiarnos de sus poderosas virtudes bastaría con consumir media pieza al día. La cebolla cruda tiene una interminable lista de virtudes: despeja la nariz, desinfecta el intestino, reduce la hipertensión, mantiene el colesterol a raya y regula los niveles de azúcar en sangre. Para que no pique, trocéala y ponla en remojo con agua y vinagre.

Los saludables compuestos azufrados de la cebolla, responsables de su persistente olor, han demostrado ser un arma eficaz contra el asma, debido a que desinflan los bronquios. Por si fuera poco, estos compuestos también actúan contra los virus del resfriado y facilitan la expectoración. En caso de tos, prepara un jarabe natural mezclando cebolla finamente picada con la misma cantidad de miel.

La única ventaja que tiene cocinar la cebolla es que se hace mucho más digestiva. Hervida, esta hortaliza es capaz de favorecer la digestión de las legumbres, de ahí que sean amigas inseparables en muchos guisos de invierno. Si resultan flatulentas o dejan rastro en tu aliento, no las comas crudas y mucho menos en recetas con ajo.

No derramarás ni una sola lágrima si cortas las cebollas bajo el extractor de humos o si lo prefieres, bajo el chorro de agua del grifo. Otro tuco muy útil es humedecer el filo del cuchillo que vayamos a emplear con vinagre. Si tus manos desprenden olor a cebolla, espolvoréalas con bicarbonato, sal o jugo de limón y lávatelas bajo el grifo, sin frotar los dedos.

Acompañar una comida grasa de una ensalada con cebolla es un acierto. Su consumo diario, además de bajar la tensión arterial y disminuir el colesterol “malo” hasta en un 15%, previene la formación de coágulos, lo que reduce el riesgo de sufrir un ataque al corazón o un ictus.

Este sano vegetal contiene un componente, conocido como la insulina vegetal, que ayuda a disminuir los niveles altos de glucosa en sangre, algo que resulta muy beneficioso en caso de diabetes tipo 2.

Gracias a su extraordinario jugosidad, la cebolla permite cocinar con mucho menos aceite. Aparte de aligerar las recetas –también puede utilizarse en sustitución de la patata en la

preparación de cremas y purés-, esta hortaliza activa el metabolismo y ayuda a combatir la hinchazón.

La cebolla cruda ejerce mayor influencia sobre la concentración de colesterol bueno y es así como mejor se aprovechan las virtudes desinfectantes de este bulbo, que tanto ayudan a curar el resfriado, la gripe, la faringitis, la bronquitis y las infecciones gástricas. Hervida o pochada, está muy indicada entre quienes sufren una inflamación digestiva debido a una gastritis, una intolerancia alimentaria, una colitis, la enfermedad de Crohn, etc.

Las fricciones en el cuero cabelludo con jugo de cebolla ayudan a combatir la caspa y retrasar la caída del cabello. Aplicado sobre la piel acelera la curación de los granos de acné y su jugo mezclado a partes iguales con mil aclara la voz. Introduce la cebolla en la dieta de tus hijos camuflada en los sofritos y las pizzas o rebozadas en forma de aros.

La cebolla morada es más dulzona que la blanca, la cebolla con pigmentos violáceos es la más idónea para incluir en la ensalada. No sólo porque da un toque de color, sino porque es en crudo como mejor se aprovechan todas sus virtudes terapéuticas.

Las cebollas moradas, además de contener quercitina, un pigmento que activa la circulación, aporta antocianinas, un tinte de color violáceo que es 50 veces más activo que la vitamina E y 20 veces más potente que la vitamina C. Por este doble motivo, es la variedad que mejor ayuda a reducir el riesgo de sufrir un trastorno cardiovascular –varices, hipertensión, trombosis, ictus, problemas coronarios, etc-.

Otro de los beneficios del consumo regular de este tipo de cebolla es que combate las alergias al polen y alivia el asma, debido a su notable efecto antiinflamatorio. Para potenciar esta acción, conviene añadir a la ensalada unos gajos de naranja o aliñarla con zumo de limón.

Ayuda a prevenir y frenar el avance de las cataratas es otro de los beneficios que aporta este vegetal. Con este objetivo en mente, te aconsejamos consumirla con zanahoria rallada o con maíz dulce.

Como el ajo, la cebolla cruda contiene alicina, una sustancia que ayuda a reducir el colesterol “malo” y a aumentar la resistencia a las infecciones.

## **CENTENO, el gran amigo del corazón**

Este nutritivo cereal es una excelente arma de combate frente a las enfermedades coronarias. No en vano es una fuente excepcional de nutrientes que mejoran el estado de los vasos sanguíneos, bajan el colesterol y reducen la presión arterial.

Unos 100 g. de pan, elaborado con harina de centeno proporciona casi la mitad de la dosis de selenio que se requiere a diario, más aún si el pan contiene pipas. Este mineral anticancerígeno previene la formación de placas grasas en las paredes de las arterias y reduce el riesgo de infarto de miocardio. Por su riqueza en rutina, el pan de centeno fluidifica la sangre al mismo tiempo que reduce la tensión arterial.

Una rebanada de pan de centeno cubre hasta el 18% de las necesidades diarias de hierro. En caso de anemia, combínalos con paté de calidad o con jamón serrano. El pan de centeno, de miga oscura y compacta, es de acción laxante y saciante, debido a su altísimo aporte en fibra.

El centeno es una buena fuente de cromo, cuya principal función es la de potenciar la insulina y controlar los niveles de colesterol. Es al su contenido en fibra, que este pan reduce la absorción de azúcares simples y previene los descensos bruscos de azúcar en sangre. Por su bajo aporte en grasas, es un firme aliado de los diabéticos con problemas de peso. La harina de centeno ofrece una textura granulada a las masas y les proporciona un sabor un tanto amargo. Con esta harina, que combina bien con la de otros cereales, se pueden preparar

deliciosas galletas saladas, biscotes, crepes, croquetas, etc. El pan de centeno, también llamado pan alemán o pan negro, se mantiene fresco por más tiempo.

## **CERVEZA**

Se denomina cerveza a una bebida alcohólica, no destilada, de sabor amargo que se fabrica con granos de cebada u otros cereales cuyo almidón, una vez modificado, es fermentado en agua y frecuentemente aromatizado con lúpulo. De ella se conocen múltiples variantes con una amplia gama de matices debidos a las diferentes formas de elaboración y a los ingredientes utilizados. Generalmente presenta un color ambarino con tonos que van del amarillo oro al negro pasando por los marrones rojizos.

La cerveza es una bebida milenaria originaria de la cultura mediterránea clásica, vinculada desde la antigüedad a fines terapéuticos.

Las primeras referencias históricas, hace 6.000 años, demuestran que la cerveza era consumida por la civilización sumeria con el objetivo de evitar enfermedades infecciosas que se adquirían al beber agua no higienizada.

Siglos más tarde, los egipcios la convirtieron en bebida nacional y la extendieron por todos los países vecinos y la cuenca del mediterráneo. El primer historiador, el griego Herodoto, destacó las propiedades medicinales de esta bebida al asegurar que era muy apropiada para los dolores estomacales y para la picadura de escorpión. Además, relata que las mujeres egipcias, muy preocupadas por su belleza y grandes expertas en cosmética, utilizaban la espuma de la cerveza para ungirse y conservar el frescor natural de la piel.

Tanto los griegos que la llamaban "zythos" como los romanos que la denominaban "cerevisia", de Ceres (diosa griega de la agricultura) continuaron utilizando la cerveza en todos sus imperios. Hipócrates, padre de la medicina, alabó esta bebida asociándola con importantes beneficios saludables: "La cerveza es un calmante suave que apaga la sed, facilita la dicción, fortalece el corazón y las encías".

Los hallazgos de cerveza más antiguos de Europa se corresponden con los de la cueva Can Sadurní en Begues (Barcelona), se trata de molinos con evidencias de cereal malteado, fechados en el Neolítico Antiguo (del 3.000 a.C.), así como un recipiente cerámico con restos de cerveza.

Hasta este descubrimiento, la cerveza más antigua en Europa era la del valle de Ambrona (Soria), con 4.400 años de antigüedad, donde se hallaron restos de cerveza elaborada con trigo en vasijas y otros recipientes que formaban parte de los ajueres funerarios (la cerveza servía para celebrar la vida y acompañar a los seres queridos en su último viaje). Con 3.300 años de antigüedad, Cataluña también posee otra importante referencia: los yacimientos de Genó (Lleida), donde se encontraron residuos característicos de malteado de cebada en una tinaja que datan de la Edad de Bronce (1.200 a.C)

Una reciente investigación ha demostrado que la cerveza podría ejercer un efecto beneficioso a la hora de prevenir la osteoporosis debido a su alto contenido en silicio, un mineral que mantiene la densidad ósea. Después de investigar más de 100 marcas comerciales, se llegó a la conclusión que la cerveza con más contenido en silicio es la rubia, por encima de la negra, la "light" y la sin alcohol.

## **CIRUELA**

A las ciruelas se les ha considerado como un elixir natural para el mantenimiento de la juventud. Tradicionalmente se comían ciruelas porque se sabía que una dieta rica en este alimento ayudaba a mantener el organismo en buena forma, previniendo la aparición de

muchas enfermedades de la vejez y manteniendo el aspecto del cuerpo en buen estado. La razón de este pensamiento se basa en el hecho de que este alimento es rico en vitamina E, un poderoso antioxidante, que neutraliza la acción de los radicales libres. Comer ciruelas mantiene el aspecto de la piel más joven y ayuda a prevenir la aparición de las arrugas. Además de la vitamina E, contienen mucha vitamina A, en forma de betacarotenos que se encuentran en los pigmentos tan abundantes que posee esta fruta. La vitamina A es otro poderoso antioxidante que protege del deterioro que el tiempo causa en el organismo: ayuda a evitar el cáncer, cuida de la piel, fortalece el sistema inmunitario y cuida de los ojos previniendo las pérdidas de visión.

Si a estas dos vitaminas, le sumamos su contenido en vitaminas del grupo B, que, entre otras funciones, ayuda a mantener la viveza mental durante más tiempo, a mantener los nervios en buenas condiciones evitando los problemas de entumecimiento o falta de coordinación, o a regularizar el ritmo cardíaco, comprenderemos lo interesante que es comer estos frutos para mantener nuestra mente y nuestro cuerpo en buena forma a medida que pasan los años.

El abundante contenido en potasio y la ausencia de sodio, junto con el moderado poder calórico de las ciruelas frescas, convierte a este fruto en un buen aliado de las dietas de adelgazamiento y en aquellas situaciones en que se quiera mantener el peso. El potasio contribuye a eliminar líquidos corporales y evita así el problema de la retención de líquidos. Perder líquidos retenidos no solamente es importante por una cuestión de estética en cuanto que disminuye la hinchazón y estiliza la silueta. La acumulación de líquidos es algo muy habitual en ciertas situaciones como la edad, la menopausia, los problemas de insuficiencia renal o las enfermedades del hígado. Comer este alimento podría aliviar en parte las consecuencias de estas anomalías.

Las ciruelas son ricas en fibra, especialmente las ciruelas pasas o ciruelas secas, por lo que, además de evitar el estreñimiento, ayudan a vaciar los intestinos y contribuyen a mantener una buena silueta. Las ciruelas poseen muy poca grasa y su poder calórico viene determinado por los hidratos de carbono que proporcionan una energía mucho más duradera, por lo que ayudan a solucionar la necesidad de "picar" algo de tanto en tanto ya que mantienen la sensación de saciedad durante más tiempo. Las ciruelas frescas son adecuadas para evitar la obesidad y al mismo tiempo, resultan tremendamente útiles como tentempié. Un par de buenas ciruelas en la merienda o entre comidas puede ser muy útil para que los escolares no coman otras chucherías a base de grasas poco recomendables y azúcares refinados que no aportan ningún valor nutritivo a su dieta. Las ciruelas proporcionan una energía saludable y duradera.

Un buen recurso de la cocina tradicional ha sido utilizar las ciruelas en sus preparaciones, especialmente en pasteles, como sustituto de la margarina o mantequilla. Con las ciruelas se puede formar una especie de puré que espesa estos preparados y no presenta las calorías de las grasas derivadas de la leche o de las grasas animales. Existen en el mercado preparados envasados con este tipo de puré que serían muy recomendables para aquellas personas que quieran preparar un pastel sin grasa.

Se ha comprobado como la ingestión habitual de esta fruta ayuda a rebajar la tensión, prevenir el nerviosismo y mantener el cuerpo tranquilo. La ingestión de esta fruta en abundancia en los últimos días de septiembre puede ayudar a prevenir los síntomas de la depresión de otoño, ayudar a superar el estrés que supone la vuelta al trabajo después de las vacaciones de verano o a reforzar el ánimo y la concentración de los estudiantes que tienen que volver a clase a realizar recuperaciones de las asignaturas suspendidas.

**Efecto laxante suave:** Las ciruelas frescas constituyen uno de los mejores remedios para prevenir el estreñimiento. Esta propiedad les viene otorgada por su riqueza en fibras, especialmente pectina, fructosa y el azufre. Por una parte la gran cantidad de fibras aumenta el volumen de materia en el intestino grueso, lo que produce un aumento del peristaltismo o contracciones intestinales estimuladas por la presencia de tanta materia acumulada. Todo ello provoca una defecación abundante y más habitual. Por otra parte, se ha comprobado como la fructosa y el azufre tienen propiedades laxantes. Las ciruelas frescas son laxantes muy eficaces. A diferencia de otros laxantes, no crean el síntoma del "colon perezoso" que se caracteriza porque el intestino se acostumbra a defecar solamente cuando se le proporciona

este laxante. Su efecto es suave y se nota a largo tiempo. La mejor manera es comer este fruto de manera habitual, poco a poco hasta que el intestino se acostumbre.

**Efecto laxante inmediato:** Si lo que deseamos es que produzca un efecto laxante inmediato, probaremos alguno de los siguientes preparados:

Muy interesante resulta la receta laxante que propone John Heinerman en su libro mediante la combinación de ciruelas, higos secos, coriandro y zaragatona: Mezclar cinco higos, con cinco ciruelas, añadir una cucharada pequeña de coriandro y una cucharadita de semillas de zaragatona. Todo ello se debe moler con una licuadora y guardar en raciones de una cucharadita en el frigorífico. Durante un par de meses puede consumirse alguna que otra de estas raciones cuando haga falta. Parece ser que la mezcla consigue un buen resultado al cabo de un par de horas.

Otra receta muy interesante consiste en pelar un kilo de ciruelas y quitarles el hueso. Cocer estas ciruelas en 4 ó 5 litros de vino blanco durante unos 20 minutos. Macerar las ciruelas durante 5 días. Filtrar y guardar en un lugar fresco. De tanto en tanto se puede tomar un vasito de este líquido que resulta ideal, tanto para elevar el ánimo, como para asentar aquellos intestinos que tienen tendencia a originar deposiciones habitualmente demasiado blandas.

Mucho más sencillo para combatir la diarrea es el remedio de ciruela siguiente: dejar reposar tres o cuatro ciruelas en un vaso de agua durante una noche. A la mañana siguiente beber el agua del vaso y comerse las ciruelas.

Problemas intestinales: Para intestinos alterables y variables que producen muchos cambios en las deposiciones y se manifiestan habitualmente irritados se puede utilizar el jarabe de ciruela.

## **CIRUELA SECA**

Su altísimo contenido en fibra y su más que considerable aporte en potasio, superior al de la ciruela fresca, son dos de las razones principales por las que deberíamos incluir esta sana fruta deshidratada en nuestra dieta.

La ciruela pasa es la fruta deshidratada más rica en fibra. Aparte de calmar el apetito y combatir el estreñimiento, este componente mantiene el colesterol a raya. Al reducir el tiempo de contacto entre las sustancias cancerígenas y la mucosa intestinal, previene además el cáncer de colon.

También ocupa el séptimo lugar en la lista de alimentos con mayor contenido en potasio. Por este motivo, es aconsejable que las personas hipertensas o aquellas otras que retengan líquidos en exceso trocen dos o tres ciruelas secas sobre los cereales del desayuno o en el yogur. Esta cantidad proporciona el 12% de la dosis de potasio que una persona sana requiere al día.

La ciruela seca posee hasta un total de 20 compuestos antioxidantes, entre los que destaca la vitamina E y los flavonoides. Comer esta fruta regularmente es uno de los mejores métodos a nuestro alcance para reducir el riesgo de sufrir una afección cardiovascular, Alzheimer y cáncer.

A pesar de ser la fruta deshidratada más ligera (una unidad sólo aporta 22 calorías), las mismas que una zanahoria de tamaño medio, la ciruela seca triplica el valor energético de la fresca. Por suerte, la cantidad de calorías viene determinada por su riqueza en hidratos de carbono no en grasas. De ahí que se recomiende a los niños, los ancianos y las personas que deban realizar grandes esfuerzos físicos consumir un par de ciruelas secas a media mañana o a media tarde.

## **COL (Repollo)**

La col es la tercera verdura de hoja más rica en fibra, detrás de las coles de Bruselas y el hinojo. De ahí que ayude a reducir el colesterol con la misma eficacia con la que combate el estreñimiento y contribuye a perder peso sin pasar hambre.

Por alguna razón desconocida, en otoño las úlceras gástricas suelen dar más molestias que en verano e invierno. En este caso, se aconseja beber a lo largo del día un litro de agua de cocción de la col. Según los expertos, este sencillo remedio acelera la curación de las úlceras.

Si preparas la col al vapor no sólo resultará más digestiva sino también más rica en vitaminas hidrosolubles –vitamina C y del grupo B-. Cocinada de esta forma, esta verdura activa las defensas, al mismo tiempo que ayuda a tranquilizar los nervios y a subir el ánimo. Si tienes problemas para conciliar el sueño, inclúyela en la cena.

La col es un valioso aliado de los niños y adolescentes en época de exámenes porque les ayuda a aumentar su capacidad de concentración y de rendimiento. No la rechazarán si utilizas sus amplias hojas, hervidas al vapor, para envolver carne picada con salsa de tomate, por ejemplo, y las gratinas al horno.

La col no discrimina por razones de edad, ya que esta verdura de sabor suave también tiene dosis importante de zinc y de ácido fólico, dos nutrientes que suelen ser deficitarios entre la población anciana. Por esta razón, el consumo regular de este alimento mejora su capacidad gustativa y su nivel de resistencia a las infecciones. Si al cocerla le agregas una hoja de apio o un chorro de leche, evitarás el mal olor que desprende.

## **COLES DE BRUSELAS, ligera y nutritivas**

El invierno es la temporada natural de esta verdura de hojas prietas, que cuenta con tantos adeptos como detractores.

Debido a su relativa riqueza en proteínas, muy superior a la de otras verduras, y en hidratos de carbono, las coles de Bruselas tienen fama de ser una hortaliza calórica, pero aportan exactamente las mismas calorías que las zanahorias.

Es tal el efecto laxante y saciante de las coles de Bruselas –sólo las alcachofas superan su alto contenido en fibra-, que este vegetal se ha ganado el lugar de honor en la dieta de las personas con estreñimiento crónico y en la de quienes, por problemas de peso, desean reducir las raciones del menú.

El consumo regular de coles de Bruselas, de coliflor, brócoli y col, reduce el riesgo de sufrir una afección coronaria, así como un cáncer de pulmón y de colon.

La cocción al vapor es el método que más respeta su elevadísimo aporte en vitamina C –dobla el contenido de la naranja- y en ácido fólico, dos nutrientes involucrados en la formación de anticuerpos.

Si no basta con presentárselas a los niños como la verdura más pequeña y perfectamente redonda, prueba ofrecerle estos diminutos repollitos rebozados. Al pasar las coles de Bruselas por huevo, se consigue mejor su considerable aporte en hierro, yodo y vitaminas del grupo B, componentes necesarios en el desarrollo físico y mental de los niños. También resultan muy atractivas rehogadas con jamón o cubiertas de bechamel.

## **COLIFLOR, el vegetal que ayuda a perder peso**

Ligera, diurética y laxante, la coliflor es una verdura de invierno que no puede faltar en la dieta de las personas que hayan ganado algún que otro kilo. En los meses fríos, se encuentra en todo su esplendor, así que no dejes pasar la oportunidad de saborearla.

Cada 100 gramos de coliflor proporciona 23 míseras calorías. Es la guarnición ideal en el menú de quienes hayan declarado la guerra a la báscula. Para que esta carnosa verdura llene más –cuanto menos agua pierda en la cocción, mayor nivel de saciedad tendrá-, procura comerla “al dente, cocinada al vapor”.

Cruda en ensalada, cortada en finas láminas y aderezadas con comino es como menos flatulenta resulta y como mejor se aprovecha su alto contenido en vitamina C, un nutriente que fortalece las defensas y mejora el estado de la piel. La coliflor contiene casi tanta vitamina C como la naranja.

Gracias a su elevado aporte en fibra y en sustancias azufradas de carácter anticancerígeno, la coliflor previene el cáncer de colon y de pulmón. En este sentido, es buena idea cocinarla con zanahoria. Gracias a su gran riqueza en potasio y en vitamina B6, la coliflor mitiga los síntomas del síndrome premenstrual, como la hinchazón y los cambios de humor.

En crema, rebozada y gratinada al horno, la coliflor suele contar con el visto bueno de los más pequeños de la casa. Razones para incluirla en la dieta infantil no faltan, ya que es un vegetal rico en calcio, hierro y fósforo. Este último mineral “nutre” el cerebro, ayudando a mejorar la memoria. Para evitar el olor que despiden la coliflor, cocínala con una miga de pan empapada en vinagre.

La coliflor ejerce un importante papel protector frente al cáncer –de pulmón, colon, estómago etc.- debido a su aporte en compuestos azufrados y en flucosinolatos. Su consumo regular ayuda, además, a frenar el crecimiento de los tumores. Para sacar al máximo provecho a este doble beneficio, cocínala al vapor o salteada.

La coliflor verde, más rica en clorofila y en vitamina C, supera la acción desintoxicante y antianémica de la blanca, que se cultiva al resguardo de la luz. Las variantes moradas son, por su parte, una fabulosa fuente de antocianinas, un pigmento que protege el corazón.

Es junto con el brócoli y las coles de Bruselas, la verdura más rica en vitamina C y en zinc, dos nutrientes que aceleran la cicatrización de las heridas, algo muy útil tras una intervención quirúrgica, e impulsan nuestro equipo de defensas.

Gracias a su contenido en fibra, la coliflor reduce la absorción intestinal de las grasas –colesterol, incluido-. Con este propósito en mente, conviene comerla con unos ajos cortados en láminas y dorados en la sartén o en menestra de verduras.

No ofrecerán mayor resistencia si la cocinas con bechamel y la gratinas al horno. Para preparar un plato único al horno completo, puedes añadir a la receta carne picada o jamón troceado, por ejemplo.

Cruda es como esta verdura resulta menos flatulenta. Añadida a la ensalada, cortada en trozos pequeños y aderezada con comino, está muy rica.

## **CONEJO, tan rico en hierro como la ternera.**

Su alto aporte en hierro –similar al de la carne de vacuno- y su bajo contenido en grasas convierten la carne de conejo en una opción ideal en caso de estar a dieta o de tener el



colesterol alto. Los hipertensos y las embarazadas son otros de los beneficiarios de esta sabrosa carne.

El conejo, sobre todo el de monte, posee una carne magra. Aparte de destacar por su menor contenido en grasas saturadas y en colesterol con respecto al de otras carnes, sus lípidos tienen la particularidad de contener ácidos grasos insaturados, un tipo de grasa que ayuda a disminuir el colesterol. Su bajo contenido en sodio, sumado a su notable aporte en potasio, hace que los hipertensos puedan consumirla sin miedo.

El conejo es, por detrás del jabalí, la carne más rica en vitamina B12, un nutriente necesario para la producción del material genético y que, indirectamente, ayuda a prevenir malformaciones en el feto. Gracias a su alto porcentaje en hierro, también previene la anemia de las gestantes. Hay muchas razones por las que incluir el conejo en la dieta de los niños y de los mayores: contiene proteínas de tan buena calidad como las de otros tipos de carne, pero a diferencia de la ternera o el cordero, el conejo resulta más fácil de masticar, especialmente si se cocina guisado o estofado. Otro importante motivo es su alto contenido en calcio y en fósforo, dos nutrientes que ayudan a desarrollar y fortalecer los huesos.

Para comprobar que se trata de una pieza joven, las más tiernas al paladar, el color de la carne tiene que ser rosado y las patas del animal deben ser flexibles.

Al tratarse de una carne blanca, el conejo apenas contiene purinas. Es, por tanto, un alimento útil a la hora de prevenir y tratar la gota.

La carne de conejo es apta para todos los bolsillos y es un alimento muy nutritivo. La prueba está en que proporciona una cantidad de proteínas similar a las presentes en el solomillo de ternera. También comparte con este preciado corte su contenido en niacina, una vitamina del grupo B que interviene en la producción de energía.

Es una de las mejores fuentes animales de vitamina B12 y B6. En combinación con el ácido fólico, este trío de vitaminas actúa de escudo protector frente a las enfermedades cardiovasculares. Con este objetivo en mente, te aconsejamos acompañar el conejo de una buena ensalada con aguacates y nueces.

La elevada presencia de proteínas, magnesio y calcio convierten a esta carne en un alimento a tener en cuenta en la dieta de las personas que han perdido fuerza muscular – convalecientes, deportistas, personas mayores, etc. Para potenciar este efecto, cocínalo con legumbres, al ajillo, encebollado o en sanfaina.

Esta carne también destaca por su riqueza en potasio, que ayuda a reequilibrar la presión arterial. Para que quede sabrosa sin recurrir a la sal, razónala con ajo, especias y hierbas aromáticas.

El conejo puede incluirse sin problemas en las dietas de control de peso si se cocina sin grasas y se acompaña de guarniciones ligeras. Aporta pocas calorías más que el pavo o el pollo sin piel.

La carne de conejo de monte es aún menos grasa que la criada en granjas.

## **CONGRIO, el pescado más rico en vitamina A**

Cuando los días empiezan a hacerse cortos, conviene que los niños y las personas mayores consuman alimentos ricos en vitamina D. El congrio es uno de los mejores candidatos, ya que, junto al bonito y al atún, es el pescado con mayor contenido en esta vitamina. El consumo de este nutriente que también se forma cuando nuestra piel entra en contacto con el sol, mejora la absorción del hierro y aumenta su fijación en los huesos. Por si fuera poco, también posee cantidades más que considerables de fósforo y de magnesio, dos minerales presentes en los dientes y en el esqueleto.

Después de las angulas y de las anguilas, el congrio es el pescado que más vitamina A contiene. Entre muchas otras funciones, esta vitamina protege los tejidos con mucosa – pulmones, estómago, intestino, etc.-, favorece la resistencia frente a las infecciones y mejora la visión nocturna.

El congrio es un pescado semigraso que aporta alrededor de 3 gramos de grasa por cada 100 gramos de porción comestible. Su contenido proteico no es muy elevado, si bien sus proteínas poseen un alto valor biológico. Contiene diferentes vitaminas y minerales. Dentro de las vitaminas destaca la presencia escasa de algunas del grupo B como las vitaminas B1, B2 y B3. La cantidad de vitaminas B1 presentes en el congrio es elevada en comparación con el resto de pescados. En cuanto a la vitamina B2, el congrio posee cantidades significativas. Esta vitamina colabora en el aprovechamiento de la energía de los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas), además de formar parte de los anticuerpos y de los glóbulos rojos y de mantener en perfecto estado la piel, las mucosas y el funcionamiento del ojo. La cantidad de vitamina B3 presente en el congrio no es muy elevada en comparación con el resto de pescado.

Para aumentar su importante acción inmunoestimulante, cocina este pescado con zanahorias, tomates o guisantes, lo que, por otra parte, dará color al plato. El congrio es un pescado que tan solo aporta 106 calorías por cada 100 g. Si estás a dieta, no dudes en consumirlo acompañado de vegetales y aderezado con salsas ligeras.

Cocínalo a temperaturas superiores a 60° C. ya que la sangre del congrio contiene sustancias tóxicas que se destruyen con el calor.

La vitamina que destaca en la composición nutricional del congrio es la vitamina A. De hecho, éste es el pescado más rico en este nutriente a excepción de las angulas y las anguilas. El congrio también contiene vitamina D en cantidades modestas.

En cuanto a la presencia de minerales, destacan el fósforo y el magnesio, pero su cantidad es similar a la que se puede encontrar en gran parte de los pescados.

## **COPOS DE AVENA, desayuno ideal**

La avena es el cereal con mayor porcentaje en grasas, el 80% de las cuales son buenas y de proteínas vegetales de inmejorable calidad siempre que se tome con leche o con yogur.

Gracias a su alto contenido en fibra, en ácidos grasos Omega 6 y en potasio, el consumo regular de este cereal ayuda a regular los niveles de colesterol y de tensión arterial, un doble beneficio que repercute sobre la salud del corazón.

La avena también aporta dosis abundante de diversos nutrientes de efecto relajante, entre los que se encuentran las vitaminas del grupo B, la lecitina y la avenina. De ahí que este cereal calme los nervios, mejore la concentración y combata la ansiedad, el desánimo y la hiperactividad.

Fortalecer el cabello y las uñas es otra de las virtudes que se atribuyen a tres minerales, el yodo, el silicio y el hierro presentes en la avena.

Acompañar el vaso de leche que muchos niños toman por la noche con unos copos de avena, puede mejorar el sueño intranquilo, así como ayudar a los niños que mojan la cama a que superen este problema.

Los copos de avena son el ingrediente básico del muesli. Al incluir en su composición frutas desecadas y frutos secos, proporciona una dosis extra de grasas esenciales, vitamina E y minerales muy útiles en períodos de convalecencia y en época de exámenes. La avena es un excelente tónico estomacal. Muy indicado en caso de ardor, úlcera o gastritis.

## **CORDERO**

La carne de cordero es un alimento en cuya composición nutricional destaca tanto el aporte de proteínas como una importante presencia de grasa.

Podemos encontrar proteínas en alimentos de origen vegetal o en alimentos de origen animal. Las proteínas de origen animal, como es el caso de las aportadas por la carne de cordero, contienen todos los aminoácidos considerados esenciales y son, por tanto, de elevada calidad biológica.

Las proteínas son moléculas formadas por unidades fundamentales llamadas aminoácidos. Dichas proteínas son utilizadas por el ser humano principalmente para la síntesis o renovación de tejidos. Pero además de la función plástica, las proteínas realizan labores de transporte de sustancias, son catalizadores de numerosas reacciones, se utilizan como neurotransmisores, etc.

Así, tan importante es consumir la cantidad de proteína que nuestro cuerpo necesita, como el asegurarnos de su buena calidad biológica, o lo que es lo mismo que presente todos los aminoácidos que nuestro organismo no es capaz de sintetizar. Esos precisamente son los aminoácidos esenciales.

Además de este importante aporte de aminoácidos, la carne de cordero nos proporciona una elevada cantidad de grasa, de hecho es una de las carnes que mayor colesterol aporta, compuesta por diferentes ácidos grasos entre los que predominan los insaturados.

Las carnes en general, y la de cordero no es una excepción, apenas presentan trazas de hidratos de carbono. De la misma manera, la presencia de fibra dietética es nula, dado que este elemento aparece exclusivamente en la composición nutritiva de los alimentos de origen vegetal.

No por ello es un alimento pobre en vitaminas y minerales, todo lo contrario. La carne de cordero contiene vitaminas del grupo B importantes, como es el caso de la vitamina B12, niacina o riboflavina. En cuanto a los minerales, el cordero es rico en hierro, sodio y zinc, entre otros. Además de la carne, es habitual el consumo de los menudos o la sangre del cordero. La riqueza nutricional de los "menudillos" es algo más pobre que la carne en sí. Aportan proteína de menor calidad biológica que la del propio músculo y la presencia de vitaminas y minerales también es menor. Como aspecto positivo podríamos resaltar que su aporte de grasa es notablemente inferior al de la carne de cordero.

La sangre a su vez, se caracteriza por un aporte muy alto de hierro *hemo*, es decir del tipo de hierro que mejor absorbe nuestro aparato digestivo. Además no aporta prácticamente grasas, así que puede ser un buen aliado para menús enriquecidos en hierro animal sin elevar el aporte de grasas animales. Por lo demás, la sangre no es especialmente rica en ninguna vitamina en concreto.

## **CUAJADA, buena fuente de calcio y de proteínas**

La cuajada posee similar aporte nutricional que la leche. La única diferencia, es que al estar coagulada, sienta mejor a las personas de estómago delicado.

Este postre lácteo contiene un 25% más de calcio que el yogur. De hecho, una unidad comercial aporta algo más de la cuarta parte de la cantidad de este mineral que requerimos tomar a diario. El calcio de la cuajada, como el del resto de lácteos, es de muy fácil asimilación.

Las cuajadas que están envasadas en vasos opacos son ricas en vitamina B2, un nutriente que no sólo aumenta el nivel de energía sino que también ayuda a conservar y

regenerar los tejidos del organismo. Inclúyela en tu dieta si te salen pupas en la comisura de los labios o si se te enrojecen los ojos en exceso.

Acompañada de un par de galletas, un poco de miel y frutos secos o mermelada, la cuajada se convierte en una merienda muy completa, que resulta ideal en la alimentación de los niños, así como en la de las mujeres embarazadas y las madres lactantes. Contiene más o menos el mismo porcentaje de proteínas que la leche, pero más que el yogur.

Si la cuajada se elabora con leche de oveja proporciona casi el doble de grasas, la mayor parte de ellas saturadas, que si se utiliza leche de vaca. Como el mercado no ofrece la posibilidad de adquirirlas desnatadas, en caso de colesterol o de sobrepeso, este derivado lácteo debería tomarse sólo de forma ocasional. Las personas con alergia a la caseína o a la lactosa, deben abstenerse de consumir cuajada.

## **CHAMPIÑONES, fuente de antioxidantes**

Desde hace 300 años, momento en que comenzó el cultivo controlado del champiñón, ésta es la seta más consumida en todo el mundo. Su elevado contenido en selenio es razón más que suficiente para incluir este hongo, barato a la par que versátil, en la dieta.

El selenio presente en los champiñones bloquea el daño producido por los radicales libres, unas sustancias que aumenta el riesgo de sufrir cáncer. Estas setas se muestran especialmente activas en la reducción del cáncer que afecta al pecho y a la próstata. También son la mejor fuente natural de ocho antioxidante que protege órganos tan vitales como el riñón y el hígado.

Consumir de forma regular champiñones, es una forma muy sabrosa de aumentar los glóbulos blancos, las células que tienen encomendada la función de combatir las infecciones.

Los expertos relacionan el déficit de selenio con una baja fertilidad masculina. A fin de aumentar la producción de semen y la movilidad de los espermatozoides, te aconsejamos comer los champiñones revueltos o en tortilla, dado que el huevo es otra buena fuente de este mineral.

Debido a su riqueza en vitamina B2, esta seta previene el enrojecimiento de los ojos y la aparición de boqueras en la comisura de los labios. Esta vitamina también interviene en el crecimiento infantil y mantiene las encías en buen estado.

Siempre que se preparen asados, a la parrilla o salteados con poco aceite, los champiñones apenas aportan calorías. Crudos en ensaladas, cortados en finas láminas y rociados con zumo de limón, es como resultan más saciantes. Las personas con niveles altos de ácido úrico deben moderar el consumo de setas.

## **CHÍA**

Las propiedades y beneficios de estas pequeñas semillas propias de origen montañoso, ya eran conocidas y aprovechados por varias culturas centroamericanas precolombinas, tales como los aztecas y los mayas.

La Chía es una excelente fuente de fibras y de ácidos grasos esenciales Omega-3, tan buscados en la dieta por sus efectos benéficos sobre el colesterol: recordemos que reduce el colesterol “malo” LDL en sangre, a la vez que aumenta el nivel del “bueno”, el HDL, y ayuda a disminuir también los triglicéridos. De esta forma, estas semillitas pueden sumar puntos para prevenir patologías cardiovasculares.

Además, la chía tiene alto contenido de antioxidantes, tan buenos para evitar la oxidación celular. Aporta asimismo buena cantidad de proteínas de alta calidad nutricional. No poseen gluten, por lo que son aptos para el consumo de los celíacos.

Finalmente, podemos decir que esta semilla ancestral es rica en minerales como el calcio, el magnesio, fósforo, zinc y potasio, y en vitaminas del complejo B.

#### Aceite y ácidos grasos

La chía contiene entre 29-33 % de aceite. Este aceite tiene el mayor porcentaje conocido (62-64 %) de ácido graso alfa-linolénico, ácido graso de la familia de los Omega-3. Se ha demostrado científicamente que las grasas Omega-3 juegan un rol fundamental en la prevención de las enfermedades cardiovasculares, en el desarrollo y mantenimiento de nuestro sistema nervioso, en la regulación de los procesos inflamatorios y en la prevención de ciertos tipos de cáncer.

#### Fibra dietética

La semilla de chía contiene un alto porcentaje de fibra dietética (38 %) El 5% de ese porcentaje es fibra soluble. Su consumo trae aparejado los siguientes beneficios: mejoramiento del tránsito intestinal, regulación de la glucemia postprandial, disminución de la absorción de colesterol y de sustancias cancerígenas, desarrollo de una buena flora bacteriana.

#### Antioxidantes

La chía tiene un elevado contenido en antioxidantes. Los más importantes son el ácido clorogénico, ácido cafeico, quercetin y kaempferol. Se ha demostrado que los flavonoles tienen actividades antioxidantes, anti-inflamatorias, anticarginógenas, antivirales, antimutagénicas, y de agregado antiplaquetario.

#### Proteínas

Esta semilla posee alrededor de 20 % de proteínas. Los aminoácidos de la chía no tienen factores limitantes en una dieta para adultos, lo que significa que ésta puede incorporada en las dietas humanas, y mezclada con otros granos, con el fin de producir una fuente equilibrada en proteínas. Las proteínas de la semilla de chía, a diferencia del trigo, avena, cebada y centeno, no contienen gluten.

#### Vitaminas y minerales

La semilla de chía es una buena fuente de vitaminas del complejo B (niacina, tiamina y ácido fólico) y vitamina A. Además contiene calcio, fósforo, magnesio, potasio, hierro, zinc y cobre. Otra ventaja es el muy bajo contenido en sodio que tiene esta semilla.

#### ¿Cómo consumir la semilla de Chía?

La semilla de chía tiene un muy alto contenido de fibra que no puede ser atacada por nuestras enzimas digestivas; por lo tanto, y para aprovechar al máximo los nutrientes de la semilla, es mejor consumirla molida. Se puede moler en un mortero, en un molinillo de café o empleando una procesadora eléctrica. Dos cucharadas soperas de Chía molida cubren las necesidades humanas diarias de Omega-3.

La chía puede ser agregada a cualquier alimento o bebida ya que no altera el sabor original de los mismos. Se puede incorporar en sopas, ensaladas, salsas, guisos, pasteles, junto a cereales de desayuno, en yogures y hasta en amasados.

## **CHIRIVÍA**

Antes de que la patata colonizara Europa en el siglo XVIII, la chirivía era un alimento básico para la población. Relegada hoy en día a un discreto segundo plano, esta hortaliza es un ingrediente de obligada presencia en cualquier caldo o cocido que se precie.

Si por algo destaca este vegetal es por su elevado contenido en potasio, muy superior al de otros vegetales como las judías verdes o el brócoli. Este mineral, necesario para el sistema nervioso y arterial, es muy bueno para la salud de los riñones, de la vejiga urinaria y de la próstata, debido a su notable acción diurética.

Su marcado efecto diurético, sumado a su valioso efecto saciante y laxante –la chirivía contiene grandes cantidades de fibra no digerible-, convierte a este vegetal en un gran aliado de las personas que siguen una dieta de adelgazamiento. La chirivía es una verdura rica en hierro, motivo por el que previene la anemia y aumenta los niveles de energía.

Los médicos de la Edad Media atribuían a este vegetal, con abundante contenido en vitamina A y C, poderes para despertar el deseo sexual masculino.

Es una excelente idea añadir chirivía a las papillas y los purés de los niños, y no sólo por su aporte en calcio y fósforo, dos minerales beneficiosos para la formación de los huesos y de los dientes, como las zanahorias, la chirivía es un vegetal muy digestivo que proporciona un toque dulzón a los platos de verduras, algo que suele ser del agrado de los pequeños.

Para diferenciar una chirivía de un nabo, fíjate en su forma: la chirivía se parece en tamaño y forma a la zanahoria.

### **CHOCOLATE NEGRO, sana tentación**

Es sin lugar a dudas, la variedad que mejor conserva las beneficiosas virtudes nutricionales del cacao, un alimento que los aztecas consideraban como un regalo divino y cuyo consumo reservaban a personas de alta posición social.

El chocolate negro es el más rico en polifenoles, unos compuestos que contribuyen a disminuir los triglicéridos y el colesterol “malo”. El consumo de este beneficioso alimento, además de disminuir la presión sanguínea por un efecto vasodilatador, protege el corazón. Según los expertos, comer a diario 40 g. de este chocolate reduce de forma considerable el riesgo de trombosis, hemorragia o infarto.

El chocolate negro, sobre todo el enriquecido con frutos secos, es una buena fuente de niacina, ácido fólico y zinc. Reforzar las defensas, proporcionar energía y favorecer el crecimiento infantil son algunas de las funciones de estos nutrientes.

Debido a su contenido en teobromina, el chocolate negro aumenta la acción estimulante de la cafeína presente de forma natural en el cacao, el café o el té, una acción que va como anillo al dedo a las personas con presión arterial baja, aunque, en grandes cantidades, puede alterar los nervios de niños y personas sensibles.

El chocolate negro triplica el contenido en hierro y en magnesio, un mineral tranquilizante y antidepresivo, del chocolate con leche. De ahí que se le atribuya la cualidad de revitalizar los nervios, combatir la fatiga y aumentar la concentración. El triptófano y la feniletilamina, otras de las sustancias que contienen los chocolates más puros, desencadenan en el cerebro una inmediata sensación de euforia y bienestar mental, lo que explica la “adicción” que crea en algunas personas. El chocolate negro debe contener como mínimo un 50% de pasta de cacao.

### **DÁTIL, la golosina que sí alimenta**

Los dátiles tienen fama de proporcionar energía rápida y así es. La práctica totalidad de los hidratos de este alimento, básico en la dieta de los nómadas del desierto, es azúcar.

También poseen vitamina B5 y minerales –potasio y magnesio-, nutrientes que nos ayudan a recuperar las fuerzas tras un esfuerzo físico intenso.

En período de exámenes, comer dos o tres dátiles al día ayuda a mejorar la concentración y el rendimiento. Una vez pelados y deshuesados, puedes añadirlos a los cereales del desayuno, al yogur o utilizarlos como un ingrediente más del bocadillo. Su sabor dulzón combina a la perfección con el queso de cabra, con el jamón, etc.

Se trata de la fruta desecada más calórica. Para que te hagas una idea, un solo dátil aporta 30 kcal. Las mismas que 100 g. de fresas. A los niños les encanta rellenos de cualquier queso cremoso, envueltos en bacón, etc.

Hervidos en agua o en leche (en caso de mucosidad, es mejor cocerlos en bebida de soja), los dátiles ayudan a suavizar la garganta irritada y a calmar la tos. También favorecen el tránsito intestinal, debido a su gran cantidad de fibras mucilaginosas, que al hincharse en el intestino, facilitan el movimiento de las heces. Para mejorar su función de arrastre, bebe mucha agua a lo largo del día.

Gracias a su altísimo aporte en potasio, incluir este alimento en la dieta del hipertenso es garantía de salud. En caso de sobrepeso, consúmelo con moderación. Los dátiles contienen tiramina, una sustancia que favorece la migraña en personas propensas.

### **DORADA, tan sabrosa como ligera**

Si se cocina con poca grasa y se consume con guarniciones ligeras, es un pescado muy adecuado en las dietas de control de peso, dado que sólo tiene 90 calorías por cada 100 g.

Si bien no destaca por su aporte vitamínico, este pescado proporciona una gran diversidad de minerales. En concreto, la dorada es rica en potasio, un dato que contrasta con su contenido en sodio, moderado en comparación a otros pescados. De ahí que las personas hipertensas y las propensas a la retención de líquidos puedan consumirla de forma regular.

Debido a su alto aporte en potasio, fósforo y magnesio, la dorada también fortalece los huesos, mejora la respuesta muscular y protege el sistema nervioso. Es buena señal que las agallas sean rojas, que sus ojos brillen aparte de no estar hundidos, y que tenga un suave olor a mar.

Es un pescado tan sabroso que no requiere técnicas culinarias complicadas ni recetas muy elaboradas. Hervida, a la planta o el horno, sin abusar de los condimentos, es como más se aprecia su marcado sabor.

El cultivo de la dorada se remonta a la época de los romanos. En la actualidad, gracias a la dorada de piscifactoría, podemos disponer de este pescado todo el año –la temporada de la dorada salvaje es el otoño- y a precios muy asequibles.

### **DULCE DE MEMBRILLO**

El dulce de membrillo es uno de los alimentos que mejor ayudan a solucionar un episodio de diarrea infantil de poca consistencia. Aunque suele acompañarse de queso fresco, requesón o nueces, en este caso es preferible combinarlo con unas tostadas de pan blanco.

Griegos y romanos llevaron este fruto a España, lo comían crudo y endulzado con miel. Los romanos lo utilizaban también para elaborar un licor con orujo, vino tinto y membrillo. Se

prepara simplemente cocinando pulpa de membrillo con igual cantidad de azúcar, creando un bloque de dulce que puede ser cortado para acompañar o rellenar distintas cosas.

### **ENDIBIA, el depurativo por excelencia**

Ya sean crudas, en ensalada, hervidas o gratinadas al horno, las endibias ejercen una triple acción protectora sobre el hígado, los riñones y el intestino.

La endivia es una de las primeras hortalizas que debería introducir en su dieta las personas que desean ingerir más fibra con el fin de bajar los niveles de colesterol y de glucosa en sangre o regular el tránsito intestinal. La razón: a pesar de su considerable contenido en fibra, no produce bloqueos intestinales ni gases.

Según los expertos, comer de primero una ensalada de endibias es garantía de una sobremesa tranquila. Además de favorecer la digestión en las grasas, debido a su acción tonificante sobre el hígado, previene la inflamación de la mucosa del estómago y del intestino, siendo útil en caso de acidez, gastritis y cólicos.

Combinadas con una salsa de yogur, se obtiene una receta que promueve el crecimiento de la flora bacteriana y además, sirve de alimento de las bacterias amigas. Este doble beneficio, mejora el sistema inmune, previene el estreñimiento y reduce el riesgo de cáncer de colon.

Gracias a su contenido en agua (el 94% de su peso total) y en potasio, favorece la eliminación de los líquidos retenidos. Su consumo está más que justificado en caso de hipertensión, gota y piedras en el riñón. La única diferencia es que las de color rojizo contienen antocianinas, un pigmento que protege el sistema cardiovascular. Por cierto, cuanto más verdes sean los extremos de las endibias blancas, más amargas. La buena noticia es que las endibias verdosas también son más ricas en clorofila, una sustancia de alto poder depurativo.

Fuente de ácido fólico, el consumo de endibias crudas por parte de las embarazadas previene importantes malformaciones en el feto.

### **ESCAROLA**

La escarola contiene, fibra, un 94% de agua, es baja en calorías, así como Hidratos de Carbono y Prótidos, Fibra, por lo que es ideal para las Dietas de Adelgazamiento.

La escarola tiene propiedades diuréticas y laxantes, es muy digestiva y evita la hinchazón que pueden producir otras verduras como la lechuga. Pero la propiedad más destacada de la escarola es su alto contenido en ácido fólico, vitamina muy importante para la mujer embarazada y para el correcto desarrollo del feto. Además, la escarola favorece el crecimiento del pelo y mejora algo la hipertensión arterial.

La escarola contiene intibina, que es la sustancia que le da su conocido sabor amargo y que es muy beneficiosa para la salud, sobre todo por sus propiedades digestivas.

La escarola tiene un bajo contenido energético, debido al muy reducido contenido en hidratos de carbono, proteínas y grasas. En realidad el agua es el elemento mayoritario, aunque va acompañada por las vitaminas hidrosolubles B1, B2, C, la provitamina A, clorofila y sales minerales que aportan calcio, magnesio, hierro, zinc y sobre todo potasio. Finalmente, hay que remarcar la gran riqueza en folatos y ácido fólico de la escarola, lo que la diferencia del resto de verduras. Los folatos participan en la producción de glóbulos rojos y glóbulos blancos, en la síntesis de material genético durante la gestación del feto y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico

### **ESPÁRRAGO TRIGUERO, el más rico en vitaminas**



Esta hortaliza depurativa y rejuvenecedora, marca la llegada del buen tiempo. No dejes pasar la oportunidad de degustar los exquisitos espárragos verdes porque son uno de los vegetales más ricos en compuestos anti envejecimiento.

Los tallos jóvenes de la esparraguera son una de las mejores fuentes de la naturaleza de ácido fólico, una vitamina que interviene en la regeneración de las células y mejora el estado de salud del pelo, la piel y las uñas. Este nutriente se pierde con la cocción, así que consúmelos “al dente”.

El espárrago contiene lignanos, un compuesto antioxidante que no sólo se asocia a un menor riesgo de cáncer de mama, sino que también es capaz de reducir las molestias de la menopausia.

Debido a su bajo contenido en calorías y a su riqueza en potasio, esta hortaliza ayuda a bajar de peso y combate tanto la hinchazón como el estreñimiento. Muy útil en la dieta de las personas con artritis, cálculos renales (a excepción de los formados por ácido úrico) o hipertensión.

Al crecer bajo el sol, los espárragos trigueros, a diferencia de los blancos, que se cultivan bajo tierra, contienen clorofila (el pigmento responsable del color verde de los vegetales) y una mayor cantidad de vitamina A, C y E. Estos tres nutrientes, además de actuar como un potente anticancerígeno, fortalecen los pulmones y el corazón.

El agua en la que hemos hervido los espárragos puede utilizarse como una loción despigmentante. Aplícala sobre las manchas de sol de la cara, el escote o las manos con la ayuda de un algodón.

Para que las yemas de espárrago no se deshagan, cuécelos de pie, atados con un cordel, intentando que el agua no los cubra totalmente.

## **ESPINACAS**

Además de su alto contenido en fibra, por lo cual es un laxante natural, la espinaca tiene mucha vitamina A, C, B E y F gracias a las cuales tiene propiedades cicatrizantes, tonificantes y vigorizantes.

Estudios científicos han comprobado que la espinaca es buena para tratar la ceguera ya que contiene luteína. Esta sustancia ayuda a formar un pigmento muy importante para la protección de los ojos.

La espinaca también posee una gran cantidad de ácido fólico, el cual es parte formadora de la sangre. La falta de ácido fólico puede causar depresión ya que su deficiencia reduce los niveles de serotonina en el cerebro. Por eso si sufres de insomnio, falta de memoria o irritabilidad es posible que tengas el ácido fólico bajo y consumir espinacas te ayudará a restablecerlo.

En temas de belleza, la espinaca también se usa para la preparación de mascarillas faciales remojando unas hojas en leche caliente y envolviéndolas en una gasa que colocarás sobre el rostro 10 minutos.

## **FIAMBRE DE PAVO, ligero y sabroso**

Con menos de 120 calorías por cada 100 g. el fiambre de pavo es el mejor aliado de las personas que quieren recuperar la línea. Además de ligera y sabrosa, la carne de pavo posee proteínas de calidad y ayuda a segregar una hormona que mejora el estado de ánimo.

Al tratarse de una carne magra, resulta fácil de digerir. Si estás cansado de comidas copiosas y grasientas, incorpora el fiambre de pavo en tu dieta diaria. Esta recomendación vale para las personas hipertensas y con el colesterol alto, dado que el pavo es rico en potasio y bajo en grasas malas.

Las mujeres que consumen durante los días previos a la menstruación alimentos ricos en vitamina B6, un nutriente del pavo, las nueces, el aguacate, la coliflor y el berro, sufren menos las molestias derivadas del período. Entre otras cosas, frena la aparición del acné de tipo hormonal y aleja la irritabilidad.

Hay diversos tipos de fiambre de pavo. El que se elabora con el muslo se llama jamón de pavo. Esta pieza, que puede ser ahumada, es más rica en hierro y es algo más calórico que la pechuga, dado que se trata de la parte más grasa del animal. El fiambre de pechuga, a pesar de ser más seco, es más ligero y digestivo. Una de las grandes ventajas del pavo es que, como el pollo, no provoca alergias. Por eso y por su fácil digestión, es de las primeras carnes en introducirse en la dieta infantil.

## **FRAMBUESA**

La frambuesa, conocida también como fresa del bosque, es un hermoso fruto del frambueso o sangüeso, planta que crece silvestre en todos los países de clima templado. Pertenece a la familia de las Rosáceas, que incluye más de 2.000 especies de plantas herbáceas, arbustos y árboles que crecen por las regiones templadas de todo el mundo. Las principales frutas europeas, además del rosal, pertenecen a esta gran familia. La frambuesa es una fruta muy utilizada en cientos de recetas que enriquecen la gastronomía típica de países del centro y del norte de Europa

Es una fruta que aporta una cantidad destacable de fibra, que mejora el tránsito intestinal. Constituye una buena fuente de vitamina C, ácido cítrico y ácido elágico, flavonoides y folatos, minerales como el potasio, el magnesio y el calcio, este último de peor aprovechamiento que el que procede de los lácteos u otros alimentos que son buena fuente de dicho mineral. La vitamina C tiene acción antioxidante, al igual que el ácido elágico y los flavonoides (pigmentos vegetales). Dicha vitamina interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. El ácido cítrico, posee una acción desinfectante y potencia la acción de la vitamina C. El ácido fólico interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y formación de anticuerpos del sistema inmunológico. El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para la actividad muscular normal e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

Las frambuesas son unos frutos que refrescan y estimulan el apetito. Una taza de frambuesas (125 gramos) contiene unos 10 gramos de fibra. Pese a su pequeño tamaño y a que su consumo, dentro de los hábitos alimenticios mediterráneos, se limita a su uso como fruta ornamental en distintos platos, es una gran portadora de fibra. A esta sustancia se le atribuye un destacado efecto protector del organismo, debido a un mecanismo de secuestro de sustancias potencialmente nocivas. La fibra "atrapa" determinados compuestos (ácidos biliares, colesterol...) que son excretados junto con las heces, lo que beneficia a las personas con hipercolesterolemia o litiasis biliar. También acelera el tránsito intestinal, reduciendo el tiempo de contacto de algunas de estas sustancias nocivas con el tejido intestinal, lo que previene o mejora el estreñimiento y reduce el riesgo de cáncer de colon.

Las frambuesas son una excelente fuente de vitamina C, nutriente con comprobada acción antioxidante, al igual que los flavonoides y el ácido elágico. Todos estos compuestos contribuyen a reducir el riesgo de enfermedades degenerativas, cardiovasculares e incluso del cáncer. Asimismo, la vitamina C tiene la capacidad de favorecer la absorción del hierro de los alimentos, por lo que mejora o previene la anemia ferropénica y la resistencia a las infecciones.

Existen ciertas situaciones vitales en las que las necesidades orgánicas de vitamina C están aumentadas, como: embarazo, lactancia, tabaquismo, empleo de ciertos medicamentos, estrés y defensas disminuidas, práctica deportiva intensa, cáncer, Sida y enfermedades inflamatorias crónicas. En estas situaciones, el consumo de frambuesas u otras frutas ricas en vitamina C está especialmente indicado.

Por su abundancia de ácido fólico o folatos, vitamina imprescindible en los procesos de división y multiplicación celular que tienen lugar en los primeros meses de gestación, su consumo resulta adecuado o interesante para las mujeres embarazadas para prevenir la espina bífida, alteración en el desarrollo del sistema nervioso (tubo neural) del feto.

Por su elevado contenido en potasio y bajo en sodio, resultan muy recomendables para aquellas personas que sufren hipertensión arterial o afecciones de vasos sanguíneos y corazón. No obstante, su consumo deberán tenerlo en cuenta las personas que padecen de insuficiencia renal y que requieren de dietas especiales controladas en este mineral. Sin embargo, a quienes toman diuréticos que eliminan potasio y a las personas con bulimia, debido a los episodios de vómitos autoinducidos que provocan grandes pérdidas de este mineral, les conviene el consumo de frambuesa.

### **FRESAS, ligeras y depurativas**

A causa de su considerable contenido en vitamina C –una ración supera la cantidad mínima que se recomienda ingerir a diario- y en manganeso, el consumo de fresas combate la fatiga, eleva el ánimo y aumenta la resistencia al estrés.

Las fresas también ayudan a mitigar los dolores articulares causados por la artritis o cualquier otra enfermedad reumática debido a su aporte en potasio, manganeso y ácido salicílico (similar al que se encuentra en la aspirina). Igual de eficaz se muestra a la hora de eliminar el ácido úrico, un detalle a tener en cuenta si eres propenso a sufrir de gota.

Es ideal para la depuración, ya que algunos de sus componentes se unen a las toxinas y a los metales pesados –mercurio, plomo, etc.- que encuentran a su paso favoreciendo su expulsión a través de las heces. Este mismo efecto “escoba” también actúa sobre las grasas y los ácidos biliares, lo que ayuda a disminuir los niveles de colesterol en sangre.

Exceptuando el limón, la lima y la sandía, las fresas son la fruta con menor contenido en hidratos. Endulzadas con edulcorantes artificiales, apenas alteran los niveles de glucosa de los diabéticos. Esta fruta dobla el contenido en ácido fólico de muchas verduras. De ahí que su consumo esté totalmente aconsejado en la etapa de crecimiento, embarazo, en caso de anemia y en pacientes con problemas cardiovasculares.

Gracias a su doble aporte en cobre y silicio, las fresas mejoran la elasticidad de la piel y previenen la aparición prematura de las canas.

En opinión de los expertos, una ración de fresas satisface la mitad de las necesidades diarias de antioxidantes. No en vano, esta deliciosa fruta, que, anuncia con su presencia la llegada de la primavera, es el quinto alimento con mayor contenido en estos componentes, sólo por detrás de las ciruelas, y la uva pasa, los arándanos y las moras.

### **FLETÁN**

El fletán es un pescado blanco que contiene muy poca grasa. En 100 gramos de porción comestible no alcanza los 2 gramos de grasa, por lo que si se cocina de la manera adecuada o se combina con salsas ligeras resulta muy útil en dietas hipocalóricas. Hay que

tener en cuenta que muchas veces este pescado se fríe, se reboza o se empana y entonces su valor calórico aumenta.

Su contenido en proteínas es notable si se compara con el del resto de pescados, y además sus proteínas son de elevado valor biológico. Contiene diferentes vitaminas y minerales. Entre las vitaminas se encuentran las pertenecientes al grupo B como B3, B6 y B9. En comparación con otros pescados, presenta un contenido sobresaliente en vitamina B3. Ésta participa en el aprovechamiento de la energía que contienen los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas), así como en la producción de hormonas sexuales y en la síntesis del glucógeno (reserva de glucosa en el hígado y el músculo). La cantidad de vitamina B6 presente en el fletán es similar a la que contienen el resto de los pescados, lo mismo ocurre con la B9. Contiene también vitamina E, de acción antioxidante. La cantidad de esta vitamina es superior a la de la mayor parte de los pescados. Pero si se compara con las sardinas, por ejemplo, se observa que éstas poseen el doble.

En cuanto a los minerales, destaca la presencia de fósforo, potasio y yodo, estos dos últimos en cantidades significativas. Ambos minerales poseen relevantes funciones. El potasio es un mineral necesario para el funcionamiento del sistema nervioso y de la actividad muscular e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula, mientras que el yodo es indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroidea que regula numerosas funciones metabólicas, así como el crecimiento del feto y el desarrollo de su cerebro. Por su parte, el fósforo se encuentra en una cantidad media en relación con el resto de pescados y es un mineral que además de estar presente en huesos y dientes, participa en el mantenimiento hídrico dentro y fuera de las células y en la actividad nerviosa y muscular, así como en la utilización de la energía.

## **FRIJOLES NEGROS, contra el cáncer de colon**

Los frijoles son los reyes de la mesa en un buen número de países de América. En Brasil, es el alimento estrella de su plato nacional, la feijoada; en Cuba, comparten protagonismo con el arroz en otra emblemática receta llamada moros y cristianos y en Costa Rica, son la base de la tradicional sopa negra. Poco a poco, los frijoles van ganando terreno en nuestra gastronomía.

En realidad, el frijol es un tipo de judía, como la pinta o la blanca, que tiene la peculiaridad de ser de color negro. A causa de su color, esta legumbre se convierte en un alimento rico en antocianinas, un pigmento que reporta numerosos beneficios para la salud. Entre otras cosas, este colorante natural mejora la visión, protege el aparato circulatorio y previene enfermedades degenerativas. Debido a su alto porcentaje en fibra, los frijoles contribuyen a bajar el colesterol y los triglicéridos, combaten el estreñimiento y ayudan a prevenir el cáncer de colon. Para beneficiarnos de estas propiedades, es importante cocinarlos con alimentos bajos en grasas: verduras y hortalizas, arroz, carne magra, etc.

Para aumentar el ya considerable contenido en calcio de los frijoles, prepáralos con queso fundido, como hacen en Méjico. A fin de aprovechar mejor su aporte en hierro y en ácido fólico, consúmelos en ensalada con lechuga, tomate y pimiento. Combinados con arroz, los frijoles aportan proteínas de alto valor biológico, es decir, de excelente calidad. Los expertos en nutrición recomiendan dejarlos en remojo la noche antes de su cocción. Así, se reduce la fécula de los frijoles y, con ello, la "emisión" de gases. Al tratarse de un alimento muy saciante, calcula que necesitarás media taza de frijoles por persona.

## **GALLO**

El gallo es un pescado blanco de muy bajo contenido graso -100 gramos de porción comestible contienen menos de 2 gramos de grasa-, por lo que si se cocina de manera adecuada resulta idóneo en dietas hipocalóricas. Hay que tener en cuenta que muchas veces

este pescado se fríe o se empana, por lo que el contenido calórico será mayor que si se cocina a la plancha o al horno.

A pesar de que las proteínas que aporta son de elevado valor biológico, y su contenido en este nutriente es inferior al de la mayoría de pescados. Contiene diferentes vitaminas y minerales. En relación con las vitaminas, en la composición del gallo destaca la presencia de la B6 y B9. El contenido de B6 en el gallo es similar a la de la mayor parte de los pescados. Esta vitamina interviene en la formación de anticuerpos y hemoglobina, en la síntesis de material genérico, en la formación de la vitamina B3 y en el correcto funcionamiento de las neuronas. Además participa en la obtención de energía a partir de hidratos de carbono, grasas y proteínas. La cantidad de vitamina B9 en el gallo es similar al contenido medio que posee el resto de pescados. Las principales funciones de esta vitamina son la producción y maduración de los glóbulos rojos y blancos, y la síntesis de material genético.

En cuanto a la presencia de minerales en el gallo, cabe destacar el contenido de fósforo, potasio, magnesio y yodo, si bien sus cantidades no son muy elevadas si se compara con las que se registran en otras especies. El fósforo, mineral presente en huesos y dientes, al igual que el potasio, colabora en el balance de agua dentro y fuera de las células y en la actividad nerviosa y muscular, pero además participa en la utilización de la energía. El magnesio se relaciona con el funcionamiento del intestino, los nervios y los músculos. También mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante. El yodo es un mineral con importantes funciones y es indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroidea que regula el metabolismo, así como el crecimiento del feto y el desarrollo de su cerebro.

Del análisis químico del gallo destaca la presencia de otro mineral, el sodio. En relación con el resto de pescados frescos, el gallo posee un contenido en sodio elevado (150 miligramos por 100 gramos de ración). Sin embargo, si se compara con otros alimentos ricos en este mineral como los quedos (de 500 a 1000 miligramos por 100 gramos) o las propias conservas de pescado (de 50 a 800), se observa que la cantidad de sodio presente en el gallo no es relevante.

## **GARBANZOS, la legumbre con más calcio**

Empleado en la cocina desde tiempos remotos –se ha encontrado restos de esta legumbre en excavaciones prehistóricas y en las ruinas de Pompeya-. Los garbanzos son el ingrediente estrella de un buen número de platos de cuchara o en ensalada.

El garbanzo multiplica por tres el contenido de triptófano presente en otros alimentos. Este aminoácido resulta esencial para que el cerebro segregue serotonina, una sustancia que mejora el tono vital y nos hace sentir más relajados. Este detalle, sumado a su elevado contenido en magnesio y en vitamina del grupo B, lo convierten en un alimento ideal en caso de astenia, síndrome premenstrual, estrés o convalecencia.

Los garbanzos aparte de ser ricos en hidratos complejos que generan una energía constante, aportan una buena cantidad de fibra, lo que dosifica aún mejor la absorción de estos hidratos. De obligada presencia en la dieta de los diabéticos, de las personas con colesterol y de aquellos individuos que no van al baño con regularidad.

Ninguna legumbre supera el contenido en calcio del garbanzo. A fin de fortalecer los huesos, es buena idea preparar ensaladas de garbanzos con queso (con feta y queso de cabra, casan a la perfección) o con sardinas enlatadas. Hervido y triturado con tahina (puré de sésamo), ajo, perejil, pimentón y aceite, darás con otra receta riquísima en este importante mineral.

Para que no resulten ingestos, el truco está en masticarlos a conciencia y en cocinarlos con alguna hierba aromática –tomillo, comino, etc.- o con un trozo de alga kombú, de venta en tiendas de dietética. Otra opción es que, una vez cocidos, los pases por el pasapurés.

**Control de la hipertensión:** Los garbanzos son una fuente de potasio, especialmente si se consume con su caldo de cocción, es decir, en platos de cuchara, ayudan a reducir la retención de líquidos y a controlar la tensión arterial alta. En ambos casos, conviene evitar los garbanzos en conserva, ricos en sodio.

**Fuente excepción de fibra:** Son, con diferencia, la legumbre con más fibra. Una sola ración proporciona dos terceras partes de la cantidad de fibra que se requiere al día. Ten este detalle en cuenta si tu apetito es insaciable, sufres estreñimiento o tienes el colesterol alto.

**Cerebro más joven y ágil:** También son una fuente de lecitina. Esta sustancia, además de mejorar la salud del hígado y facilitar la digestión de las personas a las que se les ha extirpado la vesícula biliar, previene la destrucción de neuronas que tiene lugar en el proceso del envejecimiento cerebral.

**Corazón a prueba de sustos:** Por otra parte, son la legumbre con mayor contenido en ácido fólico. El consumo habitual de esta vitamina, esencial en la dieta de la embarazada y de los niños, reduce el riesgo de ataque al corazón. Para aumentar su aporte, cocina los garbanzos con acelgas o con espinacas o acompaña al plato de una ensalada de escarola o de endibias.

**En la menopausia:** Aunque no superan el contenido en isoflavonas de la soja, el consumo regular de garbanzos contribuye a aliviar los síntomas de la menopausia.

**En recetas vegetarianas:** Combinados con cereales –cuscús, arroz, etc-, se obtiene proteínas de igual calidad que las de la carne o el pescado. Para que no resulte indigesto, conviene masticarlos a conciencia o chafarlos con el tenedor.

## GRANADA

Los ambientes secos pueden dañar las mucosas de la garganta, provocando una incómoda sensación de picor que produce una tosecilla seca e insistente. Suaviza las paredes de las vías respiratorias con este zumo vitaminado.

Hipócrates, el médico más importante de la antigüedad y padre de la medicina moderna, recomendaba el zumo de granada para bajar la fiebre y fortalecer las defensas frente a los gérmenes. Los estudios revelan que beber zumo de granada, la forma más sencilla de consumir esta fruta en dosis considerables, ayuda a prevenir el cáncer y un gran número de trastornos cardiovasculares. La razón no es otra que su alto contenido en flavonoides, los pigmentos antioxidantes a los que la granada debe su color rojizo.

El mineral que más destaca en su composición es el potasio, lo que sumado a su bajo aporte en sodio la convierte en un buen diurético. Por esta razón, conviene que las personas hipertensas o los individuos que tienden a acumular líquidos incluyan esta fruta en su dieta diaria.

La granada ejerce un gran poder astringente y antiinflamatorio en el tracto digestivo, motivo por el que su consumo está muy recomendado en caso de gastritis, diarrea o inflamación intestinal.

Su alto contenido en magnesio, un mineral que revitaliza las hormonas sexuales, justifica la reputada fama de la granada como alimento afrodisíaco. Con este fin, prepara una salsa libanesa que se llama mahomarra. Esta exquisita mousse se elabora triturando pimientos morrones asados, con nueces, zumo de granada y ajo.

La cáscara, así como los tabiques blanquecinos que separan los pequeños granos de esta fruta, preparados en infusión, ayudan a eliminar los parásitos intestinales. En gárgaras, ayudan a curar el dolor de garganta y a modo de enjuague bucal, alivia las molestias de las encías.

Para obtener el zumo de esta fruta, no tienes más que exprimir sus medias mitades, como si fuese una naranja.

## **GRELOS**

Los grelos poseen una serie de compuestos entre los que destacan antioxidantes naturales como las vitaminas A,C,E,K, flavonoides, ácidos hidroxicinámicos, minerales esenciales, y especialmente glucosinolatos. Concretamente, los glucosinolatos, que son los que me interesa citar aquí, son compuestos fitoquímicos (nitrógeno-azufrados) que se degradan fácilmente por la luz, enzimas, calor, etc. Curiosamente éstos por sí mismos en estado intacto no son los que producen los efectos beneficiosos para la salud, sino su degradación. Es decir, para aprovechar sus propiedades tienen que sufrir un proceso enzimático; la enzima que realiza esta operación se llama mirosinasa, y es la responsable de degradar y producir tiocianatos, isotiocianatos, oxazolidinas y nitrilos, los cuales sí son compuestos con propiedades bioactivas, y los que imprimen además el sabor característico de estos alimentos, como es la acidez de los grelos.

## **GROSELLA**

Estas frutas son de bajo valor calórico por su escaso aporte de hidratos de carbono. Son especialmente ricas en vitamina C las grosellas negras y las rojas, que tienen cantidades mayores que algunos cítricos. En general, las bayas silvestres son buena fuente de fibra; que mejora el tránsito intestinal, y de potasio, hierro y calcio (estos dos últimos de peor aprovechamiento que los procedentes de alimentos de origen animal), taninos de acción astringente y de diversos ácidos orgánicos. Sin embargo, lo que en realidad caracteriza a estas frutas es su abundancia de pigmentos naturales (antocianos y carotenoides) de acción antioxidante. En la alimentación humana, este tipo de frutas constituyen una de las fuentes más importantes de antocianos, que les confieren su color característico y que están junto con ácidos orgánicos tales como el ácido oxálico o el ácido málico, responsables también de su sabor. La vitamina C tiene acción antioxidante, al igual que los antocianos y carotenoides. Dicha vitamina interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para la actividad muscular normal e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

Los antocianos y carotenoides son abundantes en la composición de todas estas frutas del bosque. Desde el punto de vista bioquímico se caracterizan por poseer una elevada actividad antioxidante; neutralizan la acción de los radicales libres que son nocivos para el organismo. Estas propiedades pueden dar lugar a efectos fisiológicos muy diversos; efectos antiinflamatorios y acción antibacteriana de los antocianos, entre otros. Estas frutas contienen, además de los antocianos y carotenoides, otros antioxidantes como la vitamina C. La ingesta dietética de estas sustancias potencia nuestro sistema inmunológico o de defensas del organismo y contribuye a reducir el riesgo de enfermedades degenerativas, cardiovasculares e incluso del cáncer. Asimismo, la vitamina C tiene la capacidad de favorecer la absorción del hierro de los alimentos, por lo que mejora o previene la anemia ferropénica. Existen ciertas situaciones vitales en las que las necesidades orgánicas de vitamina C están aumentadas, como embarazo, lactancia, tabaquismo, empleo de ciertos medicamentos, estrés y defensas disminuidas, práctica deportiva intensa, cáncer, Sida y enfermedades inflamatorias crónicas. En dichas situaciones, el consumo de bayas silvestres ricas en vitamina C está especialmente indicado.

La fibra es un componente muy abundante en estas frutas, por lo que su consumo habitual durante los meses en los que abundan puede resultar un remedio para tratar el estreñimiento y la atonía intestinal.

Los frutos cuando aún están verdes, son ricos en taninos, que les confiere esa sensación de aspereza en el paladar y resultan astringentes y refrescantes, pero una vez alcanzan su completa madurez, los taninos disminuyen y las frutas adquieren propiedades laxantes, tónicas y depurativas.

Particularmente, los arándanos son ideales para combatir infecciones y para mejorar la circulación periférica. El jugo de arándanos de la variedad roja, ejerce una sorprendente acción antiséptica y antibiótica sobre los gérmenes causantes de las infecciones urinarias, especialmente sobre la Escherichia Coli. En caso de cistitis, se recomienda la toma de un vaso grande lleno de unos 300 mililitros de jugo fresco diario, durante uno a tres meses, como tratamiento y profilaxis.

Además, los arándanos contienen ácido quínico, sustancia que se elimina y acidifica la orina, de modo que evita que se formen cálculos o litiasis renal de fosfato cálcico, no de otro tipo de cálculos.

## **GUAYABA**

Dividiéndose en el mercado por su color entre rojas y blancas, las principales propiedades de las guayabas son ser hidratadoras por la gran cantidad de agua que poseen.

Ideal para las dietas ya que poseen pocos aportes de calorías, proteínas y grasas. Su contenido de vitamina C es muy superior a cítricos como la naranja, llegando a contener proporciones siete veces superiores.

Aporta además vitaminas del grupo B como B3 (niacina) que es fundamental para la utilización de los denominados "principios inmediatos", que poseen las pocas cantidades de grasas, proteínas e hidratos de carbono.

Ayuda a la visión por su aporte de provitamina A o beta-caroteno, especialmente en las guayabas de pulpa anaranjada, siendo beneficiosa además en la formación de dientes, huesos, o el correcto mantenimiento de mucosas, cabello, piel y sistema inmunológico.

El sistema nervioso se ve protegido y regulado por la participación e integración de potasio en su ingestión; ayudando además en todo lo relacionado con funciones musculares. Actúa como un leve laxante por el aporte de fibra, que además reduce el riesgo de infecciones, alteraciones y otro tipo de enfermedades.

## **GUISANTES**

Los guisantes frescos, dulces y tiernos, son uno de los primeros regalos que nos brinda la primavera. Sólo en esta época del año pueden degustarse recién cosechados, así que no pierdas la ocasión de incluirlos en tu dieta.

Las píldoras del buen humor: Los guisantes atesoran una larga lista de vitaminas. Son una buena fuente de vitamina A y si los comes crudos o cocidos al vapor, proporcionan buena dosis de vitamina C. Frescos es como mejor se aprovecha su alto contenido en vitaminas del grupo B, necesaria para aprovechar toda la energía de los alimentos, afrontar el estrés y mantenernos de buen humor.

Contiene casi tanto hierro como las acelgas, superan a la mayoría de las verduras en potasio y posee cantidades considerables de magnesio y calcio. Esta riqueza mineral los convierte en un alimento capaz de aumentar el rendimiento físico e intelectual y de prevenir los calambres.



Una guarnición de guisantes frescos apenas aportan unas 100 calorías. Aunque son más energéticos que las judías verdes, los guisantes resultan más saciantes porque aportan más fibra, proteínas e hidratos de lenta absorción. Buena fuente de vitaminas del grupo B, un conjunto de nutrientes que templan los nervios, los guisantes estabilizan el nivel de glucosa en la sangre. Este detalle es importante, ya que la glucosa es el carburante que necesita nuestro cerebro para funcionar a todo gas.

Los guisantes son ricos en fibra soluble –una ración individual tiene casi la mitad de la fibra que se requiere a diario-, de ahí que ayuden a reducir la tasa de colesterol y regulen el flujo de azúcar en sangre.

Siempre a punto, los guisantes congelados mantienen la mayor parte de sus nutrientes. Los enlatados tienen la ventaja de que ya están cocidos, pero multiplican por 30 su aporte en sodio. Por este motivo, están desaconsejados en caso de hipertensión. Hay que escaldar los guisantes antes de congelarlos, así se conservarán hasta un año.

Una ración de 100 g. de guisantes frescos proporciona algo más del 40% de las necesidades diarias de vitamina C. Es únicamente en primavera cuando podemos degustarlos frescos. Salteados con jamón, hervidos al vapor y triturados hasta formar una crema o en puré están buenísimos.

## **HABAS DE SOJA, la legumbre más completa**

No faltan razones para incluir en nuestra dieta semanal esta completa legumbre, considerada por los emperadores chinos como una semilla sagrada. En comparación con las lentejas o los garbanzos, la soja aporta un mayor porcentaje de proteínas, de hierro y de calcio, entre otros nutrientes.

La soja en grano es, por detrás de la harina de soja y del tempeh, el derivado de la soja con mayor contenido en isoflavonas. El consumo de esta sustancia natural, que actúa de forma similar a los estrógenos –cuya producción desciende de forma progresiva en la menopausia-, ayuda a disminuir algunos de los síntomas de esta etapa. Entre ellos los sofocos, el desánimo y el dolor articular. El consumo de habas de soja también protege el sistema cardiovascular y frena la pérdida de masa ósea. Las habas de soja son el único vegetal que aporta proteínas de alto valor biológico, totalmente equiparables a las de la carne. Un guiso de habas de soja cocinadas con vegetales puede convertirse en un excelente plato único sin aporte de grasas.

También son, con gran diferencia, la legumbre más rica en calcio. Una ración individual de soja (8 g. en crudo) proporciona la misma cantidad que un vaso de leche. Para mejorar la absorción del calcio de las legumbres –los garbanzos y las alubias también son buena fuente-, conviene prepararlas con alimentos ricos en vitamina D, como el pescado azul, las setas, los huevos o los lácteos.

Si se adquieren secas, deben ponerse en remojo la noche anterior y cocerlas en una cantidad de agua 5 veces superior a la cantidad de habas utilizadas. Si se compran congeladas en sus propias vainas, pueden echarse directamente al agua hirviendo.

En dietas de dietética y grandes superficies, encontrarás habas de soja fritas o tostadas con sal, una forma diferente y divertida de consumir soja en grano.

## **HAMBURGUESA VEGETAL**

Son uno de los alimentos de mayor demanda en las tiendas de dietética. Se preparan a base de arroz, soja y derivados (tofu), harina de trigo, aceite y diferentes vegetales (zanahoria,

cebolla, setas pimiento, etc.) Son sanas y digestivas, un alimento interesante entre las personas que han de seguir una dieta baja tanto en grasas como en calorías.

Al estar elaboradas con productos 100% vegetales, tienen la gran ventaja de no contener colesterol y de ser bajas en grasas saturadas. Si te cuesta llevar una dieta rica en vegetales, no está de más introducirlas poco a poco en tu alimentación, mínimo una vez por semana.

Aunque no son un sustituto de la carne, las hamburguesas vegetales que incluyen algas marinas en su composición poseen vitamina B12, un nutriente que suele ser deficiente entre las personas que comen pocos alimentos de origen animal. El déficit de esta vitamina puede producir anemia, cansancio y poca resistencia a las infecciones.

Son un alimento ligero –contienen alrededor de 200 calorías por cada 100 g.- y saciante. Ambos motivos las convierten en un alimento ideal en dietas de adelgazamiento.

Gracias a la presencia de cereales, legumbres y hortalizas, las hamburguesas vegetales también destacan por su riqueza en fibra, una sustancia de la que carecen las hamburguesas de carne.

## **HARINA DE TRIGO INTEGRAL**

En el refinado, la harina pierde un considerable número de minerales y vitaminas. La harina de trigo integral tiene tres veces más fibra que su equivalente refinado. No sólo las personas con tendencia al estreñimiento deben tener en consideración este detalle, sino también todos aquellos individuos con sobrepeso (la fibra resulta saciante), colesterol o diabetes de tipo 2.

**Con nutrientes para el corazón:** Ser una fuente abundante de magnesio –multiplica por seis el aporte de la harina blanca-, es otra de las mayores virtudes de la harina integral. Este mineral es esencial en la relación muscular e interviene en el buen funcionamiento del corazón y de los nervios.

**Dosis extra de energía:** Este derivado del trigo también es una fuente excepcional de vitamina B3 o niacina, un nutriente que, aparte de reducir los niveles de colesterol y de triglicéridos, juega un papel importante en la producción de energía. Su déficit produce debilidad muscular y pérdida de apetito.

**Defensas en pie de guerra:** A pesar de que la molienda de los cereales disminuye en un 70% el contenido en vitamina B6, 100 g. de harina integral aportan una tercera parte de la dosis que necesitamos tomar a diario. Este nutriente ayuda a prevenir la anemia, al mismo tiempo que refuerza las defensas y alivia el síndrome premenstrual.

**Utilidades culinarias:** Puede emplear harina integral en la preparación de panes, bases de piza, bizcochos, rebozados, bechamel, etc. Generalmente, se suelen utilizar dos partes de harina integral por cada una de harina blanca, aunque esta proporción puede variar en función de los gustos de cada cual. Gracias al alto aporte en potasio, ésta es la harina de elección de los hipertensos. Las personas con insuficiencia renal deben abstenerse de su consumo.

## **HIGO, una exquisitez repleta de minerales**

Esta fruta de la cuenca Mediterráneo, además de hacer frente al desgaste tanto físico como mental, fortalece los huesos e impulsa las defensas. Lo único que, desde un punto de

vista dietético, se puede echar en cara a este succulento manjar en su elevado contenido en azúcares.

El higo es la fruta con mayor contenido en calcio. Esto la convierte en un postre ideal en niños en edad de crecimiento, adolescentes, mujeres embarazadas y personas de más de 65 años, con mayor riesgo de sufrir una fractura. Para mejorar la absorción de este mineral, acompáñalos con nata o con yogur, alimentos con los que combina a la perfección.

Gracias a su contenido en calcio y en potasio, también mejora la respuesta muscular y ayuda a mantener la presión arterial bajo control. Otro de los minerales que sobresale en su composición nutricional es el zinc. Este importante nutriente es necesario para disponer de unas defensas a prueba de asaltos y resulta esencial en la ensalada, añadir a la receta queso y piñones y aliñarla con una vinagreta de miel.

Tomar en ayunas un higo fresco puede solucionar un estreñimiento puntual. Gracias a su contenido en un tipo de fibra mucilaginoso, mejora el tránsito intestinal sin irritar la mucosa intestinal, actuando como un preventivo frente al cáncer de colon.

Debido a esta marcada acción laxante y a su efecto saciante, los hijos están indicados en las dietas de adelgazamiento. Un higo de tamaño medio tan sólo tiene 25 kcal. La piel de los higos y de las brevas es comestible.

## **HUEVO, alimento redondo**

Desde que las gallinas empezaron a ser domesticadas, en la época de los griegos y los romanos, los huevos se han convertido en un alimento básico e indispensable. Aunque hasta hace poco el huevo arrastraba una injustificada mala fama, los expertos han conseguido situarlo en el lugar que le pertenece. Al contener los ocho aminoácidos esenciales en proporciones más que considerables, este alimento actúa como un patrón de referencia en cuanto a proteínas se refiere. Para que te hagas una idea, sus proteínas son, incluso, más completas que las de la carne, el pescado y los lácteos.

Rico en minerales que estimulan las defensas –zinc, selenio, hierro-, el huevo es una buena fuente animal de vitaminas A y E, dos componentes de importante acción antioxidante que son capaces de prevenir las cataratas y un gran número de enfermedades degenerativas. También destaca por su contenido en vitamina D, un nutriente que mejora la asimilación del calcio.

Debido a su contenido en lecitina y en colina –el huevo es la mayor fuente de este último componente-, este alimento favorece el desarrollo mental, mejora la función cognitiva y previene la pérdida de memoria.

Si bien es cierto que el huevo contiene dosis elevadas de colesterol, la proporción de grasas “buenas” supera a las “malas”, especialmente si se toman en consideración los huevos enriquecidos con Omega 3. Así pues, las personas con colesterol no deberían eliminarlos de su dieta, sino limitar su consumo a 2 ó 3 huevos a la semana. Recuerda, además, que la clara –la parte donde se encuentra las proteínas-, está libre de colesterol. Consérvalos con el extremo puntiagudo hacia abajo, así, la yema se mantiene más alejada de la bolsa de aire situada en el otro extremo.

## **JABALÍ, carne buena fuente de hierro**

La carne de jabalí tiene un sinfín de posibilidades culinarias y una larga lista de nutrientes beneficiosos para la salud.

El jabalí encabeza la lista de las carnes más ricas en hierro, por delante de la de codorniz y la de caballo, que ocupa el segundo lugar, respectivamente. Es una buena elección entre personas con anemia, convalecientes o con las defensas bajas. Aunque pertenece a la misma familia que la carne de cerdo doméstico, su carne es más rica en proteínas y mucho más pobre en grasas. Tiene menos lípidos que la carne de pollo o la de pavo, razón por la que es más ligera que la carne de ave. Su único inconveniente es su alto aporte en colesterol, superior al de otras carnes.

El jabalí es, junto con las vísceras y el pescado azul, la mejor fuente natural de vitamina B12, un nutriente que suele ser deficitario entre personas mayores. El problema es que la carencia de esta vitamina aumenta el riesgo de demencia y de sufrir un ataque al corazón. Prevenir los defectos en el feto es otro de los beneficios de esta vitamina, motivo por el que el consumo de carne de jabalí también se recomienda entre las embarazadas.

El marinado o el adobo de la carne de jabalí no sólo ablandan las piezas sino que también impide la proliferación de gérmenes. Recuerda que la carne de jabalí requiere una cocción prolongada, dado que se trata de una carne dura y consistente. De ahí que se cocine guisada habitualmente. Los embutidos curados de jabalí que sospechamos que no han pasado los pertinentes controles sanitarios deben congelarse antes de su consumo para así evitar la triquinosis, una enfermedad parasitaria.

## JAMÓN CURADO

Buena fuente de zinc, fósforo y sodio, el jamón potencia las defensas y favorece el crecimiento de los niños. Gracias a su riqueza en vitaminas del grupo B, este derivado del cerdo mejora el control de los nervios. Es por lo tanto, muy útil en la dieta de las personas convalecientes y estresadas. Un bocadillo de jamón aporta una octava parte del hierro que necesitamos a diario. Si le añades berros, brotes de soja o pulpa de aguacate, además de incrementar el aporte en hierro del bocadillo, compensarás aunque sólo sea en parte, la elevada cantidad de sal del jamón.

Comer una sola loncha de jamón curado al día basta para aumentar la concentración, algo que resulta de lo más adecuado en época de exámenes.

Al contrario de lo que se cree, el jamón york es más calórico (100 g. proporcionan unas 213 kcl.) que el serrano sin grasa, que aporta 190 kcal. Éste último es, por otro lado, más saciante que el cocido porque aporta más proteínas. Su mayor inconveniente, de cara a los hipertensos, es su alto contenido en sal.

El jamón ibérico, no obstante, supera el valor calórico del jamón york y del jamón serrano, debido a su alto porcentaje en grasas (entre 20 y 35% del peso). Por suerte, en su perfil lipídico predominan las grasas cardiosaludables. En concreto, el ácido oleico, que ayuda a reducir los niveles de colesterol. Las personas con sobrepeso deberían dosificar su consumo. Para apreciar todo su sabor, el jamón debe consumirse a temperatura ambiente.

## JUDÍAS AZUKI

Después de la soja, esta legumbre asiática, oriunda de las laderas del Himalaya, es uno de los alimentos más populares de Oriente. Da tanto juego en la cocina que con estas judías de vistoso color granate y curiosa forma redondeada se preparan desde exquisitas albóndigas y hamburguesas vegetales hasta helados.

**Amigas del corazón:** La medicina tradicional china recomienda consumir judías azuki para mejorar la circulación, así como para fortalecer el corazón, los riñones y el hígado. Debido

a su gran acción antifatiga, conviene incluirlas en la dieta de las embarazadas, durante la lactancia y en períodos de convalecencia.

**La más digestiva de todas las legumbres:** Al contrario que muchas otras legumbres, las judías azuki no provocan gases. Al ser tan digestivas y reconstituyentes son un complemento ideal en la dieta de los niños, las personas mayores y los individuos con el estómago delicado.

**Diuréticas y ligeras:** Aunque son una buena fuente de hidratos y de proteínas, 100 g. de judías azuki sólo proporcionan 128 calorías, gracias a su potente acción diurética y depurativa, son muy recomendables en caso de retención de líquidos y de sufrir infecciones de orina o cálculos renales recurrentes.

Con cereales, un tándem perfecto: Mezcladas a partes iguales con arroz, darás con un plato que alimenta tanto como un bistec, pero que apenas aporta grasas. En crema, en ensaladas o salteadas con verduras, están deliciosas.

**De rápida cocción:** Si las dejas en remojo, las judías azuki se cuecen en menos de una hora. Estarán listas en 10 minutos en una olla a presión usando cuatro veces su volumen de agua. Para que el resto de ingredientes no se tiñan de rojo, te aconsejamos que las cuezas aparte.

## JUDÍAS VERDES

Las judías verdes son un alimento con un bajo aporte calórico. Presentan menos de 30 calorías por cada 100 gramos. Este contenido calórico se debe a la presencia de hidratos de carbono, como el almidón, que se encuentran concentrado en sus semillas, así como a la presencia de una pequeña cantidad de proteínas.

Son una buena fuente de fibra, aunque su contenido es menor al que encontramos en otros vegetales.

Entre sus minerales destaca la presencia de potasio y calcio, y en menor proporción, yodo, fósforo, hierro y magnesio. Éste último forma parte de la molécula de clorofila, pigmento al que las judías deben su característico color verde. También contiene cantidades apreciables de cromo. El calcio y el hierro vegetal apenas se asimilan en nuestro cuerpo si se compara con los alimentos de origen animal. Cabe decir que las judías verdes son una de las verduras más pobres en sodio debido a que son muy sensibles a la concentración de sal del suelo.

El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal. Actúa en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

El fósforo forma parte de huesos y dientes y participa en procesos de obtención de energía.

En cuanto al contenido en vitaminas de las judías verdes, son buena fuente de vitamina C, folatos, y provitamina A o beta-caroteno, así como de B2 y B6, presentes en menor cantidad

Los folatos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico. El beta-caroteno es un pigmento natural que confiere el color amarillo-anaranjado-rojizo a los vegetales. Este carotenoide tiene la particularidad de que el organismo lo transforma en vitamina A conforme lo necesita. También efectúa una acción antioxidante. En el caso de las judías verdes, el beta-

caroteno está enmascarado por la clorofila, pigmento de color verde más abundante. La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

La vitamina C también cumple una acción antioxidante e interviene en la formación de colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos. Favorece asimismo la absorción del hierro de los alimentos, además de aumentar la resistencia frente a las infecciones. La vitamina B2 se relaciona con la producción de anticuerpos y de glóbulos rojos. Participa en la producción de energía y en el mantenimiento del tejido epitelial de las mucosas, mientras que la vitamina B6 o piridoxina colabora en el metabolismo celular y en el funcionamiento del sistema inmunológico

## **JUREL**

El jurel es un pescado azul, es decir, un pescado graso. En concreto, 100 gramos de porción comestible aporta casi 7 gramos de grasa. Esta grasa, rica en ácidos grasos omega 3, contribuye a reducir los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre –se reduce el riesgo de arteriosclerosis- y el riesgo de formación de trombos. Se recomienda la presencia en la dieta de jurel y otros pescados azules porque gracias a la calidad de su grasa colabora en la reducción de riesgo de enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos. El jurel es una buena fuente de proteínas de alto valor biológico y posee cantidades interesantes de vitaminas y minerales. Entre las vitaminas del grupo B, destacan la B1, B3 y B3, aunque el contenido de estas vitaminas es poco relevante si se compara con otros alimentos ricos en estos nutrientes (cereales integrales, legumbres, levadura de cerveza, hígado y carnes en general). Respecto a la vitamina B2, ésta es más abundante en los pescados azules que en los blancos y tiene un contenido sobresaliente de vitamina B3. Asimismo, la vitamina B12 está presente en cantidades extraordinarias y supera a la que contienen los huevos, los lácteos y buena parte de las carnes. En general, estas vitaminas del grupo B permiten el aprovechamiento de los nutrientes energéticos (hidratos de carbono, grasas y proteínas). E intervienen en numerosos procesos orgánicos como la formación de glóbulos rojos, la síntesis de material genético o el funcionamiento del sistema nervioso y del sistema de defensas. Por ser un pescado graso, el jurel posee vitaminas liposolubles A y D, sobre todo en el hígado y en el músculo. La vitamina D favorece la absorción de calcio, su fijación al hueso, además de regular el nivel de calcio en la sangre; la vitamina A contribuye al mantenimiento, crecimiento y reparación de las mucosas, piel y otros tejidos del cuerpo. Asimismo, favorece la resistencia frente a las infecciones y es necesario para el desarrollo del sistema nervioso y para la visión nocturna. También interviene en el crecimiento óseo, en la producción de enzimas en el hígado y de hormonas sexuales y suprarrenales.

En relación con su composición mineral, destaca la presencia de magnesio, si bien esta cantidad es similar a la de la mayoría de pescados. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, además de formar parte de huesos y dientes. También mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante. El jurel es fuente de yodo pero, al igual que ocurre con el magnesio está presente en cantidades similares a la del resto de los pescados. El yodo es indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroides, que regula numerosas funciones, así como para el crecimiento del feto y el desarrollo de su cerebro. Este pescado posee hierro, aunque en cantidad inferior a la de las carnes en general. El hierro es necesario para la formación de hemoglobina, proteína que transporta el oxígeno desde los pulmones a todas las células y su aporte adecuado previene la anemia ferropénica. Como todo pescado azul, el jurel contiene cantidades significativas de purinas que en el organismo se transforman en ácido úrico, por lo que su consumo no se aconseja en caso de hiperuricemia o gota.

## **KÉFIR, el fermento lácteo más natural**

A pesar de guardar muchas similitudes con el yogur, el kéfir es un alimento aún más sano y con más años de historia a sus espaldas. En este fermento lácteo de sabor sutilmente ácido y textura semilíquida, está la clave que explica la longevidad de los pueblos del Cáucaso.

Ligeramente efervescente, debido a la doble fermentación lacto-alcohólica y carbonatada a la que se somete la leche el kéfir es un alimento probiótico, como el yogur, aunque proporciona una mayor variedad de "bacterias amigas". Al renovar la flora intestinal, también agiliza la digestión y refuerza las defensas. Su consumo regular resulta muy beneficioso entre las personas con digestiones difíciles (incluso entre aquellas a las que los lácteos no les sientan bien) y las propensas a las candidiasis.

Todo depende del grado de fermentación. Si la leche se cuela a las 24 horas de haberla dejado en contacto con los nódulos madre, ejerce un efecto laxante. En caso de dejarla fermentar un día más, el producto gana astringencia. Si lo compras envasado, sin duda la opción más cómoda, recuerda que cuanto más ácido sea el producto mayor será su efecto astringente.

Las personas con las defensas debilitadas –convalecientes, niños, ancianos, mujeres embarazadas, dietas desequilibradas- tienen en el kéfir un gran aliado, ya que este fermento lácteo, que mantiene el valor nutritivo de la leche cruda, aumenta la absorción de nutrientes y fortalece el organismo sin hacerlo trabajar más. Hoy en día se comercializa una gran variedad de tipos de kéfir: elaborados con leche de vaca, de cabra e incluso desnatada, la opción más conveniente en caso de sobrepeso o colesterol. La fermentación del kéfir se sigue realizando mediante métodos artesanales, que no pueden someterse a la industrialización.

## **KIWI**

Es un fruto exótico que proviene de las laderas del Himalaya, concretamente de China Continental. Su componente mayoritario es el agua. Es de moderado aporte calórico, por su cantidad de hidratos de carbono. Destaca su contenido en vitamina C, más del doble que una naranja y vitaminas del grupo B, entre ellas el ácido fólico, también proporciona vitamina E. Contiene más fibra que una manzana y es muy rico en potasio (aporta 250 mg. de potasio). Esta fruta es un auténtico tesoro nutricional: es un poderoso antioxidante y es rico en minerales. Su consumo gana adeptos cada día, seducidos por el delicioso toque exótico que aporte en multitud de platos.

Su pequeño tamaño encierra cantidades de elementos sobre todo ácido fólico, un nutriente que refuerza el sistema inmunológico. Alimento rico en minerales como el potasio, el magnesio y la fibra –aliada infalible para combatir el estreñimiento-, contiene además, una enzima llamada actinidina que nos ayuda a hacer la digestión. Por todas estas propiedades, el kiwi es la fruta ideal para incorporarla a la dieta de niños y adolescentes, embarazadas y ancianos –los mayores suelen tener carencias de vitamina C y padecer de estreñimiento crónico. En recientes estudios se establece que las propiedades del kiwi están por encima de las espinacas y todas las demás frutas y verduras.

El kiwi es una fruta que aporta pocas calorías, en torno a 80 calorías por cada 100 gramos. Su componente mayoritario es el agua, seguido por los hidratos de carbono, 18 gramos por cada 100 gramos de pulpa. Su contenido de grasas y proteínas es, al igual que en el resto de frutas, muy bajo. En concreto aporta 0,5 gramos y 2 gramos de grasas y proteínas respectivamente. Lo más destacable de esta fruta es su aporte de vitaminas en especial de vitaminas C y E, siendo asimismo buena fuente de minerales como el potasio y de fibra dietética de efecto laxante, que contribuyen a mejorar el tránsito intestinal. También contiene fitoquímicos (sustancias propias de plantas) de acción antioxidante.

El kiwi se introdujo en Europa en el siglo XIX como planta ornamental y no como fruta comestible. Llegó en barco desde Nueva Zelanda, país que lo bautizó con el nombre de un

pájaro autóctono de gran parecido físico con esta fruta refrescante y de sabor ligeramente ácido. Su piel es marrón y está cubierta por pequeños filamentos. La pupa, suave y jugosa, es de color verde esmeralda y está repleta de pepitas negras dispuestas en forma de círculo. El kiwi es una fruta rica en fibra soluble. Su ingestión puede ayudar a mejorar el tránsito intestinal y prevenir la aparición del estreñimiento o mejorarlo. En el desayuno resulta muy interesante realizar una mezcla de yogur o kéfir con kiwi. El yogur, por su riqueza en fermentos, ayuda a restaurar la flora intestinal y el kiwi completa el tratamiento al añadir su contenido en fibras que favorece la expulsión de las heces. No hay que olvidar el papel que la fibra desempeña en el tratamiento del colesterol, al impedir su absorción en el intestino. Comer kiwis puede ayudar a que los niveles de colesterol en la sangre sean menos elevados.

Contiene más del doble que la naranja de vitamina C, que con el colágeno y la elastina son excelentes para el cuidado de la piel, sobre todo para aquellas que han sufrido mucha exposición solar y están deshidratadas. Siendo antioxidante, conteniendo betacarotenos y oligoelementos tiene un efecto aclarador, reafirmante, hidratante y rejuvenecedor. Antes de usar el kiwi como mascarilla, cortado en rebanadas y colocarlo en el rostro, cuello y escote, se debe realizar una limpieza profunda del cutis.

### **LANGOSTINOS, un magnífico yacimiento de yodo**

A su ligereza -100 g. de langostinos cocidos tienen menos calorías que una pechuga de pollo a la plancha-, hay sumarle otro dato de sumo interés, se trata del marisco con mayor aporte en yodo, un mineral capaz de activar la quema de calorías entre las personas a las que les cuesta adelgazar debido a que tienen un metabolismo lento.

Si por algo destaca el langostino es por su contenido en hierro y en fósforo. El hierro es fundamental entre personas de todas las edades, puesto que su déficit merma el rendimiento intelectual y la capacidad de trabajo. Por otra parte, necesitamos fósforo para disponer de energía y mantener los huesos y los dientes sanos.

Para evitar que la carne de los langostinos quede recocida, una vez hervidos sumérgelos en agua con hielo. Con este truco, cortarás el calor de su interior y la carne, aparte de estar más prieta, conservará mejor su sabor a mar.

El marisco es más indigesto que el pescado porque sus proteínas son más fibrosas. Si te cuesta digerirlo, cocínalo sin ajo y con abundante perejil. Si te preparas salpicón de marisco o cóctel de langostinos, añade a la receta trocitos de piña, una fruta que ayuda a disgregar las proteínas. Para que sea fresco, el caparazón del langostino ha de ser brillante y resistente.

## **LECHE**

### **DE CABRA:**

Aunque la de cabra sólo supone un 3% de toda la leche que se consume, en algunos países de Asia como Turquía, Irán, India o China se toma tanto o más que la de vaca. Tradicionalmente se ha dado a los bebés y niños que no podían tomar leche materna y tampoco toleraban la leche de vaca y hoy en día se emplea principalmente en la elaboración de diversos derivados lácteos.

La leche de cabra es un lácteo compuesto fundamentalmente por agua. Tiene un bajo aporte calórico debido a la cantidad de hidratos de carbono y grasas que contiene. Aporta proteínas de muy buena calidad. En cuanto a vitaminas y minerales la leche de cabra destaca en calcio y vitamina D, sustancias esenciales para la formación de huesos que ayuda a



prevenir enfermedades como la osteoporosis. También contiene un aporte destacado de vitamina B2 o riboflavina y de vitamina A.

Es más sabrosa que la leche de vaca y algo más dulce. Debido a que su sabor es más fuerte que el de la leche de vaca, su aceptación es relativamente menor. La grasa de la leche de cabra es más digestible que la de vaca, debido a que sus glóbulos o gotitas de grasa son más pequeños y más fácilmente atacables por los jugos digestivos. Esta ventaja la convierte en una buena opción para niños, ancianos y personas que sufren trastornos gástricos, como digestiones pesadas y úlceras. Además, el pequeño tamaño de la grasa hace que los glóbulos queden en suspensión en vez de flotar hacia la superficie y formar la nata. Por tanto la leche de cabra no necesita ser homogeneizada.

La leche de cabra contiene niveles muy bajos de lactosa, el azúcar propio de la leche, por lo que puede resultar muy útil para personas intolerantes a la lactosa. Es poco alergénica puesto que una escasa cantidad de caseína y por tanto es adecuada para quienes son alérgicos a esta proteína tan abundante en la leche de vaca. En cambio, si en lugar de alergia a la caseína existe alergia a la proteína beta-lactoglobulina, la leche de cabra no es más beneficiosa que la de vaca ya que ambas tienen la misma cantidad.

Hay estudios que demuestran que algunas personas con afecciones de las vías respiratorias, suelen observar mejoría consumiendo esta leche ya que tienden a fabricar menos mucosidad que con la leche de vaca.

La leche de cabra es más blanca que la de vaca. Esta blancura de la leche de cabra y de los quesos que con ella se elaboran se debe a la ausencia de caroteno. El caroteno es un pigmento vegetal que confiere un color anaranjado o amarillento en algunos alimentos, como por ejemplo la zanahoria. Los carotenos pasan a la leche mediante la alimentación con pasto del animal. Es por eso que la leche de vaca, al contener carotenos, tiene un color amarillento. En cambio en la leche de cabra esos pigmentos se transforman en vitamina A, que es incolora, y por tanto no le confiere ninguna tonalidad.

La brucelosis o fiebre de Malta es una enfermedad que muchas veces se ha asociado al consumo de la leche de cabra. Los síntomas son fiebre alta, sudor profuso, debilidad, pérdida de peso, etc. Hoy en día la leche de cabra que se comercializa, está higienizada y tratada con calor, por lo que no presenta ningún problema sanitario.

## **CONDENSADA:**

La leche condensada es de color amarillento, sabor muy dulce, olor delicado y consistencia semilíquida, sin llegar a ser demasiado viscosa. Para elaborarla, se elimina gran parte del agua que contiene la leche y se agrega una elevada proporción de azúcares, que actúan como conservantes. El resultado es un producto muy azucarado (dulce) y energético que se debe consumir con mesura, en particular, si se tiene sobrepeso, obesidad y diabetes. Por el contrario, se recomienda para quienes realizan grandes esfuerzos físicos o están inapetentes y desnutridos como consecuencia de una convalecencia.

La leche condensada es un producto muy energético debido al cambio sustancial en la composición de la leche, que se somete a un proceso de deshidratación y azucarado. La deshidratación parcial explica que todos los nutrientes, energéticos (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y reguladores (vitaminas, minerales y oligoelementos), se concentren respecto a la leche original: 100 gramos de leche condensada suponen unas 330 Kcal, cinco veces más que la leche natural (63 Kcal/100 g). Este elevado valor energético se debe a su gran contenido en azúcares, ya que a los propios de la leche se suman los añadidos para garantizar su conservación. Se alcanzan hasta 54 g/100 g, unas 11 veces más que en la leche entera de partida.

La cantidad de grasa y proteínas es tres veces mayor en la leche condensada (9,2 g/100 g). Mantiene las proteínas de alto valor biológico de la leche original, aunque aumenta los ácidos grasos saturados y el colesterol, si se elabora con leche entera. También aumenta la concentración de vitaminas (A, D, B2, B12), minerales y oligoelementos (calcio, fósforo, potasio, magnesio y cinc). No obstante, el valor energético y su contenido en azúcares son tan elevados, que obligan a consumir la leche condensada con mesura y a no usarla como fuente excepcional de estos nutrientes reguladores.

En la actualidad, hay diferentes variedades de leche condensada. Según el contenido graso de la leche de partida, se distingue entre leche condensada entera, semidesnatada y desnatada. A éstas se unen las aromatizadas, con aromas y colorantes añadidos, que se diferencian en el sabor.

La leche condensada desnatada aporta casi las mismas calorías por cucharada que la entera. La diferencia es inapreciable: 10 calorías menos por cada cucharada de 20 gramos. Esto se debe a que las calorías no proceden de las grasas -la desnatada tan sólo tiene un 0,4%-, sino de la gran cantidad de azúcares añadidos, similar en ambas y que se puede comprobar en el etiquetado nutricional.

La leche condensada proporciona energía de forma rápida. Por esta razón, es un alimento indicado para personas que realizan grandes esfuerzos físicos o que requieren un aporte extra al encontrarse inapetentes y desnutridos tras una larga convalecencia.

No está indicada, en cambio, para quienes sufren sobrepeso y obesidad, diabetes e hipertrigliceridemia. La leche condensada entera es rica en grasa saturada y colesterol, por lo que su consumo y su adicción a postres y recetas dulces se debe restringir en caso de patología cardiovascular o alteraciones de lípidos en sangre, como la hipercolesterolemia o colesterol elevado. Además, el abuso puede favorecer el desarrollo de caries dental

## **EVAPORADA:**

La leche evaporada se obtiene por una deshidratación parcial de la leche entera, semidesnatada o desnatada, cuya conservación se asegura mediante la esterilización, un tratamiento térmico que combina altas temperaturas con un tiempo determinado. Este tratamiento de conservación asegura la destrucción total de los microorganismos patógenos presentes en la leche y de sus esporas (formas de resistencia de los microorganismos), dando lugar a un producto estable y con un largo período de conservación.

La deshidratación parcial de la leche consiste en eliminar parte del agua de constitución de la misma para aumentar de este modo su vida útil. Debido al descenso del contenido en agua que se produce en el alimento, se inhibe el crecimiento microbiano y la actividad enzimática. Además, disminuye el peso y el volumen del producto nuevo respecto al original, de modo que se reducen los gastos de transporte y almacenamiento.

En la industria láctea, la reducción parcial del agua de constitución se lleva a cabo mediante un proceso de concentración por evaporación y así se obtiene la leche concentrada. Sin embargo, este producto no tiene una larga conservación, ya que la reducción de humedad que experimenta no es suficiente para impedir el desarrollo de microorganismos. Por ello, para su comercialización es necesario aplicarle a la leche concentrada un tratamiento de conservación adicional, que es la esterilización, y puede ser la clásica o UHT. De esta manera, se obtiene la leche evaporada.

La esterilización clásica consiste en someter a la leche a temperaturas del orden de 115°C durante unos 15 minutos. Tiene el inconveniente de que disminuye notablemente el contenido vitamínico respecto a la leche de origen.

Con la esterilización U.H.T. (Ultra High Temperature), la leche alcanza temperaturas de 140-150°C, durante 2 a 16 segundos, con la ventaja de que mantiene prácticamente todo el valor nutricional respecto a la leche de origen.

En ambos casos, el resultado es un producto líquido y homogéneo, de suave aroma, color amarillento y cuyo volumen es aproximadamente la mitad del de la leche de partida. Una vez reconstituida mediante la adicción de agua, se obtiene un producto con las mismas características que la leche líquida con el porcentaje graso correspondiente.

En función de su contenido graso encontramos en el mercado la leche evaporada rica en grasa, entera, semidesnatada y desnatada. Aunque menos frecuente, también se puede encontrar la leche evaporada aromatizada, con aromas y colorantes autorizados añadidos para proporcionar aroma y sabor al producto.

La leche evaporada es una leche concentrada, por lo que es un producto con una densidad nutritiva elevada, ya que los sólidos de la leche de partida se encuentran disueltos en una cantidad menor de agua (por tanto, a igual volumen mayor concentración de nutrientes).

A pesar de que, una vez reconstituida, debería resultar similar en cuanto a composición nutritiva a la leche de partida, durante el proceso de obtención se pueden producir pérdidas nutritivas, según el método de esterilización aplicado.

Con la esterilización clásica se produce una pérdida de vitaminas hidrosolubles como B1, B2 y B3, así como de algunos aminoácidos (componentes básicos de las proteínas). Sin embargo, si se emplea la esterilización U.H.T., prácticamente no se pierden nutrientes, ya que la leche está muy poco tiempo en contacto con las altas temperaturas. No obstante, se produce una pérdida nutritiva como consecuencia del proceso de evaporación propiamente dicho, aunque se puede considerar mínima. Además, en diversos países es frecuente la adicción de algunas vitaminas a la leche evaporada, principalmente A y D.

Para consumir la leche evaporada como sustituto de la leche convencional es necesario añadir la misma cantidad de agua que la eliminada durante su proceso de obtención (el fabricante debe registrar en la etiqueta los pasos a seguir a la hora de reconstituir la leche evaporada). Una vez reconstituida, resulta un producto similar a la leche de partida.

Con frecuencia, la leche evaporada se emplea para elaborar recetas, y estas se ven favorecidas por la alta densidad nutritiva del producto. Se utiliza fundamentalmente en repostería y como base para diversas salsas. A la hora de añadir azúcar a estas preparaciones, hay que tener en cuenta que el sabor dulce de la leche evaporada es más intenso que el de la leche tradicional.

En el mercado, la leche evaporada se comercializa en envases Tetrarex, similares al brick pero de formato más alargado y estrecho, aunque en ocasiones también se presenta en latas o tubos.

Una vez abierto el envase, la leche evaporada presenta un aroma suave, un color amarillento y una consistencia homogénea y totalmente líquida.

La leche evaporada no es un producto perecedero por lo que se mantiene en buenas condiciones durante varios meses. Cuando aún no se ha abierto el envase resulta suficiente con guardarla en un lugar fresco y protegido de la luz. Sin embargo, una vez abierta se puede contaminar fácilmente, por lo que se debe guardar en el frigorífico y consumir en un plazo de aproximadamente 3-4 días.

## DE VACA:

En función del tratamiento térmico se diferencia la leche pasteurizada, la esterilizada y la UHT. A su vez, cada uno de estos tipos de leche se puede clasificar en función de su contenido graso en leche entera, semidesnatada o desnatada.

**Leche pasteurizada.** Ha sido sometida a un tratamiento térmico durante un tiempo y una temperatura suficientes para destruir los microorganismos patógenos, aunque no sus esporas (formas de resistencia de los microorganismos). Sin embargo, no se puede considerar como un producto de larga duración, por lo que se debe mantener siempre en refrigeración y conviene consumirla en el plazo de 2-3 días. Se comercializa como leche fresca del día.

**Leche esterilizada.** Ha sido sometida a un proceso de esterilización clásica, que combina altas temperaturas con un tiempo también bastante elevado. El objetivo es la destrucción total de microorganismos y esporas, dando lugar a un producto estable y con un largo período de conservación. El inconveniente es que este proceso provoca la pérdida de vitaminas B1, B2, B3, así como de algunos aminoácidos esenciales. Por ello, la industria láctea añade frecuentemente estos nutrientes a las leches sometidas a este tratamiento. Este tipo de leche se comercializa envasada en botellas blancas opacas a la luz, y se conserva, siempre que no esté abierto el envase durante un período de 5-6 meses a temperatura ambiente. Sin embargo, una vez abierto el envase, la leche se ha de consumir en un plazo de 4-6 días y mantenerse durante este tiempo en refrigeración.

**Leche UHT o leche uperizada.** Es aquella que ha sido tratada a unas temperaturas muy elevadas durante un tiempo que no superan los 3-4 segundos. Debido al corto período de calentamiento, las cualidades nutritivas y organolépticas del producto final se mantienen casi intactas o varían muy poco respecto a la leche de partida. Se conserva durante unos tres meses a temperatura ambiente si el envase se mantiene cerrado. Una vez abierto el envase, debe conservarse en la nevera, por un periodo máximo de cuatro a seis días.

**Leche entera.** Es aquella que presenta el mayor contenido en grasa láctea, con un mínimo de 3,2 gramos por 100 gramos de producto. Tanto su valor calórico como su porcentaje de colesterol son más elevados con respecto a la leche semidesnatada o desnatada.

**Leche semidesnatada.** Se le ha eliminado parcialmente el contenido graso, que oscila entre 1,5 y 1,8 gramos por 100 gramos de producto. Su sabor es menos intenso y su valor nutritivo disminuye por la pérdida de vitaminas liposolubles A y D, aunque generalmente se suelen enriquecer en esas vitaminas para paliar dichas pérdidas.

**Leche desnatada.** Mantiene todos los nutrientes de la entera excepto la grasa, el colesterol y las vitaminas liposolubles. Muchas marcas comerciales les añaden dichas vitaminas para compensar las pérdidas. También se encuentra en algunos supermercados leche desnatada enriquecida con fibra soluble.

La composición de la leche determina su calidad nutritiva y varía en función de raza, alimentación, edad, periodo de lactación, época del año y sistema de ordeño de la vaca, entre otros factores. Su principal componente es el agua, seguido fundamentalmente por grasa (ácidos grasos saturados en mayor proporción y colesterol), proteínas (caseína, lactoalbúminas y lactoglobulinas) e hidratos de carbono (lactosa principalmente). Así mismo, contiene moderadas cantidades de vitaminas (A, D, y vitaminas del grupo B, especialmente B2, B1, B6 y B12) y minerales (fósforo, calcio, zinc y magnesio).

La leche constituye el mejor aporte de calcio, proteínas y otros nutrientes necesarios para la formación de huesos y dientes. Durante la infancia y adolescencia se aconseja tomar la leche entera, ya que conserva la energía y las vitaminas A y D ligadas a la grasa. En la edad adulta también es importante mantener un consumo adecuado, con el fin de favorecer la conservación de la masa ósea, contribuyendo así a prevenir la desmineralización de los

huesos, causa frecuente de osteoporosis y fracturas. Este efecto cobra aún más importancia en las mujeres durante las etapas de adolescencia, embarazo, lactancia y menopausia.

La grasa de la leche resulta fácil de digerir, ya que se encuentra en forma de pequeños glóbulos rodeados de una fina capa protectora. Sin embargo, dado el contenido calórico de la leche entera, personas con sobrepeso, obesidad y alteraciones de lípidos en sangre (hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia), pueden optar por la leche semidesnatada o desnatada, con menor cantidad de grasa y, en consecuencia, también de calorías y colesterol.

La leche contiene además triptófano, un aminoácido (componente de las proteínas) que estimula la producción de serotonina, un neurotransmisor que produce en el organismo efectos calmantes e inductores del sueño. Por este motivo, se recomienda el consumo de leche antes de acostarse para ayudar a combatir el insomnio y los estados de ansiedad. Si se toma azucarada, el efecto es aún mayor, ya que el azúcar favorece también la liberación de serotonina. A pesar de su valor nutritivo, la leche de vaca está contraindicada en algunas situaciones concretas, como en el caso de quienes sufren intolerancia a la lactosa, galactosemia y alergia a la leche.

## **LECHUGA**

A muchas personas la lechuga les produce molestos gases. El tronco es la parte más indigesta de esta saludable vegetal, pero si no quieres entretenerte en retirarlo, te aconsejamos preparar las ensaladas con lechuga tipo iceberg, es algo más insípida pero sienta mucho mejor.

Si incluyes unas gotitas de vinagre en el agua que utilices para lavar la lechuga, las espinacas o las acelgas, además de dejar bien muertos los bichitos que pueden haber colonizado estos vegetales, conseguirás reducir la pérdida de vitaminas que se produce en el proceso de lavado.

## **LENGUADO**

El lenguado es un pescado blanco ya que contiene poca grasa -100 gramos de lenguado aporta 1,5 gramos de grasa-. Si se cocina de manera adecuada o se combina con salsas ligeras, es muy útil en dietas hipocalóricas y en las de personas con problemas digestivos. Conviene tener en cuenta que muchas veces el lenguado se fríe o se reboza, dos modos de cocinarlo que hacen que su valor graso y calórico aumente de forma notable. La cantidad de proteínas que contiene no es muy elevada, pero sí de alto valor biológico.

Respecto de su contenido en vitaminas destaca las del grupo B como la B3 y la B9, pero su presencia en el lenguado no es destacable en comparación con el resto de especies. En cuanto al contenido en minerales, el lenguado destaca por la cantidad de fósforo, potasio, magnesio y yodo. El contenido de los tres primeros es similar al de la mayor parte de los pescados, sin embargo, el yodo se encuentra en cantidades más relevantes, aunque no sobresalientes si se compara con el salmonete, que posee 190 microgramos de yodo por cada 100 gramos de porción comestibles. Este mineral influye en importantes funciones en el organismo, de hecho, es indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroides, que regula numerosas funciones metabólicas, así como el crecimiento del feto y el desarrollo de su cerebro.

## **LENTEJAS, energía a raudales**

Cuentan los entendidos que, gracias al consumo de esta legumbre, rica en proteínas y hierro, los esclavos encontraron las fuerzas suficientes para erigir las pirámides egipcias. Incluir este sano alimento en la cocina de invierno es un acierto.

Comer con regularidad un buen guiso de lentejas en los meses fríos del año puede librarte de más de un resfriado. Esta legumbre encabeza la lista de alimentos más ricos en zinc y en ácido fólico, dos nutrientes que mejoran la capacidad de resistencia del sistema inmunitario.

Este vegetal proporciona energía a largo plazo, un beneficio que, aparte de prevenir el cansancio, ayuda a controlar el apetito. Tiene fama de ser un alimento calórico, pero lo cierto es que una ración de lentejas cocidas aportan las mismas calorías que una tortilla de dos huevos. Un plato de lentejas proporciona más de la mitad de la cantidad de fibra que los expertos recomiendan tomar al día. El consumo de fibra no sólo combate el estreñimiento sino que también mejora las tasas de colesterol y previene el cáncer de colon y la aparición de divertículos intestinales.

Las lentejas son un yacimiento de hierro. Para mejorar la absorción del hierro, conviene cocinarlas con carne roja –costillas de cerdo o de ternera, por ejemplo- o bien acompañadas de una ensalada preparada con hortalizas rica en vitamina C, como el tomate o el pimiento rojo.

Las proteínas de las lentejas son tan nutritivas como las de la carne, el pescado o el huevo siempre que se combinen con un cereal: el arroz, maíz dulce, quinoa, etc. Las lentejas tojas (sin piel) y las pardinas son las variedades que menos gases producen.

## **LIMA, refrescante y sana a partes iguales**

Más ácida y aromática que el limón, la lima se emplea básicamente como ingrediente estelar de los zumos y cócteles de aires más exóticos, pero también aporta un toque de distinción a los marinados y a las vinagretas.

La lima es con el limón, la fruta más ligera de la naturaleza –seis calorías por cada 100 g.-, en gran parte debido a la ingente cantidad de agua que proporciona. Sin lugar a dudas, el zumo de lima diluido en agua o mezclado con hielo picado y endulzado con edulcorantes artificiales, es el refresco “light” más sano. Además de calmar la sed, los minerales de la lima nos ayudan a recuperar los líquidos y las sales que perdemos a través del sudor.

Si por algo destaca la lima es por su elevado aporte en vitamina C. Este nutriente, además de “levantar” nuestras defensas, mejora los síntomas de las alergias, aumenta la absorción del hierro y retrasa los signos más visibles del envejecimiento. Las personas que toman cítricos presentan un menor índice de ciertos tipos de cáncer, como el de estómago. A diferencia de otros cítricos, la lima está presente en el mercado todo el año.

Con dos cucharadas de aceite, una de jugo de lima, otra de salsa de soja y un poco de sal, darás con un aliño muy sano y digestivo para tus ensaladas. El jugo de lima, combinado a partes iguales con jugo de limón realza el sabor del pescado blanco y es la base de un buen número de escabeches y marinados. Esta última mezcla, vertida sobre una macedonia preparada con antelación frena la pérdida de vitaminas en la receta.

Las ralladuras de la piel de la lima, que añaden sabor, color y frescura a muchos platos e infusiones, mejoran la circulación capilar.

## **LIMÓN**

A pesar de su bajo contenido energético –el limón es junto a la lima, la fruta más ligera de la naturaleza-, este cítrico posee un indiscutible valor terapéutico.

**Aliado del sistema circulatorio:** Tanto el jugo de limón como la infusión que se obtiene al hervir la piel de esta fruta con hojas de vid roja o con romero, fortalecen los casi

100.000 kilómetros de vasos sanguíneos que riegan nuestro cuerpo, lo que ayuda a prevenir las varices, mejora las hemorroides y detiene el sangrado de las encías.

**La mejor cura antiestrés y de rejuvenecimiento:** El limón refuerza los componentes tensores de la piel, aparte de acelerar el crecimiento del pelo y de endurecer las uñas. A esta acción rejuvenecedora debe sumarse su importante efecto revitalizante y depurador. Para aprovechar estos beneficios, no dudes en añadir zumo de limón a las infusiones y zumos que prepares.

**Con ajo y miel en caso de gripe:** El zumo de limón caliente con ajo picado y miel activa las defensas y es un revulsivo excelente contra la tos, el dolor muscular y la fiebre en procesos gripales. Aliñar la ensalada, las verduras o las macedonias de fruta con zumo de limón tiene múltiples beneficios para la salud. Al estimular la segregación de ácidos y enzimas en el estómago, el zumo de limón abre el apetito y mejora el aprovechamiento de las proteínas, el calcio y el hierro. Estas virtudes no deberían pasar desapercibidas entre los convalecientes, los fumadores, las embarazadas y las personas mayores.

**Diarrea:** Debido a su alto contenido en vitamina C, magnesio y fibra, el limón podría ser considerado como un buen laxante. Y así sería de no ser por la presencia de taninos, los componentes que le proporcionan su marcado sabor áspero. Por eso, el jugo de limón diluido en agua o en té negro, se emplea como eficaz remedio para la diarrea. Si antes de practicar ejercicio tomas una limonada, mejorarás tu nivel de resistencia y rendimiento.

## **LUBINA, el pescado blanco que más alimenta**

La lubina es junto con el bacalao, la pescadilla, la perca y la raya uno de los pescados blancos más magros, dado que apenas aporta 1,3 gramos de grasa por 100 gramos de carne. A esto se une su elevado contenido en proteínas de alto valor biológico frente a la mayoría de pescados, así como de vitaminas y minerales. Por ello se considera un alimento muy nutritivo que, si se cocina de manera sencilla, puede formar parte habitual de las dietas hipocalóricas. Su carne supone un aporte interesante de potasio, fósforo y hierro y moderado de sodio y magnesio, comparado con el resto de pescados frescos. El potasio es un mineral necesario para el sistema nervioso y la actividad muscular e interviene junto con el sodio en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

El fósforo está presente en los huesos y dientes. También interviene en el sistema nervioso y en la actividad muscular y participa en procesos de obtención de energía. El magnesio se relaciona con el funcionamiento del intestino, los nervios y los músculos además de formar parte de huesos y dientes. También mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante. El hierro es necesario para la generación de hemoglobina, proteína que transporta el oxígeno desde los pulmones a todas las células y su aporte adecuado previene la anemia ferropénica.

Entre las vitaminas, las del grupo B, B1, B2 y B3, cuyo contenido en la lubina es superior respecto a otros pescados. No obstante, el contenido en estas vitaminas no es tan relevante si se compara con otros alimentos ricos en estos nutrientes.

Aunque podemos disponer de la lubina de piscifactoría, a un precio asequible, en cualquier momento del año, es precisamente en los meses fríos del invierno, cuando se da la mejor temporada de captura de la lubina salvaje, más sabrosa y de carne más firme.

Se trata del pescado blanco más rico en proteínas, llegando a superar el contenido en este macronutriente de un entrecot de ternera o una chuleta de cerdo. Alimenta tanto o más que la carne proporcionando una cantidad considerablemente menor de grasas es su mejor baza. De ahí que una porción individual de 150 g. (de peso neto) sólo contenga 151 kcal.

También destaca por su riqueza en calcio. Únicamente las anchoas y las sardinas enlatadas –que se consumen con su propia espina- la dejan atrás en este apartado. Para mejorar la absorción del calcio, conviene acompañar este pescado de una guarnición de setas o de una salsa de base láctea, con gran aporte en vitamina D.

Aunque el boquerón y la sardina le pisan los pies, la lubina es el pescado con mayor dosis de hierro. Por este motivo, su consumo regular contribuye, entre otras cosas, a combatir la anemia, a mejorar la concentración y a superar la fatiga, la debilidad y la irritabilidad.

Las personas que no consumen mucha carne, deberían incluir la lubina en su dieta semanal. La razón: este pescado atesora una cantidad de vitamina B12 equivalente o superior a la de carnes, huevos y quesos. Este nutriente, exclusivo del reino animal, interviene en la formación de glóbulos rojos, protege los nervios y aumenta la resistencia a las infecciones.

La lubina es, junto con el bacalao, la pescadilla y la raya, uno de los pescados más magros.

## **MAÍZ DULCE**

Los pequeños granos de maíz concentran nutrientes de gran valor. Destacan por ser una fuente de grasas esenciales y el único cereal que posee cantidades significativas de vitamina A.

Es, junto con la avena, uno de los pocos cereales con ácidos grasos Omega 6. Añadir maíz dulce a las ensaladas ayuda a reducir la inflamación de las articulaciones, propia de las enfermedades reumáticas y de la piel. Esto, sumado a su aporte en vitamina A, hace que sea un alimento básico en caso de piel atópica.

Su aporte en Omega 6 y en fibra, convierte a este alimento en un excelente aliado de las personas con niveles altos de colesterol y triglicéridos. Para potenciar esa acción, no está de más consumirlo con aguacates o con nueces. El maíz también destaca por su elevado contenido en magnesio, necesario para relajar los músculos e imprescindible para el buen funcionamiento del corazón.

Otra razón por la que añadir este ingrediente en empanadillas, pizza, bocadillos, etc. es por su contenido en luteína. Este pigmento vegetal reduce el daño que los rayos del sol provocan en los ojos y juega un papel importante en la prevención y en el tratamiento de la pérdida de visión asociada a la edad.

El maíz proporciona dosis considerables de vitaminas del grupo B y de fósforo, nutrientes que favorecen las funciones cerebrales y mejoran la salud de los nervios. En el mercado, encontrarás maíz dulce enlatada y al natural, sin azúcares añadidos y con bajo contenido en sodio. Se trata de la opción más sana entre quienes son hipertensos, retienen más líquidos de la cuenta o quieren cuidar la línea.

Las personas de ojos claros o quienes tienen una alta sensibilidad a la luz del sol deberían aumentar el consumo de maíz. La razón: este nutritivo cereal es una de las mejores fuentes de dos pigmentos, la luteína y la zeaxantina, que actúan como un auténtico filtro de protección solar.

## **MANDARINA**

Al contener vitamina C, estimula las defensas del organismo, una propiedad interesante sobre todo para las personas con un déficit inmunológico, fumadores, etc.



A las personas con anemia les favorece consumir mandarinas junto con alimentos ricos en hierro –legumbres, verduras- ya que la vitamina C que poseen aumenta la absorción de este mineral. Debido a su alto contenido en calcio y en dos componentes de acción cardioprotectora y antioxidante, los betacarotenos y los flavonoides, la mandarina es muy adecuada en la dieta de la tercera edad.

Por su efecto antiséptico, broncodilatador y antiinflamatorio, el consumo de este cítrico está muy indicado en caso de resfriado, gripe o cualquier otro trastorno de las vías respiratorias. Por su acción antiinflamatoria, también se aconseja en caso de problemas intestinales y úlceras, así como para facilitar la digestión tras una comida copiosa.

Comer mandarinas después de realizar ejercicio físico ayuda a reponer los minerales y el líquido perdido, de la misma manera que haría una bebida isotónica.

Por su contenido en ácido fólico, un nutriente que previene las malformaciones en el feto, es un alimento muy recomendable para las mujeres que van a ser madres en breve. Las mandarinas de mayor calidad son las que tienen la piel bien adheridas a la pulpa, blanda y lisa.

### **MANZANA, la mejor medicina**

Aunque no destaca por su contenido vitamínico ni por su aporte en minerales, es una fuente abundante de fitoquímicos, unas sustancias vegetales con propiedades medicinales. Ya lo dice el refrán: “no hay cosa más sana que comer en ayunas una manzana”.

La manzana contiene –sobre todo en la piel y en la pulpa más próxima a ella-, quercetina, una sustancia que ayuda a reducir el colesterol “malo”. El consumo regular de esta fruta previene la arteriosclerosis, ya que evita que las grasas dañinas se depositen en la pared de las arterias, disminuye la presión arterial y reduce el riesgo de infarto de miocardio.

También resulta beneficiosa para la congestión hepática y como preventivo de los cálculos biliares y gracias a su acción diurética, ayuda a eliminar sustancias de desecho que afectan a las articulaciones.

La manzana es, por detrás del membrillo, una de las frutas más ricas en taninos. Este componente, que en las plantas cumple funciones defensivas, desinflama las paredes del estómago y del intestino, siendo muy útil en caso de acidez, gastritis y diarrea. En estos casos, conviene comerla pelada y rallada, al horno o en compota.

Los ácidos que contiene la manzana desinfectan el tracto digestivo, inhiben la formación de gases y promueven el asentamiento de bacterias beneficiosas en la flora intestinal. Cruda y con su piel, esta fruta sacia al apetito al mismo tiempo que reduce la absorción de las grasas y de los azúcares de los alimentos junto a los que se consume, debido a que la manzana está constituida por un 30% de pectina. Combatir el estreñimiento y mejorar el estado de la piel son otras de las virtudes de este tipo de fibra. Comer una manzana a bocados revitaliza las encías y ayuda a prevenir la aparición de caries.

### **MELOCOTÓN, un cóctel de vitaminas antiedad**

Una pieza de unos 200 gramos aporta una tercera parte de la vitamina C que se requiere a diario, el 15% de la vitamina A y el 10% de la E. Estos nutrientes, además de retrasar el proceso natural de envejecimiento, ayuda a prevenir la aparición del cáncer, mantiene el corazón y las arterias en perfecto estado e impulsa las defensas.

Bajo la piel aterciopelada de las piezas de mayor colorido se esconde un arsenal de nutrientes que protegen los ojos y la piel de daño causado por los rayos solares. Comer un melocotón diario es la mejor forma de prevenir la sequedad y preservar la juventud de la piel durante más tiempo. El sabroso y aromático melocotón resulta diurético y ligeramente laxante. A pesar de su dulzor, esta fruta posee un bajo contenido en hidratos –menor que el presente en la nectarina- y un nulo aporte en grasas. De ahí que una pieza mediana proporcione unas 60-70 calorías. El yodo que aporta esta fruta, aunque sea en cantidades modestas, mejora los resultados de las dietas de control de peso.

Los niños, las embarazadas, los fumadores, las personas que sufren estrés y las hipertensas no deberían dejar pasar la oportunidad de comer esta fruta fresca. En conserva, los melocotones pierden gran parte de su acción diurética y antienvjecimiento, aparte de ganar calorías. La piel de melocotón puede producir alergias, razón por la que se recomienda consumirlo pelado.

### **MELOCOTÓN DESECADO, energía para el frío**

Esta fruta seca (orejones) contiene cinco veces más potasio que la naranja. Este mineral es de gran ayuda para las personas que siguen una dieta pobre en sodio (hipertensos, retención de líquidos, etc.) y es muy beneficioso para los músculos de los niños y de las personas que realizan esfuerzos físicos intensos.

Los melocotones secos troceados combinan muy bien con los cereales del desayuno y con el yogur, a los que aporta buenas dosis de hierro, calcio, fibra y vitamina A. Esta vitamina refuerza las defensas, protege los pulmones y embellece la piel. Los orejones de melocotón también se emplean en la preparación de rellenos de carne y de sabrosas tartas.

Para obtener orejones de melocotón, se debe, primero, extraer la piel y, después, pelar la fruta en espiral. Posteriormente, se colocan las virutas sobre un tejido limpio y se dejan secar al sol. En invierno, es mejor secar la fruta de temporada (manzana, piña, plátano, etc.) en el horno o en el microondas. Se comienza con una temperatura baja (50° C) y poco a poco, se eleva hasta llegar a los 70° C. La fruta suele estar lista al cabo de unos 8 ó 9 horas. Para que la fruta desecada no se “arrugue” en exceso, debe guardarse en frascos de cristal bien cerrados. Evita las bolsas de plástico, el alimento podría enmohecerse con rapidez.

Si tienes sobrepeso –los melocotones secos contienen 219 calorías por cada 100 g.- o sufres digestiones pesadas, no abuses del consumo de este alimento.

### **MELÓN**

Numerosos estudios científicos han demostrado que el melón es rico en antioxidantes, fibra, potasio, calcio, ácido fólico (recomendable para las mujeres gestantes), zinc (bueno para la próstata) y vitaminas B, C y E. Además posee un alto contenido en agua que en la mayoría de los casos puede alcanzar el 95%. Debido a esta última característica está indicado en las dietas de adelgazamiento y le convierte en un suave diurético, recomendado para la hipertensión. No es aconsejable su consumo por parte de diabéticos, debido a los altos niveles de azúcares que contiene, ni tampoco para niños menores de dos años y personas propensas a diarreas, flatulencias, dispepsias de fermentación y colitis.

Esta hortaliza previene también la gota y la artritis, mejora el estreñimiento gracias a su aporte de fibra, nivela el colesterol alto y alivia la acidez estomacal. Por su parte, las semillas del melón concentran también propiedades beneficiosas pues en infusión ayudan a regular la actividad renal y secas poseen un alto contenido en flavonoides, muy relacionados por la permeabilidad capilar, hemostasis y antioxidación.

Del melón prácticamente todo es comestible pues la corteza se emplea en confituras, las semillas como frutos secos o para la obtención de aceite y la carne, que se come en crudo o procesada. Su pulpa va muy bien con salazones, sobre todo con jamón, con pescados ahumados, en cócteles, relleno con frutas del bosque o tropicales (le refuerzan, en estos casos, unas gotas de licor), cortado en dados bañados con Oporto, con zumo de naranja y una rama de albahaca, o simplemente cortado en rajas como final sabroso de una comida veraniega.

También se consume en forma de compota, jarabe, mermelada, en almíbar o en su propio jugo. Más que su utilización como postre es recomendable como entrante, ya que la fermentación rápida de sus azúcares en el aparato digestivo, anteponiéndose a la de otros alimentos que se han ingerido antes, puede ocasionar algunos trastornos. Quizá en este efecto está el origen del dicho de que “el melón por la mañana es oro, por la tarde plata y por la noche mata”.

## **MEMBRILLO**

El membrillo es una fruta con un escaso contenido de azúcares, y por tanto un bajo aporte calórico. El inconveniente que presenta es que en la mayoría de las ocasiones se consume en forma de dulce de membrillo, que lleva adicionado azúcar, por lo que el valor calórico de este producto se dispara.

De su contenido nutritivo apenas destacan vitaminas y minerales, salvo el potasio y cantidades discretas de vitamina C. No obstante, al consumirse habitualmente cocinado, el aprovechamiento de esta vitamina es irrelevante. Las propiedades saludables del membrillo se deben a su abundancia en fibra (pectina y mucilagos) y taninos, sustancias que le confieren su propiedad astringente por excelencia. También contiene ácido málico, ácido orgánico que forma parte del pigmento vegetal que proporciona sabor a la fruta, con propiedad desinfectante y de favorecer la eliminación de ácido úrico. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

El sabor ácido y astringente del membrillo lo hace incomedible al natural, siendo la forma de consumo más común en forma de dulce de membrillo, un producto que lleva añadido azúcar, por lo que de esta manera no es recomendable para quienes padecen diabetes, hipertrigliceridemia y exceso de peso, salvo que se sustituya el azúcar por edulcorantes sin calorías. El dulce de membrillo combinado con requesón, queso fresco o nueces constituye una alternativa muy saludable para los almuerzos y las meriendas de los más pequeños. Si se toma acompañado de galletas, tostadas o frutos secos resulta un aperitivo energético para quienes necesitan un aporte extra de calorías, como los deportistas, personas con inapetencia secundaria a diversas enfermedades o quienes desean aumentar de peso.

El membrillo se ha empleado tradicionalmente en dietoterapia por sus propiedades astringentes y tónicas sobre las mucosas intestinales. Las numerosas pepitas del fruto contienen abundante mucílago, un tipo de fibra soluble, que también está en los cartílagos de los carpelos y que se emplea en la industria farmacéutica y en la cosmética.

La pulpa del membrillo destaca por su contenido en pectina, fibra soluble que ejerce diversas funciones orgánicas, lo que hace a los membrillos muy interesantes en distintas situaciones o enfermedades. A la pectina se le atribuyen efectos benéficos en caso de diarrea ya que reduce el tránsito intestinal al retener agua. A esta acción se une la riqueza en taninos del membrillo, sustancias con propiedades astringentes y antiinflamatorias. Los taninos secan y desinflan la mucosa intestinal (capa que tapiza el interior del conducto digestivo), por lo que el consumo de membrillo bien maduro o en forma de dulce resulta eficaz en el tratamiento de la diarrea. Por otra parte, la pectina aumenta el pH (disminuye la acidez) al llegar el ácido bien mezclado y neutralizado con los alimentos y la propia fibra, por lo que el consumo de membrillo está indicado en caso de trastornos gástricos (estómago delicado, gastritis, úlcera gastroduodenal...). A la riqueza en pectina, se une el ácido málico abundante en su pulpa, que ejercen sobre las mucosas acciones reguladoras y tonificantes. Además, la fibra soluble forma

geles viscosos que fijan la grasa y el colesterol, con lo que disminuye la absorción de dichas sustancias, y esto es positivo en caso de hipercolesterolemia.

Por su elevado contenido en potasio y bajo en sodio, el dulce de membrillo resulta recomendable para aquellas personas que sufren hipertensión arterial o afecciones de vasos sanguíneos y corazón, no asociadas a exceso de peso. No obstante, su consumo deberán tenerlo en cuenta las personas que padecen de insuficiencia renal y que requieren de dietas especiales controladas en este mineral. Sin embargo, a quienes toman diuréticos que eliminan potasio y a las personas con bulimia; debido a los episodios de vómitos autoinducidos que provocan grandes pérdidas de este mineral, les conviene el consumo de membrillo.

## **MERLUZA**

La merluza es un pescado blanco con un contenido graso y calórico bajo –aporta en torno a 65 calorías y menos de 2 gramos de grasa por 100 gramos de porción comestible-. Debido a su bajo contenido graso y aporte calórico, la merluza se considera un alimento adecuado para personas que sufren de sobrepeso u obesidad, eso sí, sin olvidar que se ha de cocinar con técnicas culinarias que no añadan en exceso de grasa al alimento, como por ejemplo, a la plancha o al horno. Destaca su contenido en vitaminas del grupo B, B1, B2, B3, B9 y B12. Estas vitaminas, salvo la B12, permiten el aprovechamiento de los nutrientes energéticos (hidratos de carbono, grasa si proteínas). No obstante, la cantidad de estas vitaminas presentes en la merluza no es relevante si se compra con la que contienen alimentos ricos en estos nutrientes (cereales integrales, legumbres, verduras de hoja verde, hígado y carnes en general). El aporte adecuado de estas vitaminas es esencial porque intervienen en numerosos procesos de gran importancia como la formación de glóbulos rojos, la síntesis de material genético o el funcionamiento del sistema nervioso, entre otros.

En cuanto a los minerales, la merluza aporta potasio, fósforo y magnesio, si bien todos ellos están presentes en cantidades medias si se compara con las contenidas en la mayor parte de los pescados.

## **MERO**

El mero es un pescado semigraso que contiene 6 gramos de grasa por cada 100 gramos de porción comestible. Su contenido en proteínas, no es muy elevado, si bien éstas son considerables de alto valor biológico y contienen todos los aminoácidos esenciales. Posee diferentes vitaminas y minerales. Entre las vitaminas destacan las del grupo B, como B2, B3, B6, B9 y B12. El contenido de estos nutrientes es poco relevante si se compara con otros alimentos como los cereales integrales, las legumbres, las verduras de hoja verde, el hígado o las carnes en general. Estas vitaminas, salvo la B12, permiten el aprovechamiento de hidratos de carbono, grasas y proteínas. Todas ellas intervienen en numerosos procesos de gran importancia como la formación de glóbulos rojos, la síntesis de material genético, el funcionamiento del sistema nervioso, etc. El mero también contiene cantidades interesantes en vitamina E, una vitamina con acción antioxidante.

En relación con la presencia de minerales destacan el potasio, fósforo y magnesio, si bien en cantidades medias si se comparan con el contenido de estos minerales que presentan la mayor parte de los pescados.

## **MEZCLAR LOS ALIMENTOS**

Los alimentos que utilizamos a lo largo del día no son iguales. Tenemos carne, pescado, leche y sus derivados, cereales, dulces, frutas, etc. Unos son de carácter ácido, otros salados, otros con un ligero toque amargo. En definitiva, y no sólo por cuestiones de gusto sino para facilitar una mejor digestión, debemos ser cuidadosos a la hora de preparar un menú para no mezclar alimentos.

Aunque suele ser habitual, no es nada aconsejable preparar menús con carne y pescado al mismo tiempo, ya que aumentan la duración de la digestión, no sólo por la elevada concentración de proteínas a la que dan lugar dentro del intestino, sino también porque entre ambos incrementan los procesos de fermentación. Hay ciertos grupos de alimentos que no debemos incluir en la misma comida, como es el caso de la carne y el pescado; las frutas ácidas con leche o derivados lácteos, los cereales con los dulces; las proteínas (de la carne o el pescado) con hidratos de carbono o azúcares (cereales, pasta, pan).

## **MORAS**

Estas frutas son de bajo valor calórico por su escaso aporte de hidratos de carbono. Son especialmente ricas en vitamina C las grosellas negras y las rojas, que tienen cantidades mayores que algunos cítricos. En general, las bayas silvestres son buena fuente de fibra; que mejora el tránsito intestinal, y de potasio, hierro y calcio (estos dos últimos de peor aprovechamiento que los procedentes de alimentos de origen animal), taninos de acción astringente y de diversos ácidos orgánicos. Sin embargo, lo que en realidad caracteriza a estas frutas es su abundancia de pigmentos naturales (antocianos y carotenoides) de acción antioxidante. En la alimentación humana, este tipo de frutas constituyen una de las fuentes más importantes de antocianos, que les confieren su color característico y que están junto con ácidos orgánicos tales como el ácido oxálico o el ácido málico, responsables también de su sabor. La vitamina C tiene acción antioxidante, al igual que los antocianos y carotenoides. Dicha vitamina interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para la actividad muscular normal e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

Los antocianos y carotenoides son abundantes en la composición de todas estas frutas del bosque. Desde el punto de vista bioquímico se caracterizan por poseer una elevada actividad antioxidante; neutralizan la acción de los radicales libres que son nocivos para el organismo. Estas propiedades pueden dar lugar a efectos fisiológicos muy diversos; efectos antiinflamatorios y acción antibacteriana de los antocianos, entre otros. Estas frutas contienen, además de los antocianos y carotenoides, otros antioxidantes como la vitamina C. La ingesta dietética de estas sustancias potencia nuestro sistema inmunológico o de defensas del organismo y contribuye a reducir el riesgo de enfermedades degenerativas, cardiovasculares e incluso del cáncer. Asimismo, la vitamina C tiene la capacidad de favorecer la absorción del hierro de los alimentos, por lo que mejora o previene la anemia ferropénica. Existen ciertas situaciones vitales en las que las necesidades orgánicas de vitamina C están aumentadas, como embarazo, lactancia, tabaquismo, empleo de ciertos medicamentos, estrés y defensas disminuidas, práctica deportiva intensa, cáncer, Sida y enfermedades inflamatorias crónicas. En dichas situaciones, el consumo de bayas silvestres ricas en vitamina C está especialmente indicado.

La fibra es un componente muy abundante en estas frutas, por lo que su consumo habitual durante los meses en los que abundan puede resultar un remedio para tratar el estreñimiento y la atonía intestinal.

Los frutos cuando aún están verdes, son ricos en taninos, que les confiere esa sensación de aspereza en el paladar y resultan astringentes y refrescantes, pero una vez

alcanzan su completa madurez, los taninos disminuyen y las frutas adquieren propiedades laxantes, tónicas y depurativas.

Particularmente, los arándanos son ideales para combatir infecciones y para mejorar la circulación periférica. El jugo de arándanos de la variedad roja, ejerce una sorprendente acción antiséptica y antibiótica sobre los gérmenes causantes de las infecciones urinarias, especialmente sobre la *Escherichia Coli*. En caso de cistitis, se recomienda la toma de un vaso grande lleno de unos 300 mililitros de jugo fresco diario, durante uno a tres meses, como tratamiento y profilaxis.

Además, los arándanos contienen ácido quínico, sustancia que se elimina y acidifica la orina, de modo que evita que se formen cálculos o litiasis renal de fosfato cálcico, no de otro tipo de cálculos

### **MOZZARELLA, un alimento redondo**

Este queso fresco se empezó a producir en Italia allá por el siglo XII en una zona de pantanos muy propicia para la cría de búfalos. Aunque ahora también se fabrica con leche de vaca, la mozzarella fresca tradicional se elabora con leche de búfala, de sabor mucho más intenso, sal y cuajo.

La mozzarella preparada con leche de vaca contiene tres veces más calcio que la leche, motivo por el que 100 g. de este tipo de queso aporta el 50% de la cantidad de calcio que se recomienda tomar a diario. Aparte de ser un mineral imprescindible para los huesos, el calcio ayuda a que los músculos, incluido el corazón, realicen adecuadamente el movimiento de contracción-relajación. Este mineral también contribuye a mantener la tensión arterial en los niveles aconsejables y alivia los síntomas del síndrome premenstrual, en especial los dolores de bajo vientre.

En el mercado encontrarás mozzarella “light” con hasta un 55% menos de materia grasa y un 37% menos de calorías. Una ración de 50 g. de mozzarella baja en grasas posee 162 calorías. Con el calor, la mozzarella se derrite formando hilos, de ahí que sea uno de los quesos más empleados en la preparación de pizzas y de canapés calientes. Pero es fresca como mejor se aprecia su sabor. Cortada a rodajas, con tomate, aceitunas negras, hojas de albahaca y aceite –la tradicional ensalada “caprese”-, la mozzarella hará las delicias de toda la familia.

Debido a la suavidad de su sabor y a su textura, blanda y jugosa, la mozzarella suele ser del agrado de los niños y de las personas mayores, los paladares más delicados de la casa. Las personas con niveles altos de colesterol o de triglicéridos pueden comer mozzarella con moderación, siempre en su versión light.

### **NABO, la raíz curativa**

Este tubérculo es, junto con la chirivía, la zanahoria y la col, un ingrediente imprescindible de los caldos, incluirlo en tus recetas de invierno reporta beneficios para la salud.

El nabo comparte con los vegetales de su familia –coles, rábano, berros, etc.-, su alto contenido en sustancias azufradas, que a pesar de ser muy flatulentas, vale la pena incluir en la dieta por su efecto preventivo contra el cáncer y trastornos degenerativos del sistema cardiovascular.

Estos compuestos azufrados también ayudan a diluir la mucosidad y a despejar las vías respiratorias. El caldo de este tubérculo, así como el jugo del nabo cocido, son dos remedios tradicionales contra la bronquitis, el resfriado y la amigdalitis.

El mineral que más destaca en su composición es el potasio, de gran efecto diurético. Aunque no te guste el sabor del nabo, conviene introducirlo en los caldos y guisos que prepares porque el potasio pasa al agua de la cocción. Las personas hipertensas o con además, así como los ancianos con escasa fuerza muscular, son los mayores beneficiarios de su consumo. En la cocina japonesa, muchos platos se preparan o van acompañados de nabo rallado. Consumido crudo o escaldado es como mejor se aprovechan sus propiedades desinfectantes y digestivas, así como su alto contenido en vitamina C, similar al que aportan las espinacas o la piña. No lo ingieras sin cocinar si tienes un bajo rendimiento de tiroides.

Los nabos más tiernos y menos flatulentos son los de tamaño medio o pequeño. Si bien la mayoría son blancos, algunos pueden adquirir tonalidades verdosas o violáceas sin afectar a su calidad. El nabo es el segundo alimento más rico en vitamina K, un nutriente de acción anticoagulante y un beneficioso protector de los huesos.

## NARANJA

Existen numerosas variedades de naranjas con particularidades en su sabor, jugosidad, tamaño, condiciones de cultivo y productividad diferentes. Esto permite que se pueda elegir el tipo más adecuado para cada empleo concreto; bien sea para su consumo como fruta de mesa, zumo, para la fabricación de distintos derivados (mermeladas, macedonias...), etc. Se conocen dos especies de naranjas, cada una con numerosas variedades que se diferencian entre sí sobre todo en el sabor. Las naranjas dulces son las naranjas de mesa por excelencia, mientras que las naranjas amargas tienen un sabor tan ácido y amargo que no se suelen consumir en crudo y se reservan para la elaboración de mermeladas y la obtención de aceites esenciales.

Las naranjas dulces se clasifican en cuatro grandes grupos:

**Grupo Navel:** estas variedades se han adaptado muy bien a climas subtropicales y tienen en común que son frutos de gran tamaño, con un ombligo en la zona opuesta al pedúnculo, fáciles de pelar y carentes de pepitas. Como frutas frescas son de excelente calidad, pero no resultan adecuadas para elaborar zumos, pues les confieren un desagradable sabor amargo, aparte de que proporcionan menor cantidad de jugo que otras variedades. El sabor amargo solo se aprecia cuando son exprimidas, ya que durante esta operación se desprende la limonina, compuesto responsable de ese amargor característico.

**Bahianinha:** tamaño excesivo y ombligo pequeño.

**Lane Laten:** con piel fina y acanaladuras longitudinales alrededor del fruto, menor cantidad de limonina. Su recolección se produce a partir de enero y perdura en los mercados hasta finales de mayo.

**Leng:** corteza muy fina y piel de muy buen color.

**Navel:** corteza de color rojo vivo. Su presencia en los mercados es muy amplia, ya que aparece en la primera quincena de noviembre y se mantiene hasta los últimos días de abril.

**Navelate:** ombligo poco aparente, jugosa, muy dulce. Se mantiene en el mercado desde finales de febrero hasta finales de mayo.

**Navelina:** variedad muy productiva, de sabor dulce, es ideal para tomar como postre. Aparece en el mercado en los primeros días de octubre y se mantiene hasta mediados de febrero.

**Newhall:** variedad que se suele confundir con la anterior, puesto que sus características son prácticamente idénticas, excepto el índice de madurez que es más adelantado.

**Ricalate:** una de las variedades más tardías que alcanza la coloración bastante después que cualquier otra variedad.

**Washington o Bahía:** variedad con fuerte implantación en España, buena coloración y excelente calidad. El periodo de consumición suele ser desde principios de febrero hasta mediados de abril.

**Grupo blancas:** Producen frutos de formas esféricas achatadas o elipsoidales, de tamaño medio a grande y sin ombligo. Los frutos presentan coloraciones que van desde amarillo-naranja a naranja intenso. Algunas variedades tienen numerosas semillas, que a pesar de resultar un inconveniente para su consumo en fresco, son interesantes para producir zumo.

**Ambersweet:** la piel es firme y algo gruesa pero fácil de pelar y la pulpa tiene un sabor semejante al de la mandarina Clementina.

**Hamlin:** variedad muy resistente al frío, frutos demasiado pequeños para su comercialización, difíciles de pelar, ricos en zumo de sabor dulce aunque algo insípido.

**Pera:** corteza fina y adherida pero fácil de pelar, de zumo dulce y poco ácido aunque algo insípido.

**Salustiana:** corteza ligeramente rugosa y espesor medio, su alto contenido en jugo dulce y sabroso la hace ideal para tomarla en zumo y apenas presenta semillas. La recolección se realiza a partir del mes de diciembre y se prolonga hasta el mes de abril.

**Jaffa o Shamouti:** las naranjas más fáciles de pelar, con un sabor muy rico y dulce aunque con escaso zumo.

**Valencia Late:** variedad más importante en todo el mundo, fruto ligeramente alargado, corteza fina y consistente, con pulpa de buen color y elevado contenido en zumo de sabor en ocasiones demasiado ácido, carente de semillas. Madurez tardía, entre abril y julio.

**Grupo sangre (Sanguina o Sanguigna):** son variedades muy similares a las Blancas, pero se diferencian en que sintetizan pigmentos rojos (antocianinas) en la pulpa y a veces en la piel. Este proceso solo se produce si se dan bajas temperaturas nocturnas, y los frutos no adquieren la tonalidad rojiza hasta el otoño o invierno, adquiriendo el zumo un sabor especial que recuerda al de las cerezas o las frambuesas. Estas variedades sólo se cultivan en la región mediterránea.

**Doble Fina:** antigua variedad española que fue la naranja de sangre más importante, frutos con nula o intensa pigmentación tanto en la cáscara como en la pulpa. Son frutas de poco zumo pero con un característico sabor.

**Maltaise:** variedad de gran calidad, frutos con la coloración externa naranja o algo rojiza y pulpa poco coloreada. Tiene un sabor dulce extraordinario con toque ácido, sin semillas y con alto contenido en zumo.

**Moro:** el color de su pulpa va desde el amarillo al burdeos, con o sin semillas y es fácil de pelar.

**Sanguinelli:** variedad española muy cultivada antiguamente. Tiene la corteza brillante y pigmentada, su pulpa contiene vetas rojas con un alto contenido en jugo también rojizo muy dulce y algo ácido. Aparece en el mercado desde mediados de enero a principios de marzo.

**Sanguinello:** variedad muy cultivada en Italia. Frutos sin tanta coloración como otras variedades y desprenden olor a aceite esencial cuando se pelan.



**Grupo Sucreñas:** Son variedades con menor acidez y ligeramente insípidas, por lo que actualmente son muy poco cultivadas y no son aptas para la industria. Las más importantes son: Succari, Sucreña, Lima, Vaniglia.

De su composición nutritiva, destaca su escaso valor energético, gracias a su elevado contenido en agua y su riqueza de vitamina C, ácido fólico y minerales como el potasio, el magnesio y calcio. Este último apenas se absorbe por el organismo. Contiene cantidades apreciables de beta-caroteno, responsable de su color típico y conocido por sus propiedades antioxidantes; además de los ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico, este último potencia la acción de la vitamina C. La cantidad de fibra es apreciable y ésta se encuentra sobre todo en la parte blanca entre la pulpa y la corteza, por lo que su consumo favorece el tránsito intestinal.

La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. La provitamina A o beta caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. El ácido fólico interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis material genético y la formación anticuerpos del sistema inmunológico. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante. Los ácidos málico y cítrico poseen una acción desinfectante y alcalinizan la orina.

Las naranjas, gracias a su agradable sabor y a sus propiedades refrescantes, constituyen una de las principales frutas de mesa, y son muy populares y consumidas por toda la población. El zumo de naranja suele ser el primer sabor a fruta que prueban los bebés, y supone a partir de los 5 meses el único aporte complementario de vitamina C a la dieta, entre otros nutrientes. Presentan un tamaño idóneo para el consumo individual y su cáscara protege la pulpa y evita que el interior se estropee, por lo que tienen la ventaja de que se pueden llevar a cualquier parte y ser consumidas en cualquier momento del día.

La naranja y su zumo son fuente excelente de vitamina C, flavonoides y beta-caroteno, por lo que esta fruta se considera especialmente interesante para la salud cardiovascular. Estas sustancias tienen función antioxidante; inhiben la oxidación del llamado "mal colesterol" (LDL-c) e impiden que éste se deposite en las paredes de los vasos sanguíneos y previenen de este modo la aterosclerosis. Estas sustancias tienen capacidad antioxidante; combaten la acción nociva de los radicales libres, sustancias responsables del desarrollo de enfermedades cardiovasculares, degenerativas y de cáncer.

Una naranja mediana o un vaso de zumo cubren prácticamente el 100% de las recomendaciones de vitamina C, que son de 60 miligramos para una persona adulta. No obstante, hay situaciones que aumentan los requerimientos de dicho nutriente: tabaquismo, alcoholismo, toma de ciertos medicamentos, embarazo y lactancia, estrés, defensas disminuidas, la práctica intensa de deporte, el cáncer, el Sida, las enfermedades infecciosas y las inflamatorias crónicas, como el reumatismo.

En estos casos, está particularmente recomendado el consumo habitual de naranjas. Y para el resto de la población, comerlas, puede reportar más beneficios durante los meses invernales y en los cambios estacionales, cuando son frecuentes los altibajos en el sistema de defensas, y se es propenso a contraer catarros o infecciones.

Por su abundancia en ácido fólico, vitamina imprescindible en los procesos de división y multiplicación celular que tienen lugar en los primeros meses de gestación, el consumo de naranjas resulta especialmente interesante para las mujeres embarazadas, aunque por su composición ácida puede provocar acidez a las gestantes con el estómago delicado.

En caso de anemia ferropénica, es muy útil y recomendable consumir esta fruta acompañando

a los alimentos ricos en hierro o a los suplementos de este mineral. La vitamina C aumenta notablemente la absorción de hierro y esto acelera la recuperación.

La naranja y especialmente su zumo, ejerce una acción colerética y colagoga. Tomados en ayunas pueden provocar un vaciamiento brusco de la vesícula biliar que se acompaña de molestias leves como náuseas o pesadez abdominal. Estas molestias no revisten gravedad, aunque explican el temor de muchas personas a tomar el zumo de naranja en ayunas. En realidad son el resultado de una acción colagoga intensa de los cítricos, y en caso de padecer coleditiasis, esto puede desencadenar un cólico, por lo que en este caso, el consumo en ayunas de naranja o su jugo está desaconsejado.

Por su abundancia en ácido fólico, vitamina imprescindible en los procesos de división y multiplicación celular que tienen lugar en los primeros meses de gestación, el consumo de naranjas resulta especialmente interesante para las mujeres embarazadas, aunque por su composición ácida puede provocar acidez a las gestantes con el estómago delicado.

La naranja aporta una cantidad significativa de fibra, la mayor parte de la cual se encuentra en la pulpa blanca que hay debajo de la piel y entre los gajos, y en muchas ocasiones se desecha, sobre todo cuando se elabora un zumo. Se trata de fibra soluble, que retiene agua, por lo que el consumo de la naranja (mejor entera o en zumo con la pulpa) favorece el tránsito intestinal; ayuda a disminuir la absorción de grasa y colesterol, al buen control de la glucemia (niveles de azúcar en sangre) y tiene un efecto saciante, por lo que resulta una fruta indicada para las personas con hipercolesterolemia, diabetes y exceso de peso.

Para los deportistas, por su contenido en potasio, vitamina C, carotenoides y otros nutrientes, constituye una buena alternativa para reponer los minerales y el líquido perdidos después de la actividad física y para minimizar el riesgo de lesiones y potenciar las defensas. Su zumo mezclado con agua, bicarbonato y azúcares puede hacer perfectamente las funciones de bebida rehidratante durante la competición en deportes que tengan una duración mayor a 90 minutos, en los que las pérdidas de glucosa, agua y electrolitos son más acusadas.

El elevado contenido en agua, potasio y ácido cítrico (alcaliniza la orina), convierten a las naranjas en frutas con efecto diurético, beneficioso en caso de hiperuricemia o gota y litiasis renal (favorece la eliminación de ácido úrico y sus sales), hipertensión arterial u otras enfermedades asociadas a retención de líquidos. Y para quienes toman diuréticos que eliminan potasio y padecen bulimia debido a las pérdidas de este mineral. Sin embargo, las personas que padecen insuficiencia renal y que requieren de dietas especiales controladas en potasio, deberán moderar el consumo.

El ácido oxálico que contienen las naranjas puede formar sales con ciertos minerales como el calcio y formar oxalato cálcico, por lo que su consumo se ha de tener en cuenta si se padecen este tipo de cálculos renales, ya que se podría agravar la situación.

Las variedades de naranjas más ácidas pueden producir molestias a quienes sufren trastornos gástricos (hernia de hiato, acidez de estómago, gastritis y úlcera gástrica o gastroduodenal).

### **NÍSCALOS, una seta nutritiva y ligera**

Incluir esta exquisita seta, ligera y saciante, en el carro de la compra es todo un acierto. Debido a su escaso aporte graso y a su alto contenido en potasio, el níscalo, contribuye a bajar el colesterol y a reducir la tensión arterial. También ayuda a reequilibrar el nivel de azúcar, por lo que los diabéticos pueden comer níscalos sin problemas. Su consumo también está recomendado en dietas de control de peso, ya que tan sólo poseen 20 kcal. Por 100 g.

El níscalo es la tercera seta con mayor contenido en proteínas, sólo por detrás de la trufa y de los champiñones, o sea que alimentan más que muchos vegetales. Gracias a su alto

contenido en vitaminas del grupo B, el níscolo mejora el aprovechamiento de los hidratos, de las grasas y de las proteínas de los alimentos a los que acompaña.

Ricos en yodo y en una sustancia que favorece la absorción del calcio y el fósforo, los níscolos favorecen el crecimiento y contribuyen a fortalecer el esqueleto. De ahí que se recomienden en la dieta de los niños –en croquetas o revueltos con huevo suelen ser de su agrado-, las embarazadas y las personas mayores.

El único inconveniente del níscolo es que son el bocado predilecto de muchos gusanos. Es mala señal que la parte central del sombrero (la zona de donde parte el tallo) esté blandita. Para salir de dudas, no te quedará otro remedio que trocearlos. Asadas o fritas, las setas pierden hasta un 25% de sus vitaminas. La técnica culinaria que implica una menor pérdida de nutrientes es la cocción al vapor.

### **NÍSPERO, el primer reglo de la primavera**

El níspero es muy ligero y diurético. Por eso, esta sabrosa fruta originaria del Japón, es de obligada presencia en las dietas depurativas o bajas en grasa.

Debido a la presencia de vitaminas del grupo B, el níspero favorece el proceso de crecimiento de los niños y la obtención de energía de los alimentos que comemos.

Al contrario que otras frutas con hueso, como la ciruela o las cerezas, el níspero ejerce una función astringente y antiinflamatorio sobre el intestino. Batido o rallado con manzana, obtendremos un vitamínico preparado contra la diarrea. Gracias a su alto contenido en betacarotenos, del que da fe su llamativo color naranja, esta fruta también mejora el estado de la mucosa del aparato digestivo tras una intoxicación. Precisamente por su alto aporte en este pigmento de color naranja y en cobre, el níspero es capaz de broncear la piel desde dentro, al tiempo que la protege de los efectos nocivos del sol.

Dejando a un lado el mango y a la papaya, el níspero es la fruta con mayor contenido en betacarotenos. Este pigmento, además de prevenir el cáncer, impulsa las defensas y mejora la vista, tiene el poder de rejuvenecer la piel y de intensificar el bronceado.

El potasio es el mineral que más destaca en su composición nutricional. Un postre de lo más indicado en caso de hipertensión, de sufrir problemas cardíacos o de tener más líquidos de la cuenta es la macedonia de níspero, kiwi y plátano. Gracias a su aporte en ácido málico, ayuda a desinfectar las vías urinarias y a alcalinizar la orina, lo que beneficia a las personas propensas a las cistitis o a los cálculos renales de ácido úrico, así como a los pacientes con gota.

Mezclado con queso fresco y endulzado con miel, los nísperos están exquisitos. No es la única combinación posible, pruébalos en ensaladas de endibias con apio, nueces y queso azul. Los nísperos verdes son muy indigestos. Consúmelos maduros, pero con la carne firme.

### **NUECES, protectoras del corazón y del cerebro.**

Este prodigioso fruto seco, el segundo más calórico por detrás de los piñones, debería incluirse en la dieta de aquellas personas que quieran mejorar su salud desde todos los frentes.

Además de favorecer el buen funcionamiento del cerebro, las nueces retrasan el proceso de envejecimiento de la piel y de los órganos, debido a su alto contenido en vitamina E. Cinco nueces proporcionan una tercera parte de la cantidad de antioxidantes que requerimos a diario.

Esta misma cantidad de nueces satisface el 90% de las necesidades diarias de ácidos grasos Omega 3, un tipo de grasa que protege los nervios y frena los procesos inflamatorios. Es por esa razón que este alimento mejora los síntomas de la artrosis y de algunas enfermedades de la piel, siendo muy beneficioso en caso de eccema y soriasis.

Gracias a su equilibrado aporte de ácidos grasos Omega 3 y Omega6, este fruto seco ayuda a mantener el colesterol y los triglicéridos a raya. En el contexto de una dieta baja en grasas saturadas –lácteos, embutidos, etc.- las nueces logran reducir el colesterol “malo” y aumentar el “bueno” en el plazo de cuatro semanas. También ayudan a bajar la presión arterial y a prevenir la formación de coágulos. Según los expertos, las consumidoras habituales de nueces tienen menor riesgo de sufrir una enfermedad coronaria (ataque al corazón, ictus, etc.)

Debido a su elevado contenido energético (cada nuez aporta 32 kcal.), el consumo de este fruto seco es muy recomendado en períodos de convalecencia y en niños de poco apetito.

No se debería comer una nuez rancia, claro indicio de que se ha iniciado el proceso de oxidación de sus grasas, algo que a la larga tiene efectos nocivos sobre la salud.

## **PALOMETA**

La palometa es un pescado semigraso que contiene 5 gramos de grasa por cada 100 gramos de porción comestible. Destaca su contenido en proteínas, superior al de gran parte de los pescados. Además, estas proteínas se catalogan como de alto valor biológico porque contienen todos los aminoácidos esenciales. La palometa también aporta diferentes vitaminas y minerales. Entre las vitaminas se encuentran algunas de las pertenecientes al grupo B como la B3 y la B12. Presenta un contenido medio de vitamina B3 si se compara con la cantidad que existe en otros pescados. Esta vitamina participa en el aprovechamiento de la energía con la cantidad que existe en otros pescados. Esta vitamina participa en el aprovechamiento de la energía que contienen los nutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas), así como en la producción de hormonas sexuales y en la síntesis de glucógeno (reserva de glucosa en el hígado y el músculo).

En la palometa, la vitamina B12 está presente en cantidades importantes. Supera a la que contienen los huevos y gran parte de las carnes, alimentos de origen animal, fuente natural exclusiva de esta vitamina. La vitamina B12 posee relevantes funciones, dado que su aporte adecuado es imprescindible para la maduración de los glóbulos rojos, la formación del material genético y el buen funcionamiento de las neuronas.

La palometa posee también vitaminas liposolubles como la A y la D, que se acumulan en su hígado y sus músculos. La vitamina A contribuye al mantenimiento, crecimiento y reparación de las mucosas, piel y otros tejidos del cuerpo. Además favorece la resistencia frente a las infecciones y es necesaria para el desarrollo del sistema nervioso y para la visión nocturna. También participa en el crecimiento óseo y en la producción de enzimas en el hígado y de hormonas sexuales y suprarrenales. Por otro lado, la vitamina D favorece la absorción del calcio, la acumulación de éste en los huesos y su nivel en la sangre. En cuanto a la presencia de minerales, destacan sobre todo el magnesio, el potasio y el fósforo. El contenido en magnesio y fósforo es medio si se compara con el del resto de pescados, mientras que el potasio está presente en cantidades superiores a las existentes en la mayor parte de los pescados. Este mineral es necesario para el funcionamiento del sistema nervioso y para la actividad muscular. Además interviene en el equilibrio hídrico dentro y fuera de la célula.

## **PAN**

La creencia de que el pan engorda es falsa. El pan, como la pasta, el arroz, las legumbres, los cereales, etc. es una buena fuente de hidratos de carbono, macronutrientes básicos, ya que proporcionan energía. Prueba de ello es que incluso en las dietas de control de

peso, los hidratos deberían aportar alrededor del 50% del total de calorías de la dieta. Aunque la cantidad de pan que se toma depende del tipo de dieta, de los hidratos presentes en cada menú, del ejercicio físico que se realice, etc. normalmente se aconseja comer entre 50 y 150 g. al día, siendo el pan integral, de centeno y de salvado el más recomendable.

## **PAPAYA**

La papaya es una fruta tropical muy popular ya que, además de su buen sabor, tiene tantas propiedades que los nativos de Costa Rica y México la conocen como la fruta del árbol de la buena salud. También se conoce a la papaya con otros nombres: melón zapote, mamao, naimi, capaídso, fruta bomba, lechosa, mamón, nampucha, pucha y paque.

**Favorece la digestión:** Si por algo destaca la papaya es por su excepcional contenido en una enzima digestiva, la papaína, que ayuda a descomponer las proteínas. Es por este motivo que comer papaya de postre facilita la digestión. Esta fruta está especialmente recomendada entre las personas con problemas de dentición, que tiene molestias para masticar los alimentos.

**A salvo de intoxicaciones:** Otra de las sustancias presentes en la papaya, la lisozima, actúa de barrera frente a las infecciones digestivas. Este detalle debería ser tenido en cuenta por los fumadores y las personas que sufren de boca seca, ya que, al salivar con mayor dificultad, disponen de menos cantidad de este desinfectante natural.

**Despeja la nariz:** Esta fruta exótica también ayuda a proteger los tejidos de las vías respiratorias, aparte de diluir la mucosidad nasal.

**Su consumo empuja las defensas:** El intenso color naranja de la papaya prueba su altísimo porcentaje de beta carotenos. Aunque no llega a suponer al mango, al caqui o al níspero, gracias a su riqueza en este pigmento natural, refuerza el sistema inmunológico y protege la vista.

**Frena los parásitos intestinales:** los niños que con frecuencia se contagian de parásitos intestinales, convendría que comieran papaya regularmente. Su efecto antiparasitario se potencia cuando se toma con unas pocas de sus semillas chafadas. A pesar de su riqueza en azúcares, la papaya es una fruta muy ligera, una ración de 100 gramos tiene dos calorías más que la sandía.

## **PATATA**

La patata es una verdura muy popular que por lo general no falta en la alimentación cotidiana de la mayoría, pero lo cierto es que es en esta época donde esta herbácea consigue su punto óptimo.

El 82% de su composición es agua, luego encontramos gran cantidad de proteínas, almidón, fibra, muchas calorías y glúcidos, elementos que la hacen poco recomendables en las dietas de personas que busquen disminuir de peso.

En cuanto a minerales la patata es rica en Potasio, Fosforo y Magnesio, aporta Vitaminas C, A, B1, B2, B6 y PP además de ácido fólico, hidratos de carbono y nianina

La patata tiene propiedades emolientes, por lo que favorece el aspecto de la piel suavizándola, además ayuda en cuadros de cistitis, prostatitis y cálculos renales.

Recomendable para problemas hepáticos y estomacales y en usos externos es un gran alivio para quemaduras e inflamaciones.

## PEPINO

El origen del pepino se sitúa en las regiones tropicales del sur de Asia. En India se viene realizando su cultivo desde hace más de 3.000 años. Su explotación como alimento llegó con el tiempo a Egipto y se convirtió en uno de los alimentos preferidos por los faraones. Con el paso de los años se hizo popular en Grecia y en Roma. Tanto griegos como romanos empleaban el pepino como hortaliza y con fines terapéuticos. Fueron éstos últimos quienes lo introdujeron en el resto de Europa y lo extendieron con posterioridad hasta China. En la actualidad, el pepino es una hortaliza muy cultivada en Europa y América del Norte y ocupa el cuarto puesto en la producción mundial de hortalizas, detrás del tomate, la col y la cebolla.

Las variedades de pepinos se pueden clasificar en función de diversas características como su tamaño, forma y color de la piel.

**Pepino corto o pepinillo (tipo español):** estas variedades son de pequeño tamaño, con una longitud máxima de 15 centímetros y un peso medio de unos 125 gramos. Presentan piel verde con rayas de color amarillo o blanco y se utilizan para consumo en fresco o para la elaboración de encurtidos.

**Pepino medio largo (tipo francés):** son frutos con una longitud de 20 a 25 centímetros. Dentro de este grupo se diferencian dos variedades: el pepino con espinas y el de piel lisa.

**Pepino largo (tipo holandés):** alcanzan hasta 25 centímetros de longitud y su piel es lisa y más o menos surcada.

Otra clasificación de los pepinos hace referencia a su forma de consumo:

**Pepino de consumo fresco:** son ejemplares grandes, de corteza verde o amarilla.

**Pepinillos:** son de menor tamaño y generalmente se consumen encurtidos. Dentro de este grupo se encuentran variedades de superficie lisa o con verrugas. Así mismo, existe una clasificación que atiende al tipo de cultivo y se habla entonces de pepinos de invernadero y de los de caballón.

**Pepinos de invernadero:** poseen una forma alargada y recta, piel fina y pocas semillas.

**Pepinos de caballón:** contienen menos semillas que los anteriores y su piel es verde oscura y dura, por lo que se deben pelar antes de su consumo.

El pepino es una hortaliza de verano, aunque en la actualidad se puede comprar durante todo el año gracias a los cultivos de invernadero que han proliferado de modo extraordinario en la costa sur de la península y en las islas Canarias.

Una vez en casa, los pepinos pueden conservarse en el frigorífico durante un periodo de tres a cinco días. Si se quieren conservar una vez que han sido cortados, hay que envolverlos con plástico transparente porque los pepinos captan con facilidad los olores. Son hortalizas que no toleran bien las temperaturas extremas, por lo que no son aptos para congelar ya que se ablandaría su pulpa.

El pepino es una hortaliza que ha de consumirse inmadura, debido a que con la maduración pierde su tersura y adquiere un color amarillento y se altera su sabor

El pepino es una hortaliza de bajo aporte calórico debido a su reducido contenido en hidratos de carbono, en comparación con otras hortalizas, y a su elevado contenido de agua.

Aporta fibra, pequeñas cantidades de vitamina C, provitamina A y de vitamina E, y, en proporciones aún menores, vitaminas del grupo B tales como folatos, B1, B2 y B3. En su piel se encuentran pequeñas cantidades de beta-caroteno, pero una vez que se pela el pepino, su contenido se reduce casi a cero.

La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

Los folatos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico.

La vitamina E interviene en la estabilidad de las células sanguíneas y en la fertilidad. Al igual que la vitamina C, tiene acción antioxidante, y ésta última además interviene en la formación de colágeno, glóbulos rojos, huesos y dientes, favorece la absorción del hierro y aumenta la resistencia frente las infecciones.

El pepino no se considera una hortaliza rica en minerales, si bien el más abundante el potasio. En menor proporción se hallan el fósforo y el magnesio.

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, además de intervenir en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

El fósforo interviene en la formación de huesos y dientes, al igual que el magnesio. Éste último además se relaciona con el funcionamiento del intestino, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

En la composición del pepino está presente una pequeña proporción de beta-sitosterol; un compuesto con actividad antiinflamatoria e hipoglucemiante, que participa en la respuesta del sistema inmunológico.

Su bajo contenido calórico, debido a su alta proporción de agua y a la baja presencia de hidratos de carbono, convierte al pepino en un alimento idóneo para incluir en dietas hipocalóricas.

Es un alimento muy refrescante, por lo que resulta perfecto para elaborar sabrosas ensaladas e hidratar al organismo

Los pepinos son ricos en potasio y pobres en sodio, lo que les confiere una acción diurética que favorece la eliminación del exceso de líquidos del organismo. Son beneficiosos en caso de hipertensión, hiperuricemia y gota, cálculos renales, retención de líquidos y oliguria. Con el aumento de la producción de orina se eliminan, además de líquidos, sustancias de desecho disueltas en ella como ácido úrico, urea, etc.

Si los pepinos están encurtidos pierden estas propiedades diuréticas debido a su alto contenido de sodio que se añade como conservante. Por tanto, los pepinillos en vinagreta no convienen en caso de hipertensión y retención de líquidos, así como en personas que sufren de ciertas afecciones renales.

El pepino es un alimento que, por lo general, se digiere con facilidad cuando se usa al natural e incluso se puede consumir con la cáscara, siempre que esté tierno.

Es aconsejable comer el pepino sin sal ni vinagre porque estos son los condimentos que pueden convertirlo en un alimento indigesto.

Crudo y al natural es un alimento muy recomendable para neutralizar la excesiva acidez de los líquidos corporales que puede producirse en casos de diabetes, gota, artritis, etc. Sin embargo, algunas personas no lo toleran y, tras su ingesta, les repite y siguen teniendo su sabor presente en la boca durante horas. Esto se debe a la presencia de sustancias amargas en la piel que pueden provocar la irritación de la pared intestinal en personas sensibles

Su contenido de fibra le confiere propiedades laxantes. La fibra previene o mejora el estreñimiento, contribuye a reducir las tasas de colesterol en sangre y al buen control de la glucemia en las personas que tienen diabetes

El beta-sitosterol presente en esta hortaliza le confiere una acción antiinflamatoria e hipoglucemiante, además de favorecer las defensas del organismo. El pepino es por ello un alimento adecuado en caso de ciertas enfermedades como la artritis reumatoide y la diabetes, así como en caso de hiperplasia (aumento de tamaño) benigna de próstata.

### **PERA, ligera y digestiva**

Símbolo de la longevidad en la cultura oriental, la pera es una fruta con numerosas propiedades medicinales y escasas contraindicaciones. Lo dice el refranero popular “peras, cuantas quieras”.

Entre otros beneficios, el fruto del peral calma el dolor de estómago, acelera la digestión debido a que potencia la producción de jugos digestivos, previene los gases y ejerce una doble acción desinfectante y antiinflamatoria sobre el intestino.

La razón por la que la pera es una de las primeras frutas en introducirse en la dieta del bebé es porque es fácil de digerir y tiene un bajo nivel de intolerancia.

Diurética, laxante y depurativa, esta fruta está especialmente recomendada entre aquellas personas que abusan de la carne y de la comida precocinada. Además de mejorar la eliminación de las toxinas, ayuda a reducir los niveles altos de ácido úrico y de colesterol en sangre.

Gracias a su alto aporte en potasio, tomar una pera al día mejora el tratamiento de la hipertensión. Es por detrás del mango y el kiwi, la fruta más rica en vitamina E, un antioxidante que ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Gracias a su elevado contenido hídrico, la pera ayuda a rehidratar el organismo.

Resulta muy conveniente en la dieta de los deportistas y en la de las personas mayores o cuando se padece fiebre o vómitos.

La pera no sólo aporta nutrientes de alto valor proporcionando muy pocas calorías, también favorece el buen funcionamiento del metabolismo y la producción de energía, a causa de su elevado contenido en yodo, superior al de otras frutas.

A no ser que se tome cocinada, en forma de compota, su ingesta está contraindicada en casos de diarrea.

### **PERCA**

La perca es un pescado blanco de contenido graso muy bajo –posee menos de 1 gramo de grasa por cada 100 gramos de carne-. Su consumo está indicado para aquellas personas con problemas de exceso de peso que necesiten llevar a cabo una dieta hipocalórica, siempre que se empleen para su elaboración técnicas suaves. La cantidad de proteínas de la perca no es muy elevada, pero son de alto valor biológico.

En la composición de la perca también están presentes diferentes vitaminas y minerales. Sin embargo, ninguno de estos nutrientes se encuentra en cantidades destacadas. En cuanto a las vitaminas, aporta algunas pertenecientes al grupo B como B1, B2 y B3, pero su contenido es medio en comparación con las cantidades presentes en el resto de pescados. La



perca contiene también vitamina A, vitamina liposoluble que contribuye al mantenimiento, crecimiento y reparación de las mucosas, piel y otros tejidos del cuerpo.

Entre los minerales, se encuentra potasio, fósforo, magnesio y hierro, aunque ninguno de estos minerales se encuentra en cantidades destacables en la perca si se compara con la que presentan el resto de pescados.

### **PEREJIL, buena fuente de vitamina C y de hierro**

A pesar de su indiscutible función decorativa, esta planta aromática es un tesoro nutricional. El perejil fresco es una de las fuentes más abundantes de vitamina C y A, dos nutrientes que refuerzan el sistema inmunitario. De hecho, el perejil tiene más vitamina C que los cítricos y supera a la zanahoria en vitamina A. En caso de debilidad, toma durante varios días dos cucharadas de jugo de la planta fresco, diluido en zumo de tomate, antes de las comidas.

Gracias a la presencia de un aceite esencial rico en apiol y miristicina, el perejil mejora el estado de las varices y reduce la hinchazón. También estimula la aparición de la menstruación entre las mujeres con períodos irregulares y debido a su contenido en hierro, superior al de las espinacas, ayuda a superar la anemia. Tal y como la tradición se ha encargado de transmitir de generación en generación, el perejil es una planta abortiva, debido a que aumenta la producción de la hormona que provoca las contracciones en el útero. Por eso, las mujeres embarazadas no deben consumirlo en grandes dosis.

Las hojas de perejil acaparan todo el calor y el aroma de la planta, pero es en el tallo donde se concentra todo su sabor. Recuerda, además que cuanto más pico esté, más intenso será su sabor.

El perejil no es una planta delicada, sólo necesita agua y mucho sol –le gusta el calor, pero resiste bien el frío-. Para tener perejil todo el año, plántalo a principios de primavera y a comienzos del otoño y arranca las flores de la mata en cuanto aparezca. Evita la tijera y acostúmbrate a cortar siempre los tallos con las manos. Aparte de licuado o fresco, puedes tomar perejil en decocción utilizando 30 g. por litro de agua.

### **PEZ ESPADA o EMPERADOR**

El pez espada es un pescado semigraso –aporta algo más de 4 gramos de grasa por cada 100 gramos de porción comestible-. Su contenido en proteínas no es muy elevado, si bien éstas son consideradas de alto valor biológico porque incluyen todos los aminoácidos esenciales. Contiene diferentes vitaminas y minerales. Entre las vitaminas destacan las del grupo B como la B3, B6, B9 y B12. La vitamina B3 o niacina está presente en el pez espada en cantidades elevadas, aunque no sobresalientes si se compara, por ejemplo, con las que contiene el atún o el bonito (casi el doble).

Las vitaminas B6 y B12 están presentes en el pez espada en cantidades medias si se comparan con otros pescados. En el caso de la B9 es uno de los más ricos, pero a causa de su sensibilidad al calor, el cocinado del pescado disminuye su contenido de forma notable.

En la composición del pez espada destaca la presencia de una vitamina liposoluble, la vitamina A, y a excepción de las angulas, es junto al congrio uno de los pescados más ricos en dicha vitamina que contribuye al mantenimiento, crecimiento y reparación de las mucosas, piel y otros tejidos del cuerpo.

En cuanto a los minerales que posee, cabe destacar la presencia de fósforo y magnesio, pues es el pescado más rico en ambos minerales.

En relación con el resto de pescados frescos, el pez espada cuenta con un contenido en sodio elevado (102 miligramos por 100 gramos). Sin embargo si se compara con otros alimentos ricos en este mineral como los quesos (de 500 a 1000 miligramos por 100 gramos) o las conservas de pescado (de 500 a 800 miligramos por 100 gramos), la cantidad de sodio presente en el pez espada no es relevante.

## **PIMIENTOS VERDES**

Las variedades de pimiento verde, al igual que las de rojo, se clasifican en dos grandes grupos: de sabor dulce o picante.

De las variedades dulces destaca el pimiento dulce italiano, de forma alargada, fina y de piel verde brillante que se torna roja conforme madura.

En cuanto a los pimientos verdes picantes los más populares en nuestro país son: del Padrón y de Guernica. El pimiento de Padrón es, tal y como su nombre indica, originario de Padrón (Galicia). Es de pequeño tamaño y forma alargada, cónica y ligeramente rugosa o surcada. Se consume verde, fresco y presenta un sabor un tanto picante aunque también existen variedades dulces. Los pimientos de Guernica se producen y envasan en el País Vasco. Son frutos pequeños, de color verde, estrechos y alargados y que se consumen sobre todo fritos.

El principal componente del pimiento verde es el agua seguido de los hidratos de carbono, lo que hace que sea una verdura de bajo aporte calórico. Es buena fuente de fibra que mejora el tránsito intestinal, además de poseer un efecto saciante. Al igual que el resto de verduras, su contenido proteico es muy bajo y apenas aporta grasas. Es destacable su contenido de provitamina A (beta-caroteno y criptoxantina, que el organismo transforma en vitamina A conforme lo necesita), folatos y de vitamina E. En menor cantidad están presentes otras vitaminas del grupo B como la B6, B3, B2 y B1. Su contenido en las citadas vitaminas A y E, convierten al pimiento verde en una fuente de antioxidantes, sustancias que cuidan de nuestra salud. La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. Los folatos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico. Entre los minerales cabe destacar la presencia de potasio, estando presentes en menor proporción el magnesio, el fósforo y el calcio. El calcio de los pimientos apenas se asimila en relación con los lácteos u otros alimentos que se consideran buena fuente de este mineral. El potasio es un mineral relacionado con la transmisión del impulso nervioso, con la actividad muscular y que regula el balance de agua dentro y fuera de la célula. El magnesio se relaciona con el funcionamiento del intestino, nervios y músculos. Además forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante. El fósforo juega un papel importante en la formación de huesos y dientes, al igual que el magnesio y el calcio.

El pimiento verde, gracias a su alto contenido en agua y bajo aporte calórico, es un alimento adecuado en dietas de control de peso, siempre y cuando no se elabore con grandes cantidades de aceite. Además, gracias a su contenido de fibra aporta sensación de saciedad tras su consumo y favorece el tránsito intestinal, lo que beneficia en caso de estreñimiento. Es un alimento con alto contenido en potasio pero pobre en sodio, lo que le confiere una suave acción diurética que favorece la eliminación del exceso de líquidos y de toxinas del organismo. Las variedades dulces son más adecuadas para personas con estómago delicado, mientras que las picantes suelen resultar irritantes, además de tener un efecto laxante en aquellas personas propensas a la diarrea.

Los pimientos son alimentos a tener en cuenta en la alimentación de la mujer durante el embarazo gracias a su contenido en folatos, ya que ésta es una vitamina importante a la hora

de asegurar el correcto desarrollo del tubo neural del feto, sobre todo en las primeras semanas de gestación.

Por último, dado su aporte de selenio, vitamina E, provitamina A y de carotenoides como la capsantina; todos ellos compuestos de acción antioxidante, el consumo de pimientos y de otros alimentos buena fuente de dichos compuestos, se sabe contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, degenerativas y de cáncer.

## **PIÑA**

La piña es sin duda alguna otra de las frutas destacadas, a la hora de conocer aquellas que claramente posean unas propiedades beneficiosas para nuestro cuerpo. Fundamentalmente, porque poseen propiedades antiinflamatorias, dificultando la formación de los coágulos de sangre. Asimismo, si estamos a dieta y deseamos bajar algunos kilos, sería bueno incorporarla desde ahora mismo, porque además posee un claro poder diurético.

Sus minerales y vitaminas ayudan a remover estancamientos diversos, además de ser muy recomendable en casos de cólicos nefríticos o hepáticos, vómitos, trastornos biliares o insuficiencia de ácidos, entre otros. Además, su zumo es bueno para calmar las molestias de garganta y la tos, así como actuar de expectorante e incluso siendo capaz de combatir los parásitos intestinales.

## **PIPAS DE CALABAZA, más que un tentempié**

Las pipas de calabaza poseen ácidos grasos Omega 3 y 6, un tipo de grasa que mejora la movilidad de las articulaciones y alivia el dolor crónico. No es su único beneficio, una sola ración de estas pipas aporta la cuarta parte del magnesio que requerimos a diario, un nutriente que fortalece los músculos, los huesos y los dientes.

El consumo regular de este alimento favorece tanto a la salud del hombre como a la de la mujer, ya que previene el agrandamiento benigno de la próstata con la misma eficacia con la que atenúa el síndrome premenstrual o ayuda a reducir el riesgo de cáncer de mama.

La pasta que se obtiene de chafar en el mortero un puñado de estas semillas con aceite, sirve para atenuar las rojeces de la piel, curar las quemaduras de poca consideración y aclarar la piel.

Las pipas de calabaza se han usado durante siglos para expulsar las lombrices intestinales. Uno de los remedios más eficaces, en este sentido, es el que se obtiene de mezclar 50 g. de pipas de calabaza trituradas con leche y miel. Toma esta bebida tres días consecutivos.

Este fabuloso tentempié también resulta excelente en las ensaladas y en las cremas vegetales, platos a los que aporta su textura crujiente y una ligera aspereza. Espolvórealas sobre el requesón con miel o en rellenos y salsas. Las pipas de calabaza son una fuente excepcional de zinc, un mineral que favorece el crecimiento infantil y refuerza las defensas.

## **PISTACHOS, el fruto seco con más hierro y potasio**

El pistacho es el fruto del árbol también llamado "alfósigo", pistachero o pistacho (pistacia vera) Es una especie nativa del Asia Central y Asia Menor y fue introducida en Europa a comienzos de la era cristiana.

El consumo del pistacho se remonta a más de 10.000 años de antigüedad. En Irán, principal país productor, es conocido como "pistacho sonriente" por la forma de su cáscara. Si bien estos árboles comienzan a dar frutos a los 5 años, la plena producción se da a partir de los 10 años de antigüedad y tiene una vida productiva de hasta 150 años. Suele crecer bien en suelos pobres y requiere poco agua.

El pistacho al ser rico en aceite vegetal se puede enranciar, así que lo ideal sería conservarlos en frascos de cristal bien cerrados, en un lugar fresco, seco y protegido de la luz. Otro consejo es comprarlos en pequeñas cantidades y con cáscara ya que la cáscara nos garantiza que no han sido tratados con ningún tipo de conservante y que han estado bien protegidos del polvo y de la humedad

Los pistachos no sólo son el fruto seco más rico en hierro, sino también una buena fuente de arginina. Este componente de las proteínas ayuda a fortalecer los músculos y favorece la producción de la hormona del crecimiento.

El pistacho es muy rico en aportes minerales como potasio, calcio, fósforo y hierro. Destaca su contenido en ácido fólico ya que 100 g. de pistacho (crudo) aportan el mismo contenido en vitamina B9 (ácido fólico) que 100 g. de pan blanco.

El pistacho es el fruto seco con más vitamina A.

Su alto nivel proteico es muy importante.

Tomados en exceso, al igual que los cacahuetes o maní, pueden ser indigestos.

Es con diferencia el fruto seco más rico en hierro. Una ración de 20 g. (un puñado de pistachos sin cáscara) aporta una séptima parte de la cantidad que se requiere a diario. Para aumentar la absorción de este mineral antianémico, que mejora la concentración y la capacidad de trabajo, consúmelo con una fruta cítrica.

Tampoco tiene rival en cuanto a su aporte en potasio, superior al de cualquier otro fruto seco. Siempre que se coma sin sal añadida, el pistacho ayuda a equilibrar la tensión arterial alta y a reducir los edemas. No en vano 20 g. de pistachos proporcional la misma cantidad de potasio que una ración individual de lechuga.

También es el fruto seco más generoso en vitamina A, un nutriente que previene la sequedad de la piel, protege los pulmones e impulsa las defensas. Con estos propósitos, trocea o pica los pistachos y espolvoréalos sobre las ensaladas, las cremas de verduras o las macedonias.

El pistacho es por detrás de la avellana y la almendra el fruto seco más rico en grasas monoinsaturadas. Este tipo de lípidos, también presentes en el aceite de oliva, son beneficiosos para el corazón, ayudan a bajar el colesterol y previenen el acumulo de depósitos grasos en las arterias.

Para que no resulten indigestos, modera las cantidades y come únicamente aquellos pistachos que tengan la cáscara abierta. La digestión de los frutos secos se inicia en la boca, así que mástalos a conciencia.

La grasa es el componente mayoritario del pistacho. En caso de obesidad, come este alimento de forma esporádica y en pequeñas dosis.

## **PLÁTANO, energía rápida**

Muchas personas creen que el plátano engorda, pero lo cierto es que una pieza sólo contiene unas 65-86 calorías y además, satisface el deseo de llevarse algo dulce a la boca,

aparte de tener un gran efecto saciante. Muy útil para ganar energía entre horas, reponer fuerzas tras un gran esfuerzo físico o serenar los nervios.

El plátano es una de las frutas más ricas en potasio y más bajas en sodio, un doble beneficio que lo convierte en un alimento ideal entre los hipertensos y las personas de corazón delicado. El plátano de Canarias, que reconocerás rápidamente por sus peculiares motas negras, es más rico en potasio que la banana. Por algo en la India se conoce al plátano como "la fruta de los sabios". Este alimento, excelente fuente de vitamina B, vitamina C y manganeso, aumenta la concentración. Gracias a su alto contenido en potasio, magnesio y en vitamina B6, el plátano alivia el síndrome premenstrual (hinchazón, calambres, dolor, irritabilidad, etc.)

Esta fruta sirve tanto para reponerse de una crisis diarreica como para agilizar el tránsito intestinal. Todo depende del punto de sazón en que se consuma. Muy maduro, sirve para controlar la diarrea, así como para mejorar las gastritis, las úlceras y la acidez, mientras que verde ayuda a combatir el estreñimiento. En ambos casos alimenta la flora intestinal, lo que reduce el riesgo de cáncer de colon. Se ha descubierto que un componente de estos frutos es tan potente contra el VIH como dos de las drogas que se usan actualmente para frenarlo.

Esta sustancia, llamada lectina, inhibe eficazmente la infección en pruebas de laboratorio. Los investigadores sostienen que podría ayudar a controlar las infecciones por vía sexual. Aunque el condón es un sistema preventivo muy eficaz, para muchas mujeres sería un triunfo contar con una sustancia que frenara la infección por vía vaginal y anal.

Ya se sabía por otros estudios, que el plátano es un importante aliado del sistema gástrico, ya que previene la aparición de úlceras, acidez y gastritis y protege la mucosa intestinal. Y parece que las bananas más grandes y verdes, las menos dulces, son las más efectivas en este sentido.

También ayudan a combatir la depresión, los infartos, la anemia y el síndrome premenstrual. Ya sean dulces y fácilmente digeribles plátanos o verdes bananas (que se usan preferiblemente cocinadas o en harina), son muy ricos en hidratos de carbono de origen vegetal, por lo que son muy saciantes. Por ello son ideales para deportistas y niños que consumen mucha energía. Está demostrado que dos plátanos sostienen hasta hora y media de ejercicio duro.

Es cierto que es una de las frutas que más calorías tiene. Pero es errónea la creencia de que son una bomba calórica. Unos cien gramos de plátano tienen unas 90-100 kcal., unas 40 kcal. Más que una manzana. Pero como una manzana suele pesar más, en realidad los consumos calóricos son equiparables. Y 100 g. de patatas fritas o de bollería tienen cuatro o cinco veces más aporte calórico, sin contar que ni una sola de las calorías del plátano procede de materia grasa.

Además, su alto contenido en potasio ayuda a luchar contra la retención de líquidos por lo que son de lo más recomendables en caso de padecer hipertensión o gota.

El potasio tiene numerosas propiedades saludables, siendo esencial para regular la circulación, combatir la depresión, evitar los calambres musculares; sólo está contraindicado en aquellas personas con insuficiencia hepática y renal, incapaces de eliminar bien el potasio sobrante.

Plátanos y bananas también tienen buenas proporciones de vitamina A, B, C y E fósforo, ácido fólico, hierro y peptina, entre otros nutrientes. Los plátanos verdes son más indigestos y flatulentos que los maduros.

### **POLENTA, la nutritiva sémola del maíz**

La sémola del maíz, es decir, el grano del maíz molido grueso, también recibe el nombre de polenta, un alimento muy empleado en Europa del Este y típico en la cocina italiana.

El maíz es el único cereal con vitamina A. El maíz, la harina de maíz y la sémola de este cereal contienen vitamina A, un nutriente que protege la salud de la piel, fortalece las defensas y mejora la vista.

Por sus cualidades nutritivas, los niños de poco apetito, los deportistas y las personas mayores con problemas de masticación o convalecientes deberían incluir este digestivo alimento en su dieta de forma regular.

Ni la sémola de maíz, ni el grano del cereal, contienen gluten, motivo por el que las personas celíacas (intolerantes al gluten) pueden tomarlo sin problemas en sustitución del trigo y de sus derivados.

Aparte de espesar caldos y sopas, con la sémola de maíz se preparan deliciosos purés que sirven como acompañamiento tanto de platos de carne como de pescado. Para ello, basta con cocer la sémola en agua con sal (en caldo o en leche) hasta que espese. Después, vierte la mezcla en una fuente honda y, una vez frío, córtalo a dados. Te quedarán buenísimos si añades queso al preparado anterior o fríes los dados de polenta en aceite de oliva.

La sémola de maíz también admite multitud de recetas dulces. Con ella se preparan crepes, tortitas (o blinis), bizcochos y galletas.

## **POLLO**

La carne de pollo puede prepararse de distintas formas acompañándose de diversos ingredientes. Uno de los elementos beneficiosos de la carne de pollo es la vitamina B12. Este nutriente tiene un alto impacto sobre el sistema inmunológico específicamente sobre los glóbulos rojos, ayudando a prevenir enfermedades como la anemia.

Asimismo, dentro del aporte nutricional de la carne de pollo se destaca la presencia de ácido fólico y de vitamina B3. Además es fuente de fósforo y potasio. En la etapa de crecimiento (niños, adolescentes) y en el embarazo, se necesita aumentar la ingesta de proteínas y hierro. Ante ello, la carne de pollo puede ayudar a mejorar el consumo de proteínas de alto valor biológico.

Dependiendo de la pieza del pollo existen diferentes nutricionales. La pechuga sin piel es la menos grasa, con menos del 1% en peso, y la parte del animal con menos colesterol. Los muslos tienen menos proteínas que la pechuga y el triple de grasa, así como las vísceras, con cinco veces más de grasa. El hígado tiene nueve veces más contenido en colesterol que la pechuga.

La carne roja no tiene más proteínas que el pollo, aunque mucha gente crea lo contrario. Sus aportes proteicos son similares. El pollo destaca por su alto contenido en vitamina B3 y ácido fólico y aunque posee mayores cantidades de hierro y zinc, la carne roja supera a la carne de pollo en niveles de fósforo y potasio. Aunque las vísceras aportan importantes cantidades de colesterol, su aporte mineral y vitamínico es altísimo, sobre todo en vitaminas A, C B12 y ácido fólico.

La piel es otro factor esencial en el valor nutritivo del pollo. 100 gramos de esta carne con piel aporta 167 calorías, 9,7 gramos de grasa y 110 mg. de colesterol. La misma cantidad de pollo sin piel tiene 112 calorías, 2,8 g. de grasa y 98 mg. de colesterol, pero el contenido en vitaminas y minerales es similar.

## POMELO

Poco tiene a su favor el pomelo, es menos dulce que la naranja, menos ácido que el limón y es el cítrico que resulta más amargo. Sin embargo, hay un sinfín de buenas razones por las que incluir esta fruta de invierno en nuestra dieta.

**Defensas en pie de guerra:** Un zumo elaborado con dos pomelos cubre plenamente las recomendaciones diarias de vitamina C, un nutriente que mejora el funcionamiento de las defensas. Si además lo mezclas con zumo de naranja, darás con una bebida capaz de prevenir los ataques al corazón y los accidentes cerebro-vasculares, mejorar las varices y bajar la tensión arterial, así como los niveles de colesterol.

**Embarazadas:** Como buena fuente de ácido fólico que es, el pomelo ayuda a prevenir importantes malformaciones congénitas del feto, aparte de disminuir el riesgo de sufrir anemia gestacional y depresión posparto.

**Depurativo de excepción:** Rico en potasio, este cítrico es un excelente remedio para la hinchazón. También estimula las funciones del hígado debido a la acción de sus componentes amargos.

La farmacopea natural ha centrado toda su atención en las propiedades antibióticas de las semillas del pomelo. El extracto que se obtiene de ellas se muestra eficaz en el tratamiento de los hongos vaginales y contribuye a desinfectar el tracto digestivo y urinario.

Los pomelos de pulpa más rojiza contienen diversos colorantes naturales que ayudan a prevenir el cáncer (el de estómago y el de colon, de forma especial), mejoran la vista y actúan de escudo protector frente a los virus del resfriado y de la gripe.

Las piezas más jugosas son las de mayor peso en relación a su tamaño. Para exprimirlos mejor, consérvalos a temperatura ambiente.

## PULPO, ligero y nutritivo

Debido a su alto porcentaje en agua y a su escaso aporte en grasas, una ración individual de pulso sólo aporta 105 kcal. Las mismas que un yogur entero azucarado. Aliñado con una cucharada de aceite de oliva y con una patata cocida, el plato proporcionará unas 300 kcal.

En comparación con otros moluscos y pescados, el pulpo destaca por su alto contenido en zinc. Este mineral es de vital importancia en el mantenimiento de las defensas y en la cicatrización de las heridas. También participa en el desarrollo y el crecimiento de los órganos sexuales, motivo por el que es un alimento beneficioso en la dieta de niños y adolescentes.

Iguala el contenido de niacina del pescado azul. Esta vitamina juega un papel importante en la producción de energía y participa en el buen mantenimiento de la piel. La carne de pulpo es de difícil digestión. Para facilitar este proceso, se aconseja hervirlo con laurel o condimentarlo con pimentón. Tanto uno como otro aumentará la producción de jugos digestivos en el estómago.

La clave para que la carne de pulpo se ablande es congelarlo durante un día, como mínimo, y descongelarlo en la nevera 12 horas antes de su cocción. Para cocinarlo, pon agua sin sal a hervir y cuando llegue a ebullición, mete y saca el pulpo tres veces consecutivas. Así, conseguirás que no se le desprenda la piel. Una vez que el agua vuelva a hervir, baja el fuego. En comparación con otros moluscos y mariscos, el contenido en colesterol es relativamente bajo. Debido a su aporte en sodio, se desaconseja en caso de hipertensión.

## QUESO

Para los antiguos griegos "el queso era un regalo de los dioses". Hay centenares de variedades de queso. Sus diferentes estilos y sabores son el resultado del uso de distintas especies de bacterias y mohos, diferentes niveles de nata en la leche, variaciones en el tiempo de curación, diferentes tratamientos en su proceso y diferentes razas de vacas, cabras o el mamífero cuya leche se use. Otros factores incluyen la dieta del ganado y la adición de agentes saborizantes tales como hierbas, especias o ahumado. Que la leche esté o no pasteurizada también puede afectar al sabor.

La pasteurización previa de la leche será obligatoria para aquellos quesos de tipo frescos y los que se consuman antes de los dos meses tras su elaboración.

Es básico para elaborar un queso realizar la **cuajada**. Es el único proceso necesario y consiste en separar los componentes de la leche, por acción de la temperatura o bacterias. La separación se logra desestabilizando la proteína de la leche (caseína). Este desequilibrio hace que las proteínas se aglutinen en una masa blanca, separándose del líquido (suero lácteo).

Las bacterias utilizadas (*Lactococcus*, *Lactobacillus*, etc.) junto con las enzimas que producen y la leche de origen, serán determinantes en el sabor del queso tras su añejamiento. Para elaborar quesos duros, se somete a la cuajada a temperaturas entre 33°C y 55°C, para que se deshidraten más rápido.

A partir de ese momento de separación de partes, se trata de ir eliminando el suero. Como consecuencia muchas vitaminas y proteínas hidrosolubles se pierden a través del suero. Pero en términos generales, el queso mantiene todas las grasas de la leche, las tres cuartas partes del calcio y casi la totalidad de la vitamina A. Por otro lado debemos nombrar el papel de la sal en su proceso, puesto que además de aportar sabor salado, mejora la conserva y afirma la textura por su interacción con las proteínas.

La sal puede mezclarse directamente en la cuajada o sólo aplicarla en la superficie exterior del queso.

Los datos nutricionales del queso pueden variar en función de su contenido en grasa, pero en general se puede decir que es una rica fuente de calcio, proteínas, y fósforo. 100 gramos de queso manchego contienen 21 gramos de proteínas y entre 600 y 900 miligramos de calcio. Al tratarse básicamente de leche concentrada, hacen falta 600 gramos de leche para igualar esta cantidad de proteínas, y 550 gramos para la de calcio.

Quesos españoles:

**Queso de Burgos:** También se le llama "Villalón" o "pata de mulo", su origen es castellano. Concretamente de la ciudad que lleva su nombre. Está elaborado con leche de vaca y/o oveja desnatada, es un queso fresco, no es graso.

**Queso de Cabrales:** Está elaborado con leche de vaca, cabra y oveja mezcladas, que pasan por 2 o 3 afinamientos. Es un queso muy graso (mínimo 45% materia grasa). Es del tipo azul. Está madurado en cuevas para fomentar su enmohecimiento, por lo tanto es veteado, de pasta semi-blanda, cremosa, compacta y sin ojos, con corteza blanda está enmohecida, de color rojizo, verde-gris. Se suelen envolver en hojas, para su mejor conservación. Su sabor es muy fuerte, ácido y un poco picante. Su emvasado final está perfectamente definido: envuelto en papel de aluminio verde, luego cada artesano le pone su etiqueta y el Consejo Regulador de su D.O., le pone su contraetiqueta. Si no es así, no es el auténtico.

**Queso Cebreiro:** Su origen está en el siglo XVIII, aunque ya hay constancia de él, antes del reinado de Carlos III. Cebreiros es un pueblo de las montañas de Lugo por donde pasa el Camino de Santiago. Su D.O. en 1991. Está elaborado con leche de vaca, algunas



veces mezclado con leche de cabra. Se puede tomar fresco o curado. Su sabor y su aroma son excepcionales. Es un queso natural, un poco ácido, sin aditivos. Su aroma es leche y hierba

**Queso de Idiazábal:** Proviene de la región vasco-navarra. Está elaborado con leche de oveja del tipo latxa, salado, madurado, de pasta prensada, lisa con poquísimos agujeros e irregulares. Su color va del marfil al amarillo intenso. Algunas veces son ahumados. Tiene un sabor intenso, aunque delicado a hierbas y montaña. Es un poco picante. Su corteza es dura, lisa y tiene la marca del paño con el que se hace el prensado gravada en su piel.

**Queso Manchego:** Existe desde muy antiguo, ya había constancia de su existencia en el siglo XVI, pero es en 1878 cuando se extendió su consumo por España. Está elaborado con leche de oveja de la raza Manchega, es muy graso (mín. 45% mat.grasa). Su pasta es semi-dura o dura (depende de su grado de maduración), su color va del blanco marfil al amarillo, está prensada y con algunos agujeros muy pequeños. Distintos grados de maduración y de secado (puede ser fresco, semi-curado, curado, viejo). Su corteza es dura, rayada, y su color también varía: puede ser blanca en los tiernos, ocre en los semi-curados y negra-grisácea en los curados. Las estrías tan características de su piel se deben a las tablillas que usan para el prensado. Su sabor puede ser más o menos fuerte, pero un buen queso curado tiene el sabor fuerte, picante, ácido y salado. Su aroma recuerda a la leche de oveja. También se maduran macerándolos en aceite de oliva.

**Queso Mató:** Proviene de la región de Cataluña. Está elaborado con leche de oveja o cabra, es un queso fresco y se come en el día. Es muy blando y poco consistente. No tiene corteza y tradicionalmente se come con miel., azúcar, frutos secos. Su textura es granulosa y su sabor es un poco agrio.

**Queso Quesailas:** Proviene de la provincia de Badajoz. Está elaborado con leche de cabra. Su pasta es blanda, prensada y madurada. Su corteza es artificial, se le pone aceite para su acabado final.

**Queso Roncal:** Proviene de Navarra. Está elaborado con leche de oveja, de las razas Rasa, Lacha cara negra y Lacha cara rubia. Su pasta es semi-dura o dura y compacta, porosa (pero sin ojos), prensada y madurada. El color de la pasta va del blanco marfil al amarillo pálido. Es un queso graso, con una maduración mínima de 4 meses, contados a partir del salado.

Su corteza es dura y gruesa, de color gris brillante. Tiene un sabor muy fuerte, intenso y picante. Su textura es mantecosa al paladar y de color blanco o amarillento al corte. Su aroma es muy definido a leche de oveja, un poco picante.

El Roncal tiene un 45% de materia grasa, con una composición equilibrada entre grasas y proteínas

**Queso de Tetilla:** Se elabora en toda la Comunidad Gallega. Está elaborado con leche de vaca de la raza frisona, Pardo Alpina y Rubia gallega. Su pasta es blanda, cremosa, uniforme, con pocos ojos, color blanco amarillento. De sabor suave a leche. Es un queso mantecoso, un poco ácido y un poco salado.

**Queso Torta del Casar:** Procede de la provincia de Cáceres. Es un queso artesanal y 100% natural. Está elaborado con leche de oveja cruda de la raza Merina, es graso. Su pasta es blanda y untuosa. Son madurados y prensados. Es un queso curado. Su color de su pasta es amarillo. Forma parte de un grupo de quesos llamados "Torta", es decir, quesos que al madurar se licúan en el interior de su corteza dura, que al secarse se forma unas grietas en su corteza por donde rezuma el queso. Su corteza es dura y amarilla. Su sabor tiene mucha personalidad, es fuerte y un poco amargo, aunque ni salado ni ácido. Su sabor tan peculiar y ese amargor se lo da el hecho de cuajarlo con la flor de cardo.

## **QUESO EN PORCIONES, práctico y cómodo**

El queso fundido se ha sometido a un tratamiento térmico para detener el proceso de maduración y alargar su conservación. Por este motivo es más digestivo que otros quesos. En caso de problemas estomacales o intestinales, elige un queso en lonchas o unos quesitos con bajo contenido en grasas, puesto que este nutriente dificulta y retarda el proceso de digestión.

Algunos de ellos se encuentran en las estanterías de los supermercados junto a la leche y otros productos lácteos esterilizados porque se mantienen estables a temperatura ambiente. Como no se echan a perder con el calor, puedes llevártelos de excursión sin temer la acción de los gérmenes nocivos.

La grasa corresponde al 20% del peso del queso fundido, una cantidad razonable, ya que a excepción del queso tipo Burgos, la mayoría de quesos naturales superan este porcentaje. En caso de sobrepeso o colesterol, optar por las variantes descremadas, con la mitad de grasas y un 30% menos de calorías.

Aunque todos los quesos se derriten con el calor, el queso fundido lo hace de forma más homogénea. Su único inconveniente, aparte de llevar sal y azúcares añadidos, es que el mercado ofrece una menor cantidad de variedades. Dos unidades de queso en lonchas y tres quesitos tienen el mismo aporte en calcio que un yogur natural.

## **QUINOA, el cereal más rico en proteínas**

La quinoa, a la que los incas llamaban “la madre de todos los granos”, debido a su gran riqueza nutricional, es un cereal de textura fina y crujiente, con un sabor que recuerda al del arroz integral y al cuscús. Este grano de los Andes, fue durante miles de años, el alimento básico de los incas hasta que los colonos europeos sustituyeron su cultivo por el de maíz y el de patata.

La quinoa alimenta y mucho, porque contiene proteínas de alto valor biológico, muy completas para provenir de un vegetal. Debido a su alto aporte en hidratos de carbono de lenta combustión, a su contenido en calcio, en fósforo y en vitaminas C, E y del grupo B, esta semilla es un auténtico energizante físico y mental, muy recomendable entre niños en edad de crecimiento, estudiantes, deportistas y personas con bruscos cambios de humor.

Se prepara como el arroz, empleando tres medidas de agua por una de quinoa. Cuando el agua arranque a hervir, añade la semilla, baja el fuego al mínimo y cocínala 15 minutos. Sabrás que está lista porque el grano se vuelve semitransparente. Si antes de hervirla, la doras en la sartén con un poco de aceite de oliva, adquirirá un sabor más intenso y un aroma que recuerda al de las nueces.

Ligera y digestiva, la quinoa es el acompañamiento ideal de cualquier tipo de carne o de pescado, debido a su neutro sabor. También puedes utilizarla como si se tratara de una legumbre, en la preparación de guisos y ensaladas, platos a los que aporta buenas dosis de fibra, de hierro y de potasio. Las personas alérgicas al gluten y con niveles de colesterol altos pueden comer quinoa con toda tranquilidad.

**Alimenta más que el arroz.** No es de extrañar que fuera el alimento básico de los incas durante miles de años. Y es que, en comparación con otros cereales, la quinoa destaca por su altísimo contenido en proteínas. Aunque dobla el aporte proteico del arroz, una ración individual de quinoa proporciona unas 40 Kal. Menos que el arroz o la pasta de trigo.

**Controla el colesterol y el azúcar:** La quinoa triplica el contenido en fibra del maíz y dobla el del arroz integral. Este beneficio la convierte en uno de los cereales más indicados en la dieta de las personas diabéticas o con colesterol.

**Excelente fuente de hierro:** La quinoa encabeza la lista de cereales con mayor contenido en hierro. Una ración de 80g. aporta el 75% de la cantidad que necesita un hombre y el 60% de los requerimientos diarios de una mujer. Para mejorar la absorción del hierro vegetal, conviene acompañar la comida de algún alimento rico en vitamina C, como el tomate crudo, el kiwi o la naranja.

**Recarga los depósitos de energía:** El consumo regular de este cereal compensa el déficit de vitamina B2, que pueden sufrir las personas que abusan de los dulces, los alimentos refinados y el alcohol. Este nutriente, además de contribuir a la fabricación de anticuerpos, interviene en el proceso de obtención de energía.

Se prepara igual que el arroz, empleando tres medias de agua por cada una de arroz. Lo más importante de todo es que hay que lavar los granos antes de introducirlos en el agua de cocción y esperar a la ésta hierva. Tapa la olla y cuece a fuego medio bajo durante un cuarto de hora.

No contiene gluten de tal forma que pueden consumirlo sin problemas las personas celíacas.

### **RAPE, ligero a la par de digestivo**

Abril y mayo son los meses de temporada del rape, el momento ideal para degustarlo al mejor precio.

Si se cocina de forma suave —a la plancha, asado al horno, al vapor, etc- y sin salsas o acompañamientos calóricos, el rape puede perfectamente incluirse en las dietas de control de peso. Debido a su bajo contenido lipídico —es junto con la raya y el abadejo, el pescado con menos grasas- también es muy útil en caso de gastroenteritis, empacho y malas digestiones.

También es el pescado con menos colesterol. Para que te hagas una idea, una ración de 150 g. aporta el 8% de la cantidad máxima de colesterol que se recomienda tomar a diario.

Después de la lubina, el rape es el pescado blanco con mayor proporción de fósforo, un mineral que el cerebro necesita en buenas cantidades. Este nutriente puede escasear entre las personas que se ven obligadas a tomar antiácidos.

Los caldos y las sopas de pescado que se cocina con la cabeza del rape son muy ricos en potasio, necesario para el sistema nervioso y la actividad muscular. Este mineral también ayuda a controlar la hipertensión y la excesiva retención de líquidos. En estos os últimos casos, no añadir sal a la preparación. La textura firme del rape y su sabor suave y neutro, suelen ser del agrado de los más pequeños, sobre todo, si se cocina con salsa de tomate, gratinado, en brochetas, etc. La raspa central del rape se retira con tanta facilidad que la mayoría de niños lo podrán comer solitos sin temor a que se atraganten con una espina.

Algunos ejemplares de rape blanco, la especia más abundante en nuestras costas, pueden llegar a medir 2 m. de largo.

El rape es un pescado blanco que contiene proteínas de alto valor biológico. Se engloba dentro del grupo de los pescados blancos —su contenido de grasa es de 2 gramos por cada 100 gramos de porción comestible-. Por ello, si se cocina de manera suave, sin exceso de grasas y salsas calóricas, este pescado es ideal en las dietas de control de peso, o en caso de trastornos digestivos.

El rape además contiene diferentes vitaminas y minerales, si bien ninguno de estos nutrientes destaca sobre el resto de pescados. Entre las vitaminas se encuentran algunas del grupo B, como la B1, B3 y B9. Esta última es la única cuyo contenido puede ser destacado. Entre las funciones que lleva a cabo la vitamina B9 se encuentra la producción y maduración de los glóbulos rojos y blancos y la síntesis de material genético.

Del análisis mineral en el rape, sobresalen en cantidad el potasio, el fósforo, el magnesio y el hierro, pero ninguno de ellos se encuentra en cantidades notables.

## **RAYA**

La raya es un pescado blanco con un contenido graso muy bajo, 100 gramos de porción comestible aportan menos de 1 gramo de grasa. No contiene cantidades elevadas de proteínas, pero son de alto valor biológico ya que incluyen todos los aminoácidos esenciales.

La raya también aporta vitaminas y minerales. Entre las vitaminas se encuentran las que pertenecen al grupo B como la B2, B3, B6 y B12. Todas ellas están presentes en cantidades poco significativas, a excepción de la B3 y B12. Esta última se detecta en cantidad superior incluso a la mayoría de las carnes y lácteos.

En cuanto a los minerales, potasio, fósforo y magnesio son los que están presentes en mayor cantidad. Sin embargo, si se compara su contenido con el de otros pescados, se observa que la raya posee cantidades medias de estos minerales. Cabe destacar el elevado contenido de sodio que presenta 160 miligramos por 100 gramos, pero en la comparación con otros alimentos ricos en este mineral como los quesos o las propias conservas de pescado, se constata que la cantidad de sodio presente en la raya no es relevante.

## **REBOZUELO**

Si bien es cierto que el hierro vegetal se absorbe con más dificultades que el presente en el reino animal, el rebozuelo posee una cantidad de hierro comparable a la de las lentejas y los garbanzos. Si tienes anemia, no dudes en consumir esta seta como guarnición de la carne o en revueltos.

## **REMOLACHA**

Incluir la remolacha en nuestra alimentación tiene repercusiones sobre la salud. Este tubérculo es un anticancerígeno de primera, combate la anemia con eficacia y refuerza las defensas.

Además de ser un alimento muy ligero -100 g. de remolacha aporta 41 kcal.-, añadirla rallada a las ensaladas ayuda a saciar el apetito. Al ser rica en hidratos de lenta absorción, proporciona energía de forma constante. En la ensalada combina a la perfección con alimentos dulces, como la manzana o el hinojo.

Su intenso color da cuenta de la gran variedad de pigmentos naturales que contiene: betalina (de color violáceo), betacaroteno (naranja) etc. Por eso ayuda a prevenir la formación de tumores y mejora la vista, frenando el avance de las cataratas y la degeneración macular. La betaína, es un pigmento vegetal que actúa como un poderoso agente contra el cáncer. Este colorante natural se muestra especialmente eficaz en la prevención del cáncer de colon.

Gracias a su notable contenido en hierro, vitamina C y ácido fólico, la remolacha previene la anemia e impulsa las defensas al tiempo que actúa como un excelente tónico circulatorio, de demostrada eficacia frente a las varices. En estos casos, lo más acertado es tomarla cruda y entera, que es como mejor se aprovecha su aporte en vitaminas y fibra. Si cruda te sienta mal, no dudes en consumirla cocida. Pero para preservar el máximo de sus nutrientes, hiévela entera y una vez lista, péjala y trocéala. Tanto la remolacha como su caldo

de cocción son ricos en potasio, un mineral que ayuda a bajar la tensión arterial. El zumo de remolacha cruda, combinado con manzana y enriquecido con levadura de cerveza, es un excelente revitalizante, sobre todo si se toma en ayunas. Las remolachas de menor tamaño son más fáciles de diferir.

### **RODABALLO, el pescado con más ácido fólico**

El rodaballo puede incluirse perfectamente en las dietas de control de peso, dado que sólo aporta 102 calorías por cada 100 g. Al ser un pescado semigraso, resulta mucho más digestivo que el pescado azul. De ahí que sea una opción a tener en cuenta entre las personas de estómago delicado o en períodos de convalecencia. Debido a su alto contenido en potasio y a su moderado aporte en sodio, las personas hipertensas pueden comer este pescado sin problemas.

El rodaballo comparte con el salmón el título de pescado con mayor contenido en ácido fólico. Vitamina primordial en los primeros meses de embarazo, es esencial en la elaboración de anticuerpos, aleja la depresión y cumple importantes funciones relacionadas con la actividad cerebral.

A los rodaballos de piscifactoría les delata su color. En comparación con los salvajes, que son entre marrones y amarillos, los rodaballos cultivados tienen una tonalidad gris verdosa.

Para aprovechar al máximo sus propiedades, pídelo entero –a lo sumo, indícales que te recorten las barbas laterales- prepáralo al vapor, al horno a la plancha o estofado y una vez cocinado, sírvelo en rodajas o en filetes. En cualquier caso, no le retires su sabrosa piel, pues en ella se concentra su aporte grasoso. Algunos rodaballos aguantan vivos incluso dos días después de su captura, lo que ha convertido a este pez en el símbolo de la resistencia.

### **SALMÓN**

El salmón que encontramos fresco en los mercados españoles es salmón atlántico, pero los salmones que se comercializan congelados, así como sus derivados, excepto el salmón ahumado, suelen ser salmones del Pacífico. El ahumado, si está procesado en España, también es salmón atlántico o europeo.

**Salmón plateado o coho (*Oncorhynchus kisutch*).** Llega a pesar 3,5 kilos. Se localiza en la zona Norte del Océano Glacial y en las costas americanas y asiáticas del Pacífico. En Europa su cría en cautividad se viene realizando desde hace ya muchos años. Su carne es la más apreciada, tras la del salmón real.

**Salmón rosado o chinook (*Oncorhynchus gorbuscha*).** Es el salmón de menor tamaño del Pacífico, con un peso de unos 2 kilos. Habita en zonas costeras del océano Glacial, sobre todo en las costas asiáticas del Pacífico norte y en las costas americanas, así como en el mar Blanco.

**Salmón rojo o sockeye (*Oncorhynchus nerka*).** Es una de las especies de mayor consumo. Se localiza en zonas costeras, desde Alaska hasta Oregón, y tiene gran importancia comercial.

**Salmón real o king (*Oncorhynchus tshawytscha*).** Su tamaño es el mayor de todos los salmones del Pacífico. Llega a pesar 10 kilos. Es uno de los salmones más apreciados, pero muy escaso. Su carne es la más grasa de entre los salmones del Pacífico y más magra que la del salmón atlántico o europeo.

**Salmón keta o chum (Oncorhynchus Keta).** Se distribuye en zonas costeras del océano Glacial y en la zona norte del Pacífico, tanto en la costa asiática como en la americana. Junto con la especie rosada, también se localiza en aguas europeas, frente a Islandia y Noruega. Sus huevas son de gran tamaño y se comercializan con el nombre de caviar Keta.

El salmón es un pescado azul o graso que aporta unos 11 gramos de grasa por cada 100 gramos de carne, un contenido similar al de las sardinas, el jurel o el atún. La grasa es rica en omega-3, que contribuyen a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos plasmáticos, y además aumentan la fluidez de la sangre, lo que previene la formación de coágulos o trombos. Por este motivo, se recomienda el consumo habitual de salmón a la población general, y en particular en caso de trastornos cardiovasculares. El salmón es una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, al igual que el resto de pescados.

En cuanto a vitaminas, destaca la presencia de algunas pertenecientes al grupo B como la B2, B3, B6 y B9 y B12. Éstas permiten el aprovechamiento de los nutrientes energéticos, es decir, hidratos de carbono, grasas y proteínas e intervienen en procesos de gran importancia (formación de glóbulos rojos, síntesis de material genético, funcionamiento del sistema nervioso y del sistema de defensas, etc.). No obstante, la cantidad presente de estas vitaminas no es muy significativa si se compara con otros alimentos ricos en estos nutrientes.

La riqueza en grasa del salmón hace que contenga cantidades interesantes de algunas vitaminas liposolubles como la A y la D. La A contribuye al mantenimiento, crecimiento y reparación de las mucosas, piel y otros tejidos del cuerpo. Además, favorece la resistencia frente a las infecciones, es necesaria para el desarrollo del sistema nervioso y para la visión nocturna. También interviene en el crecimiento óseo, en la producción de enzimas en el hígado y de hormonas sexuales y suprarrenales. La vitamina D regula los niveles de calcio en la sangre y favorece la absorción y fijación de este mineral en los huesos.

Es fuente de magnesio y yodo, y su contenido medio de hierro es inferior al de la mayoría de los pescados. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos. También forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante. El yodo es indispensable para el buen funcionamiento del tiroides, así como para el crecimiento del feto y el desarrollo de su cerebro.

El salmón presenta un inconveniente que comparte con todos los pescados azules y es su contenido en purinas, que en el organismo se transforman en ácido úrico, por lo que se aconseja limitar su consumo en caso de hiperuricemia o gota. Además, cabe destacar el contenido de sodio, tanto del salmón ahumado como de las huevas, con respecto al fresco, debido al añadido de sal como conservante; aportan 1200 mg y 1500 mg de sodio. Por ello, tanto el consumo de ahumado como las huevas se desaconseja en caso de hipertensión u otros trastornos asociados a retención de líquidos.

## **SALMÓN AHUMADO**

El salmón ahumado proporciona 40 calorías menos por cada 100 g. que el fresco, una cifra que aumenta considerablemente si el salmón se fríe o se sirve con salsas cremosas. Si te has puesto a régimen, no dudes en incluir salmón ahumado en las ensaladas y en los sándwiches. Además de aportar energía de forma rápida, te ayudará afrontar la dieta sin estrés.

El salmón ahumado, como el fresco, es una excelente fuente de proteínas de calidad. Debido a su riqueza en yodo y vitamina D, su consumo favorece el desarrollo hormonal y el crecimiento infantil. También presenta vitaminas del grupo B, que permiten un mejor aprovechamiento de los nutrientes. A los niños les encanta comerlo en la pizza, y en los platos de pasta. Para que no se reseque, incorpóralo en los últimos minutos de cocción. Para saber si el salmón ahumado es de calidad, presiona ligeramente el envase. Si suelta poco de agua desconfía.

Si sufres hipertensión o retienes líquidos, no deberías consumir salmón ahumado, ya que posee hasta 25 veces más sodio que el fresco. El contenido en grasas saturadas del salmón, es similar al de la ternera. Aunque se trata de un alimento rico en grasas Omega 3, con numerosos beneficios para la salud cardiovascular, si tienes el colesterol muy alto, no deberías abusar de este pescado azul. El ahumado no elimina la posible presencia de listeria, un germen especialmente nocivo para las embarazadas.

## **SALMONETE**

El salmonete se incluye dentro de los pescados semi-grasos. Posee casi 4 gramos de grasa por cada 100 g. de porción comestible. Su contenido proteico no es muy elevado, pero las proteínas que posee son consideradas de alto valor biológico porque contienen todos los aminoácidos esenciales.

El salmonete presenta en su composición diferentes vitaminas y minerales. Entre las vitaminas se encuentran algunas del grupo B como la B1, B2 y B3, que permiten el aprovechamiento de los nutrientes energéticos (hidratos de carbono, grasas y proteínas). Intervienen en numerosos procesos de gran importancia como la formación de glóbulos rojos, la síntesis de material genético, la producción de hormonas sexuales, etc. Sin embargo, ninguna de ellas está presente en el salmonete en cantidades significativas si se compara con las que poseen otros pescados.

En cuanto a los minerales, el salmonete contiene fósforo, potasio, magnesio y yodo. El contenido en yodo del salmonete supera al de la gran mayoría de pescados. Este mineral posee importantes funciones en el organismo y es indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroides que regula numerosas funciones metabólicas, así como el crecimiento del feto y el desarrollo de su cerebro.

## **SANDÍA**

La sandía es agua en un 93% de su peso. De ahí que aporte 20 calorías por cada 100 g. la mitad de las calorías que proporcionan las frutas más ligeras. A pesar de ser un alimento liviano, contiene vitamina C en cantidades considerables, así como vitaminas del grupo B, sin cuya presencia las células del organismo serían incapaces de producir energía.

La sandía también es rica en potasio, un mineral muy aconsejable en caso de excesiva retención de líquidos e hipertensión. No dudes en comer sandía tras una comida copiosa o un día de excesos dietéticos. Debido a su considerable acción diurética y depurativa, esta refrescante fruta acelera la eliminación de sustancias de desecho.

Las sandías de color rojo o rosado son ricas en licopeno, un pigmento que reduce el riesgo de cáncer. Esta sustancia es especialmente activa en la protección del cáncer de páncreas, pulmón, colon, próstata y útero.

Al ser tan fácil de comer y de masticar, la sandía es del agrado de todos los miembros de la familia. Está muy indicada entre las personas mayores, ya que el mecanismo que despierta la sensación de sed puede estar algo atrofiado. Dos buenas tajadas de sandía equivalen a un vaso de agua. Para saber si la sandía está madura, fijate en el color de su base. Si es de color amarillento, estará en su punto óptimo a sazón. Si es de color blanquecino o verdoso, lo más probable es que esté algo insípida.

## **SARDINA**

Incluir sardinas, ya sean fritas, asadas o rebozadas, en la dieta es una forma muy sana y barata de completar los menús con dosis considerables de proteínas de calidad, grasas saludables y calcio. Pocos pescados azules superan a la sardina en ácidos grasos Omega 3. De ahí que la sardina sea uno de los pescados que mejor contribuye a disminuir el colesterol. Al evitar la obstrucción de los vasos sanguíneos, las sardinas también reducen la probabilidad de sufrir arterioesclerosis y trombosis.

Las sardinas en conserva contienen hasta tres veces más calcio que un vaso de leche, ya que se consumen con su espina. El calcio del pescado azul se absorbe muy bien, debido a su aporte en vitamina D.

El contenido en minerales del pescado azul puede ser hasta 25 veces superior al de la carne. Las sardinas destacan por su contenido en yodo, hierro, magnesio y zinc, lo que las convierte en un alimento muy útil a la hora de reforzar las defensas, serenar los nervios y agilizar la mente. Por su abundante aporte en vitamina A y E, este pescado protege la piel y retarda el envejecimiento del organismo.

La sardina es un pescado azul o graso –posee casi 10 gramos de grasa pro cada 100 gramos de carne- y es muy buena fuente de omega 3, que ayuda a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos, además de aumentar la fluidez de la sangre, lo que disminuye el riesgo de arterioesclerosis y trombosis. Por este motivo, es recomendable el consumo de sardinas y otros pescados azules en enfermedades cardiovasculares. Su contenido proteico también es elevado.

Entre las vitaminas se encuentran algunas del grupo B como la B12, B1 o Niacina, que permite el aprovechamiento de los nutrientes energéticos (hidratos de carbono, grasas y proteínas). Intervienen en numerosos procesos de gran importancia como la formación de glóbulos rojos, la síntesis de material genético, la producción de hormonas sexuales, etc.

La sardina contiene también cantidades significativas de vitaminas liposolubles como A, D y E.

En cuanto a los minerales, la sardina contiene fósforo, magnesio, potasio, hierro zinc y yodo.

Las sardinas se deterioran fácilmente así que conviene comprarlas bien frescas. Es buena señal que estén brillantes y firmes y que no tengan los ojos hundidos. En cuanto a las sardinas enlatadas, desconfía de aquellas marcas que no especifiquen el tipo de aceite vegetal empleado.

A finales de la primavera y, sobre todo en verano, las sardinas presentan un mayor porcentaje de grasas, que si bien las hace estar más sabrosas, también incrementan su valor calórico.

## **SETAS**

Una de las características de las setas es su bajo aporte energético, por lo que son un alimento ideal para incorporar en una dieta de adelgazamiento, elaboradas de la manera más sencilla, con el fin de que no lleven adicionada mucha grasa de condimentación o vayan acompañadas de alimentos ricos en grasa. Pueden componer un plato por sí mismas salteadas con un poco de aceite, pero también pueden formar parte de una ensalada o tomarlas como guarnición de otros platos.

Gracias a su alto contenido en fósforo, las setas son alimentos aptos en la dieta de mujeres embarazadas, niños y adolescentes, ya que dicho mineral desarrolla un importante papel en la formación de huesos y dientes. Por su contenido de ergosterol, sustancia que en el



organismo se transforma en vitamina D, las setas mejoran el aprovechamiento del calcio y del fósforo y favorecen la mineralización ósea.

Las setas poseen una cantidad más elevada que las hortalizas y verduras de proteínas, aunque no tantas como se cree (sólo dos gramos de proteínas por cada 100 gramos de alimento). No obstante, son ricas en purinas que en el organismo se transforman en ácido úrico. En caso de hiperuricemia, gota y litiasis renal por sales de ácido úrico, su consumo deberá ser moderado, si bien los fármacos cobran mayor importancia que las purinas de la dieta en el tratamiento de estas enfermedades.

Las setas son alimentos que por lo general los niños no comen ya que los adultos no se las ofrecen. Sin embargo, son muy sabrosas y saludables. Es posible que los más pequeños no acepten comer un plato de setas salteadas, por lo que una alternativa sería presentarlos en pequeñas cantidades como guarnición de carnes o pescados o huevos. Otra opción sería incluir estos alimentos "camuflados" en otros platos para que así los niños se vayan acostumbrando a su sabor. De este modo podemos elaborar, por ejemplo, croquetas con setas, carnes, pescados o vegetales rellenos (tomates, berenjenas, calabacín...), etc.

Se las puede incluir en una menestra de verduras, en una paella, en lasañas y canelones o en un plato de pizza, al que se puede añadir además, a modo de ejemplo, una sabrosa salsa carbonara o similares

## **SURIMI**

Aunque este nutritivo alimento se ha introducido en nuestra cocina hace apenas unas décadas, en Japón se consume desde hace un milenio. Los pescadores nipones preparan estas barritas de pescado de forma artesanal para dar salida comercial a todo el pescado que capturan.

La palabra surimi es un vocablo japonés que significa "músculo de pescado picado". En su elaboración se utilizan pescados de calidad, pero con poca demanda, o bien recortes sobrantes del fileteado de otras variedades de pescado. Entre las especies más utilizadas se encuentra el abadejo, el tiburón, el bacalao, la merluza, la caballa, la sardina o el jurel. La pasta obtenida se mezcla a continuación con sal, almidones, fosfatos, aromas y saborizantes y se prensa.

Como buen derivado del pescado que es, el surimi destaca por su contenido en proteínas de alto valor biológico. Este alimento es bajo en grasas y en calorías (160 kcl. Por cada 100 g.) motivo de más para incluirlo en la dieta de las personas que quieren perder peso.

El surimi ofrece múltiples posibilidades. Puede emplearse para enriquecer ensaladas y en el relleno de los bocadillos, las croquetas o las empanadas. También se puede preparar al ajillo, empanados y fritos, salteados con vegetales, etc. El valor nutricional del surimi no es equiparable al del pescado. Su contenido en conservantes es superior, mientras que su aporte en vitaminas y minerales es inferior. El intenso proceso de lavado al que se someten las piezas de pescado, provoca la pérdida de las vitaminas solubles en agua, como las del grupo B y los minerales como el potasio.

Los hipertensos y las personas sensibles al glutamato (un potenciador del sabor), deberían consumirlo con moderación.

## **TIBURÓN**

Los tiburones son pescados semigrasos, con un contenido bastante elevado de proteínas de alto valor biológico que contienen todos los aminoácidos esenciales. Por su textura, sabor y su fácil digestión, encaja en la dieta de las personas con estómago delicado,

así como en caso de exceso de peso, siempre que se cuide de no abusar de aliños o condimentos demasiados grasientos.

El tiburón no destaca sobre el resto de especies por sus nutrientes y vitaminas

Su contenido en las del grupo B, B1, B2, B3, B6, B9 y B12, es poco relevante frente al que contienen otros pescados, y menos aún si se compara con alimentos ricos en dichos nutrientes. Tan sólo sobresale su aporte en vitaminas liposolubles A y E.

## **TOMATE**

Es rico en vitamina A y C, un poderoso estimulante del apetito. Ideal para preparar mascarillas contras las espinillas; la piel del tomate madura los forúnculos cuando se coloca directamente en la zona afectada, así como para cualquier grano infestado de la cara, consumido en sopa es bueno para las anginas, aliviando el dolor y utilizado como cataplasma ayuda a mitigar los dolores de lumbago.

Para los problemas de próstata es aconsejable consumir mucho tomate en ensalada acompañado de coliflor, escarola y rábanos pero evitando el consumo excesivo de grasas animales, café, especias y alimentos picantes.

Un tomate se compone de un 95% de agua lo que quiere decir que al comprar un kilo de tomates, transportamos 950 gramos de agua, 0,3% de grasas, 1% de proteínas, 3% de desperdicios, 0,5% de celulosa y una serie de micronutrientes como calcio, hierro y fósforo, vitaminas A y C, mucho licopeno y todo ello con apenas unas 25 calorías por cada 100 gramos.

Actualmente los científicos han descubierto que el licopeno que es un pigmento de la familia de los carotinoides y responsable del color ojo característico de los tomates, y donde se encuentra casi en forma exclusiva, es un compuesto soluble en grasas que no forma el hombre en su organismo, sino que se debe obtener a través de la alimentación y que previene contra el cáncer, sobre todo de pulmón, próstata y tracto digestivo. Os expertos recomiendan ingerir entre tres y siete miligramos de licopeno al día, lo que supone consumir alrededor de siete comidas ricas en productos derivados del tomate por semana. Este pigmento actúa como protector de las células ante los efectos de la oxidación.

Resumiendo sus cualidades nutritivas podemos decir que el tomate es un alimento que contiene una gran variedad de nutrientes esenciales para el organismo y que son benéficos para la salud. Contiene vitaminas C, A, K y las de los grupos B y minerales como fósforo, hierro, calcio, magnesio, manganeso, zinc, cobre, potasio y sodio.

## **TOMATE “Scherry”**

Desde que su cultivo se introdujo en nuestro país allá por los años 70 el tomate cherry, también llamado tomate cereza o tomatillo de jardín, se ha utilizado con fines decorativos, gracias a su pequeño tamaño y su afrutado aroma. Pero, aparte de adornar la presentación de cualquier plato, este alimento concentra los nutrientes del tomate original. Para que te hagas una idea, 100 g. de tomates cherry aportan el 80% de la cantidad de vitamina C y el 25% de la vitamina E que requerimos a diario.

Su llamativo color ojo da fe de su gran contenido en licopeno, un pigmento vegetal que además de retrasar el envejecimiento, fortalece el sistema de defensas y actúa como un gran protector frente a algunos tipos de cáncer, entre los que se encuentra el de próstata, pulmón, páncreas, estómago y colon. Para absorber mejor este “colorante” natural, aliña los tomatitos con aceite o espolvorea sobre ellos semillas de sésamo o pipas de girasol.

Las brochetas de tomate cherry con taquitos de queso o jamón serrano, hacen las delicias de los más pequeños. También es buena idea ensartar dados de pescado, de marisco o de carne. Al tomate en general y al cherry en particular, se les considera una fruta-hortaliza debido a que su contenido en azúcares es superior al de otras hortalizas. A pesar de ello, apenas tiene 20 calorías por 100 g.

## **TRIGO SARRACENO**

Esta semilla considerada antiguamente como el “pan de los necesitados”, porque a pesar de su riqueza crece en suelos extremadamente pobres, es un valioso protector del aparato circulatorio. También conocido como alforfón, el trigo sarraceno es el alimento de la naturaleza más rico en rutina, una sustancia que refuerza los vasos sanguíneos. Entre otras cosas, la rutina previene la gangrena, fortalece el corazón y reduce la permeabilidad de las venas, lo que sirve de ayuda en caso de cuperosis, varices, etc.

Esta semilla también ejerce una acción antiinflamatoria y ayuda a reducir las pequeñas hemorragias internas, un efecto ideal en caso de hemorroides, fisuras anales, etc. Energético, revitalizante y depurativo, este alimento es muy útil en la dieta de los niños, las embarazadas, los ancianos y las personas convalecientes, debido a su riqueza en proteínas, hierro y calcio. Prevenir las enfermedades reumáticas es otra de las principales ventajas de su consumo.

En dietas de dietética encontrarás este alimento en grano o molido. Con la harina del alforfón, base de los populares fideos soba japoneses, se puede preparar crepes, tortitas, pasteles o galletas de delicioso sabor. Sustituyendo la harina de trigo por la de alforfón, no sólo conseguirás una masa más sabrosa sino también más esponjosa. El grano entero se cocina tal y como si fuera un cereal. Los emplastos que se preparan mezclando harina de alforfón con agua tibia aceleran la recuperación de eccemas.

Al estar exento de gluten, el alforfón es un alimento apto en la dieta de las personas celíacas.

## **TRUCHA**

La trucha es un pescado semigraso, dado que aporta en torno a 3 gramos de grasa por 100 gramos de carne. Contiene proteínas de alto valor biológico, pero en cantidades inferiores a otros pescados, así como de vitaminas y minerales.

Se considera un alimento muy nutritivo, y si se cocina de manera sencilla puede formar parte habitual de las dietas hipocalóricas y bajas en grasas. Su carne supone un aporte interesante de potasio y fósforo; y moderado de sodio, magnesio, hierro y cinc, comparado con el resto de pescados frescos. El potasio es un mineral necesario para el sistema nervioso y la actividad muscular e interviene junto con el sodio en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. Por otro lado, el fósforo está presente en los huesos y dientes.

Entre las vitaminas del grupo B, destacan la B1, B3 y la B6. No obstante, el contenido en vitaminas no es tan relevante si se compara con otros alimentos ricos en estos nutrientes.

Respecto a vitaminas liposolubles, la trucha contiene en cantidades significativas vitamina A, que acumula en su hígado y su músculo.

## **UVAS**

Una de las principales características de las uvas es que poseen un gran poder antioxidante, el cual ayuda a combatir los radicales libres que son los principales causantes del envejecimiento del cutis. También poseen beneficios hidratantes, protectores y energéticos, de forma que pueden ser ideales para aquellas personas que quieren tener una piel tersa y cuidada, al ser fuente de auténtica vitalidad para la misma.

Entre algunas de las vitaminas más destacadas que podemos encontrar en las uvas destaca la vitamina B3 (indispensable para el metabolismo), mientras que también cuenta con minerales y oligoelementos (calcio, magnesio, fósforo y potasio). En las pepitas encontramos un aceite muy rico en ácidos grasos esenciales que tienen propiedades tanto suavizantes como hidratantes, que tienen el objeto de reforzar la protección de la barrera cutánea.

Las uvas ayudan también en la debilidad corporal, cuidando el sistema inmunológico y previniendo a su vez la formación de coágulos en la sangre. Además las uvas son buenas para la hipertensión arterial, así como para prevenir la formación de cataratas, protegiendo la visión y ayudando a prevenir la inflamación.

Y lo mejor es comerlas maduras, ya que así acumulan más vitaminas A, B1, B2 y C, la glucosa y los minerales hierro, cobre, manganeso y sobre todo fósforo, importante para el metabolismo celular, la formación de los tejidos musculares, el desarrollo de los dientes, el mantenimiento de los huesos, entre otros.

En estudios recientes se ha mostrado su eficacia en la inhibición del crecimiento de tumores, por lo que se recomienda su consumo para los pacientes con cáncer.

Se pueden conservar por varias semanas en la nevera con papel celulosa (no uses bolsas de plástico) para que absorban bien la humedad. Y procura alejarlas de las manzanas, ya que éstas hacen que las uvas maduren más rápido. El zumo de uva también es bueno contra las enfermedades cardiovasculares.

## **UVAS PASAS**

En invierno se necesita un aporte extra de energía para hacer frente a los rigores del frío, de ahí la costumbre de comer fruta desecada en esta estación del año.

Las pasas son una fuente excepcional de calcio y potasio, un mineral que contribuye a compensar el exceso de sal de la dieta y dos nutrientes que ayudan a regular la presión arterial. A esta virtud hay que sumarle su capacidad para disminuir la absorción intestinal de grasa (colesterol incluido), un beneficio que recae sobre su alto contenido en fibra. Tal vez sean éstos los motivos por los que las pasas se mezclan con el queso (en ensalada, en tartas, etc.) o con la carne (en rellenos, salsas, etc.) en tantas recetas.

Las pasas son el combustible ideal que necesita nuestro cerebro para mantenerse en plena forma. Además de mejorar la memoria, este reconstituyente natural tranquiliza los nervios.

Si alguien de casa sufre bronquitis, pon a hervir durante media hora, en un litro de agua, 100 g. de uvas pasas, 100 de dátiles y 100 de higos secos. Deja enfriar, pásalo por el colador y procura que el afectado tome una cucharada de este jarabe descongestionante cada 4-5 horas.

Para que no se enmohezcan, conviene guardar las pasas en un tarro de cristal de cierre hermético con un trozo de corteza de limón. Coloca el recipiente en un lugar fresco y seco, al resguardo de la luz.

Su consumo está desaconsejado en caso de sobrepeso y de diabetes, debido a su alto contenido en azúcares.

### **VACUNO, carne**

La carne de vacuno, dada su composición, es un alimento muy nutritivo. No obstante, dependiendo de la edad del animal y de la parte de la canal que se consuma existen notables diferencias en su aporte nutricional. A igualdad de peso, la carne de ternera fresca contiene menos grasa y por tanto, menos calorías que la carne de vacuna mayor. Es más digerible, aunque no tan sabrosa ni nutritiva, ya que contiene más agua. En el vacuno mayor es más abundante la grasa intramuscular, que le proporciona la jugosidad propia, si bien la cantidad varía según la pieza que se trate. Las chuletas, por ejemplo, contienen más grasa que el lomo o el solomillo. La carne de ternera tiene menos grasa y calorías que la de vacuno mayor.

La carne de vacuno es muy interesante dentro de una dieta variada y equilibrada, ya que contribuye con su aporte de proteínas de alto valor biológico (20 gramos de proteínas por 100 gramos de producto), de minerales (hierro de fácil absorción, yodo, zinc, selenio) y vitaminas del grupo B, especialmente B2 y B12. La ingestión dietética diaria de proteínas proporciona la materia prima necesaria para el crecimiento y regeneración de tejidos del cuerpo y ayuda a estimular el sistema de defensas. El contenido vitamínico de la carne varía según la edad del animal. Así, la de ternera es más rica en el completo B que la carne de buey, especialmente en B12. La vitamina B12 exclusiva de los alimentos de origen animal, es muy importante en la formación de hemoglobina (proteína que transporta el oxígeno a todas las células del organismo). Su deficiencia origina un tipo de anemia, así como alteraciones mentales.

Saludable para todas las edades, las cualidades nutritivas de la carne de ternera la convierten en un alimento recomendable para todas las personas. Aquellas con exceso de peso, con problemas de colesterol o triglicéridos elevados deberán moderar su consumo y elegir las partes más magras, para cocinarlas con poca grasa (asado a la parrilla, a la plancha o al horno). Para quienes tienen el estómago delicado, la carne de vacuno puede resultar indigesta debido a que es muy rica en fibras musculares. En este caso, pueden tomarla picada en forma de hamburguesa, albóndigas o salchichas.

### **VINAGRE DE MANZANA, un aliño muy digestivo y laxante**

Más conocido por su discutible acción adelgazante que por su incuestionable poder para combatir el estreñimiento, bajar el colesterol y mejorar la digestión, el vinagre de manzana, de sabor suave y agradable, es un gran aliado de la salud.

Si tienes el colesterol alto, aliñar las ensaladas y los platos de verduras con vinagre de manzana es todo un acierto, no sólo porque proporciona a estos platos un delicado toque a manzana, sino porque este condimento contribuye a evitar que las placas de grasa se depositen en las arterias, lo que reduce el riesgo de sufrir trombosis.

Gracias a su acidez, el vinagre de manzana facilita la digestión. También favorece la renovación de la beneficiosa flora intestinal, que mejora la asimilación de los nutrientes, y al ser ligeramente laxante, regula el tránsito intestinal.

Aunque este sabroso condimento tiene fama de “quemar” la grasa, lo único que ha podido comprobarse científicamente es que mejora la digestión de las grasas, lo que no significa que las elimine. Lo que sí consigue este condimento (y las cápsulas de vinagre de manzana, de venta en herbolarios y farmacias) es ralentizar el proceso digestivo, lo que aporta

mayor sensación de saciedad a las comidas y retarda la sensación de “estómago vacío” entre horas.

Lo mejor es guardar el vinagre en frascos de vidrio cerrados. Para que sus cualidades se mantengan intactas, evita las vinagreras metálicas y colócalo alejado de olores intensos.

El vinagre de manzana o de sidra combina muy bien con todo tipo de vegetales, recetas de pescado, carnes blancas y salsas suaves.

### **VINAGRE DE MÓDENA, la variedad menos ácida**

Este tipo de vinagre originario del norte de Italia, se está haciendo un hueco en nuestra cocina. Su sabor fuerte, pero dulzón y su textura, que puede llegar a ser tan densa como la del caramelo, explican la gran acogida de este exclusivo condimento.

La razón por la que este vinagre se conoce con el apelativo de “balsámico de Módena” es porque antes de usarse en el ámbito gastronómico, se utilizaba con fines terapéuticos. Antiguamente se creía que este vinagre aliviaba los dolores reumáticos y las molestias menstruales. Hoy en día, los expertos confirman que este aliño ejerce una importante acción antioxidante, ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares y limita el riesgo de gastritis.

Las variaciones comerciales de esta variedad de vinagre mezclan el concentrado de mosto (la base del Módena tradicional), con vinagre de vino y con azúcar líquido. Debido a la inclusión de este último ingrediente, el vinagre de Módena resulta menos ácido que el de vino, lo que hace más adecuado entre las personas que sufren acidez de estómago.

Aunque al llevar azúcar (un detalle que no puede olvidarse en caso de diabetes), este vinagre proporciona más calorías que el de vino o el de manzana, se trata de un buen sustituto de otros condimentos más energéticos y grasos, como el aceite, la mayonesa, el ketchup etc. También tiene a su favor su considerable acción depurativa y su capacidad para proteger y revitalizar la piel.

Debe mantenerse en un lugar fresco, alejado de la luz y de las fuentes de calor, para que no pierda su punto de acidez y su peculiar dulzor. Este vinagre es tan espeso y concentrado que la mejor forma de distribuirlo es usando un envase provisto de un dosificador en spray.

### **YOGURT**

En toda dieta que se aprecie de variada o equilibrada no puede faltar el yogurt, por tener tantos beneficios comprobados, desde el aspecto nutricional, como funcional, compone una de las dietas a nivel mundial muy bien aceptadas, la “Dieta Mediterránea”, la que le da un lugar preponderante, junto con el aceite de oliva.

Contiene proteínas lácteas de alta calidad, pero con la característica de ser más digeribles que las de otros por ser un probiótico. Hoy en lo que respecta a la leche en particular, existen muchas desidencias a nivel mundial respecto de sus beneficios o de sus efectos secundarios, lo cual requerirá mayor tiempo de estudios por parte de la ciencia para verificar esta situación, habiendo una industria tan poderosa que la respalda.

Su importancia más destacada se encuentra en la actividad intestinal por favorecer la flora, incrementando las bacterias buenas, y favoreciendo así tanto la absorción de nutrientes como la movilidad intestinal, lo que es fundamental en una sociedad como la actual, donde representa uno de los problemas más graves, que es el estreñimiento llegando en la mayoría de los casos a un estado crónico, que va a generar toxemias de distinta índole, promoviendo enfermedades diversas, desde simples alergias hasta cáncer.

Y en este último caso, existen estudios determinantes de los efectos positivos del consumo de yogurt para realizar una acción preventiva, lo cual es verdaderamente importante para nuestra salud.

## ZANAHORIA

La zanahoria contiene un 20% de desperdicios, proteínas en un 1,5%, un 0,2% de grasa, 7,3% de azúcares y abundantes vitaminas. Predomina la de tipo A en forma de provitaminas, sólo igualada por las espinacas, y con casi el doble de cantidad que el perejil. Posee también hierro, potasio y calcio en niveles muy considerables y algo menos de fósforo. Aporta alrededor de 40 calorías por cada 100 gramos de alimento.

La composición de la raíz es muy compleja y entre sus azúcares contiene glucosa y sacarosa. También un 1,7% de fibra en estado bruto y casi otro tanto de cenizas. No faltan fosfáticos, muy apreciados en nutrición humana, como la lecitina y la glutamina. Pero sobre todo destaca por sus grandes cantidades de caroteno o materia colorante amarilla, la provitamina A.

La zanahoria contiene mucho agua (casi el 90%) y es hipocalórica, aporta a la dieta sólo un 40% de calorías. Además es antioxidante y un eficaz protector de la piel. El organismo humano necesita unos 2 miligramos diarios de vitamina A y la zanahoria contiene entre 4 y 10 mg. por cada 100 gramos. Esto es fundamental para proporcionar un desarrollo armónico del cuerpo de los niños.

A su vez también ayuda a la secreción de leche materna. Previene los procesos degenerativos de la piel y regula los procesos intestinales. Esto último se consigue por su riqueza en fibra. Por otra parte equilibra la secreción biliar y favorece el aumento de glóbulos rojos.

Desde la Antigüedad Clásica se conocían las propiedades de la zanahoria respecto a la vista humana. Esta se refuerza y agudiza con el consumo de esta planta. Varios escritores griegos y romanos como Plinio y Columela hablaron sobre ella. Y Dioscórides ensalzó sus virtudes en su Materia Médica.

Como anécdota, en la II Guerra Mundial los ingleses lanzaron el bulo de que sus aviadores veían por la noche gracias al consumo de zanahorias. Esto sirvió para ocultar a los alemanes el descubrimiento del radar y además se popularizó el consumo de esta hortaliza en el Reino Unido.

La zanahoria es una hortaliza disponible a lo largo de todo el año. En la primavera se suele entresacar para hacer sitio y que pueda crecer con mayor comodidad. En invierno, en los lugares donde la temperatura no es muy extrema, las zanahorias aguantan en la tierra protegidas como mucho con un manto de paja. En el peor de los casos se extraen antes de las primeras heladas fuertes y se conservan enterradas bajo arena.

Por sus características la zanahoria ofrece una protección básica a la epidermis cuando la piel se expone a los rayos solares. También mediante algunos alimentos la piel puede permanecer suave, tersa y bronceada durante el verano.

Un régimen rico en carotenos favorece el bronceado y la zanahoria los posee en grandes cantidades. Los carotenos tienen grandes virtudes dietéticas y a la vez protegen la piel de la influencia negativa del sol. Mantienen la piel hidratada y le proporcionan un tono bronceado. Comer zanahoria unos días antes de tomar el sol ayuda a proteger la epidermis pues sus betacarotenos activan la producción de la melanina.

La zanahoria es, después del perejil, el alimento con mayor proporción de betacarotenos. Pertenece al grupo de carotenoides, formado por más de 600 compuestos naturales. Desempeña un papel muy destacado porque actúa como un precursor de la vitamina A. Puede transformarse en esta vitamina cuando lo necesite el organismo.

También funciona como un eficaz antioxidante y así previene los efectos negativos de la edad y dolencias como el cáncer. Los betacarotenos además neutralizan los radicales libres. Estos son unas moléculas reactivas con una alta carga energética. Dañan las membranas de las células y el material genético que contienen. En verano actúan contra estos radicales que se generan por una excesiva exposición al sol.

Los bronceadores elaborados a base de extracto de zanahoria producen a nivel cutáneo un estímulo del caroteno que va aportando, poco a poco, un tono bronceado a la piel.

Existen muchos tipos de zanahorias. Destacan la media larga mantesa, la tental, la tip-top, la roja de Carentan y la roja de Flakee. Las principales peculiaridades que las diferencian son el color, la forma, la longitud y el grosor de la raíz. Por otra parte hay que tener también en cuenta el vigor y la duración del ciclo de cultivo de la planta. Generalmente en los mercados suele haber tres calidades: extra, primera y segunda.

Las mejores zanahorias son las más pequeñas. Estas se suelen vender atadas en manojos con penachos de hojas de color verde. Es recomendable cocer cualquier tipo de zanahoria al vapor y no pelarlas. En lugar de ello se recomienda lavarlas a conciencia y rasparlas superficialmente.

El zumo de zanahorias se toma crudo en cantidades que varían entre 50 y 400 gramos al día. Lo primero es limpiar las zanahorias de polvo e impurezas metiéndolas en agua. A continuación se raspa su superficie con un cuchillo sin pelar la piel. En ella es donde existe una mayor concentración de carotenos o vitamina A.

Pasando un kilo de zanahorias por la licuadora se saca alrededor de un cuarto de kilo de zumo. Este se puede diluir en agua y añadirle miel y limón. También es muy recomendable la mezcla del zumo con el de naranjas recién exprimidas.

Una opción exclusiva para ponerse moreno es la compuesta por dos zanahorias, una naranja, un tomate y un poquito de maña. Lo ideal es exprimir por un lado el zumo de la naranja. Por otro, lado en la licuadora se prepara el de tomate y el de zanahorias. Luego se mezclan todos y el zumo multifruta resultante se bebe casi de un trago. Esta bebida natural mezcla los betacarotenos (vitamina A) de la zanahoria y el tomate que ayudan a la formación de melanina y protegen la piel. La vitamina C de la naranja (antioxidante) previene a la piel del envejecimiento solar. No es recomendable tomar más de un zumo al día pero si empezar a tomarlo incluso quince días antes de la exposición al sol.



# BELLEZA



## **ACEITE BRONCEADOR PARA INVIERNO**

La piel es el vestido natural de nuestro cuerpo y por ello se merece el mejor de los cuidados. Dentro de ella hay millones de células, destacando un tipo especial que nos protege de los rayos del sol: los melanocitos. Estas células se encargan de producir la melanina que filtra los rayos solares para que no penetren en el cuerpo y aporte la coloración morena u oscura a la piel. En el invierno no hay muchos rayos de sol pero para protegernos en el caso de acudir a las estaciones de invierno y lugares de altura, o simplemente por cuestiones estéticas, propongo un aceite para broncearse en invierno de la forma más natural.

Los rayos solares tienen sobre nuestra piel un efecto acumulativo, esto es, lo que recibimos un día se suma a los anteriores y posteriores. Ésta es la razón por la que sus efectos suelen presentarse a partir de los treinta y cinco-cuarenta años (envejecimiento precoz, lesiones en la piel, etc.)

Introduce en un frasco 50 cc. de aceite de sésamo, luego echa 15 gotas de aceite esencial de jazmín y finalmente otros 50 cc. de aceite de sésamo. Cierra el frasco y agítalo con fuerza. Puedes utilizarlo siempre que lo desees, incluso a diario si tu piel se encuentra muy expuesta al sol.

## **ACNÉ A RAYA**

El acné consiste en la infección e inflamación de las glándulas sebáceas (productoras de sebo o grasa) de la cara, cuello espalda y pecho. Es más frecuente en la adolescencia y en aquellos casos en los que la producción de grasa en la piel es abundante, ya que las glándulas se taponan y se contaminan con bacterias que siempre hay en la piel.

En un bol pequeño mezcla un puñado de sal marina con agua templada y aplícala sobre la cara con un suave masaje. Deja un par de minutos y luego elimínala suavemente con la ayuda de una esponja. Mientras tanto, elabora una mascarilla de arcilla, mezclando el zumo de un limón y una cucharada sopera de arcilla verde hasta formar una especie de papilla. Aplícala sobre la cara y déjala actuar durante 15-10 minutos. Transcurrido este tiempo. Quítatela con la ayuda de agua de cocción de las hojas externas de una cebolla y déjala secar al aire. La frecuencia de uso es de una vez por semana, aproximadamente.

Hay diferentes tipos de arcilla, pero cuanto más pura sea, más blanca es. Sus efectos regeneradores, de limpieza y antisépticos, se verán potenciados si se practica una alimentación rica en frutas y verduras (por el elevado contenido en vitaminas A, C y E), reduciendo el uso de chocolate, alcohol, té, café, embutidos y azúcar.

Se secará y desaparecerá antes si se mezcla una gotita de alcohol con una pizca de bicarbonato y se aplica directamente sobre ellos con un bastoncillo. Se deja que actúa un cuarto de hora y se retira suavemente con agua tibia.

Para el acné de adolescente, provocado por cambios hormonales, se necesita tiempo y una buena higiene; puedes aliviarlo aplicándote sobre la zona afectada pulpa de papaya porque al ser un exfoliante natural, retirará suavemente las impurezas de la piel, sin agredirla y aporta vitaminas.

Un remedio muy eficaz son los pedúnculos de las cerezas, ya que tienen una larga lista de aplicaciones cosméticas. En uso interno, la decocción de los rabitos de esta fruta de primavera combate la hinchazón y, en aplicaciones externas sirve para mejorar el estado del acné, así como para calmar las rojeces del cutis y los sarpullidos. Para ello, hierve un buen puñado de rabitos de cereza en medio litro de agua y cuando se haya enfriado filtra el preparado y por último, lávate la cara con el agua de la cocción.

## AFTERSHAVE

Para todos los hombres que aún no han encontrado un aftershave ideal después del afeitado, os proponemos uno natural y que no irritará la piel del rostro: mezcla un cuarto de extracto de camomila con tres cuartos de agua de rosas. Tu cutis quedará suave y sin irritaciones.

## ANTIARRUGAS

-Un producto natural que ayudara a retrasar los efectos del envejecimiento de la piel debido a sus numerosas propiedades antioxidantes es la zanahoria. Además de consumirla, se puede aplicar su jugo en forma de tónico directamente sobre el rostro, enjuagando con agua tibia una vez que se haya secado.

-Tritura un ramillete de perejil fresco junto con un vasito de agua y añade a la mezcla un chorrito de limón y unas gotas de aceite. Renueve el preparado, empapa un algodón en él y aplícalo por toda la cara con suaves toques. Pocas plantas superan el contenido en vitamina C del perejil, una vitamina que tiene una poderosa acción antioxidante. En opinión de los expertos, este nutriente frena el avance de las arrugas y al mejorar la microcirculación sanguínea, revitaliza el cutis.

## BLANQUEAR LOS DIENTES

-**Fresas:** Las fresas se utilizan desde la antigüedad para fortalecer las encías y atenuar las manchas de los dientes. Haz la prueba, chafa dos fresas y limpia los dientes y las encías con la pulpa de esta fruta.

-**Hojas de Salvia:** Frotar los diente con hojas de salvia es tal vez el remedio más indicado para aclarar la tonalidad de los dientes. No es la única aplicación de esta planta multiusos. Los enjuagues bucales con infusión de salvia, a razón de una cucharada por vaso de agua, fortalecen las encías y curan las llagas, aparte de aclarar las manchas de los dientes.

-**Papaya:** Contiene unas enzimas que limpian y blanquean de forma natural los dientes, y que disuelven los restos de alimentos que s adhieren al esmalte. A fin de evitar la aparición de caries, usa un dentífrico con extracto de papaya, de venta en herbolarios y farmacias. Para que de resultados, debes ser regular en su uso.

-**Bicarbonato:** Otra forma de conseguir tu objetivo es mezclando media cucharadita de bicarbonato –un ingrediente de muchas pastas de dientes blanqueadoras- con unas gotas de limón y un poco de agua. Una vez por semana, cepíllate los dientes con esta pasta antes del lavado habitual. El limón es un excelente blanqueador, pero recuerda que en dosis excesivas puede dañar el esmalte de los dientes.

-**Lavanda:** No des por finalizado el tratamiento blanqueador sin antes enjuagarte la boca con una tisana de lavanda, que se prepara dejando inusionar durante 10 minutos una cucharada de las flores de esta planta en un vaso de agua hirviendo. Similares efectos tienen las infusiones de tomillo y albahaca.

-**Dientes sin caries:** Los alimentos ricos en flúor, como el té, el pescado y el marisco, endurecen el esmalte dental, lo que ayuda a prevenir la aparición de la tan temida caries. Si eres propenso, enjuágate la boca regularmente con infusión de laurel.

-**Encías fuertes:** Las cápsulas de alfalfa, las infusiones de escaramujo y los alimentos ricos en vitamina C –cítricos, kiwi, tomate, piña, etc.- refuerzan el tejido gingival. Si te sangran

las encías o sufres algún tipo de infección (gingivitis, piorrea, etc.), enjuágate la boca con una infusión de cola de caballo, de malva o de tomillo.

**-Mal aliento:** Para reducir este problema, en la antigüedad se solía mascar semillas de hinojo, de cilantro o de cardamomo. Estos remedios siguen vigentes hoy en día, aunque si lo prefieres puedes refrescar el aliento utilizando, a modo de colutorio, la infusión que se prepara con 15 g. de romero y 15 de flores de caléndula por litro de agua. Deja reposar 10 minutos y filtra el preparado.

## CAÍDA DEL CABELLO EN OTOÑO

Aunque no hay ningún “crecepelos” milagroso, algunos preparados son capaces de fortalecer el cabello y de “abonar” el cuero cabelludo para que, de esta forma, el pelo crezca con más vigor.

**-Romero:** Facilita el nacimiento del pelo. Aclararse el cabello, después del lavado, con una infusión preparada con siete cucharada de romero, de cola de caballo y de ortiga por cada litro de agua, favorece el nacimiento del pelo. Para que este preparado sea aún más efectivo, masajea el cuero cabelludo con las yemas de los dedos realizando movimientos circulares.

**-Cebolla:** El otoño y la caída del pelo van de la mano, si últimamente notas que tu pelo se cae de forma excesiva, hierva una cebolla pelada en un litro de agua. Cuando el agua se haya reducido a la mitad, filtra el líquido e introdúcelo en un envase con vaporizador. Antes de irte a dormir, pulveriza este bálsamo capilar sobre el cuero cabelludo. Repite este gesto a diario durante una semana, descansa y transcurrido este tiempo repite el tratamiento.

**-Remolacha:** El jugo de remolacha, rico en sustancias que participan en el crecimiento y la resistencia del cabello, entre las que destacan el hierro, el yodo y el silicio, contribuyen a oxigenar el cuero cabelludo, al tiempo que ayuda a contrarrestar los efectos del estrés. Esta bebida se convertirá en un auténtico elixir “anticalvicie” si diluyes en ella una cucharada de levadura de cerveza. Al ser la mayor fuente de vitaminas del grupo B, este suplemento nos hace más resistentes al estrés y ayuda a detener la caída del pelo propiciada por los nervios o por un bajo estado de ánimo.

**-Onagra:** Muchas veces, la caída del cabello se produce por la falta de riego sanguíneo en el cuero cabelludo, lo que dificulta el “suministro” de nutrientes. Para mejorar la circulación de esta zona, toma perlas de aceite de onagra, un suplemento que ejerce una importante acción vasodilatadora. Similar efecto tienen las infusiones de ortiga y de escaramujos.

El pelo necesita un aporte adecuado de nutrientes porque está en continua renovación. Prueba de ello es que nuestra cabellera se “recambia” completamente cada tres o cinco años. Este proceso se hace de forma paulatina, aunque en otoño y en primavera suele acelerarse, lo que provoca una mayor caída del cabello.

La deficiencia de proteínas en la dieta puede hacer que el cabello se arranque fácilmente y que se vea más fino y sin brillo. No descuides, por tanto, el consumo diario de lácteos, carne, pescado y huevos.

La asociación de zinc y vitaminas B6 ayuda a combatir la caída del cabello, al tiempo que favorece su crecimiento. En tu dieta habitual no debe faltar el pescado azul, las nueces, el aguacate, las setas y el plátano.

El magnesio fortalece los cabellos frágiles y ejerce un papel clave en el tratamiento de la calvicie prematura. Incluye en tu lista de compra fruta desecada, frutos secos, alimentos integrales y verdura de hoja verde.

Para prevenir y evitar esa caída diluya 100 ml. de vinagre blanco en un litro de agua y cuécelo durante media hora con 250 g. de ortiga frescas a trozos. Filtra el líquido y utilízalo

después del lavado como loción dándote un suave masaje en el cuero cabelludo. En unas semanas notarás la diferencia.

Otro buen consejo es hervir en un litro de agua 60 g. de romero y una cebolla troceada durante 20 minutos. Filtra y embotella. Aplicar este tónico por el cuero cabelludo dos veces a la semana, realizando un suave masaje con la yema de los dedos.

Enriquecer los zumos y jugos vegetales que tomes con una cucharadita de levadura de cerveza ayuda a fortalecer la raíz del pelo.

Si quieres prevenir la caída del pelo o estás en un período en el que notas que se cae con facilidad, pasa por la licuadora 100 g. de berros y aplica directamente el jugo resultante sobre el cabello con un masaje, dejándolo actuar durante media hora. Luego, lava el pelo. Hazlo dos veces por semana y controlarás la caída.

Otro truco muy eficaz consiste en aplicar un tratamiento de choque cuando notes que se empieza a caer. Prepara una loción con 250 gramos de ortigas frescas cocidas media hora en un litro de agua y 100 ml. de vinagre blanco. Dos veces por semana, después de lavarte el cabello y preferentemente por la noche, date insuave masaje con esta loción.

Otro consejo: Hierve un cuarto de kilo de harina de avena y aplícatelo a modo de mascarilla dejando que actúe durante media hora. Si lo haces un par de veces por semana, tu pelo dejará de caer y crecerá mucho más bonito y brillante.

## **CABELLO DÉBIL**

Mascarilla nutritiva para el cabello:

1 huevo

1 chorrito de aceite de oliva

2 cucharadas de miel

Preparación: Batir el huevo y mezclar el resultado con los otros dos ingredientes, primero el aceite y después la miel. La pasta debe tener una textura intermedia, ni líquida ni sólida.

Uso: Aplicar la mascarilla directamente en el pelo, friccionando bien. A continuación, cubrirse la cabeza con una toalla, impregnada en agua y escurrida y mantenerla una media hora. Pasado este tiempo, hay que lavarse con un champú adecuado.

Para mejorar el brillo del cabello, se puede hacer el aclarado con agua mezclada con un poco de vinagre.

## **CABELLO, FORTALECER**

Una alimentación inadecuada puede debilitar el caballo y propiciar su caída, aparte de restarle brillo y apagar su color natural. Con la llegada de la primavera, se hace más necesario que nunca fortalecer con el fin de proteger el pelo de los efectos negativos de los rayos de sol.

Los cambios climáticos, el estrés, los desequilibrios hormonales, un período de bajón o una dieta irregular pasan factura sobre nuestro cabello.

El pelo crece una media de 12 centímetros y medio cada año. Para acelerar este proceso, recomendamos comer soja y derivados, mijo, huevo, queso, frutos secos, verduras frescas de hoja verde, zanahorias, ajo, apio, cebolla, guisantes, setas, maíz, yogur, albaricoques, limón y fresas.

Lograrás mejorar su aspecto añadiendo a tu dieta vegetales como la remolacha, que aparte de dar brillo al cabello, le aporta elasticidad. La verdura de la familia de la col y las frambuesas dan cuerpo a la melena y ayudan a que el pelo refleje mejor la luz.

Para retrasar la aparición de las canas, cabe nombrar los alimentos que mantienen vivo el color natural del cabello porque estimulan su pigmentación. Buenos ejemplos son la col lombarda, el tomate, el pimiento, la calabaza, el mango, el melocotón, el melón y la sandía.

**Levadura de cerveza o germen de trigo:** Debido a su gran riqueza nutricional, ambos suplementos dietéticos ayudan a resolver la fragilidad y el debilitamiento progresivo del pelo.

**Cola de caballo:** La infusión de esta planta te ayudará a enfrentarte a la astenia, al mismo tiempo que fortalece tu cabello gracias a su alto contenido en silicio.

**Ginkgo biloba:** Activa la microcirculación del cuero cabelludo, por lo que contribuya a prevenir la caída prematura del pelo.

**Bistec de ternera:** La carne roja destaca por su contenido en proteínas y hierro. Las dietas bajas en uno de estos dos componentes hacen estragos sobre el cabello.

**Almejas:** Se prestan a múltiples preparaciones culinarias, a cuál más deliciosa. Las almejas, junto a otros “frutos del mar” como las ostras, el atún o las anchoas contienen tres nutrientes imprescindibles para que el pelo crezca más rápido: el yodo, el zinc y la vitamina B6.

**Semillas de sésamo:** Son particularmente beneficiosas porque contienen metionina, un componente que previene la caída del cabello. Debido a su riqueza en calcio, también dan consistencia al pelo haciendo que gane cuerpo y volumen. Una cura de fortalecimiento capilar consiste en tostar 3 g. de semillas de sésamo y añadiéndolas al té (mejor si es verde) o al yogur.

**Mango:** Con la misma facilidad con la que da color a las ensaladas, favorece la pigmentación natural de la piel y del cabello. Como la ciruela, el melocotón y el aguacate, esta fruta tropical te hará más resistente al estrés, el principal causante de la mayoría de problemas capilares.

**Espárragos trigueros:** No es de extrañar que este regalo que nos brinda la naturaleza a finales del invierno, aparezca en esta época del año con el propósito de rejuvenecer el cabello y emorar el estado de nuestra piel. Si ninguna de estas razones te ha convencido, atenta a ésta: los espárragos retrasan la aparición precoz de las canas.

## **CABELLOS DE SEDA**

Para conseguir un cabello de seda y con un olor especial, prepara tú misma este champú: bate dos yemas de huevo y añade dos cucharadas de zumo de naranja y medio litro de infusión de jabonera. La única precaución que debes tener es guardar la mezcla en un tarro de cristal y en el frigorífico después de cada uso.

## **CABELLOS, RIZAR**

Sustituye la tradicional espuma y hazte este truco natural: hierve un litro de agua y añade, fuera del fuego un vasito de cerveza y el zumo de medio limón. Cuando se haya enfriado la mezcla, llena una botella con vaporizador con ella. Cada vez que desees rizar tu cabello, rocíalo con el vaporizador, preferentemente cuando el pelo esté todavía húmedo y espera a que se seque.

## **CABELLOS RUBIOS**

Loción: hierva en medio litro de agua dos cucharadas grandes de manzanilla y reduce su volumen a la mitad dejándolo enfriar. Añade el zumo de limón y una cucharada sopera de agua oxigenada. Cuéllalo todo y guárdalo en una botella con tapón de rosca. Aplica al cabello mediante fricciones suaves que actúen sobre la raíz del pelo.

Los cabellos rubios, tanto los naturales como los teñidos, pueden adquirir extraños reflejos de color verdoso al entrar en contacto con los productos alguicidas que se añaden al agua de las piscinas. Para solucionar este problema, nada más llegar a casa, aclárate el cabello con una infusión concentrada de sauce, a razón de cuatro cucharadas colmadas de la planta seca por litro de agua. El ácido salicílico presente en esta planta ayuda a neutralizar y a eliminar las tonalidades verdosas del cabello.

## **CALLOSIDADES Y DUREZAS**

Para eliminar las antiestéticas callosidades y durezas que crecen en los pies, pon a hervir durante cinco minutos dos tazas de copa de avena en cuatro litros de agua. Deja que se enfríe y añade una tacita de bicarbonato y sumerge los pies de 20 a 30 minutos. Luego aclara con agua tibia, pasa una lima de pies o frota con piedra pómez y aplica crema hidratante específica para pies.

## **CANAS**

La decocción de un buen puñado de cáscaras de nuez hervidas, otro de hojas de nogal y otro de hojas de romero y una cáscara de huevo desmenuzada durante diez minutos en el contenido de dos vasos de agua, ayuda a oscurecer el cabello. Aplica sobre todo el cabello, deja que actúe durante una hora y aclara muy bien, disimulará las canas de las mujeres de pelo castaño.

## **CARA CANSADA**

Limpia bien tu cara con un desmaquillador, aplica un iluminador fluido y en los ojos, utiliza además del corrector de ojeras, unas sombras claras, así conseguirás dar más luz al rostro y eliminar el cansancio.

## **CARMÍN DURADERO**

Si acostumbras a pintarte los labios y quieres que el carmín dure más tiempo, aplícate en ellos, antes de pintártelos, un poquito de corrector de ojeras y extiéndelo bien, el carmín no se moverá.

## **CASPA**

La caspa representa una pequeña alteración de la piel del cuero cabelludo, a modo de dermatitis seborreica. Esto significa que la velocidad de recambio de las células en esta zona se encuentra acelerada. Las células muertas de la piel que hay alrededor de los pelos se producen con mayor rapidez y se desprenden continuamente. Puede aparecer por usar y abusar de champús lacas, geles y espumas, los lavados de cabeza con agua muy fría o muy caliente. Otras veces se relaciona con la debilidad de la circulación de la sangre del cuero cabelludo por ansiedad, estrés, etc.

Ralla un trozo de cebolla muy fino y añádele el zumo de medio limón. Deja reposar en un plato 5 minutos, mezcla bien y aplícalo directamente sobre el cuero cabelludo con la ayuda de un suave masaje. Hazlo un par de veces por semana.

La cebolla es un gran enemigo de la caspa por el azufre que contiene su aceite. Además, con su aplicación conseguirás evitar la caída del cabello.

Si empiezas a notarte caspa, comienza el tratamiento antes de que vaya a más. En el agua del último aclarado añade dos cucharadas de bicarbonato. Hazlo cada día o un día sí y otro no. La caspa desaparecerá.

## **CELULITIS**

Por lo general, las células grasas del organismo se sitúan en el tejido adiposo o graso situado debajo de la piel y alrededor de algunos órganos internos, presentando en estas zonas una gran movilidad o facilidad para desplazarse a territorios cercanos. En el caso de la celulitis, la grasa dispuesta debajo de la piel de muslos y caderas se encuentra atrapada entre una malla de fibras de tejido conjuntivo, las cuales tiran de la piel y forman la llamada “piel de naranja”, una especie de piel con pequeños socavones y puntitos. Se considera que esta especial situación está relacionada con un trastorno de tipo circulatorio, el cual provoca un menor intercambio entre las células de la sangre y las células grasas que se sobrecargan de agua, toxinas y grasa.

**Aplica vino blanco** en la zona afectada con un guante de crin y realiza masajes circulares durante 3 minutos. Seguidamente, continúa el masaje con el hueso de un aguacate o una nuez durante otros 3 minutos. Termina con una ducha-masaje de agua fría sobre la zona celulítica. Prácticalo en días alternos.

Para combatir la celulitis es ideal tomar a diario, por la mañana y por la noche, una infusión de **cola de caballo** durante un par de meses: esta planta rica en sílice, que ayuda a mantener la piel firme, y potasio, un diurético suave que ayuda a eliminar toxinas, es un auténtico tratamiento de choque que, complementado por una dieta equilibrada, ayudará a que tu cuerpo se ponga a punto.

**Loción aromática anticelulítica:** dos puñados de hojas de salvia, otros tantos de eucalipto, medio litro de aceite de oliva y jugo de medio limón. Mezcla los ingredientes en un tarro de cristal y colócalo en un lugar donde caliente el sol durante nueve días. Pasado este tiempo, cuéllalo y embotéllalo. Si eres constante y te lo aplicas sobre las zonas conflictivas cuando salgas de la ducha, pronto notarás la mejora.

## **CODOS LISOS**

Si la piel de tus codos se ha vuelto muy rugosa, e incluso, se descama, hazte un masaje con una pasta formado por copos de avena y agua. Aunque parezca que la piel la rechaza insiste en el masaje y notarás sus efectos suavizantes y nutrientes.

## **CODOS SUAVES**

Las impurezas endurecen la piel de los codos y la vuelven muy áspera. Para que recuperen la suavidad sólo tienes que bañarlos en aceite, masajearlos y luego frotarlos con piedra pómez.



## **CODOS RESECOS**

Si siempre te olvidas de darles unos cuidados mínimos a tus codos y cuando las mangas se acortan aparecen resecos y con mal aspecto, empieza por frotarlos generosamente cada noche antes de irte a la cama con un trozo de limón, deja que el líquido se seque y aplica a continuación una buena capa de vaselina. En pocos días notarás como su aspecto ha cambiado.

## **COLORETE ROSA a más edad**

A medida que la piel cumple años, la tez se ve más pálida debido a que la microcirculación de la misma se ralentiza y reduce. Por eso, un simple toque de colorete rosa o tono salmón favorece mucho a las pieles maduras porque les crea la ilusión de un rubor natural.

## **CONTORNO DE OJOS**

La manera correcta de utilizar las cremas y geles para el contorno de ojos es dar toquecitos con un granito de producto desde el lagrimal hacia el exterior sin estirar ni arrastrar la crema, lo que podría agravar el problema o incluso, crear algunos nuevos. Recuerda: aplica ligeras presiones que no conlleven arrastre.

La piel del contorno de los ojos es la más frágil del cuerpo y se deshidrata con mucha facilidad debido a la ausencia de glándulas sebáceas. Un remedio natural que la hidratará y que dulcificará las líneas de expresión es aplicar una mínima capa de vaselina pura (no perfumada) en la zona antes de ir a dormir. También es preferible dormir a una temperatura no superior a 17°C. Para que los ojos no se hinchen.

## **CREMA EFICACES**

¿Quieres incrementar la eficacia de tus cremas de cara y cuerpo? Pues sólo tienes que añadir a las mismas una cucharadita de lecitina de soja (de venta en tiendas de dietética, herboristerías y grandes supermercados): permite aprovechar al máximo las vitaminas y reactiva las funciones celulares. No lo dudes y pruébalo durante un tiempo porque no te arrepentirás

## **CUTIS GRASO SIN BRILLO**

Si tu piel siempre está brillante a causa de la grasa, podrás reducirla si cada mañana y cada noche pasas por tu rostro un algodón empapado en una infusión de té bien fuerte. Debes saber que el té es bastante astringente y te puede ayudar a contener los brillos, aunque puede reseca el rostro si lo utilizas en exceso.

## **DEPILACIÓN DURADERA**

Para evitar que el vello salga antes de tiempo tras depilarse, hay que masajear la zona con agua en la que previamente se hayan disuelto cuatro aspirinas, dejando que se seque muy bien la mezcla. También es muy efectiva la fricción con zumo de limón en ambas piernas, así como un masaje con leche fresca. Este truco se utilizaba hace muchos años y por lo que parece, da muy buenos resultados.

## **DESMAQUILLADOR EXCEPCIONA**

Todas aquellas mujeres que no quieran invertir en un desmaquillador específico para los ojos y los labios, pueden enriquecer su desmaquillador habitual con unas gotitas de rosa mosqueta, un preparado natural que, además de retirar los restos de cosméticos de forma suave y eficaz, ayuda a regenerar la delicada piel de estas zonas y a prevenir las arrugas. Siguiendo este mismo ejemplo, no dudes en usar la rosa mosqueta para potenciar el efecto de tus cremas para el contorno de ojos o para aumentar el nivel de nutrición de tus hidratantes faciales.

## **ESPALDA FATIGADA**

Tras el duro trabajo, la espalda suele resentirse; para relajar la musculatura de la espalda toma un baño de agua ligeramente caliente y con dos vasos de vinagre blanco diluidos en ella. Si mantienes la musculatura de la espalda en condiciones contribuirás a la belleza de la zona.

## **ESPUMA, IMPROVISAR**

¿Has acabado tu espuma para el pelo y no te has acordado de comprar otra? Ahí va una sencilla solución si la necesitas ya mismo: mezcla una cucharada sopera de azúcar en un vaso de agua, remueve bien para que se disuelva y aplícatelo sobre el cabello con las manos.

## **ESTÓMAGO HINCHADO**

¿Tu estómago se hincha con frecuencia? Quizás es porque consumes demasiadas verduras crudas. Para facilitar la digestión, alterna la verdura cruda y la cocida, porque así digerirás mejor los alimentos y evitarás la hinchazón. Sustituye la lechuga por verduras más amargas como la endibia, la escarola y los berros. Una infusión de manzanilla después de comer hará el resto.

## **ESTRÍAS, REMEDIO**

Para reparar la piel del efecto de las estrías, corta unos trocitos de planta de aloe y aplica el líquido que desprenden sobre las zonas afectadas. Deja que el gel penetre bien. Si eres constante las estrías acabarán por desaparecer o reducirse muchísimo (dependiendo de lo afectada que esté tu piel).

## **GRANOS REBELDES**

Para conseguir que esos granitos rebeldes desaparezcan más rápido, prepara una pasta con bicarbonato y agua y aplícala sobre la zona afectada antes de irte a dormir. Por la mañana, aclara con suavidad con agua tibia. Si eres constante, en pocos días verás cómo el granito ha desaparecido.

## **INSECTOS, ALEJAR**

Mezcla con el gel de baño unas gotas de aceite esencial de lavanda. Se trata de un repelente natural muy efectivo que mantendrá a la mayoría de los insectos alejados. También es muy eficaz el aceite esencial de limón diluido en unas gotas de agua y aplicado directamente sobre la piel.

## **LABIOS, MASCARILLA**

Mezcla una cucharada de yogur natural con unas gotas de limón. Aplícala sobre los labios durante 20 minutos. Después, retírala con agua tibia y estarán lisos e hidratados para que puedas maquillarlos como deseas.

## **LABIOS PLANOS**

Un truco de maquillaje que te ayudará consiste en aplicar una línea muy sutil justo por encima del labio superior. Creará un volumen estratégico en esa zona y te gustará más. Y si los maquillas elige con preferencia tonos claros que les darán volumen: los tonos oscuros empequeñecen la boca.

## **LABIOS SUAVES**

Para evitar que se agrieten se puede utilizar una mascarilla casera hecha con la mezcla de un yogur natural y unas gotas de limón. Deja actuar durante  $\frac{3}{4}$  de hora y enjuaga con agua tibia.

## **MAL OLOR CORPORAL**

Este sencillo remedio desodorante hace efecto durante todo el día:  
Ingredientes: Vinagre de manzana y agua.  
Preparación: Mezclar en un recipiente pulverizador el vinagre de manzana con un poco de agua para rebajar  
Uso: Para eliminar el sudor de las axilas debe aplicarse a modo de desodorante después de la ducha.

## **MANOS Y PIES SIN DUREZAS**

Uno de los mejores remedios para ablandar las durezas de la piel es frotarlas suavemente cada noche, con la parte interna de la piel de un plátano.

## **MANOS CORTADAS**

Si la piel de tus manos está cortada o muy reseca, hierva una patata, aplástala con un tenedor y agrega dos cucharadas de leche y dos de miel. Extiende la pasta sobre tus manos y deja que actúe durante 15 minutos.

## **MASCARILLA PARA PIEL SECA**

Para todas aquellas que tenéis la piel seca, podéis contribuir a suavizar la de la cara aplicando esta mascarilla excelente y natural: mezcla un huevo batido y dos cucharadas soperas de zumo de naranja. Una vez se haya secado la mascarilla sobre tu rostro, retírala con agua tibia. Después aplícate tu hidratante habitual.

Otro remedio: Los fresones tienen un efecto astringente por eso son ideales para hidratar las pieles secas. Utiliza los frutos con pulpa blanca y no roja. Mezcla 125 g. de fresones con una cucharada de miel y tritúralos. Aplícate la mascarilla un cuarto de hora y enjuaga bien con agua.

## **MASCARILLA REVITALIZANTE**

Conseguirás una excelente mascarilla revitalizante para la piel de tu cara exprimiendo una naranja y agregando al zumo una buena cucharada de miel. Aplícate la mezcla en el rostro y retírala después con un algodón embebido en agua tibia. Tu piel quedará inmediatamente más luminosa

Otra buena mascarilla es batir una clara de huevo a punto de nieve y mezclar un poco de sal y 14 gotas de zumo de limón recién exprimido. Extiéndelo sobre la piel del rostro y cuello y deja secar. Retirar con agua tibia y extender después tu crema hidratante.

## **MELENA ESPLÉNDIDA**

Para que tu pelo luzca siempre un brillo que destaque, prueba a utilizar este truco: añade a tu botella de champú una cebolla cortada en trocitos. Deja que repose durante 10 días y, transcurrido ese tiempo, empieza a utilizar el champú. Aunque te parezca que tu pelo huele a cebolla, una vez seco desaparece por completo.

## **MORATÓN**

Si te has dado un golpe y temes que salga el típico moratón, hay que hervir unos copos de avena y una vez fría, aplícate sobre la contusión la pasta resultante sujeta con una venda o paño durante un rato. Ni el moratón ni la inflamación aparecerán.

## **OJERAS AZULADAS**

No todos los tonos de corrector de ojeras pueden camuflar las mismas imperfecciones. Así, si las tuyas son de color azulado, recurre a uno con pigmentación entre amarilla y anaranjada: de esta forma, lograrás tapar y neutralizar completamente el tono azul bajo tu mirada.

Para evitar las temibles ojeras que dan imagen de cansancio a tu rostro, hierva agua y añade unas gotas de aceite de lavanda. Los baños de vapor son una buena solución para descongestionar y reducir al mismo tiempo las ojeras. Realiza una buena hidratación posterior en la cara.

## **OJERAS PRONUNCIADAS**

Después de desmaquillarte, aplica un poco de aceite de ricino sobre los párpados y alrededor de los ojos y vete a dormir. Por la mañana, tus ojeras casi no se notarán.

## **OJOS**

**Cuando los ojos están muy juntos** es imprescindible que las cejas estén bien depiladas en la zona en la que tienden a unirse sobre la nariz. Lo ideal es dejar bien despejada de pelos esa zona. Aplica tonos claros en la zona interna del párpado y los oscuros en el exterior, difuminando hacia las sienes. En cuanto al uso del lápiz, comienza en la mitad del párpado superior estirando la línea hacia fuera.

**Cuando están muy hundidos** lo que se pretende es restar protagonismo a la ceja y a la zona inmediatamente bajo la ceja. Conviene destacar los párpados con tonos claros, nunca

con tonos oscuros. Por regla general, los tonos claros destacan y los oscuros profundizan. Un poco de lápiz blanco en el borde superior de las pestañas puede ayudar mucho.

**Cuando los ojos son pequeños.** Conviene elegir tonos suaves y luminosos y aplicar el eye-liner en el ángulo extremo del ojo. Unas buenas pestañas, bien peinadas hacia arriba también ayudarán. Cuidado con el lápiz de ojos, puede ser tu mejor amigo o tu peor enemigo, aplícalo justo en la raíz de las pestañas y mejor si están un poco difuminado.

#### **Por colores:**

Los ojos verdes se verán muy favorecidos con marrones, tierras, etc. Y si quieren especial protagonismo malvas y rosas.

No uses azul si tienes ojos azules. ¿Por qué hacer la competencia a tu iris? Probablemente los grises, platas y oros te sentarán mejor.

Los ojos marrones y negros admiten casi cualquier color. Los azules por la noche quedan estupendos. De día los marrones, grises, cobres, rosas... los tonos pastel, más indicados para las pieles pálidas.

Cuidado con las sombras nacaradas. Pueden ser muy favorecedoras pero hay que saber usarlas. Pueden destacar los defectos en lugar de ocultarlos. Además no son apropiadas en los ojos maduros.

#### **OJOS, BOLSAS**

Un truco para reducir las bolsas que se forman bajo los ojos consiste en aplicarse, cada mañana sobre los ojos unas bolsitas de té ya usadas, que se habrán dejado enfriar durante toda la noche en el frigorífico. Diez minutos de relax cada mañana con las bolsitas puestas ayudan a que desaparezcan.

#### **OJOS CANSADOS**

Encuentra alivio a estas molestias aplicándote sobre los ojos un disco de algodón humedecido en jugo fresco de bulbo de hinojo o en la infusión de las semillas de esta planta.

#### **OJOS ENROJECIDOS:**

Si quieres devolverles su habitual color blanco, aplica en cada ojo (siempre que no tengas problemas con la vista), una gotita de zumo de limón fresco, aunque picará un poquito descongestionará tus ojos y los dejará blancos y brillantes.

#### **OJOS MIOPE, MAQUILLAJE**

Para maquillar los ojos miopes que llevan gafas, elige tonos de sombra claros y luminosos que agranden el ojo, ya que los cristales tienden a hacer que parezca más pequeños y hundidos.

#### **OLOR CORPORAL**

Si eres de las personas que enseguida desprende un olor desagradable al sudar, aparte de tu imprescindible higiene diaria con un jabón neutro, por la mañana, tras la ducha,

aplicar en la zona de las axilas esencia de pino. Deja que se evapore y vístete: mantendrás a raya ese desagradable olor.

Otro buen remedio consiste en que después de ducharte, te des unas fricciones en la piel con un guante de crin empapado en vinagre de manzana.

### **PÁRPADOS HINCHADOS**

Tómate diez minutos de descanso y aplícate sobre los ojos dos cucharaditas metálicas que habrás tenido durante media hora con el congelador. Tus ojos estarán mucho más aliviados.

También funciona si aplicas sobre ellos unas compresas de té bien fuerte durante cinco minutos. Relájate durante ese tiempo y tus párpados se deshincharán en seguida.

### **PATAS DE GALLO**

Mezcla una cucharadita de miel con un poco de clara batida a punto de nieve. Mezcla bien los dos ingredientes y extiéndela con suavidad por el contorno. Puedes dejar que actúe toda una noche o bien retirarla al cabo de 30 minutos con abundante agua fría.

También mezclando una cucharada de miel con una cucharada de avena, remueve bien y aplica una gruesa capa de esta mascarilla cien por cien natural en la zona, dejando que actúe unos 10-15 minutos.

Para evitar que aparezcan es conveniente nutrir suavemente el contorno de ojos. Aplica una gotita de aceite de rosa mosqueta en esa zona, haciéndola penetrar suavemente y procurando que no entre dentro del ojo. Nutrirá y suavizará perfectamente esa zona de tu rostro.

### **PECAS**

Si se han marcado excesivamente después del verano, podrás devolverlas a su tono original si, tres veces por semana, extiendes sobre esas zonas una fina capa de miel que dejarás actuar el mayor tiempo posible (mínimo 40 minutos). Retira los restos con una buena ducha de agua tibia. Si eres constante y evitas el sol directo, tus pecas dejarán de estar tan marcadas.

### **PEELING BARATO**

Coge un puñado de sal gorda, otro de sal fina y mézclalas con una crema hidratante. Masajea bien todo el cuerpo y después toma una ducha tras la cual se vuelve a aplicar la crema hidratante. Así se reactivará la microcirculación sanguínea al tiempo que se eliminan las células muertas del cuerpo.

### **PELO CON BRILLO**

Utilizando como agua del último aclarado la loción que se obtiene al mezclar una taza de vinagre de manzana y cuatro de agua mineral tibia en la que previamente habrás hervido cuatro cucharadas de perejil picado, tu cabello recuperará todo su brillo y esplendor. Al parecer, el vinagre contribuye a alisar las escamas que recubren la superficie del pelo, lo que facilita el reflejo de la luz.

Conseguirás una mascarilla de efecto abrillantador mezclando a partes iguales, miel con vinagre de manzana y aceite de oliva (emplea aceite de jojoba, si tienes el pelo graso). Aplica el ungüento por todo el largo del cabello, envuelve la cabeza en una toalla caliente y deja que el preparado actúe unos 15 minutos. Lava el pelo a continuación.

## **PELO FUERTE**

Si tu pelo se rompe, procura no ser brusca al peinarte. Si el problema viene del interior, introduce en tu alimentación abundante aceite de oliva con el que rociarás ensaladas verdes, melón, nueces y mariscos. Se fortalecerá.

## **PELO GRASO, CHAMPÚ**

Si deseas preparar un champú de tratamiento para el pelo graso, mezcla 3 cucharadas de champú neutro, una yema de huevo y 5 gotas de esencia de romero. Mezcla bien, lava el pelo y aclara con abundante agua hasta que no quede ni rastro. Tu pelo te lo agradecerá.

## **PERFUMES, ALERGIA**

Si tienes una cierta alergia a los perfumes pero no quieres renunciar a su olor, deja unos frasquitos vacíos de la misma fragancia dentro del armario donde guardas la ropa o empapa unos algodones o toallitas con la fragancia; ésta se impregnará delicadamente del olor y olerás justamente como a ti te gusta.

## **PERFUME DURADERO**

Aplica en las zonas a perfumar una finísima capa de vaselina (sin perfume) y después ponte el perfume. Las pieles grasas retienen más el aroma que las pieles secas, así que la vaselina contribuirá a crear ese efecto deseado.

## **PESTAÑAS MÁS FUERTES**

Aplica sobre ellas una vez por semana, unas compresas embebidas en una infusión de manzanilla tibia. Deja que actúe 5 minutos y sécate sin aclarar. Verás como en poco tiempo tus pestañas se vuelven más flexibles y espesas.

Otro consejo es que te acostumbres después de desmaquillarte cada noche, a pasar por ellas un bastoncito de algodón impregnado en aceite de ricino, de oliva o si lo prefieres, vaselina sobre todo si las tienes débiles, cuando les pongas la máscara por la mañana parecerá mucho más espesas.

## **PIEL CON MANCHAS**

Si tienes en las mejillas pequeñas manchas de color rosado-marrón, aplícate cada mañana y cada noche unas gotas de zumo de limón recién exprimido, espera a que penetre en la piel y luego, lávate la cara con agua fría.

## **PIEL EXTRASECA**

Mezcla la leche limpiadora con unas gotitas de aceite de almendras dulces. Extiende bien sobre el rostro, masajea y retira con ayuda de un algodón. Tu piel quedará limpia y aliviada antes de recibir su tratamiento nocturno.

Otro: Ralla un pepino y mezcla la pulpa resultante con una cucharada de buen aceite de oliva. Aplica la pasta en el rostro y deja que actúe quince minutos. Después retírala con agua tibia.

## **PIEL GRASA**

La mascarilla facial que se prepara mezclando un cuarto de taza de jugo de patata con esa misma cantidad de arcilla blanca, de venta en tiendas de belleza natural, absorbe el exceso de sebo, al mismo tiempo que consigue arrastrar las impurezas de la piel. Aplícala únicamente sobre las zonas más propensas a los brillos –normalmente la frente, la nariz y la barbilla- y deja que actúe unos 10-15 minutos.

Con la piel bien limpia, coloca en toda la superficie del rostro unas rodajas finísimas de pepino fresco recién cortadas. Deja que liberen sus propiedades durante 15 minutos y retira el jugo que queda en tu piel con agua fresca. Si lo haces a diario, tu rostro dejará de brillar y te sorprenderá su aspecto.

## **PIEL HIDRATADA**

Las hojas más externas de la lechuga tienen un destino mejor que el del cubo de la basura. Retírales los bordes, si es que están algo mustios, y hiérvelas junto a un vasito de agua mineral durante 10 minutos. Cuela, envasa el líquido resultante y consérvalo en la nevera. Cada noche, después de desmaquillarte la piel de la cara, aplícate esta loción hidratante con la ayuda de un algodón a modo de tónico facial. Una vez se haya secado, extiéndete la crema de noche como haces habitualmente.

## **PIEL IRRITADA**

Si tras la depilación tu piel queda más irritada de lo normal, prepara una infusión de manzanilla o tila, deja que se enfríe y aplícatela sobre la zona depilada. Ayudará a descongestionar la piel con rapidez.

Un tratamiento eficaz contra el cutis seco es hacer la siguiente mascarilla: mezcla dos yemas de huevo con una zanahoria rallada y unas gotas de aceite de oliva. Aplícalo sobre tu rostro y cuello durante media hora y aclárate con agua tibia. Si lo haces una vez por semana, tu cutis lo agradecerá.

Si te pica la piel de la cara debido a la polinización primaveral, no te maquilles y aplícate varias veces al día un algodón empapado en una infusión de manzanilla fría en todo el rostro tamponándolo. La irritación se curará en pocos días.

Si tu piel está ligeramente enrojecida, cuece 200 gramos de arroz blanco en medio litro de agua hasta que se deshaga. Filtra el líquido obtenido y a falta de otro producto específico, deja que se enfríe y utilízalo en emplastes sobre la piel irritada. Esta receta es tan suave que, como remedio provisional, puedes utilizarlo incluso en la piel de los bebés.



## **PIES CANSADOS:**

Llena un barreño con agua tibia y añade tres tazas de vinagre de manzana por cada litro de agua. Introduce los pies y déjalos reposar diez minutos. Notarás cómo tus pies se relajan y refrescan rápidamente.

Otro buen remedio es introducirlos en un barreño con leche ligeramente caliente (sin que la temperatura moleste). Dejarlos durante 10 minutos y a continuación, mezclar un puñado de sal gorda con un chorrito de aceite de oliva y frotar los pies secos con la mezcla. Aclarar y aplicar leche hidratante en pies y piernas, dejándolos descansar en alto.

## **PIES LIBRES DE MALOS OLORES**

La subida de las temperaturas también trae consigo un aumento del nivel de transpiración de los pies. Para que el desagradable olor de pies deje de ser un problema, ponlos en remojo durante 30 minutos, en 2 litros de agua fría, a la que debes añadir cuatro tazas de té negro. Además de disminuir la sudoración, esta infusión modifica el ph de la piel de la zona, manteniendo a raya las bacterias responsables del mal olor. Para potenciar el efecto astringente del té, deja que la infusión repose durante 10 o 15 minutos.

## **PIES, MASAJES**

Si tienes los pies especialmente fatigados, recurre a este masaje que los ayudará a recuperarse: haz rodar con el pie una botella llena de agua (de las de litro y medio y con la superficie acanalada) durante 5 minutos en cada pie, desde la punta al tacón. Verás cómo remedias el problema rápidamente.

## **PIES, OLOR**

El romero es una planta desinfectante que te ayudará a refrescar tus pies. Elabora una loción desodorante echando dos puñados de hojas de romero en medio litro de vinagre de manzana. Deja reposar la mezcla en un recipiente de vidrio durante dos semanas, removiendo de vez en cuando. Filtra y aplica la mezcla en los pies a diario.

## **PIES RECALENTADOS**

Nada más llegar a casa, tras una agotadora jornada en la que tus pies no resisten más, ponlos en un baño de agua tibia y sécalos bien. Espolvoréalos con polvos de talco y colócate unos calcetines de algodón. Camina descalza por casa. En cinco o diez minutos ya notarás el alivio.

## **PIES SIN DUREZAS**

Para que tus pies no aparezcan durezas, date cada día un masaje con un poquito de vaselina en la zona donde suelen aparecer las durezas.

## **PIES, SUDOR**

En un barreño de agua tibia o ligeramente caliente, echa un buen puñado de bicarbonato. Ponlos a remojo un ratito.

## **PINTALABIOS MÁS DURADEROS**

Si el carmín que aplicas a tus labios te dura poco, una vez pintados extiende un poquito de vaselina encima. Durará el doble de lo normal y además brillará mucho.

## **PUNTAS ABIERTAS**

Si eres morena aplícate en ellas cada dos semanas un poquito de aceite de ricino y jalea real a partes iguales. Deja que actúe durante media hora y aclara bien.

## **PUNTOS NEGROS**

Una mascarilla casera que sirve para eliminar los puntos negros se prepara mezclando polvos de talco y alcohol hasta conseguir una pasta. Aplicar en el rostro y dejar actuar durante tres cuartos de hora. Retirar con agua templada y jabón y poner después una dosis de la crema hidratante.

Prueba también preparando una pasta donde mezcles una aspirina con agua y aplícala en la zona con puntos negros durante tres días seguidos, por la mañana y la noche, acabarán saliendo solos.

## **QUEMADURAS SOLARES**

Si notas que te has quemado, te aliviará extender por la zona afectada la pulpa de un tomate recién rallado mezclado con dos cucharadas de bicarbonato. Deja que actúe y que la piel lo absorba al menos durante 30 minutos. Si es necesario, vuelve a repetir la operación pasadas unas horas. Una crema para después del sol con propiedades reparadoras también será de ayuda.

## **RIMEL CASERO**

Coge una barra de regaliz negro duro (de venta en herboristerías) y humidécelo con agua al que añadirás unas gotitas de limón. Pásalo por las pestañas como si se tratara del pincel de rímel.

## **RIZOS QUE DESTACAN:**

Si quieres dar otro aire a tu peinado y rizarte el pelo en casa, prueba este truco tan efectivo: pon a hervir un litro de agua y el zumo de medio limón. Introduce el líquido en una botella con spray y pulveriza la mezcla sobre tu pelo limpio. Después, con ayuda de las manos, ves moldeando el cabello como te apetezca. ¡Veras que rizos marcados y bonitos quedan!

## **RODILLAS SUAVES**

Para suavizar la piel de las rodillas mezcla una yema de huevo, unas gotas de zumo de limón y dos cucharadas de aceite de oliva. Calienta la mezcla al baño María y aplícate durante un cuarto de hora en las rodillas. Retírala con agua tibia y aplica después una buena crema hidratante corporal.

## **ROJECES DE SOL**

Si el sol ha enrojecido ligeramente tu rostro, coloca sobre la cara unas rodajas finas de tomate frío. Deja que actúe durante cinco minutos y renueva las rodajas. Tu piel se sentirá aliviada y además, vitaminada.

## **ROSTRO FATIGADO**

Recupera tu luminosidad machacando una aspirina en un poquito de leche hasta conseguir una pasta y extiéndela por tu cara durante 10 minutos. Retírala después con el tónico que acostumbras a utilizar.

## **ROSTRO HINCHADO**

Te proponemos un truco natural y excelente. Antes de ir a dormir prepara una infusión de manzanilla: bebe la mitad (es excelente para la piel y el estómago) y el resto déjalo enfriar. Pasa un algodón empapado en la infusión por toda la cara y cuello después de haberlos desmaquillado (sus poderes cicatrizantes y antiinflamatorios son bien conocidos).

## **ROZADURAS DE SANDALIA**

Un truco muy efectivo cuando empiezan a aparecer consiste en aplicar cacao para labios en la zona afectada lo antes posible; evitarás la fricción del zapato y acelerarás su recuperación.

## **SOMBRA DE OJOS DURADERA**

Coge un cubito de hielo e introdúcelo en una bolsita de plástico, pásalo por el párpado antes de maquillarlos, es de lo más efectivo.

## **SUDOR EN LAS MANOS, EVITAR**

Cuando la sudoración excesiva en las manos llega a ser un problema, se puede probar a lavarlas varias veces al día con agua muy fría a la que incluso se le pueden añadir unos cuantos cubitos de hielo. Si este remedio no es suficiente se puede aplicar directamente sobre las manos un desodorante antitranspirante que bloquea parcialmente la producción de sudor y sirve de ayuda. También resulta muy útil hacer ejercicios de relajación.

## **SUEÑO RELAJANTE**

Unas horas de buen sueño son una excelente cura de belleza. Para conseguirlo, ayúdate echando en tu almohada unas gotas de aceite esencial de lavanda, jazmín, manzanilla o melisa. Dormirás a pierna suelta y te levantarás de excelente humor.

## **TABACO, MANCHAS EN LOS DEDOS**

Para eliminar las manchas amarillentas que se producen en los dedos a causa del humo del tabaco, mezcla el zumo de un limón con un chorrito de agua oxigenada de 30 volúmenes y moja tus dedos en el líquido durante 5 minutos cada noche. Tus dedos se irán aclarando poco a poco.

## **TALONES, GRIETAS**

Una forma de curarlas es hacer baños de pies con agua tibia de caléndula (4 cucharadas soperas de infusión por un litro de agua) mezcladas con 10 gotitas de aceite esencial de espliego. Luego seca bien los pies y aplícate una loción regeneradora.

## **TALONES SUAVES**

Parte una cebolla por la mitad y haz un agujero en el centro de cada parte, que rellenarás con sal. Deja que repose durante 5 ó 6 horas y extiende el líquido resultante sobre tus talones. Hazlo durante 3 ó 4 días seguidos y no olvides, tras la ducha de aplicar una buena dosis de crema hidratante.

## **TEÑIDO DURADERO**

Para que tu color de pelo teñido se conserve más tiempo, añade 25 g. de lanolina, 50 g. de germen de trigo y 50 g. de aceite de melocotón. Cada dos semanas reparte la mezcla sobre el pelo y deja que actúe durante dos horas. Luego aclara bien.

## **TIRITAS, ELIMINAR**

Para que no moleste al quitarnos una tirita o un trozo de esparadrapo, empápala con unas gotitas de aceite; en pocos minutos saldrá por sí sola

## **TOBILLOS HINCHADOS**

Para aliviar la hinchazón que se forma en los tobillos al cabo del día, hierva agua con un puñado de hojas de hiedra y una vez tibia, introduce los pies en ella hasta la altura del tobillo durante 15 ó 20 minutos. Tus tobillos saldrán mucho más aliviados.

## **TÓNICO CASERO**

Hierve en el contenido de un vaso de agua, cuatro ramilletes de perejil fresco. Deja que se enfríe, retíralo con el tenedor y añade un chorrito de limón. Ya sólo te quedará aplicarlo.

## **UÑAS ABIERTAS**

El primer consejo es que observes si cuando las limas lo haces en diferentes direcciones porque ese movimiento las debilita y las abre. Por eso, lima en una única dirección, hazlo con suavidad y tras el limado, aplica unas gotitas de crema de manos. Así se conservarán perfectas.

## **UÑAS; BLANQUEAR**

Si tienes las uñas amarillentas y quieres devolverles su blancura, pasa por debajo de ellas un palito de algodón humedecido en agua oxigenada. Además de eliminar la suciedad, te quedarán blancas.

También puedes coger un bol, echar en él un par de dedos de agua y tres cucharaditas de vinagre blanco. Introduce las uñas en el líquido y déjalas unos minutos. Notarás cómo, poco a poco, se van blanqueando.

## **UÑAS: ESMALTE IMPECABLE**

El color del pintauñas permanecerá inalterable durante una semana aplicando después de pintarse las uñas, y una vez estén secas, una mano de esmalte transparente. Repetir la operación al día siguiente.

## **UÑAS DE FUMADOR**

Conseguirás un buen resultado si diariamente frota las uñas con un cepillito de dientes suave impregnado de pasta dentífrica especial para fumadores. Luego, sólo tienes que aclarar muy bien y secar.

## **UÑAS DURAS Y BLANCAS**

Para todas aquellas que ya lo han probado todo para endurecer sus uñas, aún tenemos un truco más: introdúcelas semanalmente durante cinco minutos en un bol con agua caliente y agua oxigenada a partes iguales. Tus uñas ganarán en dureza y, además, contribuirás a blanquearlas.

## **UÑAS FUERTES**

Una vez a la semana, sumergir las uñas durante 10 minutos en un recipiente donde se habrá añadido previamente aceite de oliva tibio y zumo de limón. El aceite las hidratará y fortalecerá y el limón las dejará más blancas.

Otro buen remedio es clavarlas cada día en media cebolla durante unos minutos. También es muy efectivo hacerlo en dientes de ajo (aunque tardará más tiempo en hacer la operación).

Si tienes una planta de aloe vera en casa, corta una de las hojas más carnosas de la base y recoge con una espátula el gel transparente que exuda. A continuación, mézclalo con la pulpa de medio aguacate maduro y sumerge las uñas en esta mascarilla natural. Si repites este consejo una o dos veces por semana, tus uñas no sólo estarán más brillantes y atractivas, sino mejor protegidas frente a los golpes, a los cambios de temperatura y a la acción de los detergentes.

## **VERRUGAS, ADIOS**

Si quieres ver desaparecer poco a poco tus pequeñas verrugas, aplícate sobre ellas cada día y durante un mes por lo menos un poquito de clara de huevo. Poco a poco, las verrugas se irán quemando debido al calcio del huevo y acabarán cayendo por sí solas.

## **VIENTRE HINCHADO**

Cuando notes que tienes el vientre hinchado, seguramente debido a la acumulación de gases, practica estos ejercicios de respiración: relajada en un sofá o en el suelo, coge aire por la nariz, infla el vientre y déjalo que salga lentamente por la boca. Haz este ejercicio unas 20 veces. Después tómate una infusión de hinojo. Los gases irán desapareciendo poco a poco.

# COCINA



## **ACEITE LIMPIO**

Siempre que se rebozan o empanan alimentos, el aceite acaba ensuciándose muy rápido. Si quieres que ese aceite dure más tiempo, añade antes de introducir los alimentos unas cáscaras de huevo.

## **ACEITE QUE SALTA**

Cuando freímos algo que todavía desprende agua en aceite muy caliente, éste tiende a chisporrotear y saltar. Cuando te suceda, espolvorea por encima con un poquito de sal y dejará de salpicar.

## **ACEITE SIN ESPUMA**

Para que el aceite no haga espuma al freír, echa en él unas cáscaras de huevo vacías o bien introduce un clavo de ferretería nuevo en la sartén y guarda el clavo en un cuenco para utilizarlo siempre con el mismo fin.

## **ACELGAS NEGRAS**

Para evitar que las acelgas se vuelvan negras (y por consiguiente, su aspecto sea poco apetitoso) cuando se cuecen, hay que añadir dos cucharadas soperas de harina al agua de cocción de las mismas.

## **AGUA QUE REBOSA**

Siempre que cocemos algún tipo de pasta o arroz, el agua de cocción suele rebasar el recipiente y se sale. Para que no vuelva a suceder, echa siempre un chorrito de aceite en el agua de la cocción y baja la llama del fuego al reiniciarse el hervor, se mantendrá a raya.

## **AGUACATES, CONSERVAR**

Cuando prepares aguacates en ensalada y no vayas a utilizar toda la pieza, conserva siempre el hueso de la fruta ya que si te sobra pulpa, tardará más tiempo en oxidarse. Además antes de envolverlo en papel de aluminio, rocía la pulpa con un chorrito de limón o pon una capa fina de aceite de oliva por encima.

Al comprarlos fíjate que al sacudirlos notamos que el hueso se mueve ligeramente en el interior.

Cuando elijas los aguacates, procura que la piel sea uniforme y sin manchas y rechaza los que estén muy flojos porque seguramente estén pasados.

Aunque con el calor, los aguacates maduran con más facilidad, si tienes prisa por comer alguna pieza, introdúcela en una bolsa de plástico y guárdala en una despensa cálida y aireada. No se resistirá a madurar rápidamente.

## **AJOS DURADEROS**

Si acabas de comprar una ristra de ajos y crees que acabarán secándose antes de que llegues a utilizarlos, quema las raíces y se conservarán tiernos durante el doble de tiempo.



## **AJOS, PELAR**

A veces la piel de los ajos se resiste a salir. Para pelarlos más fácilmente, pon los dientes de ajo en remojo de agua durante un ratito. La piel saldrá con mucha más facilidad y sin esfuerzo.

## **AJO –para que no repita-**

Si cada vez que vas a utilizar ajo en alguna de tus preparaciones, tienes la precaución de retirar el germen verde de su interior, su sabor no repetirá a ninguno de tus comensales. Recuerda además que los ajos más tiernos y blancos son los que resultan más suaves y digestivos.

## **AJOS QUE NO SALTAN**

¿Saltan los ajos en el mortero? A partir de ahora, sólo tienes que añadir un pizquita de sal para que los ajos no se escurran.

## **ARROZ, COCER**

¿Siempre que cueces arroz se sale el agua y mancha los fuegos? Para que este engorro no vuelva a suceder acuérdate de echar en el agua un trocito de mantequilla. Este truco funciona a la perfección.

Para que el arroz quede perfecto hiérvelo exactamente con el doble de agua o caldo que de arroz; nunca lo cuezas tapado y, por último, durante la cocción no lo remuevas jamás.

## **ATÚN FRITO**

Para que quede muy jugoso una vez frito el atún o la caballa, sólo tienes que dejarlo en remojo durante unos minutos en un plato con leche. Notarás con mucho la diferencia.

## **AVELLANAS, PELAR**

¿Quieres pelar fácilmente las avellanas? Sólo tienes que introducir estos frutos secos en el frigorífico durante un par de horas y después, al frotar, las pieles saldrán con mucha facilidad.

## **AZAFRÁN**

Para que saques lo mejor de él: caliéntalo en poco para que desprendas toda su aroma colocando 3 ó 4 hebras en un trocito de papel de aluminio que cerrarás y pondrás sobre una sartén. Tuesta ligeramente unos segundos y, después, empléalo directamente en tu receta.

## **AZÚCAR GLAS**

Si te has quedado sin azúcar glas y lo necesitas para un postre o un bizcocho, lo puedes preparar tú misma fácilmente en casa. Echa azúcar sobre una hoja de papel de

aluminio, pasa un rodillo por encima de él repetidas veces y el azúcar se irá moliendo. Si quieres, también puedes hacer lo mismo con azúcar moreno.

### **BACALAO, desalar:**

Si no te has acordado de poner a desalar el bacalao la noche anterior y no sabes si tendrás tiempo suficiente de eliminar la sal, prueba con este método: pon en un bol leche tibia y añade tres ajos sin pelar. Introduce el bacalao y procura que quede cubierto. En un par de horas estará libre de sal y sólo tendrás que lavarlo y secarlo antes de cocinarlo como tengas pensado.

### **BICARBONATO A LA VERDURA:**

Para intensificar el color de los vegetales, muchas personas añaden una pizca de bicarbonato al agua de cocción. Esta costumbre, sin embargo, destruye gran parte de la vitamina C de las verduras y de las hortalizas. Para que conserven todo su color y el máximo de nutrientes, te aconsejo prepararlas al vapor.

### **BIZCOCHO ESPONJOSO**

Si quieres que tu bizcocho tenga un sabor diferente y quede muy esponjoso, prueba a sustituir la mantequilla que siempre utilizas por nata.

Si un bizcocho lo quieres congelar, ante todo, antes de proceder a la congelación debes dejar que se enfríe bien. Luego, envuélvelo en film transparente de cocina e introdúcelo en el congelador. Cuando lo quieras utilizar, sólo tienes que dejar que se descongele a temperatura ambiente.

### **BIZCOCHO SABROSO**

Si en casa acostumbras a preparar bizcochos rápidos, puedes darles un toque diferente cada vez añadiendo a la masa base pulpa de una fruta rallada: prueba con una pera, una manzana, una zanahoria, etc. Con este simple gesto, conseguirás que tengan un sabor y un aroma especial y serán más saludable.

### **BOQUERONES BLANQUÍSIMOS**

Para preparar unos boquerones en vinagre y que queden blanquísimos, debes limpiarlos con mucho cuidado quitándoles la cabeza, eliminando la espina central y dejándolos en remojo de agua hasta que toda la sangre se haya desprendido. Escúrrelos, sécalos con papel absorbente de cocina y procede a prepararlos.

### **BRÓCOLI, COCER**

Seguramente no te gusta que al cocer el brócoli, éste pierda parte de su bonito color verde. Para que no suceda y conserve su verdor, añade al agua un chorrillo de vinagre. Es un remedio infalible.

## **BRÓCOLI SIN OLOR**

Para que al cocer el brócoli su olor no acabe impregnando toda la casa (también en caso de la col y la coliflor), añade al agua de cocción del mismo un chorro de leche. El olor no saldrá de la cacerola.

## **CAFÉ, CONGELAR**

La condición indispensable es que sea en grano y esté tostado. Si lo introduces en una bolsa de plástico de congelados te durará hasta un mes dentro del congelador. Y cuando vayas a molerlo, no hará falta el proceso de descongelación previa.

## **CAFÉ, CALENTAR**

El café sobrante recalentado pierde todo su aroma y puede llegar incluso, a resultar indigesto si llega a hervir. Conseguirás que esto no pase, si antes de calentarlo de nuevo le añades una cucharada de agua fría. Y procura no pasarte calentándolo demasiado y desde luego ¡nunca lo dejes hervir!.

## **CAFÉ DELICIOSO**

Si le añades un pellizquito de sal o de azúcar al café recién molido antes de poner la cafetera al fuego, conseguirás aumentar y resaltar su aroma. Es el truco que utilizaban nuestras abuelas para que su casa, por las mañanas, oliera a ese delicioso café.

## **CAFETERA CON CAL**

Es normal que, con el tiempo, los depósitos de las cafeteras vayan acumulando cal. Para eliminarla por completo introduce agua hirviendo en la que hayas diluido un buen chorro de vinagre. Deja que actúe durante una hora, lava bien y haz una cafetera sólo con agua para eliminar los restos y una de café (que tirarás) para devolverle el sabor a la cafetera.

## **CAFETERA, GUARDAR**

Si en tu casa no se utiliza mucho la cafetera, guárdala bien limpia y seca con un terrón de azúcar en el interior del depósito: se encargará de absorber la humedad e impedirá la formación de moho y malos olores.

## **CALDO, ESPUMAR**

Aunque no te lo parezca, hay que irlo eliminando a medida que se forma hasta que deje de aparecer, porque se trata de impurezas y pueden provocar un sabor muy fuerte en el caldo, o incluso sabor a rancio.

## **CARNE, CONSERVAR**

Si has comprado carne y no vas a utilizarla en un par de días consévala envuelta en papel encerado (o papel de horno) e introdúcela en el frigorífico hasta que vayas a utilizarla. Se

conservará mejor que en papel de plata o film de plástico. Pero si vas a superar los dos días, será mejor que la congeles.

### **CARNE FUERTE**

Si tu guiso de carne resulta muy fuerte y pesado, añade una cucharadita de canela y remuévelo. La canela ayudará a suavizar el sabor y además, lo hará menos indigesto.

### **CEBOLLA DORADA**

Para que al freír la cebolla quede dorada pero sin que se queme ni se ponga negra, espolvoréala con una pizca de harina bien fina. Además quedará sencillamente deliciosa.

### **CEBOLLAS FRESCAS**

Para que las cebollas duren más tiempo y no se arruguen ni germinen, hay que proceder a envolverlas individualmente en papel de aluminio y mantenerlas así hasta el momento de utilizarlas.

### **COCCIÓN RÁPIDA**

¿Te gustaría que la cocción de tu guiso fuese muy rápida pero sin que ello afectase al resultado del mismo? Sólo tienes que añadir una almendra sin pelar al preparado y notarás cómo cuece a mayor velocidad de la acostumbrada.

### **COCINA A LA SAL**

Si vas a preparar un plato a la sal, te damos un truco para que quede excelente: pon una base de sal gorda como lecho, coloca el alimento y cúbrelo con sal un poco humedecida en agua y, por último, agrega sobre la sal un chorrito de aceite: así la compactarás bien y después podrás eliminar la costra mucho más fácilmente.

### **COCINA PERFUMADA**

Si te gusta que tu cocina huela bien, prueba, de vez en cuando, a utilizar este truco: introduce en el horno caliente y dejándolo abierto unas cáscaras de naranja o pomelo. El olor agradable de estos cítricos impregnará toda la casa.

### **COL LOMBARDA**

Evita las cacerolas o cazuelas de aluminio a la hora de cocerlas porque el colorante natural de la lombarda reacciona mal con la composición de este metal. Prefiere el acero inoxidable o incluso el barro.

Cuando cocemos repollo despiden un olor característico y desagradable debido a su alto contenido en azufre.

Para evitar que el olor se desparrame bastará con que introduzcas una rodaja de pan en el agua de la cocción.

### **COLIFOR SIN OLOR**

Para que la coliflor no desprenda demasiado olor durante la cocción, pon en el agua desde el principio un trozo de pan empapado en vinagre. Evitarás así que ese desagradable olor invada toda la casa.

### **CONSERVAR LOS ALIMENTOS EN SU PROPIA LATA**

Fíjate bien en el interior de la lata: si es plastificado, añade un chorro de aceite, que servirá para aislar el alimento del aire, e introdúcela en el frigorífico. Si la lata no está plastificada, no tienes más remedio que trasladar el contenido a un recipiente de cristal o cerámica para evitar que el envase se oxide y contamine el alimento.

### **CORDERO EN SU PUNTO**

Cuando prepares chuletas de cordero a la plancha, no añadas la sal hasta el último momento para evitar que la sal haga sudar la carne y quede más seca y menos sabrosa. El punto de cocción son siete minutos por cada lado.

### **CREPES CALIENTES**

Una vez cocinadas las crepes, si no vas a utilizarlas enseguida, no las introduzcas en el horno caliente porque se resecan. Colócalas en un plato plano y tápalas con uno hondo. A continuación, ponlas encima de una cacerola con agua caliente, el vapor logrará mantenerlas calientes y jugosas.

### **CHAMPIÑONES, CONSERVAR**

Recúbrelos con una bolsa de papel o pon en el fondo del plato papel de cocina. Se conservarán mucho mejor y mantendrán su color blanco más tiempo.

### **DESCONGELAR PAN EN EL MICROONDAS**

Envuélvelo ligeramente en una hoja de papel absorbente de cocina: así evitarás que el pan se reseque y parecerá recién comprado y horneado.

### **ENDIBIAS AMARGAS**

Cuando las vayas a consumir crudas en ensalada y antes de cortarlas, déjalas en un remojo de agua con un chorrito de aceite de oliva durante media hora: se suavizarán y te resultarán deliciosas.

## **ENDIBIAS LIMPIAS**

Aunque parece que las endibias siempre se venden limpias, no dejes de lavarlas bien en casa ya que por lo general, contienen restos de los productos químicos que se han utilizado durante su cultivo. Si las endibias que has comprado amargan ligeramente, prueba a retirar las puntas rizadas de sus hojas, si es que las tienen, ya que el amargor suele concentrarse en esa zona.

## **ENVASE AL VACÍO**

¿Se te rompen las lonchas de los embutidos cada vez que intentas separarlas de un envase al vacío? Antes de abrir el paquete pásalo un momento bajo el chorro de agua fría. Cuando lo abras, espera unos segundos y verás cómo las lonchas se separan sin dificultad.

## **ESPÁRRAGOS BLANCOS FRESCOS**

Para que los espárragos blancos se conserven en buen estado hasta su utilización, guárdalos en el cajón de las verduras del frigorífico envueltos en un paño húmedo que cambiarás diariamente hasta el momento de su cocción. Cuando los cuezas, añade al agua de cocción el zumo de medio limón recién exprimido. ¡Quedarán mucho más blancos!

## **FRITOS SIN ESPUMA**

Cuando preparas fritos o rebozados, suele formarse espuma en la sartén. Para evitarlo, introduce en la sartén unas hojitas de lechuga limpias y troceadas.

## **FRUTA**

¿Engorda menos si la tomamos antes de comer? Es falso. La fruta tiene más beneficios si la tomamos entre las comidas porque es rica en fibra y nos provoca más sensación de saciedad que si la tomamos después de las comidas; pero eso no quiere decir que engorde más después de comer. La cantidad calórica que tienen es la misma de postre o entre comidas.

## **GARBANZOS INDIGESTOS**

Hay personas a las que los garbanzos les resulta indigestos. Una forma de paliar este inconveniente consiste en dejar los garbanzos en remojo de agua tibia en la que introducirás también unas hojas de laurel.

## **GRUYERE SECO**

Puedes devolverle algo de su textura si lo envuelves en un paño de algodón humedecido con vino. Deja que repose a temperatura ambiente durante 5 ó 6 horas y verás cómo el queso vuelve a resultar tierno.

## **HELADOS CASEROS**

Disuelve 100 g. de azúcar en 120 ml. de agua y hierva la mezcla hasta formar un almíbar. A continuación, mézclalo con 450 g. de fresas trituradas y 25 ml. de zumo de naranja. Viértelo en moldes e introdúcelos en el congelador. Te gustará saber que estos polos tienen hasta un 68% de contenido en fruta.

## **HUEVOS DUROS, CORTAR**

Cada vez que vayas a cortar una rodajita, pasa el cuchillo por agua helada. De esta manera, las rodajas no se romperán.

## **HUEVOS DUROS, ENTEROS**

Para que las cáscaras no se rompan al cocerlos, pincha la base de los mismos con ayuda de un alfiler y cuécelos con agua y sal durante 10 minutos.

## **HUEVOS DUROS, PELAR**

Añade al agua de cocción un puñadito de sal, con seguridad se pelarán con mayor facilidad y no se romperán.

## **HUEVOS QUE SE ROMPEN**

Si preparas huevos cocidos y acaban rompiéndose dentro de la cacerola, anota este sencillo truco: no lo introduzcas en el agua recién salidos del frigorífico. Recuerda sacarlos una hora antes y añadir una cucharadita de sal al agua de cocción, y no te volverá a suceder. Es sobre todo el cambio brusco de temperatura lo que provoca que los huevos se rompan al cocerlos.

## **HUEVOS SIN SALPICADURAS**

Los huevos fritos están deliciosos, pero las salpicaduras de aceite mientras se preparan son un verdadero tormento. Para evitarlas, cuando estés calentando el aceite espolvorea un poquito de harina: no volverá a salpicar.

## **JUDÍAS VERDES, CONGELAR**

Si te gusta congelar las judías verdes en plena temporada, debes hacerlo así: lava las judías y elimina los tallos, hojitas, hilos y puntas. Luego, blanquéalas (escaldar) durante un minuto en agua hirviendo y escúrrelas. Deja que se enfríen e introdúcelas por raciones en bolsas de congelación.

## **KETCHUP APELMAZADO**

Cuando el ketchup no sale del frasco por más que lo intentas, prueba con el siguiente truco: introduce por el agujero de la boca una pajita de beber y remueve bien el interior. De

esta forma entra aire en el interior y cuando saques la pajita el ketchup volverá a salir con normalidad.

### **LANGOSTA, HERVIR**

Ya sabes que debe comprarse viva y cuando vayas a cocerla, recuerda atarla a una madera o a unos cucharones de madera para que no se curve durante la cocción. Ten en cuenta que debes introducirla en el agua hirviendo y cocerla durante diez minutos por cada kilo de peso.

### **LECHE QUEMADA**

Para eliminar los restos de leche quemada que queda sobre los fogones, vierte sobre ellos un buen chorro de vinagre y frótalos con una bayeta humedecida o una esponja.

### **LECHUGA, lavar:**

Si se pone en remojo durante mucho rato puedes perder la práctica totalidad de su contenido en vitamina C y en potasio, dos nutrientes solubles en agua. Para preservar su contenido nutricional es preferible que la laves rápidamente bajo el grifo.

Para que la lechuga que acabas de comprar te dure más días, separa las hojas una por una, lávalas ligeramente con agua fría y déjalas secar sobre papel absorbente, o bien centrifúgalas. Una vez, secas, introdúcelas en un recipiente de plástico hermético y guárdalas en el cajón de las verduras de tu frigorífico. Estarán siempre frescas y a punto para incluirlas en una deliciosa ensalada.

### **LECUGA MUSTIA**

Conseguirás que las hojas mustias de una lechuga revivan si las sumerges en agua fría con zumo de limón y las conservas en el frigorífico durante 10 minutos.

### **LEGUMBRES SIN REMOJO**

Si te has olvidado de poner las legumbres en remojo la noche anterior, no te preocupes porque el problema tiene solución: añade al agua de cocción una cucharadita de levadura por cada medio litro de agua y ponlas al fuego. La levadura las reblandecerá y casi no se notará el olvido.

### **LEVADURA**

A veces, cuando preparamos tartas o pasteles, éstos no acaban de subir al cocerlos. Lo más seguro es que la levadura esté pasada. Para comprobar en qué estado se encuentra, echa una cucharada de levadura en un vaso de agua caliente: si está bien hará muchas burbujas.



## **LIMONES JUGOSOS**

Para que al exprimir un limón, éste suelte todo su jugo, amásalo bien con las manos y a continuación córtalo verticalmente y no en sentido horizontal como acostumbramos a hacer. Luego exprímelo y verás cómo se aprovecha mejor su zumo.

## **MARISCOS, COCER**

Al cocerlo puedes echar abundante sal, porque el marisco sólo toma la sal que necesita, y debe echarse en agua hirviendo, a excepción de las cigalas, que es preferible no cocerlas porque merman su carne.

## **MAYONESA CORTADA**

Si se ha “cortado” la mayonesa, prueba este sencillo truco para emulsionarla y recuperarla: añade unas cucharadas de agua fría (preferiblemente de la nevera) y sigue batiendo. Seguro que se vuelve de nuevo consistente.

## **MIEL LÍQUIDA**

Ya no sabes que hacer para que la miel no acabe espesándose. A partir de ahora introduce en el tarro una zanahoria pequeña bien limpia y déjala en el interior: la miel se conservará líquida y no formará grumos ni se espesará.

## **MONTAR NATA**

¿Quieres que la nata te quede montada rápidamente?. Añádele unas gotas de limón y bátela de abajo hacia arriba. Verás como en unos instantes aumenta su volumen y te quedará perfecta, y sin que se formen los típicos grumos.

## **MORCILLAS SIN ROTURAS**

Antes de introducirlas en la sartén, cúbre las con una capa de harina. Te quedarán enteras y la piel no explotará.

## **NUECES RANCIAS**

Hay un truco para recuperarlas en parte: escáldalas en agua hirviendo, escúrrelas e introdúcelas en el horno a temperatura media, durante 20 minutos. Deja que se enfríen un poco y consúmelas: habrán quedado deliciosas.

## **PASTA “al dente” reduce las necesidades de insulina:**

Las personas con diabetes tipo 2 conseguirán reducir la velocidad a la que los hidratos del arroz y de la pasta llegan a la sangre si se acostumbran a comer estos alimentos “al dente”.

Cuando los cocemos en exceso, los azúcares de los cereales llegan más rápido a la sangre, lo que aumenta las necesidades de insulina.

## **PAN**

¿Engorda? No es verdad, el pan es un cereal como otro cualquiera, depende de la cantidad que tomemos y con qué lo tomemos. Lo que ocurre es que en una comida generalmente ya se están tomando hidratos de carbono suficientes y si además de estos hidratos, comemos pan y no quemamos esas calorías, estas se transforman en grasa. Lo que sí ocurre es que los hidratos de carbono son los que más energía directa aportan, aunque los más calóricos son las grasas (9 calorías por gramo, frente a los cuatro por gramo que tienen los hidratos).

## **PAN CONGELADO**

Las barras de pan no deben conservarse más de diez días en el congelador porque transcurrido ese tiempo, la corteza empieza a desmenuzarse. Es preferible consumirlo antes de diez días. Para descongelarlo, si quieres que el pan mantenga sus características, hazlo a temperatura ambiente. (Una barra, de 4 a 6 horas.)

## **PATATAS AL HORNO**

Para que las patatas que vas a preparar al horno se hagan antes, envuélvelas en papel de aluminio y clava en cada una de ellas un clavo nuevo que llegue hasta el centro de la patata. Reducirás bastante el tiempo de cocción.

## **PATATAS CONGELADAS**

Para facilitar su congelación, los fabricantes de patatas fritas las impregnan de grasa. Ten en cuenta este detalle si eres hipertenso o tienes niveles elevados de colesterol en sangre.

## **PATATAS FRITAS**

Para que las patatas fritas queden más crujientes y sean más digestivas, antes de hacerlas introdúcelas en agua hirviendo con sal durante cinco minutos. Escúrrelas, sécalas y fríelas. El almidón habrá desaparecido y no se pegarán, además de quedar más crujientes y sanas.

## **PATATAS REBLANDECIDAS**

Cuando observes que las patatas de tu despensa se han reblandecido, no te precipites en tirarlas. Cuando las vayas a utilizar introdúcelas en agua durante media hora y volverán a endurecerse.

## **PERAS DURAS**

¿Has comprado peras y están como una piedra de duras? Puedes acelerar su proceso de maduración envolviéndolas individualmente en papel de periódico y dejándolas a temperatura ambiente. En tres días podrás consumirlas sin problemas

## **PEREJIL DURADERO**

El perejil durará mucho más si separas los tallos de las hojas, e introduces éstas en un tarro de cristal con tapa dentro del frigorífico.

## **PESCADO HERVIDO SIN OLOR**

A veces, cuando se hierve pescado, se acaba expandiendo por toda la casa un más que desagradable olor a "hervido". Si no quieres que esto ocurra, introduce en la cazuela de cocción unas hojas de apio.

## **PIMIENTOS, PELAR**

Los pimientos rojos asados son deliciosos, pero es bastante engorroso pelarlos. Para que el proceso sea rápido y fácil, ásalos, retíralos del horno y mételos dentro de una bolsa de papel. Ciérrala y déjalos unos minutos dentro. Luego procede a pelarlos y verás cómo la piel se desprende con facilidad.

## **PLÁTANOS, CONGELAR**

Los plátanos pueden congelarse. Cómpralos en un punto de mediana madurez (ni muy maduros, ni muy verdes), envuélvelos enteros y con su piel en film transparente para alimentos y mételos en el congelador. Te durarán unos 4 ó 5 meses. Y recuerda, cuando los descongeles consúmelo en un par de días porque se estropearán con facilidad.

## **PLÁTANOS, CONSERVAR**

Debes saber que el plátano es una fruta que no tolera el frío del frigorífico. Por eso, si lo has comprado verde, colócalo en una cesta de mimbre y espera a que empiece a amarillear para consumirlo (tardará un par de días en estar a punto).

## **POMELOS, PELAR**

Esta fruta no es fácil de pelar, así que para facilitarte la labor déjalos en remojo en agua hirviendo durante un par de minutos y podrás quitarles la piel sin ningún problema.

## **QUESO TIERNO, CORTAR**

Para evitar que los quesos tiernos se peguen a la hoja del cuchillo al cortarlos, basta con untar la hoja con un poco de aceite de oliva: no afectará al sabor del queso y evitarás que el queso se rompa al pegarse a la hoja.

## **REBOZADOS LIMPIOS**

Cuando frías alimentos rebozados con pan rallado introduce en la sartén con el aceite un par de palillos: de esta manera el aceite no se ennegrecerá y tus rebozados tampoco.

## **SALMÓN MÁS SUAVE**

Podrás suavizar el sabor del salmón si lo rocías con zumo de limón, lo cubres con film transparente de cocina y lo dejas en maceración durante 24 horas en el frigorífico.

## **SARDINAS SIN OLOR**

Para que al cocinar sardinas su olor no invada toda la casa, aplica este truco: antes de cocinarlas, déjalas durante media hora en un remojo de leche. Luego escúrrelas bien y sécalas con papel absorbente de cocina.

## **SOPA DE PESCADO**

Si vas a preparar sopa de pescado ten en cuenta que los pescados de agua dulce se echan en el agua hirviendo, mientras que los pescados de agua salada se sumergen en agua fría.

## **SOPA SALADA**

No te preocupes, tiene una rápida solución: introduce en el recipiente tres o cuatro rodajas de patata y haz que hierva un ratito. Cuando saques las patatas éstas habrán absorbido parte de la sal.

## **SOUFFLÉ A SU PUNTO**

Para que los soufflés suban y queden impecables, la regla básica es introducirlos en el horno muy caliente, procurando no abrir la puerta hasta el final de la cocción, ya que automáticamente la masa se desinflaría. Y sobre todo, sírvelo enseguida sin pérdida de tiempo.

## **TABLA DE COCINA**

Para trocear alimentos conviene utilizar tablas de plástico más higiénicas que las de madera, debido a que se trata de un material no poroso. En las tablas de madera, el cuchillo se clava más fácilmente, por lo que los restos de comida se quedan en los cortes, donde pueden alojarse los gérmenes. La madera, por otra parte, absorbe con mayor facilidad la humedad, lo que favorece la proliferación de algunas bacterias y hongos. Una sencilla forma de evitar la contaminación cruzada es utilizar tablas de plástico de diferentes colores. En la de un color prepararemos por norma los alimentos crudos y en la del otro manipularemos los alimentos ya cocinados.

Si has utilizado tabla de madera y han quedado manchas de cortar carne o pescado, conseguirás eliminarlas frotándola con abundante agua oxigenada. Además de limpia, tu tabla quedará bien desinfectada.

### **TOMATE, congelar:**

Si quieres congelar unos tomates recién comprados, procede así: lávalos, sécalos con un paño y alinéalos sobre una bandeja; cúbrelos con papel de aluminio e introdúcelos en el congelador. Cuando se hayan endurecido (tras unas 2 horas aproximadamente), introdúcelos rápidamente en bolsas de congelar y vuelve a depositarlos en el congelador. Se conservarán durante un máximo de 6 meses y puedes cocerlos sin descongelar cuando vayas a utilizarlos.

### **TORRIJAS.**

Un truco para evitar que se produzca demasiada espuma es echar en la sartén un clavo metálico.

### **TORTILLA PEGADA**

Para tratar de solucionar el problema, retira la sartén del fuego, tápala con la tapa de una cacerola y verás cómo en cinco o diez minutos se ha despegado gracias al vapor de agua acumulado en el interior.

### **VINAGRETA SIN VINAGRE:**

¿Ibas a preparar una salsa vinagreta y resulta que no tienes vinagre en casa? No te preocupes porque conseguirás una vinagreta deliciosa si mezclas zumo de limón natural con mostaza, aceite y sal. Es tan buena que es posible que te aficiones a esta salsa.

## **GLOSARIO**

### **A**

**Á PART:** Servir por separado, por ejemplo una salsa.

**Á POINT:** En su punto, al punto.

**ABLANDAR:** Romper las fibras duras de la carne golpeándola con un mazo o adobándola en un líquido ácido. También cocer lentamente las hortalizas en agua hasta ablandarlas, pero sin dorarlas.

**ABRILLANTAR:** Dar brillo a pasteles, asados u otras preparaciones con gelatina, mermelada, mantequilla fundida o almíbar. También significa pintar con huevo una masa para que al cocer resulte brillante.

**ACANALAR:** Crear un borde con forma presionando el borde de una tarta con los dedos o con la hoja de un cuchillo. También hace referencia al efecto decorativo que se obtiene en las pieles de frutas y hortalizas con un acanalado. Si se cortan en rodajas, los bordes quedan acanalados.

**ACIDIFICAR:** Añadir un líquido ácido, generalmente zumo de limón o agua de tamarindo, para obtener un sabor agrio.

**ADEREZAR:** Sazonar un manjar para mejorar su sabor.

**ADOBAR:** Poner un alimento crudo en un preparado para ablandarlo o darle un aroma especial antes de cocinarlo. Los adobos constan en diversas medidas, de especias, hierbas aromáticas, sal y algún líquido (aceite, vino).

**AL DENTE:** Palabra italiana que significa "al diente" describe las hortalizas o la pasta cocida que ofrecen una ligera resistencia al morderlas.

**ALBARDAR O LARDEAR:** Envolver trozos de carne magros con trozos de grasa (generalmente tocino) para que la carne quede jugosa.

**ALBÚMINA:** La clara del huevo rica en proteínas; contiene la chalaza, los ligamentos que unen la yema a la cáscara.

**ALIÑAR:** Condimentar, sazonar una preparación, por ejemplo una ensalada con salsa vinagreta.

**AMASAR:** Técnica para aplastar y doblar una pasta hasta que esté compacta y homogénea. Al amasar se estira el gluten de la harina, aportando elasticidad.

**AROMÁTICA:** Cualquier especia o hierba (albahaca, comino, romero) que aporte sabor y fragancia a los alimentos.

**ASAR A LA BRASA O A LA PARRILLA:** Cocinar los alimentos en una parrilla metálica colocada sobre brasas o sobre el fuego, con poca grasa, de forma que queden dorados por el exterior y jugosos por dentro.

**ASAR AL HORNO:** Cocer los alimentos en el horno en sus propios jugos o con grasa añadida.  
**ÁSPIC:** Preparación de carne, pescado o verduras troceadas que, mezclada con gelatina, se cuaja en molde en la nevera. Se desmolda cuando se ha solidificado.

## **B**

**BALLOTINE:** Carne, ave o pescado deshuesada, rellena y enrollada; generalmente escalfada o braseada.

**BAÑO DE HIELO:** Cuenco con cubitos de hielo y agua; se utiliza para enfriar mezclas y detener el proceso de cocción.

**BAÑO MARÍA:** «Baño de agua» que se prepara colocando una cacerola o cuenco con alimentos sobre un recipiente más grande de agua hirviendo. Se puede hacer en el horno o sobre el fuego. Poner a calentar platos delicados, como por ejemplo salsas, en el que han de conservar el calor o calentarse lentamente. El recipiente con la preparación se coloca de forma que no toque el fondo. El agua no ha de hervir.

**BARBA:** Se encuentra en el borde exterior del manto de las conchas y debe quitarse la mayoría de las veces. En el caso de los mejillones, los filamentos de sujeción, con los que estos animales se agarran al fondo. Se quitan antes de la cocción.

**BATIR:** Incorporar aire a los ingredientes, por ejemplo a la crema de leche o los huevos, al batirlos con una batidora de varillas.

**BATIR EN FORMA DE CREMA:** Batir unos ingredientes juntos hasta obtener una crema ligera, esponjosa y homogénea. Normalmente se suele referir a la transformación de una grasa en crema, por ejemplo la mezcla de mantequilla y azúcar.

**BISCUIT:** Helado hecho a base de unas natillas, a las que se incorporan claras de huevo montadas a punto de nieve, batidas con almíbar antes de congelar.

**BLANC:** Caldo preparado con agua, harina y zumo de limón que se utiliza para cocer y preservar el color de las hortalizas; se suele utilizar para hervir alcachofas.

**BLANQUEAR O ESCALDAR:** Sumergir frutas u hortalizas en agua hirviendo y después en agua helada para parar la cocción, desprender sus pieles, fijar su color y extraer los jugos amargos. Este proceso también reduce la sal en el tocino salado y otras carnes curadas.

**BRASEAR:** Dorar los alimentos en grasa, para después cocinarlos tapados en una pequeña cantidad de líquido aromatizado a fuego lento y durante largo tiempo.

**BRIDAR:** Reparar y atar o coser las viandas para cocinarlas, principalmente las aves.

**BROQUETA:** Pincho en el que se insertan trozos de alimentos que después se asan al grill, a la parrilla o la barbacoa.

**BRUNOISE:** Verdura picada en cuadradillos finos, zanahoria, apio, puerro o calabacín finamente cortados a dados que se utilizan por separado o juntos como guarnición clásica del consomé.

**BUÑUELO:** Pequeño trozo de fruta o de carne cubierto con una pasta y frito.

## C

**CALDO:** El líquido aromático obtenido cuando los alimentos se cuecen en agua a fuego lento..

**CALDO CORTO O "FUMET":** Caldo bien condimentado, preparado con agua, vinagre, vino blanco, verduras y especias utilizado para cocer mariscos y pescados.

**CAPARAZÓN DE CANGREJO:** El cuerpo (sin la cola) del cangrejo cocido. Se utiliza para decorar platos.

**CARAMELIZAR:** Proceso de calentar el azúcar hasta que se licúa y transforma en almíbar; el color varía del dorado al marrón oscuro. El azúcar también se puede caramelizar espolvoreando sobre los alimentos y poniendo éstos debajo del grill hasta que el azúcar se derrita (como la crema quemada). Este término también se aplica a las cebollas y los puerros salteados en grasa.

**CÁSCARA:** La piel coloreada de los cítricos, sin la membrana blanca.

**CINTA:** Con este término se describe la consistencia de una mezcla de huevo y azúcar batida hasta que esté extremadamente espesa. Cuando la batidora de varillas se levanta, la pasta cae formando cintas o surcos lisos y gruesos. También se utiliza este término para designar las tiras finas de hortalizas como zanahorias y calabacines cortadas con un mondador.

**CIVET:** Forma de guisar la caza, en cuya salsa se utiliza la sangre del animal.

**CLARIFICAR:** Eliminar las impurezas de un líquido. El procedimiento generalmente implica cocer lentamente claras de huevo (y cáscaras) en un caldo; las claras de huevo atraen las impurezas. Este término también se aplica al procedimiento por el cual se calienta lentamente la mantequilla para eliminar los sólidos lácteos.

**COBERTURA:** Baño de chocolate, yema dura o fondant que se aplica a tartas y pasteles.

**COCER:** Sumergir alimentos en agua hirviendo, durante un tiempo determinado, para que se ablanden y resulten comestibles.

**COCER A FUEGO LENTO:** Cocer los alimentos en un líquido por debajo del punto de ebullición; la superficie del líquido más que burbujear se agita suavemente.

**COCER A LA INGLESA:** Cocer en abundante agua hirviendo a borbotones con mucha sal y destapado. El proceso se completa con un refrescado posterior con agua fría para cortar la cocción y eliminar el exceso de sal. Este tipo de cocción es adecuado para verduras y pastas.

**COCER AL BAÑO MARÍA:** VER BAÑO MARÍA

**COCER AL VAPOR:** Cocer un alimento sin que éste se ponga en contacto con el líquido, de esta manera la pérdida de sabor y nutrientes es mínima.

**COLOREAR:** Dar color a un caldo o salsa utilizando una cebolla, huesos tostados en el horno, caramelo oscuro o unas hebras de azafrán. También se emplean colorantes vegetales que, en polvo o en líquido se venden con este fin.

**COMPOTA:** Mezcla de frutas que se cuece lentamente, generalmente en un almíbar de azúcar con especias o licor.

**CONCASSÉE:** Mezcla groseramente picada, generalmente de tomates pelados, sin semillas y troceados.

**CONFIT:** Palabra francesa con la que se define un método de cocción de la carne (generalmente de pato, oca o cerdo), en el que ésta se cuece muy lentamente en su propia grasa y después se conserva en la misma. Las hortalizas, como las cebollitas pequeñas, también se pueden cocer en la grasa.

**CONGELAR SIN TAPAR:** Congelar alimentos como guisantes o judías en una sola capa y sin taparlos. Cuando están congelados se pueden juntar pero siguen estando separados.

**CONSISTENCIA DE CAÍDA:** Este término describe una mezcla, generalmente la pasta de un bizcocho, con la densidad para poder verterla a cucharadas, pero lo suficientemente firme para mantener su forma.

**CONSOMÉ:** Caldo claro especialmente delicado, a base de crustáceos, pescado, aves o carne.

**CORALES:** Huevas de las hembras de los crustáceos, de color verde negruzco antes de cocerse, y rojo como el coral una vez cocidas. En el caso de las vieiras, las huevas de color naranja también se llaman coral.

**CORTAR A DADOS:** Trocear los alimentos en dados pequeños regulares.

**COULIS:** Puré o salsa tamizada generalmente de tomate o frutas mezcladas con un edulcorante y una pequeña cantidad de zumo de limón.

**CRÈME FRAÎCHE:** Puede prepararla mezclando crema de leche espesa y petit suisse a partes iguales.

**CUAJAR:** Solidificar un líquido mediante el calor (como en los huevos batidos al formar la tortilla o un flan), mediante la adición de gelatina (en el caso de áspics), adicionando un cuajo especial (para la leche) o espesándolo con fécula y dejándolo enfriar.

**CUBRIR:** Cubrir los alimentos con una capa exterior de, por ejemplo, harina, huevos batidos, pan rallado, mayonesa o glaseado.

**CURAR:** Conservar los alimentos salándolos, ahumándolos, sumergiéndolos en salmueras ácidas o mediante bacterias.



## **CH**

**CHALOTA:** Planta de la familia de las liliáceas, con aspecto de una cebolla pequeña, cuyo sabor se asemeja al de la cebolla, con un ligero gusto a ajo, pero más suave. Se utiliza en refritos y como condimento.

**CHAMUSCAR:** Someter a la acción de la llama una pieza: los plumones de las aves y las cerdas o pelos de la piel del cerdo.

**CHIFFONADE:** Hortalizas de hoja o hierbas cuyas hojas se enrollan y se cortan transversalmente en tiras finas.

**CHINO:** Tamiz cónico muy fino por el que se pasan los alimentos. Se suele utilizar para colar salsas.

**CHULETA:** Corte de carne, por ejemplo de cordero, cerdo o ternera, de la pierna o de las costillas.

## **D**

**DADO DE TOCINO:** Grasa de cerdo o tocino ahumado cortado en dados pequeños que se utiliza para condimentar sopas, guisos o ensaladas.

**DARNE:** Rodaja gruesa de un pescado redondo grande, por ejemplo del salmón o del atún.

**DÉGORGER:** Remojar la carne, las aves y el pescado en agua fría con sal o vinagre para que suelten las impurezas y la sangre.

**DESLEÍR:** Disolver una sustancia sólida en un líquido.

**DESGLASAR:** Después de saltear los alimentos, éstos y el exceso de grasa se retiran del recipiente y se añade una pequeña cantidad de líquido que se mezcla con los fondos de cocción del recipiente para diluirlos y obtener una salsa.

**DESMENUZAR:** Separar los alimentos en trozos pequeños con un tenedor. También separar los alimentos cortándolos en tiras finas con un cuchillo, macheta o rallador.

**DÉTREMPE:** Término francés para definir la pasta inicial hecha con harina, sal, mantequilla derretida y agua en la primera fase de elaboración del hojaldre.

**DORAR:** Tostar un alimento en grasa, animal o vegetal, para que los ingredientes adquieran un color dorado como es el caso de la cebolla. También se emplea cuando se barniza ligeramente un manjar con clara de huevo o mantequilla antes de meterlo en el horno.

**DUXELLES:** Salsa para rellenos preparada con setas, escalonias y hierbas finamente picadas, cocida en mantequilla hasta casi secarse, que sirve para gratinar y como relleno para hojaldres.

## **E**

**EMBRIDAR O BRIDAR:** Sujetar con bramante o cuerda los miembros de un ave o un trozo de carne, a fin de que conserve una forma determinada durante la cocción.

**EMPANAR:** Pasar primero por harina, luego por huevo y finalmente por pan rallado los alimentos.

**EMULSION:** Mezclar líquidos mediante la dispersión de uno en el otro. En cocina, emulsionar significa añadir un líquido a otro en un chorrillo lento y continuo mientras se remueve vigorosamente.

**ENCAMISAR:** Echar en un molde una capa fina de gelatina o cubrirlo con una pasta fina antes de echar el relleno.

**ENFRIAR BRUSCAMENTE:** Añadir agua fría a alimentos calientes para bajar de repente la temperatura.

**ENGRASAR:** Untar un molde con una capa de grasa (generalmente mantequilla o aceite en el caso de los moldes de pastelería) para evitar que la preparación se pegue.

**ENHARINAR:** Envolver en harina un alimento antes de freír y rehogar.

**ENRIQUECER:** Añadir crema de leche o yemas de huevo a una salsa o una sopa, o mantequilla a una pasta para aportar textura y sabor.

**ENTALLAR:** Practicar incisiones en la piel, la carne o la grasa de los alimentos, por ejemplo carne, pescado u hortalizas, antes de cocinarlos. También marcar líneas sobre la superficie de los alimentos. De esta manera, absorben adobos y marinados.

**ENTRADA:** Plato que se servía después de la sopa o consomé. Hoy día, es el primer plato de una comida.

**ENTRECOTE:** Palabra francesa que significa "entre las costillas". Este corte tierno de buey o ternera se suele hacer a la parrilla o saltear.

**ESCABECHAR:** Conservar la carne o el pescado en un caldo frío, compuesto fundamentalmente de aceite, vinagre, sal, hierbas y especias.

**ESCALDAR:** Sumergir brevemente en agua salada hirviendo, verduras o setas para quitarles sabores desagradables o impurezas, para poder quitar mejor las pieles o para ablandarlo.

**ESCALFAR:** Cocer en un líquido por debajo del punto de ebullición. Cocer alimentos lentamente sumergiéndolos en un líquido sin que éste llegue a hervir (agua, almíbar de azúcar, alcohol) justo antes del punto de ebullición.

**ESCALOPE:** Loncha fina de carne, ternera, pollo o pescado.

**ESENCIA:** Caldo reducido o fondo concentrado.

**ESPESANTE:** Elemento que se utiliza para espesar (por ejemplo yema de huevo, harina, etc.)

**ESPESAR:** Dar consistencia a una salsa, con ayuda de harina, maicena u otro espesante.

**ESPOLVOREAR:** Repartir un ingrediente pulverizado o picado muy menudo sobre un alimento.

**ESPUMAR:** durante la cocción lenta de salsas y sopas, quitar continuamente con una espumadera o cuchara la espuma, grasa u otras impurezas de la superficie de líquidos hasta que queden completamente transparentes.

**ESTOFADO:** Guiso en el que todos sus componentes se ponen crudos y a la vez.

## **F**

**FARSA O RELLENO:** Relleno para hojaldres, terrinas, pescados, crustáceos, piezas de carne o verduras, muy bien picados o molidos, y condimentados.

**FINAS HIERBAS:** Son hierbas finamente picadas de distinta composición para salsas y sopas. En ocasiones también escalonias picadas.

**FLAMEAR O FLAMBEAR:** Rociar un alimento con un licor y prenderle fuego para quemar el contenido de alcohol de un plato y que permanezca el sabor del licor empleado. También se hace para conseguir una espectacular presentación en la mesa.

**FONDANT:** Crema de pastelería hecha con agua, limón y azúcar glas, que se utiliza para bañar tartas y pasteles. También nombre que se le da al chocolate preparado para cobertura.

**FONDO:** Extracto que se consigue al cocer moluscos y crustáceos, pescado, carne o verduras. Sirve como base para las salsas y sopas. El fondo oscuro se prepara con carnes de buey y ave. El fondo claro es una mezcla de harina y mantequilla, trabajadas a fuego lento hasta que adquieran un tono dorado.

**FONDUE:** Palabra francesa que significa «derretir» y que se refiere a los alimentos cocinados en un recipiente para fondue, sobre la mesa. Tradicionalmente, se sumergen dados de pan en queso derretido; otras variantes introducen carne en aceite caliente (fondue bourguignonne) y dados de bizcocho en chocolate derretido.

**FORRAR:** Cubrir un molde con mantequilla, aceite y/o harina y papel de hornear para evitar que la preparación se pegue. También se pueden utilizar alimentos como lonchas de tocino, hojas de espinacas y bizcochos de soletilla.

**FREÍR:** Cocinar los alimentos en abundante grasa caliente hasta que el alimento adquiera un color dorado. Cuando se fríe por inmersión los alimentos quedan sumergidos en él. Los alimentos salteados se cocinan con una capa de grasa en la base de la sartén para evitar que se peguen. Freír removiendo significa freír pequeños trozos de alimentos a fuego vivo sin dejar de remover, tradicionalmente en un wok.

**FREIR EN SECO:** Freír sin utilizar grasa o aceite. Este método se suele utilizar para tostar especias indias, panes planos y tortillas mejicanas.

**FRITURA:** Baño en grasa para freír trozos de pescado, carne o ave; también se utiliza para mariscos, como por ejemplo, gambas, calamares. La preparación se sumerge en una cesta metálica en aceite hirviendo.

**FUMET:** Caldo aromatizado que se prepara generalmente con las espinas del pescado, habitualmente blanco, aunque algunas veces también se prepara con caza, y que se utiliza para aromatizar líquidos de sabor suave. Se utiliza frecuentemente en la cocina francesa clásica.

## G

**GELATINA:** Gelatina en polvo u hojas para cuajar líquidos.

**GLASEADO DE FONDANT:** Mezcla de textura blanda de agua, azúcar y glucosa cocida a punto de bola blanda y después trabajada hasta que queda flexible y homogénea. Se utiliza para decorar platos. No hay que confundirlo con el glaseado que se suele utilizar en los pasteles de fantasía preparados con azúcar, agua y crémor tártaro.

**GLASEAR:** Cubrir los alimentos con un líquido poco denso (dulce o salado) que queda liso y brillante al solidificarse. Se puede hacer con un caldo de carne reducido (áspic), con confitura derretida, yema de huevo o chocolate. También se refiere a los caldos de carne o pescado muy reducidos.

**GLICERINA:** Especie de almíbar de alcohol que se agrega a los alimentos para mantenerlos jugosos. Se suele añadir al glaseado real para evitar que se cristalice.

**GLUTEN:** Proteína que se encuentra en la harina y que aporta elasticidad. La harina con alto contenido en gluten es la mejor para el amasado del pan. La harina de bajo contenido en gluten, como la que se utiliza en los bizcochos, es más blanda y menos elástica.

**GRATINADO:** Plato cubierto con queso rallado y con un poco de mantequilla y algunas veces pan rallado y que se gratina u hornea en una fuente poco profunda hasta que la superficie aparece crujiente.

**GRATINAR:** Calentar un plato al horno o bajo el grill a fuego vivo para que tenga una costra marrón por encima.

**GUARNICIÓN:** Acompañamiento o aderezo de plato. Esta determina la mayoría de las veces el nombre del plato.

## **H**

**HARINA ATA:** Harina integral extremadamente fina que se utiliza para hacer panes planos; se vende en tiendas orientales.

**HELAR:** Enfriar un alimento o una bebida entre cubitos de hielo o en el refrigerador.

**HERVIR:** «Llevar a ebullición», significa calentar un líquido hasta que empiezan a salir burbujas que rompen la superficie (100 °C). Hervir también significa cocer los alimentos en un líquido hirviente.

**HIDRATAR:** Poner un producto, desecado, en agua para que recupere humedad y adquiera una consistencia blanda.

**HOJA DE ORO Y PLATA:** «También denominada varak» hojas comestibles delgadísimas de oro o plata que se utilizan como decoración de postres. Estas hojas se venden en las tiendas indias, en forma de láminas frágiles.

**HOJALDRE:** Envoltorio de pasta de hojaldre para rellenar.

**HORNEAR:** Cocinar los alimentos en el horno. Para obtener mejores resultados, es mejor utilizar un termómetro para horno; la mayoría de los hornos alcanzan temperaturas diferentes a las que marca el indicador del horno.

**HORNEAR A CIEGAS O SIN RELLENO:** Hornear la pasta antes de rellenarla. Para que conserve su forma, la pasta se suele pinchar y forrar con papel de hornear o de aluminio y cubrir con legumbres o bolitas para hornear.

## **I**

**INCORPORAR:** Amalgamar una mezcla ligera y etérea con una más pesada. La más ligera se pone sobre la más pesada y con una cuchara metálica grande o una espátula de goma se mueve suavemente en forma de ocho, de forma que ambas mezclas se unan sin perder aire.

**INFUSIONAR:** Somatizar un líquido con ingredientes aromáticos como especias, cascara de cítricos o vainilla.

## **J**

**JUGO:** jugo de carne o fondo de un asado, fondo marrón.

**JULIANA:** cortar los alimentos en tiras finas. Se suelen cortar así las hortalizas o trufas que sirven como adorno o acompañamiento, para que cuezan rápida y uniformemente y para proporcionarles una bonita presentación.

## **L**

**LÁMINAS:** Rodajas muy finas, normalmente de trufas, champiñones, patata, ajo, pepino o calabacín.

**LEVADURA:** sustancia que se utiliza para elevar las pastas y para aumentar el volumen de las preparaciones horneadas. Para el pan, la más común es la levadura fresca o de panadero, para los bizcochos, la levadura en polvo o química y el bicarbonato.

**LEVAR:** Efecto que produce la levadura en una masa al fermentar, aumentando notablemente su volumen.

**LICUAR:** Convertir en líquido un alimento por fusión con calor o por trituración.

**LIGAR:** Operación de agregar a una salsa, ya preparada, yemas o mantequilla y revolverla para conseguir una salsa fina y bien mezclada. También añadir una pequeña cantidad de fécula a una salsa para que se trabaje ligeramente.

**LIGAZÓN:** mezcla de yema de huevo y crema de leche que se utiliza para espesar salsas, sopas y guisos. Para que no se corte, hay que retirar el recipiente del fuego poco antes de servir el plato.

## **M**

**MACEDONIA:** Conjunto de varias clases de verduras o frutas picadas.

**MACERAR:** Remojar los alimentos en un líquido, generalmente un alcohol o licor, para ablandar su textura e impartirles sabor.

**MACHACAR:** Golpear la carne con un mazo para ablandarla al romper sus fibras. Esta operación no es recomendable con la carne porque pierde sus jugos, pero resulta imprescindible para ablandar el pulpo antes de cocerlo.

**MAJAR:** Machacar y aplastar en el mortero determinados alimentos.

**MANTEQUILLA AMASADA:** En francés beurre manié. Es una pasta hecha con las mismas cantidades de harina y de mantequilla que se utiliza para espesar salsas, sopas y guisos.

**MARINADA:** Líquido compuesto de hierbas y especias (vino, zumo de limón, vinagre, leche agria o suero de mantequilla) para conservar y ablandar la carne y el pescado. También algunas salsas para ensalada se denominan marinada.

**MARINAR:** Poner los alimentos en un líquido muy aromatizado, cuya composición puede variar dependiendo del resultado que queramos obtener. Las marinadas aportan sabor, jugosidad y ablandan la preparación.

**MARIPOSA:** Abrir un alimento (pierna de cordero, pechuga de pollo, langostinos) por el centro, sin llegarlo a atravesar completamente. Las dos mitades se abren y parecen una mariposa.

**MARMOLADO:** Se utiliza para describir la mezcla de dos pastas diferentes en un bizcocho, generalmente de diferentes colores. También se denomina así a las líneas de grasa de la carne.

**MASA:** Mezcla cruda para crêpes, tortas y bizcochos. Puede ser espesa o líquida. También se utiliza para describir la cobertura de los alimentos que van a freírse, como el pescado.

**MECHAR:** Insertar tiras de grasa (generalmente de cerdo) en trozos magros de carne, para proporcionar un sabor más jugoso y succulento.

**MEDALLÓN:** Trozo de carne pequeño y redondo, tierno y magro, que necesita un tiempo de cocción muy corto.

**MEDIA GLASA:** Salsa espesa y de sabor intenso, o base de una salsa, hecha con caldo concentrado, vino y a veces glasa de carne.

**MÉDULA:** Sustancia grasa, blanca o amarillenta situada en la columna vertebral y en el interior de los huesos. En las vieiras también se denomina médula a las huevas de color naranja.

**MELANGE:** Palabra francesa que significa «mezcla» y que generalmente se refiere a la combinación de dos a más frutas u hortalizas que se preparan juntas.

**MEUNIÈRE:** Término francés para describir un plato cocinado en mantequilla, sazonado con sal, pimienta y zumo de limón y decorado con perejil.

**MEZCLAR:** Usar una cuchara, batidora de varillas o eléctrica para juntar uniformemente dos o más ingredientes.

**MIREPOIX:** Verdura frita (generalmente zanahoria, cebolla, apio y puerro) cortadas en dados irregulares que se utilizan para aromatizar salsas, sopas y guisos. Se hace rehogando ligeramente los trocitos de hortalizas, a veces con trocitos de magro de cerdo, con hierbas y laurel.

**MOLER:** Triturar en un mortero con su mano o un robot eléctrico los alimentos hasta reducirlos a polvo o en trozos muy pequeños. También se pueden utilizar molinillos especiales para especias o café.

**MONTAR:** Preparar un plato para servir, dar una forma determinada a un alimento y servirlo adornado o decorado estéticamente. Batir una salsa o sopa con mantequilla.

**MORTIFICAR:** Dejar madurar la carne recién muerta.

**MOUSSE:** Preparación ligera y etérea, dulce o salada, de ingredientes batidos y mezclados (crustáceos, pescados, carnes o aves). Muchas veces se pone dentro de un molde decorativo y se suele servir desmoldado frío o caliente.

**MUSELINA:** Término utilizado para describir una mousse de textura muy rica a la que se le suele añadir crema de leche batida. La crema muselina es una crema pastelera enriquecida con mantequilla.

## **N**

**NAPAR:** Cubrir con salsa o gelatina.

**NOISETTE:** Parte pequeña y tierna del costillar del cordero rodeada de una tira fina de grasa y que se suele atar con un bramante. Esta palabra significa «avellana» en francés y también se utiliza para describir la mantequilla marrón o beurre noisette.

**NUECECITA:** En el caso de las vieiras, la carne del músculo, blanca y fuerte.

## Ñ

**ÑORAS:** Pimientos secos redondeados, especialmente utilizados en la región levantina como condimento en la paella y en la salsa romesco.

## O

**OREJÓN:** Melocotón o albaricoque deshuesado y secado al sol

## P

**PAISANA:** Mezcla de hortalizas (generalmente patatas, zanahorias, nabos y col) generalmente cortada en pequeñas formas geométricas. Se suele utilizar para adornar sopas, carne, pescado o tortillas.

**PAPILLOTE:** Envolver los alimentos en papel de aluminio formando paquetes herméticos, y someterlos a una cocción corta en el horno. De esta manera se conservan todas sus propiedades y sabor al cocinarse en su propio jugo.

**PAPRIKA:** Variedad de pimiento muy extendida en Hungría. Se utiliza seco y pulverizado, como el pimentón. Es imprescindible en el goulash y sirve como condimento a pollos y salsas.

**PARFAIT:** Helado hecho con crema de vainilla y nata batida.

**PASTA:** Mezcla de harina y agua, que normalmente lleva más ingredientes, trabajada hasta que está lo bastante compacta para mantener la forma, pero lo suficientemente maleable para amasarla a mano. También alimentos finamente molidos hasta conseguir una textura extremadamente fina, por ejemplo, pasta de almendras.

**PASTA QUEBRADA:** Pasta que se utiliza para cubrir moldes; la versión azucarada se denomina pasta quebrada azucarada.

**PATÉ:** Mezcla fina de textura gruesa que se suele preparar con carne y/o hígado, hortalizas o pescado, sazonada o especiada y puesta en un molde.

**PICAR:** Cortar alimentos, generalmente carne, en trozos muy pequeños. Se puede hacer con un cuchillo o una picadora.

**PINCHAR:** Agujerear los alimentos para que desprendan aire o jugos durante la cocción. La piel de pato se pincha antes de cocinarla para que suelte la grasa.

**POCHAR/REHOGAR:** Someter un alimento a cocción lenta con poca grasa, y en los propios jugos de los alimentos el tiempo necesario para que se ablanden pero sin que tomen color.

**PUNTO DE NIEVE:** Batir las claras de huevo hasta que adquieran consistencia y se vuelvan blancas. También se llama punto de merengue.

**PURÉ:** Alimentos que han sido batidos o tamizados para formar una especie de papilla. Para hacerlo, normalmente se utiliza una batidora eléctrica, pero también se puede utilizar un pasapurés o un tamiz para obtener el mismo resultado.

## Q

**QUENELLES:** Óvalos de una mezcla de textura blanda como la mousse de pescado o el helado formados con dos cucharas. Este término también se refiere a las albondiguillas de la misma forma.

**QUITAR LAS BARBAS:** Quitar las barbas de las conchas (el borde del manto). En el caso de los mejillones los filamentos del viso de la valva.

## **R**

**RAGÚ:** Plato de pescado, carne, verdura, conchas o mariscos troceados y espesado con una salsa bien condimentada. Se utiliza también como relleno.

**RAMILLETE DE HIERBAS:** Hierbas, verduras y especias de diversas clases que sirven para sazonar caldos y las salsas.

**RASPAS/CARCASA:** Esqueleto de crustáceos, pescados y aves.

**REBOZADO:** Pasta que se utiliza para cubrir alimentos que se van a freír.

**REDAÑO:** Membrana fina procedente del estómago de un animal, generalmente del cerdo. Se utiliza para envolver carnes magras y picadas para que queden más jugosas.

**REDUCIR:** Hervir líquidos tales como fondos, sopas o salsas para conseguir que se concentren y queden espesos. Al hervir rápidamente en un recipiente destapado el líquido se evapora y se obtiene un sabor más concentrado.

**REFRESCAR:** Sumergir un alimento, después de haberlo blanqueado, en agua helada para detener la cocción y para que conserve su color en el caso de las hortalizas verdes.

**REHOGAR/POCHAR:** Someter un alimento a cocción lenta con poca grasa, y en los propios jugos de los alimentos el tiempo necesario para que se ablanden pero sin que tomen color.

**REMOJAR:** Sumergir ingredientes secos en un líquido caliente para rehidratarlos o para dar sabor al líquido. También empapar un bizcocho con un almíbar de azúcar aromatizado o licor.

**RISOLAR:** Dorar un alimento, previamente cocido, a fuego vivo.

**ROCIAR:** Mojar con una cuchara o pincel los alimentos durante la cocción con caldo, grasa o su fondo de cocción, da sabor y los deja más jugosos.

**RISOTTO:** Arroz preparado a la italiana que lleva queso u otros ingredientes y tiene una consistencia cremosa.

**ROMESCO:** Salsa catalana, semejante a un refrito, hecha con cebolla, tomate, pimiento seco, sal, ajo, almendra tostada, etc. Se utiliza en muchos platos típicos catalanes.

**ROSBIF:** Pieza de carne asada al horno, generalmente de la parte del lomo bajo o solomillo. Se sirve dorada por fuera y poco hecha por dentro.

**ROUX:** Mezcla de harina y grasa cocinada a fuego lento sin dejar de removerla. Se utiliza para espesar y como base de muchas salsas y sopas. Hay tres roux clásicos, blanco, dorado y oscuro; el color y el sabor dependen del tiempo de cocción.

**ROYAL:** Guarnición para sopa a base de huevo, leche, sal y nuez moscada. Se bate y cuece al baño maría. Al cuajar se corta en cubitos que se añaden a la sopa.

## **S**

**SABAYÓN:** Crema ligera hecha a base de yemas de huevo y vino o licor. Si lleva azúcar se utiliza en repostería.



**SALPICÓN:** Picadillo de pescados o mariscos, e incluso de carne, ave o jamón, que se aliña con una vinagreta en la que intervienen hortalizas.

**SALSEAR:** Echar sobre el alimento la salsa que le corresponde.

**SALTEAR:** Freír rápidamente trozos de carne, pescado o ave.

**SALVITXADA:** Salsa típica con la que se acompañan los calçots.

**SAMFAINA:** Salsa o pisto típico de la cocina catalana hecho con berenjena, cebolla, pimiento verde y rojo, tomate y calabacín.

**SAVARIN:** Pastel de masa de levadura, con forma de corona, que se empapa en almíbar y ron.

**SAZONAR:** Condimentar un alimento con sal y especias.

**SELLAR:** Dorar una carne a fuego vivo para cerrar los poros y evitar que pierda jugos.

**SÉMOLA:** Pasta de sopa reducida en granos menudos. También recibe este nombre el trigo machacado que se utiliza para preparar el cus-cus árabe.

**SILLA:** Corte de carne (generalmente de cordero, carnero o ternera lechal) muy tierno de un lomo sin separar (del costillar a la pierna).

**SIROPE:** Almíbar ligero hecho con agua y azúcar que se utiliza en repostería.

**SOASAR:** Dorar carne, ave o pescado rápidamente a fuego vivo, dejando el centro ligeramente crudo.

**SOFREÍR:** Poner a freír en aceite sin que el alimento tome color.

**SUPREMA:** Plato realizado con las mejores partes del animal, preparado de un modo especialmente fino.

## **T**

**TAMIZAR:** Pasar ingredientes secos a través de un tamiz para que los trozos más grandes se queden en él y separados del polvo fino. Se suele hacer al preparar masas y pastas para airear los ingredientes.

**TERRINA:** Molde o la preparación que contiene. Suele ser una mezcla de varios ingredientes parecida al paté.

**TIAN:** Nombre francés de una fuente de loza poco profunda y también de los alimentos que en ella se cocinan.

**TIBIO:** Término que se utiliza para describir la temperatura de un líquido cuando está templado o a la temperatura del cuerpo (37 °C).

**TIMBAL:** Molde pequeño que se suele utilizar para dar forma a cremas y preparaciones de arroz.

**TOCOFENOLES:** Antioxidantes naturales que aumentan la estabilidad de los alimentos grasos y cumplen una importante actividad biológica. Los tocofenoles son las principales sustancias con propiedades antioxidantes presentes de forma natural en aceites. Previenen las reacciones de peroxidación de lípidos característica del fenómeno de enranciamiento. El conjunto de tocofenoles se llama también vitamina E. No obstante, el uso de tocofenoles como

antioxidantes en un alimento no autoriza a indicar en su publicidad que ha sido enriquecido con dicha vitamina.

**TORNEAR:** Técnica clásica francesa que consiste en recortar hortalizas como zanahorias y nabos, en forma de pequeños barriles.

**TRABAR:** Ligar o engordar una salsa mediante la adición de yema de huevo, harina, nata batida o mantequilla.

**TRABAJAR:** Remover durante cierto tiempo con una cuchara las salsas, masas o pastas, a fin de dejarlas listas. También amasar largamente la masa del pan.

**TRANCHE:** Esta palabra significa rebanada o loncha en francés y se suele utilizar para describir un rectángulo de hojaldre fino.

**TRINCHAR:** Cortar las piezas que se cocinan enteras para servir las en los platos.

**TRONCO:** término que se utiliza para describir el filete de un pescado plano grande.

## **U**

**UNTO:** Grasa de cerdo rancia que se utiliza en la preparación de algunos platos regionales, por ejemplo el caldo gallego.

## **V**

**VACHERIN:** Postre a base de planchas de merengue con nata o crema. También queso franco-suizo de pasta blanda.

**VELOUTÉ:** Salsa hecha con un caldo, al que se agrega un fondo rubio para espesarlo- Tiene aspecto aterciopelado, de ahí su nombre.

**VILLAGODIO:** Gran chuleta de la parte de entrecot de una res.

**VOLOVÁN:** Pastel de hojaldre, en forma de cuenco con tapa, que se rellena con mariscos, carnes, aves.

## **Z**

**ZURRUKUTUNA:** Plato típico vasco consistente en una sopa hecha a base de bacalao deshilachado, pan y patatas rehogadas con pimentón.

**HOGAR**



**ACERO INOXIDABLE:** Si en tus utensilios de acero inoxidable aparecen manchas amarillentas, introdúcelos en un remojo de leche o yogur diluido durante media hora. Luego aclara y seca: las manchas desaparecerán. Si han perdido su brillo inicial rocíalos con sifón, deja que actúe y después, pule bien con un paño. Volverán a brillar sin problemas.

**ADHESIVOS RESISTENTES:** Muchas veces las etiquetas de los precios y los adhesivos que colocan en piezas de cristal, porcelana o madera se resisten a salir, o dejan marcas de pegamento que al fregar no acaban de desaparecer. Para eliminarlos por completo con suavidad, sólo tienes que frotar la zona con la puntita de un paño empapada en aceite: el adhesivo y el pegamento desaparecerán sin dificultad dejando intacto el material.

**AGUJAS OXIDADAS:** Si eres aficionada a la costura, pero tus agujas se han oxidado, no hace falta que las tires porque puedes devolverles su brillo: déjalas en remojo con refresco de cola durante toda la noche. Por la mañana sólo tendrás que secarlas muy bien y el óxido habrá desaparecido. Y para que no se vuelvan a oxidar, pon un trocito de jabón en pastilla dentro del costurero y pínchalas en él. Si estás cosiendo una tela gruesa y la aguja se resiste a pasar por ella, coge una pastilla de jabón y frota la aguja; verás que la aguja se desliza más fácilmente y puedes seguir cosiendo. Cuando notes que reaparece el esfuerzo, vuelve a realizar la misma operación.

**AGUJEROS EN LA PARED:** Si has quitado un clavo de la pared y ha quedado un agujero, compra una tiza e introdúcela hasta el fondo del agujero. Luego lima lo sobrante y pinta con un pincel el antiguo agujero del mismo color que la pared.

**AHUYENTAR LAS POLILLAS:** Coge un puñadito de hojas de menta e introducirlo en un pañuelo de tela; haz un nudo y deposita unos cuantos pañuelitos en los estantes o barras del armario: las polillas detestan ese aroma y se mantendrán alejadas. También es muy útil introducir en tus armarios unos saquitos de algodón en los que meterás cortezas secas de limón.

**ALFOMBRA LEVANTADA:** Sucede muchas veces que una de las esquinas de una alfombra se levante sin saber por qué y todo el mundo acaba tropezando con esa esquina que sigue alzándose sin parar. Para que recupere su posición original, humedece bien la esquina afectada por el revés con una mezcla de agua y alcohol. Ponla en su posición y aplica un peso durante unas horas hasta que la alfombra haya recuperado su forma.

**ALFOMBRA, QUEMADURA:** Frota la zona suavemente con un papel de lija fina. A continuación hierva 250 ml. de vinagre blanco, 50 g. de talco sin perfume y una cebolla grande rallada. Prepara una pasta, deja que se enfríe y aplícala sobre la zona quemada. Una vez seca, hay que cepillar.

**ALMIDÓN CASERO:** Pon a cocer dos cucharadas de arroz en una taza de agua. Cuela el líquido resultante y utilízalo en una botella con spray para rociar las prendas antes de plancharlas.

**ALUMINO BRILLANTE:** ¿Tienes alguna cacerola o recipiente de aluminio que ha perdido el brillo? Frota su superficie con un paño humedecido en un poco de aceite y unas gotas de alcohol de quemar. Bastará para devolver su lustre al aluminio.

**ÁMBAR BRILLANTE:** Si tienes una joya o un objeto decorativo de ámbar, puedes devolverle su brillo frotándolo con un paño suave empapado en alcohol de quemar. Luego, sécalo bien con un paño limpio, suave y seco.

**AMBIENTADOR CASERO:** Coge unas pieles de manzana y deja que se sequen al sol durante unos días. Cuando veas que están bien secas, introdúcelas en unas bolsitas de tela fina y cuélgalas del armario: el aroma es buenísimo y duradero.

**ARAÑAZOS EN MUEBLES:** Si tienes un mueble de madera con un arañazo profundo, te damos la solución ideal para disimularlo: frota con un diente de ajo bien fresco y cortado por la mitad la hendidura hasta que quede completamente rellena, déjalo secar y quita el sobrante pasándole una lija muy fina.

**ARMARIOS CON OLOR:** Si notas que algún armario de la ropa, de la cocina o del baño desprende mal olor, prueba a limpiarlo muy bien y a introducir en su interior un vaso de leche hirviendo. Déjala allí dos o tres horas, hasta que se enfríe: el olor habrá desaparecido.

**ASPIRADOR, ACCESORIOS:** Conviene de vez en cuando sumergir los cepillos en agua jabonosa en la que echarás unas gotas de amoníaco. Una vez aclarados y secos, péinalos con ayuda de un peine que tenga las púas separadas.

**AZULEJOS, Taladrar:** Primero utiliza una broca para vidrio (que no traspasa) y a velocidad muy lenta, con ella conseguirás formar un huequecito para la segunda bronca. A continuación utiliza la broca para piedra y acabarás de agujerear el azulejo sin problema.

**BALDOSAS CON HUMEDADES:** Si en las baldosas de tu cocina o baño han aparecido antiestéticas manchas de humedad, podrás eliminarlas aplicando sobre ellas vinagre hirviendo. Para quitar las manchas de grasas aplicar vinagre puro sobre ellas, dejando que actúe un ratito y retirándolo con una bayeta humedecida en jabón desengrasante. Quedarán sin rastro de grasa.

**BAÑERA, MANCHAS DE ÓXIDO:** Las manchas de óxido que suelen acabar apareciendo en la bañera y resto de los sanitarios de casa se eliminan preparando una pasta con bórax y zumo de limón y aplicándola sobre las zonas manchadas. Se deja reposar y después se retira.

**BANDEJA DE CUBITOS DE HIELO:** Para que no se peguen al congelador, antes de rellenarla con agua fría, frota la base de la misma con un poco de aceite. No se pegará.

**BATIDORA –AFILAR-** Las palas de la batidora, con el uso y el paso del tiempo, pierden un poco de su poder triturador. Si lo has notado en la tuya, puedes devolverle su filo si introduces en el vaso unos cubitos y hielo y accionas la batidora: las aspas se afilarán y volverán a cumplir perfectamente su función.

**BAYETAS NUEVAS:** Cuando vayas a estrenar una bayeta nueva, introdúcela antes en un buen remojo de agua hirviendo durante unos minutos y escúrrela bien: su poder de absorción se multiplica y además, será mucho más duradera.

**BOLSO DE PIEL BLANCA:** Si necesita una limpieza, pasa por la piel de todo el bolso un disco de algodón con leche desmaquilladora. Después, sólo tienes que pulirlo con un paño seco para que quede brillante y sin restos de leche, Introdúcelo en una bolsa de tela y guárdalo.

**BORDADOS, PLANCHAR:** Si tienes alguna sábana o colcha con bordados que nunca quedan bien al plancharlos, prueba de esta manera: cuando la pieza todavía esté húmeda, pon una toalla mullida sobre la tabla de planchar y coloca el relieve del bordado hacia abajo sobre ésta. Plancha bien por el revés y quedará bien.

**BRILLOS EN LA ROPA:** ¿Has planchado una prenda y se ha quedado brillante? Pasa inmediatamente por encima de ella un paño limpio empapado en agua y vinagre a partes iguales. Los brillos desaparecerán.

**BROCHAS DURADERAS:** Antes de estrenar una brocha o pincel, deja las cerdas en remojo durante toda la noche. Para las brochas de pelo natural, les irá bien el aceite de linaza. Para las de nailon o sintéticas bastará con agua sola. Te durarán mucho más tiempo y no se desprenderán las cerdas.

**BROCHAS, LIMPIAR:** Una forma de limpiar las brochas y pinceles de pintura consiste en dejarlos sumergidos en un recipiente con vinagre caliente, repitiendo la operación las veces que sean necesarias. Después, aclara bien con agua jabonosa hasta eliminar cualquier resto de pintura.

**BRONCE BRILLANTE:** Una receta casera que devolverá el brillo al bronce es frotar el objeto con una mezcla de zumo de limón, agua y amoníaco a partes iguales.

**CACEROLA QUEMADA:** Puedes recuperar la cacerola si la espolvoreas con abundante bicarbonato, agregas un poco de agua y la dejas en remojo durante unas cuantas horas. Seguidamente usa tu lavavajillas habitual y verás lo nueva que queda.

**CADENA CON NUDOS:** Es sencillo, pero necesitarás paciencia. Primero, impregna la cadena con vaselina y deja que actúe unos minutos. A continuación, con un alfiler ve deshaciendo uno a uno los nudos: así será mucho más fácil.

**CAFETERA SIN CAL:** Para eliminar los restos de cal que se adhieren a las paredes del depósito de agua, prepara una cafetera llenando el depósito únicamente con agua y vinagre al 50%. Una vez hecho, deja reposar durante 15 minutos, aclara muy bien y vuelve a hacer otra cafetera solo con agua. ¡Quedará limpiísima y sin rastros de cal ni olores desagradables!

**CACEROLA CON RESTOS PEGADOS:** Si has preparado chocolate o cualquier otro alimento que se ha quedado pegado a la cacerola, puedes eliminarlo poniendo a hervir agua a la que añadirás una cucharada de bicarbonato y una de sal. Los restos se irán desprendiendo poco a poco, a medida que el agua va hirviendo y podrás fregarla con mucha facilidad.

**CAJONES ATASCADOS:** a veces, los cajones de madera se atascan y cuesta abrirlos. Puedes repararlos, si frotas una vela o una pastilla de jabón por la parte inferior de sus guías. Con este sencillo truco conseguirás que se deslicen fácilmente.

**CALCETINES BLANCOS:** Los calcetines de deporte blancos son difíciles de mantener con ese color. Cuando los laves en la lavadora añade al vasito del detergente que utilices, otro de lejía y el zumo colado de un limón. Seguro que salen blanquísimos.

**CALZADO BRILLANTE:** Frótalos con una media, se aseguramos que sacan un brillo excepcional. Por eso, las medias o pantis viejos o rotos no los tires.

**CENICEROS CON MANCHAS:** Si algún cenicero de cerámica se ha manchado de nicotina y no sabes cómo eliminar los restos amarillentos que han quedado incrustados en el material, frota sencillamente la zona con sal de mesa. Verás cómo desaparecen sin dejar ni rastro.

**CEPILLOS Y ESCOBAS:** ¿las escobas y cepillos sintéticos de tu casa necesitan un buen lavado? Para dejarlos impecables sólo tienes que sumergirlos durante una hora más o menos en un cubo lleno de agua al que añadirás una cucharada sopera de amoníaco. Pasado ese tiempo sólo tienes que enjuagar muy bien con agua y dejar que se sequen completamente antes de volver a utilizarlos.

**CEPILLOS DEL PELO –LIMPIAR-:** Un truco para eliminar la suciedad de los cepillos de pelo es cubrir las cerdas o púas con abundante espuma de afeitarse. Deja que actúe media hora y acláralos bien con abundante agua: la suciedad habrá desaparecido.

**CERILLAS HÚMEDAS:** Si las cerillas de tu cocina se han humedecido y resulta que no logras que prenda y encender el fuego, pincela la cabeza de cada cerilla con un poquito de esmalte para uñas, deja secar y seguidamente podrás encenderlas sin dificultad.

**CERRADURA QUE SE RESISTE:** Si la cerradura de tu casa se resiste a abrir la puerta y no tienes a mano un producto para engrasarla, puedes recurrir a utilizar un limpiador de madera en spray o un poco de aceite. Si aún así se resiste, es posible que tengas que cambiarla.

**CISTERNAS EN BUEN ESTADO:** Un buen recurso para que la cisterna del inodoro funcione siempre a la perfección consiste en vaciar semanalmente dentro de ella un vaso de vinagre, dejando que actúe toda la noche. Así se evitarán los depósitos de cal u otros residuos en el interior.

**COBRE LIMPIO:** Para limpiar un objeto de cobre, hazlo frotando con un paño humedecido en vino tinto caliente. Luego seca y pule frotando enérgicamente con un paño suave. También una buena forma es frotarlo con media cebolla o medio limón untado con sal. Frota formando círculos sobre la mancha hasta que desaparezca.

**COJINES BLANCOS:** ¿Tienes unos cojines blancos en el sofá que no pueden lavarse y ya están algo rozados? Espolvorea sobre ellos un poco de maicena y deja que actúe durante media hora o algo más. Después, sólo tendrás que sacudirlos y cepillarlos bien y verás cómo quedarán bastante más limpios.

**COMIDA PEGADA:** Si en la olla o cazuela en la que has cocinado alimentos se han quedado pegados algunos restos, no los rasques, ya que podrías estropear la pieza; llena el recipiente con agua caliente y añade un buen puñado de sal. Tápalo y déjalo reposar. Al cabo de un rato, los restos se irán desprendiendo con facilidad.

**CORTINAS LIMPIAS:** Si quieres que las cortinas de tus ventanas duren más tiempo limpias, evita el uso de suavizante porque provoca que el polvo se adhiera a ellas con mayor facilidad y da preferencia al truco de nuestras abuelas: haz el último aclarado de la lavadora añadiendo un puñadito de azúcar. ¡No falla!

**CREMALLERA ATASCADA:** Con los lavados, las cremalleras metálicas suelen atascarse. Para que vuelvan a deslizarse sin problema y mantenerlas en buen estado permanente, aplica con cuidado, un poquito de vaselina en la zona metálica. Verás como siempre se deslizará sin problemas. También da resultado aplicar en toda la superficie de la cremallera un poco de laca para el pelo. Cuando vayas a lavar unos pantalones, procura que las cremalleras estén siempre cerradas. De esta forma no rozan entre sí o con otras prendas y no se estropearán.

**CRISTALERÍA FINA:** Un truco imprescindible para lavar a mano las copas de cristal fino y bueno, consiste en llenar la pila de agua tibia jabonosa (no demasiado caliente porque una dilatación brusca del cristal lo rompería), introduciendo las copas de costado, nunca de pie (para que la temperatura del agua afecte equilibradamente a toda la superficie de la copa). De esta manera no se romperán al lavarlas.

**CRISTALERÍA SIN BRILLO:** Para que las copas o vasos de tu cristalería recuperen el brillo perdido, introdúcelos en un remojo de agua caliente a la que añadirás un puñado de sal. Luego, aclara rápidamente y seca con un paño que no deje pelusa ni hilos.

Si notas que las piezas están algo opacas, lávalas utilizando agua jabonosa y una esponja suave. Después, aclara bien e introdúcelas, una a una, en un barreño con agua en el que habrás vertido el zumo de dos limones. Escurre y seca. ¡Brillarán como nunca!

**CRISTALES LABRADOS O GRANULADOS:** Los cristales labrados o granulados no son fáciles de limpiar y siempre acaban acumulando polvo y suciedad. Por eso, la mejor forma de limpiarlos consiste en utilizar un cepillo de la ropa viejo mojándolo en una mezcla de agua, amoníaco y alcohol de quemar. Finalmente, aclara bien y seca.

**CRISTALES SIN PEGATINAS:** La mejor forma de hacerlo es mojando un paño en vinagre caliente y frotando con energía hasta que la pegatina se empape bien. Una vez humedecida saldrá sola.

**CRISTALES SIN SOMBRAS:** Lo más molesto de limpiar los cristales de casa es que, según cómo entre la luz, se ven reflejos que estropean la limpieza que se ha hecho. ¿Quieres evitarlo? Elimina primero el polvo de los cristales, después aplica una mezcla de agua y amoníaco con un paño y, a continuación, rocía con el limpia cristales que uses y repasa bien con papel de periódico. Te darán más trabajo pero realmente quedarán impecables.

**CUBIERTOS DE MADERA:** Antes de estrenar el menaje de madera podemos crear una capa protectora frotando los cubiertos con aceite de oliva, aclarando después con agua y volviendo a aplicar otra vez aceite de oliva. De esta forma te durarán más y será más fácil limpiarlos. También puedes utilizar este sencillo truco para los utensilios o vajillas de cocina de madera natural.

Una vez cada dos meses conviene lavar a conciencia las cucharas, tenedores y espátulas de madera con las que cocinas. Para ello introdúcelos en un barreño de agua caliente y un taponcito de amoníaco. Deja que se impregnen, lava con el mismo agua y aclara muy bien.



**CUBIERTOS DE PLATA:** Cubrir el fondo de una palangana con papel de plata, colocar los cubiertos encima y echar agua hirviendo; a continuación añade 50g de levadura química y deja en remojo durante 10 minutos. Después, pasa una esponja por cada cubierto y aclara muy bien. Por último sécalos con cuidado. Asegúrate de que las piezas de plata estén perfectamente secas antes de guardarlas. Es mejor dejarlas fuera varias horas después de pulirlas o lavarlas. La humedad puede oxidar la plata, cosa que se manifiesta en forma de manchas negras. Cuando sólo tengas que pulir unas piezas, hazlo con pasta dentífrica.

**CUCARACHAS:** Es imprescindible tapar bien todos los agujeros y rendijas de cocinas, lavabos y lavaderos y además, trocea varias hojas de laurel y colócalas en esas zonas por donde crees que acceden a tu casa: odian el aroma del laurel y procurarán evitarlo dirigiéndose a otro lugar.

A las cucarachas les gusta el calor y la humedad, por eso siguen proliferando, incluso en invierno, debajo de frigoríficos o zonas con estufas. Si has visto alguna, conviene que elimines lo más posible la humedad evitando grifos o tuberías que gotean. Una trampa casera muy eficaz consiste en distribuir en la zona por la que se mueven unos vasos de cristal con el interior engrasado y, en el fondo, un poco de miel: las cucarachas treparán para ir al dulce, caerán y yo no podrán salir.

**CUCHILLOS A PUNTO:** Si quieres que tus cuchillos de cortar estén siempre listos para utilizarlos bien afilados, frota la hoja con posos de café y evita el agua caliente siempre que los laves. Te durarán mucho más en perfectas condiciones.

**CUELLOS DE CAMISA:** Para que los cuellos de las camisas queden sin rastro de grasa, antes de lavarlas frota la zona con tiza: absorberá la grasa y no quedarán restos después de su lavado habitual. También cuando se vuelven amarillentos, frótalos con un algodón empapado en agua oxigenada, volverán a ser blancos.

**CUERO BRILLANTE:** Las prendas de cuero brillante deben tratarse con cremas grasas porque las protegen e impermeabilizan. Si ha perdido su brillo frota el cuero delicadamente con la piel de un plátano. A continuación, límpiala con un paño y sácale lustre.

**CUERO MOJADO:** Si un bolso de cuero se ha manchado con gotas de lluvia, ponerlo sobre un recipiente con agua hirviendo que desprenda vapor. Una vez que esté bien seco, darle betún incoloro para obtener lustre.

**CUERO, OLOR:** Cuando compramos una prenda o una pieza de cuero, como un bolso o una cartera, es posible que notemos que huele demasiado a cuero. Para eliminar ese olor guarda la prenda o el objeto dentro de una bolsa de plástico en la que introducirás un puñado de granos de café y ciérrala herméticamente. En dos o tres días habrá desaparecido ese molesto olor a cuero nuevo.

**DEPORTIVAS SIN GRASA:** Si las deportivas aparecen con manchas de grasa, existe un truco muy sencillo para eliminarlas: rocía la zona con un producto limpia-hornos, deja que actúe unos minutos y lávalas en la lavadora.

**DEPORTIVAS MUY SUCIAS:** Introduce las deportivas en un remojo de agua tibia con dos puñados colmados de sal y déjalas durante cinco horas. Después frótalas con ayuda de un cepillo humedecido en agua, detergente lavavajillas y unas gotas de amoníaco. Vuelve a dejarlas en remojo en el agua de lavado durante una hora. Por último, aclara muy bien y sécalas a la sombra.

**DESAGÜES LIMPIOS:** Para desatascar los desagües de tu hogar mezcla 150 g. de bicarbonato, 30 g. de tártaro y un cuarto de kilo de sal. Echa unas cuatro cucharadas de la mezcla en cada desagüe y deja que actúe durante media hora y haz que corra el agua. Es eficaz y absolutamente ecológico.

**DESAGÜES SIN ATASCOS:** Es imprescindible controlar que no se cuelen pelos ni restos de comida. Un truco muy fácil, que ayudará a que el atasco no se produzca, consiste en echar una vez por semana en todos los desagües de la casa una cucharada grande de sal de mesa humedecida con agua. Un buen remedio es echar por los desagües el agua de cocer patatas. Los mantendrá siempre en perfecto estado.

**DESAGÜES SIN OLOR:** Antes de ir a acostarte echa en cada uno de ellos una cucharada sopera de bicarbonato. Sin echar agua, que actúe durante toda la noche y en pocos días, notarás cómo el mal olor va desapareciendo gradualmente.

**DESTEÑIDOS:** Si al lavar la ropa una prenda ha desteñido y ha manchado otras, introduce las últimas en un remojo de agua caliente con un puñado de hojas de laurel y déjalas en remojo hasta que suelten el tinte. Después, aclara con agua fría.

**DOBLADILLO MARCADO:** ¿El dobladillo de una prenda ha sido bajado y se marca demasiado? Un truco excelente para eliminar esas marcas consiste en planchar la zona con un paño encima humedecido en agua mezclada con un poco de amoníaco. Verás que fácil. También si pasas a lo largo de toda la raya una esponja empapada en vinagre blanco.

**ELECTRODOMÉSTICOS AMARILLENOS:** Si has notado que el esmalte de los electrodomésticos blancos se están poniendo amarillento, no dudes en aplicar este truco: empapa un paño o bayeta en agua oxigenada pura y frota el frente amarillento del aparato insistiendo en las manchas. Luego, deja que se seque y pasadas un par de horas, frota con un paño bien seco.

**ENCUADERNACIÓN CON GRASA:** Cuando un buen libro encuadernado se manche de grasa, espolvorea la zona con polvos de talco y a continuación, pon un trozo de papel de cocina absorbente encima. Pasa la plancha caliente a temperatura mínima y el talco absorberá la grasa sin dejar rastro.

**ESPEJOS EMPAÑADOS:** Si quieres evitar que el espejo del baño se empañe cada vez que os ducháis, límpialo bien de la forma que acostumbres y luego pasa un paño de algodón impregnado con unas gotas de champú. Cuando se seque se habrá formado una capa protectora que evitará que se vuelva a empañar.

**ESPEJO, MANCHAS:** Si tienes un espejo que presenta manchas resistentes que no sabes cómo eliminar, cúbrelo con unas gotas de Aceite, deja que ablanden la mancha y, seguidamente frota la zona con papel de seda.

**EXTRACTOR LIMPIO:** Cuando vayas a limpiar la grasa acumulada en la campana extractora, lo harás sin mucho esfuerzo si antes de proceder a aplicar el producto especial, pones a hervir agua y zumo de limón durante 15 minutos. El vapor desprendido actuará como desengrasante y te costará menos eliminar la grasa.

**FLORES SECAS SUCIAS:** Si tienes en casa un decorativo jarrón que contiene flores y ramas secas, y notas que presentan polvo acumulado, aplícales el aire frío de un secador de pelo a velocidad suave: el polvo desaparecerá sin dañar el ramo.

**FREGADERO DE ACERO:** Con el tiempo los fregaderos de acero tienden a volverse mates y perder el bonito brillo que tenían cuando estaban nuevos. Para que el tuyo vuelva a relucir, lávalo bien con detergente, aclara y sécalo con un trapo. Pasa después un paño empapado en alcohol o en vinagre blanco. Verás que rápido recupera su brillo. Si lo secas con un papel de periódico, no necesitarás ningún producto más para que queden impecables y sin restos de gotas.

**FRIGORÍFICO SIN OLOR:** Si tu frigorífico tiende a oler mal porque se mezclan los olores de los alimentos, introduce dentro de la nevera un bol lleno de bicarbonato sódico.

**GRES, SUELOS:** Para que los suelos de gres brillen, una vez bien fregado con tu detergente habitual pásale de nuevo la fregona bien escurrida con agua a la que habrás añadido un chorrito de vinagre. Otro truco excelente es añadir un taponcito de suavizante para la ropa.

**GRIETAS EN EL TECHO:** Derrite jabón y aplícalo sobre la superficie agrietada. Cuando esté seco ya puedes pintarlo. Quedarán disimuladas esas grietas.

**GRIFOS BRILLANTES:** Sólo tienes que hacerte con un bol con harina y un paño: espolvorea un poco de harina sobre los grifos, extiéndela bien y frota con el paño.

**HOJA ROTA EN UN LIBRO:** Cuando se rompa una hoja de un libro, prueba a repararla de la siguiente forma: bate una clara de huevo a punto de nieve y moja en ella un pincel con el que pintarás la zona estropeada uniendo bien los trozos. Deja secar y ¡asunto resuelto!

**HORNO LIMPIO:** Cuando quieras limpiar el horno sin demasiado esfuerzo, espolvorea la base ligeramente tibia con jabón para lavavajillas y cúbrelo con unas servilletas de papel húmedas. Deja que actúe durante unas horas y retira el jabón y las servilletas frotando ligeramente. Si se te ha derramado algo, espolvorea con sal inmediatamente. Cuando el horno se haya enfriado, rasca los residuos y luego pasa una esponja húmeda. Para limpiar rápidamente las piezas desmontables del horno, pon una toalla en el fondo de la bañera y amontona allí todo lo que quieras limpiar. Llena de agua caliente hasta que todas las piezas queden cubiertas y espolvorea con una taza de jabón para lavavajillas. Mientras limpias el horno, el resto se estará limpiando solo.

**HULE LIMPIO:** Para limpiar perfectamente el hule de la mesa de comer utiliza este eficaz truco: mezcla tres partes de aceite de linaza, una parte de vinagre y una de fécula. Aplica la mezcla resultante con ayuda de un paño de lana y frota hasta que desaparezca. Después aclara y seca: el hule quedará impecable. Si está amarillento y quieres que vuelva a recobrar su blanco original, debes remojar bien la capa plástica con una esponja empapada en leche. Después, sólo tienes que aclararlo bien y secar con un paño seco.

**HUMEDAD EN ARMARIOS:** Para eliminar el olor a cerrado y la humedad de los armarios de esas casas que están cerca de la playa o en zonas muy húmedas, no hay nada como introducir carbón en un bote metálico agujereado. Cierra bien los armarios y verás como el carbón acaba absorbiendo esos malos olores.

**JARRONES DIFÍCILES:** Limpiar jarrones con cuello alto y estrecho no es tarea fácil. Por eso, si tienes uno y quieres hacer más fácil la operación, llena el jarrón de agua y echa en el interior un puñado de bicarbonato. Deja en reposo durante toda la noche y por la mañana sólo tendrás que aclarar muy bien para que el jarrón esté perfecto.

**JERSEIS SIN BOLITAS:** Un truco infalible para que no se formen bolitas y que además no suelten pelo consiste en guardarlo en una bolsa de plástico y dejarlo en la nevera cuatro días.

**JOYAS DE CORAL:** Son preciosas y dan una luminosidad especial a las personas que las lucen. Pero requieren un cuidado muy sencillo para que siempre estén perfectas: introdúcelas en un vaso o taza con agua a temperatura ambiente y unas gotitas de detergente neutro o muy suave. Déjalas en remojo un ratito y si tiene recovecos, con la ayuda de un cepillo de dientes suave, frota las zonas más difíciles. Aclara muy bien con agua, seca y deja que se aireen sobre un trozo de papel de seda. Para guardarlas, envuélvelas en papel de seda y siempre estarán como nuevas.

**JOYAS LIMPIAS:** Si quieres que una joya recupere su aspecto nuevo y brillante en un tiempo récord, coge un puñadito de miga de pan, haz una bola y frota con ella la joya; conseguirás que todo su brillo salga a la luz en unos minutos.

**LANA APELMAZADA:** Si vas a guardar algún jersey de lana que ha quedado apelmazado, hazle la siguiente cura de urgencia para recuperarlo: déjalo en remojo de agua y bicarbonato durante toda la noche. Y lávalo a continuación, añadiendo dos cucharadas soperas de glicerina al agua.

**LANA, PLANCHAR:** Si quieres que tus prendas de lana queden perfectas, ahí va un consejo que te ayudará a mantenerlas impecables: pláncalas por la parte interior colocando sobre ellas un paño húmedo y no deslices la plancha sino levántala y cámbiala de lugar durante breves periodos de tiempo.

**LAVADORA SIN CAL:** Para que tu lavadora se mantenga en buen estado y desaparezcan los restos de cal que contiene el agua, puedes hacer una vez al mes (o cada dos meses si el agua no es muy calcárea) un lavado completo con la lavadora vacía y dos litros de vinagre a 60°.

**LLAVE ROTA:** ¿Se ha roto la llave en la cerradura? Pues antes de llamar a un cerrajero y si las tiendas están abiertas, prueba primero a comprar en una ferretería un imán potente que aplicarás sobre la cerradura. Lo más probable es que el trozo de llave del interior salga sin problemas.

**LIMPIACRISTALES ECOLÓGICO** Algunos limpiacristales que se venden en aerosol pueden ser peligrosos si se inhalan. Una alternativa natural para limpiar los cristales de la casa es utilizar un bote de plástico con espray, llenarlo de agua e introducir dos o tres cucharadas de alcohol de quemar.

**LINO Y ALGODÓN, PLANCHAR:** El lino y el algodón son tejidos difíciles de planchar porque se arrugan mucho. Para que la tarea sea más fácil y duradera en el caso de sábanas o manteles, llena un pulverizador con agua y suavizante a partes iguales y pulveriza la ropa mientras planchas. Además de simplificar esta tarea, los tejidos quedarán suaves y perfumados.

**LUNAS DEL COCHE IMPECABLES:** La mejor forma de limpiar las lunas del coche consiste en hacerlo con el agua de cocer patatas filtrada a la que añadirás un buen chorrito de vinagre. Prueba y verás que elimina cualquier rastro de suciedad. Además conseguirás un brillo único.

**MADERA –PEGAR-:** Cuando tengas que pegar algunos utensilios de madera, añade un poquito de serrín a la cola de carpintero que vas a utilizar. Una vez unidos, nunca volverán a despegarse esos trozos.

**MAMPARA LIMPIA:** Para mantener en perfecto estado las mamparas de cristal de la ducha es conveniente pasarle a diario la ducha con agua caliente. Cada dos o tres semanas límpiala con vinagre y agua caliente para evitar que se formen manchas de cal o eliminarlas si ya se han formado.

**MANTELES -APRESTO-:** ¿Has comprado un mantel nuevo y quieres eliminar el apresto que tiene? Es muy sencillo porque sólo tienes que introducirlo en un barreño con agua tibia a la que añadirás un puñado de sal y un chorrito de detergente lavavajillas. Deja en remojo unas horas y después, aclara y lava en la lavadora.

**MANTELES CON MANCHAS DIFÍCILES:** Para que queden limpios de manchas difíciles, conviene, antes de lavarlos, dejarlos en remojo de agua con dos cucharadas de amoníaco por litro de agua.

**MANTEQUILLAS:** Para distinguir una de calidad de otra que no lo es: La mantequilla buena es muy compacta, no excesivamente dura y el tono de amarillo que presenta puede ser más o menos intenso. La mantequilla tiene fecha de caducidad y debes respetarla porque pierde sus propiedades.

**MÁRMOL CON GRIETAS:** ¿Se ha rajado el mármol de la encimera de tu cocina o de alguna estantería? Prepara una pasta a base de resina, cera y polvo de mármol. Rellena la grieta con se preparado, déjalo secar y elimina los restos sobrantes con una hoja de papel de lija muy fino.

**METALES, sacar brillo:** Para sacar brillo a los objetos de acero inoxidable, frotar con un trapo humedecido en zumo de limón o vinagre. Los pequeños adornos de latón se limpian poniéndolos a hervir dentro de un recipiente con agua, sal y vinagre. Después, aclarar en abundante agua y secar con un trapo. Para las piezas de cobre, frotarlas con una bayeta empapada en vino tinto caliente y a continuación dejar secar. Los objetos cromados se abrillantan frotando un trapo impregnado en vinagre de manzana. Las manchas de grasa se eliminan con bicarbonato sódico. Las piezas de plomo se frotan con aguarrás o trementina.

**MICROONDAS:** Mantener restos de alimentos que saltan al cocinar dentro del microondas acaba dañando al aparato. Por lo que, según la utilización, al menos una vez por semana pasar un paño humedecido en limón (si las parece contienen grasa) o en agua con bicarbonato por el interior de las paredes del aparato. Es higiénico al tiempo que se alarga su vida útil.

**MIMBRE CON GRASA:** Para eliminar las manchas de grasa en tus muebles de mimbre de forma definitiva, mezcla un litro de agua caliente con cinco cucharadas soperas de lejía y una de amoníaco y frota la zona. Luego, saca brillo con un trapo de algodón humedecido en aceite de linaza.

**MOHO:** ¿Has notado que las cortinas de tu bañera o el interior de la tapa del wc presentan manchitas de moho? Si quieres eliminarlas con facilidad, pasa por su superficie un paño empapado en agua oxigenada. Las limpiarás fácilmente y tardarán mucho más en aparecer.

**MOSQUITOS EN EL PARABRISAS:** Para eliminarlos con facilidad sólo tienes que pasar por el cristal un paño húmedo en el que echarás un puñadito de bicarbonato sódico. ¡No quedará ni rastro!

**MOSQUITOS, SIN ELLOS EN CASA:** Si quieres ahuyentar los mosquitos de tu cocina, habitaciones o cualquier otra estancia de la casa, coloca unas cuantas macetas en las ventanas con albahaca o hierbaluisa. Los mosquitos detestan su aroma y procurarán no acercarse a ellas.

**MUEBLE CHAPADO CON BURBUJAS:** Con una hoja de afeitar, corta verticalmente la burbuja en el sentido de la fibra. Introduce un poquito de cola de contacto con la ayuda de un palito, presiona bien y pon un peso encima. Habrás solucionado el problema.

**MUEBLES DE BAMBÚ:** Para darles un aspecto limpio y nuevo, mezcla un litro de agua caliente, una cucharada de esencia de trementina y tres cucharadas de aceite de linaza. Cuando hayas eliminado el polvo de los muebles, frótalos con un paño empapado en la mezcla.

**MUEBLES DE CAOBA:** Para que brillen como el primer día sólo hay que pasarles una vez al mes un paño empapado en aceite de oliva y después abrillantarlos frotando con una gamuza seca.

**MUEBLES DE PINO:** Para que un mueble de pino quede impecable basta con que lo limpies con un paño humedecido en agua, insistiendo en las zonas con más polvo o más sucias. Luego aclara con otro paño limpio empapado y escurrido en agua y seca bien.

**MUEBLES DE ROBLE:** Si tienes un mueble de madera de roble debes saber que puedes limpiarlo con un paño de algodón humedecido en agua a la que añadirás unas gotas de vinagre. Luego, sécalo inmediatamente y quedará limpio.

**NAFTALINA, OLOR:** Coloca junto a las bolas de naftalina una bolsita de tela llena de café molido, con este truco, el olor a naftalina no invadirá las prendas.

**OLLA QUEMADA:** Ponla en el fuego tal cual con una tacita pequeña de lejía y un litro de agua, cuando empiece a hervir, apaga el fuego, deja que repose hasta que el agua se enfríe; los restos se desprenderán por sí solos y no tendrás que frotar.

**ORO LIMPIO:** Para devolver el brillo a las joyas de oro, ponlas en un remojo de leche templada durante 10 minutos, luego, acláralas con agua y sécalas con un paño suave. También recuperará su brillo si la frotas cuidadosa pero insistentemente con miga de pan.

**PAELLERA LIMPIA:** Para dejarla en perfectas condiciones limpia el interior primero con vinagre; después frótalo con medio limón, aclara, seca y por último, engrásala con unas gotas de aceite que extenderás con papel absorbente de cocina, así estará lista para guardar.

**PANA, CUIDAR:** Para que al limpiarla en casa quede bien, es necesario cepillarla de arriba abajo, antes de proceder a lavarla del revés. Una vez escurrida la prenda, hay que cepillar de nuevo en la misma dirección y dejar secar. Es mejor no plancharla para no aplastar las fibras.

**PAÑOS Y DELANTALES LIMPIOS:** Para quitar esas manchas que se resisten, hay un truco excelente: introduce los paños y delantales en un remojo de agua tibia con un chorrito de amoníaco. Deja en remojo durante una hora y lava las prendas en la lavadora.

**PAÑOS CON GRASA:** Cuando esa grasa no desaparece nunca por más que los laves, un truco fácil: antes de lavarlos, introduce los paños en el congelador. Cuando los laves como acostumbra, las manchas habrán desaparecido.

**PANTALLAS SUCIAS –LÁMPARAS-:** Si tienes las pantallas de tela de una lámpara que presenta alguna mancha que no desaparece con goma de borrar, prueba a eliminarla frotándola con un algodón empapado en éter o con una esponja suave humedecida en agua, detergente neutro y unas gotas de amoníaco.

**PARAGUAS MANCHADO:** Si el paraguas que tanto cariño tienes presenta manchas, puedes limpiarlo (siempre que esté bien seco) con un paño empapado en una mezcla de amoníaco y agua tibia. Frota bien la tela y deja que se seque abierto. Las manchas desaparecerán sin dejar rastro.

**PARQUET QUE CRUJE:** Si el parquet de tu casa cruje al pisarlo porque alguna lama de madera se ha despegado o ha cogido un cierto movimiento, podrás arreglarlo eficazmente introduciendo, con una jeringuilla, parafina derretida por las ranuras. Deja que se seque bien y elimina los restos que puedan quedar en la superficie. Verás que, una vez seca, la tablilla ya no se mueve.

**PEGAMENTO EN LAS MANOS:** ¿Tienes restos de pegamento o cola en las manos? Para eliminarlos sólo tienes que echar un chorrito de aceite de oliva en las manos y frotar insistiendo en las zonas manchadas.

**PEGATINAS, quitar.-** Hay que airear la pegatina con aire caliente, por ejemplo con un secador, durante aproximadamente unos 30 segundos, mientras puedes ir tirando de la pegatina, verás como sale. Si queda un poco de cola o pegamento, puedes frotar con un paño humedecido con quitaesmalte o alcohol. Éste truco, también sirve para cualquier otro objeto, (Tapas de la moto, pegatinas en el coche, en la bici, etc.)

**PERSIANAS DE ALUMINIO:** Para dejar impecable las persianas de aluminio, elimina primero el polvo y fríégalas con agua a la que añadirás un poco de detergente antigrasa y un chorrito de amoníaco. Recuerda que debes aclararlas bien con agua, dejar que se sequen o mejor todavía secarlas con un paño.

**PINCELES SECOS:** Puedes devolverles su flexibilidad si introduces las cerdas en vinagre hirviendo. Déjalos en remojo un buen rato y, después, sólo tendrás que aclararlos con agua antes de utilizarlos.

**PINZAS DE TENDER SUCIAS:** Si las pinzas de madera de tender la ropa están sucias, introdúcelas unos minutos en agua hirviendo en la que echarás unas cortezas de limón. Luego, enjuágalas bien y deja que se sequen.

**PINZAS, MARCAS:** Cuando tiendes un jersey, siempre suelen quedar marcadas esas antiestéticas señales de las pinzas. Para que no vuelva a ocurrir, guarda tus panti e introdúcelos por una manga, sacándolos por la otra y pon una pinza a cada lado del panti. Además de no quedar marcas, verás cómo al estar mejor ventilado, se seca mucho antes.

**PIOJOS:** Lava el cuero cabelludo con la decocción de 20 g. de laurel por litro de agua. Deja que hierva unos minutos y filtra.

**PINTURA, adiós al olor:** cuando se acaba de pintar la casa y molesta el olor, éste se puede eliminar rápidamente y de forma muy sencilla colocando recipientes con agua y varias rodajas de cebolla por todas las habitaciones.

**PINTURA EN LAS MANOS –ELIMINAR–:** Aplícate aceite de oliva o aceite para bebés en lugar del irritante disolvente. Aunque para facilitar la limpieza, lo mejor es que, antes de pintar, te frotes las zonas visibles con una capa de vaselina para que la pintura no se adhiera a tu piel.

**PLANCHA SUCIA:** Si en la suela de la planta han quedado restos de tejidos de fibra o se ha ennegrecido al chamuscar una prenda, enchúfala y, cuando esté templada, frota la base con una aspirina. Luego, frota bien con un paño de algodón. Repite la operación si la suciedad no ha sido eliminada por completo. También se puede eliminar frotándola con un paño humedecido en agua muy salada.

**PLANCHADO SUAVE:** Si tu plancha vieja ha decidido no deslizarse bien sobre la ropa, puedes intentar recuperar la suela frotándola con un poco de sal fina de mesa; si el problema no es grave podrás utilizarla aún durante un buen periodo de tiempo y notarás la diferencia al planchar.

**PLANTA DE INTERIOR SIN POLVO:** Para evitar que éste se deposite en ella frota sus hojas con una capa finísima de glicerina (en droguerías) con ayuda de un paño. No se ensuciará más.

**PLANTAS SIN CARACOLES:** Si en tu jardín hay caracoles que malogran tus plantas y quieres eliminarlos sin tener que usar ningún pesticida, esparce sobre las plantas gravilla de piedra. La gravilla impide andar bien a los caracoles que prefieren suelos lisos y húmedos y las piedrecitas se pegan a su cuerpo, por lo que evitan caminar por esas zonas.

**PLANTA, MANCHAS NEGRAS:** Elimina esas manchas negras frotándolas con un poquito de bicarbonato y un cepillito de dientes de cerdas suaves. Insiste y la mancha desaparecerá.

**PLÁSTICOS CON OLOR:** Si alguno de los recipientes de plástico que utilizas en tu cocina desprende mal olor que no eliminas fregándolo, haz lo siguiente; empapa una servilleta de papel o un trozo de papel absorbente de cocina en vinagre blanco e introdúcelo dentro. Deja que repose (tapado) durante 24 horas y asunto solucionado.

**PLATA, BRILLO:** Para devolver el brillo y el color original a la plata, basta con limpiarla humedeciendo un paño de algodón en agua y una cucharada de bicarbonato de sodio. Luego seca y pule bien con una gamuza.



**POMOS, ABRILLANTAR:** La forma de limpiar los pomos de las puertas es muy sencilla: frotarlos con un paño empapado en vinagre y después con otro paño de lana. Quedarán espectaculares.

**PRENDAS DURAS:** Muchas veces la ropa queda endurecida después de lavarla, sobre todo en las zonas donde el agua es muy calcárea. Para que las fibras no acumulen cal, un buen método consiste en añadir al agua del último aclarado un chorrito de vinagre. No te preocupes por el olor porque desaparecerá al secarse al aire libre.

**PRENDAS ENCOGIDAS:** Los jerséis recuperarán su tamaño original si se dejan durante todo un día en remojo en un amplio barreño que contenga un litro y medio de suavizante por cada cuatro litros de agua.

**PUERTAS LIMPIAS:** Alrededor de las cerraduras de las puertas suele formarse una pátina oscura difícil de eliminar con una limpieza normal. Para conseguir borrarla, pasa un paño impregnado en harina y humedecido en agua fría y un poco de jabón. Frota la mancha con fuerza y aclara. Si tienes la previsión de hacerlo una vez cada dos meses, no se volverá a formar ese cerco.

**PUERTAS DE MADERA:** Si quieres que tus puertas de madera siempre estén en perfectas condiciones y recuperen su brillo, frótalas periódicamente con aceite de linaza cocido. Además de nutrir las, las embellecerás.

**QUEMADORES SUCIOS:** Con el uso, los quemadores se van ennegreciendo y cada vez es más difícil limpiarlos. Evítalo sumergiéndolos cada cierto tiempo en agua hervida con zumo de limón durante una noche. Al día siguiente ya los podrás lavar y observarás qué limpios quedan. Otro: Introdúcelos en un remojo de vinagre blanco tibio durante varias horas. Después acláralos muy bien y sécalos con un paño suave que no raye.

**QUESO RALLADO, CONSERVAR:** Una vez abierto, el queso rallado no debe guardarse en las mismas bolsitas en que lo compramos. Para que dure más y no se enmohezca, manteniendo su frescura, moja un paño de algodón en agua salada y escúrrelo bien. Introduce el queso en él (sin bolsa) y guárdalo en la nevera dentro de un cuenco.

**REJILLA QUE CRUJE:** Para que puedas olvidarte de esos sonidos sólo tienes que aplicar regularmente al revés de los asientos una capa de aceite de linaza: dará de nuevo flexibilidad a la rejilla y eliminarás los molestos ruidos.

## **REPELENTE NATURAL CONTRA INSECTOS**

Con la llegada del buen tiempo los insectos nos acechan por todas partes, provocando molestas picaduras.

Si observamos la naturaleza, hay unas zonas donde proliferan los insectos y otras donde apenas se presentan. La albahaca es un eficaz repelente en el caso de los mosquitos. Algo parecido ocurre con las ramas de árbol del cielo o alianto, muy habitual en jardines.

Para cuidar las plantas del ataque de las hormigas o contra los pulgones, nada mejor que poner alrededor de ellas unos posos de café. Mezcla 100 g. de aceite de girasol o de almendras, 60 gotas de esencia de espliego y 50 gotas de esencia de tomillo y aplícalo en el cuerpo antes de salir al campo o a la calle.

Tener cerca ramos de menta fresca y esencia de lavanda (algodones empapados) o naranja pinchada con clavos de olor contra las polillas. Haz un círculo de ceniza o serrín contra las babosas de las plantas.

Alcanfor, posos de café o limón rancio contra las hormigas.

Unas gotas de esencia de tomillo contra los insectos de los libros. Unas cuantas hojas de ortiga maceradas en un cubo de agua 3 o 4 días y luego regar con ella contra los pulgones.

**ROPA AMARILLENTA:** Si tus prendas de algodón, ya sean camisetas o sábanas, han empezado a amarillear, puedes lograr que recuperen su blancura si al agua del último aclarado le añades una cucharadita de aguarrás y dos cucharadas soperas de alcohol. No es un truco que debas emplear asiduamente, pero si lo utilizas de vez en cuando, da un resultado sorprendente.

**ROPA BLANCA MUY SUCIA:** Si tienes que lavar ropa blanca que está demasiado sucia, no la introduces directamente en la lavadora porque seguramente quedarán cercos o algunas manchas. Déjala en remojo con agua y esencia de trementina. Se eliminarán las principales manchas y podrás proceder a su lavado normal.

**ROPA CHAMUSCADA:** Cuando chamusques una prenda al plancharla, acuérdate de pasar inmediatamente por encima un trocito de cebolla recién cortada: el jugo que desprende la recuperará si la quemadura sólo ha amarilleado la prenda.

**ROPA MÁS BLANCA:** Cuando la ropa permanece guardada durante mucho tiempo aparecen en ella unas feas manchas amarillentas difíciles de eliminar con un simple lavado e incluso con lejía. Para devolverle su color blanco inicial, poner sobre ellas un poco de leche fría, dejarla reposar un rato y después lavar la prenda normalmente.

**ROPA NEGRA BLANQUECINA:** Desafortunadamente, cuando se lavan las prendas de color negro acaban perdiendo la intensidad del color e incluso acaban adquiriendo un tono blanquecino. Para recuperar el color en la medida de lo posible, hierve durante 10 minutos un puñado de espinacas y escúrrelas. Cuela el agua, introduce la prenda negra durante 10 ó 15 minutos y aclara. Por último, lávala preferentemente con un detergente especial para prendas oscuras.

**SALPICADURA DE LEJÍA:** Seguro que te ha sucedido alguna vez y has acabado arruinando la prenda que llevabas puesta. Recuerda, para cuando vuelva a suceder, que es importantísimo aplicar inmediatamente después de la salpicadura un chorro de vinagre sobre las manchas. Conseguirás neutralizar el efecto de la lejía sobre el tejido. Eso sí, la rapidez de actuar es esencial para el buen resultado

**SANITARIOS BRILLANTES:** Si quieres que tus sanitarios presenten un interior brillante como cuando eran nuevos (sobre todo si vives en una zona con agua muy calcárea), rocía por las paredes de bañera, lavabo e inodoro un buen chorro de vinagre que dejarás que actúe durante 10 minutos. El vinagre se comerá la cal y los sanitarios volverán a relucir cuando los laves y seques.

**SARTENES MUY SUCIAS:** Si tienes unas manchas que se resisten a salir del interior de tu sartén, frótalas con una esponja muy suave humedecida en vinagre o zumo de limón. No rayarás la superficie y la mancha desaparecerá rápidamente.

**SARTÉN QUE SE PEGA:** Cuando vayas a cocinar algún alimento en ella, antes de introducir nada, coloca la sartén en el fuego, pero del revés. Déjala así un par de minutos, después dale la vuelta, deja que se enfríe unos segundos y procede a engrasarla y cocinar.

**SEDA, lavar:** Las prendas de seda son realmente delicadas y no admiten lavado a máquina, centrifugado ni temperaturas altas, tanto en su lavado como en el planchado. Cuando tengas que planchar una prenda de seda, hazlo siempre a baja temperatura y sin utilizar vapor.

**SOFÁS LIMPIOS:** Si quieres que tus sofás tengan un aspecto limpio, cuando no tengas tiempo de limpiar o hacer limpiar la tapicería, esparce una fina capa de talco por toda su superficie y añade también una mezcla de detergente para lavadora y bicarbonato a partes iguales. Deja que repose durante una hora, aspira el grueso con el aspirador y cepilla bien.

**SUDOR ANTIGUO EN PRENDAS:** Si tienes una prenda con cerco de sudor antiguo a la que tampoco has podido eliminar el olor a sudor, prueba a sumergir la prenda en un litro de agua con tres vasos de vinagre blanco. Deja la prenda en remojo durante una hora como mínimo y aclara bien y lávala como acostumbras a hacerlo.

**TABACO, OLOR:** ¿Tu casa está llena de invitados y la atmósfera huele fatal? Primero abre bien las ventanas para que se renueve el aire, a continuación, coge unos ceniceros limpios y repártelos por la sala, corta unas mondas de naranja y deja un par en cada cenicero. Se desprenderá un agradable olor que acabará camuflando el olor a tabaco.

**TABLA DE CORTAR, OLOR:** Si la tabla de cortar o trinchar alimentos huele mal, tienes que lavarla con vinagre blanco puro, restregando bien un cepillito de cerdas duras. Deja reposar cinco minutos y aclara muy bien con agua. Para tenerla limpia, frota de vez en cuando por ambos lados medio limón con su jugo y deja reposar toda la noche. Por la mañana, vuelve a frotar medio limón y aclara muy bien con agua fría.

**TALADRAR UN AZULEJO:** Si tienes que hacer un agujero en una baldosa o azulejo, la solución es la siguiente para que no se rompa: haz una cruz con esparadrapo de tela en la zona donde tengas que taladrar; así la broca no resbalará y podrás taladrar sin dificultad y sin roturas.

**TAPICERIAS, LIMPIAR:** Si quieres limpiar la tapicería de una pared, sofá, cortinas o sillas, mezcla a partes iguales detergente en polvo de lavadora y bicarbonato. Espolvoréalo sobre la tela dejando que actúe durante media hora por lo menos, cepilla bien y pasa el aspirador para eliminar los restos de polvo.

**TAPONES DE CORCHO:** Para que el tapón de corcho que has sacado de una botella vuelva a entrar en ella, introdúcelo unos minutos en agua hirviendo: encogerá y podrás meterlo sin esfuerzo alguno. Una vez dentro del cuello de la botella, vuelven a retomar su forma original. Y, si ya no los vas a utilizar nunca más, recuerda que se pueden reciclar junto a los restos de comida y materia orgánica.

**TARIMA QUE CRUJE:** Un truco para reparar esa tarima consiste en introducir con una jeringuilla parafina caliente en la junta. La encontrarás en la droguería.

**TAZAS DE TÉ:** Si te gusta el té y has notado que tus tazas blancas presentan pátina y se han oscurecido, devuélveles su blancura dejándolas en remojo en agua con bicarbonato. Luego frota la taza con un paño empapado en vinagre y sal y aclara bien: estarán blanquísimas.

**TELÉFONO LIMPIO:** Para limpiar bien el aparato del teléfono y al mismo tiempo desinfectarlo, límpialo regularmente con un paño humedecido en alcohol de quemar. Si alguien ha estado resfriado, conviene pasar por el auricular un algodón ligeramente humedecido en alcohol de 90°.

**TELEVISIÓN, POLVO:** Para que la pantalla del televisor no atraiga el polvo, es conveniente limpiarla con un paño humedecido en zumo de limón, frotando con suavidad. Elimina ligeramente la electricidad estática y durante unos días, no se acumulará polvo en ella.

**TIJERAS OXIDADAS:** Si tienen poco óxido, frótalas con la mitad de una cebolla. Si están muy oxidadas, déjalas en remojo toda la noche en un baño de petróleo. Por la mañana sólo tienes que secarlas bien y podrás utilizarlas normalmente en perfectas condiciones.

**TIRADORES DE LATÓN:** Si los tiradores o pomos de las puertas de tu casa son de latón y presentan manchas de óxido, puedes eliminarlas aplicando con un paño un poco de amoníaco y sal. Luego aclara bien, seca y pule con un paño de lana.

**TOALLAS QUE SUELTAN PELUSA:** A veces, las toallas nuevas dejan pelusa al secarnos con ellas. Para eliminarla conviene, antes de estrenarlas, dejarlas en remojo en agua fría con un puñado de sal y un chorro de vinagre. Déjalas durante dos o tres horas; lávalas normalmente y sin suavizante durante los tres primeros lavados. Seguro que el problema deja de existir.

**TORNILLO QUE SE RESISTE:** ¿Has intentado varias veces extraer un tornillo y no lo consigues? La próxima vez que te veas en esa situación, empapa el tornillo con agua oxigenada, deja que pasen diez minutos y vuelve a intentarlo. Funciona.

**TRATAMIENTO PARA LAS SUELAS:** Las suelas de los zapatos dejan, la mayoría de las veces, pasar la humedad del suelo. Para evitarlo, pincela toda la suela con aceite de linaza caliente. Deja que se seque y habrás alejado el frío y la humedad de los pies.

**VELAS SIN GOTEO:** Para evitar que las velas goteen cera, sumérgelas en un remojo de agua con un puñado de sal un par de horas antes de utilizarlas, protegiendo la mecha con papel de aluminio para que no se humedezca y, después sécalas bien.

**VELAS SUCIAS:** Para eliminar el polvo que suele aposentarse, frótalas con un paño impregnado en alcohol de quemar y deja que se evapore bien antes de proceder a encenderlas. Quedarán igual de limpias que cuando las compraste.

**VISILLOS CON APRESTO:** Si quieres que tus visillos recuperen el apresto que tenían cuando eran nuevos, lávalos como acostumbrabas y añade al agua del último aclarado cuatro cucharadas de azúcar. Deja los visillos en remojo un rato y cuélgalos aún ligeramente humedecidos.

**VITROCERÁMICA LIMPIA:** La mejor forma de mantener la vitrocerámica limpia es utilizando jabones específicos o bien jabón verde en escamas aplicándolo con una esponja suave. En el

caso de que tenga suciedad adherida, pasa un trozo de hielo por la zona y rasca suavemente con una rasqueta de madera. Después, pasa un paño con alcohol de quemar para sacar brillo.

**ZAPATOS CON BRILLO:** Para que tus zapatos de piel que están mates queden muy limpios y brillantes, una vez eliminados el polvo de su superficie, pasa de vez en cuando un trozo de piel de naranja por ellos. Después, realza el brillo frotando con una gamuza.

**ZAPATOS CON MOHO:** Si tus zapatos de piel presentan manchas de moho porque se mojaron y no recibieron el tratamiento adecuado o han permanecido en un lugar húmedo, prueba a limpiarlos con esencia de trementina. Quedarán muy bien y sin restos de humedad.

**ZAPATOS DE ANTE.-** Si quieres que tus zapatos de ante queden la mar de limpios, debes frotarlos con un cepillito pequeño humedecido en agua que contenga unas gotas de amoníaco. Déjalos secar y podrás utilizarlos con una presencia impecable las veces que quieras.

**ZAPATOS LIMPIOS:** ¿No tienes betún y necesitas urgentemente limpiar unos zapatos de piel? Recurre a las toallitas desmaquilladoras que utilizas para tu rostro. Pásalas suavemente por la piel del calzado, déjalo secar y sácale brillo con una gamuza. El problema estará resuelto.

**ZAPATOS NEGROS:** ¿Tienes unos zapatos negros y te has quedado sin betún? Emplea media naranja: frota cuidadosamente con ella los zapatos y deja secar. Por último, cepilla enérgicamente y pasa un paño para sacar brillo. Recurrirás a este truco en más de una ocasión.

**ZAPATOS NUEVOS:** Si te acabas de comprar unos zapatos y te aprietan ligeramente, humedece unos calcetines de algodón finos en agua caliente y pónelos con los zapatos. Camina por casa durante un cuarto de hora o veinte minutos; transcurridos ese tiempo, la piel de los zapatos se habrá dado un poco de sí. Otro remedio: Empapa el interior del cuero con alcohol y cálzatelos. En poco rato el cuero cederá y dejará de doler. Prueba también a impregnar bien tus pies de crema hidratante y sin que ésta se haya absorbido del todo, los calzas y vas probando durante un par de días en casa. Verás como la piel cede un poco y se va adaptando como guante a tus pies sin hacerte daño.

# MANCHAS



## ¿QUÉ ES..?

**ACEITE DANÉS:** Se trata de una mezcla especial de aceites vegetales que al igual que el aceite de China, se utiliza para nutrir, dar brillo y proteger la madera. Además, entre los vegetales se utiliza el aceite de linaza, efectivo para cualquier tipo de maderas y el de teca que se usa sólo para las maderas tropicales mucho más porosas. Todos se pueden adquirir en droguerías y tiendas de bricolaje y aplicados periódicamente, actúan como repelente del polvo evitando que la madera se reseque.

**ACEITE DE LINAZA:** Se trata de un aceite natural, de origen vegetal (procede de la linaza o semillas del lino) que se utiliza para nutrir la madera. Se puede comprar en droguerías y en dos versiones: crudo, con un color casi transparente; o cocido, con un color más oscuro y que se utiliza, además de para nutrir, para oscurecer las maderas resacas por la humedad. Se aplica extendiéndolo con un trapo o un algodón y debe dejarse secar varias horas porque su absorción es muy lenta

**ÁCIDO OXÁLICO:** Se trata de un compuesto químico sólido, blanco y cristizable de sabor picante y soluble en agua. Extraído de las acederas, suele utilizarse en industrias como mordiente, es decir, como aguafuerte que sirve para fijar los colores en las telas. En la limpieza casera se utiliza eficazmente para eliminar la herrumbre y el verdín (que se forma en el hierro en ambientes muy húmedos), tanto del hierro como de telas o superficies de macera o mármol. Se vende en droguerías.

**ÁCIDO TÁRTRICO:** También llamado ácido tartárico, es un cuerpo sólido, blanco y soluble en agua, que se extrae de tártaro o ácido de potasio. Es muy utilizado en las tintorerías para eliminar manchas difíciles y en las limpiezas caseras se emplea sobre todo para eliminar restos de hollín, carbón, betún, ceniza, etc. Hay que utilizarlo con guantes, en un lugar al aire libre o muy ventilado y evitando mezclarlo con agua caliente, ya que podría formar unos gases altamente nocivos.

**AGUARRÁS.-** Se trata de un líquido que contiene una mezcla de sales minerales que lo convierten en un potente disolvente, utilizado para eliminar y diluir las manchas de pintura y grasa. Se puede usar como sustitutivo de la esencia de trementina ya que es igual de eficaz y más barato. Debe utilizarse con mucha precaución sobre las pieles porque las reseca y se come sus aceites naturales y en este sentido, es obligado manipularlo con guantes de goma, porque puede quemar y reseca la piel de las manos. Para la limpieza en general es mejor diluirlo en agua, no así para tratar manchas difíciles.

**ALABASTRO:** Se trata de una piedra blanca, no muy dura, en ocasiones translúcida, que se emplea para hacer baldosas, esculturas y detalles de muebles o envases decorativos pequeños (perfumeros, cajas, pastilleros). A la hora de limpiarlo suele confundirse con el mármol o con el yeso, sin embargo, requiere un tratamiento específico que consiste en pasar suavemente y con movimientos circulares un algodón empapado en aguarrás. Se deja secar, se espolvorea con talco y se cepilla.

**ALCOHOL METÁLICO:** Básicamente es etanol al que se añaden algunos otros componentes y tintes. Se utiliza para disolver manchas de aceite, goma-laca, tinta, yodo, manchas de hierba, etc. Al evaporarse con facilidad, es también perfecto para dejar los cristales y espejos relucientes. Es importante tenerlo en un lugar alejado y bien ventilado y no conservarlo mucho tiempo. Nunca debe tirarse lo que sobre por el desague.

**AMILACETATO:** Se trata de un líquido disolvente, obtenido de la mezcla de alcohol amílico y de ácido acético, que se vende en droguerías y es muy utilizado por su eficacia para quitar las manchas de pintura o de pegamentos (especialmente los que contienen celulosa) sobre todo tipo de tejidos y superficies. No existe en el mercado ningún otro producto que haga esta función, de ahí que no haya más remedio que utilizarlo, aún siendo muy inflamable. Eso sí, debe aplicarse con muchísima precaución, protegiéndose las manos con guantes y en un lugar muy bien ventilado.

**ANILINA:** Un líquido aceitoso derivado del benceno que se utiliza como tinte y que se vende en droguerías en forma de polvo. Hay dos tipos: Solubles en agua.- Son más suaves y sirven para teñir maderas, telas, etc. Se preparan mezclándolas con agua caliente y dejando reposar media hora. En maderas se aplica con muñequilla y en muy poca cantidad, porque sube mucho de color al secarse. Solubles en alcohol de 96°.- Al disolverse en alcohol y subir mucho de color, se usan para teñir muebles barnizados con desconchones. Se aplica con brocha y se retira el exceso con un trapo. En ambos casos, cuando están bien secas, se les da brillo con un estropajo de esparto y luego, se les aplica una capa de cera.

**APRESTO:** Consiste en impregnar un tejido con almidón, cola, añil u otros ingredientes que le confieran cuerpo. Es normal que toallas, sábanas, camisas, etc. recién compradas lo lleven para tener un mejor aspecto y que no se arruguen, sin embargo, esto las hace más desagradables al tacto. El apresto de la ropa nueva se puede eliminar dejándola en remojo en agua tibia, con un poco de sal y un puñado de bicarbonato durante dos horas. Luego se aclara con abundante agua fría.

**BENCINA.-** Se trata de un líquido desengrasante de todo tipo de tejidos que no debe respirarse ni acercarse a fuentes de calor. A la hora de comprarlo debemos asegurarnos de que es bencina pura porque la impura deja una mancha de grasa difícil de quitar y además, su olor dura más. De la misma familia es el benceno, perfecto para tejidos y maderas que no se pueden mojar. Al aplicarlo puede dejar cerco alrededor de la mancha, por eso conviene poner polvos de talco alrededor.

**BETÚN DE JUDEA.-** No sirve específicamente para limpiar, pero se trata de una resina fósil de color negro que puede sacarnos de un apuro cuando hemos limpiado una mancha, en el suelo o en los muebles de madera oscura, con un producto muy abrasivo. Además de devolver el color al mueble, lo protegerá de futuros accidentes. Para utilizarlo correctamente debe disolverse en un poco de aguarrás y aplicarse mezclando con cera de abeja (si no se tiene, servirá una cera de muebles incolora).

**BICARBONATO SÓDICO.-** Es la sal ácida del ácido carbónico que todos utilizamos ante una mala digestión. Sin embargo, es casi más útil en la eliminación de manchas, ya que ablanda las de grasa, previene que se formen las de cal, elimina las amarillas de la ropa y limpia la plata. Además, si nos cae ácido en cualquier superficie, el bicarbonato lo neutralizará y si no tenemos jabón a mano, pueden fregarse los cacharros y hasta los suelos con él.

**BLANCO DE ZINC:** Se trata de un compuesto químico que podemos adquirir en ferreterías y droguerías y que se emplea para limpiar las superficies de yeso ennegrecidas. En concreto se hace una mezcla con unos 10 g. de blanco de zinc y un litro de leche entera, se diluye bien y se extiende sobre la superficie con una esponja, un trapo o un cepillo de cerdas suaves. Se deja secar y se pule bien frotando con un trapo de franela o de lana. Para que quede mejor al pulirlo, se espolvorea con talco.

**BLANCO DE ESPAÑA:** Se trata de una tiza pulverizada que antiguamente se utilizaba para mil



remedios caseros y que hoy ha caído en desuso y sólo se puede encontrar en droguerías especializadas. Aún así, se sigue utilizando disuelto en agua o en alcohol, para desengrasar y limpiar todo tipo de metales, para recuperar el color del marfil, el mármol o la madera blanca y para blanquear la ropa. Mezclado con cola sirve también para arreglar los pequeños desconchones de las vajillas de loza.

**BÓRAX:** Es una sal blanca compuesta de ácido bórico, sosa y agua (que se forma naturalmente en las playas y en algunos lagos). La que compramos habitualmente en las droguerías está fabricada de forma artificial y se utiliza eficazmente sobre todo para limpiar cristales, esponjas y pinturas manchadas. Tradicionalmente se ha empleado para eliminar las manchas amarillentas de la ropa, para proteger la ropa de la polilla y para abrillantar la plata (nuestras abuelas la sumergían un par de horas en agua muy caliente con bórax).

**CARCOMA:** Son unos insectos muy pequeños y de color oscuro, cuyas larvas roen y taladran la madera convirtiéndola en polvo. La carcoma puede evitarse frotando con petróleo la madera de la parte baja de los muebles, los rodapiés e, incluso, el suelo de parqué. Si la madera está ya infectada hay que actuar con rapidez, ya que la carcoma se extiende con facilidad. Lo mejor es introducir en los orificios, con una jeringuilla, formol al 10% (que se puede adquirir en droguerías) y tapar con cera en pasta.

**CARDENILLO:** Es el nombre con el que nuestras abuelas conocían el verdín. Se trata de un óxido muy tóxico que sale con mucha facilidad en el cobre. De ahí que aunque antiguamente este metal se utilizase en utensilios y recipientes de cocina por ser un buen conductor del calor, hoy no es muy recomendable su uso en la cocina.

**CERA DE POBRE:** Se utilizaba mucho en la posguerra española y aún hoy, puede sacarnos de algún apuro. Para hacerla hay que mezclar en un tarro con tapa, un vaso de vinagre y otro de aceite de oliva, se cierra y se bate bien. A continuación se extiende sobre el mueble de madera con la ayuda de un algodón. Se deja secar de 10 a 15 minutos y se le saca brillo con un trapo de algodón. Para la madera blanca muy sucia puede añadirse, si se quiere, un vaso de agarras.

**CHINTZ:** Es un tejido de algodón al que se le da una imprimación o tratamiento con una especie de barniz brillante, de manera que queda impermeabilizado y protegido de manchas, humedad, etc. Puede limpiarse pasándole una esponja humedecida en agua jabonosa templada o caliente (habrá que probar en una esquina si la tela admite el agua muy caliente). Como está tratada con barniz, éste puede terminar perdiendo el brillo, para impedirlo bastará pasarle un trapo con vinagre.

**CONDENSACIÓN:** Es cuando el vapor de agua no puede salir de la habitación (generalmente del baño) por una mala ventilación y se queda sobre los objetos, paredes y suelo en forma de gotas. Se puede evitar abriendo la ventana un poco y si no tiene, dejando la puerta abierta. Para ver si es simplemente condensación o si tenemos humedad (una concentración de agua en el interior de la pared provocada por una rotura de tuberías, etc.), se pega un trozo de cristal a la pared con cinta aislante, se deja un par de días y, si al quitarlo las gotas de agua están en la parte interior, es humedad, si están en el exterior es condensación.

**CONTRACHAPADO:** Es el revestimiento muy fino de madera que suele ponerse en los muebles cubriendo una estructura de madera de peor calidad o de algún otro material. Cuando se utiliza el contrachapado en los muebles de cocina o de baños suele ocurrir que con la humedad se terminan abombando. Cuando esto ocurra lo mejor es colocar sobre la zona levantada un trapo húmedo y pasar por encima la plancha bien caliente. Los restos de

pegamento que aún queden en el interior del contrachapado se fundirán y sujetarán de nuevo la pieza. Se deja enfriar con un peso encima.

**EFLORESCENCIA:** Se trata de unas manchas polvorientas que exudan las superficies de ladrillo o recién enyesadas al perder el agua. Estas manchas desaparecen si se frota enérgicamente con un cepillo de púas fuertes. Después se pasa una esponja o estropajo empapado en agua tibia. Esta operación debe repetirse cuantas veces sea necesario hasta que se quite la mancha, pero dejando que la superficie se seque del todo entre una y otra vez.

**ENGRUDO:** Se trata de una cola de pegar casera hecha con harina o almidón y sirve para pegar papeles y cosas ligeras. Se hace con la siguiente receta antigua: se pone en un recipiente al fuego cuatro cucharadas de harina y medio vaso de agua, se calienta sin dejar de remover hasta que quede espesito (se puede añadir más agua o más harina, según necesitemos). Se deja cocer 15 minutos, se retira y se deja enfriar. Además de ser muy sencilla de hacer, esta cola blanca está muy bien porque si mancha un tejido o superficie, a la hora de limpiarla basta ponerla al chorro de agua caliente. Si se quiere despegar el objeto, se deja en remojo con agua hirviendo un par de minutos.

**ÉTER:** El llamado éter etílico, un líquido transparente, inflamable y de olor fuerte, es muy conocido porque se utiliza en medicina como anestésico, pero también en limpieza se emplea desde hace tiempo con efectividad, porque al ser volátil elimina las manchas sin empapar la prenda y sin dejar cerco. Es perfecto para reavivar los colores de tapices, alfombras de seda, tapizados, tulipas de lámparas, etc.

**FORMOL:** Es un líquido incoloro de olor fuerte y desagradable. Es un potente antiséptico que se emplea como desinfectante de habitaciones, especialmente de casas en las que haya habido un enfermo o que hayan estado mucho tiempo deshabitadas. La forma de usarlo es poniendo en el centro de la habitación cerrada, de seis a siete horas, un vaso de formol al 10% (se puede adquirir en farmacias ya preparado). Luego se ventila muy bien y se limpia como siempre.

**GAMUZA:** Se trata de un trapo fabricado con piel de gamuza, un antílope del tamaño de una cabra, que una vez adobada queda muy flexible, con aspecto aterciopelado y de color amarillo. Es perfecta para limpiar superficies sin dejar pelos. Para lavarla hay que ponerla en remojo en agua templada con detergente para prendas delicadas y un poco de bicarbonato. Bastará dejarla una hora y después aclarar y dejar secar extendida en un sitio seco, pero a la sombra (nunca debemos dejarla al sol porque se cuartearía). Existen imitaciones en lana.

**GLICERINA:** Es un alcohol incoloro, espeso y dulce que se encuentra en todos los cuerpos grasos como base de su composición. En limpieza se utiliza para limpiar las manchas de café y de vino y para ablandar las de aceite, grasas, pegamentos, etc. Se impregna la tela hasta ablandar la mancha y se aclara bien con agua templada y jabón, o tamponando con alcohol o disolvente.

**GOMA LACA:** Es una sustancia que se utiliza para barnizar y devolver el brillo a los muebles cuando los hemos limpiado de forma agresiva. Procede de la exudación de ciertos árboles de la India o de la secreción de un escarabajo y puede ser purificado, de color transparente; o natural, más oscuro. Su apariencia es en forma de escamas y para aplicarlo se disuelve en alcohol metílico (tarda más de 10 horas). El resultado es un barniz que se aplica sobre los muebles con una muñequilla o un algodón. Cada vez que se usa debe aclararse con más alcohol.

**GREDA:** Se trata de una arena arcillosa, generalmente de color blanco azulado y aunque hoy día algunos productos más modernos han venido a quitarle el puesto, lo cierto es que los polvos de greda son muy eficaces para desengrasar y quitar las manchas de cemento, sobre todo en pavimentos (gres, barro, madera). Se aplican espolvoreándolos sobre la marcha, mojóndolos con agua y dejándolos actuar sobre el cemento una media hora. Después, se barre con energía y se friega normalmente.

**HIPOSULFITO:** Se trata de una sal derivada del ácido hiposulfuroso que se obtiene de la combinación de azufre y el oxígeno. Puede adquirirse en forma de polvo blanco en droguerías y algunas ferreterías y para su utilización en limpieza debe diluirse en agua muy caliente removiendo hasta que salga una ligera espumilla. Resulta un producto muy efectivo para ablandar y diluir las manchas difíciles de yodo o tinta (en tejidos lavables como el algodón y el lino) que se resisten al alcohol.

**IMPERMEABILIZAR:** Consiste en tratar ciertos materiales o superficies con una capa protectora en el exterior para que el agua y las manchas no calen. La mayoría de las telas y lonetas se impermeabilizan frotándolas con un trapo humedecido en aceite de linaza, se deja secar bien y al cabo de quince días se repite la operación. Para los zapatos y prendas de cuero se puede utilizar una mezcla de aceite de linaza, manteca de cerdo, cera amarilla y una cucharada de aguarrás. Las maderas se pueden encerar o barnizar y al mármol y al gres se les puede dar gasolina.

**LAVANDINA:** Es el nombre genérico que se utiliza para denominar a las lejías o cloros muy eficaces para blanquear tejidos. A la hora de utilizarlas, hay que tener en cuenta que aquellas que lleven en su composición hipoclorito sódico dañan las prendas de seda, lana y cuero y los tejidos elásticos. Para estas prendas, habrá que usar lejías con peróxido de carbono o dióxido de azufre en su composición, o lejía de perborato sódico.

**NAFTALINA:** Todos la conocemos en forma de bolitas blancas que sirven para guardar la ropa en invierno y protegerla de la polilla, pero la naftalina es en realidad un líquido muy volátil (se evapora con muchísima rapidez) derivado del alquitrán mineral de hulla y que es uno de los componentes imprescindibles de pinturas, barnices y ceras. En limpieza es muy útil para desinfectar y eliminar manchas de grasa y de goma, porque las disuelve sin dejar rastro. Al acabar, debe tirarse el bote y no guardarlo.

**NOGALINA:** Es un tinte que se emplea para teñir los muebles de madera blanca o natural. Se extiende con una esponja para que el color quede uniforme y para evitar que la madera absorba excesiva cantidad de tinte. La nogalina se puede adquirir en droguerías, tiendas de bricolaje y grandes almacenes, pero si no lo encontramos puede sustituirse por achicoria. Sólo tendremos que hervir 15 cucharadas en un litro de agua durante 15 minutos, dejar enfriar la mezcla y extenderla sobre la madera con una esponja.

**OBJETO GALVANIZADO:** Galvanizar es un proceso que consiste en recubrir ciertos metales con zinc, de manera que queden protegidos de la oxidación y la corrosión. Solía utilizarse mucho en los años 40 y 50, pero como su aspecto grisáceo y bastante mate no es muy atractivo, se recubría con pintura. Hoy está volviendo a ponerse de moda en objetos de decoración, pero lacados en blanco o crudo.

**PAPEL DE ESTRAZA:** Es un papel muy basto, tosco y áspero, fabricado sin colas y de color oscuro porque está sin blanquear químicamente. Todo esto lo convierte en un material muy absorbente y perfecto para limpiar, sobre todo las manchas de grasa. Si lo combinamos con el calor de la plancha o de un secador de pelo su efectividad es aún mayor. Existe también otro

papel llamado de estracilla que tiene la misma utilidad, pero es más fino y suele utilizarse combinado con polvos de talco.

**PÁTINA:** Se trata de una capa de color aceitunado más bien oscuro que aflora en la superficie de metales, óleos, maderas y otros objetos antiguos por la acción del tiempo sobre ellos. Si queremos quitarla basta frotar el objeto con un trapo empapado en vinagre caliente. Si queremos dársela artificialmente a un objeto de plata, por ejemplo, para que parezca antiguo, se puede pasar un algodón mojado en una mezcla de lejía y agua al 50% y dejar secar sin aclarar.

**PELTRE:** Consiste en una aleación de estaño con zinc o plomo, de aspecto similar a la plata y que se suele usar para objetos de uso doméstico. Debe mantenerse siempre seco porque si no se formará una película gris y se deslustrará. Para quitar el óxido, se frota con un estropajo de alambre fino y aceite de oliva (no deben arrancarse las escamas oxidadas porque se desconchará entero). No brilla, pero puede limpiarse frotando con una hoja de col cruda, con la parte verde del puerro, con tiza o con amoníaco. Después se aclara bien.

**PLEXIGLÁS:** Se trata de una resina sintética y transparente que tiene el aspecto de vidrio y que se utiliza en forma sólida para muebles auxiliares y cuadros o, en su aspecto flexible, para telas, tapices, alfombras, etc. Para devolverle el brillo se limpia con un algodón empapado en un detergente en crema especial para limpiar el acero inoxidable y se forma bien para sacarle brillo. Si está rayado se pasa suavemente un algodón con pasta de dientes, se aclara y se frota con un trapo de lana.

**PRODUCTO ABSORBENTE:** Son sustancias sólidas capaces de atraer por sí mismas los fluidos con los que entran en contacto sin necesidad de frotar o rascar. Son perfectas para limpiar prendas y superficies que no pueden mojarse o que son de color oscuro y podrían decolorarse con un producto agresivo. Los más utilizados en la limpieza de manchas son: los polvos de talco, la harina, el almidón seco, la miga de pan, el papel secante, la magnesia, el caolín y hasta la sal para casos de emergencia.

**PRODUCTO DE DESCALCIFICACIÓN:** Se trata de productos elaborados a base de amoníaco y componentes cáusticos que se venden en droguerías y grandes almacenes y que se usan para eliminar las marcas y residuos blancos que dejan las aguas duras con mucha cal en los depósitos de las cafeteras, las teteras, las resistencias de algunos electrodomésticos y hornos, las bañeras, los inodoros, etc. Se pueden sustituir por bórax mezclado con agua o por vinagre, que son productos menos abrasivos.

**SALITRE:** Es una sustancia salina en forma de polvo de color blanco que puede aparecer en las losetas del suelo, en las paredes y hasta en la tierra del jardín, de las casas próximas a una zona de mar. Las superficies duras y porosas como la piedra, la teja o el ladrillo, se limpian frotando con un cepillo de cerdas duras y agua muy caliente con jabón. Las paredes se protegen con una mezcla hecha con dos partes de aceite de linaza y una parte de aguarrás.

**SAPELLI:** Es un tipo de madera africana parecida al nogal, muy dura y resistente que se suele utilizar para tarimas, ventanas y muebles de exterior. Es de color rojo caoba y está muy de moda como lo están también el merbau que procede de Asia o el iroco, otra madera africana parecida a la teca que también se utiliza para exteriores. Todas son maderas muy duras (como el castaño, la caoba, el cerezo, el fresno o el haya) y aunque son caras, compensan porque son mucho más resistentes y duraderas.

**SEDA AUTÉNTICA:** A la hora de limpiar una prenda, es fundamental saber si es de seda natural o artificial. Para ello sacamos una pequeña hebra y la quemamos con un mechero o una cerilla, si sólo encoje o se riza y se pone de color marrón claro, la seda es natural; si desaparece al quemarse y deja una pequeña cabeza marrón casi negra, la seda es artificial. La seda natural debe lavarse en agua fría o templada, plancharse húmeda, no retorcerse al escurrir y no tenderla nunca al sol.

**SOSA CÁUSTICA:** Químicamente es un óxido de sodio, un corrosivo muy fuerte que suele formar parte de la composición de la mayoría de los limpiadores del inodoro o de los limpiadores de hornos. Suele usarse también para hacer jabón y para desatascar las tuberías de baños y cocinas, pero esto último es preferible no hacerlo porque si hay grasa acumulada, al entrar en contacto con la sosa cáustica, forma un jabón que puede solidificarse y atascar el desagüe. Es mejor emplear otros remedios como la sosa normal con agua hirviendo o el vinagre y un alambre.

**TRICLOREILENO:** Es un producto líquido que se vende en farmacias y cuya principal función es disolver las manchas sin mojar la prenda o la superficie manchada, ya que es muy volátil (se evapora rápidamente como el alcohol). El único inconveniente es que puede dejar un pequeño cerco blanco, pero esto se evita si al aplicarlo con un trapo bien limpio sobre la mancha no se utiliza demasiada cantidad y se aplica con pequeños movimientos circulares de fuera adentro.

**VAPORIZAR:** Consiste en poner a hervir agua en una cacerola y utilizar el vapor que desprende para limpiar las manchas. Según del tipo que sean las manchas, se añade al agua uno u otro producto de limpieza. La prenda puede colocarse sobre la cacerola de una rejilla alta o sujetarla con las manos, pero nunca debe tocar el agua porque podría estropearse. Si hemos tenido que limpiar una prenda de lana de forma algo agresiva y ha quedado un poco aplastada o deformada, vaporizándola conseguiremos que recupere su esponjosidad. Además conviene añadir vinagre al agua para reformar el color.

**VINAGRE DE ALCOHOL:** Es el que se extrae de las destilaciones de patata, remolacha, caña de azúcar, etc., y se puede adquirir en droguerías y grandes almacenes. No suele utilizarse para el consumo humano (la mayor parte del vinagre que se consume procede del vino y su calidad y su precio dependen de la calidad del vino). Los vinagres blancos de vino, al igual que los vinagres de alcohol, son más baratos y son los que se emplean para la limpieza de metales, suelos de madera, azulejos, etc.

**VISCOSA:** Se trata de una fibra sintética hecha con la pulpa de madera de aspecto fuerte cuando está seca (puede parecerse a la seda o al algodón) que debe lavarse siempre a mano en agua tibia y aclararse sin retorcer. A la hora de plancharla conviene hacerlo cuando está aún húmeda o con la plancha de vapor. Si la viscosa es brillante conviene plancharla por el revés evitando las costuras

## QUITAR LAS MANCHAS

### ACEITE:

**En algodón y lino:** Si se descubre a tiempo bastará con espolvorear bien con polvos de talco y dejar secar durante una hora como mínimo. Después se cepilla para eliminar los restos blancos del polvo de talco y se lava inmediatamente. Si pasa tiempo y cuando queremos quitarla está seca, lo mejor es ablandarla frotando con un trapo y un poquito de gasolina purificada, esa que se utiliza para rellenar los mecheros. A continuación se lava bien la prenda en agua con jabón líquido.

**En cristal:** Cuando es en superficie lisa es fácil pasando un trapo empapado en agua jabonosa. En Recipientes como botellas, jarrones, etc. las manchas de aceite son difíciles de limpiar por la dificultad de llegar a ellas. Lo mejor es echar un poco de arroz o de arena en el fondo, añadir agua jabonosa muy caliente y sacudirla enérgicamente. Si no se eliminan se puede probar poniendo un poco de sosa (con cuidado y utilizando guantes porque es muy abrasiva) o mejor con jabón del lavaplatos que también contiene sosa.

**En gres:** Si se cae aceite en el suelo de gres no hay que pasar la fregona directamente, lo mejor es tapar la mancha con una buena capa de detergente de lavaplatos, líquido o en polvo, dejarlo actuar unos cinco minutos y retirarlo con una bayeta. Para eliminar la grasa del todo se frota con medio limón (o se echa un chorrito del zumo) y se pasa un trapo húmedo.

**En lana:** alfombras o moquetas: Se puede utilizar tricloretileno, que se aplica frotando enérgicamente con un paño blanco. Si no encontramos esta sustancia podemos sustituirla por tetracloruro de carbono. Una vez eliminada la mancha, conviene limpiar la zona con un producto especial para la limpieza en seco de alfombras. Si en vez de una mancha grande son varias pequeñas de salpicadura, o llevan mucho tiempo sin limpiarse, podemos quitarlas frotando con un cepillo de dientes empapado en aguarrás. Después se le aplica, como antes, un producto específico para alfombras y moquetas.

**En madera (Barnizada):** Lo normal es que el barniz de la madera impida que el aceite cale profundo y si es así basta pasar un trapo empapado en agua caliente y amoníaco y enjuagarlo bien. Pero si el barniz está resquebrajado o desgastado y la mancha es profunda, habrá que probar frotando con cuidado con un trapo empapado en gasolina. **(Natural):** Se limpia con esencia de trementina aplicada con un algodón o con la esquina de un trapo blanco con mucho cuidado y sólo sobre la mancha. A continuación hay que aplicar una capa de cera incolora para madera, aunque en su origen el mueble no la tuviera porque hay que hidratarlo y protegerlo. **(Parqué):** La única solución para eliminar las manchas de aceite sobre suelo de parqué es poner un papel de seda sobre ella y pasar por encima la plancha a temperatura media (sin vapor). Se repite la operación cuantas veces sea necesario, cambiando el trozo de papel cada vez.

**En mármol:** Al tratarse de un material muy poroso y al ser muy sensible a los productos abrasivos, las manchas de grasa son difíciles de quitar pero se puede probar frotando con un trapo suave y lavavajillas.

**En papel pintado (manchas persistentes)** Si no se quita con los polvos de talco, se puede intentar preparando una pasta espesa de arcilla especial para fibras, o de jaboncillo de sastre, con líquido para la limpieza en seco. Se aplica este emplasto sobre la pared con un algodón o un pincel, del exterior de la mancha hacia el interior, frotando suavemente. Se deja secar y se retira con un cepillo de cerdas suaves para no estropear el papel y si quedan restos se pueden eliminar con un poco de bórax. Si la mancha es profunda, quizás sea necesario repetir la operación al menos dos o tres veces. **(Manchas recientes)** La primera solución de emergencia es recurrir a los polvos de talco que absorberán el aceite del papel sin quitar el color ni dejar manchas de humedad. Cuando la pared está vertical conviene aplicar los polvos con un pequeño pincel para asegurarnos de que empapa bien en la mancha y no se cae. Una vez seco, se retira con un cepillo. Si la mancha es muy grande o profunda, reforzaremos la eficacia de los polvos de talco poniendo encima un trozo de papel secante y pasando por encima.

**En pared pintada (lavable):** Siempre que la mancha de aceite caiga en una superficie pintada, ya sea la pared, las puertas, las ventanas, etc. basta con limpiarla con agua caliente jabonosa a la que habrá que añadir una cucharada de amoníaco por litro. Pero no debe dejarse secar esta agua jabonosa en la superficie. Una vez eliminada la mancha, conviene pasar lo antes posible un trapo empapado en agua limpia sin jabón. **(No lavable):** Lo mejor es colocar encima de la mancha un papel secante o cebolla y pasar por encima la plancha. Nunca debemos usar polvos de talco, sobre todo si la pared es de color, porque resulta muy difícil eliminar del todo los polvos sin mojarlos.

**En Piel:** La forma más delicada y menos agresiva de limpiar las manchas de aceite sobre el cuero es utilizar éter aplicado con un algodón a pequeños golpes. Como es probable que pierda un poco de color, conviene aplicar al final una capa de cera incolora o de crema hidratante para enriquecer la piel y devolverle el brillo. Otra idea para que la piel reseca respandezca es poner unas gotas de aceite de ricino en un trapo y frotar enérgicamente.

**En Seda:** Antes de limpiar una prenda de seda, lo primero que hay que hacer es comprobar en la etiqueta que puede lavarse en casa y no requiere limpieza en seco. Si se puede lavar, bastará con ponerla a remojo en un recipiente con agua tibia, jabón líquido especial para prendas delicadas y un chorrito de amoníaco (una **cucharada por litro más o menos**).

**En tejidos sintéticos:** Como siempre que hablamos de manchas de aceite, si ésta es reciente, lo mejor es recurrir a los polvos de talco para que absorban la grasa y cepillar cuando veamos que el talco ha perdido su color blanco y está seco. Si la mancha no es reciente pero no está aún muy seca, puede limpiarse frotando suavemente con un trapo blanco impregnado con trementina. Las manchas muy secas hay que ablandarlas con éter, impregnando un algodón en él y frotando suavemente con movimientos del exterior al interior, para evitar que queden surcos. En todos los casos, una vez que la mancha quede bien limpia, es conveniente lavar la prenda en agua jabonosa.

**En tejidos:** Las manchas de aceite sobre tejidos de lana o de piel de camello se eliminan tamponando con benzol. Como son tejidos delicados y no se puede restregar el producto, lo mejor es hacer una “muñequilla”, la empapamos en benzol y se aplica sobre la mancha a golpes leves de muñeca, presionando ligeramente en cada uso. Después se recubre el lugar de la mancha con polvos de talco, para que absorba los restos de suciedad y se deja así durante una o dos horas antes de cepillarlo enérgicamente.

**En terciopelo:** Este remedio es válido para todos los tejidos delicados que tengan pelo corto (como los de ante, piel de melocotón, etc.). Consiste en poner la prenda en una superficie horizontal, cubrir la mancha con sal, dejarla secar varias horas y cepillar luego con mucho cuidado, primero en la dirección contraria al pelo y luego en sentido inverso.

## **ACUARELA:**

**En algodón/lino:** Las manchas frescas se frota con aguarrás. Las más profundas se ablandan en agua, se **rascan con la punta de un cuchillo y se vuelven a frotar con aguarrás.**

**En madera:** A las manchas recientes y en maderas barnizadas o enceradas basta pasarles un trapo empapado en agua caliente con un poco de amoníaco. Si no se va, se frota con un poco de éter o alcohol, sólo en la zona de la mancha.

**En mármol:** Se frota con un algodón empapado en agua oxigenada con unas gotas de amoníaco. Si la mancha ha quitado color al mármol, se empapa la superficie con un poco de gasolina, se deja dos horas y se pule con **un trapo.**

**En seda/lana: (manchas recientes)** Si se coge a tiempo, y es un color claro, bastará lavarlas con agua jabonosa frotando con un cepillo de uñas. Si la mancha es de un color fuerte, lo mejor será hacer una mezcla con agua y agua oxigenada a partes iguales y frotar con ella la mancha, ayudados por un algodón o un trapo blanco. **(Mancha seca):** Si la acuarela se ha secado,

antes de ponerla en remojo conviene ablandarla con una mezcla de agua y glicerina; si no tenemos se puede usar un poquito de barra de labios incolora (cacao) deshecha en agua.

**ALCOHOL EN UN MUEBLE:** Retira el líquido con un paño sin extenderlo y luego, coloca unos trocitos de tapón de corcho sobre las manchas. El corcho absorbe rápidamente el cerco que deja el alcohol.

## BARNIZ

**En algodón:** Las manchas de barniz se eliminan de los tejidos de algodón y lonetas con acetona. Pero cuando la mancha es muy grande y quedan restos después de varios intentos, hay que frotar con un algodón empapado en alcohol de 90°.

**En ladrillo/piedra:** Se coloca una cinta de carroceros o una cinta aislante delimitando la mancha y se lija con cuidado. Puede ser con una lija de grano pequeño, con polvos de piedra pómez o con carborundo en polvo y agua. Después y para recuperar algo de color, se limpia bien con vinagre sin diluir. No debe usarse agua con jabón porque deja marcas, sobre todo en el ladrillo.

**En lana/seda:** El remedio más eficaz para no estropear estas prendas delicadas es utilizar éter. Se frota un algodón empapado en él, intentando no extender demasiado la mancha, e inmediatamente después se lava con un jabón líquido especial para ropa delicada. Si el barniz está seco tal vez haya que ablandarlo antes con un **secador de pelo**.

**En madera (barnizada):** Este caso tiene difícil solución porque todo lo que usemos para quitar la mancha puede quitar también el barniz de la madera. Lo mejor es rodear la mancha lo mejor posible con cinta de carroceros y aplicar con un algodón y muy poco a poco, amoníaco puro. Cuando veamos que la mancha se ha quitado, retiramos la cinta y como la zona de la mancha habrá perdido brillo, frotamos con un paño impregnado en una mezcla de aceite de linaza y alcohol de quemar a partes iguales. **(Natural):** Para desprender la mancha de barniz de la madera natural, lo mejor es utilizar amoníaco puro o esencia de trementina. Si la mancha es muy grande puede lijarse con cuidado utilizando una lija de grano fino (siempre que la madera lo permita). Si queda un pequeño resto de color la única solución es encerar la madera para oscurecer ligeramente e igualar.

**En mármol:** Aparte del aguarrás, se puede utilizar un disolvente universal o "nitro", frotando con mucho cuidado para no salirse de la zona de la mancha. Si ésta es muy grande, la única opción es rascar con un estropajo de alambre. En ambos casos, después hay que lavar la superficie con un jabón neutro y recuperar el brillo perdido aplicando aceite de linaza y sacarle brillo con un trapo de lana.

**En metal: (hierro)** Si no está pintado puede utilizarse cualquier disolvente del mercado (aguarrás, acetona, etc.) aplicado con un estropajo verde y frotar. Si está pintado, lo mejor es utilizar esencia de trementina. Después se lava con agua y jabón y se le pasa un paño impregnado en parafina (un derivado del petróleo). **(Plata y bronce):** Lo mejor es retirar la mancha de barniz con alcohol etílico o esencia de trementina. Debe utilizarse un algodón o un trapo y olvidarse de los estropajos o esponjas que rayen. Una vez quitada la mancha, se puede aplicar un limpiador de plata comercial, para que recupere el brillo, o recurrir a un truco más casero que consiste en recubrir la zona de la mancha con hollín o ceniza de cigarro ligeramente humedecida y frotar enérgicamente con un paño seco.

**En papel pintado (lavable):** Se pasa un trapo empapado en alcohol de 90° para quitar lo más gordo y si se resiste, se puede frotar con la zona verde de un estropajo, pero con mucha suavidad, e inmediatamente se lava la zona de la mancha con agua jabonosa y se seca muy bien. **(No lavable):** Para quitar el barniz de los papeles pintados que no puedan mojarse, hay que impregnar un algodón en alcohol metílico y frotar con mucho cuidado para que no quite el color. Si el pegote de barniz es muy grande se puede rascar primero un poco con una cuchilla o la punta de un cuchillo.



**En tejidos sintéticos:** Se utiliza acetona, pero teniendo en cuenta que este producto es más agresivo con los tejidos artificiales. Es recomendable hacer primero una prueba en una zona no visible. Si se estropea, la única opción es raspar el barniz con un cuchillo y retirar los restos con alcohol de 90°.

## **BARRO:**

**En algodón: (alfombras y moquetas)** Para que el barro seque cuanto antes y manche menos, lo mejor es echar sobre la mancha un buen puñado de sal. Cuando esté seco, se rasca con un cuchillo o una espátula y se retira todo con el aspirador. Por último, se pasa un cepillo con agua fría de forma enérgica. Si quedase algún resto de mancha se vuelve a frotar con el cepillo pero esta vez, hay que echar en el agua vinagre blanco. **(Impermeables)** Para quitar el barro de las gabardinas e impermeables lo mejor es pasar un trapo empapado en una disolución de agua con vinagre a partes iguales. **(Tejidos):** Siempre que se limpie una mancha de barro, sea cual sea el tejido, la regla de oro es: "Hay que dejar que se seque". Si no lo hacemos así sólo conseguiremos extender la mancha y que resulte más difícil limpiarla. Una vez seco el barro, se cepilla enérgicamente la superficie, después se pasa un cepillo o un trapo mojado en agua fría y por último, se deja en remojo con agua jabonosa. Si el barro es arcilloso puede amarillear la prenda, en cuyo caso, hay que aclarar la mancha con agua y un poco de lejía (si se trata de prendas blancas) o con un producto blanqueador (para las prendas de color y las sintéticas).

**En cuero:** Una vez seco, se cepilla el barro con cuidado de no raspar la piel y se limpia con un poco de crema limpiadora para la cara. Si se ha comido el color se puede encerar con un poco de crema de zapatos del mismo tono de la piel. Si la piel es de un color claro, lo mejor es utilizar una mezcla hecha con dos partes de alcohol y una de glicerina aplicada con un algodón. Si no podemos hacerla, una clara de huevo montada nos servirá para limpiarla y además, creará una película protectora sobre la piel.

**En lana:** Después de retirar el barro con un cepillo, se unta la zona de la mancha con yema de huevo y se deja así de cinco a diez minutos para que se ablande. A continuación se aclara con abundante agua fría. A veces la yema puede dejar un cerco ligeramente graso que se ve cuando la prenda ya se ha secado, si es así, bastará con pasar un algodón empapado en alcohol de 90° y volver a lavar de la forma habitual.

**En madera (encerada):** Estas manchas suelen desaparecer al secarse pero, si no es así, se pasa un trapo impregnado en esencia de trementina. Luego habrá que volver a encerar la superficie con cera para madera y un trapo de lana. **(natural):** Cuando el barro ha caído en una madera sin tratar, lo mejor es coger un barreño con agua y jabón y limpiar sin miedo, primero la zona concreta de la mancha y después, el resto de la superficie para que no quede ningún cerco. Conviene secarlo bien con un papel absorbente de cocina o con un buen trapo de algodón. Si se quiere se le puede pasar un poco el secador de pelo, porque cuanto menos tiempo permanezca mojada la madera, mejor. **(Pintada o barnizada):** Bastará con hacer una mezcla de agua jabonosa y limpiar la mancha con una esponja empapada en ella.

**En piedra o mármol:** Cuando estas superficies son de color claro, el barro suele dejar unas manchas amarillas difíciles de quitar. Lo mejor en estos casos es lavar con el detergente habitual, dejar secar y pasar un trapo con agua oxigenada de 20 volúmenes. Si se resiste, podemos dejar el agua oxigenada sobre la mancha hasta que ésta desaparezca.

**En seda:** El primer paso es retirar el barro con un cepillo de uñas, sin restregar, después se coloca una bola de algodón por el revés de la prenda y por el derecho se va tamponando a golpes de muñeca con bencina o tricloretileno. Inmediatamente se pone en remojo toda la prenda con un jabón especial para ropa delicada.

**En suelo de barro:** En este caso sí que conviene retirar el barro con agua y jabón antes de que se seque y cale la mancha pero, si no llegamos a tiempo, se barre bien el barro seco, se frota la zona de la mancha con vinagre puro y se aclara bien con agua. Si la mancha se resiste y no se quita, entonces se frota con un cepillo y una solución de lejía con agua a partes iguales.

Hay que aplicarla intentando no salirse de la mancha y aclarando continuamente para que la lejía no se coma del todo el color.

## BEBIDAS ALCOHÓLICAS

**En algodón/lino:** Para eliminar las manchas de cualquier licor o bebida alcohólica existe una solución de emergencia muy útil si nos pilla fuera de casa y consiste en volver a mojar la zona afectada con un poco más del licor causante de la mancha, frotando ligeramente con la yema del dedo (para que el corazón de la mancha se disuelva). Una vez en casa, y sin dejar pasar mucho tiempo, se pone la prenda bajo el chorro de agua fría y se restriega hasta eliminar el alcohol. Después se lava normalmente. Si nos manchamos en casa, lo mejor es recurrir directamente al chorro de agua fría y ponerla inmediatamente en remojo con agua jabonosa.

**En fibras sintéticas:** Para las prendas de poliamida, tergal, poliéster, etc. la solución es mojarlas con un poco de agua carbonatada o gaseosa frotando ligeramente con la punta de un trapo. A continuación, se empapan con detergente puro (puede ser en polvo humedecido con agua, pero mejor si es líquido) y se deja actuar unos minutos. Después se lava normalmente.

**En Lana/seda:** (alfombras y moquetas) Se espolvorea la mancha con serrín impregnado en alcohol de 90º, en amoníaco o en vinagre. Se frota con un cepillo y se deja a modo de emplaste sobre la mancha varios minutos hasta que el serrín se seque y pueda retirarse con el aspirador. Mancha persistente: Si el jabón no puede con la mancha, un poco de alcohol de 90º rebajado ligeramente en agua será la solución. Se extiende con un algodón y se aclara con una solución de nueve partes de agua y una de agua oxigenada y por último, se pone bajo un generoso chorro de agua fría. Mancha reciente: Como se trata de prendas delicadas y no conviene frotar la mancha, bastará con pasar insistentemente, pero sin fuerza, un paño o un algodón mojado en agua carbonatada o en agua con un poco de jabón líquido. Si el jabón es incoloro y la mancha persistente, se puede dejar un rato sobre ella para que la ablande y penetre en los tejidos. Luego se frota con un cepillo de cerdas, siempre que éstas sean muy suaves.

**En madera (barnizada):** Una buena solución es cortar un trozo de corcho (valen los de la botella de vino) y usarlo como una goma de borrar, frotando la mancha de alcohol con él. Cuando la mancha haya desaparecido por completo se puede limpiar normalmente con un producto especial de los que utilizamos para quitar el polvo de los muebles de madera, después pasar un trapo de lana para sacar brillo. **(Encerada):** Si nos damos cuenta nada más caer la mancha, el mejor remedio es aplicar agua y jabón. Si ha pasado tiempo, o no funciona el remedio anterior, hay que recurrir a la esencia de trementina. Se aplica con un trapo sobre toda la superficie, no sólo en la zona de la mancha, para evitar que la trementina deje un cerco de color más claro. Cuando hayamos eliminado la mancha hay que dar de nuevo cera o utilizar un reparador de muebles del color adecuado. Si la madera es oscura (ébano, nogal, palosanto, sapelli, roble), puede utilizarse betún de Judea para recuperar el color y protegerlo de futuras manchas. **(Natural):** Lo mejor es coger la punta de un trapo blanco, empaparlo en éter y frotar sólo en la zona en la que esté la mancha hasta que ésta desaparezca. **(Tejidos artificiales):** Mojar la mancha inmediatamente con agua tibia es la única forma de evitar que se adhiera a los tejidos artificiales, del tipo de la viscosa o el acetato. Tras esta solución de emergencia, se frota la mancha con una mezcla de dos partes de alcohol de 90º y una de agua, hasta que desaparezca del todo. Después, lavar normalmente. No se pueden emplear productos de limpieza agresivos (lejía, acetona, alcohol puro), porque los tejidos sintéticos se desharían.

## BETÚN

**En algodón/lana:** Primero se moja bien toda la mancha con un quitamanchas tipo éter, amoníaco, trementina, petróleo... Se coloca debajo de la mancha un papel absorbente y por encima se sigue presionando con un algodón empapado en el quitamanchas elegido, hasta que el betún desaparezca. Después se lava de la forma **habitual**.

**En cuero:** La mejor solución cuando se mancha de betún una prenda o sofá de piel es frotar con un algodón empapado en tetracloruro de carbono. Si el cuero es oscuro, se puede frotar con aceite de ricino para evitar que se abra, y si es de color claro, mejor usar vaselina o jalea de petróleo.

**En madera: (barnizada):** Se pasa una gamuza humedecida en agua con vinagre (una parte de vinagre por dos de agua) para ablandar el betún e inmediatamente se retira y se saca brillo con un aerosol para muebles de madera. **(Natural):** Si el betún está seco, lo mejor es pasar un trapo mojado en zumo de limón o en leche caliente. Si persiste la mancha, se deja un poco de líquido sobre ella durante unos minutos y se vuelve a frotar. Después se limpia con agua y se pasa el secador de pelo para que no se estropee.

**En mármol:** Se frota con alcohol de 90°, acetona o gasolina para mecheros. Se aclara muy bien con agua ligeramente jabonosa y se pasa un trapo para abrillantar.

**En tejidos sintéticos:** En este caso se empapa bien la mancha con alcohol, se coloca por encima y por debajo papel absorbente (puede servir el rollo de la cocina) y se coloca encima algo de peso. Al cabo de diez minutos se levanta y si el betún se ha quitado, se lava la prenda con agua y jabón líquido; si no ha desaparecido, se vuelve a repetir la operación tantas veces como sea necesario.

## CAFÉ

**En algodón/lino:** Si la mancha es reciente, lo más efectivo es espolvorearla inmediatamente con sal para que ésta absorba el café. Pasados unos minutos, se cepilla y se lava con jabón para prendas delicadas. Si la mancha tiene ya algún tiempo y el algodón o el lino son blancos, se puede frotar con agua oxigenada o con un poco de lejía. Si el tejido es de color conviene ablandar la mancha con glicerina y lavar con agua fría.

**En alfombras y moquetas:** Lo primero que se debe hacer es frotar la mancha con agua fría para quitar los restos más gordos y absorber el café. A continuación, se vuelve a frotar con una esponja seca y se pasa un cepillo de cerdas suaves empapado en una mezcla a partes iguales de alcohol de 90° y vinagre blanco. Se extiende siguiendo la dirección del pelo y de vez en cuando a la contra para que el producto cale en el interior de la mancha, pero sin estropear la alfombra o moqueta. Al final, se seca muy bien con un trapo limpio y seco.

**En Lana/seda:** La mejor solución para quitar las manchas de café sin dañar los tejidos delicados y de color es extender sobre la mancha de café una yema de huevo batida y diluida en agua templada. Se frota con un trapo que no suelte pelo y se aclara muy bien al final.

**En madera (barnizada):** Se cuece un puñado de salvado en un cazo con agua, se cuele y se deja templar. Con esta agua se frota la mancha de café y desaparece. Esta agua de salvado puede guardarse porque va muy bien para recuperar el brillo de las maderas y corchos barnizados.

**(Encerada):** Se pasa un algodón empapado en agua oxigenada de 10 ó 15 volúmenes, si es madera oscura, o en lejía si la madera es blanca o muy clara. Se aclara inmediatamente y se seca bien. Si el café resiste a esto, habrá que comprar en la droguería un abrasivo suave y lijar la superficie con él. **(Natural):** Hay que blanquear la mancha frotando con un limón cortado por la mitad hasta que desaparezca. Si se resiste, se puede poner un poco de zumo directamente sobre ella y se deja actuar unos minutos. Aclarar bien con agua y secar.

**En Mármol (blanco):** Cuando el mármol es blanco o de color claro, se utiliza peróxido de hidrógeno con unas gotas de amoníaco, que se deja reposar una o dos horas sobre la mancha y se aclara. **(De color):** Si la mancha es reciente se limpia con agua y jabón de cocina, secándolo lo mejor posible. Si la mancha tiene tiempo y no sale fácilmente de ningún tipo de mármol, se puede intentar limpiar con limón o vinagre, pero con muchísimo cuidado porque son

productos corrosivos. No debe dejarse el limón más de uno o dos minutos sobre la mancha. Es mejor que esté poco tiempo y repetir varias veces. Si pierde brillo, habrá que encerarlo.

**En papel pintado (lavable):** Si se coge a tiempo, bastará con pasar una esponja mojada en agua con jabón de ropa delicada o con champú. **(No lavable):** Se seca bien la superficie para retirar el líquido superficial de la mancha y se aplica alcohol metílico con un algodón y sin presionar demasiado. Si el papel es blanco o muy claro, y quedan residuos, puede aplicarse peróxido de hidrógeno diluido en agua, aclarándolo inmediatamente porque es un tipo de lejía y puede estropear el papel.

**En pared pintada (lavable):** La plasticidad de la pintura evita que la mancha cale, así que basta pasar un trapo o una esponja de agua enjabonada. Si la superficie es blanca puede ponerse aguarrás en vez de jabón. **(No lavable):** En este caso lo primero es pasar un papel absorbente presionando fuerte sobre la mancha para que empape el café. Después se aplica un disolvente para la limpieza en seco, tipo éter, aguarrás o alcohol metílico.

**En porcelana:** Los cercos que deja el café en el interior de las tazas de loza y porcelana se limpian con un trapo húmedo y un poco de bicarbonato sódico. Luego se lava con agua jabonosa templada (si se utiliza agua caliente la porcelana podría agrietarse).

**En tejidos sintéticos:** Las manchas de café en estos tejidos se quitan muy bien frotando con un cubito de hielo, o mejor, con hielo picado. Una vez eliminada, se aclara aplicando con un cepillo un poco de agua (puede sustituirse por limón o vinagre blanco), con unas gotas de alcohol de 90°. Luego se lava de forma habitual.

## CARMÍN

**En algodón y lino:** Para quitar el carmín de las toallas del baño, de las camisas, camisetas, pijamas, etc. hay que usar alcohol metílico o algún disolvente para la limpieza en seco, por ejemplo, el éter. Se frota con un trapo sin extender demasiado la mancha, después se frota con un cepillo enjabonado y por último, se lava en una solución de detergente líquido y amoníaco. Si el tejido es de color blanco puede ponerse en remojo con lejía. Pero hay que tener en cuenta que no por echar más cantidad de lejía la ropa queda más blanca, lo más acertado es dejar la ropa en remojo más tiempo si hace falta.

**En alfombras y tapicerías:** En estos casos, lo mejor es limpiarlo aplicando en un algodón un poco de tricloretileno (tamponando, no frotando). Después, pasamos un trapo limpio ligeramente humedecido en agua con amoníaco. Si no tenemos a mano tricloretileno, se puede usar un producto quitamanchas en spray (la mayoría de ellos contienen este producto) de los que venden en cualquier droguería y también en los grandes almacenes.

**En ante:** La solución más eficaz es pasar un bastoncillo de los oídos con los extremos de algodón empapados en éter y frotar con cuidado sólo lo que es la mancha. El problema de limpiar este tipo de manchas en ante es que si la prenda tiene ya un tiempo y está sucia, se notará más limpia la zona que tenía la mancha que el resto de la prenda. En ese caso, lo mejor es pasar por toda la prenda un trapo mojado en una solución de agua y amoníaco a partes iguales. Hay que hacerlo poco a poco, en superficies reducidas, y secando inmediatamente con un trapo limpio y seco. Si no lo hacemos así la prenda podría llegar a estropearse. Si el ante no estaba muy sucio bastará con pasar una goma de borrar por la zona que rodea la mancha.

**En lana: Mancha reciente:** El carmín no es una mancha fácil de quitar sobre este tejido porque no se puede restregar, pero, en general, no suele resistirse al alcohol de 90°. Se frota con un algodón o la punta de un trapo, insistiendo varias veces si es necesario. Luego se lava la prenda a mano con agua y jabón para ropa delicada y si es necesario se frota con un cepillo.

**Mancha seca:** Si la mancha lleva tiempo y está ya seca, hay que ablandarla antes de limpiarla y esto se hace calentándola con el secador del pelo o aplicando un poco de glicerina con la yema de los dedos. Después se aplica el alcohol de 90° y se lava con agua templada y un poco de jabón líquido.

**En madera (encerada y barnizada):** Bastará con pasar un trapo mojado en agua con amoníaco y después escurrir bien. Hay que frotar, aclarar con agua limpia y secar inmediatamente. Las manchas que se resistan pueden frotarse con un algodón mojado en alcohol de 90°. Después puede devolverse el brillo con una solución de alcohol de quemar y aceite de linaza mezclados a partes iguales, aplicado con un paño de lana. **(Natural):** Limpiar con un algodón embebido en éter, debe insistirse cuantas veces sea necesario cambiando el algodón cuando se manche, hasta que no quede resto alguno de carmín. Después se pasa una esponja jabonosa para quitar la aureola que suele dejar el éter y se seca muy bien con un trapo.

**En seda:** Las prendas no lavables necesitan recurrir al agua oxigenada para eliminar el carmín. Se pone un trapito por la parte de debajo de la prenda, se hace una mezcla con agua oxigenada y agua a partes iguales y se frota la mancha con un algodón empapado en ella. Luego se aclara bajo el grifo de agua fría y se lava como siempre. Si no funciona el agua oxigenada, puede probarse frotando con un poco de tricloretileno y aclarando en abundante agua tibia. Si quedan restos, se deja sobre ellos jabón líquido transparente durante unos minutos.

## CHICLE

**En algodón:** Se mete la prenda en el congelador hasta que el chicle esté duro y se desprenda fácilmente con la ayuda de un cuchillo o de los dedos.

**En alfombras y moquetas:** Se frota el chicle con un cubito de hielo hasta que esté casi congelado y se desprenda con facilidad. Si no sale entero y quedan restos, se eliminan frotando con un algodón empapado en aguarrás.

**En Cristal y loza:** El remedio más eficaz cuando se trata de un recipiente (una taza, un bol, una ensaladera, una jarra....) es poner a hervir agua en una cacerola grande y meterlo dentro para que hierva con ella y se ablande el chicle. Luego se frota con alcohol para eliminar los restos pegajosos que pudieran quedar y se seca con un trapo de algodón.

**En hierro:** En ese caso existen dos formas de quitar el chicle igual de efectivas: o bien se pone una bolsa de hielo sobre él y una vez duro, se retira haciendo presión con un destornillador o un cuchillo, o bien se calienta el chicle con un secador de pelo y se va retirando con una espátula. Los restos se frota con un estropajo de hierro (tipo nanas) y agua jabonosa.

**En lana/seda:** También se frota con un cubito de hielo para endurecerlo y que salga de una pieza. Es mejor tirar de él poco a poco con la ayuda de unas pinzas de depilar, para no dañar el tejido. Después y para eliminar los posibles restos, se frota la mancha con alcohol metílico y se deja en remojo la prenda en abundante agua jabonosa.

**En madera:** Se mete un cubito de hielo en una bolsa y se frota el chicle con él. Después, y con la ayuda de un cuchillo, se levanta y se tira de él. Luego, si es madera natural, se limpia con agua y un jabón especial para madera; si es encerada, con un producto especial para madera; y si es barnizada, con agua y amoníaco. En cualquiera de los casos se seca muy bien la madera con un trapo de algodón.

**En mármol:** Se rasca con hielo y la ayuda de un palo de madera o de un bastoncillo de naranjo que es más blando y no dañará el mármol. Si quedan restos, lo mejor es quitarlos con benzol.

**En pana y terciopelo:** Si se endurece con hielo el chicle, hay que tirar de él con muchísimo cuidado para no estropear el pelo. Por eso, si no estamos seguros de poder hacerlo bien, lo mejor es retirar el chicle blando con la ayuda de un trapo empapado en agua hirviendo (puede tamponarse para que el agua hirviendo lo ablande) y si ya está duro porque lleva tiempo, conviene ablandarlo frotando con aguarrás. Después se tampona con benzol para eliminar los restos y se lava con jabón para ropa delicada.

**En papel pintado (lavable):** Se endurece con un cubito de hielo y se tira de él con cuidado. Después se limpia el papel con agua caliente jabonosa y se seca bien. **(No lavable):** Se calienta el chicle con el secador de pelo y se va retirando con un trapo empapado en benzol, intentando no extenderlo. Si quedan restos se puede tamponar con éter.

**En piel:** En este caso, lo más eficaz es frotar el chicle con una crema limpiadora (de las de la cara) hasta que el chicle se desprenda por sí solo. Luego se pasa un trapo mojado en leche y se nutre todo con crema hidratante.

## CHOCOLATE

**En algodón –Alfombras y moquetas-:** Se cubren de polvos de talco y se deja actuar unos minutos. Después, se pasa el aspirador y se retiran los restos de chocolate frotando con una mezcla de agua y alcohol a partes iguales. **Tejidos lavables:** La mancha de chocolate se quita fácilmente con agua y jabón líquido. El primer lavado debe ser con agua fría y el segundo con agua caliente. **Tejidos no lavables:** En este caso lo mejor es frotar la mancha con una mezcla de amoníaco y alcohol al 50%, aplicado con un trapo de algodón.

**En Lana/seda –manchas resistentes-:** Para los tejidos delicados, el mejor remedio es eliminar los restos superficiales bajo un buen chorro de agua fría, cubrir la mancha con jabón líquido transparente (especial para prendas delicadas) y dejarlo que actúe una hora. Después se aclara muy bien con agua templada. **Mancha seca:** cuando la mancha tenga tiempo y el chocolate haya penetrado mucho en el tejido, habrá que ablandarlo con glicerina (extendida con la yema de los dedos) y colocar después la mancha entre dos papeles absorbentes con algo de peso encima. Se deja una media hora larga y se lava normalmente con jabón para prendas delicadas. Si en cualquiera de los dos casos (manchas recientes o secas) quedan restos habrá que empapar la zona con alcohol de 90º diluido en un poco de agua y frotar con un cepillo de uñas de cerdas suaves.

**En madera –encerada o barnizada-:** Se quita sencillamente con agua y jabón, pero si el aceite del cacao ha calado el barniz, se puede frotar con un trapo empapado en agua caliente y amoníaco y enjuagarlo bien. Si la mancha es muy profunda, entonces habrá que frotar con un trapo empapado en gasolina. **Natural:** Puede limpiarse haciendo una mezcla con bórax y agua (en una proporción de 15g. de bórax por ¼ de agua). Se coloca como emplaste sobre la mancha y se deja actuar de 15 a 20 minutos. Después se retira con un trapo humedecido y se seca bien.

**En mármol:** Si la mancha está fresca todavía, bastará con pasar una esponja enjabonada con champú y secar bien con un trapo de algodón. Pero si tiene ya tiempo y está muy pegada a la superficie porosa del mármol, el mejor remedio es frotar con un algodón empapado en agua oxigenada de 12 volúmenes hasta que desaparezca. Al final se aclara muy bien con agua tibia.

## DESTEÑIDO

**Algodón y moquetas:** Algunas alfombras y moquetas pueden desteñir si se limpian con agua caliente o se cae algún líquido en ellas. La solución es frotar la zona desteñida con una mezcla de leche caliente y limón. Si no funciona, puede hacerse una mezcla de amoníaco rebajado con agua y frotar con un cepillo. Si la alfombra pierde color en este proceso, se puede recuperar limpiando con vinagre blanco y agua.

**Tejidos.-** Existe una solución infalible que se lleva usando muchos años y que consiste en hervir en abundante agua unas 20 hojas de laurel durante 15 minutos. Se introduce la prenda en el agua hirviendo, se pone a fuego lento y se deja unos minutos sin dejar de remover. Luego, se apaga y se deja que el agua se enfríe con la prenda dentro. Después se aclara con agua fría y se lava normalmente.

**Barro y piedra.-** Los suelos, macetas y objetos de barro pueden desteñir las superficies con las que estén en contacto, si se emplean en su limpieza productos fuertes o si permanece

mojado mucho tiempo. Si destiñe sobre piedra o cemento, hay que frotar con un cepillo de púas fuertes y amoníaco puro. Luego se lava con agua jabonosa y se aclara bien con agua fría. Se puede prevenir que el barro destiña si se friega a menudo con agua salada.

**Lana.-** Se utiliza la misma fórmula del laurel pero, al tratarse de tejidos que encojen con el agua caliente, se deja enfriar bien el agua de laurel antes de introducir la prenda (también conviene colarla). Después, se deja en remojo de media a una hora. Se aclara y se lava con jabón para prendas delicadas.

#### **Madera**

**Encerada o barnizada.-** Lo más eficaz es frotar la zona teñida con un algodón empapado en éter y pasar un trapo enjabonado. También puede utilizarse agua oxigenada de 110 volúmenes. Al final se encera con una mezcla de aceite de linaza y alcohol de quemar a partes iguales. **En madera natural.-** Si cae un líquido en la tela de la silla o del reposapiés, puede llegar a desteñir y manchar la estructura de madera. Si esto ocurre en madera natural sin tratar, habrá que tratar con agua caliente y lejía a partes iguales. Se aplica con un pincel sin que cale mucho la madera y se pasa un papel absorbente para que impregne.

**Parqué.-** Si ha desteñado la alfombra o algún mueble pintado sobre el parqué, lo mejor es pasar un trapo empapado en agua caliente con un poco de amoníaco y luego frotar con éter. Se aclara y se lava como siempre.

**Mármol.-** Se frota con un algodón empapado en agua oxigenada con unas gotas de amoníaco. Si la mancha ha quitado color al mármol, se empapa la superficie con un poco de gasolina, se deja unas dos horas y se pule con un trapo de lana.

**Seda.-** Si se ha desteñado toda la prenda por igual, lo mejor es ponerla en remojo durante media hora en una mezcla de agua oxigenada con unas gotas de amoníaco. Si sólo se ha desteñado una zona concreta, es más práctico extender la mancha sobre una superficie plana y con un pincel, ir aplicando una mezcla de agua oxigenada y agua al 50%.

## **ESCAYOLA**

**Algodón y lino.-** Lo primero es ablandar la escayola y esto lo conseguimos poniendo la prenda en agua templada con jabón, si se trata de una prenda de color, o con lavandina; una cucharada por cada dos litros de agua, si es un tejido blanco. Se deja dos o tres horas en remojo, se escurre y se rasca la escayola con un cuchillo y se frota con un cepillo. Se enjuaga bien pasándolo primero por agua jabonosa y luego, por agua fría.

**Cristal.-** Las manchas dejadas por la escayola en ventanas o bombillas se eliminan con facilidad pasándoles un trapo mojado en vinagre y secando bien con papel de periódico o con un trapo de algodón. También puede limpiarse con una mezcla de agua y alcohol de quemar.

**Techos.-** La propia escayola de techos o muebles quedará como nueva si se limpia con una mezcla de almidón y agua templada. Puede aplicarse con un algodón, pero la manera más cómoda es utilizar un pincel. Se deja secar y se cepilla con suavidad.

**Gres.-** Se limpia el suelo con estropajo verde empapado en vinagre caliente. Si es necesario se rasca ligeramente con una espátula o un cuchillo. Si el gres es de color, conviene aclarar al final con agua clara o ligeramente enjabonada porque el vinagre se come el color.

**Lana y seda.-** Se tiene que ablandar la escayola mojándola en agua templada con un chorro de vinagre. Después se rasca la escayola con mucho cuidado y con ayuda de un palillo de madera de naranjo (de los de manicura). Se frota con un cepillo suave y se lava con agua y jabón líquido.

**Linóleo.-** Para quitar la escayola en los suelos de linóleo y plástico no pueden emplearse disolvente como el aguarrás, la bencina, el jabón o el amoníaco (muy efectivos en otros casos) porque contienen álcali, una sustancia que los corroe y daña. Así que la única opción es

ablandar la escayola utilizando aceite de linaza o trementina. Se aplica con un trapo y una vez eliminada, se abrillanta todo el suelo con aceite de linaza.

**Madera.-** Para quitar las manchas de escayola se friega con agua amoniacada y si es necesario se envuelve un cuchillo en un trapo de algodón y se rascan los pegotes más gordos. Se le da un último aclarado con agua con vinagre. Si a pesar del vinagre, la madera pierde algo de brillo por el amoníaco, éste se recupera pasando un trapo mojado en una mezcla de aceite de linaza y alcohol de quemar a partes iguales.

## ESMALTE DE UÑAS

**Algodón, lana y lino.-** Se frota la mancha con un trapo blanco empapado en acetona, con mucho cuidado de no extender la mancha. Si se extiende o la mancha se resiste, podemos hacer una mezcla con dos partes de amoníaco por una de aguarrás y aplicarla frotando con un cepillo de uñas. Luego se lava con agua templada y con jabón líquido.

**Cristal.-** Es habitual utilizar el esmalte de uñas para pintar nombres o dibujos en tazas y vasos. Si deseamos quitarlo, bastará con meterlos en el lavaplatos o ponerlos en remojo con agua caliente y jabón. Después, se frota con un estropajo y se aclara. Si se trata de otro tipo de cristal (el que está sobre una mesa, por ejemplo) se puede limpiar con alcohol de quemar, amoníaco y agua.

**Gres.-** En este caso se echa un buen chorro de aguarrás sobre la mancha para que se ablande el esmalte y pasados unos minutos, se retira frotando con un cepillo. Se lava toda la superficie de gres con agua jabonosa y ya está. Si el esmalte se ha metido en las juntas de las losetas, lo mejor es frotar con un cepillo de uñas mojado en acetona y si es necesario, raspar con un estropajo de acero. Luego se lava normalmente.

**Lana y seda.-** En los tejidos delicados se eliminan las manchas de esmalte de uñas con éter, tamponando con un algodón por el anverso de la tela, mientras colocamos un trapo en el reverso. Si quedasen restos se eliminan frotando con alcohol de 90°. Si aún así quedase un pequeño cerco, la prenda puede ponerse a remojo en un recipiente con agua tibia, jabón líquido especial para prendas delicadas y un chorro de amoníaco (una cucharada por litro más o menos).

**Madera.-** Se bordea la mancha con un poco de celofán, de cinta de carroceros o de cinta aislante y se frota con la ayuda de un bastoncillo para los oídos con acetona (quitaesmaltes). Es mejor pasarlo varias veces con poca cantidad que empapararlo, ya que la acetona no sólo disuelve el esmalte de uñas sino, también, los barnices. Si a pesar del cuidado la madera queda mate, habrá que pulirla frotando con ceniza mezclada con petróleo.

**Mármol.-** Pasar un algodón impregnado de amilacetato o acetona debería bastar. Eso sí, hay que elegir uno que sea muy poco aceitoso y después, quitar los restos pasando un trapo con aguarrás y lavando con agua a la que habremos añadido champú, en vez de jabón. Si la acetona era muy aceitosa y ha dejado algún tipo de mancha, puede quitarse frotando con éter.

**Papel pintado.-** El mejor remedio para limpiarlo, sin levantar el papel ni el color, es frotar con un algodón empapado en alcohol metálico. Es mejor tamponar varias veces (con movimientos de muñeca de nosotros hacia la pared) que frotar de arriba abajo. Luego se le pasa un par de veces, muy rápido, un trapo humedecido (lo más escurrido posible) en agua fría.

**Paredes pintadas lavables.-** Si no se puede mojar la pintura, lo mejor es frotar con miga de pan caliente y si se resiste recurrir al éter aplicado con un algodón.

**Paredes pintadas no lavables.-** Si la pintura de la pared es plástica se pasa un trapo impregnado en agua caliente con aguarrás. En ambos casos, cuando la mancha de esmalte es grande el remedio más efectivo es limpiarla con un algodón impregnado en acetona. El problema de este remedio es que puede dejar una mancha de grasa que habrá que intentar quitar colocando sobre ella un papel absorbente y la plancha templada.



**Piel.-** La forma más delicada y la menos agresiva para la piel, es limpiarla con un algodón impregnado en éter. Pero si la mancha es grande puede que esta solución no sea suficiente, entonces habrá que hacer una mezcla de acetona, alcohol y agua (a partes iguales) y aplicarla frotando del exterior al interior. Como es probable que la piel se reseque y pierda color, conviene aplicar al final una capa de cera incolora, crema hidratante o unas gotas de aceite de ricino, frotando enérgicamente.

**Tejidos sintéticos.-** Se utiliza la acetona como en las prendas de algodón, el problema es que puede decolorar algunos de estos tejidos e incluso, deshacerlos. Por eso, lo mejor es hacer una prueba antes en un lugar de la prenda poco visible. Si no se estropea, se frota la mancha con acetona y luego se lava normalmente con agua y jabón. En el caso de que la acetona dejase mancha, se espolvorea con talco y se cepilla.

## FRUTA

**Algodón y lino blanco.-** Se echa sal sobre la mancha y se frota con un trapo blanco, con movimientos circulares del interior al exterior de la mancha. Después, se deja la prenda en remojo en agua fría con jabón líquido. Finalmente, para aclararla, se utiliza agua muy caliente si la prenda lo permite o al menos, templada. Si la mancha tiene tiempo, se pone en remojo con agua con amoníaco. Se aclara y se vuelve a poner en remojo en agua con lejía hasta que la mancha desaparezca. Se aclara bien y se lava de la forma habitual.

**Algodón y lino de color.-** En este caso, lo más adecuado es utilizar alcohol de 90° o agua oxigenada de 20 volúmenes con unas gotas de amoníaco. Se impregna un trapo blanco y se frota suavemente. Un truco curioso y poco utilizado para quitar las manchas de fruta es meter la zona afectada en un bol con leche cortada, durante dos horas. Después se aclara.

**Cerámica y loza.-** Las frutas de color intenso, como frambuesas, fresas, moras, etc. pueden teñir los recipientes de loza o cerámica y los cítricos pueden quitarles brillo y amarillearlas. Para limpiarlas, nada como darles un baño de dos horas en agua con bórax.

**Fibras vegetales.-** Para quitar las manchas de fruta en esteras y alfombras de fibra vegetal, se pasa un trapo impregnado en leche salada y se dejan secar bien extendidas en un lugar ventilado. Si al limpiar la mancha ese trozo ha quedado más claro, habrá que igualar limpiando el resto con agua templada y detergente. Al final se aclara bien con agua y con agua oxigenada de 20 volúmenes (en una proporción de cuatro a uno).

**Lana. Manchas recientes.-** Se quita frotando con un algodón impregnado en sal y se lava en agua jabonosa, sin dejar en remojo mucho tiempo. Por último, se aclara en abundante agua fría.

**Manchas reseca.** Cuando la mancha lleva tiempo y los restos de fruta se han secado sobre el tejido, antes de aplicar la sal, habrá que ablandar la mancha remojándola con agua con amoníaco. Si quedan restos, se frota con alcohol de quemar hasta que desaparezcan.

**Moquetas y alfombras.-** Se absorben los restos o el líquido que pudiera quedar con un papel absorbente de cocina. Se pasa un trapo empapado en agua con detergente líquido y amoníaco. Si queda mancha, se frota con un trapo humedecido en tetracloruro de carbono o tricorestileno. Por último, se seca con un trapo mojado en agua fría.

**Mármol y piedra.-** En condiciones normales, estas manchas se eliminan fácilmente frotando con un cepillo empapado en agua jabonosa. Si quedan restos, la única solución es hacer un emplaste con polvos de piedra pómez y jabón líquido y frotar con esta mezcla la mancha. Para acabar, hay que aplicar una capa de aceite de linaza sobre el mármol o una cera especial en el caso de los suelos de piedra.

**Papel pintado.-** Para limpiar las manchas de fruta sobre este material, lo más eficaz es frotar suavemente con un algodón mojado en agua oxigenada. Después se pasa un trapo seco o el secador de pelo para que el papel no quede mojado y llegue a ahuecarse.

**Seda.- Manchas recientes.-** Se frota con un algodón empapado en agua caliente con amoníaco. Si la prenda tiene colores intensos, el amoníaco puede dañar el color, así que es mejor limpiar la mancha con vinagre blanco caliente. **Manchas resacas.-** Si la mancha está ya reseca, será necesario dejarla en remojo en una mezcla de agua fría con alcohol de 90°, al 50%. También se puede dejar la zona de la mancha en remojo de leche cortada (mejor que sea descremada para que no deja cerco de grasa)

**Tejidos sintéticos.-** Lo primero es poner la mancha sobre un papel de cocina o una tela muy absorbente para después, frotarla con la punta de un trapo blanco empapada en jugo de limón, agua con unas gotas de amoníaco o vinagre blanco.

## GRASA

**Algodón y lino.-** Para tratar una mancha reciente de grasa, lo primero es espolvorearla con polvos de talco y cuando éstos hayan absorbido la grasa, se frota enérgicamente. Si quedan restos o la mancha se ha secado un poco, hay que frotar con un trapo impregnado en amoníaco o con gasolina purificada (de la que se usa en los mecheros). Después de esto, se deja en remojo con jabón líquido y se aclara bien.

**Moquetas y alfombras.-** Basta frotar con un paño empapado en benzol. Otra opción bastante eficaz es sustituir el éter por esencia de trementina.

**Grasa de coche.-** Es más difícil que quitar que la grasa común pero, en general, se puede eliminar de cualquier tejido retirando el exceso con un cartón, impregnando la mancha con mantequilla para ablandar la grasa y por último, lavando con agua y jabón. Si es de cuero, se ablanda la grasa con vaselina, se deja unos minutos puesta y se frota con un paño seco.

**Lana. Alfombras y moquetas.-** Antes de nada, ya sea la mancha reciente ya sea antigua, se debe fregar con agua caliente y jabón especial para lana con un chorro de amoníaco. Se frota bien insistiendo en la mancha con un cepillo pequeño. Si quedan restos, se eliminan frotando con un trapo empapado en tricloroetileno o tetracloruro de carbono. No está de más acabar lavando con un champú o aplicando un spray en seco, especial para moquetas.

**Madera barnizada.-** Cuando la grasa no ha calado del todo en la madera, lo mejor es lavarla con una esponja mojada en agua caliente con jabón y amoníaco. Pero si ha calado profundo, habrá que frotar con gasolina.

**Madera encerada.-** Se coloca un papel absorbente y la plancha caliente encima de la mancha o se frota con un paño impregnado en esencia de trementina. Si la mancha tiene algún tiempo, habrá que ablandarla primero con esencia de trementina o una mezcla de amoníaco y alcohol a partes iguales. Luego se frota con benzol, se lava como de costumbre y se encera.

**Madera natural.-** Si la mancha lleva tiempo y la madera ha absorbido mucha grasa, se frota con benzol y se pone encima un papel de seda o polvos de talco. También se puede aplicar el benzol y los polvos juntos en una misma papilla.

**Mármol.-** Para hacer desaparecer la grasa del mármol blanco hay que frotarla con una mezcla de Blanco de España y levandina (o lejía) al 50%.

**Nylon.-** En este caso se lava la prenda normalmente y después se intenta decolorar la mancha con zumo de limón o con agua oxigenada.

**Papel pintado.-** La solución más socorrida para casos de emergencia es rociar la mancha con un quitamanchas comercial en spray y cepillar bien el papel una vez se haya secado. De todos modos, tradicionalmente se han quitado este tipo de manchas frotando con un algodón con éter, para luego espolvorear con talco (o yeso fino), cubrir con un papel absorbente y pasar la plancha caliente por encima.

**Pared entelada.-** Se hace un engrudo con polvos de talco y benzol y se aplica a modo de emplasto sobre la mancha. Pasadas dos horas se cepilla enérgicamente.

**Pared pintada Lavable.-** Se friega con una esponja empapada en agua caliente a la que se añade jabón y amoníaco y se aclara muy bien con agua limpia. Hay que tener en cuenta que siempre que lavemos una pared, conviene aplicar el agua jabonosa de abajo a arriba porque puede escurrir sobre la pared sucia y dejar señales, y la del aclarado, mejor de arriba abajo.

**Piel.-** Puede recurrirse a los polvos de talco mezclados con alcohol de quemar y aplicados sobre la mancha (si tenemos alguna tiza en casa es mejor utilizar la tiza triturada en vez de los polvos de talco, porque es más absorbente). Se presiona con los dedos y se deja secar para retirarlo después, frotando. Si no se quita bien o quedan restos de mancha, se frota con un algodón impregnado en éter aplicado a pequeños golpes. Por último, conviene nutrir la piel con cera incolora, crema hidratante de cara o unas gotas de aceite de ricino extendidas con un trapo y frotando enérgicamente.

**Seda.-** El remedio menos agresivo es preparar una mezcla espesa con tricoretileno y bicarbonato y frotar con ella la mancha con cuidado. Se deja secar y se cepilla para eliminar todos los restos. En los casos en que los que la mancha se resista, habrá que recurrir a frotar con un algodón o con un trapo limpio impregnado en esencia de trementina. Si la mancha está muy incrustada y seca, lo mejor es frotar desde el principio con un algodón empapado en éter o en magnesita. Cuando la mancha es muy pequeña o se trata de un salpicado difícil de limpiar gota a gota, lo mejor es remojar toda la prenda en agua en las que habremos echado unas gotitas de amoníaco.

**Tejidos sintéticos.-** El primer paso es ablandar la mancha con éter para, acto seguido, lavar en abundante agua jabonosa.

**Terciopelo.-** El mejor remedio para eliminar la grasa de un tejido tan delicado es calentar arena en el horno (vale cualquiera, pero mejor si es de la fina de playa) y extenderla sobre la mancha. Se deja actuar durante cinco minutos y finalmente, se frota con un cepillo para quitarla del todo.

## HIERBA

**Algodón blanco.-** Lo mejor, aunque lleve tiempo, es poner primero la prenda en remojo con agua fría unas tres horas. Después, se lava en agua muy caliente con jabón líquido y se aclara con agua, también muy caliente, a la que se añade un poco de lejía. Por último, se aclara con agua fría. Si podemos poner la prenda a secar al sol, entonces es mejor que en el último aclarado añadamos al agua un poco de vinagre blanco.

**Algodón de color.-** En este caso y para no dañar los colores, se lava la prenda en agua caliente con perborato, dejándola en remojo durante un par de horas y se aclara en abundante agua fría.

**Moquetas y alfombras.-** El remedio más eficaz en estos casos es utilizar una espuma limpiadora de alfombras, dejar secar, frotar con un cepillo de cerdas duras y aclarar con un trapo humedecido en agua caliente. Si la mancha no se quita, habrá que recurrir a frotarla con un trapo empapado en tricloretileno o tetracloruro de carbono.

**Fibras artificiales.-** Se pone el tejido a remojo en un recipiente con agua fría unos minutos y después, se lava con agua templada jabonosa con un chorrito de vinagre. Se aclara la prenda en agua fría con vinagre. Si quedan restos de hierba o césped, se puede hacer uno de los aclarados con agua templada a la que deberemos añadir un poco de agua oxigenada (dos cucharadas por medio litro). El último aclarado de todos ha de ser siempre de agua fría con unas gotas de vinagre.

**Gres.-** Las manchas y pisadas de hierba desaparecen de los suelos y superficies de gres lavándolos simplemente con agua muy caliente a la que habremos añadido un poco de jabón líquido y un chorrito de vinagre.

**Lana y seda.-** Lo mejor es frotar la mancha con un algodón empapado en benzol. Luego lavar con agua y jabón y aclarar en abundante agua fría.

**Hilo.-** En los tejidos de hilo la solución más eficaz es frotar con un trapo mojado en una disolución de alcohol y agua caliente. Si la mancha se resiste, se frota con alcohol puro y se aclara con agua caliente jabonosa.

**Madera encerada o barnizada.-** Se elimina muy fácilmente pasando un trapo mojado en agua templada con vinagre. Se puede dejar secar con el vinagre o aclarar con un trapo mojado en agua fría. Como siempre ocurre con la madera, el último paso es secarlo muy bien con un trapo de algodón.

**Madera natural.-** Se frota la mancha con un algodón o con la punta de un trapo empapada en benzol. Después, se aclara con un trapo mojado en agua fría (muy escurrido), se seca muy bien y si es necesario se pasa unos segundos el secador de pelo desde unos 30 centímetros.

**Papel.-** Las manchas de hierba sobre el papel de la pared de color claro se eliminan empapando la zona con agua oxigenada, con la ayuda de un algodón. Cuando el papel tiene algo de color o es estampado, el alcohol metílico limpiará la mancha sin dañar el papel. Conviene aplicarlo con un algodón y poner luego encima un papel secante, presionando bien con la ayuda de una toalla o un trapo para que absorba bien la mancha.

**Terrazo y barro.-** Para limpiar las manchas de hierba y césped de los suelos de materiales porosos, se empapan en vinagre caliente y se frotan con un cepillo de púas duras o metálicas. Después de lavan con agua muy caliente o jabón líquido y se aclaran con abundante agua fría. Si la mancha está incrustada y quedan restos, habrá que recurrir al benzol, aplicado directamente sobre la mancha y frotar con un cepillo (protegiéndose bien las manos con guantes). Luego se aclara con agua jabonosa.

#### **Hierbas y verduras que limpian:**

**Hojas de hiedra.-** Debemos cocer unas 25 hojas verdes en un litro de agua durante 10 minutos. Se dejan reposar fuera del fuego hasta que se enfríe. Cada vez que tengamos una mancha difícil, se empapa un algodón en este líquido, se frota bien y se lava.

**Hojas de laurel,** El agua que resulta de la cocción de 25 hojas de laurel en dos litros de agua durante 15 minutos sirve para quitar el desteñido de la mayoría de los tejidos. Basta dejar la prenda en remojo un par de horas y aclararla en abundante agua fría.

**Hojas de puerros.-** Si frotamos las piezas de estaño sin brillo y sucias con hojas verdes de puerros quedarán relucientes. Después hay que enjuagarlas y dejarlas perfectamente secas.

**Judías verdes.-** Si cocemos judías verdes y conservamos el agua en un tarro, luego lo podremos utilizar para limpiar las manchas difíciles de las prendas de algodón y hasta de las más delicadas como la lana y la seda. Eso sí, para que sea efectivo, al agua de la cocción no se le debe añadir sal.

## **HUEVO**

**Algodón.-** Conviene dejar la prenda en remojo en agua jabonosa, una media hora y después, frotar con un cepillo de uñas y lavar normalmente. Si al secarse vemos que quedan restos, entonces habrá que ponerla de nuevo en remojo con agua fría y un poco de agua oxigenada de 20 volúmenes (dos cucharadas por medio litro). Lo más importante a la hora de tratar las manchas de huevo en cualquier tejido o superficie es saber que siempre debe limpiarse con agua fría, porque el agua caliente ayuda a fijarla aún más.

**Alfombras y moquetas.-** Si la mancha está seca se puede frotar con un cepillo para retirar los restos visibles de huevo y después, colocar encima un emplaste hecho con jabón líquido, amoníaco y agua (si lo batimos hasta que haga espuma será más efectivo). Se deja que actúe unos minutos y después se frota enérgicamente la mancha con un cepillo. Finalmente se aclara con agua fría.

**Cuero.-** Las manchas de huevo hay que ablandarlas para no tener que rascar la piel, por eso, tradicionalmente se ha usado un aceite especial, extraído de las pezuñas de la vaca y que se puede adquirir en droguerías. Si no lo encontramos, bastará extender con los dedos un poco de jalea de petróleo o más sencillo aún, vaselina. Se retiran los restos de huevo con un trapo y se pasa un trapo absorbente.

**Gres.-** Bastará frotarlo con agua fría a la que se puede añadir un chorrito de jabón y otro de amoníaco o directamente, un jabón amoniacado de los que se usan para limpiar el cuarto de baño. Si la mancha está pegada, puede frotarse con un poco de sal húmeda y una vez retirados los restos, limpiar con un trapo empapado en agua fría.

**Lana y seda.-** No conviene frotar la mancha ni ablandarla con productos grasientos. En este caso, lo mejor es poner la prenda a remojo con agua amoniacada en una proporción de una cucharada por litro. Si quedan restos, se frota con un algodón empapado en alcohol rebajado con agua.

**Alfombras de seda.** Si la mancha es reciente, se quitará frotando con sifón o agua carbonatada. Basta dejarlo actuar sobre la mancha unos diez minutos y retirar con una esponja. Si la mancha ya está seca, los restos de huevo se eliminarán frotando con un cepillo o una escoba de paja, siguiendo siempre la dirección del pelo. Luego, se pasa un trapo o un cepillo de uñas empapado en agua fría con jabón para prendas delicadas y vinagre. Se deja secar bien poniendo un periódico o un plástico debajo, si la alfombra está sobre un suelo de madera.

**Prendas de color delicadas.-** Se frota la mancha con un algodón o la punta de un trapo empapado en alcohol de 90°. Después, se lava la prenda normalmente con agua fría y jabón especial para prendas delicadas (se puede dejar en remojo unos minutos siempre que no sea lana).

**Madera.-** Se frota la mancha con un trapo empapado en vinagre puro frío. Después, se limpia toda la superficie con agua fría y vinagre, se deja secar y se saca brillo con un trapo.

**Policromada.** Las manchas de huevo de la madera dorada de los marcos, de algunas bandejas o de bajoplatos, se limpian fácilmente frotando con clara a punto de nieve a la que habremos añadido una gota de lejía o de alcohol. Una vez limpio, se frota con un trapo hasta sacarle todo el brillo.

**Plástico: Hules.-** Si la mancha de huevo ha caído en el mantel de hule existe un truco muy curioso pero efectivo, que consiste en hacer una vinagreta y frotar con ella la mancha. Cuando la mancha haya desaparecido, se frota todo el hule con la vinagreta pues servirá para darle brillo. Se deja secar, bien extendido, durante unas horas y se retira el exceso de grasa con un papel absorbente de cocina.

**Suelos.-** Si son de plástico o linóleo, pueden limpiarse fregando la mancha con vinagre para quitar los restos secos más grandes. Después, se extiende clara de huevo batida a punto de nieve con un trapo y se deja secar una media hora. Finalmente, se aclara con agua fría y se frota enérgicamente con un trapo para sacarle brillo.

**Plata.-** En todos los metales, pero especialmente en la plata, conviene quitar la mancha de huevo cuanto antes con agua y jabón, porque deja una marca negruzca muy difícil de quitar. Si ya se ha formado la mancha, lo mejor es frotar con medio limón o hacer un puré de patata espeso con agua y cubrir la pieza con él a modo de emplaste. En los dos casos, pasados unos minutos, se aclara bien con agua templada y se saca brillo con un trapo de algodón seco o con un papel de cocina absorbente.

## HUMEDAD

**Algodón.-** Si guardamos la ropa a medio secar o en armarios con ambiente húmedo (por estar cerca de tuberías o goteras) lo más probable es que aparezcan unas manchas negras y mohosas que se eliminan sencillamente lavando la prenda con agua amoniacada. Si es necesario, se frota ligeramente con un cepillo de uñas.

**Edredones.-** Si la humedad se ha introducido en el relleno del edredón y no hay manera de que se seque, lo mejor es lavarlo: quitaremos las posibles manchas amarillas y desaparecerá el olor a humedad. Esto se hace en la lavadora o en la bañera a mano, y añadiendo al detergente un chorro de amoníaco. Una vez escurrido, si se puede, lo ideal es tenderlo al sol para que se seque bien pero si no se puede, se descose una esquina lo suficientemente grande para que entre la boca del secador del pelo y se enchufa con aire frío (también se puede alternar con aire caliente de vez en cuando).

**Mantas.-** Si han cogido humedad y huelen o están manchadas, se limpian exactamente igual que los edredones, pero si no están manchadas y sólo se les quiere quitar la humedad, lo mejor es extenderlas en una superficie lisa y espolvorearlas con sal. Se dejan toda una noche y por la mañana se sacuden bien y se cepillan.

**Cuero y ante.-** Las manchas amarillas de humedad se eliminan fácilmente frotando la zona con un trapo humedecido en vinagre. En las prendas de ante, se debe seguir la dirección del pelo, escurrir bien el trapo y secar con el secador de pelo para que no salga de nuevo la humedad. En el caso del cuero, se seca con un trapo y se nutre con crema hidratante.

**Especios.-** El contacto permanente con la humedad provoca que los espejos se piquen o se llenen de manchas de humedad, el mejor truco es pasarles un trapo o un algodón empapado en aceite de máquina (del que se usa para la moto, la cortadora de césped, la máquina de coser, etc.) Conviene dejarlo que se seque unos minutos y luego retirar el exceso con un papel de seda o un papel absorbente de cocina. Como último paso, se limpia bien el espejo con alcohol y se seca con papel de periódico. Además, la humedad continuada es la causante de que el espejo pierda su azogue (pátina negra que llevan por detrás), para evitarlo conviene cubrir toda la parte de atrás con una silicona transparente. Se puede comprar en tubo y extender con la ayuda de un cartón.

**Fibras vegetales.-** Las alfombras de sisal, coco, etc. cogen humedad con gran facilidad y les salen unas manchas oscuras muy desagradables. Para eliminarlas, lo primero es secarlas muy bien con el secador de pelo o al sol. Después, se frotan con un cepillo y una disolución de agua caliente y lejía al 50% y se extienden dejándolas secar al sol. Para evitar que la lejía reseque la fibra vegetal se puede rociar con un limpiador de muebles convencionales en spray.

**Lana y seda.-** Las manchas de humedad de los tejidos delicados y de los sintéticos se eliminan frotando con leche. Después se lavan como de costumbre con jabón especial para prendas delicadas.

**Madera.-** En los muebles y suelos no barnizados suelen aparecer cercos provocados por la humedad de tuestos, vasos, etc. cuando la marca es muy reciente, bastará frotar enérgicamente con un trapo de lana, secar bien con un secador de pelo y aplicar de nuevo una capa de cera. Si la humedad lleva tiempo lo mejor es frotar primero con esencia de trementina, para eliminar la mancha blanquecina y después se restaura el color aplicando un poco de cera de color madera.

**Papel pintado.-** Lo primero es eliminar la mancha negra de moho y para ello hay que pasar un trapo empapado en agua oxigenada. A continuación, hay que eliminar la suciedad y esto se consigue espolvoreando con talco, colocando encima un papel absorbente y pasando la plancha hasta que no quede nada de humedad. Se dejan los posibles restos de talco que queden sobre la mancha hasta el día siguiente y se cepilla bien. Si la humedad no se debe a un accidente concreto, como una gotera, sino a que la habitación se encuentra en un lugar permanentemente húmedo, lo mejor es dejar en algún rincón o detrás de un mueble, un cuenco con cloruro de calcio que resecará el ambiente.

**Pared pintada.-** Cuando salen manchas grises o amarillas de humedad en el techo o en las paredes pintadas, la única opción es repintar, pero antes hay que limpiar la mancha frotando con un trapo y una disolución de agua caliente y lejía a partes iguales. Se deja secar dos horas y se rasca con un cepillo. A continuación se vuelve a frotar con una esponja empapada en la misma disolución de agua con lejía y se deja secar pero, esta vez, de dos a tres días. Por último, se aplica un fungicida para evitar que vuelva a salir la humedad y se pinta con el color deseado.

### **humedad del baño, eliminar**

**En el armario de la ropa.-** Guardar las toallas en el baño es muy cómodo pero seguramente cogerán humedad y un desagradable olor. Para evitarlo puedes poner en el armario o cajón una pastilla de jabón sin papel o un saquito de sal y una naranja con clavos de olor.

**En el espejo.-** Con la condensación del agua al ducharnos con agua caliente, el espejo se empañá y resulta imposible vernos en él por el vaho, pero existe un truco infalible para que esto no ocurra: frotar la superficie con un algodón empapado en alcohol y dejar que se evapore sin secarlo. Con esta capa protectora no se empañará nunca más.

**En los azulejos.-** En la zona de la ducha suelen salir con facilidad manchas de humedad que se reflejan sobre todo en las juntas de los azulejos. Para eliminarlas, hay que frotarlas con un cepillo empapado en lejía y dejar pasar unos minutos antes de aclarar. Para evitar que la humedad haga mancha, un buen truco es frotar las juntas con agua oxigenada.

## **JARABE**

**Algodón.-** Se pone la prenda bajo el chorro de agua fría unos minutos. Se deja en remojo unas horas en agua fría y se lava añadiendo al agua del aclarado un generoso chorro de amoníaco.

**Alfombras y moquetas.-** Se frota con un paño empapado en agua fría y si el jarabe tiene colorante, se frota con un paño empapado en leche caliente y luego se aplica amoníaco (en pequeñas cantidades) aclarando muy bien con agua fría.

**Ante.-** Con la punta de un trapo de algodón se aplica esencia de trementina, frotando la mancha de dentro hacia fuera. Luego se pasa un trapo ligeramente humedecido.

**Lana/seda.-** Se deja en remojo la prenda en agua fría y se lava con jabón especial para prendas delicadas, frotando con un cepillo de uñas. Después, se aclara con agua fría a la que añadimos vinagre (medio vaso por cada dos litros).

**Madera: encerada y barnizada.-** Si la mancha es reciente, bastará pasar un paño mojado en agua templada, pero si lleva tiempo, habrá que frotarla con un algodón empapado en una mezcla de esencia de trementina y aceite de linaza. De este modo limpiamos la mancha y evitamos que quede un cerco. **Madera natural.-** Se frota con un trapo empapado en esencia de trementina o éter.

## **LEJÍA**

**Algodón.-** Si hemos utilizado la lejía para blanquear algunas prendas y la hemos dejado demasiado tiempo, o no la hemos aclarado bien, lo más probable es que se haya vuelto de

color amarillo (tras un mal aclarado la lejía sigue actuando, incluso después de seca y planchada la prenda). En este caso la mejor solución es ponerla en remojo, durante varias horas, con agua amoniacada o con agua y un chorro de aguarrás. Conviene reunir varias prendas y blanquearlas juntas en la lavadora porque al hacer varios aclarados no hay peligros de que amarilleen.

**Esmalte, loza y porcelana.-** La lejía es muy eficaz para la limpieza de los sanitarios del baño y para blanquear piezas de loza, pero si no se aclara bien puede corroerla o al menos, dejar marcas amarillas. Estas son muy difíciles de quitar, pero puede intentarse de varias formas: dejando la zona en remojo con agua jabonosa y amoníaco, frotando con más lejía pero mezclada con agua caliente o frotando con zumo de limón.

**Lana y seda.-** Si el tejido ha amarilleado, se frota con una esponja con vinagre blanco y se aclara muy bien. Si han caído unas gotas y reaccionamos inmediatamente, podemos frotar la zona con un paño empapado en agua amoniacada y aclarar en abundante agua fría, así evitamos que queme la tela. Si ya se ha comido el color, la única opción es teñir la prenda. Pero si se hace directamente, quedará más clara la zona de la mancha, de ahí que primero hay que decolorarla (existen productos que sirven para lana, seda, terciopelo, lino, viscosa, acetato, etc.) y después teñirla con un tinte en agua caliente o en agua fría (se recomiendan para prendas que se lavan a menudo).

**Madera.-** Se limpia bien la mancha con esencia de trementina (si la madera está barnizada se lija antes para igualar los bordes), después, se trata la mancha con un producto reparador o con una cera del mismo color. Después se vuelve a encerar.

## LLUVIA

**Ante: Manchas superficiales.-** En este caso basta frotarlas con un trozo de pan duro y cepillar en el sentido del pelo. Manchas profundas.- Se frotran con un estropajo de acero. Si el pelo ha perdido brillo, en vez de con un estropajo, se frota con una lija de grano fino y después se pone sobre el vapor de una olla con agua hirviendo.

**Cristal.-** Si las marcas de las gotas no son recientes, basta frotar los cristales con agua y vinagre y secar bien con un papel absorbente. Si los cristales están muy marcados, lo mejor es limpiarlos con té caliente. Además, si hace mucho frío, conviene añadir al agua del aclarado un poco de alcohol metílico o de aguarrás, de este modo evitamos que el agua de lluvia se hiele sobre el cristal.

**Madera barnizada.-** Las salpicaduras de lluvia sobre madera barnizada se eliminan frotando con un paño suave impregnado en una mezcla al 50% de aceite de oliva y alcohol de 90°.

**Madera encerada.-** En este caso las marcas se eliminan frotándolas con un corcho como si fuera una goma. Luego se nutre la madera pasándole un trapo empapado en leche y dejándola secar antes de pasar un trapo de lana con cera.

**Piel.-** Para eliminar las pequeñas marcas de lluvia bastará frotarlas con la mano y una crema hidratante no muy grasa. Si se ha mojado mucho la prenda y el cuero ha quedado seco y tieso, se limpia con un poco de petróleo y se hidrata con una crema hidratante. Si la lluvia deja manchas o cercos blancos, se puede colocar la prenda o los zapatos sobre el vapor de agua hirviendo para luego impermeabilizar con glicerina.

**Terciopelo.-** Se frota muy suavemente con un trapo ligeramente mojado en agua, siempre en la dirección del pelo (como si lo estuviéramos peinando) y se deja secar muy bien. Se puede poner sobre el vapor de una olla con agua hirviendo para esponjar el pelo, pero el terciopelo nunca se debe planchar porque acaba aplastado y pierde su apariencia y su brillo.

**Proteger el calzado húmedo:**

**Ante.-** Los zapatos de piel vuelta pueden impermeabilizarse con un spray especial o con laca del pelo.



**Botas de agua.-** Para que se conserve el plástico, se frota con un algodón mojado en leche templada, se aclaran con una esponja húmeda y se secan con un paño.

**Piel y cuero.-** A la piel curtida se le crea una capa protectora dándole crema; vale la de caballo.

## MAQUILLAJE

**Algodón.-** Las manchas de base de maquillaje, colorete y sombras se eliminan de tejidos de algodón frotando con un algodón empapado en alcohol o éter antes de lavarlas de la forma habitual. Se debe cambiar el algodón cuantas veces sea necesario hasta que no quede ni rastro. Al contrario de lo que ocurre con la mayoría de las manchas, las de maquillaje se fijan más si se utiliza en un primer momento agua fría o hielo. Es mejor limpiarlas desde el principio con agua templada o caliente.

**Ante.-** Se intenta eliminar frotando con un algodón embebido en alcohol y si se resiste, se frota muy ligeramente con una lija de grano muy fino.

**Lana.-** Si la mancha está muy reseca, al no poder lavarse la prenda en agua muy caliente, hay que ablandarla un poco mediante el aire caliente del secador de pelo. Después se frota con un poco de éter y se lava a mano de la forma habitual, pero sin dejar la prenda en remojo (en general la lana no debe dejarse nunca en remojo).

**Piel y cuero.-** Como si de la cara se tratase, las manchas de maquillaje se eliminan de las prendas y tapicerías de piel, con una loción o crema desmaquillante aplicada con la mano y retirada con un algodón (para que el efecto sea mayor se debe calentar un poco la zona frotando con la mano). Si no se quita habrá que frotar con éter y nutrir finalmente con una crema hidratante.

**Seda.-** Si se trata de una mancha reciente y de poca envergadura, se espolvorea la zona con polvos de talco y después, se cepilla enérgicamente. Si la mancha lleva tiempo o es muy grande lo mejor es frotar la zona de la mancha con un algodón empapado en éter y colocar, a modo de emplaste, un poco de jabón líquido especial para prendas delicadas. A continuación se lava de forma habitual a mano y si es necesario, se frota con un cepillo de dientes.

## MERCROMINA

**Algodón y lino blanco.-** Las manchas de mercromina sobre un tejido blanco sólo tiene una solución: humedecer la mancha con lejía pura. Lo mejor es poner la lejía en un cuenco pequeño e introducir sólo la zona de la mancha para que se empape bien, pero sin frotar. Cuando lleve al menos media hora a remojo, se saca y se frota bien con jabón líquido bajo el chorro de agua caliente. Al final, se lava la prenda de forma habitual.

**Algodón y lino de color.-** En este caso se frota la mancha lo antes posible con un algodón empapado en alcohol de 90°. Repitiendo la operación cuantas veces sea necesario y cambiando con frecuencia de algodón para no extender la mancha. Después, se deja la prenda en remojo con agua jabonosa y se aclara.

**Lana y seda.-** En los tejidos naturales y delicados, lo primero es empapar la mancha con agua fría para después, ponerlos en remojo con agua y alcohol de quemar en una proporción de una parte de alcohol por dos de agua. Cuando la mancha haya desaparecido definitivamente se lava con agua y jabón para prendas delicadas.

**Madera encerada o barnizada.-** En este caso se frota con un algodón embebido en bencina hasta que la mancha desaparezca (habrá que cambiar de algodón varias veces). Se aplica cera de muebles y se saca brillo con un trapo de lana.

**Madera natural.-** Se frota con la punta de un trapo y tricloroetileno (se puede sustituir por una lejía). Se le pasa un trapo humedecido en agua caliente y se deja secar.

**Mármol y plásticos.-** Si se coge a tiempo, bastará lavar la superficie con agua caliente y jabón. Se enjuaga con agua fría y un chorro de lavandina (o de una lejía poco agresiva). Si se trata de un suelo, se deja secar tal cual y si es una encimera, una mesa, etc., se seca bien con un trapo de algodón para después sacarle brillo con otro de lana.

**Piel y cuero.-** La mercurina se elimina de la piel, ya sea de una prenda o de las manos, frotando con un algodón empapado en vinagre o en zumo de limón. Si se resiste sólo hay una opción, probar con una solución de agua y alcohol al 50%. Los últimos restos se pueden frotar directamente con alcohol de quemar. Como el alcohol puede dejar cerco hay que hidratar la piel con una crema de cara.

## MERMELADA

**Algodón.-** Como en el caso de la miel y de otras manchas con productos dulces, el agua muy caliente es el mejor aliado. Sin embargo en este caso tenemos que contar con que el colorante de la mermelada deja una mancha extra. **BLANCO.-** Se retira lo más gordo poniendo la mancha bajo el chorro de agua caliente y frotando. Después, se intenta eliminar frotando con la punta de un trapo empapado en agua oxigenada. También se puede dejar la prenda media hora en agua con lejía. Se lava inmediatamente con agua templada y jabón y se hacen dos o tres aclarados. **DE COLOR.-** Basta frotar con agua templada, pero si se resiste o quedan restos pringosos, se deja en remojo con agua a la que se le añade un chorro de alcohol de 90°.

**Lana y seda: alfombras y moquetas.-** Se cepilla la mancha con agua templada. Luego, se frota con un algodón y alcohol de 90° o éter, hasta que la mancha desaparezca del todo. Finalmente se elimina el cerco frotando con un trapo mojado en agua con vinagre.

**Lana y seda: tejidos.-** Lo primero es restregar la mancha con un trapo húmedo para eliminar el azúcar y lo segundo frotar con un algodón embebido en una mezcla de agua y alcohol de 90° a partes iguales, para quitar el colorante. Después, se lava normalmente con un jabón para prendas delicadas.

**Madera encerada o barnizada.-** Frotando la mancha con unos posos de café húmedos se quitará inmediatamente. Después, se pasa un trapo suave con cera incolora y se saca brillo frotando enérgicamente.

**Madera natural o blanca.-** Se limpia con un trapo blanco empapado en agua con lejía. Se seca bien y se frota con un paño de algodón.

## MIEL

**Algodón.-** Si la miel se enfría, al chorro de agua fría se cristaliza y cuesta mucho más eliminarla. La mejor opción es frotar bien la mancha bajo un chorro de agua caliente y cuando haya desaparecido, se lava con jabón líquido para eliminar del todo el azúcar. También puede dejarse en remojo con agua a la que se añade un puñado de sosa.

**Alfombras y moquetas.-** Se frota con un trapo empapado en agua muy caliente para retirar lo más gordo. Después se pasa un trapo de agua amoniacada para que no queden restos pegajosos. Si la mancha está muy seca, habrá que ablandarla un poco con el secador de pelo o con una estufa de aire caliente.

**Corcho.-** En condiciones normales se retira la mancha con agua caliente y jabón neutro o champú. Si quedan restos pegajosos o el corcho la perdido un poco de brillo, lo mejor es lavar toda la superficie con agua con vinagre o con una infusión hecha con tres litros de agua y 600 g. de salvado. Se extiende con una esponja, se deja secar y se aclara con agua limpia. Para que quede perfecto se puede sacar brillo con una mopa de algodón.

**Cristal.-** Lo mejor es preparar agua bien caliente con un puñado de sal gorda y tres cucharadas de vinagre blanco y limpiar los cristales con un trapo de algodón empapado en este agua. Para retirar bien todo el azúcar de la miel se cambia de trapo varias veces. Al final se seca bien con un papel de cocina absorbente y se puede frotar con un algodón embebido en alcohol de quemar.

**Vasos y jarras.-** Si la miel ha quedado en el fondo, lo mejor es dejarlo en remojo con agua muy caliente y jabón, pasados unos minutos se deja un poco de agua en el fondo y se echa un puñado de tierra o de arroz, se frota con energía y se pasan por agua amoniacada. Finalmente se aclaran con agua tibia.

**Lana y seda.-** La miel se elimina de estos tejidos dejándolos en remojo unos minutos en agua templada con bicarbonato. Se frota ligeramente y si quedan restos, se aplica un poco de bicarbonato sin disolver directamente en la zona de la mancha y se frota. Se aclara muy bien (siempre en agua templada).

**Madera barnizada.-** Bastará con pasar un trapo mojado en un poco de agua tibia y jabón líquido especial para maderas. Y para que no quede ningún resto pegajoso, se friega bien toda la superficie con agua con vinagre, pero escurriendo bien el trapo o la fregona para no empapar nunca la madera.

**Madera natural.-** Si la mancha acaba de caer, se retira con un trapo humedecido en agua con jabón, se aclara bien con agua fría y se seca con un papel absorbente. Si la miel ya ha cristalizado y se ha introducido en las vetas de la madera, habrá que recurrir a frotar con un trapo embebido en esencia de trementina.

## MOHO

**Algodón: Alfombras y moquetas.-**No son unas manchas fáciles de quitar, sobre todo si llevan mucho tiempo, pero se puede intentar haciendo una pasta que mezcle una cucharada de almidón en polvo, otra de jabón en polvo y otra de sal, junto con el zumo de un limón. Se cubre con esta mezcla la mancha de moho (si se trata de una alfombra conviene hacerlo por ambos lados), se frota, se deja secar una o dos horas mínimo y se enjuaga bien con un trapo suave empapado en agua tibia. Por último, se deja secar la moqueta o alfombra al aire sin utilizar secadores ni estufas de calor.

**Algodón blanco.-** La mejor forma de eliminar el moho es algo laboriosa pero muy efectiva. Consiste en poner a hervir leche y agua a partes iguales en una cacerola, e introducir la prenda para que cueza unos minutos. Se saca, se escurre muy bien y se deja en remojo en agua templada con un chorro de lejía (o amoníaco si no tenemos a mano lejía). Pasadas dos o tres horas se escurre bien y se aclara con agua templada.

**Algodón de color.-** Lo mejor es dejar la prenda en remojo en agua con amoníaco, al menos tres horas. Cuando hayan desaparecido se frota los posibles restos que queden en la tela y se aclara bien con agua fría.

**Baldosines y azulejos.-** Se frota con un estropajo verde y lejía sin diluir entre las juntas. Si el moho ha penetrado mucho entre ellas y no se quita con lejía, habrá que frotar con un estropajo de acero o con un cuchillo, para vaciar las juntas y dejarlas bien limpias. Luego se rellenan con un poco de cemento blanco.

**Cuero.-** Las huellas de moho sobre el cuero desaparecen frotando con un algodón mojado en aguarrás o en un líquido antiséptico para aclarar la boca (colutorio). A continuación se espolvorea con polvos de talco y se deja actuar unos minutos para que seque por completo la zona. Después, se retira frotando con un trapo seco y se le da una capa de cera incolora.

**Lana y seda.-** Se frota con un algodón empapado en agua oxigenada y después, se lava con agua y jabón líquido. Si la prenda es de color se aclara mejor con agua amoniacada para reavivar más los colores.

**Madera.-** Lo primero es retirar el polvillo del moho pasando un trapo o un estropajo bien seco. Luego se pasa un trapo embebido en nafta o bencina (de la que se utiliza para los mecheros). Se deja secar bien y se frota con un trapo de lana y una nuez de cera para sacarle brillo.

**Papel.-** Las manchas de moho en el papel de la pared se eliminan frotando con un trapo o un cepillo y ácido salicílico. Se deja secar bien y se limpia con un trapo seco. Si la mancha no es muy grande puede frotarse primero con una bola hecha con miga de pan blanda y después con un trapo con ácido oxálico u oxalato de potasio.

**Piel curtida.-** Se frota la zona con esencia de trementina y después, se le aplica un poco de crema hidratante o cera incolora. Cuando se trata de zapatos o de prendas de piel no muy grandes, se les puede extender con la mano una capa de glicerina. Se deja que actúe uno o dos días, para que sea absorbida por la piel y se eliminan los restos con un trapo de algodón.

**Plata y acero.-** Para eliminar el moho de la plata o del acero guardado en un sitio húmedo, se utiliza un truco de lo más sencillo. Consiste en frotar toda la superficie con un trapo empapado en vino tinto, de este modo no sólo se acaba con el moho sino que a la vez, se elimina el olor a cerrado. Al final, si se quiere, se pueden sumergir las piezas en agua templada con jabón de lavar la vajilla y aclarar muy bien.

**Silicona y plástico.-** El moho se elimina de las juntas de los sanitarios o de los muebles frotando con un algodón empapado en agua oxigenada. Si hacemos esto periódicamente y dejamos que el agua oxigenada se seque al aire, evitaremos que el moho vuelva a salir.

**Cortinas de baño.-** Conviene frotarlas con un cepillo y lejía rebajada con agua a partes iguales.

## **MORA**

**Algodón/lino.-** Para limpiar las manchas de mora de un tejido blanco, se frota con tomate crudo y se deja encima de la mancha el trozo de tomate durante 48 horas. Pasado este tiempo se aclara bien en abundante agua lo más caliente que admita la prenda. Después, si la prenda es blanca, se deja en remojo con lejía unos minutos y si es de color, se remoja en agua con amoníaco. Finalmente se lava de la forma habitual.

**Alfombras y moquetas.-** Se frota la mancha con un poco de sal gorda y se retiran los restos con un trapo seco. A continuación, se coloca el tomate sobre la mancha pero sin frotar para no extenderla. Pasadas unas horas, se pasa un trapo empapado en vinagre caliente y se deja secar bien (esto conviene hacerlo en toda la superficie, porque el vinagre aviva los colores y si sólo se lava la zona de la mancha puede quedar con los colores más luminosos que el resto).

**Ante.-** Con la punta de un trapo de algodón se aplica esencia de trementina, frotando la mancha con mucho cuidado de dentro hacia fuera. Luego se pasa un trapo ligeramente humedecido para eliminar el posible cerco blanco que quede. Por último, se peina con un cepillo de uñas en el sentido del pelo. Si quedasen restos de la tinta de la mora no habrá más remedio que frotar con un papel de lija fino.

**Cerámica y loza.-** Si hemos hecho un postre con moras o arándanos y el recipiente ha tomado color, lo mejor es hacer una mezcla en el interior con agua oxigenada y agua a partes iguales y dejarlo varias horas hasta que desaparezca la mancha. Si no desaparece habrá que meterlos en un recipiente con agua caliente y lejía o aplicar directamente sobre las manchas un algodón empapado en lejía.

**Cuero.-** Se tampona la mancha con un algodón embebido en alcohol metílico. Es preferible repetir la operación varias veces con el algodón bien escurrido que empapar demasiado la piel, porque se reseca. Al final, la piel se nutre con crema hidratante para la cara (lo menos grasa posible). La piel clara también puede nutrirse con una clara de huevo montada a punto de nieve y extendida bien con la mano. Se deja que actúe una hora y se saca brillo con un trapo de lana.

**Lana.-** Se debe quitar la mancha cuanto antes frotando con un trapo impregnado en sal para retirar lo más gordo. Después se deja en remojo unas horas con agua y jabón líquido y se aclara con agua tibia. Si quedan restos de jugo de las moras se eliminan frotando con amoníaco o con una papilla de bórax diluido en agua. Se aclara con abundante agua, que deberá estar lo más caliente posible.

**Madera encerada y barnizada.-** Se frota con un algodón empapado en una mezcla de esencia de trementina y aceite de linaza. De este modo limpiamos la mancha y evitamos que quede un cerco.

**Madera natural.-** Se frota con un trapo empapado en esencia de trementina o éter.

**Seda.-** El remedio infalible es tamponar la mancha con un algodón embebido en alcohol, intentando no extender demasiado la mancha al frotar. Después se aplica sobre la zona un poco de jabón líquido y se deja que actúe una media hora. Tras esto se lava de la forma habitual. Si la mancha no es reciente y quedan restos de teñido, se eliminan decolorando con agua oxigenada y agua a partes iguales (esto vale para cualquier tejido).

**Tejidos sintéticos.-** En este caso se empapa bien la mancha con alcohol metílico (tamponando, nunca frotando) hasta que la mancha se quite. Luego, se lava la prenda con agua y jabón. Si no tenemos alcohol metílico, se puede intentar quitar la mancha frotando con una esponja empapada en zumo de limón natural.

## **MOSTAZA**

**Algodón.-** Debe ponerse en un bol pequeño amoníaco diluido o aguarrás, introducir la zona de la mancha y dejar en remojo durante varias horas.

**Alfombras y moquetas.-** Se frota con un paño empapado en leche caliente y luego, se aplica tetracloruro de carbono o amoníaco (en pequeñas cantidades) aclarando inmediatamente con agua fría.

**Ante.-** Con la punta de un trapo de algodón se aplica esencia de trementina, frotando de dentro hacia fuera de la mancha y en movimientos circulares (si la mancha no es muy grande puede utilizarse un bastoncillo de algodón para los oídos). Inmediatamente se pasa un trapo humedecido y se peina con un cepillo de cerdas suaves en la dirección del pelo.

**Cuero.-** Si la mancha es reciente y no ha calado en la piel, debería eliminarse frotando con un poco de zumo de limón. Si no se va, la solución más efectiva y menos agresiva con la piel es frotar con un algodón empapado en alcohol de quemar. Al final, se pasa un trapo blanco para secar bien.

**Lana y seda.-** Se frota con un trapo empapado en amoníaco puro hasta que la mancha desaparezca. Los restos amarillos de colorante que pudieran quedar se eliminan cubriendo la mancha con jabón líquido para prendas delicadas durante unas horas. Se aclara muy bien con agua fría, añadiendo en el último aclarado un chorro de amoníaco.

**Madera natural.-** Se puede recurrir al alcohol de quemar aplicado con un trapo o un algodón. Si quedan restos de colorante se puede frotar con sal a la que habremos añadido un poco de limón. Si se resiste no habrá más remedio que lijar un poco con una lija de grano fino y después, para hinchar la madera y que no se note el lijado aplicar unos segundos la plancha caliente con vapor (a temperatura media).

**Madera encerada o barnizada.-** Se mezcla esencia de trementina con cera de muebles incolora (a partes iguales) y se aplica sobre la mancha frotando con un trapo. De este modo no quedará cerco blanco.

**Papel pintado.-** Se cubre la mancha con tiza machacada y se coloca encima un trapo con agua oxigenada y un peso encima. Si la mancha está en la pared, se coloca sobre el trapo con agua oxigenada un cartón o un trozo de madera y se usa un palo que haga de cuña y lo sujete contra la pared. Se deja secar un par de horas y se cepilla. Si queda blanquecino se puede pasar un trapo ligeramente humedecido.

**Plástico.-** Lo mejor es frotarlo (o dejarlo en remojo si se trata de un recipiente) con agua hirviendo a la que se añaden unas gotas de lejía (la lejía se añade una vez retirada el agua del fuego pues puede formar gases nocivos). Luego se lava normalmente con jabón.

## NICOTINA

**Algodón y lino.-** Se frota la zona de la mancha con un algodón embebido en alcohol de 90° tantas veces como sea necesario hasta que desaparezcan las marcas de nicotina (cambiando el algodón a medida que se vaya manchando). Después, se lava la prenda con jabón líquido y si se quiere, se puede añadir un poco de ese alcohol o de agua oxigenada al agua del aclarado.

**Cristal.-** Si el agua con jabón no es suficiente y las manchas de nicotina persisten, lo mejor es frotarlas con un corcho bien mojado espolvoreado con un poco de sal fina.

**Lana.-** Si es una mancha reducida, se frota con zumo de limón y se deja que actúe unas horas sobre la tela antes de lavarla normalmente. Si la mancha es grande o está en varias zonas, lo mejor es remojar la prenda en agua templada a la que habremos añadido detergente líquido para ropa delicada y agua oxigenada (tres cucharadas por litro de agua). Se sumerge la prenda, se frota un poco y se deja en remojo unos minutos. Se aclara en abundante agua fría.

**Alfombras y moquetas.-** Si el tejido es blanco, se frota con un trapo empapado en agua oxigenada ligeramente rebajada con agua. Si es de color, se frota con un cepillo mojado en zumo de limón. En ambos casos se acaba pasando un trapo humedecido en agua fría.

**Madera blanca.-** El remedio más usado es frotar con un limón cortado por la mitad, pero si no funciona, puede frotarse con un trapo empapado en alcohol metílico o en aguarrás. Se aclara con agua limpia.

**Mármol.-** Si la nicotina amarillea el mármol blanco se puede limpiar frotando bien con el zumo de seis limones mezclados con una taza de agua oxigenada. Se extiende un poco de líquido sobre la superficie de la mancha con una esponja y se deja actuar de 8 a 12 horas. Pasado este tiempo se aclara con abundante agua y si ha perdido brillo, se aplica cera incolora.

**Piel.-** El remedio menos agresivo es frotar con zumo de limón, dejarla secar y pasar un trapo ligeramente humedecido.

**Piel clara.-** Si la nicotina lleva tiempo o la mancha es grande habrá que hacer una mezcla con una yema de huevo y un chorro de alcohol de 90°. Se bate y se extiende con la ayuda de un trapo, frotando bien para sacar brillo.

**Piel oscura.-** Si la mancha está sobre piel oscura, lo mejor es hacer una mezcla con aceite de linaza y vinagre a partes iguales.

**Porcelana y loza.-** Se coloca sobre la mancha un algodón empapado en alcohol de 90° y se deja media hora para que actúe. Pasado este tiempo, si la mancha ha desaparecido se aclara con agua. Si la mancha persiste se repite la operación. Otras opciones son: dejar la pieza en remojo en agua caliente con lejía unas 12 horas o calentar sal y cubrir la mancha con ella.

**Tejidos sintéticos.-** Los visillos de nylon amarillean rápidamente con la nicotina. Para blanquearlos, se pueden lavar en la lavadora metiendo en la cubeta una corteza de limón. Previamente se ponen en remojo durante unas horas (de dos a cuatro) en agua caliente con un puñado de sal gorda.

## ORINA

**Algodón y lino.-** Las manchas de orina se eliminan lavando la prenda con agua lo más caliente posible y jabón líquido. Si está reseca o queda olor, habrá que hacer una pasta con jabón en polvo y limón y aplicarla a modo de emplaste. Se deja una hora y se aclara en agua fría.

**Alfombras y moquetas.** La mejor forma para hacer desaparecer esta mancha de las alfombras y moquetas de algodón, sisal, paja, etc., se frota con vinagre caliente (mejor con un cepillo porque un trapo puede dejar pelos). A continuación se aclara bien con una esponja y agua y se seca con un secador de pelo, peinando la zona con un cepillo de uñas en la dirección del pelo. Si la mancha lleva tiempo y huele, conviene frotarla con un cubito de hielo después de limpiarla con el vinagre.

**Alfombras y moquetas de tejidos delicados.-** Lo mejor es aplicarles agua de sifón o carbonatada frotando con una esponja. Después se aplica una mezcla de bórax con unas gotas de agua, se deja secar y se retira frotando con un cepillo en la dirección del pelo. Si quedan restos se eliminan pasando un trapo humedecido en vinagre.

**Colchones y canapés.-** En este caso la mancha de orina es mucho más complicada de eliminar porque no conviene mojar el colchón. Aún así, la opción más efectiva es frotar primero con un trapo empapado en agua oxigenada para intentar eliminar la mancha amarilla; después se meten unos cubitos de hielo en una bolsa de plástico y se coloca encima de la mancha varios minutos para eliminar el olor. Si la tela se ha mojado, se seca un poco con el secador de pelo o se espolvorea con sal y se deja secar unas horas. A continuación, se aplica una espuma para la limpieza en seco de tapicerías.

**Sábanas.-** Si la orina es reciente (aún está mojada), pero ha creado ya un cerco, se espolvorea toda la mancha con sal (mejor gorda) y se deja secar bien. Pasadas un par de horas se sacude bien, se aclara bajo el chorro de agua fría y se lava de forma habitual. Si quedasen marcas o algo de olor después del lavado, habrá que frotar con amoníaco puro y aclarar muy bien con agua fría.

**Lana y seda.-** Se hace un zumo con dos limones y se frota con él la mancha, se deja secar para que el limón, que es astringente, se haga con el olor y elimine el color amarillo. A continuación se lava con agua y jabón, frotando con un cepillo de uñas si fuera necesario.

**Madera encerada o barnizada.-** Se frota con un trapo empapado en vinagre blanco y se seca bien con un trapo de lana. Si se resiste o queda olor, se frota con un algodón embebido en peróxido de hidrógeno diluido en agua. Luego se aclara pasando un trapo ligeramente mojado en agua fría y si fuera necesario, se aplica un poco de cera incolora.

**Madera natural o pintada y lacada de blanco.-** Si la mancha es reciente y está húmeda, se espolvorea con sal gorda y se deja al menos ocho horas para que absorba bien la orina. Después, se cepilla y se aclara con abundante agua fría. Cuando la mancha lleva tiempo y está seca, hay que frotarla con amoníaco puro con un cepillo de púas duras o un estropajo de acero. Luego, se aclara con abundante agua fría y se deja secar.

## ÓXIDO

**Acero.-** Las manchas de óxido en los objetos de acero se eliminan sumergiéndolos en aceite durante 24 horas como mínimo. Si se trata de una superficie lisa (una encimera de cocina, una

mesa de terraza, etc.) se extiende una buena capa de aceite con una esponja y se deja también 24 horas. En ambos casos, pasado este tiempo se frota con cal viva (protegiéndose muy bien las manos con unos guantes fuertes) y se frota con un trapo de algodón para sacarle brillo.

**Cubertería y cuchillos.-** Si el óxido es superficial, se limpia frotando con un trozo de patata cruda y algún jabón en polvo ligeramente abrasivo. Inmediatamente se limpia con agua fría y se seca bien con un papel absorbente. En los casos en los que el óxido haya dañado mucho el acero habrá que lijar con mucho cuidado la superficie con lija de grano fino. Después, se frota con un trapo empapado en petróleo y se deja secar una hora. Transcurrido este tiempo se saca brillo con un trapo de lana o algodón.

**Puertas, ventanas y muebles de exterior.-** Se lavan con un trapo empapado en aguarrás, después, se rascan con un estropajo verde y agua jabonosa y se secan bien. Si las marcas de óxido son grandes, habrá que lijarlas utilizando un poco de aguarrás para que no se raye demasiado.

**Algodón/lino.-** El óxido se elimina con sal y limón. Se espolvorea la mancha con sal fina, se parte un limón por la mitad y se frota con él la zona de la mancha. A continuación se frota con un algodón embebido de agua con unas gotas de amoníaco. Inmediatamente se aclara al chorro de agua fría y se lava la prenda con agua caliente y jabón líquido.

**Bronce.-** En estos casos, la mejor opción es sumergir el objeto de bronce en vino tinto caliente y dejarlo toda la noche para que actúe en profundidad. Pasado este tiempo, se saca, se aclara con agua y se frota con un trapo empapado en una mezcla de zumo de limón o vinagre, agua y amoníaco, a partes iguales. Se puede secar frotando con un trapo de lana o dejándolo enterrado en serrín.

**Cobre: manchas pequeñas y superficiales.-** Un buen remedio es hervir en un cazo un poco de vino tinto y añadirle sal gorda. Se mezcla bien y se extiende sobre el óxido frotando con un trapo, se deja un minuto o dos y se aclara con agua. Después, se hace una pasta de sal, vinagre y harina, y se cubre toda la pieza con ella. Antes de que se seque, se frota enérgicamente con un trapo de lana o algodón hasta sacarle brillo.

**Cobre: manchas grandes y profundas.-** Si se ha deteriorado bastante el cobre, habrá que pulirlo con zumo de limón aplicado con un estropajo de esparto o un trozo de tela de arpillera. Otra opción es hacer en un barreño una mezcla de agua caliente y cristales de sosa (pueden sustituirse por lejía) e introducir en ella la pieza de cobre. Se deja unas dos o tres horas, se aclara bien bajo el chorro de agua fría y se pule frotando con papel de periódico y con un trapo de lana.

**Cristal.-** El contacto con un objeto oxidado puede llegar a picar el cristal. Estas picaduras se pueden eliminar rascando con una cuchilla de las de rascar la pintura. Otra opción es machacar unas cáscaras de huevo, ponerlas sobre un trapo y frotar contra el cristal con agua jabonosa. Después, se frota con un algodón embebido en alcohol de 90º o, simplemente, con agua amoniacada.

**Hierro.-** Se mezclan en un bote medio vaso de aceite y un vaso de bencina, se agita bien y se extiende sobre la superficie de hierro con la ayuda de un pincel. Se deja de tres a seis horas para que la mezcla aceitosa reblandezca el óxido y se frota bien con un trapo para retirar, junto con la grasa, el polvo de óxido. Otro remedio eficaz es frotar con un papel de lija hasta que desaparezca lo más gordo. Después, se limpia con un trapo impregnado en una mezcla de aceite y petróleo. Si se quiere proteger el hierro del óxido para el futuro, se puede cubrir con una capa fina de glicerina.

**Hierro forjado.-** Aunque parezca extraño no se limpia igual el óxido del hierro común que el hierro forjado, en este último caso hay que pasarle un trapo (preferiblemente de lana) empapado en amoníaco puro. Si el óxido lleva mucho tiempo conviene mezclar tierra o polvos de piedra pómez finos con algún tipo de aceite y frotar bien con esta mezcla el hierro, así se arrastran mejor los restos gordos de óxido y el amoníaco resulta más eficaz. Si se quiere se



pueden disimular las marcas que haya dejado el óxido en el hierro untándolas con aceite usado de coche.

**Cerraduras y bisagras.-** Cuando se oxidan, lo mejor es limpiarlas con ácido clorhídrico o parafina (en una habitación muy bien ventilada) aplicando con un algodón que se va cambiando a medida que se mancha. Después se aclara y se lava con agua jabonosa con un poco de amoníaco, frotando con un cepillo de cerdas duras o con un estropajo de acero.

**Llaves.-** Las llaves y en general, los objetos de metal pequeños, se limpian de óxido sumergiéndolos uno o dos días (dependiendo de lo oxidadas que estén) en una mezcla de parafina y aceite, o en una bebida de cola. Luego se lavan en agua jabonosa con un cepillo de uñas. Se seca bien con un trapo y si se quiere, se engrasa con un poco de aceite para prevenir que se vuelva a oxidar.

**Madera encerada.-** Se moja un algodón en agua oxigenada y se frota suavemente pero insistiendo las veces que sean necesarias. Al final se lava la superficie de madera con amoníaco rebajado con agua templada y se extiende una nuez de cera incolora con un trapo de lana.

**Madera barnizada.-** Como con las maderas enceradas, se frota con agua oxigenada pero en este caso, al final, en vez de abrillantar con cera, se pasa un trapo empapado en una mezcla de aceite de linaza y alcohol de quemar al 50%.

**Madera natural.-** Si se actúa inmediatamente, bastará frotar la mancha con limón y sal. Después se retira con un trapo ligeramente humedecido en agua y se seca bien.

**Mármol.-** La mejor opción es hacer una pasta con polvos de piedra pómez y vinagre blanco. Se frota ligeramente con ella y luego se deja que actúe sobre la mancha cinco minutos. Se repite esta operación cuantas veces sea necesario hasta que se quite el óxido. Se aclara muy bien y si queda algún resto, se pule con una lija de grano fino. Al final, se puede encerar con un trapo de algodón y cera incolora o aplicar un poco de aceite de linaza que se deja unas horas para que nutra bien y luego, se retira frotando bien para sacar brillo.

**Níquel.-** Las manchas de óxido de baterías de cocina, encimeras, armarios, suelos, persianas, etc. primero se ablandan con vaselina. Se deja actuar dos horas y luego se aplica una mezcla de tiza machacada y amoníaco rebajado con agua. Se deja a modo de emplaste y se retira con un trapo limpio de algodón, frotando bien para sacar brillo.

**Piedra, barro y cemento.-** Cuando la mancha lleva tiempo y el óxido ha dañado la superficie, lo mejor es comprar en una droguería especializada una solución de ácido oxálico al 1% para frotar con ella la superficie de la mancha. Se deja actuar de 10 a 20 minutos, y se enjuaga muy bien con agua fría. Para terminar y como el ácido se habrá comido el brillo del mármol, se extiende aceite de linaza y se deja una media hora para que lo absorba bien. Luego sólo hay que frotar con un trapo.

**Plata.-** Las picaduras de óxido se eliminan de los objetos de plata frotando enérgicamente con limón y sal o con leche caliente. Si no desaparecen con estos remedios habrá que frotarlas con la punta de un trapo o un algodón mojado en amoníaco puro o en vinagre caliente.

**Porcelana, loza y cerámica.-** No es extraño que un objeto o una pieza de la vajilla tenga un asa o un adorno de metal y ésta al oxidarse manche todo el objeto. Para eliminar esta mancha, bastará ponerla en remojo en agua templada con lejía. Si es de color puede frotarse con un trapo empapado en amoníaco. Si la mancha es grande y se resiste, habrá que recurrir a frotarla con ácido oxálico.

**Seda/lana.-** En este caso, se coloca un paño por la parte de atrás de la mancha y se aplica con un algodón ácido oxálico o ácido tartárico. Inmediatamente se coloca sobre la mancha un poco de jabón líquido para prendas delicadas y se deja que actúe unos minutos. Después se lava de la forma habitual a mano. Si la mancha es muy pequeña, puede intentar quitarse frotando con la punta de un trapo mojado en amoníaco; podemos probar primero con amoníaco rebajado

con agua y si no es efectivo, con amoníaco puro, pero enjuagando la prenda inmediatamente con agua fría.

**Alfombras y moquetas.-** Se eliminan frotando con ácido oxálico y aclarando luego muy bien con un trapo mojado en agua la alfombra o la moqueta; si es de color, conviene hacer una prueba para ver que el ácido no se come los colores.

**Tejidos sintéticos.-** No son fáciles de limpiar los restos de óxido en este tipo de tejidos, porque los limpiadores con ácido oxálico son muy abrasivos y destrozarían la tela. La única opción es frotar con zumo de limón y si se resiste, dejar sobre la mancha varias horas un trozo de pulpa. Si no funcionase no hay más soluciones posibles.

## PASO DEL TIEMPO

**Algodón.-** Cuando las sábanas y mantelerías que no se usan mucho amarillean, se comete frecuentemente el error de blanquearlas con lejía cuando esto lo único que hace es amarillearlas aún más. El remedio más efectivo es dejarlas durante unas horas en remojo con leche (para no gastar tanta leche puede diluirse un poco con agua). Pasado este tiempo se aclaran y se vuelven a dejar en remojo, una media hora, en agua con un chorro de amoníaco y jabón líquido especial para prendas delicadas. Se acaba aclarando bien con agua fría.

**Visillos.-** Para evitar que cojan ese típico color grisáceo, se ponen en remojo un par de horas en agua tibia con un par de puñados de sal gorda. Después, se lavan de forma habitual en la lavadora y se tienden aún húmedos.

**Bronce.-** El paso del tiempo lo vuelve opaco, pero frotando con un paño empapado en agua templada con amoníaco recuperará inmediatamente el brillo. Otra opción es lavarlo con una mezcla de un litro de agua y ¼ litro de alcohol de quemar. Se enjuaga con agua tibia y se seca con una gamuza. Y si está muy sucio, se le puede dar un baño de vino blanco muy caliente.

**Cuero.-** Cuando está muy viejo y ennegrecido se recupera espolvoreándolo con talco y frotando con una gamuza de lana o franela. Después, se hace una pasta con aguarrás y cera incolora (en una proporción de dos a uno) y se extiende con un trapo, se deja secar y se le saca brillo frotando, de nuevo, con la gamuza de franela.

**Lana.-** Basta lavarla con agua fría y jabón líquido especial para prendas delicadas, añadiendo en el barreño agua del aclarado y medio vaso de agua oxigenada (si se quiere se puede dejar reposar unos minutos en este agua).

**Alfombras y moquetas.-** Si se han oscurecido los colores con el paso del tiempo, lo mejor es extender por encima posos de té usados pero ya secos. Se deja actuar unos minutos y se barre enérgicamente con una escoba de paja. Luego se frota en la dirección del pelo o de la veta del tejido con un cepillo empapado en agua con amoníaco (medio vaso de amoníaco por cada dos litros de agua). Al final se seca bien con un trapo o pasando un poco el secador de pelo. Este truco puede hacerse, también, utilizando serrín humedecido o posos de café.

**Madera barnizada.-** Para recuperar el brillo del barniz, se pasa un trapo de lana impregnado de aceite de linaza con alcohol de quemar. O también, se frota con una mezcla de aguarrás y aceite de oliva a partes iguales.

**Madera blanca.-** Se le puede pasar un trapo empapado en agua caliente con lejía. **Madera encerada o natural.-** Si está muy ennegrecida, se frota con un trapo mojado en agua templada y champú del pelo. Otra opción, si la suciedad está muy pegada, es frotarla con un trapo embebido en esencia de trementina que además de limpiar la madera, la nutre.

**Madera lacada.-** El mejor remedio es hacer una pasta espesa con harina, aceite de linaza y aguarrás (a partes iguales) y extenderla por la madera lacada con movimientos circulares. Después se retira y se abrillanta con un trapo de lana.

**Marfil.-** El marfil recupera su color blanco introduciéndolo en un recipiente con leche (o frotándolo con ella y dejando que se seque sin enjuagar) de dos a tres horas. Después se aclara en abundante agua fría y se frota con agua templada enjabonada. Por último, se seca con un trapo de algodón. Si el marfil está muy amarillo, entonces hay que hacer una mezcla de agua oxigenada y agua al 50% e introducir en ella el marfil de media a una hora. Después, se seca con un trapo blanco y se nutre con aceite de almendras dulces. Se aplica con un pincel, se deja secar y se la saca brillo con una gamuza.

**Mármol.-** Si el mármol blanco amarillea con el tiempo, lo mejor para recuperarlo es limpiarlo a fondo con agua y jabón y después, frotarlo con zumo de limón y sal fina. Se enjuaga muy bien con agua fría y se seca frotando con un paño de lana.

**Mimbres.-** Se frota enérgicamente con un cepillo mojado en una mezcla de bicarbonato de sodio y agua caliente (doce cucharadas por litro). Si el paso del tiempo hace que cruja demasiado al sentarnos, se puede engrasar con un trapo empapado en aceite de parafina.

**Paredes pintadas.-** Las paredes blancas que se han ennegrecido o que amarillean, se lavan de arriba abajo con una esponja mojada en lejía de San Marco y agua caliente (1/4 vaso de lejía por litro de agua aproximadamente). Luego, se deja secar poniendo una estufa de aire caliente en el centro de la habitación o si hace bueno, abriendo las ventanas.

**Plata.-** Primero se lava con agua tibia y jabón, se aclara bien y se seca. Luego se prepara una pasta espesa con Blanco de España y alcohol de quemar y se extiende sobre el objeto de plata, frotando con un trapo de algodón blanco un buen rato. Se aclara muy bien bajo el chorro de agua fría y se saca brillo con un trapo. Cuando se trata de objetos pequeños o joyas, se pueden dejar en remojo media hora en el agua de cocer patatas. Se aclara con agua fría y se seca con un trapo de algodón.

**Porcelana blanca.-** Cuando la porcelana amarillea debe ponerse en un cubo con agua muy caliente y vinagre (o zumo de limón) durante varias horas.

**Porcelana estampada.-** Las manchas oscuras que aparecen con el paso del tiempo desaparecen frotándolas con un poco de bicarbonato sódico. Las brechas que aparecen con el tiempo en la porcelana se eliminan hirviendo el objeto en leche entera durante media hora.

**Seda.-** Las manchas amarillas se mojan en leche fría y se dejan secar al aire libre antes de lavarlas con jabón líquido para ropa delicada. Después se aclara bien con agua fría, añadiendo sal y un poco de zumo de limón al agua del aclarado. En general, las prendas de seda no deben secarse nunca al sol ni retorcerse para escurrir las.

**Bordados.-** Para impedir que se decoloren con el paso del tiempo, se deben humedecer antes de lavarlos en agua con sal. Si se trata de bordados en hilo de oro hay que frotarlos con miga de pan caliente y sacudirlos bien.

**Tejidos sintéticos.-** Cuando están amarillos quedarán como nuevos si después de lavarlos de la forma habitual se añade al agua del aclarado bicarbonato de sodio (medio vaso por litro de agua). Se puede dejar reposar la prenda en el agua unos minutos, después se escurre bien y se tiende sin aclarar más.

**Yeso.-** Los techos, paredes y estantería de este material se ennegrecen o amarillean con el tiempo, pero se puede limpiar pasándoles una esponja empapada en vinagre templado sin presionar demasiado.

## PEGAMENTO

**Algodón.-** El mejor sistema para quitar el pegamento transparente de estos tejidos es colocar un papel absorbente o secante por la parte de atrás de la mancha y frotarla con un algodón o esponja empapados en vinagre blanco. Se aclara con otro algodón empapado en agua

templada o caliente. Si la mancha es de cola blanca, lo mejor es frotarla con un algodón mojado en alcohol de quemar. Después se lava normalmente.

**Cristal.-** Se moja un algodón en vinagre caliente y se pasa sobre la mancha de pegamento hasta que desaparezca (cambiando el algodón cuantas veces sea necesario). Si el pegamento lleva mucho tiempo y está muy duro, habrá que ablandarlo primero con el secador de pelo en la posición de aire caliente.

**Lana y seda.-** Los pegamentos transparentes se suelen eliminar de los tejidos delicados frotando con un algodón embebido en acetona. Conviene poner un trapo o algodón por el revés de la prenda mientras se limpia la mancha, tamponando (con movimientos de arriba hacia abajo) y sin frotar.

**Loneta.-** En este caso se frota la mancha con un trapo mojado en disolvente para pinturas sintéticas. Después se pasa un trapo mojado en agua con vinagre y se deja secar.

**Loza o cerámica.-** Se calienta la pieza en el microondas o introduciéndola en agua hirviendo, para que se ablande el pegamento. Después, se frota con un algodón empapado en acetona. Se coloca sobre la mancha un algodón empapado en alcohol de 90° y se deja media hora para que actúe sobre los posibles restos. Pasado este tiempo, si la mancha ha desaparecido, se aclara con agua. Si la mancha persiste se deja la pieza en remojo en agua caliente con lejía unas 12 horas.

**Madera barnizada.-** Si la mancha es de un pegamento vinílico, lo mejor es frotar con una esponja empapada en agua con vinagre caliente. Si es de cola blanca se elimina frotando con un trapo empapado en agua fría. Quitar el pegamento de dos componentes es prácticamente imposible; la única opción es rodear la mancha con esparadrapo o cinta de carroceros y ablandar el pegamento con el secador de pelo y un algodón empapado en amoníaco puro, luego se lija con una lija de grano intermedio. Para recuperar el brillo se frota con un paño de lana impregnado en aceite de linaza y alcohol de quemar.

**Madera encerada.-** Si la mancha se coge a tiempo se frota con un algodón y nata líquida, retirando los restos de pegamento y cambiando de algodón varias veces. Puede hacerse también con mantequilla de cacahuete o unas gotas de aceite.

**Madera natural.-** Se frota con un algodón empapado en acetona. Si la mancha es de un pegamento de dos componentes, hay que aplicar un poco el secador de pelo con aire caliente y después rasar con la punta de un cuchillo o lijar con una lija de grano intermedio.

**Mármol.-** Se frota la mancha con la punta de un trapo empapado en amoníaco o en acetona (quitaesmaltes). Si lleva mucho tiempo se compran polvos de greda en la droguería y se hace una pasta con estos polvos y agua. Se extiende sobre la mancha de pegamento y se deja actuar una hora. Pasado este tiempo se retira con un trapo frotando en círculos. Cuando la mancha es de pegamento de dos componentes, habrá que rasar delicadamente con un estropajo verde, con uno de alambre o con una lija de grano fino. En todos los casos, al final se lava bien la zona de la mancha con agua y champú del pelo y se abrillanta con un trapo de lana embebido en aceite de linaza.

**Papel pintado.-** Lo mejor es colocar un papel de seda sobre la mancha y poner la plancha caliente encima para que el pegamento se ablande. Después, se retira lo gordo con la punta de una navaja y se frota con un algodón embebido en acetona o en un quitaesmalte no aceitoso. A continuación, se vuelve a colocar un papel absorbente y la plancha caliente encima unos segundos.

**Plástico.-** Se limpia frotando con un algodón embebido en acetona. No hay que ensañarse frotando con fuerza, es mejor repetir la operación varias veces con ligereza. Inmediatamente después, se pasa una esponja con agua jabonosa.

**Tejidos sintéticos.-** Se limpia la mancha con un algodón mojado en acetona y tamponando en vez de frotando (primero se prueba en un trozo poco visible por si se estropea). Si no se puede

limpiar con acetona, se rasca el pegamento con la punta de un cuchillo (calentándola con el secador), eliminando los restos con alcohol de 90°.

## PERFUME

**Algodón.-** Si es blanco, se frota la mancha con agua oxigenada. Si es de color, se pone un poco de alcohol en un cuenco y se remoja en él la mancha media hora. Después, se frota con un cepillo de uñas o de dientes y se lava con agua muy caliente y jabón líquido. Si el olor persiste, se hierva agua con unas cáscaras de limón, se deja enfriar y se aclara con ella la prenda.

**Alfombras y moquetas.-** Cuando la mancha es reciente, se pasa un papel absorbente para eliminar lo más posible el líquido (sin frotar porque se fija el olor, es mejor presionar de arriba abajo). Después, con un trapo de algodón blanco, se frota la mancha con tricloroetileno o con esencia de trementina. Si el olor persiste se frota con zumo de limón. Después se pone un trozo de papel absorbente sobre la mancha varias horas, colocando encima un peso para que absorba mejor.

**Madera.-** El remedio más efectivo es frotar la mancha con un algodón embebido en trementina. Luego se frota con un corcho y se limpia bien con una esponja de agua jabonosa. Si la mancha lleva tiempo y ha quemado la madera, habrá que frotar con un trapo mojado en lejía diluida o amoníaco puro. Por último, se vuelve a encerar con cera incolora o se barniza.

**Mármol.-** Agua y jabón es el remedio inmediato, pero si ya ha amarilleado el mármol hay que hacer una pasta con polvos de piedra pómez y vinagre y colocarla sobre la mancha a modo de emplaste, frotando de vez en cuando. Al final, se lava con agua y jabón neutro, se encera con aceite de linaza y se abrillanta con un trapo de lana.

**Seda y lana.-** Existen dos formas de eliminar las manchas de perfume. Si éste no tiene un olor intenso, bastará con tamponar la mancha con un algodón embebido en alcohol de quemar, si el olor es muy fuerte se usa amoníaco puro. Después se deja en remojo en agua jabonosa.

## PINTURA

**Algodón y lino.-** Si cogemos la mancha a tiempo, bastará frotar con aguarrás y un trapo blanco muy limpio. Si la pintura es reciente, pero está ya seca, se elimina frotando con la punta de un trapo de algodón empapado en una mezcla hecha con un vaso de amoníaco y medio de aguarrás. Cuando la pintura esté muy pegada, habrá que dejar la prenda en remojo y después raspar con la punta de un cuchillo. Para terminar, retiramos los restos con aguarrás o con alcohol metílico. Elijamos el método que elijamos, al final hay que lavar la prenda en agua caliente con jabón líquido y aclarar bien con agua templada o fría.

**Alfombras y moquetas.-** Un remedio antiguo y eficaz es utilizar bencina. Primero se mojan los bordes de la mancha con un algodón empapado en agua (de este modo evitamos que la bencina deje un cerco blanco). Luego se aplica la bencina con un cepillo de uñas, frotando en la dirección del pelo. Por último, se cubre con polvos de talco, se deja secar y se cepilla enérgicamente.

**Cristal.-** Primero hay que ablandar las manchas frotando con un algodón embebido en alcohol de quemar y después, se rascan con una cuchilla de afeitarse (podemos agarrarla con un cartón para no cortarnos o utilizar un rascador especial de plástico que venden en las ferreterías). Si utilizamos un cuchillo o cualquier otra cosa de metal, estropearemos el cristal. Para terminar y arrastrar todos los restos de pintura, se limpia de nuevo con alcohol de quemar extendido con un trapo. Se saca brillo con un papel absorbente o con papel periódico.

**Gres.-** Cuando la mancha de pintura es reciente, se pasa un trapo mojado en aguarrás, pero si ya está seca, habrá que cubrirla con esencia de trementina, dejarla unos segundos que actúe y frotar con un trapo. Si se resiste, se puede rascar con la punta de un cuchillo. Al final se lava todo el suelo con agua muy caliente y jabonosa.

**Ladrillo y piedra.-** Bastará con derramar un poco de aguarrás sobre la pintura, dejar actuar unos segundos y frotar enérgicamente con un cepillo de púas fuertes o un estropajo de acero. Cuando hayamos terminado, si quedan restos o cercos blancos, se lava con abundante agua con vinagre insistiendo de nuevo con un cepillo sobre la zona de la mancha.

**Lana.-** El remedio más antiguo y eficaz es frotar la mancha con un algodón empapado en esencia de trementina, mientras protegemos la parte de atrás poniendo un trapo blanco. Una vez eliminada la mancha, se lava la penda en agua templada con jabón especial para prendas delicadas y se aclara en abundante agua fría (sin retorcer al escurrir). Si la mancha se resiste, porque lleva tiempo, habrá que dejarla en remojo al menos cinco horas, antes de limpiarla. También se puede intentar ablandar la pintura con vapor de agua o con el secador del pelo, pero estos remedios son menos eficaces.

**Linóleo y plástico.-** En estas superficies la única manera de eliminar las manchas de pintura es rascando con la punta de un cuchillo o con una cuchilla. Para que resulte algo más fácil, se puede ablandar la pintura poniendo la mancha bajo el chorro de aire caliente del secador o utilizando éter. En ocasiones, si el plástico es resistente, puede quitarse frotando con aguarrás puro o rebajado con agua, pero para ello conviene hacer antes una prueba en una esquina poco visible para ver que realmente el aguarrás no va a dañar el plástico. En cualquier caso, cuando la pintura haya desaparecido, conviene cubrir toda la superficie con aceite de linaza, pasando a continuación una gamuza para retirar lo que no se haya absorbido y abrillantar con un trapo de lana.

**Madera.-** Las manchas de pintura al óleo sobre la madera se eliminan con relativa facilidad frotándolas con un algodón empapado en esencia de trementina. Si se trata de cualquier otro tipo de pinturas, el mejor remedio es utilizar un producto en spray de los que se usan para la limpieza de los hornos, dejándolo actuar unos 15 minutos. Muchos están compuestos de sosa cáustica, que es corrosiva, y por eso, al terminar de limpiar la mancha, habrá que volver a encerar la madera con una cera incolora. Otra opción más natural, pero quizás menos efectiva, es ablandar la mancha con el secador de pelo, colocar un buen montón de bicarbonato sódico encima y dejarlo una hora. Transcurrido este tiempo, habrá que poner encima un papel absorbente y la plancha caliente unos segundos. Se retira el bicarbonato y se pasa un trapo con agua y vinagre.

**Mármol: manchas recientes.-** Se aplica sobre la mancha esencia de trementina, y con un trapo de algodón o una esponja que no raye, se frota con movimientos circulares. Después se nutre el mármol con aceite de linaza.

**Mármol: manchas secas.-** En este caso habrá que rasparla con mucho cuidado, utilizando una lija de grano fino, una cuchilla de afeitado (montada en un rascador de asa) o polvo de piedra pómez fino. Una vez rascada y eliminada la pintura, se retiran los restos frotando con alcohol de quemar y se pule el mármol frotando enérgicamente con un trapo de lana impregnado con un poco de aceite de linaza. Si el mármol ha quedado muy dañado, se puede dejar el aceite toda la noche antes de pulir.

**Papel pintado lavable.-** Se ablanda la mancha poniendo encima la plancha caliente con una hoja de papel absorbente entre la planta y la pared. Inmediatamente se frota con la punta de un trapo de algodón empapado en aguarrás. Después se pasa ligeramente un trapo mojado en agua y bicarbonato sódico. Si ha quedado muy húmeda la zona, se seca con el secador de pelo o poniendo de nuevo la plancha con el papel absorbente.

**Papel pintado no lavable.-** Se calienta la mancha con la plancha o con el secador de pelo y después se frota con alcohol metílico o éter. Insistiendo varias veces suavemente hasta que se vaya la mancha. A lo mejor hay que rascar mínimamente con la punta de un cuchillo pero con

muchísimo cuidado de no estropear el papel. Al final se pasa un trapo mojado en agua fría pero muy bien escurrido.

**Seda.-** Para quitar la pintura de los tejidos delicados lo mejor es ablandarla primero con unas gotas de aceite de oliva, de aceite de almendras o de glicerina (aplicadas con la yema de los dedos, frotar delicadamente y hacer círculos para calentarlo un poco). A continuación, se pasa un algodón empapado en esencia de trementina hasta que la pintura desaparezca. Por último se espolvorea con talco, se deja que absorba bien la mancha y se cepilla suavemente.

## **POLVO**

**Algodón.-** Las tapicerías, cortinas, etc., de algodón, pueden limpiarse de polvo pasándoles un trapo humedecido en agua con vinagre blanco.

**Alfombras y moquetas.-** Cuando tienen mucho polvo, se espolvorean bien con serrín humedecido si son de color claro, o con posos de café húmedo, si el tejido es de color oscuro. Se deja secar una noche entera y se pasa el aspirador a máxima potencia en el sentido contrario del pelo o de la veta del tejido. Después, se barre con una escoba de paja o se frota con un cepillo de cerdas duras, esta vez en el sentido del pelo. Si se quiere reforzar los colores se puede pasar una esponja ligeramente humedecida en agua con vinagre muy caliente.

**Cuero.-** Lo más efectivo es pasarle un trapo de lana humedecido en agua caliente, en la que habremos disuelto unos chorritos de aceite corporal (del que se usa para los bebés). Cuando las tapicerías de piel y cuero estén muy sucias, pueden limpiarse con un jabón especial que se vende en droguerías y se llama Saddle Soap. Conviene aplicarlo con una esponja húmeda (o con una brocha como las de afeitarse) y haciendo bastante espuma. Después se retira con un trapo blanco limpio ligeramente humedecido.

**Corcho.-** Basta pasar a diario una mopa de lana rociada con algún producto antiestático en spray. Sin embargo, para limpiarlo más en profundidad o para que el polvo tarde más tiempo en posarse, se puede fregar con agua y un jabón de PH neutro (puede sustituirse por un champú). Otra opción es hacer una infusión con 250 g. de salvado en dos litros de agua y limpiar con ella el suelo extendiéndola con un trapo muy escurrido. Si el corcho no está barnizado atrae mucho más rápidamente el polvo, por eso conviene darle una capa de aceite de linaza. Se deja secar unas horas y se retira lo que no haya absorbido con un trapo de algodón.

**Madera barnizada.-** Se hierve agua y se echa en ella un par de cucharadas de glicerina, se derrite bien, se mezcla y se introduce en ella el trapo del polvo. Pasados unos 15 minutos se seca y se deja secar así. Con este trapo limpiaremos el polvo de los muebles barnizados y encerados.

**Madera natural.-** Si pasamos un trapo húmedo, el polvo se pegará a la madera porosa y se ensuciará aún más, por eso, hay que pasar una gamuza antiestática o el aspirador a máxima potencia. Después y si la madera está muy ennegrecida, ya se puede frotar con un trapo ligeramente humedecido en agua templada con vinagre blanco.

**Mimbre.-** La forma más efectiva de eliminar el polvo durante semanas es fregarlo con una esponja mojada en una solución de agua caliente y sal gorda (en una proporción de tres cucharadas por litro, aproximadamente). Después, se pasa un trapo con alguna espuma de las habituales para limpiar la madera. Si el mueble está muy sucio y el polvo lo ha ennegrecido habrá que frotarlo con agua y jabón neutro (puede sustituirse por uno de esos champús dos en uno, que son champú y suavizante a la vez).

**Paredes y papel pintado.-** No conviene utilizar solamente detergente, es mejor hacer una mezcla con dos litros de agua caliente, ¼ litro de leche, un chorro de aguarrás y otro de jabón líquido. Se limpia la pared con un trapo mojado en esta mezcla, muy bien escurrido, cambiando la preparación en cuanto se ennegrezca y aclarando después bien con un trapo mojado

simplemente en agua (una pared mal aclarada y con restos de jabón atrae mucho más el polvo).

**Tejidos artificiales.-** Al contener fibras artificiales acumulan mucha electricidad estática y ésta atrae más cantidad de polvo. Para evitarlo se limpia frotando con un trapo mojado en agua con vinagre y después se pasa un cepillo (en la misma dirección del pelo o de la veta del tejido) mojado en suavizante de la ropa, ligeramente diluido en agua.

**Televisiones.-** La electricidad estática de la televisión hace que sea uno de los objetos de la casa que atrapa más polvo. Si una vez retirado el polvo de la pantalla le pasamos un algodón empapado en alcohol de quemar, tardará mucho más tiempo en volver a cogerlo.

## QUEMADO

**Acero.-** Si las manchas de quemado están en el interior del recipiente, se elimina hirviendo a fuego lento una mezcla de agua y vinagre. Si se resiste, la única opción es hervir agua, retirarla del fuego, añadir un chorro de lejía, taparlo y dejar actuar varias horas. Cuando las manchas están en el exterior del objeto o en una superficie (encimeras, suelos, etc.), se frota con una pasta hecha con ceniza y un chorro de limón o de vinagre. Después se frota con alcohol de quemar o metílico.

**Algodón.-** Se puede mojar la zona de la mancha con agua oxigenada de 20 volúmenes. Si la quemadura es de un amarillo claro, bastará frotar con un trapo empapado en el agua oxigenada, si es casi marrón, y está endurecida, habrá que ponerla en remojo en un bol con el agua oxigenada durante cuatro o cinco horas. Después se lava normalmente con agua fría y jabón líquido. Se puede sustituir el agua oxigenada o utilizar un truco de nuestras abuelas: frotar la zona quemada con un terrón de azúcar mojado en agua y dejar secar antes de lavarlo normalmente.

**Alfombras y moquetas.-** Lo primero es eliminar los pelos quemados con unas tijeras pequeñas (de las de manicura), después se frota en la dirección del pelo con un cepillo y agua jabonosa. Si la alfombra o la moqueta son blancas, se puede frotar con un trapo empapado en agua oxigenada y aclarar con agua templada. Si es de color, al final se la pasa un paño mojado en agua amoniacada.

**Lana, seda y telas artificiales.-** En estos casos hay que ablandar la quemadura cubriéndola generosamente con jabón líquido transparente especial para prendas delicadas. Se deja actuar una o dos horas como mínimo y a continuación, se aclara bien con agua tibia.

**Madera, manchas claras.-** Se eliminan frotando la mancha con un algodón o un cepillo mojado en alcohol etílico o aguarrás. A continuación, se aclara con un trapo mojado en agua con vinagre y se encera de nuevo con una cera del mismo color. Cuando la madera es lacada, lo mejor es frotar la quemadura con un abrillantador de metales. Se deja actuar unos minutos, pero se retira antes de que se seque con un trapo mojado en agua con vinagre. Después, se frota enérgicamente con un trapo caliente (se puede calentar con la plancha o poniéndolo sobre un radiador). Las maderas tratadas con aceites (como las de teca de los muebles de exterior) deben repararse con aceite de linaza aplicado con una brocha pequeña.

**Madera, manchas oscuras.-** Se eliminan exactamente igual que las manchas claras, con la única diferencia de que al final se deben aclarar los restos oscuros de la madera con un limón cortado. Se deja secar y se insiste tantas veces como sea necesario.

## REMOLACHA

**Algodón.-** Las manchas de remolacha no son fáciles de limpiar porque tiene un tinte que penetra mucho en los tejidos. Aún así suele ser muy efectivo frotar con medio limón partido hasta que la mancha desaparezca (ayudándonos de vez en cuando con un cepillo de uñas si es necesario). Si la mancha se resiste o si quedan pequeños restos, se deja la prenda en remojo con agua fría con zumo de limón.



**Ante.-** Se aplica esencia de trementina con un trapo de algodón, frotando la mancha con mucho cuidado (para no extender la tinta de la remolacha) de dentro hacia fuera. Luego se pasa un trapo ligeramente humedecido y se peina el pelo con un cepillo de cerdas suaves.

**Cuero.-** En general basta frotar la mancha con zumo de limón, pero si queda algún resto, lo mejor es pasar varias veces un algodón empapado en alcohol de quemar. Inmediatamente después se frota con un trapo blanco para sacar brillo.

**Lana y seda.-** Se debe frotar la mancha con sal fina para remover los restos y para que la sal absorba parte de la tinta. Se aclara bien bajo el chorro de agua fría y se deja en remojo en agua templada jabonosa. Si una vez seca la prenda quedan restos, se eliminan frotando con un trapo mojado en amoníaco puro o bórax diluido en agua.

**Alfombras y moquetas.-** Se frota la mancha con un cepillo y amoníaco diluido en agua hasta que desaparezca. Si quedan restos se frota con zumo de limón o se deja que medio limón actúe sobre la mancha unas horas. Se limpia bien con agua templada y vinagre para que recupere el brillo.

**Mármol.-** Se retira lo más superficial frotando con medio limón. Después, se pasa un algodón embebido en alcohol de 90°, acetona o gasolina para mecheros. Se aclara muy bien con agua ligeramente jabonosa y se pasa un trapo para abrillantar.

**Madera.-** Se retiran rápidamente los restos de remolacha y se frota con un limón cortado. Después se mezcla esencia de trementina con cera de muebles (a partes iguales) y se frota con un trapo. Si aún quedan restos no habrá más remedio que lijar. Para ello se delimita la mancha con cinta de carroceros o con esparadrapo y se pasa un papel de lija de grano pequeño con mucho cuidado. Después, se frota con la punta de un trapo embebida en peróxido de hidrógeno, amoníaco o alcohol de quemar. Si la madera estaba encerada, se aplica de nuevo una capa de cera de su color y se saca brillo frotando enérgicamente con un trapo de lana.

**Plástico.-** Cuando los recipientes de plástico se enrojecen por la remolacha, lo mejor es dejarlos unas horas llenos de agua muy caliente con unas gotas de lejía. Luego se lavan.

**Porcelana y loza.-** Hay tres opciones: dejarla unas horas llena de agua jabonosa caliente con amoníaco, ponerla en remojo con agua caliente con lejía o frotarlas con zumo de limón rebajado con agua.

## RESINA

**Algodón blanco.-** Las manchas de resina se eliminan frotando con un trapo empapado en esencia de trementina o con alcohol de 90°. Cuando la mancha se haya quitado, se lava la prenda en agua caliente jabonosa añadiendo al último aclarado un chorrito de lejía.

**Algodón de color.-** Se elimina frotando con un trapo embebido en aguarrás. Si no funciona o vemos que el color se resiente (conviene hacer una prueba en una zona poco visible), lo mejor será frotar con una mezcla hecha con tres cucharadas de alcohol de 90° y una cucharada de esencia de trementina. Después se lava la prenda normalmente.

**Lana.-** Hay que dar la vuelta a la prenda y espolvorear la zona de la mancha con talco. Después, se frota la mancha por el derecho con una mezcla hecha de alcohol de 90° y aguarrás al 50%. Cuando haya desaparecido, se deja en remojo con detergente líquido para prendas delicadas.

**Seda.-** Se humedece la mancha con una mezcla de alcohol de 90° y éter a partes iguales (no es necesario frotar). Si quedaran restos, se eliminan frotando con un algodón embebido en tricloroetileno. Una vez eliminada la mancha, se lava con agua templada y jabón líquido.

## RÍMEL

**Algodón.-** Se llena un cuenco con alcohol metílico o de quemar y se remoja en él la zona de la mancha. Pasados unos minutos y cuando el rímel se ha ablandado, se seca y se frota con un cepillo de uñas para eliminar bien los restos.

**Alfombras y moquetas.-** Se rascan con un cuchillo los restos resecos del rímel y se frota la mancha con un trapo mojado en aguarrás. Luego se limpia con una espuma de moquetas.

**Madera.-** Se limpia con una mezcla de aceite de oliva o aceite vegetal con sal o con ceniza de cigarrillos. Se retira con un trapo humedecido en agua con vinagre y se aplica una capa de cera.

**Seda y lana.-** Si la mancha tiene tiempo y está muy reseca, se calienta con el secador de pelo o aplicando un poquito de glicerina con la yema de los dedos. Cuando ya esté reblandecida, se coloca un trapo de lana por el reverso y se tampona la mancha con un algodón embebido en alcohol de 90° (intentando no restregarlo mucho). Se lava con agua templada y jabón líquido.

## SANGRE

Sea cual sea la superficie en la que esté la mancha de sangre, si está reciente basta lavarla en abundante agua fría (si utilizamos agua caliente coagularemos la sangre y al resecarse será más difícil de quitar). Después, se deja en remojo o se pasa un trapo de agua fría y jabón líquido.

**Alfombras y moquetas.-** Se limpia frotando con un cepillo o un trapo mojado en una mezcla hecha con: un vaso de agua, una cucharada de vinagre blanco o transparente (el llamado vinagre de alcohol) y una aspirina efervescente.

**Algodón blanco.-** Si la mancha ya está seca, se lava en agua fría y se eliminan los últimos restos frotando con un algodón empapado en agua oxigenada diluida en un poco de agua. Por último, se puede blanquear dejándola en remojo en agua con lejía.

**Algodón de color.-** Si el color es sólido, bastará frotar la mancha con suero fisiológico. Después se frota con un algodón empapado en agua oxigenada de diez volúmenes. Si los colores son poco firmes, es mejor frotar la mancha con una pasta de almidón en polvo y agua fría, que se deja secar sobre ella. Al final se cepilla enérgicamente y se lava con agua fría.

**Colchones.-** Se pueden limpiar frotando con un cepillo mojado en vinagre blanco o si la mancha está muy reseca, con agua a la que habremos añadido un poco de almidón. Si el colchón es de tejido blanco o claro, puede decolorarse la sangre frotando con un algodón empapado en agua oxigenada, que se va cambiando hasta que salga limpio. En cualquier caso, al final se pasa un trapo mojado en agua fría para aclararlo bien.

**Lana.-** Aunque parezca extraño, el mejor sistema es disolver una aspirina en agua y limpiar con ella la mancha. Si está muy reseca, se hace una pasta con la aspirina y unas gotas de agua y se coloca sobre la mancha, hasta que desaparezca del todo. En ambos casos, después se lava con agua fría y jabón.

**Madera.-** Las manchas recientes se eliminan fácilmente pasando un trapo con agua fría amoniacada. Si la mancha está seca, se frota con un cepillo de uñas y agua con vinagre a la que habremos añadido un poco de magnesia. Si ha traspasado la cera y ha calado la madera, lo mejor es hacer una pasta con agua y magnesia y colocarla sobre la mancha hasta que se seque. Luego se cepilla o se pasa un trapo mojado en agua fría con vinagre. Si es necesario se vuelve a encerar y se lustra frotando enérgicamente con un trapo de lana.

**Tejidos sintéticos.-** Ya sean de color o blancos, el mejor remedio utilizado desde la época de nuestras abuelas es hacer una papilla de almidón con agua, extenderla cubriendo la mancha y dejarla actuar varias horas hasta que se seque. Después se cepilla con energía y se lava el tejido de forma habitual.

## SUDOR

**Algodón blanco.-** Lo mejor es dejar la prenda en remojo, de media a una hora, en una mezcla hecha con: dos litros de agua, dos cucharadas de amoníaco y cuatro de agua oxigenada. Después, se aclara, se lava con agua caliente y jabón líquido y en el último aclarado, se añade un chorro de vinagre o el zumo de un limón. Si la mancha lleva tiempo y ni el cerco amarillo ni el olor se van del todo, lo mejor es hacer una pasta con bicarbonato sódico y un poco de agua y cubrir con ella toda la zona de la mancha (axilas, cuellos, etc.), al menos un par de horas. Después se lava con agua bien caliente y jabón líquido.

**Algodón de color.-** Si el color de la prenda es sólido, se puede comprar en la droguería una solución de ácido oxálico y se humedece con ella la zona de la mancha. Luego se enjuaga con agua templada y se frota la mancha con agua oxigenada rebajada con agua. Después se lava la prenda de la forma habitual.

**Lana.-** Las manchas de sudor se eliminan poniéndolas en remojo un par de horas en agua fría con un chorro de vinagre. Si el olor es muy fuerte, se puede frotar directamente con vinagre.

**Almohadas.-** Se frota la mancha con un cepillo y agua oxigenada rebajada y, después, se pone en remojo en agua caliente con dos o tres chorros de amoníaco y el zumo de dos limones.

**Colchones.-** A los colchones se les pasa un trapo humedecido en agua con vinagre y, si permanece el cerco, se moja un pañuelo en vinagre, se coloca sobre la mancha y se pasa la plancha caliente (repetiendo tantas veces como se necesario).

**Nylon.-** Frotar con una mezcla hecha con tres cucharadas de alcohol, tres de éter y una de amoníaco y después lavar como siempre.

**Seda.-** En los tejidos delicados, las manchas de sudor se eliminan frotando con un algodón empapado en zumo de limón. Luego se lava con agua fría y jabón líquido y se aclara bien con agua fría.

## TÉ

**Algodón: Alfombras, moquetas y tapicerías.-** Se frota la mancha con un trapo blanco o un cepillo de uñas empapado en una mezcla de alcohol y vinagre blanco a partes iguales. No es necesario aclarar con agua.

**Algodón blanco.-** Las manchas de té se eliminan fácilmente empapándolas en agua jabonosa a la que se añade un chorro de zumo de limón y frotando un poco mano contra mano la tela. Si una vez seco quedan restos oscuros, habrá que dejar en remojo la prenda en agua con lejía dos o tres horas. Pasado este tiempo se aclara varias veces con agua caliente.

**Lana blanca.-** Da muy buenos resultados poner la prenda en remojo con agua templada a la que añadimos medio vaso de agua oxigenada de 20 volúmenes por cada dos litros de agua. Luego, se lava con jabón para prendas delicadas y se aclara con agua fría.

**Lana de color.-** Se pone la mancha bajo el chorro de agua fría y se frota un poco. Después mezclamos en un bol pequeño una yema de huevo con un poco de agua fría y se frota con esto la mancha hasta que desaparezca. Inmediatamente se lava la prenda con agua y jabón líquido.

**Loza.-** Cuando las tazas y la tetera amarillean con el uso del té, lo mejor es frotarlas bien por dentro con medio limón partido por la mitad, dejar que se sequen y luego dejarlas toda la noche llenas de agua hirviendo con zumo de limón. Al día siguiente se aclaran. Si no se han limpiado en mucho tiempo y la marca es grande, habrá que frotar con un trapo húmedo espolvoreado con bicarbonato hasta que desaparezca y aclarar con agua caliente.

**Madera barnizada.-** Se cuece un puñado de salvado en un cazo de agua, se cuele y se deja templar. Con esta agua se frota la mancha hasta que desaparezca.

**Madera encerada.-** Se pasa un algodón empapado en agua oxigenada, se aclara inmediatamente y se seca bien. Si la mancha se resiste, se cubre con sal humedecida y se frota ligeramente la superficie hasta que desaparezca la mancha. Después se encera de nuevo.

**Madera natural.-** Si es una madera natural, pintada de blanco o encerada, pero muy clara, lo primero es espolvorearla con sal. Pasados unos minutos, se retira y se frota con un algodón empapado en lejía o con un limón cortado por la mitad hasta que desaparezca.

**Mármol blanco.-** Cuando el mármol es blanco o de un color claro, se utiliza peróxido de hidrógeno con unas gotas de amoníaco, se deja reposar una o dos horas y se aclara.

**Mármol de color.-** Si la mancha es reciente, se limpia con agua y jabón de cocina (cualquier lavavajillas vale). Si la mancha tiene tiempo, se puede limpiar con limón o vinagre, pero aclarándolo bien inmediatamente. Si pierde brillo, se encera el mármol con aceite de linaza.

**Metales.-** Se pone sal en un bol de mesa y se moja con un poco de agua hasta hacer una pasta (que no se disuelva la sal en el agua). Luego, se cubre completamente la mancha con esta sal húmeda y se deja así hasta que desaparezca la mancha. Nunca se debe frotar porque podemos rayar el metal, se retira con un trapo humedecido. Si se resiste, se puede repetir la operación al día siguiente.

**Papel pintado.-** La única opción es pasarle, con mucho cuidado, un algodón ligeramente mojado en agua oxigenada. Si el papel tiene dibujos de colores o es oscuro, se sustituye el agua oxigenada por éter.

**Seda.-** Se ablanda la mancha con glicerina y luego se lava con agua y jabón especial para prendas delicadas. Si quedan restos, se hace una mezcla con bórax y agua y se frota suavemente con un algodón empapado en ella. En los casos extremos se frota con agua oxigenada y se lava en agua lo más caliente posible con jabón líquido.

**Tejidos no lavables.-** En este caso hay que aplicar la glicerina con la yema de los dedos, sin salirnos mucho de la mancha. Después se tampona con un algodón embebido en alcohol o bencina.

**Tejidos sintéticos.-** Las telas artificiales, en general, se limpian frotando con un cepillo o trapo y zumo de limón. Cuando la mancha lleva tiempo, se ablanda un poco remojándola unos minutos en el zumo de limón antes de frotar. Después se lava con agua fría y jabón líquido transparente.

#### **El té también ayuda a limpiar:**

**Alfombras y moquetas.-** Si las espolvoreamos con los posos del té húmedos, dejamos que se sequen y luego pasamos el aspirador, conseguiremos limpiar y reavivar los colores de las alfombras y moquetas.

**Piel y cuero.-** Una infusión de té con zumo de limón es la mejor forma de limpiar las tapicerías y prendas de piel oscura, recuperando su aspecto y su color inicial. Cuanto más oscura sea más intenso se debe hacer el té.

**Telas.-** Las cortinas, tapetes, cubrecamas y demás lencerías del hogar de color crudo mantendrán su color si las dejamos una noche en remojo en una infusión de té.

## TINTA

### Algodón:

**Alfombras y moquetas.-** Se frota la mancha con alcohol o con zumo de limón, con la ayuda de un trapo de algodón blanco. Si no funciona este remedio puede probarse mezclando un vaso de vinagre blanco con otro de alcohol de quemar. En cualquiera de los dos casos y para no extender la tinta, debe frotarse en movimientos circulares y con el trapo poco empapado.

**Algodón blanco.-** Un truco de nuestras abuelas, que sigue funcionando muy bien con las manchas normales de tinta, es remojarlas en leche tibia. Puede hacerse en un bol pequeño, frotando de vez en cuando la mancha con las manos y cambiando la leche si se tiñe con la tinta. Si quedan restos, se deja en remojo en agua con lejía un par de horas. Después se aclara muy bien con agua fría y se lava normalmente.

**Algodón de color.-** En este caso, se frota la mancha con un algodón empapado en alcohol de 90° o alcohol metílico, hasta que desaparezca. Repetir la operación cuantas veces sea necesario y cambiar con frecuencia de algodón para no extender la mancha. Después se deja la prenda en remojo con agua jabonosa y se aclara bien con agua fría.

**Ante.-** No hay ningún producto que limpie las manchas de tinta sobre ante. La única opción es lijar con muchísimo cuidado con una lija de grano fino y pasar un trapo ligeramente humedecido en agua con vinagre sin apretar.

**Cerámica y loza.-** Si se mancha el vaso de los bolígrafos o un cenicero, se llena con una mezcla de agua oxigenada y agua a partes iguales y se deja varias horas hasta que desaparezca. Si no funciona, se mete el objeto en un recipiente con agua caliente y lejía durante una noche o se aplica directamente sobre la mancha un algodón empapado en lejía.

**Corcho barnizado.-** Lo mejor es pasar un trapo con esencia de trementina o gasolina frotando muy suavemente. Después, se pasa un trapo mojado en agua con champú.

**Corcho natural.-** Se frota la mancha con un trapo empapado en alcohol metílico, tantas veces como sea necesario, hasta que se quite. Los restos desaparecen pasando un trapo mojado en agua con un detergente de PH neutro. Para terminar conviene dar una capa de aceite de linaza que empape el corcho y lo impermeabilice.

**Cuero.-** Las pieles de color claro se frotan con leche o con limón, insistiendo cuantas veces sea necesario pero sin que llegue a calarse (es mejor dejar que se seque y seguir al día siguiente). Las pieles oscuras se frotan con zumo de limón o con un remedio muy curioso: el zumo de tomate crudo. Si quedan restos, se deja medio tomate sobre la mancha una media hora y, después, se pasa un trapo mojado en agua con zumo de limón. Si vemos que la piel se ha resecado, extendemos con la mano un poco de crema hidratante, masajeando hasta que se absorba del todo.

**Lana.-** Lo más sencillo y menos agresivo con este tejido es poner un poco de leche en un cuenco e introducir en él la zona de la mancha hasta que ésta desaparezca. Si la mancha es considerable hay que vigilar y cambiar la leche a medida que se vaya tiñendo, porque puede dejar un cerco del color de la tinta alrededor de la mancha. Por último, se lava en agua templada con jabón para prendas de lana.

**Madera: manchas antiguas.-** En este caso hay que raspar con un alija de grano fino y pulirla con movimientos circulares desde dentro de la mancha con un tapón de corcho (de los de las botellas de vino). Otra opción, aunque esta hay que aplicarla con mucho cuidado y protegiéndose adecuadamente, es cubrir la mancha con ácido sulfúrico diluido en agua. La forma menos peligrosa y más sencilla es aplicar la mezcla con un pincel pequeño de pelo flexible.

**Madera: manchas recientes.-** Cuando se coge la mancha a tiempo y aún está fresca la tinta, basta frotar con un trapo mojado en agua con zumo de limón. Otra opción es frotar con un algodón mojado en leche (cambiando el algodón a medida que se vaya manchando). Si es necesario, se deja un poco de leche sobre la mancha unos minutos para que actúe mejor y se sigue frotando.

**Mármol.-** Se prepara una mezcla con tres partes de agua oxigenada de 20 volúmenes y una de amoníaco. Se humedece bien un trapo de algodón y se frota la mancha hasta que desaparezca. Si persiste, puede cubrirse la mancha con un poco de la solución durante cinco o diez minutos y luego se sigue frotando. Al final, si el mármol ha perdido brillo, se pasa un trapo impregnado en un poco de aceite de linaza y se frota.

**Papel pintado.-** Se pasa un papel de cocina absorbente presionando ligeramente para que seque la mancha. Con la ayuda de un cuenta gotas, se moja la mancha con agua oxigenada de 20 volúmenes (también puede hacerse empapando mucho un algodón y dejando que gotee encima de la mancha). Se aclara la mancha tamponando con una esponja o un algodón mojado en agua fría y, por último, se seca muy bien presionando (nunca frotando) con un algodón limpio o con un papel absorbente.

**Piedra y ladrillo.-** Se frota con un cepillo de púas duras y disolvente de pinturas. Si no se quita fácilmente, se deja un poco de disolvente sobre la mancha unos minutos. Por último se friega con agua caliente y vinagre.

**Seda: manchas frescas.-** Cuando la prenda es pequeña conviene ponerla en remojo en un barreño con un litro de leche un poco rebajada con agua (así evitamos que quede un cerco de tinta porque ésta se disuelve en tanta leche). Si la prenda es grande, entonces se remoja en leche sólo la zona de la mancha, frotando de vez en cuando. Si se deja mucho tiempo, la leche se seca y deja mancha. Entonces habrá que batir detergente líquido con amoníaco y agua al 50% y frotarla con esto. Se aclara en abundante agua fría.

**Seda: manchas resacas.-** Se elimina colocando un trapo de algodón blanco por la parte de atrás de la mancha y tamponando con un algodón empapado en alcohol. En cualquier caso, tanto si son manchas frescas como resacas, al final se lava la prenda en agua y jabón especial para prendas delicadas.

**Tinta indeleble.-** La única manera de eliminar la tinta de los rotuladores permanentes y tintas imborrables es frotarlas con un trapo de algodón blanco mojado en algún disolvente (puede ser desde el disolvente para pinturas hasta la acetona que usamos de quitaesmaltes).

**Tinta roja.-** Es más difícil de quitar que la tinta negra o azul pero no suele resistirse a la mostaza. Se cubre la mancha generosamente con mostaza y se deja todo el tiempo que sea necesario hasta que se quite la tinta. Si la mostaza deja marca, se pone en remojo con un poco de amoníaco o aguarrás diluido en agua. Se deja varias horas y se lava normalmente.

## TINTE DE PELO

**Algodón, lino y seda:**

**Alfombras y moquetas.-** Se frota con un trapo mojado en zumo de limón o en leche caliente, se pasa un trapo con tetracloruro de carbono sin llegar a empapar la alfombra y se retiran los restos con un trapo seco.

**Blanco.-** Se mezcla un vaso de lejía en dos litros de agua templada o caliente y se introduce en ella la prenda manchada durante media hora. Se aclara muy bien.

**Color.-** Hay que hervir leche, dejarla enfriar un poco e introducir en ella la prenda unos minutos. Se aclara en abundante agua caliente, añadiendo el zumo de un limón al último aclarado.

**Toallas.-** Se frotran con alcohol de 90º, se dejan en remojo unos minutos en agua con sal y se lavan con champú.

**Lana.-** Se ablanda la mancha con glicerina, se frota con agua caliente con amoníaco. Si se resiste habrá que utilizar alcohol de 90º. Después se lava con jabón líquido y se echa en el agua del aclarado zumo de limón.

**Madera.-** Se calienta leche en un cazo y se frota con un algodón empapado en ella. Si esto no da resultado, se frota la mancha con medio limón. Otra opción es frotar con alcohol de quemar.

**Mármol.-** Se hace una mezcla con un vaso de amoníaco y tres de agua oxigenada de 20 volúmenes, se cubre la mancha con un poco de líquido, se deja que actúe unos minutos y se frota con un algodón.

**Piel: manos.-** Las manchas negras que dejan el tinte de pelo en los dedos se eliminan frotando con zumo de limón, zumo de tomate o con el interior de la cáscara de plátano.

**Piel: tejidos.-** El único remedio es frotar con un trapo mojado en zumo de limón. Si queda algún resto, se elimina pasando un bastoncillo de oídos empapado el alcohol de quemar.

## TOMATE

**Algodón: tomate crudo.-** Se retiran los restos con un papel absorbente de cocina, se moja al chorro de agua fría y se deja en remojo con agua y jabón líquido. Pasada de media a una hora se saca, se aclara bien con agua caliente y estará limpio.

**Algodón: tomate en salsa.-** Después de retirar los restos bajo el chorro de agua fría se echa sal sobre la mancha y se frota con un trapo blanco con movimientos circulares. Luego se frota con un algodón empapado en agua oxigenada de 10 volúmenes con unas gotas de amoníaco (si la prenda es de color se sustituye por alcohol de 90º). Se embebe la mancha con suero fisiológico y se deja secar.

**Fibras vegetales.-** Lo más efectivo es pasar un trapo impregnado en leche salada y se deja secar. Si esa zona quema más clara que el resto, se lava toda la superficie con agua y detergente y se aclara con una mezcla de cuatro vasos de agua y un vaso de agua oxigenada.

**Lana: manchas recientes.-** Se quita frotando con un algodón impregnado en sal, se lava en agua jabonosa y se aclara en abundante agua fría.

**Lana: manchas resacas.-** Cuando la mancha lleva tiempo y los restos de tomate se han secado sobre el tejido, antes de aplicar la sal, habrá que ablandar la mancha remojándola en agua con amoníaco. Si quedaran restos, se frota con alcohol de quemar hasta que desaparezcan.

**Moquetas y alfombras.-** Se retiran bien los restos con un papel absorbente de cocina. Se pasa un trapo empapado en agua con detergente líquido y amoníaco. Los restos se frotran con un trapo humedecido en tetracloruro de carbono o tricloretileno. Por último, se seca con un trapo mojado en agua fría.

**Mármol y piedra.-** Esta mancha se elimina fácilmente frotando con un cepillo empapado en agua jabonosa y si no quita, se frota con una mezcla de polvos de piedra pómez y jabón líquido. Para acabar, hay que aplicar una capa de aceite de linaza para el mármol y una cera especial para los suelos de piedra.

**Papel pintado.-** Para limpiar las manchas de frutas, lo más efectivo es frotar suavemente con un algodón ligeramente mojado en agua oxigenada. Después, se pasa un trapo seco o el secador de pelo para que el papel no quede mojado.

**Seda.-** Se frota con un algodón empapado en agua caliente con amoníaco o en vinagre blanco caliente si el color es muy fuerte. Si la mancha está ya reseca, habrá que dejarla en remojo en una mezcla de agua fría con alcohol de 90° al 50%.

**Tejidos sintéticos.-** Lo primero es retirar los restos con un papel de cocina absorbente para después, frotarla con un trapo blanco empapado en jugo de limón, agua con unas gotas de amoníaco o vinagre blanco.

## VERDÍN

**Acero.-** En las cafeteras y objetos de cocina de lugares húmedos pueden formarse manchas de verdín. Para eliminarlas se enjuagan con agua caliente mezcladas con una cucharadita de bórax y se frota con un trapo o con una esponja. Cuando se trata de unas tijeras, es buena idea quitar lo más gordo cortando con las tijeras una hoja de lija.

**Aluminio.-** El aluminio no se oxida pero a veces la humedad y el moho actúan sobre los muebles de exterior o las ventanas de este material formando una capa de verdín. En estos casos lo mejor es frotar con un estropajo verde empapado en aguarrás.

**Bronce.-** Muchas veces, los objetos y mueble de este material sufren la llamada “enfermedad del bronce” que consiste en pequeñas manchas de verdín. Éstas se limpian quitando lo más gordo con agua tibia y amoníaco y frotando después con medio limón o con vinagre caliente. Si el bronce es dorado, se frota con vino tinto caliente.

**Cobre.-** Es uno de los metales en los que más fácilmente sale el verdín al contacto con el aire y la humedad, pero se elimina igual de fácilmente frotando con un poco de sal gorda mezclada con vino tinto caliente. Se aclara con el chorro de agua fría y se frota con un producto limpiametales aplicado con un trapo blanco.

**Hierro.-** Lo primero es eliminar bien el verdín rascando con un estropajo de acero. Después se pasa una esponja mojada en parafina o petróleo para retirar los últimos restos. Si el verdín está muy incrustado, se reblandece sumergiéndolo en una mezcla de agua y lejía a partes iguales y dejando que hierva cinco minutos. Si no se puede sumergir, se puede aplicar con un spray.

**Hojalata.-** Las regaderas, macetas, etc. de hojalata en las que haya salido verdín por el contacto con el agua se limpian con una mezcla de ceniza y aceite de oliva. Se aplica con un trapo blanco y se seca bien con un papel de periódico. Si se le quiere sacar brillo se puede frotar con un trapo de lana.

**Latón.-** Se pone sobre un trapo mojado un poco de harina y se frota con él la pieza de latón. Si el verdín está incrustado, se deshacen cristales de sosa en agua caliente y se sumerge en esta mezcla el objeto (no más de cinco minutos). Se aclara bien al chorro de agua templada, se seca con un trapo de algodón y se le saca brillo frotando enérgicamente con una gamuza.

## VERDURAS

**Algodón: Alfombras y moquetas.-** Se retiran los restos con un papel absorbente y se frota con un cepillo de uñas empapado en agua caliente con vinagre. Si la mancha no se va, se pasa



un algodón mojado en bencol (sin salirse de la mancha) y se frota de nuevo con agua y vinagre.

**Algodón blanco.-** Se lava la prenda con agua muy caliente y un buen chorro de vinagre. Si quedan restos de color, se puede frotar con agua oxigenada de 12 volúmenes. Al final se lava normalmente con jabón para lavar a mano.

**Algodón de color.-** Se frota inmediatamente la mancha bajo el chorro de agua fría utilizando si es necesario, un cepillo de uñas. Después se deja en remojo con agua jabonosa un par de horas y se aclara muy bien con agua templada.

**Lana.-** En los tejidos delicados, las manchas de verduras se eliminan colocando un trapo por el revés de la prenda, rodeándola por el derecho con polvos de talco (para que no queden cercos) y tamponando la mancha con un algodón mojado en bencol o tricloroetileno. Una vez eliminada, se deja la prenda unos minutos en remojo en agua templada con jabón para prendas delicadas.

**Piel.-** La forma menos agresiva de limpiar las manchas de verduras resacas sobre la piel es utilizar éter, aplicado con un algodón a pequeños golpes. Si pierde un poco de color o se forma un cerco blanco, conviene aplicar al final una capa de cera incolora o de crema hidratante para enriquecer la piel y devolverle el brillo. Otra idea para que la piel reseca resplandezca es poner unas gotas de aceite de ricino en un trapo y frotar enérgicamente.

**Seda.-** Si la mancha es reciente se pone al chorro de agua fría, frotando suavemente con las manos para retirar los restos sólidos. Después se deja en remojo durante una hora en agua tibia, jabón líquido y un chorro generoso de amoníaco. Pasado ese tiempo se aclara muy bien con agua fría. Si se quiere, uno de los aclarados puede hacerse con agua muy caliente para eliminar del todo los posibles restos u olores, pero ha de ser muy rápido.

**Tejido sintético.-** Si la mancha está seca se frota con un cepillo de uñas para retirar los restos y después se limpia frotando suavemente con un trapo blanco impregnado en trementina. Las manchas muy secas hay que ablandarlas primero con éter, frotando suavemente con movimientos del exterior al interior. Al final se lava la prenda en agua jabonosa.

## VINAGRE

**Algodón blanco.-** Se frota con agua amoniacada y se deja en remojo una hora en agua a la que se añade un chorro de agua oxigenada. Se saca y se aclara en abundante agua. Si la mancha lleva mucho tiempo y quedan restos amarillos al secarse (después de limpiarla), la única opción es remojarla unos minutos en leche muy caliente y lavarla en abundante agua jabonosa. **En el último aclarado se añade amoníaco.**

**Algodón de color.-** Se pone a remojo en agua amoniacada frotando de vez en cuando con las manos o con un cepillo de uñas. Después se lava normalmente con agua y jabón y se aclara en abundante agua fría o templada.

**Algodón, mantelerías.-** Las manchas de vinagre en las mantelerías de hilo o algodón blanco se eliminan frotándolas con un algodón empapado en agua oxigenada. Después se ponen en remojo en agua jabonosa al menos una hora y se aclara muy bien con agua caliente o templada.

**Lana y seda.-** En los tejidos no lavables, las manchas de vinagre se eliminan frotando con un algodón empapado en una mezcla de amoníaco y alcohol a partes iguales. Si se puede lavar, conviene dejar la prenda (no más de 15 minutos) en remojo en agua con un buen chorro de amoníaco. Después se lava con agua fría y jabón líquido especial para prendas delicadas y se aclara muy bien con agua templada a la que añadimos un chorrito de vinagre.

**Moquetas y alfombras.-** Si la mancha es antigua y la alfombra de color claro, lo mejor es frotarla con alcohol de 90º rebajado con agua y aclararla bien pasando un trapo mojado en

agua amoniacada. Si es de color, se cubre con jabón líquido transparente mezclado con unas gotas de agua y amoníaco y se frota con el cepillo. Se aclara pasando un trapo con agua fría. Cuando la mancha es reciente, basta mojarla con agua caliente con amoníaco y frotar con un cepillo de uñas.

**Pared de papel.-** Tanto en las paredes de papel como en las pintadas y en general en las superficies porosas, las manchas de vinagre se eliminan frotando o tamponando con una mezcla de agua oxigenada y agua a partes iguales.

## VINO

**Poliéster/algodón:** Si ha caído una mancha de vino en una prenda de algodón mezclada con poliéster, introdúcela en un barreño en el que añadirás tres partes de agua y dos partes de vinagre. Deja la prenda en remojo unas cuantas horas y la mancha desaparecerá por sí sola. A continuación lávala.

## VÓMITO

**Algodón, manchas recientes.-** Se pone al chorro de agua fría, se frota bien con las manos, se cubre la zona con jabón líquido transparente y se deja que actúe media hora. Transcurrido este tiempo, se frota con un cepillo y se aclara, añadiendo al último agua un chorro de vinagre para eliminar los restos de olor que queden.

**Algodón, manchas resacas.-** Hay que ablandarla remojándola en agua muy caliente, después se rasca con un cuchillo y se lava normalmente. Si quedan restos de mancha o de olor se deja en remojo unos minutos con agua amoniacada.

**Lana y seda.-** Se retiran los restos con un papel absorbente y si la mancha está seca se ablanda con agua fría. Después se frota con la punta de un trapo empapada en amoníaco hasta eliminar la mancha del todo. Por último se lava con agua y jabón líquido especial para prendas delicadas

**Moquetas y alfombras.-** Se raspan con un cepillo o con un cuchillo todos los restos resacos, se moja la mancha con un trapo mojado en agua fría para ablandarla y se frota con un papel absorbente de cocina. A continuación, se frota con un algodón bien empapado en tricloroetileno y de nuevo, se frota con un papel absorbente. Si la moqueta o la alfombra queda muy mojada, se le pasa un poco el secador de pelo con aire caliente.

**Madera y corcho.-** En este caso basta limpiarlo con agua jabonosa a la que se añade un chorro de vinagre. También se puede fregar con agua jabonosa a la que añadimos cera del pelo que lo nutrirá y eliminará los restos de olor. Al final, se acaba pasando un trapo o una fregona empapados en agua templada con vinagre.

**Piedra y ladrillo.-** Se retira lo superficial con un papel absorbente, si la mancha es reciente o con un trapo mojado en agua caliente si está seca. Después se frota enérgicamente con un cepillo de cerdas gruesas y amoníaco, hasta que desaparezca la mancha y el olor.

## YESO

**Algodón.-** Se mezcla agua y cerveza a partes iguales y se empapa o se sumerge la mancha en ella. Una vez ablandado el yeso, se rasca con la punta de un cuchillo. Se cubre los restos de la mancha con jabón líquido unos minutos y se aclara muy bien al chorro de agua caliente.

**Alfombras y moquetas.-** Se frotran con un trapo o esponja mojada en agua caliente con vinagre. Si es necesario, se rasca con un cuchillo o un cepillo. Se seca bien con papel absorbente.

**Gres, piedra.-** Basta frotar con un trapo o una fregona empapados en agua caliente con vinagre. Cuando se haya quitado se friega con champú.

**Lana y seda.-** Hay que ablandar el yeso dejando la prenda en remojo en agua templada con vinagre de 15 a 30 minutos. Después se frota con las manos o con un cepillo de uñas y se lava normalmente.

**Madera, corcho y mármol.-** Se hierva agua con vinagre y se frotran las manchas con la ayuda de un trapo de algodón. Si éstas están muy secas, se deja el trapo mojado encima de la mancha un par de minutos para que el yeso se reblandezca.

## YODO

**Algodón blanco.-** El remedio más infalible es dejar la prenda en remojo una media hora, en agua con un buen chorro de lejía. Si la mancha se resiste, se puede frotar directamente con alcohol y se vuelve a dejar en remojo en agua con lejía el tiempo que sea necesario. Se aclara muy bien, se lava normalmente y se deja secar al sol.

**Algodón de color.-** Se sumerge la zona de la mancha en amoníaco disuelto en un poco de agua, frotando de vez en cuando, hasta que la mancha desaparezca. Después se lava de forma habitual con agua templada y jabón líquido.

**Algodón toallas.-** En este caso conviene ablandar la mancha sumergiéndola en una mezcla de agua caliente con hiposulfito, en una proporción de dos cucharadas por litro. Se deja de media a una hora y se aclara muy bien con agua templada. Si quedan restos se frotran con alcohol o con amoníaco. Después se lava con agua fría y jabón líquido transparente.

**Cuero.-** Se frota la mancha con alcohol de quemar aplicado con un algodón. Para evitar que quede un cerco blanco se puede pasar un trapo ligeramente humedecido en agua caliente.

**Lana/seda.-** Lo mejor es diluir la mancha lo más posible con un algodón empapado en alcohol de 90º, cambiando el algodón a medida que se vaya manchando. Si vemos que el color destiñe se puede rebajar el alcohol con un poco de agua fría. Cuando la prenda no se pueda lavar y hayan quedado cercos, éstos se eliminan con espuma seca de las de tapicerías.

**Moquetas y alfombras.-** Se hace una mezcla con medio litro de agua, un chorro de jabón líquido y otro de amoníaco y se frota con ella la zona de la mancha hasta que ésta desaparezca. Después se pasa un papel absorbente para eliminar el exceso de humedad. Si se ha mojado mucho, aplicar unos minutos el secador de pelo con el aire caliente a temperatura media.

**Madera.-** Resulta bastante efectivo frotar la mancha con un algodón empapado en amoníaco puro o en alcohol de quemar. Se pone encima un papel absorbente y se presiona con los dedos para que absorba bien el yodo reblandecido por el alcohol.

Otras opciones son frotar la mancha con medio limón partido, o con un algodón mojado en vinagre. Si después de limpiar la mancha quedan señales, se pueden decolorar con un trapo o algodón empapado en agua oxigenada.

**Mármol.-** Se prepara una mezcla con tres partes de agua oxigenada de 20 volúmenes y una de amoníaco y se frota la mancha hasta que desaparezca. Si persiste, se deja la solución durante cinco o diez minutos sobre la mancha. Al final, si el mármol ha perdido brillo se pasa un trapo impregnado en un poco de aceite de linaza y se frota.

## YOGUR

**Algodón.-** Si la mancha está seca se frota con un cepillo de uñas o de dientes para quitar lo más gordo y después, se pone bajo el chorro de agua templada frotando con las manos. Si quedan restos, se tampona la mancha con un algodón empapado en alcohol de 90° o amoníaco mezclado con agua al 50%. Después, se lava con jabón líquido y se aclara con agua templada a la que añadimos un chorro de agua oxigenada si la prenda es blanca o de vinagre si es de color.

**Alfombras y moquetas.-** Se bate un detergente líquido especial para prendas delicadas con amoníaco y agua al 50%. Se frota con un cepillo de dientes sobre la mancha y después se aclara con un trapo mojado en agua sin dejar que cale mucho.

**Cuero.-** Se pasa un trapo mojado en agua con un poco de amoníaco y se deja secar. Después se frota la mancha con un algodón empapado en tetracloruro de carbono para eliminar la grasa que pudiera haber dejado el yogur. Se vuelve a pasar un trapo empapado en agua amoniacada y se seca bien con un trapo a ser posible de algodón.

**Fibras sintéticas.-** Se ablanda la mancha con glicerina o vaselina y se retira frotando con un trapo mojado en agua templada con vinagre. Si queda un cerco de grasa, se elimina frotando con alcohol de 90° y se lava la prenda con agua jabonosa.

**Lana y seda.-** Se retiran los restos sólidos frotando muy suavemente con un cepillo de dientes y se tampona la mancha con un algodón embebido en alcohol de 90°. Después se deja en remojo la prenda con agua y un chorrito de amoníaco y se lava normalmente con un jabón para prendas delicadas. Otra opción es ablandar la mancha con glicerina, ponerla en remojo con agua y jabón líquido y aclarar un par de veces con agua templada.

**Moquetas y alfombras.-** Las manchas de yogur se eliminan frotando con la punta de un paño humedecido en lavavajillas hasta que la mancha desaparezca. A continuación se pasa por toda la zona un trapo empapado en agua caliente con vinagre.

**Madera.-** Si la mancha está reseca, se ablanda con un poco de glicerina extendida con los dedos y se retira inmediatamente con un trapo. La marca de grasa amarilla que quede se frota con un algodón empapado en tricloretileno o en alcohol de 90°. Luego, se pasa un trapo con agua templada y jabón.

## ZUMO DE FRUTAS

Los zumos de fresa, arándanos, frambuesas, ciruelas, moras, etc. dejan manchas con mucho tinte complicadas de quitar. Para la ropa blanca, una buena opción es sumergir la mancha toda una noche (de 8 a 10 horas) en cuajada. El tejido de color se puede limpiar con agua amoniacada (una parte de amoníaco por cada cinco de agua) o alcohol de 90°.

Las manchas de zumos azucarados se pueden eliminar si dejas la prenda en remojo de agua tibia con un chorrito de amoníaco. Luego sólo debes lavar la prenda como tengas por costumbre.

**Algodón y lino, manchas recientes.-** Primero se retira bien el líquido con un papel absorbente

de cocina y luego se remojan en agua amoniacada (todo el tiempo que sea necesario hasta que desaparezcan). Se lava con agua caliente (lo más caliente que resista el tejido) y jabón líquido y se aclara con agua con vinagre.

**Algodón y lino, manchas secas.-** Se hace una pasta con perborato de sosa y agua y se aplica sobre la mancha cubriéndola bien. Se deja actuar cinco minutos y se frota con un cepillo. Si es necesario se repite la operación. Después, se lava con agua tibia y jabón líquido y se aclara bien añadiendo amoníaco a la última agua.

**Lana y seda.-** Se frota la mancha con sal fina antes de lavarla (si es necesario se humedece un poco para no estropear el tejido), se aclara muy bien con agua fría y se deja en remojo de 15 a 25 minutos en agua con jabón para prendas delicadas. Los restos de color que pudieran quedar (si el zumo es de arándanos, moras, etc.) se eliminarán frotando con un algodón empapado en amoníaco o en peróxido de hidrógeno (lejía) diluido en agua.

**Moquetas y alfombras.-** Se hace una mezcla con bórax y agua y se aplica sobre la mancha frotando con un cepillo. Si se resiste, se puede dejar actuar cinco minutos directamente sobre la mancha. Al final se pasa un trapo mojado en agua con vinagre en el sentido del pelo o de la trama del tejido.

## **-MANCHAS VARIAS**

**CAFÉ RECIENTE:** Si te cae café en la ropa, pide enseguida unos cubitos de hielo y frota las manchas con ellos. El café se diluirá y podrás eliminarlo con mucha más facilidad durante el lavado.

**CARMÍN EN SERVILLETAS:** Para eliminar las manchas de carmín en las servilletas, frota la zona sucia con un paño impregnado en alcohol antes de proceder a lavarlas con normalidad: el carmín desaparecerá sin dejar el más mínimo rastro.

**CERA:** Para acabar de eliminar las manchitas de cera, ráscala con la uña y coloca la zona manchada entre dos hojas de papel secante, pasa la plancha caliente por encima y la cera se derretirá pasando al papel.

**MANOS:** Para eliminar las manchas en las manos de los niños que acaban de hacer manualidades con plastilina, temperas u otro tipo de producto que deja color, haz que se froten bien las manos con pasta de dientes durante unos minutos. Después, aclara muy bien y no quedará rastro de color en ellas.

**MANTEQUILLA:** Para eliminar una mancha de mantequilla en una prenda, aplica un poquito de glicerina, deja que actúe durante un par de horas y luego lava la prenda a mano con un jabón neutro.

**MERCROMINA:** Podemos eliminarla vertiendo agua tónica en la prenda y frotándola. Repite la operación hasta que la mancha desaparezca y lávala como acostumbres. Si se trata de una prenda blanca y admite lejía, un agua clara de lejía la dejará impecable.

**MIEL:** Unas gotitas de miel en una prenda no son fáciles de eliminar. A veces incluso con sucesivos lavados los restos quedan ahí. Para acabar con esos cercos imposibles aplica sobre ellos un poquito de bórax y frota insistentemente con un trapo humedecido en agua. El cerco de la miel habrá desaparecido para siempre.

**MOHO EN MANTELERÍAS:** Si has descubierto que tu mantelería tiene manchas de moho seguramente por haberla guardado húmeda, mezcla una cucharada de sal, una cucharadita de sal de amoníaco y un poco de agua. Unta las zonas con moho y deja la prenda al aire todo el día. Después lávala normalmente.

**ORÍN:** Las manchas antiguas de orín en ropa interior de color blanco se pueden eliminar si dejas la prenda en remojo en una mezcla de una parte de agua oxigenada y cuatro partes de agua. Después lava la prenda con el detergente que acostumbres.

**PEGAMENTO TRANSPARENTE:** Las manchas de este pegamento se eliminan de la ropa frotando enérgicamente con unas gotas de alcohol.

**PINTURA EN LA PIEL:** Evita el aguarrás y prueba a frotar la piel con aceite de bebé: por lo general la pintura no se resiste y se disuelve con facilidad sin ser un producto agresivo con la piel.

**POLEN:** Algunas flores tienen estambres amarillos que manchan la ropa sin darnos cuenta. Si ocurre, no mojes la mancha: retira el polen con cinta adhesiva, cepilla bien la prenda y lávala sólo después de eliminar todos los restos.

**TINTA EN LAS MANOS:** Si no quieres utilizar productos agresivos para eliminar las manchas de tinta de las manos, frota la zona manchada con la parte interna de una piel de plátano hasta que desaparezca. Luego sólo tienes que lavarte las manos.

## CONSEJOS

### ALUMINIO IMPECABLE:

**Cacerolas.-** Se usa un estropajo de alambre y detergente en polvo. De vez en cuando conviene hervir en ellas agua con vinagre.

**Fregaderos.** Se pasa un estropajo con lavavajillas, después se frota con un trapo empapado en vinagre y se seca al aire.

**Sacar brillo.-** En general, cualquier objeto o superficie de aluminio queda reluciente y brillante frotándolo con cenizas de cigarrillo extendidas con un trapo humedecido en agua. Se retira con un trapo seco y se lustra con energía.

**Superficies cromadas.-** Para devolverles el lustre, lo mejor es frotarlos con un trapo espolvoreado con harina. Si tiene mucha grasa hay que frotarlos enérgicamente con una pasta hecha con alcohol de quemar y un poco de Blanco de España.

**Ventanas.-** Las ventanas de aluminio o PVC se limpian con agua mezclada con amoníaco y se secan muy bien con un trapo de algodón.

### AZÚCAR, NO SÓLO MANCHA:

**Almidona.-** Si necesitamos un almidón de urgencia para puntillas, blondas, cuellos de camisas o prendas de lino, podemos hacer un último aclarado con agua azucarada que las almidonará suavemente.

**Da brillo y prestancia.-** Si añadimos una cucharada de azúcar al último aclarado del satén, el tul, la seda, etc. quedará con más cuerpo y mucho más brillo.

**Limpiametales.-** Para limpiar el cobre y el estaño, y si necesitamos quitar manchas muy profundas, podemos utilizar el azúcar (mezclada con limón) como exfoliante, pues rasca sin dañar. Pero nunca debe utilizarse con el hierro pues corroe este metal.

**Quita quemaduras.**- El azúcar sirve para quitar las marcas amarillas de quemado que a veces deja la plancha sobre la ropa. Basta frotarlas con un terrón ligeramente humedecido en agua o en leche, se deja actuar unos minutos y se lava normalmente. Si el tejido es blanco, mojaremos el terrón de azúcar en agua oxigenada.

#### **CINTA ADHESIVA, QUITAR:**

Cada vez que usamos cinta de carroceros para pintar, los niños ponen pegatinas en sus ventanas o los vasos que acabamos de comprar traen etiquetas pegadas, aquí va unos buenos trucos para quitar (sin dejarnos las uñas) ese adhesivo que no se quiere ir.

**Sobre pintura:** En las paredes pintadas (también en las plásticas) la mejor solución es levantar un extremo de la cinta y, mientras con una mano aplicamos el secador de pelo para ablandar el pegamento, con la otra tiramos de la cinta poco a poco. Si quedan restos, se puede pasar un poco de acetona pero muy rápido para no disolver la pintura.

**Sobre papel:** Primero se frota fuerte con un trapo para calentarlo un poco, luego se pasa un algodón con acetona. Por último, se pone encima un papel de cocina y una plancha caliente para absorber los restos de acetona.

**En el cristal:** Lo mejor es ablandar el pegamento con acetona o quitaesmaltes no aceitosos y si es necesario rascar con una cuchilla.

#### **COCINA, CONSEJOS ANTIGRASA:**

**Armarios.**- Ya sean de formica, madera o aluminio, se desengrasan con alcohol de quemar o vinagre sin diluir.

**Baldosines y gres.**- Se pasa un estropajo empapado en agua con amoníaco.

**Encimeras.**- Basta agua y jabón con unas gotitas de amoníaco. Si tienes restos de comida quemada hay que ablandarla con vaselina cáustica extendida con un cepillo.

**Quemadores.**- Se deben limpiar con agua caliente con limón, con vinagre o con lejía, frotando con un cepillo o estropajo de alambre.

**Horno.**- Aún caliente se espolvorean las paredes con bicarbonato sódico, se deja una hora y se limpia con un trapo húmedo.

**Microondas.**- Se mete un bol de agua con un limón cortado. Se hierve para que suelte mucho vapor y se pasa un trapo por las paredes.

#### **CHAROL, CUIDAR:**

Para limpiar el charol o cuero barnizado existen en el mercado productos específicos muy efectivos a base de siliconas. Sin embargo, existen remedios caseros que también funcionan muy bien, como frotarlo con un algodón empapado en leche o extender con un trapo un poco de clara de huevo. Se deja secar y se frota enérgicamente con un trapo la lana. Cuando se trata de cinturones, bolsos, etc. se pueden limpiar con una cebolla partida por la mitad. Luego se saca brillo con un trapo. Si se cuartea: debe nutrirse y protegerse para el futuro extendiendo con la mano, por toda la superficie un poco de glicerina, vaselina o lanolina. Si las manchas han traspasado el barniz porque el charol está cuarteado, antes de nutrirlo se debe limpiar con un trapo empapado en gasolina. Si queremos mantener brillante el charol, se frota con un trapo que no suelte pelusa y untado de mantequilla y si se va a guardar mucho tiempo sin usar, se unta bien con aceite de oliva.

## **DETERGENTE, SUS MIL CARAS:**

**Detergente en polvo.-** Es perfecto para la lavadora, para eliminar manchas a las que convenga rascar un poco y para hacer emplastes (mezclado con agua, amoníaco, alcohol, etc.) para quitar manchas difíciles.

**Detergente en escamas.-** Se utiliza para el lavado a mano con agua fría o caliente (al formar mucha espuma no es bueno para la lavadora)- Por su delicada composición, está indicado para los tejidos de lana, las prendas no muy sucias y las fibras sintéticas.

**Jabón natural.-** Hace menos espuma y es menos efectivo con las manchas difíciles, pero también es menos agresivo con el medio ambiente. Puede fabricarse de forma casera con 1.500 g. de tocino, 250 g. de sosa cáustica y un litro y medio de agua. Se deja reposar una noche y se cuece media hora.

## **ESPEJOS Y CRISTALES, LIMPIAR:**

**Brillo en los espejos.-** Una o dos veces a la semana conviene frotarlo con una solución de alcohol de quemar y tiza en polvo. Se deja secar sobre el espejo unos 15 minutos y se aclara con agua fría. Para terminar, se le pasa enérgicamente una gamuza seca.

**Cristales que duran limpios.-** Se puede limpiar con vinagre diluido en agua (mejor usar agua tibia en vez de fría o caliente) y secar frotando con papel de periódico. Pueden limpiarse también con una gamuza, pero en este caso habrá que usar alcohol metílico que no estropeará los aceites de la gamuza.

**Mamparas de ducha y baldas de cristal.-** Casi todas suelen ser ya de vidrio templado tratado al ácido y son fáciles de limpiar con agua jabonosa y haciendo el último aclarado con agua con vinagre. Para que no se forme vaho.- Se lava con agua y champú o gel, en vez del jabón convencional, y se deja que se seque sin aclarar. También puede hacerse con alcohol de 90°.

## **EVITAR QUE UNA PRENDA DESTIÑA**

**Tejidos naturales:** lana, seda, algodón: Se sumergen, antes de lavarlas por primera vez en agua con abundante sal, cambiando el agua cuantas veces sea necesario hasta que salga limpia. Se escurre, sin lavarla con jabón y se tiende.

**Tejidos sintéticos: poliamida, acrílico, poliéster, tergal.** Se sigue el mismo proceso, agua tibia y salada, pero teniendo en cuenta que no deben dejarse en remojo demasiado tiempo.

## **HIERBAS Y VERDURAS QUE LIMPIAN:**

**Hojas de hiedra.-** Debemos cocer unas 25 hojas verdes en un litro de agua durante 10 minutos. Se deja reposar fuera del fuego hasta que se enfríe. Cada vez que tengamos una mancha difícil, se empapa un algodón en este líquido, se frota bien y se lava.

**Hojas de laurel.-** El agua que resulta de la cocción de 25 hojas de laurel en dos litros de agua durante 15 minutos sirve para quitar el desteñido de la mayoría de los tejidos. Basta dejar la prenda en remojo un par de horas y aclararla en abundante agua fría.

**Hojas de puerros.-** Si frotamos las piezas de estaño sin brillo y sucias con hojas verdes de puerros quedarán relucientes. Eso sí, después hay que enjuagarlas y dejarlas perfectamente secas.

**Judías verdes.-** Si cocemos judías verdes y conservamos el agua en un tarro que cierre herméticamente, luego lo podremos utilizar para limpiar las manchas difíciles de las prendas de algodón y hasta de las más delicadas como la lana y la seda. Eso sí, para que sea efectivo, al agua de la cocción no se le debe añadir sal.



## **LEJÍA, CÓMO USARLA BIEN:**

**Precaución.-** Es más seguro diluirla en agua fría ya que el agua caliente potencia mucho sus efectos y puede llegar a corroer algunas prendas.

**Cantidades.-** Hay quien cree que para que sea más efectiva hay que echar más cantidad, pero no es así. Lo que importa es la duración de lavado no la cantidad de lejía empleada.

**Otros productos.-** Las prendas de lana y seda pueden blanquearse con perborato sódico (20 g. de cristales de perborato en ½ litro de agua) o con peróxido de hidrógeno disuelto en agua (en una proporción de uno a cuatro). En peróxido puede dejarse unas 12 horas, pero en perborato no conviene dejarla más de una hora.

**Olor.-** Hay que usar guantes, pero si se nos olvida, el olor que queda en las manos desaparece frotándolas con un trozo de limón.

**Recipientes.-** Deben ser de plástico, nunca de metal porque se oxidan y pueden manchar más la ropa.

## **MADERA, REPARAR:**

**Disimular golpes.-** Se elimina con aguarrás la capa de barniz. Después se pone sobre el golpe un trapo ligeramente humedecido y se pasa una plancha caliente hasta que la madera absorba el vapor y se hinche. Se deja secar y se vuelve a barnizar.

**Quitar arañazos.-** Si son superficiales, se disimulan aplicando un poco de aceite de hígado de bacalao. Se extiende con un algodón sobre la zona dañada y se saca brillo con un trapo de lana. Si los arañazos son más profundos, lo mejor es derretir cera de abeja e introducirla en la ranura con una espátula. Si la madera es oscura deberá teñirse la cera con anilina o betún.

## **MADERA, SACARLE BRILLO:**

El problema de quitar manchas difíciles de las superficies de madera es que algunos productos son efectivos pero la resecan, crean cercos blancos o apagan el brillo de la cera y el barniz. Por eso hay que completar la limpieza nutriendo, protegiendo y abrigando. Hay varias formas de hacerlo. Las maderas oscuras pueden frotarse con una pasta hecha con aceite de oliva o aceite vegetal y ceniza de cigarrillos. Después de retirar la pasta, se frota bien con un trapo de lana. El roble y la caoba quedan perfectos pasándoles un trapo humedecido en cerveza tibia. Se deja secar y se frota enérgicamente con un trapo de polvo.

A los muebles antiguos se les saca brillo aplicando una cera pastosa, pero debe aplicarse muy poco a poco, uniformemente y frotando con energía. Si se pone demasiada cera lo más probable es que se reseque antes de acabar de extenderla y queden marcas muy feas.

## **MANTAS, LAVAR Y GUARDAR**

**Pequeñas.-** Si se trata de una manta a la que se da poco uso, bastará pasarle bien el aspirador. Por el contrario, si se usa mucho bastará meterla en la lavadora, en un ciclo corto, con jabón líquido, amoníaco y suavizante. Esto vale tanto para mantas de lana como para las acrílicas.

**De matrimonio.-** Las de lana deben lavarse a mano porque el peso que cogen al mojarse podría estropear la lavadora. Se ponen en remojo en la bañera, con agua templada, jabón especial para prendas delicadas y un chorrito de amoníaco. Hay que aclarar muy bien varias veces. Las acrílicas y de algodón como pesan menos al mojarse, pueden lavarse en la lavadora sin problemas como las pequeñas.

**Guardar.**- Conviene secar las mantas al aire libre (mejor al sol) y luego guardarlas en bolsas de plástico con alcanfor.

#### **MÁRMOL BLANCO, CONSERVAR:**

Preparar una mezcla con medio litro de agua, el zumo de 6 limones y media taza de agua oxigenada. Extender con una esponja húmeda y dejar de cinco a seis horas. Aclarar con agua limpia y secar. Sacar brillo con una cera incolora.

#### **MÁRMOL DE COLOR, CONSERVAR:**

Eliminar las manchas más marcadas con un algodón empapado en gasolina. Lavar con agua jabonosa, aclarar bien con agua limpia y secar. Sacar brillo extendiendo cera incolora y frotando con un trapo de algodón.

#### **OLORES QUE “MANCHAN” EL AMBIENTE, QUITAR:**

No hay nada que produzca peor efecto que entrar en una casa y oler a comida, a lejía o a tabaco. Produce casi tan mal efecto como ver una mancha. El remedio general más eficaz es quemar la corteza de una naranja o de un limón, pero existen mil trucos caseros para olores específicos.

**Olor a alimentos:** colocar un vaso con vinagre en la cocina y restregar plancha y sartén con un buen chorro de vinagre.

**Olor a cerrado:** Poner a hervir hierbas aromáticas (laurel, romero, lavanda, canela, clavo) y dejar la olla unos minutos en cada habitación para que suelte el vaho, calentando de nuevo el agua cuando sea necesario.

**Olor a naftalina.:** Poner en el interior del armario o mueble un vaso con leche hirviendo. Repetir varias veces.

**Olor a pintura:** Poner en un bol una cebolla cortada en rodajas con agua fría o quemar hojas de abeto.

**Olor a tabaco:** Colgar toallas húmedas por la casa, mejor cerca de los visillos.

#### **PANTALLAS DE LAS LÁMPARAS, LIMPIAR:**

**Pergamino.**- Bastará con pasarle un trapo o una bayeta mojada en agua fría sin ningún tipo de detergente o limpiador. Después y para nutrir el pergamino, puede pasarse un algodón impregnado en aceite de linaza. Se retira el exceso frotando con un trapo limpio.

**Satén, tafetán, cretona, lino.**- Aunque lo más apropiado es limpiarlas en seco en la tintorería, en casa se puede quitar la suciedad espolvoreando con sal de frutas o bicarbonato y cepillar bien. Si lo hacemos con cuidado, también puede pasarse un trapo mojado (pero muy escurrido) en agua con unas gotas de amoníaco. Para secar, se le aplica el secador del pelo unos minutos.

## **PIELES, CONSERVAR:**

**Ante.-** Estas pieles deben limpiarse en la tintorería cuando ya estén muy negras. Sin embargo, podemos apurar quitando las marcas de roces con goma de borrar y los brillos pasando una lija de grano pequeño. Otra buena idea para conservarlo es impermeabilizarla con spray especial o con laca.

**Cocodrilo, lagarto, serpiente.-** En estos casos no es buena idea utilizar cremas hidratantes ni productos que las engrasen. Si están muy sucias, lo más efectivo es pasar un algodón empapado en agua oxigenada que arrastrará la suciedad y después, pasar un trapo con aceite de ricino que hidratará y sacará brillo a la piel sin engrasarla. Si se quiere, una o dos veces al año se puede proteger con glicerina.

**Cuero barnizado y charol.-** Lo que mejor arrastra la suciedad de este tipo de pieles es un trapo mojado en leche o en clara de huevo. Se deja secar y se saca brillo frotando fuerte con un trapo de algodón. Si la piel está resquebrajada se hidrata con lanolina.

## **PLANCHA PERFECTA**

Aunque la base de la plancha no tenga una mancha específica, conviene limpiarla cada dos meses, frotándola contra un trozo de tela rugoso o con trama (tipo arpillera o tela de panamá) ligeramente mojada. Si tiene manchas, se pasa una esponja y agua jabonosa caliente, pero nunca se debe limpiar con productos abrasivos.

Cuando planchamos tejidos sintéticos a una temperatura muy alta, en la plancha quedan restos pegados que, además, se van quemando con el uso y haciéndose más duros. Se quitan si se frotan con un estropajo de alambre cuando la plancha esté fría.

Si solemos almidonar la ropa es probable que en la suela de la plancha quede restos pegajosos de almidón prácticamente invisibles. Para limpiarlos se pasa un algodón empapado en aceite de oliva, mientras esté la plancha aún caliente.

## **PLATA, CÓMO SABER SI ES PURA**

A la hora de limpiar un objeto tenemos que saber si es plata, alpaca, sheffield, etc. Lo lógico es que venga marcado con un sello, pero no siempre ocurre así, por eso existe un truco que nos ayudará a saber si el objeto en cuestión está fabricado con plata pura o no.

En una zona poco visible del objeto, por ejemplo en la parte de abajo, se hace un buen arañazo con la punta de un cuchillo. Antes hay que limpiar bien la zona con un trapo enjabonado. Se compra en la farmacia ácido nítrico y se echa sobre el arañazo unos gotas (esta operación hay que realizarla protegiéndose las manos con guantes y en un lugar ventilado). Si al contacto con el arañazo el ácido se vuelve de color verde efervescente, el objeto no es de plata. Si se transforma en una pasta gris oscura es probable que tenga más de un 90% de plata. Y sólo si es gris muy claro estaremos ante un objeto de plata pura. Al final se limpia la zona con un trapo enjabonado.

## **SILLONES SIEMPRE NUEVOS**

**Tejidos naturales.-** Los sillones de algodón, lana, etc. estarán impecables si una vez al mes se frotan con un trapo de algodón humedecido en una mezcla de agua templada con vinagre a partes iguales.

**Terciopelo.-** Las tapicerías de terciopelo son muy delicadas, pero se conservan bien si cada dos semanas se pasa una gamuza humedecida en agua fría.

**Tejidos sintéticos.-** Lo mejor es frotarlos con un trapo mojado en una mezcla de ½ litro de agua, un chorrito de vinagre y un puñado de cristales de sosa. Jamás debe limpiarse con cera porque se endurece, reseca y agrieta.

**Cuero.-** Se lava con agua caliente jabonosa (sin empapar la piel) y se aplica una crema hidratante de cara, que sea poco grasa.

## **TOLDOS, CÓMO SE LAVAN**

Los toldos de loneta se limpian frotándolos con una esponja o estropajo verde empapado en una mezcla de jabón, amoníaco y agua muy caliente. Al final se pasa una esponja o un trapo grande bien mojado en agua limpia fría. Se pasa un papel absorbente y se dejan totalmente extendidos. Cuando el toldo está muy sucio se limpia con una vaporeta, y si en las juntas tiene marcas de óxido o de humedades se frota con sal y limón.

Para que la suciedad no se pegue conviene pasar periódicamente un aspirador que arrastre el polvo y la suciedad del tejido. Si se hace esto una vez al mes no es necesario lavarlos muy a menudo.

Conviene desmontar los toldos al llegar el invierno, lavarlos bien con agua muy caliente con amoníaco y jabón, dejarlos que se sequen bien, enrollarlos y envolverlos en bolsas de plástico opacas (sirven esas negras o grises que se usan para la basura).

## **VAQUEROS, CÓMO CUIDARLOS**

**Evitar que encojan.-** Para que el tejido de los pantalones vaqueros no se reseque y encojan, lo mejor es lavarlos siempre en agua fría y añadir un poco de suavizante en el aclarado.

**Los de color oscuro.-** Los vaqueros negros, marrones o marinos si no están lavados a la piedra pueden desteñir. Para evitarlo debemos dejarlos en remojo la primera vez que los lavemos en agua fría con sal durante una noche. Después, en los ocho o nueve lavados siguientes conviene añadir a la última agua del aclarado un poco de sal o vinagre.

**Adaptables.-** Para que se adapten mejor al cuerpo, se lavan en agua salada (o se dejan en remojo en agua caliente con bastante suavizante), no se aclaran y se ponen cuando están aún ligeramente húmedos.

**Sin color.-** Si queremos que los vaqueros pierdan color bastará lavarlos del revés añadiendo al detergente un poco de jabón del lavaplatos, ya que al contener sosa se comerá bastante el color.

## **VINAGRE, BUENOS USOS**

Elimina las manchas de fruta, zumos, orina, cal, refrescos, tabaco, quemado, cera y sudor, y los malos olores de la nevera.

Limpia el cobre y el verdín de los metales, mezclado con sal.

Da brillo a la madera y a las baldosas si está frío; a sanitarios y vajillas en caliente.

Reaviva los colores de alfombras, moquetas y prendas de color.

Suaviza las prendas de algodón, lino y sobre todo, las de lana.

Pule las superficies de mármol si se mezcla con piedra pómez en polvo.

## **YOGURES CADUCADOS**

Cuando los yogures naturales se pasan de fecha, en lugar de tirarlos se pueden aprovechar para limpiar la ropa, muebles y sillones de cuero. Basta batirlos en un bol con unas gotas de agua o leche y extenderlo con una esponja. Antes de que se seque, se frota con un trapo de lana para sacarle brillo. Si se mezcla con alcohol de 90º, en vez de con agua limpiará más.

## **ZAPATOS**

Si los zapatos de ante con el roce le salen brillos o se quedan opacos, la mejor solución para recuperar su aspecto inicial es pasarles con cuidado un papel de lija de grano fino.

El calzado deportivo se debe limpiar por fuera con un algodón embebido en bencina y por dentro con vinagre o limón caliente, para eliminar todo resto de olor. Una vez limpio se protege de la suciedad futura rociándolos por fuera con almidón.

El calzado de cuero reseco se puede arreglar aplicando un poco de bencina con un trapo y dejando secar bien en un lugar fresco.

Si los zapatos destiñen por dentro, se frotan con una crema incolora y se deja secar muy bien antes de usarlos.

# PLANTAS



A las plantas que necesitan la luz directa del sol deberemos colocarlas cerca de las ventanas e incluso algunas pueden estar en el exterior, pero previamente acostumbradas poco a poco.

La falta de luz se manifiesta en un alargamiento y debilitamiento de los tallos, en la palidez y amarilleo de las hojas que acaban cayendo.

Hay plantas que prefieren la sombra y nunca deberíamos dejarlas a pleno sol.

Para la siembra y la germinación de las semillas la temperatura ideal oscila entre los 16 y 25°C.

Para reproducir por esquejes o división de plantas oscila para la mayoría de las plantas de interior entre 18 y 26°C.

La floración exige temperaturas más altas.

La falta de calor retrasa el crecimiento.

La escasez de humedad del aire es uno de los motivos más frecuentes por los que las plantas de interior se marchitan y mueren.

La pulverización de las hojas es un sistema que pretende disminuir la evaporación del agua y a la vez proporcionar mejores condiciones de humedad al entorno.

Las flores no deben ser pulverizadas.

En otoño y en invierno es más peligroso regar en exceso.

La planta adulta ha de regarse abundantemente con largos intervalos entre uno y otro riego; por el contrario, las plantas más jóvenes precisan menos cantidad pero a intervalos más cortos. El agua que utilizaremos para regar deberá ser no excesivamente calcárea.

La temperatura del agua deberá ser la del ambiente para regar plantas tropicales. Si está muy fría puede ser perjudicial.

La necesidad de alimento dependerá de la especie, la edad, de la estación del año y la fase de evolución en la que se encuentre, siendo la fase de crecimiento en la que más lo necesitan.

La escasez de alimento producirá dificultades en el crecimiento y la floración será pobre. El exceso de alimento también es perjudicial.

Cuando las raíces de tus plantas de interior llenen la maceta (lo que detiene la floración), se hace necesario trasplantarlas a una maceta más grande. Recuerda que es importante utilizar una buena mezcla de sustrato especial para plantas de interior. La excepción son las Clivia, Hipeastrum, Cinta y algunas más, que florecen mejor si están algo comprimidas.

## **SIGNIFICADO DE LOS COLORES**

De forma general, podemos decir que el color **rojo** es símbolo de atención, levanta el ánimo y por lo mismo se considera un color apasionado. Es un color adecuado para expresar la alegría entusiasta y comunicativa.

Es el más excitante de los colores y puede significar pasión, emoción, acción, agresividad y peligro.

El **amarillo**, por su parte, es un color brillante, alegre y que estimula la memoria. Es el color del verano y del sol, con lo que cuando se está triste o se añora el verano, la presencia de flores de este color pueden ayudar a levantar el ánimo. Irradia siempre en todas partes y sobre toda las cosas, es el color de la luz y puede significar egoísmo, celos, envidia, odio, adolescencia, risa y placer.

El **azul** es un color fresco y relajante. Es el color del cielo y del mar. Es un color reservado y que parece que se aleja. Puede expresar confianza, reserva, armonía, afecto, amistad, fidelidad y amor.

El **rosa** es el color femenino por excelencia, calma los nervios, por lo que resultan regalos muy adecuados para personas nerviosas. El dicho popular que dice: "lo ves todo de color de rosa", refleja fielmente su significado: ingenuidad, bondad, ternura, buen sentimiento y ausencia de todo mal.

El **púrpura o violeta** es un color dramático, ostentoso e inusual. Es el color más usado entre los abogados, los clérigos y los psiquiatras, con lo que no sería mal regalo para éstos. Es el color que indica ausencia de tensión. Puede significar calma, autocontrol, dignidad, aristocracia, pero también violencia, agresión premeditada o engaño.

El **blanco**, símbolo de la pureza. Este color se asocia con la limpieza y también con tiempos futuros, lo que está por llegar. Es la luz que se difunde (el no color). Expresa la idea de inocencia, paz, infancia, divinidad, estabilidad absoluta, calma y armonía. Sin embargo, es un color contradictorio ya que para Oriente es el color que significa la muerte

El **negro** es lo opuesto a la luz, concentra todo en sí mismo, es la separación, la tristeza. Puede determinar todo lo que está escondido y velado: muerte, asesinato, noche. También tiene sensaciones positivas como: seriedad o nobleza.

El color **gris** es el color que iguala todas las cosas y que deja a cada color sus características propias sin influir en ellas. Puede expresar desconsuelo, aburrimiento, pasado, vejez, indeterminación o desánimo.

El color **naranja** es el color del fuego flameante, ha sido escogido como señal de precaución. Puede significar regocijo, fiesta, placer, aurora y presencia de sol.

Y por último, está el **verde**, el color de la naturaleza y símbolo de la ecología. Es idóneo para mitigar tensiones y para la relajación. Reservado y esplendoroso. Es el resultado del acorde armónico entre el cielo, azul, y el Sol, amarillo. Es el color de la esperanza. Y puede expresar naturaleza, juventud, deseo, descanso y equilibrio.



**ABETO:** Si vas a poner en casa un abeto para adornarlo en estas fiestas navideñas, piensa que si lo cuidas bien, podrás tenerlo en tu terraza durante todo el año. Para cuidarlo bien, procura sacarlo por las noches a la terraza. En casa, mira de no colocarlo cerca del radiador sino junto a una ventana, para que pueda ventilarse. Y que tampoco se te olvide regarlo. Si sigues estos consejos, te durará mucho tiempo.

**ABONO CASERO:** El agua que se utiliza para hervir verduras puede ser un buen sustituto del abono, ya que contiene numerosas sales minerales que son muy buenas para las plantas. También las cáscaras de huevo machacadas es un buen abono, ya que contiene mucho calcio que ayuda a crecer a las plantas.

Si tienes una pecera, no tires el agua cuando la cambies. Es un excelente abono natural para tus plantas.

Las hojas o briznas de té que hayan quedado en el fondo de la tetera añádelas a la tierra de las macetas.

Tus plantas te lo agradecerán.

Cuando tengas que regar tus plantas, aprovecha los cartones de tetrabrik o las botellas de plástico de leche.

Llénalos de agua y los restos que hayan quedado de leche rebajados con el agua, servirán como abono nutritivo para tus plantas.

**¿Quieres la receta de un abono eficaz para tus plantas verdes? Disuelve una cucharada de miel en un vaso de leche tibia. Espera a que se enfríe completamente y vierte la mezcla una vez al mes en la tierra de esas plantas. Crecerán fuertes y muy verdes.**

**ABONO NUTRITIVO:** Cuando llegue el frío, y si eres de las que tienen chimenea en casa, utiliza la ceniza de la leña para abonar tus plantas, especialmente los rosales o macizos de flores: esa ceniza es rica en potasio y fósforo, vitaminas que agradecerán.

Un abono excelente para tus plantas para que crezcan preciosas es regarlas cada quince días con el agua de cocer las verduras (sin sal) y una vez que esté fría.

Otro abono es el siguiente: Cuando pongas a cocer huevos, utiliza el agua, rica en nutrientes y minerales junto con las cáscaras de los huevos bien machacadas, alimentarás tus plantas cuando todo se haya enfriado bien.

**BICHITOS EN LAS PLANTAS:** Muchas veces vemos pequeños bichitos en la tierra de las macetas que se mueven o revolotean alrededor de ellas. Para que no se formen, remueve la tierra con regularidad. Si ven que su "casita" no es cómoda huirán.

Aunque en invierno no suelen aparecer los bichitos de las plantas, en primavera vuelven a nacer de los huevos que allí depositaron. Para evitar que salgan pon a macerar pieles de ajo y déjalas unos días. Después pulveriza el agua resultante sobre las plantas una vez al mes. En primavera no tendrás bichos.

**CACTUS:** Si crees que los cactus de tu terraza necesitan un cambio de tiesto, debes tener en cuenta que para que conserven su verdor, los cactus jóvenes sólo pueden trasladarse de tiesto cada dos años y en cuanto a los viejos, cada tres o cuatro años, y siempre a una maceta de tamaño inmediatamente superior. Así se conservarán verdes, lozanos y bonitos.

**CICLAMEN:** Si quieres que los bulbos de tus ciclámenes broten fuertes, agosto es el momento de sembrarlos. Sólo tendrás que abonarlo cada 15 días con un buen fertilizante, verás qué bonito crece y qué flores despuntan

**CLAVELES, CONSERVAR:** Si sueles comprar ramos de claveles, recuerda que durarán el doble si en el agua del jarrón añades un poquito de zumo de limón y una pizquita de azúcar.

**COCHINILLAS INVASORAS:** Líbrate de ellas introduciendo dos cigarrillos en un vaso grande de agua, déjalos así durante 4 ó 5 días, cuela y frota las zonas infectadas con esta mezcla (también puedes introducirla en una botella con spray y rociar las hojas). Las cochinillas desaparecerán en poco tiempo.

Las cochinillas son unos insectos que se encuentran protegidos por un caparazón, que los protege de los insecticidas, Por ello, es muy efectivo pulverizar bien las plantas afectadas con cerveza, ya que, así, los insectos se despegan y caen. Sobre todo atacan las hortensias, camelias, plantas crasas y de hojas tiernas.

**EXCESO DE AGUA:** Para recuperar una planta excesivamente regada, saca el cepellón del tiesto y envuélvelo en papel de cocina. Déjalo 24 horas, vuélvela a plantar y no la riegues durante tres días.

**FICUS DEBILITADO:** Cuando el ficus que tienes se presente mustio, añade dos veces al mes en el agua de riego una cucharada de miel. En poco tiempo recuperará su verdor y darán muchas más hojas.

**FICUS MÁS BONITOS:** Para que crezcan más fuertes y bonitos, ponles como abono una taza grande de agua fría con una cucharadita de miel disuelta en ella.

**FLOR DE PASCUA:** Se las conoce comúnmente por este nombre dado el color rojo intenso que adquieren algunas de sus hojas en esta época del año (Navidad - Diciembre- Enero). En realidad no son las flores de esta planta las que son rojas, sino las hojas que rodean a las flores que realmente son pequeñas vainas amarillas, relativamente insignificantes y con negros estambres que salen del centro.

Las Euphorbias forman un género de más de 1000 especies distintas, ésta en concreto, la pulcherrima, recibe este nombre por ser la más bella (es lo que significa pulcherrima) y procede de México, donde fue descubierta en 1834, en su hábitat natural es un arbusto de 5 metros de alto.

Luz y situación: Prefiere un lugar con buena iluminación natural y resisten el sol directo todo el año salvo en verano que deberemos protegerlas del mismo.

Temperatura: No resisten las heladas y si en verano el calor es muy intenso, procure mantenerlas en zonas de máximo 25º

Riego de la Flor de Pascua o Planta de Navidad: Mientras esté en flor es conveniente mantener la turba siempre bien húmeda regando un par de veces por semana sin dejar que se seque nunca. Cuando se haya perdido la flor puede reducir el riego a 1 vez por semana más o menos. Substrato: Crecen bien en compost sin marga y el substrato debe tener siempre buen drenaje.

Observaciones: No es de extrañar que esta planta dure más del periodo navideño, sobre todo si se riega adecuadamente que no abundantemente. Sin embargo, si se es capaz de aguantar la planta de un año para otro se observará que en las navidades siguientes no tendrá esas hojas rojas tan características, esto es así, porque las mismas sólo salen si tienen las condiciones de humedad y calor adecuadas. Cuando se compran están recién salidas del invernadero y por eso tienen esas hojas tan características.

Dificultad: Planta fácil de conservar durante varios meses, pero es difícil mantenerla de un año para otro si no se está bien atento a sus necesidades de riego.

**FLOR MUSTIA:** Cuando no sepas cómo recuperar una planta de flor que está mustia, prueba a echar, lo más cerca posible de sus raíces, unas gotas de aceite de oliva durante un mes: notarás que sus brotes vuelven a florecer con fuerza.

**FLORES, SECAR:** ¿Te gustaría secar ese ramo de rosas que te han regalado? En ese caso, sácalas del agua antes de que las rosas se marchiten, ata los tallos con una cinta o cordón bien apretado y deja un trozo libre. Luego, cuelga de un claro o de la maneta de una puerta que no utilices mucho las rosas hacia abajo. En un par de semanas tus rosas estarán secas y perfectas.

**FLORES SECAS SIN POLVO:** Son muy bonitas, pero se llenan de polvo enseguida. Puede limpiarlas muy fácilmente echando sal gorda en una bolsa de plástico, metiéndolas dentro y sacudiéndola con delicadeza. El polvo se quedará pegado a los granos de sal.

Pon a hervir en un cazo agua con dos o tres cucharadas de bicarbonato. Cuando compruebes que la solución ya se ha diluido, introduce el ramo de flores secas en el agua y déjalo durante diez minutos. Luego, déjalo a secar al aire libre.

**GERANIOS:** son plantas de exterior resistentes que se cultivan en los jardines y sobre todo en los balcones. El género *Pelargonium* incluye unas 230 especies y su nombre procede de la palabra griega pelargos, cigüeña. Con ello se hace referencia al fruto que recuerda al pico de la cigüeña. Aunque son plantas de exterior, se pueden cultivar en interior si disponen de mucha luz. Existe una variedad que es trepadora, los pelargonios hederiformes. Se les puede hacer subir o trepar por una vara o una espaldera pequeña.

Son plantas con flores de atractivos colores que florecen durante todo el verano. Es una planta que florece mejor en una maceta estrecha que en una gran maceta y se debe realizar una poda vigorosa en primavera para que arranque con más fuerza en verano. Para esta poda es necesario arrancar las hojas secas y las muertas por su punto de unión al tallo.

Luz y situación: Necesitan luz en abundancia y no les perjudica la luz solar directa

Temperatura: Soporta perfectamente temperaturas altas por encima de los 30º, sin embargo en invierno conviene que no bajen de los 10 º

Riego del Geranio: Riego con frecuencia en verano, 2-3 veces por semana. El invierno lo pueden pasar casi sin agua, a menos que la temperatura suba de los 15 grados, entonces se tendrá que regar.

Substrato: Nº 1 de marga o un substrato de compost y turba

Observaciones: Se debe evitar que les llegue el agua de lluvia o del riego directamente sobre las hojas y flores ya que las pudre. Prefieren una atmósfera seca.

Dificultad: Son muy fáciles, especialmente si se encuentran en una ventana ya que tienen lo que necesitan, LUZ ABUNDANTE.

¿Sabías que para que los esquejes de geranio acaben por arraigar hay un truco excelente? Pues se trata solamente de machacar la punta del esqueje que va a entrar en la tierra, y enterrar un poco de alpiste junto al esqueje en un tiesto pequeño. Ese geranio seguro que tiene más posibilidades de prosperar.

**GERANIOS FRONDOSOS:** A punto de empezar su floración primaveral, si quieres que den muchas más flores y más bonitas, sobre todo, limpia muy bien sus ramas de hojas y flores secas, corta la zona final de las ramas para que puedan brotar y empieza ya a añadir a la tierra de sus macetas unas gotas de aceite de oliva. Notarás la diferencia.

**HELECHO “QUEMADO”:** Cuando las hojas de tu helecho se oscurecen o se queman, lo más probable es que se deba a que lo has regado o pulverizado con agua del grifo. Evítalo de ahora en adelante y utiliza para ello agua de lluvia o agua destilada, y procura que el sol no le dé directamente, sino tamizando su luz.

**HOJAS MÁS VERDES.** Vierte unas gotas de glicerina en un paño y frota las hojas verdes de tus plantas de interior. Conseguirás que estén más saludables y que el polvo no se pose en ellas.

**HOJAS BRILLANTES** Las hojas de las plantas necesitan de una buena limpieza para «respirar», de lo contrario el polvo acaba por «ahogarlas». Si quieres dejarlas limpias, brillantes y protegidas de insectos, mezcla cerveza y leche a partes iguales, frota cuidadosamente las hojas con la mezcla y sécalas con un paño suave.

**HOJAS CON MANCHAS BLANCAS:** La limpieza de las hojas de plantas es importante para la estética de la misma. Por eso, si notas que las hojas de alguna de tus plantas presentan unas manchas o una capa blanca en la superficie, probablemente se debe a la cal del agua. Para eliminarla, rocía las hojas con la mezcla de un litro de agua y una cucharada sopera de vinagre.

**HONGOS EN LA TIERRA:** Generalmente se producen debido al exceso de riego. Solúcionalo hirviendo cinco gramos de tomillo y cinco de romero en un litro de agua. Filtra el líquido y deja que se enfríe. Luego, añade un buen chorro a la hora de regar la planta afectada.

**HORTENSIA:** El color natural de las flores de las hortensias es el rosa, pero si se riega la planta con alumbre (sulfato de aluminio) mezclado con el agua, adquiere un bonito tono azul. Florecen de principios de abril a comienzos de junio en interior y en exterior entre junio y agosto. Se trata de una planta muy tolerante, pero se pone lacia cuando necesita agua. Revive en seguida en cuanto se la riega pero no conviene dejarla muchas veces postrada por falta de riego ya que llegaría un momento en que no se recuperaría.

Es conveniente replantar las hortensias cada año cuando son jóvenes y menos a menudo cuando son adultas. Si se las deja descansar en un lugar fresco durante el periodo de inactividad, es posible mantenerla en la maceta y hacerla florecer al año siguiente.

Luz y Situación: Necesitan iluminación abundante o de lo contrario sus hojas se vuelven amarillas, pero no la luz del sol directa ya que esto las quemaría

Temperatura: Tolera bien las temperaturas cercanas a los 5º en invierno y si se encuentra en interior no más de 20º en verano. Es conveniente elevar su temperatura hasta 15 grados a partir de febrero para que florezca con más fuerza.

Riego de la Hortensia: Como hemos dicho es una planta tolerante pero es conveniente mantenerlas bien regadas, sobre todo cuando florecen. En verano conviene sumergir la maceta entera en un cubo con agua todos los días, sobre todo si se ven síntomas de marchitamiento. En invierno sin embargo, es más conveniente regarlas menos, una vez cada 10 días.

**Si quieres que tus hortensias florezcan frondosas el próximo verano, debes eliminar en otoño las cabezuelas marchitas por encima de las dos yemas superiores. Si son grandes matas, deberás podar las ramas más leñosas cada 4 ó 5 años. De esta manera, asegurarás su perfecta floración.**

Observaciones: Tanto el cambio de maceta como la poda deben hacerse después de la floración, sobre todo cuando son jóvenes, con un ejemplar adulto bastará con cambiar la tierra de la parte superior de la maceta para volver a verla sana la primavera siguiente.

Dificultad: Tratada como visitante en el salón, que se saca al aire libre en verano, es una planta fácil, pero ya no lo es tanto su permanencia constante en el interior.

**HORTENSIAS, FALTA DE HIERRO:** Cuando notes que las hojas de tus hortensias se vuelven amarillas, probablemente sea porque les falta hierro. Entierra en la maceta unas llaves viejas o simplemente unos clavos: se encargarán de nutrirlas con ese hierro que les falta.

**INSECTOS, ADIOS:** Un truco tradicional para evitar que tus plantas se vean atacadas por los insectos consiste en colocar muy cerca de ellas varias plantas de menta, sándalo o perejil: el fuerte olor de estas plantas aromáticas provoca que los insectos se alejen sin remedio para beneficio de tus plantas.

**JACINTOS:** Estos bulbos de floración invernal dan como resultado unas preciosas y aromáticas flores de muchos colores. Precisan cultivo a pleno sol, con una tierra suelta bien fertilizada y con buen drenaje. Requieren un riego frecuente, pero poco agua cada vez para que no llegue al bulbo ya que lo acabaría pudriendo.

**MACETAS CON HUMEDAD:** Se mantendrá así más tiempo si hace un agujerito y entierra una bolsita de té. Esto, además de retener la humedad, ayuda al drenaje.

**MALAS HIERBAS:** Entre las baldosas de tu patio o terraza han crecido malas hierbas y no sabes cómo eliminarlas porque al arrancarlas crecen de nuevo. Apunta este truco: echa agua hirviendo con un buen puñado de sal directamente en el suelo donde crecen. Las malas hierbas morirán y podrás arrancarlas sin que vuelvan a crecer. Para que no vuelva a salir, espolvorea sal de vez en cuando.

**MARCHITAS:** Si una de tus plantas se ha marchitado, vierte en el tiesto un vaso de zumo de naranja. A los pocos días, notarás que tanto las hojas como la flor han recuperado fuerza y brillo.

**MOSCA BLANCA:** ¿La mosca blanca ha anidado en tus plantas? Si es así pon en marcha este truco: en un litro de agua introduce cinco cigarrillos. Deja que se deshagan durante toda la noche y cuela el líquido. Riega con él las plantas durante unos días y las moscas desaparecerán.

**MOSQUITOS:** Si tienes plantas de interior, lo más probable es que en la superficie de la tierra acaben anidando mosquitos. Por eso, el mejor truco que hay para evitarlo consiste en rociar la superficie de la tierra con un aerosol anti-mosquitos especial para plantas. Así dejarás de tenerlos pululando por la sala o por la cocina.

**ORQUÍDEAS:** Ya sabes que las orquídeas plantadas odian el agua calcárea y salina. Por eso, si quieres que te duren mucho tiempo, es imprescindible regarlas con agua de lluvia, agua destilada o, en su defecto, preparando esta mezcla: 5 litros de agua del grifo y 1 cucharada de vinagre. Abónalas de febrero a julio y evítalo durante el resto del año

**PENSAMIENTOS, RECORTAR:** Los pensamientos (también llamados Viola tricolor) florecen de otoño hasta bien entrada la primavera. Pero, si quieres que esa floración sea continua y duradera, debes cortar las puntas de los tallos florecidos después de la caída de las flores: solamente así se formarán nuevos capullos.

Recuerda que has de regar la planta cada tres días durante su período de floración y utilizar un abono específico para plantas en flor.

**PETUNIAS FLORIDAS** Si tienes una bonita planta de petunias, debes saber que florecen desde principio de verano hasta finales de otoño, por lo que debes dejarla en el exterior a pleno sol, necesita un suelo rico en elementos nutritivos y que la riegues abundantemente con abono universal en el agua de riego en el período de floración. Verás que así sus flores crecen en abundancia y durante bastantes meses.

**PETUNIAS, PLANTAR:** La siembra de las petunias va desde febrero a mayo. Cuando florezca sólo necesitarán estar en el exterior, les favorece la exposición al sol y regarlas sin tocar las flores y las hojas.

**PLAGAS: RIEGO ANTIPLAGAS:** Para las planta atacadas por alguna plaga como el pulgón o la araña roja, prueba a rociarlas con la siguiente mezcla: trocea una cebolla y 5 dientes de ajo; déjalos reposar en un litro de agua durante 24 horas, cuela el agua e introdúcela en una botella con spray y rocía la planta.

**PLANTA CON AROMA:** Para que el interior de tu sala de estar desprenda siempre un agradable aroma, instala en ella una planta llamada Heliotropo: es muy fácil de cuidar y tiene un aroma intenso que resulta muy agradable para el hogar.

**PLANTAS DE INTERIOR:** Con el buen tiempo, llega el momento de alejar las plantas de interior de los rayos solares que penetran por ventanas y balconeras y, además, si la planta lo requiere, es el mejor momento para podarlas y abonarlas cada dos riegos: Así se mantendrán perfectas durante toda la estación cálida. Procura regarlas siempre por la noche.

**PLANTAS EXCESIVAMENTE REGADAS:** Para recuperar una planta excesivamente regada, saca el cepellón del tiesto y envuélvelo en papel de cocina. Déjalo 24 horas, vuélvela a plantar y no la riegues durante tres días.

**PLANTAS MARCHITAS:** Si una de tus plantas se ha marchitado, vierte en el tiesto un vaso de zumo de naranja. A los pocos días, notarás que tanto las hojas como la flor han recuperado fuerza y brillo.

**PLANTAS MÁS BRILLANTES:** Para que las plantas brillen como nunca, hay que limpiarlas con frecuencia. Para ello, un buen truco consiste en pasarles un paño empapado en cerveza por cada una de sus hojas. De esta manera lucirán lustrosas y sanas por mucho tiempo.

**PLANTAS PROTECTORAS:** Si en tu casa hay alguna persona fumadora, sitúa en el salón unas plantas de cintas, ficus o un rododendro. Estas plantas tienen la facultad de absorber y eliminar el humo del tabaco y el formaldehído procedente de los muebles de aglomerado. Además de depurar el ambiente, por si fuera poco, decoran. Y para evitar las radiaciones de televisores y ordenadores, coloca cerca un cactus.

**POTOS AMARILLENOS:** Si notas que las hojas de tus potos amarillean, dales una dosis extra de vitamina antes de que acaben por estropearse: bate una yema de huevo, mézclala con un dedo de agua y échala sobre la tierra de la maceta. Después en los días siguientes, riega la planta moderadamente.

**PLANTAS PARA DORMITORIOS:** Las plantas producen oxígeno y, a su vez, consumen dióxido de carbono. Además filtran las toxinas del aire. Por ese motivo, la drácena, el aloe vera, el ficus o la gerbera están especialmente indicadas para los dormitorios y, sobre todo, para los de estudiantes, que suelen pasar en ellos mucho tiempo.

**PULGONES, ELIMINAR:** Cuando notes que tus plantas han sido invadidas por los pulgones, ralla dos dientes de ajo en un poco de agua y ponla a cocer. Deja que el líquido se enfríe y cuélalo. En cuanto pulverices con él las hojas de tus plantas, los pulgones empezarán a desaparecer.

Es importante desinfectar cada cierto tiempo las plantas, para ello proponemos una solución casera.

Dejamos unas colillas de cigarrillos en remojo un día y regamos con esta solución rica en nicotina, con ella desaparecerán los pulgones.

¿Tienes alguna planta en la que has notado que los pulgones se pasean a sus anchas? Pues hay un remedio casero muy eficaz que consiste en preparar una infusión cargada de manzanilla y cuando esté fría, se introduce en una botella con pulverizador. Si pulverizas bien la planta cada dos días, insistiendo en las zonas con pulgones y en la tierra en poco tiempo no quedará ni rastro de ellos.

**ROSALES, ABONO:** Cuando llegue la época de abonar tus rosales dales el mejor abono que puede haber para ellos: la cáscara de plátano. Córtala en trocitos y entiérralos junto a los rosales unas semanas antes de que se prevea la floración. Verás cómo tus rosas ganan en belleza, tamaño y olor.

**ROSALES, PODAR:** El mes de agosto es el mejor momento para podar las dos terceras partes del ramaje de tus rosales, eliminando, además, todas las flores marchitas. Esta poda y la poda drástica del mes de febrero harán que tus rosales crezcan hermosos.

**ROSAS CON OLOR:** Si entierras un cuarto de cebolla en la tierra de tus rosales, sus flores serán mucho más fragantes que antes. Prueba este truco y lo comprobarás la próxima vez que vuelva a florecer tus rosales.

**ROSAS MARCHITAS:** Cuando las rosas empiecen a marchitarse, sáquelas del florero e introduzca los tallos en agua hirviendo durante unos segundos. A continuación, vuelva otra vez a colocarlas en el florero con agua fresca. Verá cómo reviven.

**ROSAS MÁS DURADERAS:** Si te gusta cortar las flores de tus rosales para decorar tu hogar con ellas, recuerda que las rosas ya cortadas requieren pocos cuidados pero constantes: tira a diario el agua sucia del florero y, antes de volver a llenarlo sécalo bien para que no que restos del agua anterior. Después, coloca el florero con rosas al resguardo del sol, en un sitio a la sombra y, si es posible en un ambiente fresco. Te durarán muchos días más.

**SEMILLAS PARA PLANTAR:** Si quieres comprobar que la semillas que acabas de comprar y que vas a plantar son buenas, introdúcelas en el interior de un vaso de agua. Si permanecen en el fondo puedes plantarlas pero si flotan, es casi seguro que no germinarán porque están secas y huecas.

**TIERRA APELMAZADA:** si notas que la tierra de las macetas de tus plantas está muy apelmazada, es hora de que la rasques con un rastrillo hasta esponjarla. De esta forma se oxigenará y recibirá mucho mejor el agua y los fertilizantes del riego.

**TRABAJAR CON TIERRA:** Si va a cambiar una planta de tiesto o a trabajar en el jardín y odia que sus uñas se ennegrezcan, rasque, antes de ponerse manos a la obra, una pastilla de jabón con las uñas.

**TRASLADAR UN RAMO DE FLORES:** Si te han regalado un ramo de flores y tienes que hacer un viaje con él, envuélvelo en papel de periódico mojado hasta que, al llegar al destino, puedas introducirlo en el jarrón con agua. Antes de meter los tallos en el jarrón, córtalos un poquito.

**TRONCOS DEL BRASIL:** Este género de plantas arbóreas son miembros de la familia de las liliáceas y su nombre deriva de la palabra griega “drakania” que significa dragona. El género consta de unas 40 especies tropicales con aspecto de palmera y son originarias de África y Asia. Una de estas especies, la dracaena fragrans, llamada así por las flores de intenso aroma que aparecen en los ejemplares adultos, es comúnmente conocida como el “tronco de Brasil”, una planta muy común en los salones de todos los hogares por su facilidad para el cultivo.

A pesar de ser plantas de interior muy populares y bastante robustas que soportan temperaturas muy diversas, existen algunas especies que pueden crecer al aire libre en climas templados y que pueden alcanzar hasta 6 metros de alto con grandes troncos. Sin embargo, los ejemplares cultivados en interior no suelen pasar del metro de altura.

Además de la dracaena fragrans hay otras especies muy comunes también como la Schryveriana o la Marginata.

Luz y situación: Para mantener el color verde intenso de sus hojas necesita mucha iluminación, pero hay que evitar, sobre todo en verano, la luz solar directa.

Temperatura: Prefieren temperaturas bastante altas, aunque tolera hasta temperaturas inferiores a los 10°.

Riego Tronco de Brasil -Drácena: No necesita agua en exceso, pero es conveniente mantener el sustrato siempre húmedo. Como orientación es bueno regarla unas 2 veces por semana en verano y 1 cada 10 ó 12 días en invierno.

Observaciones: Es bueno limpiar las hojas con un paño húmedo durante todo el año, no sólo le da mayor color a sus hojas sino que además les sienta bien. Acepta bien el abrillantador, pero si se utiliza, que sea con moderación (máximo 1 vez cada 2 meses). Otra cosa interesante es que, sobre todo en verano, le gusta recibir un baño con nebulizador, salvo que esté a pleno sol.

Dificultad: Es una planta de fácil cuidado siempre y cuando se mantengan las premisas de iluminación abundante (que no sol directo) y sustrato siempre húmedo.



# SALUD



## ACIDEZ ESTOMACAL

La hiperacidez se origina por una irritación del estómago o del esófago (el conducto que une la boca con el estómago). La mucosa que recubre el estómago está protegida contra los efectos de los jugos gástricos que participan en el proceso digestivo, pero algunos factores, como el alcohol, las comidas grasosas, la cafeína, algunos medicamentos y el estrés, pueden destruir esta defensa. Las molestias en la acidez generalmente se relaciona con la alimentación y la postura de una persona, aunque también puede presentarse con los síntomas del reflujo gastroesofágico.

Algunos factores pueden contribuir al problema de acidez, por ejemplo el sobrepeso y el embarazo. Las personas que fuman también tienen mayores probabilidades de presentar esta enfermedad.

Evite tomar alimentos, bebidas y medicinas que puedan irritar la mucosa del estómago como pueden ser:

Alimentos fritos o muy grasosos, Chocolate, Menta, Alcohol, Café, Bebidas gaseosas, Jugos o frutas cítricas, Salsa de tomate, Mostaza

Algunos medicamentos para combatir el dolor, por ejemplo ácido acetilsalicílico.

Reduzca las porciones de comida, evite fumar, si es necesario, baje de peso. Eleve su cama 10 centímetros, en la parte de la cabecera. Procure cenar de dos a tres horas antes de acostarse. Evite la ropa muy ajustada, especialmente en la cintura.

## ÁCIDO ÚRICO

No hay mejor forma de prevenir los ataques de gota y evitar la formación de piedras de ácido úrico en el riñón que mantener las sustancias de desecho en los niveles adecuados.

Mantén el frutero siempre lleno de cerezas: aunque no faltan razones para saborear las deliciosas cerezas, las personas que tengan niveles altos de ácido úrico en sangre tienen un motivo más para incluir esta fruta en la dieta de primavera y verano, ya que facilita la eliminación del ácido úrico a través de la orina. Fuera de temporada, toma rabitos de esta fruta en infusión o en cápsulas.

Ensalada de endibias, control a los excesos: la endibia encabeza el “ranking” de alimentos más ricos en ácido fólico, una vitamina que inhibe la enzima responsable de la producción de ácido úrico. No es su única virtud. Al aumentar la producción de orina, elimina el ácido úrico y, debido a la potente acción depurativa que ejerce sobre el hígado –donde se forma la mayor parte del ácido úrico-. La endibia descongestiona este órgano tras un período de excesos.

Limonada casera, el refresco más beneficioso. Para potenciar la eliminación del ácido úrico y evitar que se cristalice y forme cálculos renales, es importante alcalinizar la orina bebiendo a lo largo del día zumo de limón o de manzana, diluido en agua de baja mineralización. Si sigues este consejo y haces un hueco en tu dieta al ajo, al apio, a la patata, al pepino, a la cebolla, a la pera y a la piña los resultados no se harán esperar.

Remedio natural: media docena de puerros, un apio mediano, un ramillete de perejil y un litro de agua. Corta sólo las raíces de los puerros junto con el apio y el perejil e introdúcelos en un litro de agua caliente que pones a hervir durante 5 minutos. Posteriormente, cuela el líquido y tómallo a sorbos durante el día a lo largo de 9 días. Los puerros, el perejil y el apio tienen un notable efecto diurético, ya que ayudan a formar grandes cantidades de orina y junto con ellas se elimina el ácido úrico sobrante (además, el apio colabora a reducir el colesterol en la sangre).

## ACNÉ

Ocho de cada diez adolescentes sufren acné, una enfermedad de la piel que suele originarse en la pubertad, pero que también puede darse en adultos.

**Perejil:** Esta planta desinfecta los poros y ayuda a retirar el exceso de grasa de la piel. Por eso, es muy recomendable limpiar el cutis a diario con un vaso de agua en el que habrás hervido un ramillete de perejil. Semanalmente, aplícate una formidable mascarilla antiacné mezclando perejil licuado con clara de huevo batida. Deja que actúe 15 minutos.

**Miel:** La miel ayuda a bajar la inflamación de la piel y, además, actúa como un fabuloso antibiótico natural que normaliza los procesos infecciosos que provocan el acné. Aplícala directamente sobre el grano, combinada con una gota de aceite esencial de árbol de té. Si no encuentras este producto, mézclala con unas gotas de jugo de uva.

**Regaliz:** De la raíz de regaliz se extrae ácido glicirricínico, un activo natural que forma parte de uno de los últimos avances para curar el acné menos grave. En combinación con áloe vera, el ácido glicirricínico mejora en un 75% el estado del acné en tan sólo dos semanas. De venta en farmacias.

**Hamamelis:** En zonas extensas como la espalda, el escote o los hombros, va muy bien aplicar después de la ducha agua de hamamelis, que se prepara hirviendo tres cucharadas de esta planta en medio litro de agua. Esta loción, aparte de aliviar el picor, ayuda a frenar la producción de sebo gracias a su gran acción astringente. Si en algún momento, notas la piel de la cara o del cuerpo muy reseca, extiéndete gel de áloe vera, una loción que rehidratará la dermis sin dejar residuos grasos sobre la piel.

**Remolacha:** En época de crisis –el acné suele rebrotar en otoño- toma diariamente en el desayuno un cóctel “antiacné” de excelentes resultados que se prepara pasando por la licuadora remolacha, apio y tomate. Cuando la enfermedad remita, reduce la dosis a dos veces por semana.

**Levadura de cerveza:** La ansiedad y la tensión desajustan nuestra máquina hormonal. Si el acné empeora en momentos de estrés, toma una cucharada de levadura de cerveza al día. Este suplemento no sólo calma los nervios sino que también ayuda a hacer frente a la infección y, gracias a su alto contenido en zinc, a acelerar la cicatrización de los granos.

**Piel menos grasa con vitamina A:** Está demostrado que la vitamina A es capaz de mejorar algunos casos de acné debido a que reduce la producción de grasa bajo la piel manteniendo el nivel óptimo de hidratación. Benefíciate de estos efectos comiendo una ración diaria de alimentos ricos en vitamina A –hígado, pescado azul, huevos, lácteos enteros, etc.- o en betacarotenos, el equivalente de esta vitamina en el reino vegetal. Este pigmento lo encontrarás en las zanahorias, las espinacas, el boniato, los albaricoques secos, la calabaza, las mandarinas y las naranjas, entre otras frutas y hortalizas.

**Vitamina B2 para el acné tipo hormonal:** La aparición de granos de acné días antes del período no sólo entre adolescentes sino también en mujeres adultas puede ser debido a un déficit de vitamina B6. La soja, el aguacate, los frutos secos, la col, el plátano y la uva te ayudarán a prevenir esta clase de acné.

**Vitamina C bacterias a raya.** Por sus propiedades antibacterianas, la vitamina C, que encontrarás en el tomate y el pimiento crudos, los cítricos, el kiwi, la granada y la fresa, protegen las células de la piel de los ataques de los microbios previniendo la aparición de los granos y de las espinillas. Por otro lado, esta vitamina también ayuda a cicatrizar las heridas del acné.

**Fibra:** Aunque influyen factores hereditarios y hormonales, muchas veces el acné y la piel grasa responden a un problema de estreñimiento crónico y de acumulación de toxinas. Comételo aumentando la ingesta de fibra (ensaladas, verduras frescas, fruta, alimentos integrales) y bebiendo 2 l. de agua al día.

Reduce al máximo el consumo de grasas de origen animal (embutidos, lácteos enteros, etc.) y de bollería industrial. Las únicas grasas beneficiosas son las de los aceites vegetales, los frutos secos, las semillas y el pescado azul.

Las dietas pobres en sal mejoran el curso del acné.

El chocolate en algunas personas agrava la enfermedad, mientras que en otras no. Estudia cuál es tu caso antes de restringir su consumo.

## **ADELGAZAR SIN PERDER VITALIDAD**

Hay alimentos que te ayudan a controlar el apetito y a mantener a raya los kilos de más al tiempo que conservan tu energía.

Come despacio, masticando cada bocado unas 15-20 veces. Las personas que comen tranquilamente, masticando bien los alimentos, ingieren una menor cantidad de alimentos en cada toma. La razón: el cerebro tarda unos 20 minutos en “comunicar” las señales de saciedad que le envía el estómago.

**Mejillones:** Los mejillones, los berberechos, las almejas, etc. son una fuente extraordinaria de zinc y de hierro, dos minerales que previenen el cansancio y las bajadas de defensas a las que son tan propensas las personas que siguen una dieta baja en calorías, ya que por falta de apetito o porque quieren adelgazar. Cocidos al vapor, en escabeche, con salsa de tomate o como un ingrediente más en tus ensaladas, son un alimento realmente pobre en calorías y en grasas. 74 cal/100 g.

**Pan de centeno:** Algunos de los componentes de este “pan negro” se hinchan en el estómago provocando una mayor sensación de saciedad. Aparte de esta gran ventaja, reduce la absorción de las grasas en el intestino, previene los desvanecimientos (por bajadas de azúcar) y mejora el estado de ánimo. 95 cal por rebanada.

**Pavo:** Contiene vitamina B12, un nutriente escaso en las dietas pobres en carne y vitamina B6, otro componente que suele ser deficitario en las dietas de adelgazamiento y, sin embargo, es vital porque nos proporciona energía y bienestar. 120cl/100 g.

**Judías verdes:** Por algo será que las judías verdes son las reinas de las dietas. Toma nota: combaten la hinchazón porque ayudan a eliminar toxinas, previenen el dolor de cabeza provocado por la anemia, fortalecen los músculos y aumentan la vitalidad. 30 cal/100 g.

**Cerezas:** Ricas en agua y en fibra, comer un puñadito de cerezas antes de las comida es una forma muy “golosa” de aplacar la glotonería. Diuréticas, laxantes y desintoxicantes, las cerezas previenen la retención de líquidos, solucionan los “bloqueos” intestinales y eliminan las sustancias de desecho. Ideales en caso de celulitis. Algunos de sus componentes tienen la capacidad de neutralizar las grasas frenando su absorción. 59 cal/100 g.

## **ADICCIÓN, superar**

Se calcula que cada cigarro malgasta unos 15 mg. de vitamina C, es decir, una cuarta parte de las necesidades diarias de este nutriente. Entre otras funciones, la vitamina C fortalece las defensas y ayuda a combatir el estrés. Tanto si fumas como si acabas de dejarlo, aumenta el consumo de cítricos, kiwis, espinacas y tomate.

El déficit pronunciado de la vitamina B es frecuente entre las personas que abusan del alcohol. Los primeros signos de carencia de este nutriente son la irritabilidad, la falta de

concentración y la pérdida de apetito. Son buenas fuentes de esta vitamina, la patata, los guisantes, el cerdo, el pan integral y las pipas.

El alcohol también afecta la absorción de zinc, hierro y ácido fólico, provocando fatiga y bajo rendimiento intelectual. Los encontrarás en la carne, las legumbres, la fruta desecada y la verdura de hoja verde.

Tanto el tabaquismo como el consumo de alcohol favorecen la pérdida de densidad ósea. Minimiza este riesgo aumentando el consumo de lácteos, semillas y frutos secos.

El zumo de NONI, bautizado como el “fruto del bienestar”, es uno de los últimos productos naturales que ha aterrizado en los estantes de las tiendas de dietética. Recientes estudios confirman que este fruto, procedente de un árbol originario de Polinesia, serena el cerebro y actúa como un excelente tranquilizante natural.

Reputados herboristas indican que los preparados a base de raíz de KUDZÚ o KUZÚ, una planta que se emplea en la medicina tradicional China desde hace más de 1.500 años, son una alternativa natural a los tratamientos farmacológicos para dejar de fumar. En Oriente, las cápsulas y los polvos de kurdú (que suelen verterse sobre el caldo o el zumo) se utilizan para superar el síndrome de abstinencia al tabaco y al alcohol.

Para subir el tono vital y recuperar la ilusión te recomendamos tomar jalea real, un reconstituyente natural muy útil en estados de desánimo y de agotamiento mental. Este eficaz reequilibrarte del sistema nervioso también mejora la concentración y renueva la energía.

Un remedio natural que ayuda a atenuar la ansiedad es el que se obtiene vertiendo sobre un pedacito de pan o una galleta de avena una gota de aceite esencial de lavanda. Sigue este remedio una vez al día durante siete días seguidos, descansa una semana y, sólo en caso de necesidad, reanuda el tratamiento. Añadir unas gotas de esta loción al agua del baño o masajear el vientre con esta loción diluida en un aceite portador son otras excelentes medidas relajantes.

Cuando se deja de fumar o de beber, el cuerpo se “rebela” produciendo lo que se conoce como el síndrome de abstinencia. Así se controla los síntomas:

**Irritabilidad.** Si la irritabilidad o el insomnio se apoderan de ti, mezcla a partes iguales tila, lavanda, melisa, pasiflora y espino albar y prepara una tisana de acción calmante con una cucharada de este cóctel herbal por vaso de agua.

**Sudor.** Para reducir el aumento de la temperatura corporal, toma infusiones tibias de salvia. Evita los condimentos picantes y huye de las bebidas estimulantes.

**Palpitaciones.** Si tu corazón va a mil por hora, prepara una infusión de tila, de hojas de olivo o de espino albar.

**Temblores.** Las infusiones de artemisa o de avena (20 g. de la hierba o de los copos de este cereal por libro de agua) ejercen una importante función sedante y antiespasmódica.

## **ADICCIÓN AL JUEGO**

Esta adicción se conoce como ludopatía (ludo = juego y patía = enfermedad), pues se considera una enfermedad mental, clasificada entre las que presentan una dificultad para controlar los impulsos, como la cleptomanía (impulso para robar) o la piromanía (provocación de incendios). Se calcula que la padece del 1 al 3% de la población adulta española. Es algo más frecuente en los hombres, que, sobre todo, efectúan juegos de riesgo (casinos, apuestas...) mientras que, en las mujeres, lo más corriente son el bingo, la lotería o las máquinas tragaperras.

Aunque puede ser importante el deseo de conseguir dinero o de recuperar las pérdidas, influye mucho la búsqueda de sensaciones nuevas, como la emoción del riesgo y el deseo de considerarse superior al azar. No es raro que, además, se sufran otras adicciones, sobre todo el alcohol y al tabaco, y que acompañe a la ansiedad o a la depresión. En algunos casos, se ha detectado un déficit de serotonina, que es una sustancia que transmite impulsos entre las neuronas del cerebro, lo que provocaría una tendencia a actuar por impulsos.

Lo característico es que el juego se convierte en una necesidad, con pérdida del control sobre la cantidad de dinero que se juega y del tiempo que se emplea en ello. Además, no se abandona, a pesar de conocer los perjuicios que provoca. Esta adicción es una de las llamadas socioadicciones, pues, dentro de ciertos límites, sus actividades son aceptadas por la sociedad, lo que, a veces, hace difícil descubrirlas.

El siguiente test puede servir de ayuda para detectarla, pues, si se responde “alguna vez” en dos o más preguntas, existe el riesgo de sufrirla y si, en una o más la respuesta es “casi siempre”, ya se padece.

¿Cree que tiene o ha tenido alguna vez problemas con el juego?

¿Ha jugado más dinero del que pensaba?

¿Ha vuelto a jugar para recuperar el dinero perdido?

¿Ha mentido sobre el juego (pérdidas, etc.)?

¿Se ha sentido culpable después de jugar?

¿Ha intentado alguna vez dejarlo sin conseguirlo?

¿Piensa constantemente en jugar?

¿Ha gastado en el juego dinero destinado a otras cosas?

¿Tiene deudas por el juego?

¿Ha dejado obligaciones por el juego (trabajo, familia, etc.)?

Hay que hacer comprender al adicto que la ludopatía es una verdadera enfermedad y que, para solucionarla, necesita acudir a un equipo de profesionales. Es muy corriente que el adicto niegue el problema, por lo que hay que tener tacto para evitar su irritación y su negativa a consultar. El tratamiento es sobre todo psicológico, para aprender a controlar los impulsos, y puede realizarse de forma individual o en grupo. Es muy importante la cooperación de los familiares. Si predomina el deseo de emociones, se pueden proponer otras actividades excitantes como los deportes de aventura, etc. Cuando se acompaña de ansiedad o depresión, puede estar indicado algún medicamento.

## **AFONÍA**

Muchas veces debido a una inflamación de la laringe, de la faringe o una amigdalitis se puede tener problemas con la voz como la afonía y disfonía.

Para quitarla, nada mejor que disolver miel de abeja con jugo de limón y una pequeña cantidad de agua tibia. Hacer gárgaras cuatro veces al día y la afonía acabará desapareciendo totalmente.

Añadir una cucharadita de tomillo en una taza con agua hirviendo. Dejar reposar durante 10 minutos, colar y añadir el jugo de medio limón y una cucharada sopera de miel.

Consumir rodajas de piña natural o bien beber su zumo para la recuperación de la afonía, porque sus ingredientes revitalizan los tejidos de las cuerdas vocales.

**Jarabe de higos:** En un cazo, echa agua hasta cubrir dos buenos puñados de higos secos troceados. Añade tres o cuatro cucharadas de miel y cuécelo todo a fuego lento hasta obtener un jarabe de textura pastosa. Envásalo en un tarro hermético y guárdalo en la nevera. A la más mínima que notes que tienes que forzar la voz para hacerte oír, toma una cucharadita de este jarabe a temperatura ambiente.

**Vinagre:** Si tienes la garganta irritada porque has gritado en exceso o porque has cogido frío, calienta un vaso de vinagre y humedece en él un pañuelo, que deberás atar alrededor del cuello hasta que se haya enfriado. A pesar de su sencillez, se trata de un remedio natural muy popular para aliviar los dolores de garganta.

**Sopa de cebolla:** La cebolla suaviza las paredes de la garganta y aclara la voz. Toma una sopa de cebolla bien calentita. La receta tradicional se prepara rehogando 300 g. de cebolla troceada en 30 g. de mantequilla y un chorro de aceite. A los quince minutos, agrega una cucharada de azúcar y, cuando la cebolla se haya dorado, espolvorea tres cucharadas de harina. Remueve bien y agrega un litro de caldo vegetal. Deja que se cueza durante media hora y sirve con una tostada de pan cubierta de queso gratinado.

**Llantén:** El llanten es, junto al tomillo, uno de los desinfectantes naturales más eficaces de cuantos existen. Para la afonía y la inflamación de garganta combina a partes iguales llantén y tomillo. Hierva una cucharada rasa de esta mezcla herbal por vaso de agua unos minutos, deja reposar diez minutos más y filtra. Realiza gárgaras con este líquido, que puedes tragar sin problemas, dos o tres veces al día.

**Jugo de col:** Para los que se despiertan sin voz y un poco resacosos, nada mejor que beber en ayunas zumo de col cruda con miel. Aparte de tratar la afonía, el jugo de col neutraliza la acidez de estómago propia de una resaca y, gracias a la presencia de miel, acelera la eliminación del alcohol del organismo.

**Miel:** Con agua caliente y zumo de limón, la miel mitiga la irritación de las paredes de la garganta, acelera la curación de unas amigdalitis y favorece la recuperación de la voz. Una sola cucharada de miel contiene desinfectantes suficientes como para atenuar la tos y contribuir a expulsar la mucosidad. Aunque no haya nada más delicioso que añadir miel a la cuajada o al queso fresco, no olvides que los lácteos aumentan la producción de mucosidad. Si tienes la nariz taponada, es mejor añadir una cucharada de miel al zumo del desayuno o a la fruta troceada del postre o de la merienda. En ayunas, la miel alivia las molestias de las úlceras, calma el dolor de estómago y ayuda a curar la gastroenteritis. Si sufres estreñimiento con cierta asiduidad, te iría muy bien endulzar las infusiones o la leche con miel, de ligera acción laxante. Además, tiene 10 calorías menos por cuchara que el azúcar.

Una corriente de aire frío puede hacer que una persona se quede sin voz. La sequedad ambiental no hace más de empeorar la situación, o sea que si te notas la garganta seca, bebe suficiente agua o infusiones que suavicen las paredes de las vías respiratorias, como las de malva y las de regaliz.

El consumo de bebidas frías, especialmente en ambientes con humo, empeora el estado de las cuerdas vocales. Tanto para mejorar la voz como para proporcionarle más potencia, te proponemos hacer gárgaras con infusión de agrimonia, un recurso muy usado por los profesionales de la voz.

## **AGUJETAS, aliviar**

Aunque las tan temibles agujetas pueden aliviarse, no olvides que la mejor forma de prevenir su aparición es haciendo ejercicios de calentamiento, al inicio de la práctica deportiva, y de estiramiento, al término de la misma.

No hay nada más efectivo para atenuar las agujetas que darse un baño de agua caliente con bicarbonato y vinagre. También añadiendo al agua la decocción de 50 g. de hojas de romero en litro de agua (deja reposar 30 minutos antes de echarlo a la bañera). Como más vale prevenir que curar, recuerda lo importante que es hacer un poco de calentamiento antes de hacer ejercicio, no sólo por las agujetas sino también por el riesgo a sufrir una lesión.

Cualquier bebida antiagujetas que se precie debería incluir melaza, un endulzante natural que también se conoce como miel de caña. Al contener hierro, potasio, magnesio y azúcares de rápida absorción, la melaza es un reconstituyente muscular de primer orden. Son muchos los deportistas que endulzan con una cucharada de este alimento los zumos que toman para prevenir las agujetas y recuperarse rápidamente del esfuerzo.

Otro remedio muy útil es masajear la zona dolorida con unas gotas de vinagre de manzana –cuanto más frío, tanto más efectivo será-. Esta loción libera la tensión al tiempo que contribuye a aliviar el dolor.

**Árnica:** Aplicar una pomada de árnica sobre la zona dolorida produce un alivio considerable. Este preparado es un firme aliado de los deportistas porque, además de curar las pequeñas roturas de las fibras musculares que se producen cuando sometemos nuestros músculos a un esfuerzo intenso, también reduce la inflamación de las articulaciones y acelera la curación de los golpes.

**Lavanda:** No hay dolor muscular que se resista a la lavanda. El aceite de masaje que se consigue diluyendo cinco gotas de aceite esencial de lavanda en el contenido de una cucharada de aceite de almendras (o de oliva) actúa como un excelente relajante muscular. Si lo prefieres, también puedes aplicar sobre la zona del cuerpo que más haya trabajado un paño previamente embebido en la decocción de 50 g. de esta planta por litro de agua.

**Cerezas y ciruelas:** Los vegetales que contienen antocianinas, un antioxidante de gran poder antiinflamatorio, combaten el dolor de las agujetas porque ayudan a reducir la inflamación que se produce en las fibras musculares tras un duro entrenamiento. Las cerezas, las ciruelas, las manzanas, los arándanos y la uva son algunos de los alimentos más ricos en este pigmento entre rojizo y morado.

**Tomillo:** Si tienes todo el cuerpo dolorido, lo mejor que puedes hacer es incluir en el agua del baño una infusión de tomillo. Agrega un buen puñado de esta planta en un litro de agua hirviendo, deja que repose 10 minutos, filtra y vierte el preparado en la bañera. Sumérgete en el agua durante 15 minutos y al finalizar intenta alternar 3 ó 4 minutos de agua caliente con chorros de agua fría, terminando la ducha con el agua tan fría como resistas.

La deshidratación y las bajadas bruscas de glucosa reducen notablemente el rendimiento deportivo. Siguiendo estos sencillos consejos jugarás al más alto nivel:

Antes del encuentro. El glucógeno, la reserva de glucosa que se almacena en el hígado y en los músculos, tiene una autonomía de una hora y media aproximadamente después de haber comenzado el ejercicio físico. Cuando estos depósitos de energía se agotan, los músculos recurren a la glucosa de la sangre, que estará en buenos niveles si en la comida previa al encuentro deportivo se ha incluido una buena ración de hidratos. Si es en el desayuno, en forma de cereales o de pan, y si es en la comida, puede ser arroz o pasta.

Durante el ejercicio físico. Es muy buena idea emular a los tenistas y ciclistas de élite y tomar en el descanso un plátano (maduro para que sea más digestivo). Además de comerse muy fácilmente, esta fruta libera los hidratos más rápidamente que una manzana o una pera.



Tras su ingesta, el plátano asegura el “combustible” durante unos 60 o 90 minutos más. Otra opción a tu alcance es tomar una barrita de cereales con fruta seca o un zumo.

Saborear una cerveza bien fresquita al término de un partido o después del entrenamiento ha demostrado ser una costumbre la mar de saludable.

Expertos en nutrición deportiva indican que la cerveza (con o sin alcohol) ayuda a rehidratar el organismo después de hacer ejercicio, incluso mejor que algunas bebidas isotónicas. No es su única virtud. Gracias a su alto contenido en antioxidantes, esta bebida acelera la recuperación de los músculos con síntomas de fatiga.

## ALERGIAS

Un buen remedio es la alfalfa fresca. Se puede tomar en forma de brotes o germinados, acompañando a las ensaladas o también como jugo fresco: mezcla en un litro de agua 30 g. de la planta con un poco de miel y limón (toma un vaso por las mañanas). La alfalfa es muy rica en vitamina C, A y minerales (cobre y boro), además de resistir bien la cocción.

## ALERGIAS PRIMAVERALES

Si no quieres que la alergia te amargue la llegada del buen tiempo, toma nota de estas plantas, capaces de mitigar el molesto “goteo” nasal, reducir los estornudos o aliviar el enrojecimiento y el picor de la piel.

**Equinácea:** De forma preventiva, la raíz de esta excelente planta impulsa las defensas, protegiendo de forma especial las vías respiratorias. Si eres de los que vive con dificultad la llegada de la primavera, comienza hoy mismo un tratamiento inmunoestimulante a base de equinácea. En infusión, emplea una cucharadita de raíz seca por taza. En pastillas, jarabe o tintura, sigue las recomendaciones del fabricante. No prolongues el tratamiento más allá de dos meses.

**Sol de oro:** Es un remedio clásico que controla la respuesta alérgica, debido a que aumenta la producción de corticoides naturales, lo que reduce la liberación de la histamina. Debido a este doble efecto, alivia los síntomas de las alergias, tanto las respiratorias, como las cutáneas. Se comercializa en perlas, en combinación con fumaria, pino marítimo u otras plantas. Sigue las indicaciones del fabricante.

**Roibos:** Los alérgicos al polvo tienen en la infusión de roibos una gran amiga. Esta planta de origen sudafricano modula el sistema de defensas “enseñándole” a reaccionar como es debido a las sustancias que provocan las alergias. Gracias a su dulce sabor y a la ausencia de cafeína, es un remedio que incluso pueden tomar los niños alérgicos. Bebe de tres a cuatro vasos de infusión al día.

**Ortiga:** La infusión de ortiga, que puedes preparar a partes iguales con flor de saúco, resuelve muchos de los problemas respiratorios del asma y de la alergia primaveral. Si te ha salido una urticaria, aplica sobre la zona el propio jugo fresco de la planta (emplea guantes en su recolección). Prepara una infusión con una cucharadita de ortiga seca por taza de agua hirviendo. Toma no más de tres vasos a lo largo de tres meses.

**Eufrasia:** Básicamente sirve para tratar el “goteo” nasal, tan molesto en los catarros primaverales y en los procesos alérgicos. También es útil a la hora de mitigar los continuos estornudos y el lagrimeo de los ojos. Mezcla una cucharadita de eufrasia seca por taza de agua hirviendo. Toma dos o tres infusiones al día hasta notar mejoría.

Vaporizar por la casa aceite esencial de pino, previamente diluido en agua, contribuye indirectamente a reducir la histamina, la sustancia responsable de la reacción alérgica cuando nuestro organismo la libera en exceso. Tanto el aroma del aceite esencial de pino, como el de tomillo y el de espliego, ayudan a reducir la congestión nasal.

Verduras y frutas ricas en vitamina C, como los cítricos, la col, el tomate y el pimiento. Aumenta también el consumo de alimentos con magnesio –grutos secos, legumbres, arroz integral, avena, plátano...-, ya que relajan los bronquios de forma natural. Recuerda, además, que los vegetales rojos, naranjas y amarillos frenan el avance de las sustancias inflamatorias.

Las perlas de onagra, ricas en ácidos grasos Omega 3 y Omega 6 han demostrado ser muy útiles sobre el tratamiento de la alergia y el asma.

**Manzanilla: Para las reacciones cutáneas.** Aplicar sobre la piel compresas embebidas en infusión de manzanilla contribuye a mitigar la inflamación y el enrojecimiento de la epidermis, tan propios de la urticaria o del eccema. **Para los ojos irritados o llorosos.** Coloca sobre ellos una bolsita ría de manzanilla previamente infundada en agua. Alivia inmediato. **Para la congestión nasal.** En forma de vahos, la manzanilla facilita la respiración. En infusión, a razón de dos cucharadas de flores por taza de agua, actúa como un buen antialérgico muy útil en caso de asma leve.

## ALMORRANAS

Remedio: Antes de acostarte, corta un tomate por la mitad y una de las mitades la colocas sobre la región anal con la ayuda de la compresa de algodón o paño de lino limpio. A la mañana siguiente retira el tomate y lava el ano con la ayuda de una infusión de manzanilla durante un par de minutos. Deja que la piel se seque por sí sola. Tanto el tomate como la manzanilla contienen sustancias analgésicas (contra el dolor) y antiinflamatorias (disminuyen la inflamación)

## ALZHEIMER

El riesgo de Alzheimer, disminuye un 76% entre las personas que beben zumos naturales de frutas o de verduras más de tres veces por semana. La manzana, la naranja, el plátano, la remolacha y el tomate son algunos de los alimentos que mejor protegen las células neuronales del estrés oxidante.

Las semillas de lino son cinco veces más ricas en ácidos grasos Omega 3 que cualquier otro alimento vegetal –tofu, aguacate, cacahuete, etc.- Este tipo de grasa, presente en toda la extensión del tejido cerebral, reduce la probabilidad de sufrir Alzheimer. Además de espolvorear estas semillas sobre la ensalada o consumir aceite de lino, intenta comer pescado azul un mínimo de 1-2 veces por semana.

Las personas que llegan a la vejez con niveles bajos de vitamina B12, algo bastante usual, tienen mayor riesgo de sufrir un deterioro cognitivo. Evítalo consumiendo en cada comida principal un alimento proteínico – carne, pescado o huevos – y enriqueciendo los caldos, los guisos, las ensaladas y los revueltos con algas: kombu, nori, wakame, espirulina, etc. Normalmente se compran deshidratadas, por lo que requieren un remojo previo de 10 minutos.

Lecitina de soja. Su importante efecto sobre la memoria, la concentración y otras actividades intelectuales se debe a su extraordinaria riqueza en fosfolípidos, unas sustancias

grasas que protegen las células que intervienen en el complejo entramado cerebral. Para mejorar la capacidad del cerebro y prevenir una posible pérdida de facultades conviene añadir al zumo o a la leche una cucharada de gránulos de lecitina o bien aumentar el consumo de soja, habas y cacahuetes.

Una de las mejores medidas de prevención frente al Alzheimer es tomar a diario alimentos ricos en ácido fólico, una vitamina del grupo B que mantiene bajo control la homocisteína. Esta sustancia actúa como un chivato, ya que cuando se encuentra en las analíticas en niveles demasiado altos existe un mayor riesgo de sufrir Alzheimer.

Las naranja, verdura de hoja verde, huevo, hígado, soja, frutos secos, plátano, espárragos y legumbres-, reducen a la mitad el riesgo de sufrir Alzheimer.

Hay que consumir unos 400 microgramos de ácido fólico al día, una cantidad que puedes alcanzar tomando a diario 1-2 piezas de fruta, consumiendo productos integrales, comiendo una ensalada a base de espinacas, berros, endibias o escarola y descartándote por los primeros platos y las guarniciones vegetales. Si bien la persona aquejada de Alzheimer no requiere una dieta específica, es muy importante que siga una rutina.

Procurar que coma siempre a la misma hora. Para que no se desborde, no le sirvas más de un plato a la vez y coloca los cubiertos siempre en el mismo lugar. En fases avanzadas, en las que hay dificultad para deglutir, es importante triturar la comida. Intenta no darle recetas en las que se mezclen texturas sólidas con líquidas (sopa de fideos, por ejemplo) ni ofrecerle alimentos de textura mixta, como la naranja o el tomate. El enfermo de Alzheimer suele descuidarse de beber líquidos. A fin de asegurar una correcta hidratación, ofrécele agua regularmente. Si tiene dificultad para tragar las bebidas, recurre a los espesantes de farmacia.

## **AMIGDALITIS**

Consiste en la inflamación de unas amígdalas llamadas palatinas porque están situadas una a cada lado de la entrada de la garganta, por debajo del llamado velo del paladar. Hay otras estructuras parecidas por detrás de la lengua y de la nariz que se conocen como amígdalas lingual y faríngea respectivamente. Recibieron este nombre por su aspecto, pues amígdala significa “almendra”. Todas ellas están formadas por un tejido con función defensiva, en este caso, para procurar eliminar los microbios que pueden entrar por la boca y la nariz. La amigdalitis popularmente se conoce como anginas por las molestias que causan en la garganta, pues esta palabra significa “estrechez” u “opresión”.

Algunos síntomas ayudan a distinguir si son causadas por bacterias o por virus, lo que es muy importante para el tratamiento. Es muy probable que sean por bacterias, si la fiebre es superior a 39 grados, se notan algunos ganglios inflamados y dolorosos delante del cuello, hay puntos o placas blanquecinas en las amígdalas y no se tose. En todas las anginas hay dolor de garganta que aumenta al tragar. Si son por virus, la temperatura no llega a 38 grados y hay ronquera, secreción y obstrucción nasal.

Si hay dudas sobre su causa, se debe consultar al médico, pues, cuando son debidas a bacterias, es muy posible que sean por el llamado estreptococo beta hemolítico que, si no se trata con antibióticos, puede producir complicaciones importantes como un reumatismo que lesiona el corazón o alteraciones renales graves. También es necesario el examen médico, siempre que en las amígdalas haya placas blanquecinas, pues, a veces, hay que analizarlas, ya que podrían ser unas anginas especiales producidas por la difteria o la mononucleosis (enfermedad del beso). Si parece que es una amigdalitis por virus, no se debe tratar con antibióticos, porque no son eficaces y facilitan que algunas bacterias que, normalmente, se encuentran en la faringe, se hagan resistentes. Estas anginas se curan solas, es conveniente guardar reposo, tomar paracetamol para la fiebre y chupar unas pastillas con anestésico para aliviar el dolor de garganta.

Las amígdalas se deben extirpar cuando, por su gran tamaño, provocan paradas respiratorias al dormir (apnea del sueño) o una insuficiencia respiratoria que repercute sobre el corazón. Otra posible indicación es si su volumen altera al habla o la deglución. En estos casos, puede estar indicado extirpar sólo una parte con rayos láser. La operación que sea también recomendable si la amigdalitis, a pesar de tratarla el médico, ha repetido siete veces durante el pasado año, cinco en los dos últimos o tres en los tres anteriores, o cuando persiste la inflamación en varios ganglios del cuello, lo que indica que es crónica.

## **AMPOLLAS DE LOS PIES**

Si los zapatos te han rozado los talones o los dedos, las zonas que antes se resienten, y tienes los pies doloridos, embadúrnatelos con medio yogur batido con una cucharada de vinagre. Masajéate los pies con esta loción, dejando que actúe diez minutos. Transcurrido ese tiempo, enjuaga con abundante agua.

Si no has podido evitar la aparición de la ampolla, aplicando sobre la zona de roce un poco de vaselina o, en su defecto, de cacao para los labios, en cuanto llegues a casa, calienta tres o cuatro cucharadas de agua y mézclalas con harina de maíz hasta formar una pasta de consistencia dura. Cubre con este preparado la ampolla y protege la herida con una tirita.

Tapar la ampolla con un trocito de col hervida en leche es otro remedio que ayuda a reparar la piel y a acelerar la curación de la herida. Si no tienes col a mano, aplica sobre la ampolla unas cuantas ralladuras frescas de zanahoria, de similar efecto.

La infusión de caléndula ayuda a que las ampollas abiertas cicatricen mejor, reduciendo el riesgo de infección. Con la ayuda de una gasa, desinfecta la zona empleando una infusión de flores de caléndula para la que habrás utilizado dos cucharillas colmadas de pétalos secos por vasito de agua hirviendo. También puedes utilizar tintura de caléndula diluida en un poco de agua. Te escocerá bastante, pero este remedio ejerce una mayor acción antiséptica.

## **ANEMIA INFANTIL, tratar**

Aspecto pálido y ojeroso  
Cansancio y desánimo  
Dolor de cabeza  
Disminución del apetito  
Defensas debilitadas  
Baja concentración.

Se calcula que el 14% de los niños de entre 2 y 6 años y el 10% de los jóvenes entre 7 y 16 años tienen déficit de hierro, una carencia que si no se corrige a tiempo puede convertirse en una anemia ferropénica. No es un tema baladí, ya que este trastorno aumenta el riesgo de infecciones y puede provocar un bajo rendimiento escolar.

**Polen:** Si tu hijo sufre alguno de los síntomas anteriormente señalados, puedes suplementar su dieta con polen, muy indicado en caso de pérdida de apetito o de peso y de cansancio. Cada mañana, en ayunas, dale una cucharadita de este concentrado de vitaminas y minerales (hierro incluido) diluido en un zumo natural. Conviene que siga el trabamieto durante 2-3 meses, descansando 10 días de cada mes. No sigas este consejo si el niño es alérgico al polen.

**Calabaza:** La vitamina A, presente en forma de betacarotenos en la calabaza, así como en la zanahoria y en el boniato, aparte de impulsar las defensas, facilita la recuperación

de la anemia. Por eso, el puré de calabaza, al que puedes añadir patata para mejorar su textura, es una excelente guarnición de la carne o del pescado.

**Brotos de soja:** Hay dos momentos críticos en los que conviene aumentar la ingesta de hierro: cuando los niños dan el estirón y cuando las chicas presentan su primera regla, ya que, con el inicio del período, las mujeres necesitan el doble de hierro que sus compañeros del sexo opuesto. La adolescencia es un buen momento para empezar a consumir germinados, dado que la germinación aumenta el contenido de hierro asimilable. Trata, por lo tanto, de incluir brotes de soja o de alfalfa, de acción antianémica, en las ensaladas y los bocadillos.

**Naranjas y kiwis:** La vitamina C es el nutriente que más y mejor aumenta la asimilación del hierro. Por eso, en el desayuno, conviene que los niños bajos en hierro tomen un zumo de naranja recién exprimido. Esta vitamina se muestra muy activa con el hierro que proviene de los vegetales, de más difícil absorción. Así que cada vez que cocines legumbres, espinacas o judías verdes, por ejemplo, ofrécele de postre una naranja, un kiwi o un bol de fresas.

**Salsas lácteas:** el calcio presente en el queso y las salsas de base lácteas entorpece la absorción del hierro de los alimentos con los que se combina. En caso de anemia, por tanto, no es buena idea acompañar un filete de ternera con queso en lonchas o una salsa roquefort. A fin de absorber el máximo hierro del menú es mejor no tomar lácteos de postre.

**Refrescos de cola:** No conviene que los niños tomen refrescos de cola con la comida, ya que el ácido fosfórico de estas bebidas disminuye la absorción del hierro. Los adolescentes con déficits de hierro tampoco deberían tomar un café o un té después de comer.

**Carne y pescado:** Los niños deben comer, como mínimo dos raciones de proteínas al día en forma de pescado (de los 2 a los 6 años, en raciones de 70-90 g. y de los 7 a los 12 en raciones de 100-120 g. o huevos una o dos unidades). La carne roja, el hígado, el paté, la morcilla, el arenque salado, los moluscos y el marisco son excelentes reservas de hierro.

**Vegetales:** Comer 5 raciones de frutas y hortalizas al día es el objetivo. Llegarán a la meta si la fruta se convierte en el postre de elección.

**Cereales y legumbres:** El muesli de avena y los cereales enriquecidos tienen hierro en dosis abundantes. A partir de los 2 años, se recomienda que los niños coman lentejas o garbanzos, dos veces por semana.

**Frutos secos:** Consumidos 3-5 veces por semana, los frutos secos complementan el contenido en hierro de la dieta. Los más aconsejables con el anacardo, el pistacho, los piñones y las almendras.

## ANEMIA

La anemia por falta de hierro es un trastorno frecuente en mujeres de edad fértil y embarazadas, niños y personas mayores. Para disfrutar de una salud de hierro es tan importante aumentar el consumo de los alimentos más ricos en este mineral como favorecer su absorción.

La carne de potro, jabalí, codorniz y pichón son las mejores fuentes cárnicas de hierro. La primera de ellas, además de ser rica en este mineral -150 g. aportan una tercera parte de la cantidad que se necesita a diario y la mitad de los requerimientos de un niño-, es muy pobre en grasas. De ahí que pueda consumirse dos veces por semana.

Otra forma de mantener un aporte correcto de hierro es comer pescado 3-4 veces por semana. Intenta que una de esas raciones sea de moluscos, excepcional fuente de hierro.

Incluirlos en la dieta es tan fácil como comer berberechos enlatados, preparar mejillones al vapor, merluza con almejas, etc.

La yema de los huevos encabeza la lista de alimentos con más hierro. Un revuelto de dos huevos con una ración de 80 g. de morcilla, otra excelente fuente de este mineral, supera con creces la dosis que se precisa al día. En caso de colesterol o sobrepeso, opta por los revueltos de espinacas, de espárragos y setas, de salmón, etc.

Los expertos recomiendan cocinar las legumbres con proteínas animales a fin de mejorar su alto aporte de hierro. Los garbanzos con espinacas y bacalao, las pochas (alubias) con almejas y las lentejas con costilla de cerdo son buenos ejemplos.

En caso de anemia, es mejor preparar las acelgas, las judías verdes, el brócoli, etc. salteados con unos taquitos de jamón, cuyas proteínas aumentan la asimilación del hierro, que a la crema o con bechamel. La razón: los lácteos frenan la absorción del hierro, tanto el de origen vegetal como el animal.

La falta de hierro, aunque es responsable del 45% de las anemias, no es la única causa. La vitamina B12 y el ácido fólico también son necesarios para asegurar la fabricación de los glóbulos rojos de la sangre, los encargados de transportar el oxígeno.

Por déficit de vitamina B12. Su carencia produce la llamada anemia perniciosa, un trastorno que suele afectar a pacientes con gastritis crónica, a vegetarianos y, sobre todo a personas mayores. También puede darse entre quienes abusan de laxantes o antiácidos.

Para evitar este trastorno, que produce cansancio, hormigueo en las extremidades y deterioro cognitivo –confusión, fallos de memoria, etc. hay que asegurar el consumo de alimentos de origen animal: carne, pescado, huevos y lácteos.

Por déficit de ácido fólico. La baja ingesta de esta vitamina, el abuso del alcohol y trastornos como la celiaquía o la enfermedad de Crohn pueden provocar esta anemia por falta de ácido fólico. Otro sector con alto riesgo son las embarazadas.

La clave está en comer, a diario, cinco raciones de hortalizas y frutas, intentando que, al menos, una de ellas sea en forma de ensalada. Dos o tres veces por semana, haz un hueco a las legumbres, los huevos, el foigrás y las nueces.

El consumo regular de mango, la fruta con más hierro, impulsa las defensas y combate el aspecto ojeroso y pálido de las personas con anemia.

Fresas con zumo de naranja ayudan a retener el hierro en el primer tramo del intestino, donde se absorbe, a la vez que hace frente a la fatiga y al decaimiento.

El albaricoque y el melocotón secos concentran dosis extraordinarias de hierro. Añádelos troceados a las macedonias.

## **ÁNIMO, subir**

El hipérico, conocido con el apelativo de “el Prozac natural” es un excelente antidepresivo de origen natural que aumenta la sensación de bienestar, mejora la autoestima y tiene efectos tranquilizantes.

Con depresión leve, mezcla a partes iguales flores de hipérico, con melisa, espinos albar y flores de azahar. En el contenido de un vaso de agua hirviendo, vierte una cucharada de esta mezcla herbal y deja que repose diez minutos. Toma un máximo de dos tazas, en ayudas al día.

Cuando padeces de ansiedad e insomnio, es preferible que combines el herérico a partes iguales con valeriana o con pasiflora. Lo encontrarás en cápsulas (toma 1 g. al día) o en infusión. Emplea una cucharada por vaso de agua hirviendo y toma 1-2 tazas al día.

Se desaconseja tomar hiérico a las mujeres embarazadas y a todas aquellas personas que sigan un tratamiento con antidepresivos, con fármacos adelgazantes o con descongestionantes.

La levadura de cerveza, las algas, el germen de trigo, el boniato, la patata, los guisantes, los dátiles y las nueces son algunas de las fuentes más abundantes de vitamina B, cuyo déficit produce irritabilidad, decaimiento y falta de concentración.

Debido a sus sustancias estimulantes y euforizantes, el cacao es capaz de levantar el ánimo de la persona más decaída y de aportar una inmediata sensación de satisfacción. Recuerda que el chocolate negro no es sólo el más saludable, sino también el más efectivo.

**Melisa:** Esta planta actúa como un excelente equilibrador del sistema nervioso, muy útil en caso de padecer una depresión leve o de estar triste y abatido. Puedes tomar la melisa en infusión, a razón de una cucharadita por vaso de agua, o beneficiarte de la poderosa acción antidepresiva y sedante de su aceite esencial. En caso de insomnio, añade unas pocas gotas al agua de la bañera y, si la melancolía se apodera de ti, aplícalo, diluido en aceite de almendras, tras la oreja y en la muñeca.

**Requesón con miel:** El requesón es un alimento rico en triptófano, esencial para que el cerebro segregue un mensajero químico, la serotonina, que favorece el bienestar mental. Para que el triptófano desempeñe su función correctamente, combina el requesón con alimentos ricos en magnesio, como la miel, las pasas, los dátiles o las nueces. Los batidos de avena, el yogur con trocitos de fruta y la lecha con cacao tienen similar efecto.

**Alga espirulina:** El alga espirulina, rica en vitaminas del grupo B, hierro y calcio, contiene un componente que favorece la producción de tiroxina y de adrenalina, dos sustancias estimuladoras que aumentan la vitalidad, activan el metabolismo y mejoran el ánimo. Los suplementos a base de espirulina se recomienda, de forma especial, a todas aquellas personas a las que la apatía o la tristeza les impulsa a comer compulsivamente.

**Pescado azul:** Las personas que consumen menor cantidad de ácidos grasos Omega 3 son más susceptibles a los estados depresivos y a la apatía. De hecho, los niveles de este tipo de grasa suelen aparecer con valores mínimos en pacientes con depresión. Para prevenir esta situación, come dos veces por semana, pescado azul –salmón, atún, sardinas, boquerones, etc. o toma a diario aceite de pescado en forma de perlas.

## **ANSIEDAD BAJO CONTROL**

Si bien la ansiedad es un mecanismo que nos permite reaccionar ante una nueva situación (sobrecargas laborales, obligaciones familiares, proximidad de los exámenes, etc.), algunas personas pueden sentirse angustiadas antes los cambios inesperados o por el exceso de responsabilidad. Se calcula que un 15% de la población, en su mayoría mujeres, sufre este trastorno en algún momento de su vida.

Establece un horario para cada comida y no te saltes ninguna, Para controlar mejor el apetito, es importante que comas algo –una pieza de fruta, una barrita de cereales o un yogur– a media mañana y a media tarde.

Sirve los platos en la cocina y levántate de la mesa en cuanto acabes de comer. Si tras el postre te quedas con hambre, bebe una infusión de sabor dulzón como la de regaliz, anís verde o canela.

La falta de zinc se relaciona con la bulimia, un desorden de la alimentación que altera los atracones, que van seguidos de vómitos, con las dietas restrictivas. Asegura el aporte de zinc, eligiendo el pan integral, incluyendo un alimento proteínico en todas las comidas y comiendo regularmente frutos secos.

El pulso acelerado es una de las manifestaciones más frecuentes de este trastorno. Hazle frente tomando infusiones de hojas de olivo y flores de espino albar. Mezcla las hierbas a partes iguales y añade una cucharada a una taza de agua hirviendo.

Para reducir la transpiración corporal, toma infusiones de salvia, empleando una cucharadita de la hierba seca por vaso de agua.

La tila es la planta más indicada para controlar los temblores de las manos y la voz entrecortada. También mitiga la tensión muscular del cuello, hombros y espalda.

**Miel de Azahar:** Tomando una cucharada sopera de miel de azahar cada mañana, afrontarás el día con fuerzas renovadas. La miel que las abejas fabrican a partir del néctar de las flores de azahar tiene efectos sedantes que te ayudarán a mantener los nervios a raya.

**Pasiflora:** El extracto de pasiflora, combinado con espino blanco, valeriana y azahar, ayuda a calmar las alteraciones nerviosas y los sentimientos de pánico. Se aconseja tomar 25 gotas, un máximo de tres veces al día, diluidas en agua.

**Hipérico:** El hipérico ayuda a tratar los estados de ansiedad leves, los miedos injustificados y las preocupaciones excesivas. Puedes tomarlo en infusión, combinado con tilo, lavanda, etc. o en cápsulas (hasta 1 gr. al día). Abstenerse aquellas personas que tomen antidepresivos o ansiolíticos.

**Dátiles:** Los hidratos y los azúcares del dátil revitalizan, casi de forma inmediata, los nervios y el cerebro. Esta golosina natural calma la mente y aumenta el nivel de concentración al tiempo que mejora el estado de ánimo. Todo ello sin provocar nerviosismo. Para beneficiarte de estas bondades, hierva durante 10 minutos tres dátiles deshuesados, dos higos secos y dos cucharadas de pasas en 1 l. de agua. Filtra o tritura y bebe la decocción a lo largo del día.

**Angélica:** Para atenuar las perturbaciones nerviosas que afectan al tracto digestivo – en forma de náuseas, acidez, diarrea, etc.- o sobre el aparato respiratorio –tos nerviosa, etc-, te aconsejamos tomar una infusión de angélica después de cada comida. Prepárala añadiendo 15 gotas de esta planta a ½ l. de agua.

**Aceite esencial de vetiver:** La relajante fragancia que emana esta esencia, conocida en la India como “el aceite de la tranquilidad”, es muy útil entre las personas con ansiedad que han de dosificar o controlar mejor su energía. Los deportistas de alto rendimiento lo utilizan para prevenir los calambres, pero también por su capacidad para calmar los nervios previos a las competiciones.

Diluye 2-3 gotas en una cucharada de aceite de almendras (o, en su defecto de oliva). Frota con la loción las muñecas y el plexo solar (donde se localiza la boca del estómago).

Si te cuesta dar con este preparado, recurre al aceite esencial de lavanda, de albahaca o de manzanilla.

## ANTICUAGULANTES

Los **anticoagulantes** (Sintrom®) no se administran en todos los pacientes con insuficiencia cardíaca, sino sólo en aquellos que presentan un riesgo elevado de trombosis o embolias por padecer arritmias cardíacas, tener prótesis cardíacas metálicas o por otras causas diversas. Si el paciente toma anticoagulantes debe realizar controles periódicos (control del



Sintrom®) para ajustar la dosis. Su efecto secundario más importante es la aparición de hemorragias, en ocasiones graves.

Los coágulos sanguíneos están formados por las plaquetas y por una proteína llamada fibrina. Los anticoagulantes inhiben la formación de la fibrina, y de esta forma impiden la formación del coágulo. El anticoagulante oral más usado en España es el acenocumarol (su nombre comercial es Sintrom®), mientras que en otros países se utiliza la warfarina. Ambos fármacos son semejantes.

El Sintrom se usa principalmente en los pacientes que tienen una arritmia llamada fibrilación auricular, ya que a consecuencia de la arritmia se pueden formar coágulos dentro del corazón. También es necesario su uso en los pacientes con prótesis valvulares metálicas, para evitar la formación de coágulos en la prótesis. Cuando se forman trombos en las venas de las piernas (trombosis venosa profunda) también se utilizan los anticoagulantes para intentar disolverlos, y prevenir que se suelten (émbolos) y viajen hasta los pulmones produciendo un infarto pulmonar (embolia pulmonar).

El Sintrom tiene el inconveniente de que no se puede dar en una dosis fija, sino que hay que realizar analíticas con cierta frecuencia para conocer cómo de anticoagulada está la sangre. El control del Sintrom se hace mediante un parámetro en la analítica llamado INR. Si la dosis de Sintrom que está tomando el paciente es insuficiente, la sangre tendrá una coagulación normal (INR bajo), como si no estuviese tomando el fármaco, por lo que habrá que subir la dosis. Si la dosis es excesiva (INR alto), la sangre estará muy anticoagulada y habrá riesgo de que se produzcan hemorragias.

Cuando un paciente toma Sintrom debe poner en conocimiento del médico el resto de la medicación que recibe, pues el control de este anticoagulante puede verse afectado por la toma concomitante de una gran diversidad de fármacos. Incluso la dieta, el alcohol o productos de herbolario pueden alterar su control. Si un paciente está tomando Sintrom, debe ponerlo en conocimiento de todos los profesionales sanitarios de los que reciba asistencia (médico, enfermera, farmacéutico, dentista, etc.). Si se debe interrumpir temporalmente el Sintrom por algún motivo, la sangre no recupera su coagulación normal hasta pasados dos o tres días desde la suspensión de su toma.

La **heparina** sódica también es un anticoagulante, pero se administra por vía intravenosa, por lo que se usa principalmente en los hospitales. Tiene la ventaja de que, si se debe suspender, su efecto desaparece en unas pocas horas. Hay un tipo de heparina (**heparina de bajo peso molecular**) que se administra una o dos veces al día de forma subcutánea, debajo de la piel, mediante una jeringa precargada que contiene el fármaco. De esta forma, el paciente se puede poner la medicación en su domicilio o en el centro de salud.

El efecto secundario más importante de los anticoagulantes es la aparición de hemorragias, en ocasiones graves. Si la deposición tiene un color negro, como el carbón, puede indicar la presencia de sangre. No obstante, lo más frecuente son pequeñas hemorragias (por la nariz, las encías o en la orina), que deben ponerse en conocimiento del médico.

## **APENDICITIS**

Apendicitis es la inflamación del apéndice, ubicado en el ciego, que es la porción donde comienza el intestino grueso. Normalmente los casos de apendicitis aguda requieren de un procedimiento quirúrgico llamado apendicectomía bien por laparoscopia o laparotomía que no es más que la extirpación del apéndice inflamado.

Los síntomas son:

-Dolor abdominal intenso en la parte inferior derecha del abdomen, sobre la cadera. Es un dolor que no baja de intensidad, sino que va aumentando. Puede empeorar si es que se palpa la zona, se respira profundamente o se mueve la pierna derecha.

-El paciente presenta náuseas y vómitos. La fiebre comienza a aparecer de manera moderada y, también, los escalofríos.

-Se producen diarreas o estreñimiento ya que el tránsito intestinal se hace más lento.

Resulta imperante que la persona acuda al médico a la brevedad apenas empiece a sentir algunos de los síntomas para que se le diagnostique, por medio de pruebas como ecografías o análisis de sangre, si padece de apendicitis.

De ser el caso, el médico decidirá intervenir al paciente para extirpar el apéndice. No hay problema de vivir sin apéndice, ya que es un órgano que no tiene una función específica

## **APNEA**

Cuando el ronquido viene acompañado de pausas en la respiración, es necesario ponerlo en conocimiento del especialista, ya que puede tener consecuencias negativas para la salud.

Las apneas se producen por la obstrucción de las vías respiratorias altas, que no permiten el paso del aire. Estas pausas, que duran entre unos pocos segundos y algunos minutos, suelen ser muy frecuentes (entre 5 y 30 veces por hora), por lo que en una noche, pueden darse centenares de ellas. Tras la parada, se vuelve a respirar normalmente, después de emitir un fuerte ronquido acompañado de jadeos. Las personas que la sufren suelen despertarse varias veces en una noche.

Al no dormir bien, quienes padecen este problema suelen estar cansadas y somnolientas durante el día. Las apneas también pueden provocar irritabilidad, fatiga matutina, fallos de memoria y dificultad a la hora de concentrarse. A largo plazo, y debido a que el organismo no se oxigena convenientemente, aumenta el riesgo de sufrir trastornos cardiovasculares, como hipertensión, infarto o ictus cerebral. Según un estudio, las personas que roncan a diario tienen un riesgo hasta un 68% mayor de sufrir bronquitis crónica.

Para detectar este problema, es necesario realizar un estudio del sueño. El paciente permanece una noche en el hospital para que pueda registrarse la frecuencia cardíaca, el nivel de oxigenación de la sangre, etc. Tras este estudio se establecerá el tratamiento más adecuado en cada caso.

Acostarse de lado es la mejor postura para facilitar la respiración. Para evitar que, durante el sueño, se cambie de postura sin daros cuenta, cosa un bolsillo en la espalda del pijama y coloca una pelota de tenis en su interior.

Las comidas muy copiosas y difíciles de dirigir, sobre todo si se acompañan de bebidas alcohólicas, aumentan el riesgo de sufrir este problema.

Cuando más alta sea la almohada, más probabilidades tienes de roncar. Es mejor, por lo tanto, usar una que no te obligue a adoptar una posición forzada.

## **ARDOR DE ESTÓMAGO, calmar**

La molesta sensación de ardor que, a menudo, va acompañada de eructos de regusto ácido, es el síntoma principal del reflujo gastroesofágico, un trastorno que se origina cuando la válvula que comunica el esófago con el estómago no se cierra adecuadamente tras el paso de los alimentos.

Algunos de los componentes del alga fucus forman un gel viscoso en el estómago que recubre los alimentos y provoca una especie de efecto tapón, impidiendo que los ácidos del estómago “suban” hacia el esófago. La toma de esta alga en cápsulas (en dosis de 0,5 a 2 g. al día), está especialmente recomendada en caso de sobrepeso, por su efecto saciante y estimulador del metabolismo, pero contraindicada en personas nerviosas.

Los alimentos ricos en proteínas tienen la particularidad de estimular la secreción de una hormona, la gastrina, que mejora el cierre de la válvula que separa el esófago del estómago. La mejor forma de añadir proteínas de calidad a tu dieta es incluyendo clara de huevo (sin la yema, la parte grasa) en tus recetas. Los platos de cuchara que se enriquecen con clara de huevo, así como los postres que se preparan con clara de huevo batida a punto de nieve, en lugar de con nata y crema de leche, reducen las molestias. No sigas este consejo si sufres insuficiencia renal.

Jugo de col. Este vegetal crea una película protectora en las paredes del esófago, similar a la que producen las membranas mucosas del estómago para defenderse de los jugos gástricos. Por ello, resulta muy beneficioso ingerir 2-3 cucharadas de jugo de col antes de las comidas. Notarás una clara mejoría si, además, tomas de primero una crema de calabaza o de calabacín, dos de los vegetales más ricos en sustancias protectoras de la mucosa digestiva.

Según los expertos, las ralladuras de piel de naranja o de limón, ricas en una sustancia llamada d-limoneno, favorecen la digestión estomacal y, al parecer, mejoran el funcionamiento de la compuerta que da entrada al estómago. Para poner a prueba este remedio, añade media cucharadita de la piel recién rallada de una fruta cítrica a la infusión de sobremesa. Algunas de las tisanas más beneficiosas son las de abrotano hembra, manzanilla, malva y malvavisco.

La válvula que separa el esófago del estómago pierde eficacia cuando se abusa del tabaco y del alcohol. Las comidas muy condimentadas (con pimienta, canela, mostaza, guindilla, escabeches, etc.) el ajo, la cebolla, la menta y el chocolate también relajan esta puerta de entrada al estómago facilitando que los ácidos “ocupen” el esófago.

El retraso en el vaciamiento del estómago aumenta el riesgo de reflujo gástrico. Tanto las comidas copiosas como las ricas en grasas (fritos, guisos, mantequilla, crema de leche, carne roja, etc.) o en fibra (productos integrales, alimentos enriquecidos, etc.) agravan los síntomas porque requieren una digestión más lenta.

Recuerda que la grasa mejor tolerada por la válvula de entrada al estómago es el aceite de oliva virgen.

Si el tejido que recubre el último tramo del esófago está irritado, el café, los alimentos ácidos (tomate, sofritos, cítricos), las bebidas con gas y los alimentos muy fríos o muy calientes aumentarán la sensación de ardor.

## **ARTERIOSCLEROSIS**

Arteriosclerosis significa “arterias duras” y delata una situación donde las arterias grandes y medianas de nuestro cuerpo presentan paredes gruesas y duras porque con el paso del tiempo se ha depositado en ellas grasa (colesterol), calcio, colágeno y otras sustancias que forman “piedras” y obstruyen el paso de la sangre.

Cuando esta sangre falta en el corazón, en las arterias coronarias, llega el infarto de miocardio o la angina de pecho. También la arteriosclerosis puede dar lugar a la falta de riego cerebral, falta de riego en las piernas, etc. Los hábitos de nuestros días hacen que a partir de los veinte años todas las personas padezcan, más o menos, algo de arteriosclerosis. La calabaza puede ayudarnos a prevenir y a tratar este problema.

Las personas que toman con frecuencia calabaza tienen menos problemas en los ojos y particularmente de cataratas, glaucoma y falta de agudeza visual, ya que este alimento es rico en vitamina A y potasio, elementos muy útiles para los ojos.

## **ARTICULACIONES, dolor**

El harpagofito es el antiinflamatorio y analgésico más poderoso de la naturaleza. No en vano la acción de esta planta africana se ha equiparado a la de un buen número de fármacos antiinflamatorios con la ventaja de que carece de todos los efectos secundarios de estos medicamentos. Ya sea en infusión o en comprimidos, esta planta es el remedio de elección en el tratamiento de las enfermedades reumáticas, la tendinitis, los traumatismos y los dolores articulares provocados por sobreesfuerzos.

En la primavera, haz acopio de huesos de cereza. Introducidos en un saquito de tela y calentados en el micro, estos huesos son capaces de retener el calor durante mucho tiempo. Aplicar calor local sobre las articulaciones doloridas tiene un doble beneficio: por una parte, reduce la rigidez y, por la otra, alivia la tensión muscular. Las almohadillas de semillas, disponibles en tiendas de cuidados naturales, tienen similares funciones.

Otro excelente remedio frente a los dolores de tipo muscular y óseo es la pomada formulada a base de pimienta de Cayena. La capsaicina, la sustancia responsable del sabor picante de esta especia, disminuye el dolor porque provoca una quemazón intensa en la piel, lo que a su vez aumenta el aporte de sangre a la zona. Si no encuentras esta loción natural en herbolarios y parafarmacias, frota las articulaciones afectadas con media cucharadita de esta especia, mezclada con un poco de sal, y disuelta en agua.

Los cítricos, la manzana y la piña ayudan a neutralizar la formación en el organismo de unos ácidos causantes de la inflamación y del dolor. Estas saludables frutas también ayudan a dispensar unos depósitos de minerales, que se crean en el cartílago de las articulaciones de las personas con artrosis y que acentúan el dolor.

El apio, las endibias, el berro, el perejil, los rabanitos, la lechuga, la col y las zanahorias, en especial cuando se consumen crudos, mejoran notablemente la movilidad de las articulaciones.

Los alimentos ricos en ácidos grasos saludables, como el pescado azul, las semillas, el aceite de lino y el de oliva, deberían convertirse en alimentos de consumo habitual, dado que protegen contra la inflamación de las articulaciones y la pérdida progresiva de masa ósea. Por el contrario, reduce a un máximo de una ración diaria el consumo de carne, huevos y quesos (a excepción del requesón).

## **ARTRITIS**

La artritis es un proceso inflamatorio que afecta a una o varias articulaciones, mostrándose las zonas afectadas hinchadas, dolorosas y ligeramente enrojecidas. La inflamación puede ser consecuencia de un golpe de la articulación o bien de un proceso de "autoagresión", como en el caso de la artritis reumatoide (nuestros propios anticuerpos, por una serie de causas que desconocemos, lesionan periódicamente una o varias articulaciones). En este último caso, y sobre todo cuando afecta a los dedos de las manos, puede ser muy útil el uso de anillos de oro.

Muchas personas que habitualmente tienen un anillo de oro, siempre en el mismo dedo, casi nunca presentan artritis de carácter reumatoide en esa zona.

Cuando aparezcan los primeros síntomas e incluso los primeros bultos o deformidades en las articulaciones de los dedos de la mano se aconseja ponerse un anillo de oro en el dedo o dedos afectados, retrasando de este modo la aparición o el incremento de los síntomas.

## **ARTROSIS**

La artrosis se produce por el desgaste del cartílago, una especie de almohadilla protectora que facilita el movimiento de las articulaciones al impedir que los huesos rocen entre sí.

Aplicar sobre las articulaciones afectadas varias hojas de col escaldadas en agua, en leche o, mejor aún, en infusión de cola de caballo hirviendo es un remedio muy antiguo que atenúa el dolor. Machaca las hojas y aplícalas calientes sobre la piel envueltas con una venda para que queden sujetas. Deja que la cataplasma actúe toda una noche y repite la aplicación durante una semana.

Las infusiones que poseen la doble acción calmante y antiinflamatoria como las de sauce blanco, son las que mejor mitigan el dolor y la rigidez de las articulaciones, dos de los síntomas más molestos de esta enfermedad degenerativa. Para ello, hierva 20 g. de corteza de sauce en un litro de agua y toma una taza del preparado antes de cada comida. Evita el sauce en caso de ser alérgico/a a la aspirina o de padecer una úlcera de estómago.

La aplicación de calor mejora los síntomas de la artrosis. Por eso, un simple baño de agua caliente, al que conviene añadir un kilo de sal marina, ayuda a reducir la rigidez de las articulaciones, habitual en las primeras horas del día. Si no tienes tiempo para deleitarte con un baño, date una ducha y dirige el chorro de agua caliente a la máxima presión posible hacia las zonas afectadas.

Bajo la luz del sol, deja macerar en un recipiente de vidrio un buen manojo de hojas de romero y seis guindillas pequeñas en un litro de alcohol. Al cabo de unos veinte días, filtra el líquido y guárdalo al resguardo de la luz. Esta loción, que alivia temporalmente el dolor, debido a que activa la circulación aumentando la temperatura de la zona sobre la que actúa, se aplica tres veces al día. Si te irrita la piel, macera hojas de romero en aceite, siguiendo el mismo procedimiento anterior.

## **ASMA**

Se calcula que en España hay más de tres millones de personas que padecen asma (el 5% de los adultos y el 15% de los niños), con la particularidad de que en el 80% de los casos su origen es de tipo alérgico. Las sustancias capaces de producir asma son muy diversas: polvo doméstico, polen de plantas y árboles, pelo de animales, ácaros, etc. La tendencia de esta enfermedad es a aumentar, ya que cada vez hay más productos nuevos, nuestro sistema inmunitario trabaja de forma más acelerada y se desequilibra. Esto hace que sustancias externas que debían resultarnos indiferentes generen grandes reacciones en las vías respiratorias con la participación de nuestras defensas. El asma se caracteriza por presentarse en forma de crisis con dificultad y ruidos al respirar, tos y secreciones abundantes. Los maquillajes tienen mucho que ver con el asma.

Lo fundamental en el asmático es reconocer la sustancia que favorece la alergia (polvo, ácaros, polen, etc.) y sobre todo mantener el tratamiento que le indique el especialista aunque sea prolongado (años) y pesado.

Por desgracia, cerca del 40% de asmáticos españoles no sigue de forma adecuada el tratamiento que le corresponde.

Coloca una manzana en la habitación del asmático durante la tarde-noche, siempre antes de acostarse. Se considera que la manzana en estas condiciones desprende pequeñas cantidades de hongos que suponen una ligera y continua vacunación para el enfermo. Puede practicarse una semana sí y otra no.

Corta una cebolla en rodajas y hiérvela en un litro de agua durante 4 minutos. Apaga el fuego, saca las rodajas de cebolla, envuélvelas con un paño limpio y colócalas sobre el pecho del enfermo hasta que se enfríen. Utiliza este remedio una vez al día, sólo cuando hay síntomas (durante las crisis).

## **ASTENIA OTOÑAL**

Cuando la fatiga se prolonga durante más de seis meses y se ve mermado el rendimiento físico e intelectual, los expertos prefieren hablar de astenia crónica o síndrome de fatiga crónica. Este trastorno suele ir acompañado de cefaleas, dolores articulares, problemas de garganta y trastornos del sueño.

A fin de aumentar el nivel de vitalidad, los especialistas aconsejan reducir el consumo de productos refinados y dulces, aumentando al mismo tiempo el de pan y cereales integrales, verduras, legumbres y frutas.

La infusión de regaliz y de romero, así como las cápsulas de eleuterococo o de ginseng combate el agotamiento y levantan el ánimo.

Con la llegada del otoño, muchas personas experimentan una sensación de cansancio, falta de vitalidad, dificultad de concentración y somnolencia debido a la reducción de las horas de sol.

Desayuna con luz natural e incluir en esta importante comida del día un alimento con abundante vitamina C son las dos mejores formas de proporcionar a nuestro organismo esa inyección de energía que tanto necesita por estas fechas. Para ello, añade a los cereales un kiwi o un cuarto de mango troceado, dos de las frutas más ricas en esta vitamina. Otra opción es tomar un zumo natural de naranja o pomelo.

Las nueces es un fruto seco que se cosecha en otoño, y es una excelente fuente de vitaminas del grupo B, cuyo déficit se relaciona con un bajo estado de ánimo. Las nueces son, además, uno de los alimentos más ricos en coenzima Q10, un compuesto antifatiga que mejora el nivel de resistencia al cansancio. Para tener buenos niveles de todos estos nutrientes, añade unas nueces troceadas al yogur o a la ensalada. Si decides tomar un suplemento de coenzima Q10, muy útil en caso de fatiga crónica, tómalo con las comidas.

Mezcla la sal de mesa con Alga Espirulina, pues aparte de ser uno de los alimentos con mayor concentración de hierro, es una excelente fuente de otro compuesto revigorizante: la clorofila. Por eso, constituye una ayuda extra a la hora de combatir la fatiga crónica y la astenia en los cambios de estación. Lo más aconsejable es empezar el día añadiendo una cucharadita de alga espirulina al zumo del desayuno o bien llenar el salero con la misma cantidad de espirulina que de sal yodada, un truco con el que asegurarás la presencia de esta alga en tu dieta diaria.

Uno de los complementos dietéticos más interesantes a la hora de hacer a los cambios de estación es la jalea real. El alimento de la abeja reina es un reconstituyente físico y psíquico sin igual, apto para todas las edades. En caso de falta de vitalidad y de apetito, elige una jalea real en ampollas vitaminada. Si sufres exceso de fatiga y somnolencia, busca un producto enriquecido con ginseng.

Bajan las temperaturas, aumenta la humedad, disminuyen las horas de sol... etc. Para hacer frente a los pequeños problemas de salud propios de cada estación, no hay mejor medida dietética que llenar la cesta de la compra de productos de temporada.

Vegetales naranjas y verdes. No desaproveches la oportunidad de comer caquis, calabaza y boniatos, así como acelgas, puerros y coles de Bruselas. Además de encontrarse en su mejor momento, estos alimentos son una fuente primordial de equivalente vegetal a la vitamina A, un nutriente que refuerza las defensas e infunde energía.

Las almendras, las avellanas y las nueces con de los alimentos más ricos en vitamina B6 y magnesio, el déficit de los cuales provoca falta de tono muscular. Incluirlos en la dieta es toda una necesidad entre quienes acusan falta de fuerza muscular o realizan esfuerzos físicos intensos. Gracias a su alto aporte en grasas esenciales también mejoran el ánimo y aumentan el rendimiento intelectual.

Las setas pertenecen a ese grupo de alimentos de otoño que impulsa el sistema de defensas, estimula la actividad cerebral y, gracias a su riqueza en yodo, revitaliza el organismo.

Un reciente estudio señala que los europeos arrastramos un déficit de sueño de entre una y dos horas diarias, algo que no sólo reduce nuestro nivel de energía, sino también nuestro capital de salud y de juventud.

Los alimentos ricos en triptófano favorecen el descanso. Si duermes menos de ocho horas al día porque te cuesta conciliar el sueño, incluye un plátano de postre en tu cena y toma, antes de ir a dormir, un batido de leche hervida con avena.

## **ASTENIA PRIMAVERAL**

La astenia primaveral representa una situación de falta o pérdida de fuerza y/o energía vital que se manifiesta desde la mañana y no se puede remontar a lo largo del día. Esta situación es muy frecuente en primavera y generalmente se debe a modificaciones en las secreciones de las hormonas del cuerpo y a un cierto desequilibrio del sistema inmunitario, ya que en primavera hay muchas sustancias en el ambiente que, al entrar en el organismo “hacen trabajar más” a nuestra defensas y aparece la fatiga que afecta tanto en el aspecto físico como en el psicológico.

Tenemos a nuestra disposición algunos complementos que nos ayudarán mucho a la hora de combatir la astenia primaveral, como es el caso de la jalea real. Toma una cucharada de este producto una-dos veces por semana durante la primavera.

Prepárate esta sopa de tomillo con ajo 2-3 veces por semana cuando te encuentres “apagado”, sin fuerza, desganado: una ramita de tomillo, unos trozos de pan tostados, un vaso de agua hirviendo, un par de dientes de ajo y aceite. Tuesta los trozos de pan en el aceite con los dientes de ajo bien picaditos. Sácalos de la sartén y déjalos enfriar en un plato. Mientras tanto, prepara una infusión añadiendo una ramita de tomillo al equivalente de un vaso de agua. Cuando empiece a hervir, apaga el fuego y cuela el líquido sobre el plato que tiene los trozos de pan.

## **ASTILLA CLAVADA EN EL PIE**

A todos se nos ha clavado alguna vez una astilla en la piel y no ha habido manera de sacársela. Ésta es una fórmula infalible contra esa circunstancia tan molesta.

Ingredientes: Agua y Sal marina

Preparación: Disolver la sal en el agua.

Uso: Poner el pie en remojo un cuarto de hora. Pasado ese tiempo la astilla saldrá sin mayores problemas con ayuda de unas pinzas o incluso apretando con las uñas.

## **BALANITIS**

La Balanitis es la inflamación del glande o cabeza del pene, cuando está acompañada de infección o inflamación del prepucio recibe el nombre de Balanopostitis.

La Balanitis se presenta predominantemente en hombres que no han sido circuncidados, debido a que el glande está cubierto por la piel del prepucio y esto genera que la zona se mantenga húmeda y sea un medio apto para la proliferación de bacterias y hongos. De todos modos pueden padecer de Balanitis también los hombres circuncidados.

Una de las principales causas de que se produzca balanitis es la higiene deficiente o la higiene no realizada en forma correcta.

Esto puede deberse a no poder retraer bien el prepucio durante el baño y no enjuagar bien los restos de jabón que quedan acumulados bajo la piel.

Esto es muy frecuente en casos de Fimosis.

## **BOCERAS**

Las grietas en las comisuras de los labios son señal de falta de vitamina B2, algo frecuente en las personas que abusan de los dulces. Aumenta las reservas de esta vitamina espolvoreando perejil sobre los platos, tomando zumo de zanahoria y aumentando el consumo de cereales integrales, verdura de hoja verde y lácteos. Si tienes los labios reseca incluye más pescado azul, lino y hortalizas de color naranja en tu dieta.

Esta enfermedad la produce una toxina, conocida como botulínica, que forma un bacilo llamado *Clostridium botulinum*. Es poco frecuente, pero es interesante conocerla, pues puede ser grave y es posible evitarla tomando algunas precauciones al consumir conservas caseras. Precisamente, su nombre deriva de "botulus" que, en latín, significa embutido. El microbio está muy extendido, pues se encuentra en el suelo, en el lodo de los ríos y lagos, en la arena del mar e, incluso, en el intestino del hombre y de algunos animales, que lo expulsan con las heces. Si las condiciones no le son favorables, adopta una forma muy resistente, llamada espóra, que puede permanecer en algunos alimentos.

La toxina botulínica es el tóxico natural más potente que se conoce y bloquea la acetilcolina, que es una sustancia que transmite los impulsos nerviosos a los músculos, por lo que los paraliza. Debidamente purificada, se usa para corregir la contracción muscular excesiva, que se produce en las arrugas y en otros trastornos y para disminuir el exceso de sudor. Estos tratamientos sólo los pueden hacer los médicos.

La forma más corriente de contagio es la ingestión de alimentos que ya contienen la toxina, pues el bacilo la formó antes de entrar en el cuerpo y encontrar unas condiciones favorables. Éstas se dan en las conservas caseras, pues las industriales se tratan y se destruye la toxina. Pueden ser de carne (embutidos, jamones...) pescados (ahumados, salazón...), verduras o legumbres enlatadas (espárragos, judías....) alimentos empaquetados al vacío, etc. La toxina no suele alterar las características de los alimentos, pero es muy sospechosa la presencia de gas (se abomba la lata) y el olor a rancio. Los lactantes pueden sufrir el botulismo al ingerir el bacilo y no la toxina, ya que la pueden formar dentro del intestino, seguramente porque la flora intestinal aún no está desarrollada. En estos casos, el contagio se produce si toma miel contaminada con las esporas del bacilo. En alguna ocasión, el bacilo entra en el organismo por una herida infectada o por la inyección de una droga.

Los síntomas aparecen de 12 a 76 horas después de ingerir la toxina y consiste, sobre todo, en la parálisis de músculos craneales, apareciendo estrabismo, visión doble, pupilas fijas y dilatadas, boca seca, imposibilidad de mover la lengua y dificultad para tragar y hablar. Puede



verse afectada alguna extremidad, la respiración y el corazón. No hay fiebre y no se altera la conciencia.

Algunos casos son leves, pero, en otros, la mortalidad es alta por parálisis respiratoria y cardíaca. Siempre es necesaria la hospitalización y se debe inyectar lo antes posible la antitoxina.

Es importante preparar las conservas con las manos limpias y hervir los recipientes. Antes de consumirlas se deben hervir durante 10 minutos.

Los niños no deben tomar miel hasta que tengan un año de edad.

## **BOCIO**

El bocio es una glándula tiroides aumentada de tamaño. El aumento de tamaño puede deberse a varias razones; puede regresar a sus dimensiones normales por sí sola. Aunque el bocio es signo evidente de un trastorno de la tiroides, no siempre se necesita tratamiento.

La enfermedad del bocio es causada comúnmente debido a la deficiencia de yodo en la dieta. La tiroides hace uso del yodo orgánico en su secreción y una dieta deficiente en yodo orgánico es un factor que predispone la aparición de esta enfermedad, especialmente durante trastornos físicos y emocionales. La enfermedad del bocio afecta gradualmente a aquellos que viven habitualmente de comidas desnaturalizadas y a aquellos que comen mucha de su comida en un estado crudo y sin cocer.

El yodo es, sin dudas, muy útil en muchos casos, pero debe ser dado en su forma orgánica. Todas las comidas que contengan yodo deben ser ingeridas abundantemente. Estas son lechuga, nabo, zanahoria, ajo, cebolla, piña, arroz entero, tomates, berro, fresas, guayaba, frutas cítricas, yema de huevo y comidas marinas.

El bocio puede ser tratado con berro que es una de las mejores fuentes de yodo. Es muy valioso en la corrección del funcionamiento de la tiroides. Su uso regular, por lo tanto, es altamente benéfico en la prevención y tratamiento del bocio. Una pasta hecha de esta verdura puede también ser aplicada benéficamente sobre las partes afectadas. Ayuda a reducir la hinchazón.

## **BOTULISMO**

El **botulismo** es una intoxicación causada por la toxina botulínica, una neurotoxina bacteriana producida por la bacteria *Clostridium botulinum*. La vía de intoxicación es generalmente alimentaria por ingestión de alimentos mal preparados o conservados de manera inapropiada, o puede ser vía contaminación a través de heridas abiertas o por uso inadecuado de esta toxina con propósitos estéticos o para tratamiento de enfermedades neuromusculares.

Cualquier persona que consuma alimentos contaminados con la toxina puede desarrollar botulismo. Implica a menudo procesamiento inapropiado de los alimentos en el hogar. El botulismo infantil se ha asociado a comer miel que contiene las esporas bacterianas. Los jarabes de maíz ligeros y oscuros también pueden contener las esporas, aunque los casos del botulismo infantil no se han asociado al jarabe de maíz.

El botulismo no se transmite de una a otra persona. Una persona debe comer el alimento contaminado que no se ha cocinado ó recalentado correctamente. Con el botulismo

infantil, un infante debe comer esporas bacterianas y las bacterias producir la toxina en el aparato gastrointestinal.

El botulismo afecta al sistema nervioso. Los síntomas del botulismo producido por los alimentos incluyen visión borrosa ó doble, boca seca, y la parálisis del músculo de la respiración. Cerca de 15% de las personas con botulismo mueren. El botulismo infantil tiene una amplia gama de síntomas incluyendo estreñimiento, apatía, debilidad, dificultad de respirar, pérdida del apetito y reflejos pobres. Cerca de 2% de los casos de botulismo infantil mueren.

Los síntomas del botulismo producido por contaminación de alimentos aparecen generalmente 12 a 36 horas después de comer el alimento que contiene la toxina. Es posible que los síntomas tomen varios días para desarrollarse. El período de la incubación para el botulismo infantil es desconocido.

La hospitalización es necesaria. Las personas con botulismo pueden necesitar ayuda para respirar. La antitoxina se da en ciertos casos del botulismo producido por los alimentos, pero no se utiliza en casos del botulismo infantil.

No se debe alimentar a los niños menores de 12 meses de edad con el jarabe de miel ó de maíz. Los alimentos conservados y preservados deben ser procesados y preparados correctamente. Los productos en envases que se abomban ó hinchan no deben ser consumidos y los productos con malos olores no deben ser preparados ni aún ser probados. Las latas comerciales con tapas ó tapaderas abombadas ó hinchadas se deben devolver sin abrir al lugar donde se compraron. Los vegetales enlatados deben ser hervidos, revolviendo frecuentemente, por lo menos 3 minutos antes de comer.

## **BOTULISMO DEL LACTANTE**

El botulismo del lactante se ha confirmado en niños menores de 1 año de edad y en muy raros casos en adultos con alteraciones de la anatomía y la microflora del tubo digestivo. La enfermedad, es rara, en su forma típica comienza con estreñimiento, indiferencia a estímulos, pérdida de apetito, ptosis (párpados caídos), dificultad para deglutir, pérdida del control de la cabeza e hipotonía, que evoluciona a debilidad generalizada (bebé laxo), letargia, llanto débil y en algunos casos insuficiencia y parada respiratoria. Su gravedad es variable, desde una enfermedad benigna de comienzo gradual hasta la muerte repentina del niño. Algunos estudios sugieren que ocasiona el 5% de los casos de muerte súbita del lactante. La tasa de letalidad de los casos hospitalizados es aproximadamente del 1%, gracias a que existen las unidades de cuidados intensivos pediátricos, sino sería mucho más alta.

A diferencia del botulismo clásico, de origen alimentario que es una intoxicación por la ingestión de toxina botulínica preformada, el botulismo del lactante es resultado de la ingesta y posterior germinación en el intestino de la espora del *Clostridium botulinum* dando lugar a bacterias que se reproducen en el intestino con la posterior producción de toxina "in vivo" dentro del intestino del niño.

## **BRONQUITIS**

La bronquitis consiste en una inflamación de las principales vías aéreas hacia los pulmones.

Cuando ésta surge como resultado de una infección viral como la gripe se le llama bronquitis aguda.

Cuando, en cambio, se origina de una producción anormal de mucosidades acompañada de tos y de expectoración diaria durante un período prolongado de tiempo (como en el caso de un fumador), se le conoce con el nombre de bronquitis crónica.

En ambos casos, la contaminación ambiental y el humo del cigarrillo pueden agravar la enfermedad.

Hervir 50 gramos de hojas de malva en un litro de agua por 20 minutos. Tomar este cocimiento tres veces al día. La malva hace desaparecer la inflamación de la mucosa, calma la tos y favorece la expectoración.

Cortar tres cebollas en rodajas tras quitarles la capa exterior. Luego, colocarlas en una olla con un clavo, una cucharada de azúcar morena y una ramita de tomillo. Luego, agregar agua hasta que cubra todos los ingredientes y cocer a fuego lento durante 2 horas. Colarlo y presionar la cebolla para que desprenda todo su jugo. Se utilizará medio vaso de esta preparación y se le añadirá igual cantidad de leche caliente. Se recomienda beberlo dos o tres veces al día.

Humedecer el ambiente. Use un humidificador o vaporizador para aumentar la humedad del aire lo cual facilitará el proceso de aflojar y sacar la flema del cuerpo. En el caso del vaporizador, al agua se le puede agregar vinagre de sidra de manzana u hojas de eucalipto. Esto activa la curación de la bronquitis.

Tomar muchos líquidos. Es aconsejable tomar diariamente por lo menos dos litros de líquido que incluye agua, jugos, tés y sopas. Sin embargo, es preferible que éstos estén tibios y no fríos. La gran cantidad de líquidos afecta favorablemente la viscosidad de la flema para que pueda ser expulsada. Si se toman bebidas alcohólicas o que contengan cafeína, el efecto diurético causa pérdida de fluidos en el cuerpo lo que impide la correcta expulsión de la flema.

Descansar lo suficiente. Es importante descansar, ya que si se hacen actividades que requieren mucho esfuerzo físico, puede hacer que la bronquitis empeore.

Acostarse boca abajo. Se recomienda dormir con la boca abajo y la cabeza más baja que el pecho durante unos minutos, ya que ayuda al drenaje y facilita la expulsión de las mucosidades.

Evitar fumar. Las personas que tienen bronquitis no deben fumar, por lo menos, durante todo el curso de la enfermedad para evitar que el humo irrite más las vías respiratorias. Igualmente, deben evitar las personas que fuman (lo que se conoce como fumar pasivamente), ya que si se expone al humo del cigarrillo exhalado, agravará la bronquitis.

## **BULIMIA**

Es el hábito de comer grandes cantidades de alimentos en un corto período de tiempo. La persona afectada, no tiene una percepción normal de su cuerpo, comiendo constantemente y vomitando después.

Más común en adolescentes o jóvenes adultos, más hombres que mujeres.

El seguimiento de una dieta balanceada y nutritiva es la mejor prevención. La aceptación de sí mismo y de sus circunstancias biográficas es muy importante en su prevención y tratamiento.

Un ambiente, familiar, laboral o escolar comprensivo y relajante es básico.

La terapia se centra en una alimentación balanceada, estableciendo pautas de cómo conseguirlo, evitando el estrés y haciendo ejercicio de forma moderada pero constante.

Hospitalización en algunos casos severos, con alimentación intravenosa de líquidos. Entrenamiento psicoterápico, de hipnosis ó de retroalimentación, suele ser efectivo.

Los antidepresivos tienen efectividad en muchos casos.

Dieta: Con esta enfermedad se aconseja seguir las siguientes dietas:

Régimen estándar en la obesidad extrema. Dieta de 700 calorías

Dieta de 1.000 calorías

Dieta de 1.500 calorías

## **BURSITIS**

La bursa (bolsa) es un saco lleno de fluido que rodea las articulaciones del cuerpo y que tiene como objetivo proteger a los músculos, los ligamentos, los tendones o la piel de la fricción con el hueso.

Sin embargo, en ocasiones, esas bolsas se inflaman dolorosamente; condición que se conoce con el nombre de bursitis.

Las principales causas de bursitis son:

Lesión por golpes o contusiones. Presión repetida sobre la bursa. Exceso de uso debido a la realización de una actividad no habitual. Irritación de los depósitos de calcio en las paredes de las bolsas.

Las áreas más comunes donde se presenta la bursitis son los hombros, los codos, las caderas, las rodillas y el talón.

Revolver dos cucharaditas de vinagre de sidra de manzana y dos de miel pura en un vaso de agua y tomarlo con cada comida.

Hervir una cucharada de pimienta de Cayena en dos tazas de vinagre de sidra de manzana durante 10 minutos aproximadamente y usar el líquido para una compresa tibia.

Mezclar en agua hirviendo una cucharadita de consuelda, linaza machacada y luego se le agrega una cucharada de aceite vegetal. Luego esparza la pasta entre trozos de gasa y se aplica sobre el área dolorida después de haberle untado aceite de oliva para proteger la piel.

Comer sanamente. Puede resultar beneficioso incluir cantidades generosas de zanahorias, frutas cítricas, tomates, verduras y tomar diariamente multivitaminas con minerales junto a suplementos adicionales de vitamina A y B.

Mantener en movimiento leve el área. Durante la fase aguda de la bursitis, debe dejarse en reposo la articulación afectada, aunque sin que quede totalmente inmovilizada. Cuando pase la fase aguda, se recomienda realizar ejercicios sencillos como los siguientes:

Si tiene bursitis en el hombro, se debe colocar la mano en la pared y se debe hacer caminar los dedos a lo largo de ésta, hacia arriba, tan alto como le sea posible sin estirarse en exceso.

Otro ejercicio que ayuda a las personas con bursitis en el hombro consiste en hacer el péndulo, inclinándose, de pie, hacia adelante y dejando que el brazo oscile hacia atrás y adelante como un péndulo, aumentando gradualmente el arco.

Para la bursitis en la cadera o la pierna, se recomienda masajear un área de dos pulgadas entre el hueso del tobillo y el comienzo de la almohadilla del talón.

Mantener el área caliente. Para acelerar la recuperación, los curanderos populares aconsejan mantener la articulación afectada más caliente de lo habitual por la noche, envolviendo la rodilla en franela o durmiendo con un suéter.

Eliminar los zapatos que le aprietan. Si tiene bursitis en el talón, probablemente le salió porque los zapatos no le calzan bien. Por ello se aconseja eliminar esos zapatos.

Cuidarse. Usar protectores de rodillas o para los codos según sea el caso y evitar recostarse con el codo o gatear de rodillas.

## **CABELLO, fortalecer**

Una alimentación inadecuada puede debilitar el cabello y propiciar su caída, aparte de restarle brillo y apagar su color natural. Con la llegada de la primavera, se hace más necesario que nunca fortalecerlo con el fin de proteger el pelo de los efectos negativos de los rayos del sol.

**Bistec de ternera.** La carne roja destaca por su contenido en proteínas y hierro. Las dietas bajas en uno de estos dos componentes hacen estragos sobre el cabello. Revisa tu dieta y, de ser necesario, aumenta el consumo de carne, pescado, huevos y lácteos.

**Almejas.** Se prestan a múltiples preparaciones culinarias, a cuál más deliciosas. Las almejas, junto a otros frutos del mar, como las ostras, el atún o las anchoas, contienen tres nutrientes imprescindibles para que el pelo crezca más rápido: el yodo, el zinc y la vitamina B6.

**Semillas de sésamo.** Son particularmente beneficiosas porque contienen metionina, un componente que previene la caída del cabello. Debido a su riqueza en calcio, también dan consistencia al pelo haciendo que gane cuerpo y volumen.

**Mango.** Con la misma facilidad con la que da color a las ensaladas, favorece la pigmentación natural de la piel y del cabello. Como la ciruela, el melocotón y el aguacate, esta fruta tropical te hará más resistente al estrés, el principal causante de la mayoría de problemas capilares.

**Espárragos trigueros.** No es de extrañar que este regalo que nos brinda la naturaleza a finales del invierno, aparezca en esta época del año con el propósito de rejuvenecer el cabello y mejorar el estado de nuestra piel. Si ninguna de estas razones te ha convencido, los espárragos retrasan la aparición precoz de las canas.

## **CALAMBRES MUSCULARES**

Cuando uno de los 505 músculos que aproximadamente forman parte del cuerpo humano se fatiga, manifiesta su “queja” en forma de calambres o pequeños pinchazos. Las causas más frecuentes son, además de la fatiga muscular, alteraciones de la circulación de la sangre (por ejemplo, con varices los músculos de las piernas se encuentran mal alimentados o si hay falta de riego en las piernas) y problemas de tipo psicológico (ansiedad, nerviosismo, etc.).

La forma más eficaz de prevenir los calambres consiste en practicar todos los días un poco de actividad física en función de sus gustos, desde paseos hasta natación, pasando por los bolos, el baile o la gimnasia.

Cuando sientas los molestos calambres, mezcla una cucharada de aceite de oliva y otra de aceite de clavo y masajea la zona afectada realizando círculos y ejerciendo una ligera presión. Con ello incrementarás la llegada de sangre y calmará las terminales nerviosas que facilitan el dolor.

Para activar la circulación y relajar el músculo, también puedes aplicar sobre la zona dolorida una pequeña cantidad de pomada de árnica, de venta en herbolarios. Esta planta es un remedio de obligada presencia en el botiquín natural de primeros auxilios, ya que calma cualquier dolor de tipo muscular.

## **CÁLCULOS BILIALES**

El hígado produce bilis la cual está compuesta por colesterol, lecitina y sales minerales biliares. Ésta ayuda a la digestión, en especial de las grasas, en la parte superior del intestino delgado.

Si no hay ningún alimento, la bilis se deposita y concentra en la vesícula y luego vuelve al intestino cuando es necesario. Sin embargo, el exceso de colesterol produce diminutos cristales alrededor de los cuales se acumulan sustancias sólidas formando cálculos o piedras biliares.

Éstos, cuando adquieren un gran tamaño, pueden bloquear uno de los conductos biliares que conectan a la vesícula con el hígado y el intestino delgado causando dolor muy intenso, náuseas, vómitos; síntomas que desaparecerán tan pronto como el cálculo regresa a la vesícula o es empujado hacia los intestinos y posteriormente eliminado.

Elaborar un jugo con tres cucharadas de jugo de limón por cada 1/2 taza de agua el cual debe ser consumido antes del desayuno durante una semana.

Añadir el jugo de 1/2 limón a una taza de infusión de manzanilla y beber siete tazas diarias de esta mezcla durante siete días.

Beber una taza de infusión de menta una hora después de las dos principales comidas del día. Esta infusión es beneficiosa, ya que estimula la producción de bilis.

Tomar un vaso diario de partes iguales de jugo de remolacha y lechuga reduce el tamaño de los cálculos más grandes y diluyen los diminutos cristales antes de que se conviertan en cálculos biliares.

Tomar una cucharadita de aceite de oliva en 1/2 taza de jugo de toronja o pomelo antes del desayuno cada mañana. El aceite de oliva estimula la producción de bilis y alivia el dolor, actuando como lubricante para facilitar la eliminación de cálculos biliares.

Evitar las comidas condimentadas o verduras que causen gases, como las coles de Bruselas y la col, ya que algunas vesículas reaccionan negativamente a este tipo de comidas.

Limitar las grasas a menos del 25 por ciento del total de calorías, y concentrarse en consumir frutas, vegetales y granos enteros, que tienen un alto contenido de fibra.

Mantener una dieta rica en fibra. El salvado o afrecho no procesado ayuda a evitar la formación de cálculos biliares al estimular al hígado a producir bilis, impidiendo que se vuelva a absorber. Igualmente beneficioso es el consumo de manzanas, las peras, las hojas de remolacha y la soja.

Evitar el consumo de cantidades excesivas de alcohol, dulces o productos con harina blanca, ya que son metabolizados como grasas y aumentan el riesgo de problemas vesiculares.

Eliminar de la dieta las carnes especialmente las rojas, que contienen un elevado grado de colesterol; preferir en su lugar el pescado y carnes blancas (aves) cocinados al vapor, asados o a la parrilla.

## **CÁLCULOS RENALES**

Los cálculos o piedras en los riñones (cálculos renales) se desarrollan en la orina a partir de sales minerales como el oxalato de calcio y/o fosfato, y del ácido úrico.

En las comunidades amish ubicados en los Estados Unidos se diluyen los cálculos de riñón mediante infusiones de hojas de aguacate y grandes cantidades de zumo de manzana recién exprimido.

Un remedio gitano para los cálculos renales consiste en mezclar medio litro de leche muy caliente con igual cantidad de vino. Se le quita la nata que se forme y añade un buen puñado de flores de manzanilla. Luego se poner al fuego hasta que se disuelva bien. Se toma una taza al día, sobre todo, cuando se sientan los cólicos.

Para ayudar a que pasen las piedras, se recomienda tomar abundante jugo de pepino.

Otro remedio para los dolores consiste en colocar una cataplasma de salvado de trigo y agua caliente.

Hervir durante 10 minutos, un puñado de raíces de puerro, 1 cebolla picada y 3 ramas de perejil igualmente picada en medio litro de agua. Añadir una cucharadita de aceite y otra de sal. Beber esta preparación a lo largo del día. Este remedio resulta ideal para los cólicos ocasionados por los cálculos renales.

Tomar por lo menos 8 vasos de agua.

Consumir fibras (por lo menos 18 gramos al día) y alimentos que contengan vitamina A y B, ya que se ha comprobado por estudios que reduce la cantidad de calcio de la orina y así se disminuyen las probabilidades de generación de cálculos.

Reducir la cantidad de proteína animal, ya que le da trabajo adicional a los riñones. Por ello se recomienda consumir más pescado.

Verificar las medicinas que se están consumiendo, ya que existen antiácidos que se venden sin receta que contienen elevadas cantidades de calcio lo que puede contribuir a la formación de cálculos.

Evitar el consumo de los frijoles, la remolacha, las espinacas, las moras, la coliflor, las alcachofas, la col.

También la sal, los embutidos, la mostaza y los condimentos en general.

Mantenerse en actividad (hacer ejercicio, caminar, etc.) ya que la gente inactiva tiende a acumular mucho calcio en su torrente sanguíneo; mientras que la actividad ayuda a devolver el calcio a los huesos.

Llevar el cálculo al doctor, si lo desaloja, para analizarlo en un laboratorio así podrá determinar el tipo de cálculo y le ayudará a usted a evitar otro en el futuro.

## CALENTURAS

Un remedio para las calenturas de los labios, inofensivo incluso para los niños. Se tiene a mano, el agua puede sustituirse por el zumo de un limón. La pasta dentífrica es igualmente eficaz.

Ingredientes: Bicarbonato sódico Y Agua

Preparación: Hacer una pasta mezclando ambos ingredientes.

Uso: Aplicarla en los labios hasta tapar la "burbujita".

## CALLOS

Las hojas de yedra, maceradas en vinagre, son un remedio tradicional para los callos. Aplica las hojas a modo de cataplasma sobre la zona y deja que actúen un ratito.

Deshazte de ellos siguiendo uno de estos remedios en luna menguante ¡como manda la tradición!

-Coloca sobre el callo un trocito de corteza de limón, de tal forma que la parte blanca entre en contacto con la piel. Sujétala con una tirita y deja que actúe toda la noche. Dos veces al día, aplica zumo de limón y cuando la dureza se haya suavizado, frótala con piedra pómez.

-Lávate los pies cada día en una palangana de agua templada en la que habrás disuelto dos cucharadas de bicarbonato. Una vez secos, masajéalos con una mezcla de tres cucharadas de aceite de girasol con dos de vinagre de sidra.

-Aplica día y noche sobre la callosidad crema de caléndula o el jugo de los pétalos de esta preciosa flor de color naranja.

-Parte una cebolla por la mitad, haz un hueco en el centro y rellénalo de sal. Moja con un pincel el líquido que exuda la cebolla y la sal y aplícalo sobre la zona afectada. Evita este remedio en caso de piel sensible.

## CALORÍAS –TABLA-

Alimentos	Kilo calorías	Cantidad
Abadejo	80 K calorías	100 gramos
Aceite de oliva	930 K calorías	100 gramos
Aceites de semillas	930 K calorías	100 gramos
Acelgas	10 K calorías	100 gramos
Acederas	20 K calorías	100 gramos
Aguardiente 38 grados	210 K calorías	100 gramos
Aguacates	180 K calorías	100 gramos
Albaricoques	44 K calorías	100 gramos
Alcachofas	90 K calorías	100 gramos
Almendras	620 K calorías	100 gramos
Alubias secas	300 K calorías	100 gramos
Apio cabeza	20 K calorías	100 gramos
Apio hojas	10 K calorías	100 gramos



Almejas	50 K calorías	100 gramos
Anchoas	175 K calorías	100 gramos
Anguilas	300 K calorías	100 gramos
Anguilas ahumadas	350 K calorías	100 gramos
Arándanos	40 K calorías	100 gramos
Aranque salado	290 K calorías	100 gramos
Arenques frescos	220 K calorías	100 gramos
Arroz	350 K calorías	100 gramos
Atún fresco	225 K calorías	100 gramos
Avellanas	670 K calorías	100 gramos
Azúcar	400 K calorías	100 gramos
Bacalao fresco	74 K calorías	100 gramos
Bacalao desalado	108 K calorías	100 gramos
Beicon	665 K calorías	100 gramos
Berenjenas	20 K calorías	100 gramos
Berros	40 K calorías	100 gramos
Berzas	40 K calorías	100 gramos
Besugo	118 K calorías	100 gramos
Bogavante	90 K calorías	100 gramos
Boquerón	151 K calorías	100 gramos
Brécol	30 K calorías	100 gramos
Brotas de soja	60 K calorías	100 gramos
Buey, solomillo	108 K calorías	100 gramos
Caballa	153 K calorías	100 gramos
Cacahuetes	610 K calorías	100 gramos
Calabacín	20 K calorías	100 gramos
Calabazas	20 K calorías	100 gramos
Calamares	82 K calorías	100 gramos
Cangrejo de río	70 K calorías	100 gramos
Carne de vacuno	150 K calorías	100 gramos
Carne de vacuno picada	220 K calorías	100 gramos
Carpa	30 K calorías	100 gramos
Castañas	190 K calorías	100 gramos
Cava	80 K calorías	100 gramos
Caviar	450 K calorías	100 gramos
Cebollas	30 K calorías	100 gramos
Centollo	85 K calorías	100 gramos
Cerdo hígado	150 K calorías	100 gramos
Cerdo lomo	208 K calorías	100 gramos
Cerdo magro	172 K calorías	100 gramos
Cerdo manteca	960 K calorías	100 gramos
Cerdo paletilla	270 K calorías	100 gramos
Cerdo panceta	390 K calorías	100 gramos

Cerezas	60 K calorías	100 gramos
Champiñones	20 K calorías	100 gramos
Chicharrones	601 K calorías	100 gramos
Chocolate negro	710 K calorías	100 gramos
Chocolate con leche	520 K calorías	100 gramos
Chorizo	468 K calorías	100 gramos
Cigala	67 K calorías	100 gramos
Ciruelas	47 K calorías	100 gramos
Coco	380 K calorías	100 gramos
Coco rallado	610 K calorías	100 gramos
Codorniz	114 K calorías	100 gramos
Col china	10 K calorías	100 gramos
Col de Bruselas	40 K calorías	100 gramos
Col rizada	20 K calorías	100 gramos
Coles fermentadas	25 K calorías	100 gramos
Coliflor	20 K calorías	100 gramos
Conejo	162 K calorías	100 gramos
Copos de avena	380 K calorías	100 gramos
Cordero costillas	280 K calorías	100 gramos
Cordero hígado	132 K calorías	100 gramos
Cordero pierna	248 K calorías	100 gramos
Cordero solomillo	130 K calorías	100 gramos
Cuajada	96 K calorías	100 gramos
Endibias	20 K calorías	100 gramos
Escorzonera	20 K calorías	100 gramos
Espárragos	20 K calorías	100 gramos
Espinacas	20 K calorías	100 gramos
Foie-gras	518 K calorías	100 gramos
Frambuesas	41 K calorías	100 gramos
Frankfurt	255 K calorías	100 gramos
Fresas	30 K calorías	100 gramos
Fresones	36 K calorías	100 gramos
Galletas de mantequilla	440 K calorías	100 gramos
Gallina	369 K calorías	100 gramos
Gallineta	120 K calorías	100 gramos
Gallo	73 K calorías	100 gramos
Gambas	96 K calorías	100 gramos
Ganso	360 K calorías	100 gramos
Garbanzos	310 K calorías	100 gramos
Germen de trigo	300 K calorías	100 gramos
Granadas	67 K calorías	100 gramos
Grosellas negras	50 K calorías	100 gramos
Grosellas rojas	40 K calorías	100 gramos

Guindas	60 K calorías	100 gramos
Guisantes amarillos secos	340 K calorías	100 gramos
Guisantes verdes	80 K calorías	100 gramos
Habas de soja	340 K calorías	100 gramos
Higos	62 K calorías	100 gramos
Hinojo	20 K calorías	100 gramos
Huevo clara	20 K calorías	35 gramos
Huevo entero	80 K calorías	60 gramos
Jamón de York	289 K calorías	100 gramos
Jamón del país	280 K calorías	100 gramos
Judías verdes	30 K calorías	100 gramos
Kefir	70 K calorías	100 gramos
Kivi	51 K calorías	100 gramos
Langosta	90 K calorías	100 gramos
Langostino	96 K calorías	100 gramos
Leche desnatada	40 K calorías	100 gramos
Leche entera	70 K calorías	100 gramos
Lechuga	15 K calorías	100 gramos
Lenguado	90 K calorías	100 gramos
Lentejas	330 K calorías	100 gramos
Liebre	162 K calorías	100 gramos
Limonas	39 K calorías	100 gramos
Lombarda	20 K calorías	100 gramos
Lomo embuchado	380 K calorías	100 gramos
Lubina	118 K calorías	100 gramos
Lucio	90 K calorías	100 gramos
Maíz fresco	90 K calorías	100 gramos
Mandarinas	40 K calorías	100 gramos
Mangos	57 K calorías	100 gramos
Mantequilla	770 K calorías	100 gramos
Manzanas	52 K calorías	100 gramos
Margarina	750 K calorías	100 gramos
Mayonesa	770 K calorías	100 gramos
Mazapán	500 K calorías	100 gramos
Mejillón	74 K calorías	100 gramos
Melocotones	39 K calorías	100 gramos
Melones	44 K calorías	100 gramos
Merluza	86 K calorías	100 gramos
Mero	118 K calorías	100 gramos
Miel	300 K calorías	100 gramos
Morcilla	460 K calorías	100 gramos
Mortadela	330 K calorías	100 gramos
Nabo	20 K calorías	100 gramos

Naranjas	44 K calorías	100 gramos
Nata líquida 30% materia grasa	320 K calorías	100 gramos
Nata montada	447 K calorías	100 gramos
Natillas	110 K calorías	100 gramos
Nectarinas	64 K calorías	100 gramos
Nísperos	44 K calorías	100 gramos
Nueces	690 K calorías	100 gramos
Ñame	70 K calorías	100 gramos
Ñoras secas	80 K calorías	100 gramos
Ostras	80 K calorías	100 gramos
Pan candeal de trigo	250 K calorías	100 gramos
Pan integral de trigo	210 K calorías	100 gramos
Pan rallado	350 K calorías	100 gramos
Pan tostado	370 K calorías	100 gramos
Pasas	280 K calorías	100 gramos
Pastas alimenticias	360 K calorías	100 gramos
Patatas	70 K calorías	100 gramos
Pato	200 K calorías	100 gramos
Pavo	121 K calorías	100 gramos
Pepinos	10 K calorías	100 gramos
Peras	56 K calorías	100 gramos
Perca	90 K calorías	100 gramos
Perdiz	114 K calorías	100 gramos
Pies de cerdo	290 K calorías	100 gramos
Pimiento	20 K calorías	100 gramos
Piña	51 K calorías	100 gramos
Piñones	670 K calorías	100 gramos
Pipas de girasol	600 K calorías	100 gramos
Pistachos	620 K calorías	100 gramos
Plátano	90 K calorías	100 gramos
Platija	80 K calorías	100 gramos
Pollo	143 K calorías	100 gramos
Pollo hígado	129 K calorías	100 gramos
Pomelo	34 K calorías	100 gramos
Puerro	20 K calorías	100 gramos
Pulpo	57 K calorías	100 gramos
Queso Brie 50% materia grasa	360 K calorías	100 gramos
Queso Camembert 50% materia grasa	330 K calorías	100 gramos
Queso Camembert 60% materia grasa	400 K calorías	100 gramos
Queso Edam 30% materia grasa	230 K calorías	100 gramos
Queso Edam 45% materia grasa	370 K calorías	100 gramos
Queso Emmental 45% materia grasa	400 K calorías	100 gramos
Queso fresco 60% materia grasa	350 K calorías	100 gramos

Queso fundido 45% materia grasa	280 K calorías	100 gramos
Queso Gorgonzola 45% materia grasa	380 K calorías	100 gramos
Queso Gouda 45% materia grasa	380 K calorías	100 gramos
Queso Gruyère 45% materia grasa	450 K calorías	100 gramos
Queso parmesano	400 K calorías	100 gramos
Queso Roquefort 50% materia grasa	370 K calorías	100 gramos
Rábanos	10 K calorías	100 gramos
Rape	86 K calorías	100 gramos
Refrescos azucarados	50 K calorías	100 gramos
Remolacha	40 K calorías	100 gramos
Repollo	30 K calorías	100 gramos
Requesón 40% materia grasa	170 K calorías	100 gramos
Requesón no graso	80 K calorías	100 gramos
Rodaballo	80 K calorías	100 gramos
Salami	550 K calorías	100 gramos
Salchicas frankfurt	480 K calorías	100 gramos
Salchicha fresca	326 K calorías	100 gramos
Salchichón	430 K calorías	100 gramos
Salmón	172 K calorías	100 gramos
Salmón ahumado	154 K calorías	100 gramos
Salmonetes	97 K calorías	100 gramos
Salsifis	20 K calorías	100 gramos
Salvado de trigo	190 K calorías	100 gramos
Sandía	30 K calorías	100 gramos
Sardina	154 K calorías	100 gramos
Sémola de trigo	330 K calorías	100 gramos
Sepia	82 K calorías	100 gramos
Setas comestibles	20 K calorías	100 gramos
Soja	60 K calorías	100 gramos
Ternera bistec	110 K calorías	100 gramos
Ternera chuleta	168 K calorías	100 gramos
Ternera hígado	140 K calorías	100 gramos
Ternera magra	100 K calorías	100 gramos
Ternera mollejas	110 K calorías	100 gramos
Ternera riñón	96 K calorías	100 gramos
Ternera solomillo	90 K calorías	100 gramos
Tomate	20 K calorías	100 gramos
Tripa	100 K calorías	100 gramos
Trucha	94 K calorías	100 gramos
Uva	68 K calorías	100 gramos
Vino 11 grados	70 K calorías	100 gramos
Vino espumoso	80 K calorías	100 gramos
Yogur	82 K calorías	100 gramos

Yogur desnatado	40 K calorías	100 gramos
Zanahorias	30 K calorías	100 gramos
Zarzamora	40 K calorías	100 gramos

**Qué es el Índice de Masa Corporal?** El Índice de Masa Corporal (IMC) es una medida de la cantidad de grasa acumulada en el cuerpo de hombres y mujeres. También conocido como Índice de Quetelet, la ecuación fue desarrollada a mediados del siglo pasado por el matemático belga L.A. Quetelet.

El Índice de Masa Corporal (Body Mass Index, BMI) es el cociente entre la masa expresada en kilogramos y la altura elevada al cuadrado expresada en metros.

$$\text{BMI} = \text{peso/altura}^2(\text{kg/m}^2)$$

## CÁNCER, REFORZAR LA DIETA DEL ENFERMO

La quimio y la radioterapia pueden provocar una serie de síntomas nada favorables para el seguimiento de una dieta equilibrada

**Vómitos.**- Para atenuar las náuseas, toma tisanas tibias de jengibre o de té de roca y come alimentos sólidos, servidos fríos para que no propaguen olores.

**Diarrea.**- Bebe agua de arroz hasta que tolere alimentos astringentes, como la manzana en compota o el arroz de zanahoria.

**Sequedad bucal.**- Va bien enjuagar la boca con manzanilla o con agua con limón y ablandar la comida con caldo, salsa, yogur...

**Falta de apetito.**- Adecua la dieta comiendo más veces al día, en tomas más pequeñas.

Lo dicen los médicos: los pacientes oncológicos que se alimentan adecuadamente responden mejor al tratamiento, disfrutan de una mayor calidad de vida y tienen más posibilidades de superar la enfermedad.

**¿Estás perdiendo peso? Añade NUECES al yogur.**- El riesgo de que una persona con cáncer presente desnutrición es muy alto. Para ganar peso y evitar que este factor dificulte la recuperación, conviene aumentar el consumo de alimentos energéticos, pero nutritivos, como los frutos secos. Las nueces, en concreto, son muy ricas en ácido elálgico, un compuesto que favorece la destrucción de las células cancerígenas. Intenta comer, a diario, un puñadito con el yogur.

Las **remolachas** no sólo ayudan a regenerar las células del hígado, el órgano más tocado por la quimioterapia, sino que también contribuyen a frenar la proliferación de las células malignas y contienen nutrientes –ácido fólico, hierro, vitamina C, etc.- que combaten la fatiga, previenen la anemia y refuerzan las defensas. Tomada en zumo y a modo de aperitivo abre el apetito.

Los **productos integrales** –pan, arroz, pasta, etc.- son más nutritivos que sus equivalentes refinados porque tienen mayores dosis de vitaminas del grupo B. Este complejo vitamínico favorece la relajación y es esencial a la hora de convertir los nutrientes en energía. El pan integral con semillas –lino, sésamo, pipas- contiene, además, dos potentes anticancerígenos naturales, el selenio y la vitamina E. En caso de sequedad bucal, es muy

buena idea mojar el pan en la leche, después de untarlo con mantequilla y azúcar. Si tienes diarrea, decántate por el pan blanco tostado.

El **dulce de membrillo**, aparte de mejorar la diarrea y suministrar ese aporte extra de calorías que tanto se necesita, asienta el estómago y alivia la acidez. Contribuye, además, a reponer el potasio que se elimina a través de los vómitos o las heces líquidas. Puedes comerlo con pan y queso fresco, añadirlo a la ensalada o mezclarlo con la cuajada.

El **té verde** es una de las tisanas más recomendables. Para que se liberen los polifenoles, unos compuestos que inhiben el desarrollo de las células tumorales, deja que repose 10 minutos.

Los comprimidos de **Uña de gato**, refuerzan la respuesta inmunitaria, frenan el avance de las células malignas y atenúan los efectos secundarios de la quimioterapia.

**Cúrcuma** en infusión, extracto o cápsulas. Esta planta aumenta nuestra capacidad de defensas frente al tumor.

Las reservas de proteínas de las personas con cáncer deben estar llenas hasta los topes. DE esta forma, las células tendrán “material de construcción” suficiente para regenerar los tejidos sanos que la quimio o la radioterapia dañan, en su intento por fulminar las células cancerígenas.

**Carne y pescado**.- En cada comida principal, debería asegurarse la presencia de una fuente de proteínas completas: carne, pescado, huevos o lácteos. En caso de sufrir molestias digestivas -diarrea, dolor abdominal, etc-, opta por la carne y el pescado de más fácil digestión: pollo, pavo, ternera sin grasa y pescado blanco –rape, merluza, lenguado, etc.- cocinados de forma sencilla

**Comodines dietéticos**.- Si el paciente ha perdido el apetito, será difícil que coma un menú completo. Por eso, es de suma importancia enriquecer con un extra de proteínas el plato único que vaya a ingerir. Si preparas una sopa, un guiso de carne o pasta, por ejemplo, agrega la clara de un huevo, la mejor fuente de proteínas de calidad que existe. Si añades algas o setas shiitake a las legumbres, los salteados o los arroces, la receta no sólo será más proteica, sino más rica en nutrientes anticancerígenos. Sobre los postres, nada mejor que espolvorear leche en polvo o frutos secos molidos.

## **CÁNCER DE COLON, prevenir**

Los expertos creen que el consumo diario de verduras y de alimentos de gran aporte en calcio podría prevenir un gran número de casos de cáncer de colon, una enfermedad asociada a las dietas ricas en grasas y pobres en fibra.

**Féfir**: De sabor más ácido que el yogur y ligeramente gaseoso, el tipo de fermentación a la que se somete el kéfir mejora la absorción de su ya de por sí alto contenido en calcio. También destruye eficazmente las bacterias patógenas de nuestro intestino, reduciendo así el riesgo de cáncer de colon. Solo, con canela y miel, con fruta o con cereales, darás con un delicioso postre y tentempié. Lo encontrarás en dietéticas.

**Col**: Esta verdura y todas las de su familia son una auténtica protección frente al desarrollo de las células cancerígenas, debido a su acción curativa sobre la mucosa del intestino grueso. La fibra de la col es la encargada de arrastrar las toxinas de las paredes del intestino.

**Perejil**: En el perejil, el apio y la albahaca se hallan unas sustancias que aumentan la eficacia desintoxicante de las verduras de la familia de la col. Espolvorea semillas de apio, hojas de perejil o de albahaca sobre los platos de col, brócoli, coles de Bruselas y coliflor. Estas

hierbas aromáticas también previenen los gases, o sea que tu intestino te agradecerá por partida doble.

**Arroz integral:** El consumo de productos ricos en fibra, como el arroz integral, reduce la probabilidad de desarrollar un tumor maligno en el intestino: una razón más por la que conviene escoger productos de grano entero (pan, cereales, arroz y pastas integrales) en lugar de los refinados.

**Manzana:** Aparte de ser rica en fibra, esta fruta contiene quercetina, un pigmento vegetal –también presente en la cebolla y en el té– que destruye unos compuestos que ayudan a que las células dañinas sobrevivan en el intestino.

Una ensalada al día, primeros platos de verdura, segundos platos con guarnición de maíz, guisantes o espárragos trigueros, que son los acompañantes perfectos para un filete, y un lujo si los añades a un plato de pasto o de arroz. Zumo en el desayuno y una pieza de fruta a la hora del postre o entre comidas.

Consumir en exceso carne roja incrementa en un 71% el riesgo de sufrir cáncer de colon. La carne de ave y el pescado tienen el efecto contrario. Modera, por lo tanto, la ingesta de carne roja, carne procesada (embutido, frankfurts), la carne muy hecha o la preparada a la barbacoa.

## **CÁNCER DE GARGANTA, prevenir**

Algunos estudios relacionan el cáncer de garganta con el déficit de vitamina C, sobre todo entre las personas que abusan del tabaco y el alcohol. La razón: tanto el uno como el otro disminuyen nuestras reservas de vitamina C, un importante anticancerígeno natural.

En estos casos, es aconsejable aumentar un 40% la cantidad de vitamina C que se toma a diario. Para llegar al objetivo, incluye un zumo de naranja o un kiwi en el desayuno, toma una ensalada al día, en la que no puede faltar tomate y pimiento rojo, y come otra pieza de fruta a la hora del postre o como tentempié. Aparte de los cítricos y el kiwi, las más ricas en vitamina C son el mango, la papaya, el melón y las frutas del bosque.

Aunque no existe mejor recomendación que dejar de fumar, hay una serie de pautas dietéticas que pueden ayudarnos a prevenir este tipo de cáncer. Toma buena nota:

El llantén en infusión, que puedes combinar a partes iguales con malva, tomillo y agrimonia, es un remedio muy eficaz. Gracias a su alto contenido en un tipo de fibra de textura gelatinosa, esta planta ayuda a regenerar las paredes de la garganta reforzando su protección natural frente a las agresiones externas. Hierve durante 2 minutos una cucharada de la mezcla en el contenido de un vaso de agua, deja que repose 10 minutos, filtra y endulza con miel. En caso de tos seca, dolor al tragar, carraspeo, llagas, etc. realiza gárgaras con el preparado.

Pocas recetas superan el aporte en betacarotenos, el pigmento naranja que da color a muchos vegetales, del zumo que se prepara con tres zanahorias y una naranja. Este colorante natural tiene la capacidad de reparar los tejidos del organismo, ayudando a mantener la mucosa que “tapiza” la boca, las paredes de las vías respiratorias y los pulmones en buen estado. Al añadir naranja al zumo, se consigue movilizar las defensas y aumentar la ingesta diaria de vitamina C.

Otro de los nutrientes que ejerce un papel protector frente al cáncer de garganta es el selenio. Este importante mineral, que actúa conjuntamente con la vitamina E, es un poderoso anticancerígeno. Está comprobado que una dieta refinada aporta un 60% menos de selenio que otra rica en alimentos no refinados –cereales integrales, pan, pasta y arroz integral, etc-. Así que una de las formas más sencillas de aumentar la ingesta de selenio y de vitamina E es comiendo pan integral con semillas o con frutos secos.



Otra buena medida es llenar la cesta de la compra con vegetales de color verde – espinacas, brócoli, acelgas, berros, etc.-, dado que la clorofila presente en estas verduras protege contra el cáncer de garganta y de pulmón. Entre otras razones, porque este pigmento reduce el efecto nocivo de algunos de los tóxicos presentes en el tabaco.

El regaliz constituye un buen aliado a la hora de proteger la garganta. La raíz de regaliz es expectorante, antiinflamatoria y antiséptica. Ya sean en decocción, en extracto fluido o en grageas, suaviza la garganta, mitiga la tos y acelera la cicatrización de las llagas. Está, no obstante, contraindicada en casos de hipertensión.

Los especialistas aseguran que el binomio tabaco-alcohol aumenta hasta 43 veces la probabilidad de contraer un cáncer de garganta. La buena noticia es que quienes abandonan estos malos hábitos reducen considerablemente el riesgo de sufrir esta enfermedad. Te explicamos cómo lograr este propósito.

Supera el síndrome de abstinencia. La infusión combinada a partes iguales de pasiflora, tila y valeriana, a razón de una cucharadita de la planta por vaso de agua, es un excelente remedio a la hora de paliar los síntomas del síndrome de abstinencia. Esta tisana, que puedes tomar dos o tres veces al día, reduce la ansiedad, disminuye la irritabilidad y ayuda a mantener los pequeños temblores bajo control.

El extracto de arena -25 gotas diluidas en agua tres veces al día- es muy útil en las curas de desintoxicación de la nicotina o del alcohol, debido a que actúa como un excelente sedante nervioso. Además de frenar las ganas de fumar o de beber, aleja los sentimientos de tristeza.

## **CÁNCER DE MAMA, prevenir**

Según los expertos, una de cada ocho mujeres en nuestro país padecerá un cáncer de mama en algún momento de su vida. Aunque no existen pócimas milagrosas que brinden una protección total, ciertos alimentos reducen el riesgo de desarrollar este tipo de tumor.

Beber zumo de tomate natural a modo de aperitivo es una manera muy sencilla de ingerir buenas dosis de nutrientes de potente acción anticancerígena, como la vitamina C. Las mujeres fumadoras y las que sufren estrés son las que más se benefician de la toma de esta saludable bebida. Para prevenir la expansión de células precancerosas, agrega orégano, albahaca o hierbabuena.

Por detrás de la soja, los garbanzos son la legumbre más rica en isoflavonas, un componente que ayuda a prevenir el cáncer de mama. Otro motivo por el que consumirlos es por su elevado aporte en fibra. Entre otros beneficios, la fibra “secuestra” los estrógenos sobrantes, evitando que se reabsorban en el intestino y se acumulen en la mama. Mantener en equilibrio estas hormonas previene otros cánceres hormonodependientes, como el de útero. Procura consumir garbanzos dos veces por semana, en ensalada, en guisos ligeros, rehogados con espinacas etc.

Las uvas, el vino tinto y su equivalente sin alcohol, el mosto, son los alimentos más ricos en resveratrol. Esta beneficiosa sustancia posee propiedades antioxidantes, mostrándose útil en la prevención del cáncer de mama. Si no te gusta el sabor del mosto y no es tiempo de uvas, puedes optar por las cápsulas de resveratrol.

El ácido oleico, el tipo de grasa mayoritaria del aguacate, reduce hasta en un 46% la presencia de uno de los oncogenes asociados a los tumores más agresivos de mama y, además, aumenta la eficacia de ciertos tratamientos antitumorales. Benefíciate de estas virtudes añadiendo aguacate a la ensalada, untando el pan con la pulpa de esta fruta o comiendo guacamole con frecuencia.

Mantenerse en el peso deseable no es sólo una cuestión de estética. Los kilos de más aumentan el nivel de estrógenos en sangre, lo que a su vez incrementa el riesgo de sufrir un cáncer de mama.

La mejor estrategia para bajar de peso y prevenir el cáncer de mama es restringir la ingesta de carne roja, carne procesada (hamburguesas, salchichas, etc.), embutidos, lácteos enteros, bollería, etc.

Las mujeres que comen cinco raciones de hortalizas y fruta reducen hasta un 30% el riesgo de sufrir un cáncer de mama, debido a su aporte en componentes anticancerígenos y en fibra. Gracias a su acción saciante, la fibra de las verduras, los cereales y el pan integral ayuda a moderar las raciones sin pasar hambre.

Un reciente estudio ha puesto de manifiesto que incluir nueces en la dieta diaria ayuda a ralentizar el avance del cáncer de mama. Según los expertos, los responsables de esta función son:

-Los ácidos grasos Omega 3: Las nueces son el fruto seco más rico en este tipo de grasa esencial, capaz de frenar la proliferación de células cancerosas. También lo son el pescado azul y el lino.

-Fitoesteroles: estos compuestos dificultan el crecimiento de los tumores que afectan a la mama, al colon o a la próstata. Se encuentran en las nueces, las semillas, el maíz, las legumbres, el arroz integral, la horchata de chufa, etc.

- Antioxidantes: Las nueces son una excelente fuente de selenio y de vitamina E, dos antioxidantes que inhiben el crecimiento de las células cancerosas. Junto con la vitamina C y A forman un verdadero batallón de defensa anticancerígeno. Para beneficiarte del efecto protector de estos nutrientes, añade frutos secos a la ensalada y desayuno, cada mañana, un bol de cereales integrales y un zumo natural.

## **CÁNCER DE PIEL, prevenir**

Si bien no hay mejor protector de la piel que las cremas de elevado filtro solar, esta lista de remedios reduce el riesgo de sufrir un cáncer de piel, uno de los más frecuentes en nuestro país.

El color anaranjado de la zanahoria da cuenta de su altísimo contenido en betacarotenos, un pigmento que no sólo potencia el bronceado, sino que también ayuda a que la piel desarrolle una barrera protectora frente a los efectos nocivos del sol. Para aumentar la acción antioxidante de esta bebida, mézclala con zumo de pomelo o de naranja. La vitamina C de estos cítricos es un efectivo anticancerígeno natural que, además, retrasa la aparición de arrugas.

La refrescante tisana de hibisco, una de las bebidas más populares en el norte de África y Medio Oriente, se muestra especialmente útil, en la prevención del cáncer de piel, debido a su elevado contenido en antocianinas, un colorante natural de color rojizo que protege la piel de las radiaciones solares. Prepárala con una cucharadita de pétalos secos por vaso de agua, filtra y, una vez fría, añádele zumo de limón o de lima.

Cuando se disponen de buenos niveles de selenio, las células de la piel tienen menos probabilidad de sufrir un daño oxidativo y de mutar de forma descontrolada. Este mineral se encuentra en cantidades abundantes en los productos integrales. Entre ellos destaca el arroz integral -80 g. aportan la cuarta parte del selenio que se requiere al día-. Para aumentar la dosis, mezcla este cereal con cebolla, huevo, atún, sardinas o nueces.

La almendra, el ingrediente principal del gazpacho ajo blanco, es el segundo fruto seco más rico en vitamina E y en zinc, dos antioxidantes que bloquean los daños que el sol produce

en la piel. Esta veraniega receta se prepara chafando en un mortero 200 g. de almendras molidas, tres dientes de ajo picados, 200 g. de miga de pan remojada en agua y sal. Emulsiona la mezcla poco a poco con aceite de oliva hasta conseguir una pasta de textura densa y añade un chorrito de vinagre. Vierte el gazpacho en un bol grande y agrega agua fría sin dejar de remover. Sirve con trozos de pan del día anterior y pepino en dados, con uva, etc.

En su justa medida, el sol es una fuente de vida y energía.

Siempre y cuando se tome de forma moderada, el sol mejora el estado de ánimo, impulsa las defensas y disminuye los valores de la presión arterial. Por si no bastara, también aumenta los niveles de testosterona, la hormona responsable del deseo sexual.

Los rayos de sol favorecen la formación de vitamina D en la piel, un nutriente que mejora el aprovechamiento del calcio y previene hasta 16 tipos de cáncer. Para recargar los depósitos de vitamina D, hasta con tomar el sol directo en cara y brazos durante 10-15 minutos tres veces por semana.

La naturaleza es una fuente inagotable de sustancias que regeneran la piel y prolonga su belleza natural.

-Aloe vera. El gel de áloe es refrescante y reparador. Es ideal en caso de piel enrojecida por el sol.

.Manteca de karité. Esta pasta de aspecto untuoso, nutre en profundidad la piel reseca por los baños de sol. Hidrata, suaviza e ilumina la piel al tiempo que prolonga el bronceado. Debido a sus ácidos grasos, la manteca de karité actúa como un protector solar (de factor 4) de emergencia.

-Aceite de Chiapas- El aceite que se obtiene de la corteza del tepezcobuite tiene excelentes propiedades cicatrizantes y regeneradoras. Previene la descamación de la piel, acelera la curación de las quemaduras solares y actúa contra el envejecimiento prematuro del escote, el pecho y las manos.

-Aceite de rosa mosqueta. Es una loción de gran efecto antiedad. Atenúa las manchas de sol, previene las líneas de expresión y reduce la profundidad de las arrugas.

## **CÁNCER DE PRÓSTATA**

Las dietas ricas en grasas perjudiciales contribuyen a desarrollar esta enfermedad con la misma intensidad con la que actúan otros factores, como la herencia genética o la edad.

A partir de los 45-50 años, la mayoría de hombres tienen cierto grado de hipertrofia de la próstata, un problema que se produce cuando este órgano se agranda superando su tamaño habitual, similar al de una nuez. Este crecimiento, que sólo en algunos casos es maligno, hace que las micciones sean más frecuentes y dolorosas que antes y que la orina salga interrumpida y con poca fuerza.

Aunque no tengas calor si sed (con la edad, el organismo lanza menos señales de sed), bebe dos litros de agua al día. Si te cuesta trabajo, bebe jugos vegetales de acción diurética como el de apio e infusiones de semillas de hinojo, estigmas de maíz o diente de león.

El té, el café, el alcohol y las bebidas de cola irritan las vías urinarias y empeoran los problemas de incontinencia.

Los kilos de más no hacen más que agravar el problema. Recupera la dieta mediterránea, rica en grasas saludables y en fibra.

**Aguacate:** Una alimentación baja en grasas perjudiciales y rica en fibra y vitamina E sirve para que el crecimiento de las células cancerígenas de la próstata sea un 30% más lento.

El aguacate no sólo tiene esos beneficiosos nutrientes, también aporta grasas saludables similares a las del aceite de oliva.

**Nueces de Brasil:** Este fruto seco contiene una pareja de nutrientes –el selenio y la vitamina E. que frena el desarrollo de los tumores. Si sufres sobrepeso, consume un puñado de nueces de Brasil en sustitución de otros alimentos en el postre o en la merienda.

**Perejil:** Comer 25 g. de perejil fresco o seco es un hábito muy saludable a partir de los 45 años. Debido a su poder diurético, el perejil ayuda a prevenir y tratar los problemas de micción que se desarrollan a partir de esa edad.

**Alubias:** Comer cinco raciones de vegetales al día ayuda a disminuir hasta en un 45% el riesgo de cáncer de próstata. Las alubias –aparte de ser ricas en zinc, un mineral que garantiza el buen funcionamiento de la próstata- son las legumbres más ricas en fibra. Este componente ayuda a mantener bajo control la testosterona, la hormona sexual masculina que acelera el crecimiento del tumor cuando se produce en exceso.

**Tomate:** El consumo de vegetales rojos previene el cáncer de próstata y retarda su avance. El tomate, especialmente la salsa de tomate frita en aceite de oliva, es el alimento estrella en la prevención de esta enfermedad, seguido del pimiento y la remolacha. La clave de su poder protector se encuentra en el licopeno, el pigmento que le proporciona su característico sabor.

## CANDIDIASIS VAGINAL

La candidiasis es una infección desarrollada por un tipo de hongo la *Candida albicans*, que suele afectar a las vías respiratorias, aparato digestivo y sobre todo aparato urogenital.

Casi todos estamos en contacto con estos hongos pero se desarrollan cuando encuentran un ambiente cálido y húmedo (como la vagina) y en caso de que nuestras defensas se encuentren debilitadas, como sucede en los tratamientos fuertes con antibióticos, corticoides, quimioterapia, radioterapia, embarazo, recién nacidos, ancianos, diabéticos, etc. La candidiasis vaginal es una infección frecuente que se caracteriza por pequeñas úlceras en las paredes de este órgano, junto con abundantes secreciones blanquecinas y picor.

Para prevenir la candidiasis vaginal conviene no utilizar pantalones, medias o pantys ajustados, que faciliten la sudoración; usar ropa interior de algodón; utilizar compresas en lugar de tampones; evitar los jabones que no sean neutros; excluir de la dieta alimentos muy útiles para los hongos como es el caso de los azúcares refinados, alimentos fermentados, frutas ácidas y levadura de cerveza.

El ajo contiene una sustancia denominada alicina, capaz de eliminar gran parte de los hongos. Por eso, en caso de encontrarte entre los grupos de población que pueden adquirir una candidiasis (tratamiento con antibióticos, corticoides, quimioterapia, etc.) añade un diente de ajo bien picado a una de las comidas del día.

Cualquier persona puede utilizar este remedio con carácter preventivo (salvo las que tengan problemas de coagulación de la sangre). Ponte diariamente sobre la zona afectada unas cucharadas de yogur natural bío durante un mínimo de 15 minutos, procurando que esa zona no quede fría, es decir, poniendo algún paño de algodón, a ser posible de telas no sintéticas.

## CARIES

La caries es con mucho la enfermedad más frecuente en el mundo, ya que afecta a cerca del 80% de las personas (el 68% de los niños españoles de doce años tienen caries y

además por término medio 2,32 caries cada uno). Básicamente consiste en una destrucción progresiva de la estructura dental debida a la acción de las bacterias bucales que se alimentan de los restos de comida que quedan en los dientes. Las bacterias producen ácidos y éstos destruyen el diente. Primero se elimina el esmalte y la dentina. Luego el cemento, hasta que finalmente alcanza la pulpa, provocando el tan temido dolor de dientes o muelas.

Cuando una pieza dental produce molestias por frío, calor, ácidos, es que ya ha afectado al cemento del diente y se encuentra cerca del centro de la pieza, de la pulpa, donde están los nervios.

Una vez a la semana lávate los dientes colocando entre las cuerdas del cepillo un poco de bicarbonato. El cepillado debe ser profundo, llegando a tomar las caras de las piezas dentales, dedicándole 10 minutos. Al final del mismo enjuágate la boca y frótate los dientes con un poco de limón para aumentar el depósito de calcio a los dientes.

Las caries producen mal aliento. Hay que lavarse los dientes justo después de comer, puesto que las bacterias de la boca empiezan a actuar con gran rapidez.

Para disfrutar de una dentadura fuerte y sana a lo largo de toda la vida no sólo es esencial poner en práctica unos buenos hábitos higiénicos, como lavarse los dientes tres veces al día o usar hilo dental a diario, también resulta necesario seguir una dieta variada, en la que no puede faltar los lácteos, el pescado y las hortalizas de color naranja.

El componente principal de los dientes es el calcio, un mineral que puedes encontrar en los lácteos, las semillas de sésamo, las legumbres, los frutos secos, los brotes de alfalfa, la col, las espinacas, la naranja y los pescados que se comen con espina (sardinias enlatadas, pescadito frito etc.). Entre otras muchas funciones, el calcio fortalece los diente y los hace más resistentes al ataque de las bacterias.

Cocinar con sal enriquecida con flúor, comer 3-4 veces por semana pescado o marisco y consumir a diario patatas, berros, rábanos y frutos secos –en especial avellanas y almendras- ayuda a prevenir la caries porque el flúor que contienen estos alimentos endurece el esmalte dental formando una especie de capa protectora sobre su superficie. Procura que todos los miembros de tu familia sigan este consejo, de forma especial si tienes hijos de menos de 14-16 años.

Se ha comprobado que tanto los niños como los adultos con falta de vitamina A tienen mayor incidencia de caries. Consumir regularmente lácteos, zanahorias, tomates, calabaza, hígado y pescado azul es garantía de unos dientes sanos.

Cuando más gomosa sea la textura del dulce –gominolas, fruta seca, barras energéticas con miel, etc.- peor, puesto que mayor será su capacidad de adhesión al diente. A la hora de endulzar un postre o una tisana, emplea canela o vainilla. Así requerirás menor cantidad de azúcar. Otra posibilidad a tu alcance es sustituir el azúcar por edulcorantes artificiales.

Es necesario lavarse los dientes después de tomar un zumo (ya sea natural o de origen industrial), un refresco azucarado o leche. Por ciento, los zumos ácidos como el de naranja o el de limón son los que más deterioran los dientes, debido a que a su alto contenido en azúcares se le suma su nivel de acidez. Tomarlos con pajita puede minimizar este efecto.

Los alimentos dulces –azúcar, miel, fruta, chocolate, etc-. no son los únicos responsables de la caries, los hidratos de carbono –pan, cereales, arroz, pasta, etc-, también favorecen su aparición.

A fin de prevenir las caries, más importante que la cantidad de azúcar e hidratos que se consume en una toma, es el número de veces que se ingieren estos alimentos sin tener la precaución de lavarse los dientes.

**Chicles sin azúcar:** Al masticarse, los chicles sin azúcar no sólo disuelven los restos de comida que se adhieren al esmalte, sino que también multiplican por tres el flujo de saliva en la

cavidad bucal. La saliva es el mejor protector de nuestra dentadura, dado que disminuye la acidez que la boca alcanza después de comer, dificultando así la proliferación de las bacterias.

**Queso:** El queso ayuda a remineralizar los dientes con buenas dosis de calcio y fósforo, al tiempo que reduce la acidez de la boca, evitando que las bacterias campen a sus anchas. Algunas variedades, entre las cuales se encuentran los quesos suizos, los quesos curados, el queso cheddar y la mozzarella, incluso, estimulan el flujo salival.

**Ratania:** En herbolarios, encontrarás pastas de dientes y enjuagues bucales formulados a base de sal marina, ratania y mirra, que previenen la aparición de la caries. Estos preparados neutralizan los ácidos nocivos de la boca e impiden la formación de sarro, aparte de estimular el flujo salivar y, con ello, la autolimpieza de la boca.

## CATARATAS

Una catarata es una opacidad del cristalino del ojo. El cristalino del ojo normalmente es transparente y actúa como una lente en una cámara, enfocando la luz a medida que ésta pasa hasta la parte posterior del ojo.

Hasta más o menos la edad de 45 años, la forma del cristalino es capaz de cambiar. Esto permite que el cristalino enfoque sobre un objeto, ya sea que esté cerca o lejos.

A medida que envejecemos, las proteínas en el cristalino comienzan a descomponerse y éste se torna opaco. Lo que el ojo ve puede aparecer borroso. Esta afección se conoce como catarata.

En opinión de los expertos, la combinación de vitamina A, C y luteína –un pigmento que poseen los alimentos de color amarillo-, reduce el riesgo de sufrir cataratas. Para conseguir este propósito, añade a las ensaladas zanahoria rallada, tomate y maíz.

## CELULITIS

La celulitis es una alteración de las capas profundas de la piel, que se produce debido a un aumento desmesurado del volumen de las células grasas, unido a un problema de retención de líquidos y toxinas. Toma nota de los recursos más útiles porque ¡no es, ni mucho menos, indestructible!

Cuando mayor es el volumen de las células grasas –según los expertos, pueden llegar a incrementar hasta 100 veces su tamaño original-, más presión ejercen sobre los vasos sanguíneos, encargados de nutrir la piel, y los linfáticos, que eliminan las toxinas. Para evitar que esta situación vaya a más, toma té verde a diario. Esta infusión no sólo moviliza las sustancias de desecho y el agua retenidas, sino que también estimula el metabolismo de las grasas y mejora la circulación. A fin de multiplicar su acción, tómallo frío con jugo de limón.

En uso externo, el aceite esencial de abedul actúa como un eficaz anticelulítico. Aprovecha sus virtudes añadiendo 3-4 gotas a la dosis de crema hidratante que te apliques habitualmente o utilizando un aceite formulado con abedul. Extiende la loción sobre las zonas donde la celulitis se haya instalado dos veces al día y completa el tratamiento tomando un vaso diario de la infusión de una cucharadita de las hojas de este árbol, excelente depurativo y antiinflamatorio natural.

Por vía oral, el fucus acelera el metabolismo y favorece la combustión de las grasas. Es, además, un depurativo del organismo, muy útil cuando hay exceso de peso –evítalo, no obstante, en caso de hipertensión o hipertiroidismo-. Con el fucus, también se prepara una

envoltura anticelulítica de probada eficacia. Mezcla el contenido de seis cápsulas con tres cucharadas de aceite de almendras y extiéndelo sobre el área afectada. Envuelve con film transparente y deja actuar una hora.

Si por algo destaca la piña fresca es por su aporte en bromelina, un compuesto antiinflamatorio que ayuda a disminuir los nódulos celulíticos de grasa. La parte de la piña que concentra la mayor parte de bromelina es el tallo central, así que no lo deseches. Licúa junto con la piña un trocito de jengibre, un condimento que reactiva la microcirculación y ayuda a reducir los edemas.

El alcohol, así como la cafeína de los refrescos de cola, las bebidas estimulantes o el café con el enemigo número uno de una piel firme. La razón es doble: son deshidratantes y favorecen la acumulación de toxinas.

La sal favorece la aparición de edemas bajo la piel y dificulta el proceso de depuración de las sustancias de desecho. Pon el salero bajo candado y busca alternativas bajas en sal al queso, los enlatados, el ketchup, los embutidos, etc.

Una dieta anticelulítica debe ser baja en grasas saturadas (lácteos enteros, embutidos, precocinados, carne grasa, etc.) y en azúcar (bollería, pasteles, chocolate, mil, etc.) Todos estos alimentos favorecen el aumento del volumen de las células grasas y enlentecen la circulación.

No tardarás en apreciar una notable mejoría si también aumentas la presencia de vegetales. Los más recomendables son la alcachofa, la endibia, el puerro, la cebolla, el apio, la col, la remolacha, los cítricos y las frutas del bosque.

El déficit de hierro, de proteínas y de fibra dificulta tu batalla contra la celulitis y empeora el estado de la piel en general. Los resultados no se harán esperar si aumentas la ingesta de pan, arroz y cereales integrales, de legumbres, de carne de ave, de carne roja magra y de pescado.

La falta de agua favorece la aparición de edemas, obstaculiza la eliminación de toxinas y provoca la pérdida de elasticidad de la piel. Los expertos recomiendan tomar entre 1,5 -2 litros al día.

## **CERA EN LAS OREJAS**

La presencia de una cantidad excesiva de cera en las orejas puede ser un indicio de falta de grasas esenciales en la dieta, un problema más habitual de lo que parece entre la población infantil. Prevenirlo es tan fácil como incluir alimentos con ácidos grasos Omega 3 y 6 en su dieta. Los primeros los encontramos en el pescado azul –caballa, salmón, atún, boquerón, etc.-, las pipas, las semillas de lino y de sésamo y las nueces. Tu hijo obtendrá grasas Omega 6 si añades aguacates y maíz a las ensaladas que prepares y de vez en cuando, le das frutos secos o pan de semillas para merendar.

## **CERVICALES**

Las vértebras cervicales no sólo deben soportar la cabeza (que pesa, por término medio 5 kilos), sino que además de facilitar su movimiento deben hacer frente a las numerosas posturas anómalas que habitualmente adoptamos: cabeza inclinada hacia adelante al leer, coser, escribir, comer, etc. por no decir la presión que sobre ésta ejercemos cuando descansamos en posturas incorrectas. Esto hace que con el paso del tiempo las vértebras se deterioren, se aplasten, apareciendo la artrosis. Con ella podemos provocar el dolor de cabeza, contracturas de los músculos del cuello, dolores nerviosos en cuello y hombros, etc. Vigila

siempre la postura que adopta la cabeza con el fin de evitar doblar o arquear en exceso el cuello.

Si la tensión o el exceso de trabajo te provocan dolor en las cervicales, cálmalo preparando una infusión combinada de lavanda y romero. Emplea dos cucharadas de cada planta en dos vasos de agua hirviendo, deja que repose unos minutos, humedece una toalla de tocador en la tisana y aplícala a modo de collarín.

Las personas que tienen una contractura muscular (una tortícolis) o que, en períodos de mucho trabajo, se quejan de dolor en cuello y hombros encuentran alivio aplicando calor de forma local. Si no se tiene a mano una esterilla eléctrica o un cojín cervical a base de semillas, huesos de cereza, etc. podemos improvisar uno igual de eficaz echando cuatro puñados de arroz crudo en una bolsa de plástico. Caliéntala en el micro unos pocos minutos y colócala sobre la zona dolorida hasta que se entibie. Repite esta misma operación tantas veces como creas necesario.

La planta Harpagofito es analgésica y antiinflamatoria a partes iguales, ayuda a paliar el dolor de las cervicales al tiempo que combate la rigidez del cuello, mejorando su movilidad. Resulta muy útil en casos de artrosis cervical, así como en el tratamiento de lesiones o traumatismos de evolución lenta. Se recomienda tomar en dosis de 480 mg. dos veces al día.

Cuando te notes los músculos de la base del cuello agarrotado, prepara un aceite de masaje que actúa como un excelente relajante muscular. Para ello, añade tres gotas de aceite esencial de romero, de tomillo y de salvia a dos cucharadas de aceite de oliva o, mejor aún, de hipérico (en herbolarios). Remueve y realiza un suave masaje con el líquido obtenido.

Aumenta la ingesta de aquellos nutrientes que intervienen en la regeneración del cartílago que separa las vértebras y ayudan a reducir su desgaste. Entre ellos, el azufre –verduras de la familia de la col, ajo, puerro, yema de huevo y cebolla-. La vitamina C –fruta cítrica, tomate, pimienta, kiwi, fresas, pimienta roja crudo- y los ácidos grasos Omega 3 –pescado azul y semillas de lino-.

También da muy buenos resultados seguir una dieta en la que predominen los vegetales verdes –algas, espinacas, aguacate, kiwi, etc-. Las verduras y frutas de este color son ricas en magnesio, un mineral que relaja la musculatura contraída alrededor de la lesión.

## **CEREBRO, mantenerlo joven en las personas mayores**

El cerebro consume el 20-30% de la energía total. El estrés y las grasas saturadas debilitan la memoria. En cambio, el ejercicio físico y las dietas ricas en grasas “buenas” la mejoran. Con la edad, el cerebro pierde un 10% de su peso.

Incluso en edades avanzadas, ejercitando el cerebro se puede estimular la formación de nuevas neuronas. Y si, además, de mantenerlo activo, lo alimentas bien, conservarás la mayor parte de sus funciones intactas.

**Sardinas en aceite de oliva:** Un estudio reciente ha demostrado que el consumo regular de ácidos grasos Omega 3, presente en el pescado azul, se relaciona con un menor deterioro mental. La razón: el 30% de la grasa de las membranas de las neuronas –de las que depende su capacidad para conectarse-, está compuesta por un tipo de Omega 3. Recuperar la costumbre de almorzar un bocadillo de sardinas en aceite de oliva o comer un plato de sardinas asadas con una ensalada es la mejor forma de cuidar el cerebro y, ya de paso, el corazón.

**Cápsulas de GINKGO,** si te falla la memoria: Los preparados a base de ginkgo favorecen la oxigenación del cerebro y la llegada de glucosa, el único combustible que utilizan



las neuronas. Para tratar la pérdida de memoria asociada a una falta de irrigación cerebral o al envejecimiento prematuro de las neuronas, se recomienda tomarlo en cápsulas, asociado a otras sustancias antioxidantes, como las semillas de la uva.

**Arándanos:** Desayunar unas tostadas de pan con mermelada de arándanos, frambuesas o fresas es la manera más sencilla de introducir las frutas del bosque en la dieta diaria. Según los especialistas, este grupo de alimentos, de gran capacidad antioxidante, promueve la formación de nuevas neuronas en la región del cerebro asociada a la memoria. Si eres diabético o tienes sobrepeso, opta por las mermeladas sin azúcar o el consumo de este tipo de fruta fresca.

**Germen de trigo:** Además de ser una fuente inigualable de vitaminas B6, un antídoto frente a la pérdida de agilidad mental, y de ácido fólico, que estimula el cerebro de los ancianos, el germen de trigo es un yacimiento de vitamina E. Este nutriente antioxidante retarda e, incluso, revierte el envejecimiento de las neuronas y actúa de escudo protector frente al Alzheimer y otras enfermedades degenerativas. Puedes tomar el germen de trigo en perlas de aceite o en gránulos, espolvoreados sobre el yogur o los cereales del desayuno.

El Alzheimer, así como la pérdida de memoria y de agilidad mental asociadas a la edad, tienen un enemigo común: los niveles elevados de homocisteína en sangre. Por suerte, hay tres nutrientes que ayudan a mantener esta sustancia a raya.

**Vitamina B9 o ácidos fólicos:** El foigrás de calidad, las pipas de girasol, las verduras de hoja verde, las legumbres, las nueces y los cacahuets son alimentos ricos en esta vitamina del grupo B. Intenta que no falten en tu lista de la compra.

**Vitamina B12:** Es de suma importancia que las personas mayores coman a diario alimentos de origen animal, la única fuente de vitamina B12, ya que, por sí solo, el déficit de este nutriente favorece el desarrollo de demencia senil. Lo encontrarás en el hígado, los moluscos, el pescado azul, el conejo y el huevo.

**Vitamina B6:** Está presente en los frutos secos, el aguacate, la col, el arroz integral, el jamón curado y cocido, el plátano y la uva.

Algunos de los aderezos que habitualmente se emplean en la cocina, contienen sustancias antioxidantes que retrasan el envejecimiento del cerebro.

**Tomillo:** Esta planta, según los expertos, ayuda a que las personas mayores mantengan la vitalidad al mismo tiempo que fortalece su memoria. Con este fin, toma regularmente sopa de tomillo e infusiones de esta hierba.

**Romero:** Tal y como se creía en la Grecia clásica, esta planta conserva el cerebro joven y lúcido. La razón: el romero contiene una sustancia, el ácido carnósico, que lo protege frente a la demencia y el Alzheimer. Su toma en forma de infusión o extracto está desaconsejada en caso de hipertensión.

**Orégano:** Esta hierba posee más de 30 compuestos antiedad. Algunos de ellos favorecen el flujo sanguíneo que llega al cerebro, lo que mejora la actividad mental.

**Cúrcuma:** El elevado consumo de esta especia, componente principal del curry, explica, en opinión de los expertos, la baja prevalencia de Alzheimer en la India.

## CIÁTICA

La ciática hace referencia a las lesiones que afectan al nervio ciático, que se extiende desde las vértebras lumbares (encima del culo) hasta el talón del pie, pasando por toda la cara posterior del muslo y de la pierna.

Por eso, cuando hay ciática, las molestias aparecen en cualquiera de estas zonas. El dolor más frecuente se relaciona con lesiones de las vértebras lumbares, inflamaciones del nervio (neuritis), contracturas de los músculos cercanos y en definitiva todo aquello que por proximidad lesione el nervio.

Nunca debes doblar la columna para coger algo, hay que doblar las rodillas. Cuando doblamos la columna por cualquier motivo, la presión que se ejerce sobre las vértebras es 10 veces su peso.

Remedio: cuece 4 patatas y machácalas hasta conseguir un fino puré. Extiende el puré sobre un paño amplio y limpio y colócalo sobre la región lumbar, en la espalda, fijándolo con la ayuda de una camiseta. Mantén el puré en esa posición hasta que pierda el calor. Puedes repetir el remedio un par de veces al día hasta que desaparezcan las molestias.

### **CIÁTICA, calmar el dolor de un ataque**

La dislocación de una vértebra lumbar, una sobrecarga de la musculatura de la espalda, una hernia discal o el propio desgaste del cartílago de entre dos vértebras puede pinzar el nervio ciático, el más largo y grueso de todo el cuerpo, provocando un dolor punzante e intenso.

**Higos secos:** Un golpe de frío en la zona lumbar puede favorecer la inflamación del nervio ciático e intensificar el dolor. De ahí la necesidad de aplicar calor, a ser posible seco, con remedios como éste: hierva 200 g. de higos secos troceados en 100 ml. de vino blanco. Cuando los higos estén blandos, añade 100 g. de harina de trigo. Remueve hasta que espese y retira del fuego. Ya sólo te queda extender la mezcla sobre un trapo limpio y colocarlo, rápidamente, sobre la zona.

**Árnica:** Los ungüentos, pomadas y cremas a base de árnica, de venta en herbolarios y parafarmacias, son de gran ayuda, en especial, cuando la ciática se debe a una tensión muscular excesiva, a la luxación de una vértebra o es consecuencia de la artrosis. Aplica sobre la zona dolorida, ante la primera señal de dolor.

**Menta:** Si no tienes ningún de estos alimentos o ungüentos a mano, prepara una infusión con 25 g. de menta y 750 ml. de agua hirviendo. Al cabo de unos minutos, filtra y aplica la loción, con la ayuda de varias compresas, en el área por la que se irradia el dolor. Similar efecto tiene colocar sobre la zona a tratar un par de hojas de col muy calientes.

**Sauce blanco:** En uso interno, la infusión de cortera de sauce blanco, a razón de un pellizco por taza de agua, actúa como un excelente antídoto frente al dolor muscular o el que se produce por la irritación de una terminación nerviosa. No sigas este remedio si tienes una úlcera, sufres problemas de coagulación, eres alérgica/o a la aspirina o estás embarazada.

El dolor que produce la irritación del nervio ciático se agrava por las noches. De ahí que muchos afectados sufran de insomnio, lo que empeora aún más la situación.

La manzanilla, la tila, la lavanda, la pasionaria, la valeriana y el lúpulo son plantas relajantes, que te ayudarán a dormir.

En las últimas semanas de gestación, hasta un 30% de las mujeres encinta padecen dolor en la zona lumbar. Si las molestias te impiden encontrar una postura cómoda o conciliar el sueño, te aconsejamos tomar una manzanilla.

Una buena elección de los alimentos que consumimos puede contribuir a aliviar la inflamación del nervio ciático y a relajar la musculatura de la espalda.

**Ajo, cebolla y puerro:** Además de inhibir la producción de sustancias de acción antiinflamatoria, estos vegetales estimulan la circulación. Al activar el riego sanguíneo, aumentan el calor local, disminuyendo la sensación de dolor.

**Cítricos, kiwi y fresas:** Estas frutas encabezan la lista de alimentos más ricos en vitamina C, un componente que actúa como un antiinflamatorio natural. También ejercen un importante efecto relajante las vitaminas del grupo B, presentes en los cereales del desayuno.

**Pescado azul y frutos secos.** Los ácidos grasos de estos alimentos tienen un importante efecto antiinflamatorio y analgésico. Así que aumentando el consumo de pescado azul, frutos secos, semillas y aceite de oliva virgen.

## **CICATRICES DEJEN HUELLA, evitar**

Hay quienes se enorgullecen de sus cicatrices, pero lo más habitual es que sean motivo de preocupación, sobre todo, si aparecen en zonas del cuerpo que quedan al descubierto o en el rostro.

Con algo de paciencia y grandes dosis de perseverancia, lograrás atenuar las huellas que el acné dejó en tu piel. Pon en práctica estos remedios y comprueba, con tus propios ojos, la gran capacidad de regeneración que tiene la epidermis.

Aplica sobre los granos una mascarilla de polvos de arcilla verde mezclados con própolis (de venta en herbolarios). También va muy bien aplicar sobre los poros infectados decocción de abedul, a razón de un puñado de corteza por litro de agua.

Mezcla polvos de arcilla verde con una infusión caliente de caléndula y aplica el apósito sobre las marcas a diario. Recuerda que las mascarillas de arcilla deben retirarse con abundante agua tibia en cuanto se empiece a notar la piel tirante.

Aclara las pequeñas manchas de las cicatrices pigmentadas que suelen adquirir la tonalidad del café, aplicando gel puro de áloe vera mezclado con zumo de limón.

Las de los hoyuelos profundos son las más difíciles de erradicar. Intenta mejorar su aspecto, extendiendo sobre ellas gel puro de áloe vera, aceite de rosa mosqueta o crema de tepezcohuite.

Es imprescindible la vitamina C, no sólo previene el riesgo de sufrir una infección, sino que también acelera la eliminación de la anestesia y mejora la curación y la cicatrización de las heridas. Este nutriente apenas se acumula en nuestro organismo, por lo que se recomienda consumir alimentos ricos en vitamina C día a día. Para cubrir las necesidades diarias, basta con incluir en la dieta una ración de ensalada –de hoja verde con tomate y pimiento- y una o dos frutas ricas en vitamina C –cítricos, fresas, kiwi, mango, piña, caqui, etc-.

Nuestro organismo necesita más zinc cuando debe formar tejido nuevo, como por ejemplo, en la recuperación de una intervención quirúrgica o durante la curación de una quemadura o de una herida de consideración. Las pipas, el apio, el espárrago, los lácteos, las alubias, los frutos secos y el pan integran contienen dosis abundantes de este importante mineral.

La vitamina A refuerza las defensas y resulta necesaria para el crecimiento de las células de la piel. El pescado azul, el hígado y todos los vegetales de color naranja o amarillo –zanahoria, boniato, calabaza, orejones, mango, papaya, etc-, son fuentes formidables de este componente.

La vitamina E presente en los frutos secos, el aguacate, el huevo, el pan de centeno, la avena y el arroz integral, la vitamina E ayuda a evitar tanto las marcas causadas por un simple rasguño como las cicatrices que son consecuencia de una operación quirúrgica importante.

## **CIFOSIS**

La cifosis consiste en una incurvación conversa hacia atrás de la columna vertebral. Afecta casi siempre su región dorsal, pero como que, normalmente, ya está curvada en este sentido, se considera anormal solo cuando es más pronunciada y forma un ángulo superior a 45 grados, lo que provoca la deformidad conocida como joroba o chepa. La columna cervical y la lumbar están incurvadas en sentido contrario, es decir, con la convexidad hacia delante, lo que se conoce como lordosis, por lo que la cifosis es muy rara en ellas.

Las causas pueden ser: Malformaciones del desarrollo de las vértebras, por lo que la cifosis se observa desde el nacimiento.

Fractura de algunas vértebras sanas a causa de un traumatismo o porque son frágiles por alguna alteración del hueso, como la osteoporosis, presencia de un tumor o una infección (hace años era bastante frecuente por tuberculosis, es el llamado mal de Pott). A veces, la parte delantera de la vértebra se hunde por lo que adopta la forma de una cuña. Esta deformidad también ocurre en una cifosis que aparece en la adolescencia (enfermedad de Scheuermann), cuya causa no se conoce bien, pero que parece relacionada con el crecimiento de los huesos.

Degeneración de los discos que hay entre las vértebras de los músculos o ligamentos que la sostienen.

En ocasiones, sobre todo en la infancia y en la adolescencia, la incurvación anormal aparece por adoptar con frecuencia malas posturas, como inclinar el tronco hacia adelante para trabajar sobre una mesa o andar con la cabeza y el cuello hacia delante y los hombros caídos, pero, en estos casos, la deformidad desaparece al corregir la postura y recibe el nombre de actitud cifótica.

Las cifosis se observan mejor de perfil y sobre todo al doblar el tronco hacia delante. Tanto los hombros como las paletillas suelen estar a alturas distintas. Puede existir dolor y rigidez, que, muchas veces, se localizan por debajo o por encima de la incurvación, pues, en estas zonas la columna se desvía para compensar esta curvatura. Cuando la deformidad es muy importante, es posible que disminuya la capacidad respiratoria y aparezca sensación de ahogo. Aunque, en general, se localiza en la columna dorsal, a veces afecta las primeras vértebras lumbares. En ocasiones la columna tiene además una incurvación hacia un lado, lo que se conoce como cifoescoliosis.

Cuando la cifosis es fija, es difícil, pero es importante, por lo menos, evitar que aumente. Para ello, están indicados ejercicios para fortalecer determinados músculos y la colocación de corsés ortopédicos. A veces, la corrección requiere alguna operación. Actualmente, en algunos casos, se inyecta una especie de cemento para corregir la deformación de las vértebras aplastadas.

## **CIRCULACIÓN DE LAS PIERNAS, mejorar**

En verano, los síntomas de mala circulación de las piernas se agravan a causa del calor –pesadez, hemorroides, tobillos hinchados, calambres, hormigueo, etc-.

**Té verde frío, tu infusión de sobremesa.** Es tal vez la variedad menos conocida en nuestro país, pero la más beneficiosa para la salud cardiovascular. El té verde es una fuente extraordinaria de catequinas, unos compuestos que se muestran cien veces más activos que la vitamina C y que tiene el poder de activar la circulación sanguínea. Para potenciar sus efectos, prepáralo con ralladuras de limón y, una vez frío, añádele el zumo de cualquier cítrico.

**Masaje con aceite de romero.**- Calmar los dolores musculares y activar la circulación son las dos principales virtudes del aceite de romero. Prepáralo tú mismo en casa, calentando al baño maría 250 g. de esta hierba seca (500 si es fresca) con 750 ml. de aceite de oliva durante 3 horas. Retira del fuego y, una vez frío, fíltralo. Si cada noche te masajearas las piernas con esta loción, te las notarás más ligeras de inmediato.

**Añade uvas negras al yogur o a los cereales.**- Esta fruta de verano es una de las mejores fuentes de antocianinas, un pigmento azulado que previene la fragilidad capilar y la aparición de venas varicosas. La mejor forma de tomar esta fruta es con su piel, donde se concentra el resveratrol, otro compuesto que hace más fruida la circulación. Si sufres estreñimiento, un trastorno que estanca la sangre y dificulta la circulación de retorno, es buena idea añadir uvas a los cereales del desayuno o al yogur.

**El rusco favorece el retorno venoso.**- Esta planta es la mejor aliada de las personas que tienen varices o sufren de piernas pesadas porque permanecen muchas horas de pie en la misma postura. Además de activar el retorno venoso, el rusco también previene los calambres y la hinchazón de los tobillos. Puedes tomarlo en cápsulas o en extracto combinado con otras plantas de similar acción –castaño de Indias, hamamelis, ciprés, etc .

**Pesadez de piernas.**- La infusión mixta de centella asiática, vid roja, ginkgo y hamamelis, actúa como un excelente tónico venoso. Alivia la pesadez de piernas, mitiga la sensación de hormigueo y mejora el estado de las varices y de las hemorroides.

**Arañas vasculares.**- Para combatir la fragilidad capilar, prepara una tisana de meliloto. Esta infusión también es muy útil a la hora de prevenir los calambres de las piernas.

**Varices inflamadas o dolorosas.**- Hierve durante cinco minutos una cucharada de ciprés, de castaño de indias y de hamamelis en medio litro de agua. Deja reposar un rato y filtra. Una vez tibio, empapa unas compresas en el preparado y aplícalas sobre la zona 2-3 veces al día.

La clave para activar la circulación está en seguir una dieta rica en vegetales crudos, algo fácil de hacer en verano.

**Ajo.**- El ajo picado, fregado sobre el pan, etc. mejora el tono venoso y reduce el riesgo de que las varices se inflamen.

**Verdura de hoja verde.**- Las ensaladas de berros, canónigos o espinacas previenen las arañas vasculares y “reparan” las varices.

**Remolacha.**- Protege los vasos sanguíneos y aligera las piernas. Cómela rallada o en zumo.

## CIRROSIS

La cirrosis es la consecuencia de un daño acumulado en el hígado, habitualmente durante varios años, que se caracteriza por la acumulación de fibrosis ("cicatrices") en el tejido hepático. Estos cambios del tejido interfieren con la estructura y funcionamiento normal del hígado, ocasionando serias complicaciones en la circulación de la sangre a través de dicho órgano y en sus funciones.

Existen numerosas causas que pueden desencadenar la cirrosis hepática, entre las principales están:

- Virus de hepatitis B, C, y D.
- Consumo excesivo de alcohol.

-Hígado graso no alcohólico (también llamada esteatohepatitis no alcohólica): Condición frecuente en la población general, asociada a diabetes y obesidad.

Las semillas negras de la papaya se han encontrado beneficiosas en el tratamiento de la cirrosis del hígado, causada por el alcoholismo y la desnutrición. Una cuchara de sopa de jugo obtenida moliendo las semillas, mezcladas con diez gotas del jugo de lima fresco, se debe dar una vez o dos veces al día por alrededor de un mes como medicina para esta enfermedad.

El jugo de zanahorias, conjuntamente con el jugo de la espinaca, se ha encontrado beneficioso en el tratamiento de la cirrosis del hígado. El jugo de espinaca -200 ml, debe ser mezclado con 300 ml de jugo de la zanahoria para preparar 500 ml o medio litro de jugos combinados. Alternativamente, 300 ml de jugo de la zanahoria, combinados con 100 ml por cada uno de jugos del pepino y de la remolacha se pueden utilizar con eficacia.

Se puede seguir por una dieta de la fruta y de la leche por dos a tres semanas. En este régimen, el paciente debe tener tres comidas al día de frutas jugosas frescas tales como manzanas, peras, uvas, pomelo, naranjas, piñas, y melocotones, y un litro de leche dividido en tres porciones, cada parte se tomará con cada comida de la fruta. La leche debe ser aumentada gradualmente en 250 ml diario e ir hasta dos litros al día. Debe ser fresca y calentada levemente, si se desea. Debe ser sorbida muy lentamente.

Todas las grasas y aceites se deben excluir de la dieta por varias semanas. El paciente debe evitar los alimentos todo refinados, procesados, y conservados; especias y condimentos; té y café fuertes; alimentos fritos; todas las preparaciones cocinaron en aceite, o mantequilla; todas las carnes; y todos los añadidos químicos en alimento. El uso de la sal debe ser restricto.

## **CISTITIS**

La cistitis es una inflamación del interior de la vejiga normalmente causada por una infección. Las paredes de la vejiga se irritan e inflaman. Puede ser inicialmente una infección localizada en la uretra, donde las bacterias se multiplican y siguen su camino hacia la vejiga. Las bacterias inofensivas para los intestinos pueden originar cistitis cuando llegan a introducirse en el aparato urinario, e incluso pueden seguir su invasión pasando por los uréteres y llegar hasta los riñones. La bacteria *Escherichia Coli*, es la causante habitual de la mayor parte de las cistitis. Situaciones de estreñimiento, la toma de antibióticos y la predisposición individual se relacionan con un mayor riesgo de infecciones urinarias, así como con una ingesta insuficiente de líquidos a lo largo del día. El tratamiento médico y farmacológico, deberá acompañarse siempre de medidas higiénicas y de consejo dietético, incidiendo en la importancia de beber cantidad suficiente de líquidos.

### **Alimentos aconsejados:**

- Leche y lácteos: todos, salvo los más grasos, quesos muy maduros o fermentados, lácteos que llevan mermeladas, nata o que están enriquecidos en nata.
- Carnes, pescado, huevos y sus derivados: todos, en la frecuencia de consumo que marca la dieta equilibrada.

- Cereales, patatas y legumbres: todos, salvo pan fresco recién horneado tipo baguette y pasta poco cocida (fermentan en el estómago y crean molestias). En relación a la legumbre, aquellas que se cocinan con ingredientes grasos de origen animal (tocino, morcilla, chorizo, etc.).

-Verduras y hortalizas: todas, a ser posible una ración en crudo (ensaladas).

- Frutas: frescas maduras, batidas o asadas o en compota o en puré, salvo las indicadas en "alimentos limitados".

- Bebidas: agua, caldos desgrasados, infusiones suaves, zumos no azucarados, especialmente jugo de arándanos.

-Grasas: aceite de oliva y semillas (girasol, maíz, soja), mantequilla o margarina.

- Otros: mermelada o miel, en desayunos y con moderación.

**Alimentos no aconsejables:** Frutas: frutas secas, en almíbar, frutas confitadas y escarchadas.

- Bebidas: café y té fuertes y todas las bebidas alcohólicas.

- Otros productos: fritos grasos, pastelería y repostería, chocolate y salsas grasas, salsas picantes.

## **COLESTEROL: Mantener las arterias sanas**

Al no presentar síntomas, nos puede jugar muy malas pasadas. El nivel de colesterol es uno de los principales factores de riesgo a la hora de sufrir dolencias tan importantes como los accidentes cerebrales o los infartos. Para mantenerlo controlado, es imprescindible prestar atención a estas indicaciones.

Con una prueba tan sencilla como un análisis de sangre podemos conocer los niveles de colesterol, una información esencial a la hora de valorar nuestro estado general de salud. Si estos niveles resultan demasiado altos, medidas como modificar nuestra alimentación, hacer un poco más de ejercicio físico, dejar de fumar y evitar el estrés pueden ayudarnos a sentirnos mucho mejor.

El colesterol es un tipo de grasa que resulta imprescindible para el buen funcionamiento del organismo. Sirve para proteger el sistema nervioso, formar las membranas celulares y segregar determinadas hormonas. El órgano encargado de producirlo es el hígado, pero también se obtiene de los alimentos. No hay que olvidar que, de la misma manera que hay alimentos que reducen el colesterol, hay otros que lo aumentan.

Carnes y embutidos son los alimentos que contienen más grasas saturadas, muy especialmente las vísceras, las carnes rojas (cordero, ternera, cerdo, etc.) el paté y el bacón.

Precocinados y "snacks", las pizzas, los "nuggets", las patatas fritas, los gusanitos, etc. contienen grasas "trans" que aumentan el colesterol "malo" y reducen el "bueno".

Lácteos enteros son ricos en grasa animal, especialmente la mantequilla y los quesos curados. En cuanto a la leche y el yogur, es mejor elegir variedades desnatadas.

Dulces. La bollería y la pastelería industrial tienen un importante porcentaje de grasas "trans".

Marisco. Los crustáceos como los langostinos, las gambas y las cigalas no resultan recomendables por su alto contenido en grasas perjudiciales.

## **COLESTEROL BUENO, subir**

El colesterol “bueno” impide que las grasas dañinas que transporta la sangre se depositen en las paredes de las arterias, lo que ayuda a prevenir muchas enfermedades cardiovasculares. Según el cardiólogo Valentín Fuster, si toda la población tuviera un nivel de HDL (colesterol bueno” superior a 70 mg. /dl, las enfermedades coronarias dejarían de existir.

Aceite de oliva: mínimo dos cucharadas al día. Gracias a su aporte en ácido oleico, el aceite de oliva virgen no sólo aumenta el colesterol “bueno”, sino que también reduce el “malo”. Es, por tanto, la grasa de elección a la hora de cocinar y aliñar. En caso de sobrepeso, limita su consumo a 2 cucharadas al día.

Retoma el hábito de comer un bocadillo de Sardinias. La mejor forma de subir el colesterol beneficioso y reducir así el riesgo cardiovascular es aumentando el consumo de ácidos grasos Omega 3. Para ello, come tres veces por semana pescado azul: bocadillo de sardinias o atún, salmón a la plancha, caballa al horno, etc. Incluye en las preparaciones ajo y cebolla, ya que fluidifican la sangre y “desatascan” los vasos sanguíneos.

También es buena idea enriquecer con una cucharada de nueces y pasas la ensalada, el yogur, etc. Las nueces son el fruto seco más rico en Omega 3, mientras que las pasas destacan por su alto aporte en fibra, un componente que reduce la absorción del colesterol y, además, disminuye el que nuestro organismo fabrica.

Otra sana costumbre es desayunar pan integral enriquecido con lino. Estas semillas, aparte de ser la fuente vegetal más abundante de Omega 3, son un auténtico yacimiento de esteroides vegetales, unos compuestos que reducen la absorción de las grasas en el intestino.

No sólo se trata de comer menos grasas, sino de hacer una mejor selección. El objetivo es reducir el consumo de los dos únicos tipos de grasas culpables de elevar el colesterol “malo.”.

- SATURADAS. Abundan en los lácteos, la carne roja y sus derivados (hamburguesas, salchichas, Frankfurt, etc.) por eso, conviene optar por los lácteos desnatados, evitar la nata, la crema de leche y los alimentos que se preparen con mantequilla o con manteca. Decántate por la carne de ave y el pescado sin piel, sustituye los embutidos por el jamón york, el curado magro o el fiambre de pavo y come no más de 3-4 huevos a la semana. Elimina de la lista de la compra los alimentos procesados con aceite de palma, grasas de coco o “aceites vegetales” sin especificar cuáles.

- TRANS. También conocidas como grasas hidrogenadoras o parcialmente hidrogenadas, las “trans” son las más peligrosas para la salud cardiovascular. Lee los ingredientes de los alimentos procesados porque se encuentran en algunos precocinados – bases de pizza, empanadillas-, aperitivos salados y bollería industrial-.

Es fácil optar por las versiones desnatadas o de bajo porcentaje graso de la leche, el queso o el yogur. Con otros lácteos, aún más ricos en lípidos, se hace necesario buscar una alternativa vegetal.

El mejor sustituto de la nata líquida para cocinar es la “crema de soja”, de similar textura. El consumo regular de soja (o derivados) mejora el perfil lipídico de la sangre.

En vez de gratinar con queso parmesano, mozzarella, etc. espolvorea sobre la receta pan rallado.

Para untar el pan, nada mejor que emplear pulpa de aguacate, muy rica en ácido oleico. Otra buena opción es la margarina de calidad con esteroides vegetales.



La infusión de las hojas de alcachofa reduce el colesterol “malo” al tiempo que ayuda a prevenir el hígado graso y las piedras en la vesícula, dos trastornos relacionados con las tasas altas de colesterol.

La infusión de té verde favorece la eliminación del colesterol “malo” y de los triglicéridos, aparte de disminuir los niveles de azúcar en sangre. Desteinado, el té verde es muy beneficioso en el tratamiento del síndrome metabólico.

Si los niveles altos de colesterol están asociados a un exceso de peso, opta por las cápsulas de alga fucus o los sobres de plantago. Por su alto aporte en fibra, estos complementos frenan el apetito y reducen la absorción del colesterol.

## COLESTEROL INFANTIL

La población infantil y juvenil española es la que presenta el mayor nivel de colesterol de toda Europa a causa del abandono de la dieta Mediterránea. Restringir el consumo de grasas “malas” es la primera medida a tomar.

No incluyas en tu carro de la compra vísceras, patés, hamburguesas, embutidos, quedos curados, butifarras o salchichas. Todos estos alimentos son muy ricos en grasas saturadas.

Mucho ojo con la manteca presente en la bollería y la repostería y las grasas “parcialmente hidrogenadas” o “trans”, igual de perniciosas que las saturadas, que hay en la bollería industrial, algunas galletas, “snacks” salados y precocinados.

Aunque las enfermedades cardiovasculares se manifiestan en edad adulta, las bases de estos trastornos se asientan en la infancia. Los últimos datos que revelan que el 22% de los niños españoles tienen niveles altos de colesterol, dan cuenta de la gravedad de este problema.

**Nueces, un puñado al día:** Aunque parezca una contradicción, los efectos de las grasas animales se minimizan cuando se incluyen en la dieta alimentos ricos en grasas “saludables”. Para ello, procura que tu hijo coma 5 nueces al día y consuma pescado azul 3 veces por semana.

**Aceite de oliva en lugar de mantequilla:** En vez de pan blanco o pan de molde, elige un panecillo integral y, en lugar de untarlo con mantequilla, emplea aceite de oliva, cuyas grasas saludables ayudan a subir el colesterol bueno y a bajar el malo. Añade al pan unas lonchas de pechuga de pavo o de jamón. El atún enlatado y los quesitos “light” son otras sanas alternativas.

**Sésamo, siempre a mano:** Estas semillas, además de ser ricas en fibra, poseen unos componentes, los esteroides vegetales, que obstaculizan la absorción del colesterol en el intestino. Aparte de espolvorear sésamo sobre los platos, procura que tu hijo coma legumbres, otro de los alimentos más rico en esta sustancia, 2 veces por semana.

**Guacamole:** No todos son restricciones. A diferencia de la mayonesa y las salsas a base de queso o de nata, el guacamole ayuda a reducir las tasas de colesterol malo. Esta popular receta mejicana se prepara chafando la pulpa de dos aguacates con una cucharada de cebolla rallada, un tomate troceado y medio diente de ajo picado. Añade una cucharada de zumo de limón y otra de aceite y sirve como acompañamiento de la carne o como entrante, junto con unos bastoncillos de zanahoria.

**Manzana en compota, asada o entera:** Según los expertos, comer 2 manzanas al día puede llegar a bajar hasta un 20% los niveles de colesterol malo. Ofrece esta fruta entera a tu hijo, en compota o asada. Rehogada en la sartén con un chorrito de aceite y con canela en polvo es una exquisita a la par que saludable garnición.

**Cereales:** Distintos estudios han puesto en evidencia que los niños que toman un desayuno rico en hidratos complejos (pan integral, muesli, etc.) consumen menos grasas a lo largo del día.

**Vegetales.** Cuando no incluyas un caldo o una crema de verduras como entrante, acompaña la comida de una ensalada. Intenta, por otra parte, ser imaginativa en las guarniciones vegetales.

**Carnes:** De **ave** siempre que se cocinen sin piel, el pollo y el pavo son carnes muy ligeras con escaso aporte en grasas. También puedes introducir las codornices y las perdices en la dieta de tu hijo. Son igual de pobres en colesterol que las anteriores, pero más gustosas y ricas en proteínas.

De **conejo**. Es otra de las carnes más indicadas en las dietas bajas en colesterol. Troceado y empanado está casi tan delicioso como las mejores costillas de cabrito. Se trata de una carne bastante fibrosa, así que los niños deben acostumbrarse a masticarla bien.

De **potro**. Después del hígado, es la mejor fuente de hierro. Esta nutritiva carne destaca por su escasísimo aporte en colesterol y en grasas en general

**Cerdo ibérico.** El cerdo alimentado con bellotas es, según los expertos, “un olivo con patas”. En esta carne, las grasas “buenas” superan con creces al porcentaje de grasas perjudiciales.

## CÓLICOS DEL LACTANTE

Durante el primer trimestre de vida son frecuentes los llamados cólicos del lactante, manifestándose como una molestia que afecta al abdomen, sin que sepamos muy bien cuál es su origen o causa. Cuando aparecen, el bebé se encuentra intranquilo, lloroso y nervioso.

Aunque presenta un cuadro muy aparatoso, generalmente no enmascara ningún problema serio, a no ser que se acompañe de otros síntomas como fiebre, vómitos, etc. A partir del segundo trimestre estas molestias desaparecen lentamente.

La infusión que se prepara añadiendo a un vaso de agua hirviendo media cucharada de semillas de hinojo con esa misma cantidad de semillas de anís verde, no sólo estimula la secreción de la leche materna sino que también hace que ésta sea mucho más digestiva. A fin de prevenir los molestos cólicos de tu hijo, prueba a beber media hora antes de cada toma unos sorbos de este preparado.

El agua de eneldo cuenta con una larga tradición como remedio para los cólicos del lactante. Por lo general, en recién nacidos y menores de 2 años, se suele utilizar 1g. De las semillas de esta planta por taza de agua.

Lo más aconsejable es incluir en el biberón una sola cucharada sopera de la infusión filtrada, diluido en agua tibia. Ofrécele este remedio después de las tomas, no más de tres veces al día.

## CÓLICO BILIAR

La vesícula biliar es una especie de globo pequeño, de color amarillo-verdoso, que se encarga de almacenar los jugos biliares producidos en el hígado. Para almacenarlos les quita el agua, consiguiendo una elevada concentración de los mismos. Al concentrarse los jugos

biliares pueden formarse pequeños elementos sólidos a modo de arenilla o piedras que dificultan la salida del líquido. Cuando esto sucede, las paredes de la vesícula se contraen con fuerza provocando el dolor cólico agudo e intenso que aparece en la parte derecha del abdomen y en la espalda.

Para reducir al mínimo las probabilidades de un cólico biliar no debe excederse en el consumo de grasas (sobre todo de origen animal), ya que la grasa en la comida es uno de los principales estímulos para la producción y liberación de jugos biliares, obligando a trabajar más a la vesícula.

### **Alimentos permitidos**

Leche y lácteos: Productos desnatados.- Carnes, pescado, huevos y sus derivados. Carnes con poca grasa, pescado blanco, huevos revueltos, en tortilla, escalfados o pasados por agua, fiambre de pollo o pavo. - Cereales, patatas y legumbres: Todos salvo los indicados en "alimentos limitados". Evitar la legumbre cocinada entera. - Verduras y hortalizas: Todas salvo las indicadas en "alimentos limitados". Se suelen tolerar mejor cocidas y en puré. - Frutas: Frescas maduras, batidas, asadas, en compota, en puré. - Bebidas: Agua, caldos desgrasados, infusiones suaves, zumos no azucarados (salvo el de naranja), bebidas sin gas.- Grasas: Aceite de oliva y semillas (girasol, maíz, soja), mantequilla o margarina (se toleran mejor en crudo) - Otros productos:

Mermeladas en desayunos, con moderación.

### **Alimentos limitados**

Carnes grasas, productos de charcutería, embutidos grasos, foie gras, patés, vísceras, pescado azul, huevos duros, pescados en escabeche o en salazón (bacalao, arenques...). - Cereales y legumbres: Pan fresco recién horneado tipo baguette y pasta poco cocida (fermentan en el estómago y crean molestias), cereales integrales y legumbres cocinadas con ingredientes grasos (morcilla, tocino...). - Verduras: Flatulentas (col, coliflor, repollo, coles de Bruselas, alcachofas, cebolla y pimiento en crudo) - Frutas: Fruta no madura y cruda, frutas ácidas, naranjas, frutas secas y frutas confitadas. –

Bebidas: Café, descafeinado y té fuertes, bebidas con extractos de café o de guaraná, zumo de naranja, bebidas con chocolate, con gas y las alcohólicas. - Grasas: Todas. - Otros productos: Fritos grasos, pastelería y repostería, chocolate y salsas grasas, salsas picantes.

Remedio casero:

Realiza una infusión de manzanilla y añádele lentamente un puñado de arcilla hasta conseguir una pasta homogénea. Aplica directamente la pasta (o envuelta en un paño de lino) sobre la zona donde se presenta el dolor (región superior derecha del abdomen). Retira la cataplasma cuando se haya enfriado. Repite el proceso 2-3 veces al día.

## **COLITIS**

Irritación del intestino delgado y/o grueso que se manifiesta con diarrea (heces blandas o líquidas en número superior a tres días), flatulencias y dolor abdominal. La causa más frecuente de las colitis son las infecciones intestinales por alimentos contaminados, las toxinas que liberan algunos productos e irritan el intestino, procesos alérgicos (intolerancia a ciertos alimentos), irritantes como el frío (agua helada). Hay que tratar las colitis desde el primer momento, ya que de lo contrario, el enfermo se puede deshidratar por las elevadas pérdidas de agua y sales minerales (situación más delicada en el caso de niños y ancianos).

Añade a un vaso de agua el zumo de un limón y una cucharadita de avena. Mézclalo todo bien y tómallo a sorbos pequeños a temperatura ambiente. Repite la operación 4-5 veces a lo largo del día.

Tuesta dos rebanadas de pan y échalas en un litro de agua donde previamente hemos añadido una cáscara de limón. Deja reposar los ingredientes durante 20 minutos, cuela el agua y bébela a lo largo del día. Poco a poco, de hora en hora, notarás como las molestias van desapareciendo.

Cuando se sufre colitis, hay varios productos que no deben utilizarse, como es el caso del salvado de trigo, bollería refinada e industrial, leche, café y especias, entre otros.

## **COLON IRRITABLE**

Es mucho más frecuente en las mujeres. No se trata de un problema grave, pero puede influir negativamente en la calidad de vida de quien lo padece.

Se trata de un trastorno que afecta los movimientos del intestino, pues sus músculos pueden moverse con demasiada fuerza o bien todo lo contrario, con extrema debilidad, provocando cambios en el ritmo intestinal.

No se sabe a ciencia cierta qué elementos son los que provocan estas alteraciones, aunque se baraja la posibilidad de que se trata de factores psicológicos (como la ansiedad, estrés...) gastroenteritis, intolerancias alimentarias, factores genéticos, etc.

Los síntomas más característicos son los cambios en el ritmo intestinal (episodios de diarrea alternados con otros de estreñimiento) y la hinchazón abdominal. También pueden sufrirse molestias como la flatulencia, la necesidad urgente de evacuar después de cada comida, espasmos en el abdomen, etc.

Hay una serie de alimentos que, si bien no son la causa directa de los trastornos, pueden agravar los síntomas. Los que habitualmente provocan más molestias son los lácteos (leche, queso...), el café, el chocolate, las bebidas alcohólicas o con gas, verduras flatulentas (col, puerro, alcachofas...), especias, bollería industrial, etc.

Los alimentos beneficiosos son aquellos que ayudan al desarrollo de las bacterias beneficiosas que hay en el sistema digestivo: kiwi, salvado de trigo, judías verdes, acelgas, etc.

También es conveniente evitar el estrés y hacer ejercicio, ya que el sedentarismo agrava los síntomas.

Caminar a buen paso un mínimo de media hora al día es un excelente preventivo.

No hay un tratamiento específico para este síndrome. Lo único que se puede hacer es aliviar los síntomas (fármacos contra la diarrea, laxantes para el estreñimiento, antiespasmódicos para el dolor abdominal, etc.)

Se recomienda reducir el consumo de carne roja y alcohol y dejar de fumar y es conveniente aumentar la ingesta de alimentos ricos en fibra. También es necesario evitar el sedentarismo practicando ejercicio con frecuencia.

**ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL:** Con este nombre se conocen dos enfermedades de tipo crónico muy parecidas y que afectan al intestino: la colitis ulcerosa (que aparece en el intestino grueso) y la enfermedad de Crohn (en cualquier parte del tubo digestivo)

En este tipo de enfermedades suelen darse períodos de actividad (también llamadas brotes) y de inactividad.

En las fases de actividad suelen sufrirse dolor abdominal, diarrea, vómitos, fiebre, pérdida de apetito, disminución de peso, etc. En el caso de la colitis ulcerosa, el síntoma más característico es la diarrea con mucosidad, en ocasiones, con sangre en las heces.

Tampoco en este caso existe una solución específica. A pesar de ello, es posible aliviar los síntomas de forma considerable con estos tratamientos:

-Farmacológico. Se pueden recetar antiinflamatorios, antidiarreicos, inmunoreguladores...

-Quirúrgico. Sólo se lleva a cabo cuando hay alguna complicación. Consiste en extirpar la parte de intestino afectada. No se trata de una solución definitiva, ya que las molestias vuelven a aparecer al cabo de los años.

En caso de colitis muy grave, se extirpa todo el colon y se cura definitivamente la enfermedad.

Hay que mantener una dieta completa y equilibrada para evitar la desnutrición, algo muy frecuente en estas enfermedades. Para ello, se debe mantener una alimentación rica en proteínas (lácteos, huevos, carnes, pescados...), calcio y hierro. A pesar de ello, si hay algún alimento en particular que no siente demasiado bien, convendrá evitarlo.

## CONJUNTIVITIS

Según las causas se pueden clasificar en **infecciosas** que incluyen las causadas por virus o víricas, bacterianas, parasitarias, micóticas y las **no infecciosas** como son las del tipo alérgicas. Se manifiesta generalmente mediante **ojo rojo** con irritación o inflamación superficial.

Puede presentar además secreciones con distintas características según la etiología o causa; (por lo general es líquida en infecciones virales o alérgicas, purulenta en infecciones bacterianas). Otros signos suelen ser: **picazón, edema de párpados, fotofobia o sensibilidad a la luz, sensación de dolor o cuerpo extraño**

Este problema en niños es más delicado. Hay que lavarse las manos antes de tocar los ojos y lavarlos con suero fisiológico para luego limpiarlos bien con una gasa desde el ángulo exterior hacia el interior.

Remedio casero:

Mezcla una cucharada de aceite de oliva virgen, una cucharada de miel de tomillo y una cucharadita de zumo de limón. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente y una vez obtenido un líquido homogéneo, moja en él un algodón y aplícalo suavemente sobre los párpados.

## CONTUSIONES

Lesiones que se producen en la superficie del cuerpo sin apreciarse heridas o cortes. Generalmente son el resultado de un golpe o traumatismo (una caída, golpe con un martillo en el dedo, una patada, etc.) que produce alteraciones debajo de la piel con inflamación, hematomas, dolor al tocar y ligera imposibilidad para mover esa zona.

Calienta un litro de agua y añádele dos cucharadas de sal, removiendo hasta conseguir que ésta se disuelva completamente en el agua. Deja enfriar un poco y cuando no queme, aplica directamente con la ayuda de una compresa o gasa sobre la zona lesionada, durante 15-20 minutos. De esta manera se absorbe el derrame interno, se reduce la inflamación y se suaviza el dolor.

Para evitar que la hinchazón de las contusiones sea importante, lo mejor que puedes hacer después de recibir un golpe es poner sobre la zona afectada un poco de hielo o agua muy fría introducida en una bolsa de plástico.

## **CORAZÓN**

El corazón es con mucho el músculo más potente que hay en el cuerpo humano. En un solo día es capaz de contraerse casi 100.000 veces, gracias a lo cual consigue enviar al resto del organismo 7.600 litros de sangre en 24 horas. Esto supone que debe estar perfectamente cuidado para aguantar toda una vida.

Podemos ayudarle haciendo un poco de ejercicio todos los días, reducir el consumo de grasa animal que perjudica las arterias que lo alimentan y, sobre todo, cuidando la tensión arterial. Pero además también te aconsejamos tomar de vez en cuando infusiones de espino albar.

El espino blanco o albar, y particularmente sus flores y hojas, contienen unas sustancias llamadas glucósidos flavónicos que colaboran en la actividad del corazón, le ayudan a desarrollarla (son cardiotónicos), además de presentar propiedades normotensoras (regulan la tensión arterial) y son ligeramente sedantes.

Se puede tomar esta infusión (una cucharada sopera de flores y hojas de espino albar en una taza de agua) de vez en cuando, una o dos veces por semana, siempre cuando esté frío y nunca en dosis superiores a las indicadas. Cuando la dosis de espino albar utilizada en la infusión es doce o quince veces superior a la indicada (lo normal es una cucharada de flores y hojas), puede reducirse la frecuencia cardiaca y respiratoria.

## **CORAZÓN SANO**

Las dolencias del corazón, que constituyen la primera causa de muerte en nuestro país, pueden prevenirse con una buena despensa y la ayuda de la fitoterapia natural.

El corazón es un órgano un tanto traicionero porque da muy pocos avisos antes de lanzar la primera señal de alarma. En este caso, el dicho ¡más vale prevenir que curar!" se cumple en toda regla.

El aceite de oliva se perfila como el alimento que más y mejor cuida el corazón, el motor de nuestro organismo que mantiene con vida cada célula del cuerpo. El aceite de oliva, también llamado "oro líquido" evita que los vasos sanguíneos se obstruyan, un problema que dificulta la circulación y obliga al corazón a bombear más deprisa y más fuerte.

Si aparte de consumir regularmente aceite de oliva, ingieres cinco raciones de vegetales al día, comes tres veces a la semana pescado y de vez en cuando, meriendas un puñadito de frutos secos, estarás incorporando a tu dieta un número más que suficiente de nutrientes antioxidantes que se encargarán de proteger tu corazón.

**Ajo:** Alimento indispensable de la dieta mediterránea, las virtudes cardiosaludables del ajo están fuera de toda duda. Ente otras cosas, este bulbo fluidifica la sangre y reduce su viscosidad, lo que, sin duda, da un respiro al corazón. Además, ayuda a reducir los niveles de azúcar y disminuir la tensión arterial. Untar un diente de ajo en el pan y espolvorear ajo picado sobre los platos son dos buenas medidas que alargarán la salud de tu corazón.

**Uva:** La uva negra contiene unos compuestos químicos, llamados fenoles, que favorecen el buen estado del corazón. A las virtudes de estos componentes antioxidantes, se suma el aporte en potasio y magnesio de la uva, dos minerales que intervienen en la contracción del corazón. Todo parece indicar que el jugo de esta fruta de otoño es tan bueno para el corazón como el vino tinto y con un dato a su favor: no tiene alcohol. Prepara el zumo sin retirar las semillas. Según los expertos, las pepitas de la uva disminuyen el riesgo de sufrir ataques al corazón.

**Espino Albar:** El espino albar es la planta a elegir en caso de insuficiencia cardiaca moderada. Además de reducir el infarto, mejora la circulación coronaria y regulariza la tensión arterial. En combinación con hojas de olivo y de melisa, actúa como un excelente relajante muscular, contribuyendo a mantener los nervios bajo control. Toma dos tazas al día en ayunas, a razón de una cucharada de la mezcla por vaso de agua.

**Levadura de cerveza:** La levadura de cerveza es un suplemento dietético rico en ácido fólico y vitamina B6, dos nutrientes que reducen la actividad de la homocisteína, un componente de las proteínas que, en concentraciones elevadas, supone un factor de riesgo cardiovascular. El consumo de alimentos ricos en ácido fólico –espinacas, endibias, brócoli, soja, yema de huevo, garbanzos y remolacha-, ayuda a prevenir este problema.

**Berro:** Es una fuente incalculable de ácido fólico y vitamina B6. Ambos nutrientes bloquean la acción de una sustancia, la homocisteína, que daña las arterias y debilita el corazón. “acorralar” esta sustancia es muy importante, ya que una de cada cuatro personas que sufre un ataque al corazón tiene niveles de homocisteína muy altos.

**Salmón:** Las grasas saludables del pescado azul no tienen rival: fluidifican la sangre, ensanchan los vasos sanguíneos e impiden la formación de coágulos. Reemplazar la carne roja por el pescado ayuda a corregir muchos de los factores de riesgo de un ataque.

**Nueces:** Son las mejores amigas del corazón porque contienen tres de los nutrientes más beneficiosos para esta bomba muscular: la vitamina E, el magnesio y el potasio. Comer cinco nueces al día reduce la probabilidad de sufrir un infarto, puesto que se logra reducir el colesterol y la tensión arterial.

**Lácteos desnatados:** Sustituye el consumo de lácteos enteros por sus variantes desnatadas. Las bebidas de soja y almendras complementan la dieta con nutrientes muy valiosos para tu corazón.

**Cereales:** En vez de bollería industrial, pastas y galletas, acostúmbrate a desayunar copos de avena o cereales integrales, ricos en fibra. Este componente, mejora la circulación porque frena la absorción de grasas en el intestino.

**Grasas:** Retira la piel y la grasa visible de la carne antes de cocinarla y opta por las carnes –pollo, pavo, ternera, conejo, potro, etc- y las piezas –solomillo y pechuga, etc.- más magras. Reserva los embutidos y las salsas calóricas para las ocasiones especiales.

## **CUELLO, DOLOR**

Reduce la inflamación con crema de árnica. Debido a su importante efecto antiinflamatorio, la crema de árnica, disponible en herboristerías, es muy útil en el tratamiento de la artrosis que afecta a la columna cervical y en la curación de las secuelas de un traumatismo. Si no logras dar con este producto, aplica jugo de patata cruda, de propiedades antiinflamatorias.

**Aguardiente con guindillas, el remedio más antiguo.** Frotar el cuello con aguardiente en la que previamente habremos dejado macerar durante dos semanas varias

guindillas finamente picadas, es un remedio tan antiguo como eficaz. De ser necesario, masajea el cuello con esta calorífica loción una vez cada hora.

**Baño relajante con aceite esencial de manzanilla.** Añade al agua 5-7 gotas de aceite esencial de manzanilla, un preparado que relaja los músculos y mitiga el dolor provocado por una mala postura. Si no encuentras este producto, vierte en el agua del baño una infusión de manzanilla o de tomillo, preparada con 40 g. de una de estas plantas por litro de agua hirviendo.

**Cojín de semillas térmico, alivio inmediato al dolor de las cervicales.** Si la tensión se te acumula en el cuello, compra en una tienda naturista un cojín de semillas térmico. Es realmente útil, primero, porque se adapta perfectamente a la anatomía del cuello y, segundo, porque después de calentarlo en el microondas se mantiene caliente más de media hora gracias a la capacidad que tienen las semillas para atrapar el calor y disiparlo lentamente. Tumbate en un lugar tranquilo, coloca el cojín bajo la zona afectada y deja que el reconfortante calor que propaga el cojín se encargue del resto.

### **CULITO DEL BEBÉ, curar la irritación**

Lávale el culito con agua de malva. Para no debilitar la barrera de protección natural que recubre su piel, no emplees agua con jabón ni toallitas húmedas durante unos cuantos días. Lávale la zona con agua de malva tibia, a razón de 30 g. de planta troceada por litro de agua hirviendo.

**Piel sana con Rooibos.** Esta infusión, que encontrarás en cualquier herbolario, acelera la curación de las rojeces típicas del culito escocido de los bebés. Aplica sobre la zona una gasa embebida en la infusión templada de esta planta sudafricana, que se prepara con una cucharada de hierba por taza de agua, y deja al bebé con el culito al aire un buen rato, antes de ponerle de nuevo papal.

**Aceite de oliva, el remedio más socorrido.** Emulsiona aceite de oliva con un poco de agua y aplícale la mezcla con suma suavidad por las zonas de piel irritada. Este remedio, tan barato y fácil de preparar, es mano de santo.

**Vierte vinagre en el agua del baño.** Echar unas gotas de vinagre al agua del baño del bebé es de gran ayuda a la hora de prevenir y tratar este tipo de irritaciones cutáneas, ya que disminuye el PH de la epidermis, acercándolo al que la piel requiere para mantenerse sana y protegida.

### **CHICHONES**

Empapa una gasa en una infusión templada de milenrama (una cucharilla de la planta por vaso de agua hirviendo). Aplícala sobre la zona afectada y retírala cuando se haya enfriado. Esta planta destaca, sobre todo, por su acción antiinflamatoria y cicatrizante que hace de ella un remedio seguro en la curación de los golpes y de las heridas de poca importancia.

### **DEDO DE MARTILLO**

El dedo del pie en martillo por lo general afecta el segundo dedo; sin embargo, también puede afectar los otros dedos del pie. El dedo gira hacia una posición similar a una garra.



La causa más común de dedo del pie en martillo es usar zapatos cortos y estrechos que queden demasiado apretados. El dedo del pie es forzado a estar en una posición flexionada. Los músculos y los tendones en el dedo se aprietan y se vuelven más cortos.

El dedo del pie en martillo es más probable que se presente en:

- Mujeres que usan zapatos que no ajusten bien o que tengan tacones altos
- Niños que sigan usando zapatos que les queden pequeños

La afección puede estar presente al nacer (congénita) o desarrollarse con el paso del tiempo.

En raras ocasiones, todos los dedos del pie están afectados. Esto puede ser causado por un problema con los nervios o la médula espinal.

El dedo en martillo se cura y no es una enfermedad crónica como muchas personas piensan, y es que al fin y al cabo es una lesión que se soluciona tomando las medidas pertinentes. El problema está cuando no le prestamos atención y seguimos realizando la actividad de forma normal sin curarlo. En este momento es cuando estamos desencadenando un mal que puede ir a peor y quedarse para siempre. Es ahora cuando el dedo en martillo se volverá crónico.

Para ponerle solución es necesario en primer lugar poner hielo para bajar la inflamación. Acudir al médico es esencial para que determine el tipo de lesión que tenemos y de esta manera adoptar el tratamiento adecuado, que bien puede ser basado en masajes y frío si la lesión es débil, o inmovilización total del dedo si es más grave y requiere una soldadura de hueso para solucionar del todo el problema.

## **DEFENSAS, reforzar**

**Ajo picado:** Los vegetales que contienen alicina, entre ellos el ajo, la cebolla y el puerro, fortalecen el sistema inmunológico. Para aumentar el consumo diario de ajo fresco, nada mejor que incluir este bulbo en los aliños que preparas. Si haces una picada con ajo, zanahoria, tomate y pimienta y dejas que macere unos minutos en aceite de oliva virgen, tus defensas recibirán un impulso decisivo.

**Sopa de tomillo:** Esta receta de nuestra cocina más tradicional mantendrá a los tuyos a salvo de los virus, las bacterias y los hongos que pueden invadir el aparato respiratorio, digestivo y urinario. Para cuatro personas: hierva en dos litros de agua un manojo de tomillo fresco, 4-5 dientes de ajo pelados y un chorro de aceite de oliva virgen durante 10 minutos. Coloca en cada plato unas rebanadas de pan del día anterior y vierte la sopa a través de un colador. Salpimienta y toma esta reconstituyente sopa antes de que se enfríe.

**Orégano:** El orégano posee compuestos de potente acción antiséptica y expectorante, muy útiles a la hora de prevenir infecciones respiratorias y digestivas. Además de espolvorear con orégano la carne, las pizzas o las ensaladas de tomate, puedes tomarlo en infusión, usando una cucharada de esta hierba por vaso de agua. Ante el primer estornudo, no dudes en endulzar las tisanas que bebas con un terrón de azúcar en el que debes disolver una sola gota de aceite esencial de esta planta.

**Kiwi:** Un solo kiwi –o, si lo prefieres, 5-6 fresas o una naranja grande- aporta la cantidad mínima de vitamina C que una persona requiere a diario. Por eso es buena idea añadir esta fruta fresca a los cereales del desayuno o al yogur. Garantizar la toma de este nutriente en los meses de invierno es crucial, ya que, además de reforzar las defensas, reduce

la duración y la severidad de las infecciones respiratorias, al ayudar a diluir la mucosidad y a bajar la fiebre.

## DEFENSAS EN INVIERNO

Cuanto más intensos y variados sean los colores de los alimentos que tú y tu familia coméis, mejor. La variedad cromática del menú es garantía de unas defensas a prueba de ataques. Si estás más cansado de lo normal, te salen llagas en la boca, tienes pupas en los labios o sufres dolores musculares, necesitas impulsar tus defensas.

Los alimentos naranjas y rojos son una fuente primordial de betacarotenos, un pigmento antioxidante que se convierte en vitamina A a requerimiento del organismo, estos alimentos protegen los pulmones y fortalecen el sistema de defensas. Para que tu salud no se vea amenazada este invierno, aumenta el consumo de zanahorias, boniatos, calabazas, caquis, naranjas, mandarinas y mangos.

Los alimentos blancos como el yogur, el ajo, el nabo, la col, la cebolla, el puerro, etc. previenen infecciones respiratorias y digestivas, gracias a su gran acción desinfectante.

Los alimentos verdes, ricos en clorofila, combaten los efectos secundarios de los fármacos y son un magnífico reconstituyente en períodos de convalecencia. Por otra parte, ayudan en el tratamiento de la anemia, un trastorno que reduce la resistencia a las infecciones. Contiene dosis muy abundantes de clorofila, las algas, los cereales, los brotes tiernos de alfalfa y de soja y la verdura de hoja verde.

Los alimentos azules y morados son antibacterianos y anticancerígenos, razón suficiente para incluir en nuestro menú col lombarda, arándanos, moras, berenjenas y grosellas.

Los vegetales que nos brinda la tierra en los meses fríos del año, tienen todos los nutrientes necesarios para mantenernos sanos como un roble. Añade al carro de la compra frutos secos, legumbres, acelgas, coles, rábanos, frutas secas, naranjas y dátiles.

Da prioridad a las frutas y las verduras ricas en vitamina C cítricos, frutas tropicales, kiwi, tomate, espinacas. Etc.

Enseña a tus hijos a lavarse las manos a menudo y a taparse la boca cuando estornuden o tosan.

Alternar los chorros de agua caliente y fría estimula la circulación sanguínea y linfática, lo que fortalece las defensas.

Para que el sistema inmunitario no pierda efectividad, duerme 7-8 horas diarias.

Las personas que se considera felices desarrollan un 50% más de anticuerpos que la media.

**Ajo y perejil:** En la cocina están tus mejores armas contra los microorganismos que ponen constantemente a prueba tu sistema de defensas. El ajo y el perejil son dos buenos ejemplos, debido a sus propiedades antivíricas y antibacterianas. Para utilizar estos alimentos en la dieta diaria, espolvorea un picadillo de ajo y perejil recién cortado sobre las ensaladas, las carnes y los pescados que cocines a la plancha.

**Equinácea:** La equinácea actúa de barrera defensiva frente a los más de 200 virus capaces de provocar un catarro. Debes tomarla –en cápsulas, en tintura o en jarabe- al primer

indicio de un resfriado o de una gripe y mantener el tratamiento durante varias semanas para evitar recaídas.

**Yogur activo:** Hay estudios que demuestran que quienes toman regularmente lácteos fermentados –yogur activo, kéfir, etc- tienen, además de una mayor resistencia a los microorganismos responsables de las intoxicaciones alimentarias, un “ejército” defensivo mejor equipado.

**Miel, jengibre:** Es una excelente costumbre endulzar con miel las infusiones inmunoestimulantes como las de tomillo, romero, té verde, escaramujo y uña de gato. Si un día te levantas con escalofríos, agrega ralladura de jengibre a la tisana y, si te duele la garganta, añade trocitos de regaliz.

## DEMENCIA

En la comunidad médica se emplea el término de "demencia" para describir a los pacientes con trastornos de la capacidad intelectual. Los pacientes de demencia también pueden clasificarse según padezcan de demencia "presenil" o "senil", "síndrome cerebral orgánico" o "crónico", "arteriosclerosis" o "atrofia cerebral". Es importante señalar que la demencia *no* es una dolencia normal del proceso de envejecimiento. Los trastornos de demencia son provocados por procesos patológicos anormales y pueden afectar tanto a las personas jóvenes como a los ancianos.

La mayoría de las causas de la demencia no se pueden prevenir.

El hecho de consumir una dieta baja en grasa, dejar de fumar y controlar la presión arterial y la diabetes pueden reducir el riesgo de padecer demencia vascular, que es causada por una serie de pequeños accidentes cerebrovasculares. El consumo de una dieta baja en grasa y hacer ejercicio de manera regular también pueden reducir el riesgo de demencia vascular.

Hay una alimentación sana y saludable, para prevenirla o aliviar sus síntomas, y esta debe ser rica en frutas, verduras, hortalizas y cereales. El germen de trigo contiene una sustancia llamada “octaconasol” que protege las neuronas para que no se oxiden y se degeneren. El magnesio, selenio y fósforo protegen las células del sistema nervioso y podemos encontrarlos en frutas secas como nueces, castañas, almendras, cereales y legumbres entre otros.

Para la prevención se recomienda mantener una dieta saludable y realizar ejercicio físico, casi a diario en función de los gustos y posibilidades del paciente, como por ejemplo caminatas, paseos en bicicleta, baile etc. Además de recomendar una buena gimnasia cerebral, “leer todos los días” diarios, revistas y realizar pequeñas operaciones matemáticas, o aprender números de teléfono de memoria, por ejemplo.

## DENTADURA SANA

Si ya llevas algún que otro empaste en la boca, intenta evitar los postres dulces porque, aunque no lo parezca, pueden contener hasta cuatro cucharaditas de azúcar por unidad. Es mucho más saludable comer un yogur natural, excelente fuente de calcio, con una manzana troceada, una fruta que, al reducir el nivel de acidez bucal, previene la caries. Al masticar ésta o cualquier otra fruta de pulpa crujiente, se consigue, además masajear y fortalecer las encías.

Nuestros antepasados de hace dos mil años tenían una dentadura más sana que la nuestra, entre otros motivos, porque comían muchos más alimentos crudos y ricos en fibra – legumbres, verduras, granos, etc-. A diferencia de los productos refinados; el pan, los cereales, la pasta y el arroz integrales requieren una más larga masticación y una mayor segregación de saliva, protector natural de la boca. Todo ello ayuda a prevenir la formación de la placa bacteriana, la caries, la infección de las encías y el mal aliento. Este consejo es de suma importancia en niños y personas mayores, muy dados a elegir alimentos de fácil masticación: pan de molde, bollería, pasta o arroz muy cocidos, etc.

Las pastas de dientes formuladas con própolis, una sustancia de gran actividad antimicrobiana, frenan el desarrollo de las bacterias responsables de la placa bacteriana, el sarro y la caries. Si también se te inflaman las encías, es mejor que te laves los dientes con un producto enriquecido con ratania, con árbol de té o con romero.

Para prescindir del azúcar a la hora de endulzar postres, infusiones, etc. puedes añadir unas pocas gotas de una solución acuosa concentrada de estevia o, si no encuentras este preparado, una cucharadita rasa de las hojas secas o en polvo de esta planta. Según los expertos, la estevia endulza entre 30 y 70 veces más que el azúcar sin provocar caries, aporta calorías o salir la glucosa. A fin de retardar la aparición de la placa bacteriana, también puedes añadir unas gotas de su extracto a la pasta de dientes.

Desde el primer mes de embarazo y, en especial, en el último tramo de la gestación, el feto requiere un alto suministro de calcio. Para que tu cuerpo no tenga que recurrir a las reservas que tenemos en la dentadura y dar la razón a aquel viejo refrán que dice que “cada hijo cuesta un diente”, aumenta la toma de este mineral.

Los expertos recomiendan a las embarazadas, así como a las madres lactantes, ingerir 1.000/1.200 mg. de calcio al día. Para llegar a esta meta, puedes tomar, por ejemplo dos tazas de leche, un yogur o una cuajada, dos lonchas de queso y una cucharada de queso parmesano rallado. En caso de seguir una dieta baja en grasas, opta por la leche y el yogur desnatados y come requesón o un queso con bajo porcentaje en materia grasa.

En el período de gestación, también aumenta la acidez bucal, lo que allana el camino a la caries. Evítalo, comiendo una manzana o queso de postre. También puedes tomar rooibos o un té (sin teína), dos infusiones que refuerzan el esmalte dental debido a su riqueza en flúor. Si las azúcares, ¡lávate los dientes!

Para reforzar el tejido gingival y prevenir los sangrados, incluye en tu dieta diaria un kiwi o una naranja grande y una ensalada de tomate.

Se calcula que el 15% de la población aprieta los dientes mientras duerme, un problema que, además de desgastar la dentadura y aumentar los problemas de sensibilidad dental, castiga las encías.

Con el objetivo de reducir el nivel de ansiedad, relaja los músculos de la mandíbula y facilita un sueño tranquilo, toma una infusión de pasiflora, que puedes mezclar con tila y lavanda. Si este remedio te obliga a ir al baño en mitad de la noche, opta por el extracto fluido o las cápsulas de esta combinación de plantas.

## **DENTICIÓN: DIENTES EN BEBÉS**

**Manzanilla.** La infusión de esta planta calma los dolores de la dentición y ayuda a que los niños concilien el sueño. Si tu hijo/a llora desconsolado/a, prepárale un biberón de manzanilla empleando un pellizco de las flores de esta planta por vaso de agua.

**Zumo de zanahoria.** Otro preparado que alivia las molestias de la boquita es aplicar sobre el diente que empuja jugo de zanahoria. Hazlo con tus propios dedos (bien limpios), masajeando la encía suavemente con el jugo.

Limpia y pela una zanahoria para que el bebé pueda chuparla y mordisquearla todo lo que quiera. Con esta actividad, a la vez que calma las molestias, también favorece el desgaste de la encía y el diente saldrá antes.

El frío es otro de los elementos que nos puede ayudar a estos casos. Por ejemplo, mete una cucharilla en el congelador durante un par de minutos y luego frótala sobre la encía.

## DEPRESIÓN

El trastorno depresivo es una enfermedad que afecta al organismo, al estado de ánimo y a la manera de pensar, de concebir la realidad. Afecta al ciclo normal de sueño-vigilia y alimentación. Se altera la visión de cómo uno se valora a sí mismo (autoestima), y la forma en que uno piensa.

Es importante aclarar que un trastorno depresivo no es lo mismo que un estado pasajero de tristeza, que puede ser considerado como una reacción normal ante un acontecimiento negativo (pérdida de un ser querido, divorcio, etc). Sin embargo, si dicho estado se prolonga en el tiempo o sus síntomas se agravan, impidiendo el desarrollo adecuado de la vida cotidiana, puede llegar a convertirse en un trastorno depresivo, de ahí la importancia de que la persona reciba un tratamiento adecuado.

Existen diferentes frutas, verduras y hasta flores que ayudan a mejorar la depresión como son la salvia, geranio, pomelo, jazmín, lavanda, limón, mandarina, naranja, manzanilla, rosa, sándalo. Sin embargo, la sabiduría popular nos refiere que, desde tiempos antiguos, el ginseng es una de las plantas más utilizadas para curar la depresión.

Chocolate. La persona que lo coma es difícil que esté deprimido.

Es importante que la persona que sufre de depresión se vista con colores vivos como el rojo, naranja y hasta fucsia y evite los grises y negro

Mezclar 7 gotas de esencia de lavanda, 10 gotas de rosa damascena y 5 gotas de neroli azahar o flores de naranjo) y luego agregar 1 cucharada de aceite de jojoba y dar masajes en el plexo solar (abdomen) y a lo largo de la columna vertebral. A esta preparación se le puede añadir 1 cucharada de sal, diluir en una jarra de 1 litro de agua caliente y tomar un baño de, por lo menos, 30 minutos.

Lavar las sábanas con una solución hecha con 15 gotas de aceite esencial de árbol de té, 20 gotas de aceite esencial de lavanda y 15 gotas de aceite esencial de rosas por cada litro de agua.

Incluir en las ensaladas dos dientes de ajo crudo el cual aumenta la serotonina en el cerebro lo que eleva el ánimo y combate la depresión.

Es importante que las personas con depresión tengan una vida activa que involucre el enfocarse en alcanzar alguna meta o la realización de un proyecto

El ejercicio como caminar y nadar no sólo ayuda a tener un cuerpo y mente sanos sino también proporciona la relajación mental. El ejercicio también brinda una sensación de realización y reduce el sentimiento del desamparo

Una forma de expresar sus emociones consiste en plasmarlos en papel, ya sea escribiéndolos o dibujándolos. Inclusive si dibuja, puede utilizar colores para así desahogarse y poder sentirse mejor.

## **DERMATITIS DE PAÑAL**

La piel del bebé y en particular la del culito es casi diez veces más fina que la de una persona adulta, lo que hace que pueda ser lastimada con cierta facilidad. Esta dermatitis es muy frecuente en los primeros meses de vida y se caracteriza por enrojecimiento de esta zona provocado por la orina. La irritación suele acompañarse de picor y escozor muy molestos para el bebé.

Realiza una infusión de manzanilla y aplícala suavemente, con la ayuda de una gasa o compresa sobre el culito del bebé. Repite este proceso 3-4 veces al día, dejando que se seque sola. Las propiedades antiinflamatorias y desinfectantes de esta planta ayudan a reducir las molestias.

Basta con utilizar cremas con vaselinas o un poco de leche de avena todos los días para prevenir y tratar la dermatitis. Se aplican directamente sobre la piel para que se forme una fina película protectora.

## **DERRAMES CEREBRALES, prevenir**

Los expertos aseguran que las personas que toman más de 5 raciones de fruta y hortalizas diarias reducen en un 26% el riesgo de sufrir un infarto cerebral.

Para alcanzar este objetivo, bebe un zumo en el desayuno y decántate por la fruta a la hora del postre o entre horas. Acompaña la comida de una ensalada y haz un hueco a las verduras en la cena.

Los derrames cerebrales también llamados ictus, embolias o infartos cerebrales, son la primera causa de muerte entre las mujeres y la segunda, tras los ataques al corazón, entre los hombres. Este grave accidente cerebral se da cuando el flujo sanguíneo que llega al cerebro disminuye o se ve totalmente interrumpido.

**Semillas de lino en todos tus platos:** Ricas en ácidos grasos Omega 3, estas semillas desatascan los vasos sanguíneos, ya que disminuyen la viscosidad de la sangre y evitan el estrechamiento de las arterias. Además de espolvorear 2 cucharadas de semillas de lino sobre tus platos a diario, intenta comer 2-3 veces por semana pescado azul, en particular, atún, sardinas y salmón.

**Nueces de Brasil en la merienda:** Varias investigaciones han demostrado que un déficit de selenio favorece la formación de coágulos, lo que puede dar lugar a una trombosis o a una embolia. Especialmente, si fumas o sigues una dieta baja en productos integrales, te aconsejamos consumir diariamente unas 6-8 unidades de este fruto seco, cantidad suficiente para cubrir la dosis que el organismo requiere al día. Aunque en menor cantidad, el selenio también se encuentra en el pan de centeno y los anacardos.

**Zumo de kiwi y naranja cada mañana:** Por su elevado contenido en vitamina C, magnesio y potasio, el zumo combinado de naranjas y kiwi favorece la circulación de la sangre y ayuda a mantener la presión arterial en niveles equilibrados. Según los expertos, el consumo regular de magnesio, presente en estas frutas, en la verdura de hoja verde y en los cereales integrales, reduce hasta en un 15% el riesgo de sufrir un ictus por parte de los fumadores.

**Ginkgo el mejor tratamiento de fondo:** Fortalecer las paredes de los capilares y mejorar el riego cerebral son dos de las bondades más apreciadas de este árbol milenario. Las cápsulas de extracto de ginkgo son un excelente remedio cuando empiezan a presentarse síntomas de insuficiencia venosa (varices, pesadez de piernas, migrañas, etc.). También actúan como un excelente tratamiento de fondo en personas que ya han sufrido una trombosis.

La prevención es siempre la mejor arma de combate. Si sufres hipertensión, tienes colesterol o eres diabético, extrema las precauciones.

La hipertensión aumenta de 4 a 5 veces el riesgo de sufrir un ictus. Para mantener la presión arterial en niveles seguros, toma infusiones de espino blanco y hojas de olivo. Los alimentos ricos en potasio, como el plátano, el tomate, las acelgas, la calabaza y la col, se merecen un lugar destacado en tu nevera.

Los vasos sanguíneos con placas grasas en sus paredes son más propensos a los “atacos”. Para reducir este riesgo, te aconsejamos reducir al máximo el consumo de grasas animales y tomar suplementos de lecitina de soja. A fin de bloquear la absorción del colesterol a nivel intestinal, elige alimentos integrales y aumenta la ingesta de soja, frutos secos y semillas.

Los diabéticos tienen un riesgo de 2 a 4 veces más alto de sufrir un derrame cerebral. Las infusiones combinadas de centaura y vainas de judía pueden ayudarte a reducir los niveles altos de azúcar en sangre.

Abusar del sodio presente en los “snacks salados”, los enlatados, los ahumados, etc. no es beneficioso para la salud en ninguna etapa de la vida, pero menos aún a partir de la menopausia.

Para que la comida te quede más apetitosa, condiméntala con jugo de limón, ajo fresco y perejil, pimienta, ajedrea, orégano, estragón, comino, etc.

Aunque incluyen pequeñas dosis de sodio, el gomasio (mezcla de semillas de sésamo con sal marina) y la sal de apio son buenos sustitutos de la sal. Además de potenciar el sabor de los alimentos, aportan valiosos nutrientes.

## DESEO SEXUAL

Los **cacahuets y las almendras** desatan la pasión. Estos frutos secos son una buena fuente de dos vitaminas del grupo B implicadas en la estimulación erótica. Entre otros beneficios, aumenta la producción de testosterona, la hormona que enciende el deseo. Tanto las almendras como los cacahuets poseen dosis abundantes de zinc, cuyo déficit puede provocar una pérdida de interés por el sexo.

Los efectos euforizantes de **la vainilla** convierten esta especia de delicado sabor dulzón en un afrodisíaco de primera. Si la fatiga está minando tu relación, mezcla a partes iguales vainilla con otros dos reputados estimulantes sexuales: la damiana y la menta. Hierve durante un minuto una cucharada sopera de este estimulante cóctel herbal en el contenido de un vaso de agua y filtra a los 10-15 minutos.

La **canela** es otra de las especias que, al igual que el cardamomo, el clavo y el jengibre, enciende la pasión.

Además de utilizarla en la cocina, con este condimento puedes preparar una fórmula herbal capaz de mejorar la respuesta sexual. Mezcla la canela en rama, con abrojo y ajedrea a partes iguales. Emplea una cucharada sopera por vaso de agua, hierve durante 3-4 minutos, deja que repose otros tantos minutos y filtra. Toma la infusión en tratamientos discontinuos.

La **avena** es un tónico cereal que aumenta la excitación sexual porque contribuye a aumentar la disponibilidad de las hormonas sexuales. Para aprovechar mejor sus facultades, mezcla la avena en copos con leche, otro alimento que favorece la respuesta sexual e incrementa la calidad de las relaciones. Para ello, se hierven dos cucharadas soperas de copos de avena en el contenido de un vaso de leche, se endulza con miel y se bate.

El **escaramujo** es uno de los mejores “medicamentos” naturales contra la inapetencia sexual. La alta concentración de vitamina C presente en el rosal silvestre es la responsable de avivar la producción de las hormonas que intervienen en el impulso sexual. Debido a la presencia de vitamina E, la infusión de estos frutos también está especialmente indicada para las mujeres que atraviesan la menopausia.

**Maca.** Este vigorizante sexual, que los indígenas andinos ya tomaban para la infertilidad y la impotencia, estimula el riego sanguíneo de la zona genital, aumentando el deseo sexual a partir de la cuarta semana de tratamiento. Algunas marcas comercializan el polvo desecado de maca mezclado con L-arginina, una sustancia muy útil en caso de disfunción eréctil.

**Jalea real.** Son muchas las personas que experimentan una verdadera estimulación sexual después de tomar una dosis de jalea real. No en vano, este suplemento, con abundantes dosis de hierro, fósforo y vitaminas A y E, aumenta la energía con la misma eficacia con la que alimenta la libido.

## DIABETES TIPO 2

Casi el 9% de la población española, además de tener niveles elevados de azúcar en sangre, presenta una resistencia a la insulina, lo que significa que sus células no responden como es debido a esta hormona. En consecuencia, ni pueden almacenar la glucosa ni obtener energía de ella.

Tanto las **judías verdes** como la **cebolla** contienen un componente llamado glucoquinina, más conocido como la insulina vegetal. Esta sustancia ejerce un papel importante en la salud de las personas con diabetes tipo 2 porque ayuda a bajar las tasas de azúcar en sangre. Un plato de judías verdes y cebolla aporta una tercera parte de la cantidad de fibra que se recomienda consumir a diario. Este componente, exclusivo de los vegetales, ayuda a prevenir las subidas bruscas de azúcar.

En el tratamiento de la diabetes, la dieta tiene un papel importante, tanto como hacer ejercicio y, en algunos casos, seguir la medicación correcta.

**Alcachofa.** Esta hortaliza ayuda a equilibrar los niveles de azúcar, sobre todo en caso de una subida inesperada. Aprovecha el agua de cocción de la alcachofa, te ayudará a combatir el sobrepeso y prevenir trastornos del riñón, dos problemas asociados a la diabetes. Tómala en ayunas para que haga más efecto.

**Lentejas.** Son beneficiosas porque contienen cromo y zinc. El cromo es un mineral importante porque controla el caminismo de la insulina, y el zinc previene las infecciones, el talón de Aquiles de los afectados por la diabetes. Al ser ricas en hidratos, es necesario respetar las raciones de legumbres recomendadas por el médico.

**Pimienta negra:** esta especia es una fuente extraordinaria de cromo, un mineral que previene la intolerancia a la insulina, al tiempo que potencia la acción de esta hormona y regula los excesos de colesterol.

**La levadura de cerveza, el hígado, el pan integral** y las nueces son otros de los alimentos más ricos en cromo.



Para prevenir los problemas oculares y circulatorios a los que las personas con esta enfermedad son tan propensas, los expertos recomiendan comer un puñadito de arándanos, estas bayas azuladas, frescas o secas, a diario. La tisana de hojas de arándanos –media cucharadita por vaso de agua- tiene un efecto hipoglucemiante muy valioso en la diabetes de tipo 2 asociada a la edad. Similar efecto tienen la infusión de corteza de copalchi o de centauro.

Mejorar las tasas de glucosa en sangre es una de las virtudes que se le atribuyen a la manzana. Para potenciar esta virtud, no dudes en espolvorear sobre ella una cucharadita de canela en polvo. Esta especia ayuda a aumentar la sensibilidad de las células a la insulina y mantiene el colesterol y los triglicéridos bajo control.

El ácido oleico del aceite de oliva y el aguacate ayudan a reducir la resistencia a la insulina.

Incluir en la dieta alimentos con pectina, un tipo de fibra presentes en la avena, la calabaza, la berenjena y los cítricos, es una forma efectiva de mantener bajas las tasas de azúcar.

## **DIARREA**

Las diarreas se caracterizan por la presencia de heces semi líquidas que aparecen con una frecuencia superior a tres veces al día. Su origen es muy diverso, aunque en la mayoría de los casos coincide con irritaciones del intestino provocadas por alimentos contaminados, bebidas muy frías, especias o bien enfermedades del aparato digestivo como colitis, divertículos, colon irritable, etc.

Las diarreas deben ser tratadas desde el momento en que aparezcan, de lo contrario se perderá mucha agua y minerales provocándose la deshidratación. En caso de diarrea hay que tomar muchos líquidos, todos cuantos se quieran, particularmente en forma de caldos, zumos, sopas, etc.

Echa en un vaso de agua el zumo de un limón y una cucharadita de avena. Mezcla bien y toma a sorbos, lentamente. Repetir varias veces al día (todo lo que quieras), hasta que la diarrea haya disminuido.

## **DIARREA INFANTIL**

Las diarreas en los niños, más que un aumento del número de las deposiciones, vienen representadas por tener unas heces muy blandas, líquidas o semi líquidas de color claro e incluso verdoso. Su origen suele ser de tipo alimenticio, esto es, un alimento que ha sentado mal, bien por comerlo por vez primera, porque no está bien elaborado o se encontraba contaminado. Son frecuentes en verano y en ambientes calurosos.

El mayor riesgo de las diarreas en los niños es el peligro de la deshidratación o pérdida de agua. Para saber si un niño se encuentra en esa circunstancia basta con coger un pellizco de piel; si tarda en volver a su sitio es que tiene poco agua.

El dulce de membrillo es uno de los alimentos que mejor ayudan a solucionar un episodio de diarrea infantil de poca consideración. Aunque suele acompañarse de queso fresco, requesón o nueces, en este caso es preferible combinarlo con unas tostadas de pan blanco.

Recurre a la limonada que se prepara añadiendo a un litro de agua una pizca de sal y otra de bicarbonato, una cucharadita de azúcar y el zumo de un limón es muy útil a la hora de prevenir la deshidratación por diarreas y vómitos. Si tu hijo rechaza esta bebida, ofrécele un polo fabricado con este preparado, o la solución de rehidratación oral de venta en farmacias.

Hierve medio kilo de zanahorias durante media hora, añade sal, pásalo después todo por el pasapurés.

Puedes darle toda la cantidad que se quiera a lo largo del día. Gracias a la zanahoria conseguirás normalizar el movimiento intestinal y suavizar la mucosa del intestino, reduciendo las molestias.

Hierve un litro de agua y cinco cucharadas soperas de arroz y remueve de vez en cuando. Cuando compruebes que el agua adquiere un color blanquecino, apaga el fuego y cuele el líquido. Dale de beber este líquido a lo largo del día. La cáscara del arroz contiene una serie de sustancias astringentes (disminuyen el movimiento del intestino) y suavizan la capa más interna de la pared intestinal.

## **DIENTES, aliviar el dolor de los primeros**

La dentición es un proceso doloroso, que se inicia, por lo general, a los 5-7 meses con la aparición de los dientes inferiores centrales y se prolonga hasta los 18-24 meses, cuando le salen las muelas, las piezas que causan las mayores molestias al bebé.

Si el bebé llora desconsolado debido al intenso dolor, lávate las manos, cógelo en brazos y fríega delicadamente las encías con uno de tus dedos mojado en agua fría. No es la panacea, pero le alivia un poco, sobre todo porque el pequeño nota el contacto directo con tu cuerpo, lo que le reconforta de inmediato. Los juguetes de goma especialmente indicados para que se los introduzcan en la boca y los muerdan son otro recurso a tu alcance. Basta con que estén fríos, no los congeles, ya que podrían dañarle las encías.

La manzanilla es un excelente remedio para bajar la inflamación de las encías y calmar las molestias de la boca. Prepárala utilizando un pellizco de las flores secas (asegurarte de que son de la cosecha de este año) por vasito de agua. Cuando esté irritable, prepara una infusión con cuatro cucharadas de manzanilla por medio litro de agua, cuélala y añádela al agua del baño. Dormirá mucho mejor.

Algunos de los platos imprescindibles en este período son la compota de manzana, la gelatina vegetal de frutas y el yogur. Además de ser alimentos suaves y digestivos se sirvan fríos, lo que anestesia un poco el dolor. En caso de que sufra las típicas diarreas de dentición, lo que puede irritarles el culito, prepárale purés de zanahorias y de patatas, de acción astringente.

Otro remedio que da muy buenos resultados es aplicar sobre la encía afectada una gotita de aceite. Debido a su efecto lubricante, esta loción ayuda a que el diente se abra camino a través del tejido.

El hinojo es otra de las plantas que pueden administrarse a los niños de forma segura, siguiendo las dosis indicadas por un especialista, que determinará la cantidad a emplear en función de la edad del bebé. En infusión o en jarabe, atenúa las molestias de las denticiones más dolorosas.

La miel es un alimento muy nutritivo y sano en la dieta infantil. Sin embargo, no es buena idea calmar el llanto del bebé mojando sus encías con miel o sumergiendo el chupete del pequeño en el tarro de la miel. La miel contiene esporas de una bacteria que puede germinarse en el tubo digestivo del bebé llegando a producir botulismo del lactante, una

enfermedad muy grave que provoca importantes parálisis musculares. La miel no debe darse a los niños hasta cerca de los dos años.

Es mejor mojar el chupete en agua frío o en una infusión ligera de manzanilla, de semillas de hinojo o de tila. Tampoco es bueno rebozarlo en azúcar.

## DIETA LIBRE DE GLUTEN

Las personas intolerantes al gluten, una proteína presente en los cereales de mayor consumo –trigo, centeno, cebada, etc. y en sus derivados, no pueden comer alimentos con este compuesto porque su intestino es incapaz de metabolizarlo. Para que esta enfermedad no cause desequilibrios dietéticos, ten en cuenta estos consejos:

**Pasta de arroz, la alternativa a la de trigo:** Junto con el maíz, el mijo, la quinoa y el sorgo, el arroz es uno de los pocos cereales exentos de gluten. Además de consumirlos en paellas y risottos, como guarnición y como sustituto de los fideos, puedes probarlos en forma de pasta. Los espaguetis y los macarrones de arroz son más digestivos y ligeros que los tradicionales de trigo, aunque de sabor más neutro.

**Fécula de patata para ligar las salsas:** La fécula de patata es otro de los mejores sustitutos de la harina de trigo en repostería y como espesante. Si en la receta se requiere una tacita de harina de trigo, reemplázala por 10 cucharadas soperas de fécula de patata. Si para espesar un estofado o una salsa necesitas una cucharada de harina de trigo, añade esa misma cantidad de fécula de patata.

**Rebozados con harina de garbanzos:** Para rebozar los alimentos puedes utilizar harina y pan rallado sin gluten, algo más caros que sus equivalentes con gluten, o la nutritiva harina de garbanzos. Es más rica en proteínas y en vitaminas del grupo B que la harina de trigo refinada.

**Tortitas de maíz, buenas sustitutas del pan:** Para acompañar las comidas o como tentempié, recurre a las tortitas de maíz. Combinan con todo tipo de alimentos y, debido a su riqueza en hidratos, aportan una dosis de energía similar a la del pan. Asegúrate antes de elegir cualquier marca de que el producto es apto para celíacos.

Cada vez son más los productos que especifican “sin gluten” o incorporan el símbolo de la espiga barrada, pero, en caso de duda, lee con atención la lista de ingredientes.

**Sin gluten:** Los celíacos deben basar su dieta en alimentos frescos sin gluten, que son la mayoría: legumbres, carne y pescado fresco, huevo, fruta, verdura, leche, arroz y maíz.

**Con gluten:** Hay que evitar los alimentos envasados con trigo, avena, cebada, centeno, triticale, malta, germen de trigo y harina o bien almidones modificados, amiláceos, fécula, fibra, espesantes, sémola, proteína vegetal, hidrolizado de proteína, levadura, espesantes, estabilizadores, aromatizantes o aditivos de cereales.

## DIGESTIÓN, aligerar

En vacaciones, tenemos más tiempo para entretenernos con recetas más elaboradas y, a veces, algo más indigestas. Para que tú y todos los tuyos disfrutéis de una sobremesa más tranquila, sigue todos estos consejos.

**Ensaladas con Germinados y vinagreta de miel:** Para facilitar la digestión de las ensaladas, nada mejor que incluir brotes germinados y aliñarla con una vinagreta de miel. Ambos alimentos contienen enzimas digestivas muy beneficiosas. Recuerda que el pepino sin

piel resulta más digestivo y que los tomates maduros no producen tanta acidez como los verdes.

**Hierbas aromáticas:** El ajo y la cebolla crudos, así como las especias picantes, son algunos de los mayores saboteadores de la digestión. Si en lugar de intensificar el sabor de tus recetas con estos condimentos, empleas hierbas aromáticas como el tomillo, el comino, el laurel o el orégano, tu estómago te lo agradecerá. Si no quieres prescindir de la cebolla cruda en la ensalada, macérala en agua con sal durante 20 minutos. En cuanto al ajo, la mejor forma de hacerlo más digestivo es abriéndolo por la mitad y extrayéndole el germen verdoso de su interior.

**Hibisco:** La tisana de flores de hibisco actúa como un excelente bálsamo digestivo porque previene la irritación de las paredes del estómago y mejora la digestión de las grasas.

Se muestra útil después de una comida muy condimentada o rica en lípidos o en sodio –mariscos, salazones, quesos curados, etc.- Si eres hipertenso/a que no se te pase este último detalle por alto.

**“Lassi” de Papaya para digerir la carne:** Este delicioso postre tradicional indio mejora notablemente la digestión de la carne y del pescado al tiempo que neutraliza la acidez. Para cuatro personas, bate cuatro yogures desnatados azucarados con dos vasos de zumo de naranja y una papaya pequeña troceada.

Los entrantes tienen una doble función: estimular el apetito y reparar el estómago para recibir los platos principales, de más difícil digestión.

Los primeros platos de textura caldosa –gazpacho, cremas vegetales, etc, o que se preparan con vegetales ricos en agua –ensaladas con brotes o con fruta, crudités con patés vegetales, etc- son más digestivos que los de textura sólida –risotto, canelones, etc.

Siempre que puedas, incluye vegetales amargos –col lombarda, endibias, berenjena, pomelo, etc-, ya que mejoran la digestión de la carne y el pescado.

Las recetas que se sirvan muy frías –ensaladilla rusa, cóctel de gambas..., aumentan la acidez y enlentecen la digestión. Para prevenirlo, mastica despacio para atemperar los alimentos en la boca.

Las aceitunas y los pepinillos en vinagre estimulan la producción de jugos gástricos, lo que facilita la digestión en el estómago. Deben evitarse, no obstante, en caso de acidez gástrica, gastritis o úlcera.

El agua con gas también estimula la secreción de jugos gástricos, aliviando la digestión de las comidas copiosas, pero debe evitarse en caso de acidez o si se es propenso a los gases o a la hinchazón abdominal.

El café acelera el proceso digestivo. En concreto, facilita la digestión de las grasas, dado que estimula la producción de bilis. En caso de acidez, sustituye el café por una infusión de regaliz o de melisa.

## DISLEXIA

Aparecen trastornos en los procesos madurativos como por ejemplo, en la percepción, la psicomotricidad y la atención, es decir, presentan dificultades para, coger el lápiz, recortar etc. Su trazo es inseguro, les cuesta hacer lazos o nudos, no distinguen correctamente entre derecha e izquierda, delante o detrás etc.

Presentan dificultades en el uso del tiempo: mañana/tarde/noche, ayer/hoy/mañana etc.

Pueden confundir el orden de los días de la semana, meses

Les falta habilidad en el cálculo, pueden confundir por ejemplo, la suma con la resta, o bien memorizar, reproducir o aplicar las tablas de multiplicar.

Presentan problemas de memoria, por ejemplo, olvidan anotar los deberes en su agenda, olvidan fácilmente lo que acaban de aprender etc.

Les cuesta realizar diversas ordenes a la vez si las reciben todas seguidas, por ejemplo, ves a tu cuarto, trae tus libros, y apaga la luz al salir.

La Dislexia es fácil de reconocer o por lo menos sospechar, si las personas que rodean al niño conocen las características. Una identificación temprana de la situación y un tratamiento adecuado y continuo puede ayudar al estudiante a superar esta barrera y a llevar una vida relativamente normal

Los ácidos grasos pueden mejorar significativamente **La hiperactividad**, trastorno de **déficit de atención** y otros problemas de aprendizaje o comportamiento infantil

El pescado azul es una de las fuentes más habituales de Omega-3 conteniendo buenos aportes de EPA y DHA pero también se pueden obtener de buenísima calidad en la semilla de chía en primer lugar y en otros alimentos como las nueces, aceite de borraja, de onagra y de cáñamo para consumo alimentario.

## **DOLOR, aliviar**

Los expertos calculan que si de cada diez personas entre 18 y 40 años abusa de los analgésicos. Si buscas una alternativa más natural y de similar eficacia, pero libre de efectos secundarios, toma nota de estas propuestas:

**Bálsamo de tigre rojo**, la pomada mágica. Esta loción natural, de venta en parafarmacias y herbolarios, proporciona un alivio eficaz contra los dolores musculares, las contusiones, las torceduras, las cefaleas y la migraña. Basada en la medicina tradicional china, la fórmula de esta pomada contiene activos de plantas de poder antiinflamatorio y analgésico, como el alcanfor, el mentol y el aceite esencial de clavo y de canela. Benefíciate de sus efectos untando la zona dolorida con este ungüento.

**Aceite de guindillas.** Si añades 100 g. de guindillas troceadas a ½ litro de aceite de oliva y lo cueces a fuego lento durante dos horas obtendrás una loción de acción analgésica, muy eficaz a la hora de mitigar el dolor de las articulaciones aquejadas por la artrosis o la artritis. Una vez filtrada y embotellada, usa como loción de masaje sobre la articulación afectada.

**Angélica.** La tintura de angélica es un remedio que conviene tener en el botiquín natural de primeros auxilios. Además de actuar como un fabuloso calmante en las reglas dolorosas, alivia el dolor abdominal –acidez gástrica, úlceras, infecciones digestivas por candidas, etc. Por si no bastara, también ayuda a expulsar los gases y a disminuir las molestias digestivas de origen nervioso. Para ello, toma antes de las comidas principales 25 gotas de este preparado diluido en agua.

**Árnica.** Antiinflamatoria y analgésica, las pomadas formuladas con árnica aminoran el dolor producido por una caída –chichones, moratones, esguinces, etc. También se usa con muy buenos resultados para reducir el dolor de las cervicales o de las lumbares y acelerar la recuperación de los músculos atrofiados tras un largo período de reposo.

**Jengibre.** El jengibre en infusión –una cucharadita de la raíz rallada por taza de agua-, es otro remedio que ayuda a sobrellevar el dolor de las articulaciones inflamadas. Debido a su aporte de magnesio y calcio, esta planta también alivia el dolor asociado al ejercicio físico – calambres, agujetas, etc. Aquí no acaba todo, ya que si añades dos clavos de olor a la tisana, tendrás en tus manos un enjuague bucal que atenúa el dolor de muelas. La mezcla de jengibre con tomillo, zumo de limón y miel, mitiga el dolor de garganta y despeja la cabeza en caso de fiebre.

## **DOLOR DE CABEZA**

Los dolores de cabeza tienen orígenes muy diferentes en cada persona, siendo los más frecuentes: tensión nerviosa, músculos del cuello o de la espalda agarrotada, problemas visuales, alteraciones dentales, artrosis de las vértebras cervicales, hipertensión arterial, estreñimiento, etc. Si las molestias aparecen con frecuencia conviene distribuir las comidas en horarios regulares, evitar pasar largos espacios de tiempo sin comer y reducir el consumo de alimentos como el alcohol, queso maduro, embutidos, azúcar blanco o helados, ya que favorecen la formación de una serie de sustancias que provocan el dolor de cabeza.

Para evitar los dolores de cabeza es muy importante observar algunas reglas a la hora de dormir: descansar las horas suficientes, orientar la cabeza hacia el norte, mantener la habitación bien ventilada, no estar en contacto con ningún metal y utilizar siempre ropa cómoda y floja. Si tienes jaquecas o dolores de cabeza, colócate en la frente y en las sienes las cáscaras de un pepino recién pelado. Aunque no lo creas, causará efecto.

## **DOLOR DE CUELLO**

El cuello está constituido por siete pequeñas vértebras cervicales rodeadas de más de una veintena de músculos que protegen la laringe y el esófago. Pero no es recto, sino ligeramente curvo apuntando hacia delante. Esto hace que si no respetamos la curvatura por medio de las posiciones más adecuadas, los músculos trabajan más de lo debido y aparecen contracturas que se manifiestan con dolor, el cual incluso puede extenderse a la cabeza. Las causas más frecuentes de dolor en el cuello son las posiciones anómalas a la hora de leer, escribir, ver la televisión, dormir, etc. La tensión nerviosa es causa frecuente de dolor en el cuello porque los músculos de la parte superior de la espalda se encuentran tensos, duros y generan una gran presión.

Cuando tengas dolor en el cuello realiza estos sencillos ejercicios: intenta tocar con la cabeza el hombro derecho sin elevarlo, mantén esa posición 4-5 segundos y luego vuelve la cabeza a su posición normal.

Repite el ejercicio 10 veces con el hombro derecho. Otras 10 veces el izquierdo, hacia delante (para tocar con la barbilla el pecho) y hacia atrás (pegando la nuca a la espalda).

## **DOLOR LUMBAR**

Se le conoce también como dolor de espalda, es un padecimiento caracterizado por un dolor agudo en la región lumbo-sacra, asociada generalmente con el espasmo muscular de los músculos que se localizan a ambos lados de la columna vertebral, y que en ocasiones puede irradiar a los miembros inferiores (las piernas).

Principalmente el dolor lumbar se asocia con las estructuras relacionadas con la columna vertebral, por lo que es indispensable acudir con el médico para descartar posibles

complicaciones como un espasmo muscular, o problemas en las estructuras internas de la columna, como los discos intervertebrales, los cuales pueden salirse de su lugar.

Tratamientos naturales:

Infusión de tomillo, orégano y cola de caballo. Útil por su efecto antiinflamatorio.

Ingredientes: Una pizca de orégano. Una pizca de cola de caballo. Una pizca de tomillo. ½ litro de agua.

Preparación: Hervir las plantas a fuego lento durante cinco minutos. Dejar reposar diez minutos. Colar y guardar.

Forma de tomarla: Tomar tres tacitas templadas al día, antes de las comidas.

Emplasto de arcilla y col.

Ingredientes: 3 cucharadas de vinagre de manzana. ½ kg. De polvo de arcilla. 1 litro de agua mineral. 3 hojas de col.

Preparación: Poner el polvo de arcilla seca en un bol. Mezclarla con agua hasta hacer una pasta. Añadir el vinagre de manzana y dejar reposar.

Forma de aplicarlo: Cubrir la zona dolorida con una capa de arcilla (de 2 ó 3 milímetros). Taparla con hojas de col y sujetar con un paño. Mantenerlo durante doce horas.

La aplicación de paños calientes y baños en la zona de la espalda, sobre todo masajeando con una esponja, suelen ser perfectos para salir del paso y evitar esa clase de dolores cuando arrecian de repente.

Los aceites que suelen emplearse en cualquier tipo de masajes vienen más que bien. Algunos como el de ajo, sésamo o coco pueden ir de maravillas.

El calor aplicado sobre la espalda con almohadillas eléctricas o algún producto de esas características puede venirte de maravillas, ya que "afloja" los músculos y relaja la zona, lo que produce que la rigidez, se alivie momentáneamente.

## **DOLOR MENSTRUAL**

Las molestias que acompañan a la menstruación son debidas, generalmente, al desprendimiento de la capa interna del útero que se elimina acompañando al flujo sanguíneo.

Estas pérdidas pueden ser más o menos dolorosas en función de la cantidad perdida y de la edad de la mujer, por lo que resultan particularmente molestas en los casos de flujo menstrual abundante y mujeres jóvenes. Otros factores, como la retención de líquidos y las modificaciones propias del ovario, también colaboran en la aparición del dolor.

El calor es un gran aliado a la hora de combatir el dolor y en particular cuando se debe a mucosas o músculos irritados, como sucede en el caso de la menstruación. Por eso es efectiva la aplicación de una bolsa de agua caliente, un saquito lleno de sal fina caliente, etc.

## **DOLOR DE MUELAS**

Dolor agudo o sordo que tiene su origen en una pieza dental por irritación de los nervios que se encuentran en el interior, en la pulpa. La causa más frecuente es la caries que lentamente perfora el diente haciendo túneles que llegan hasta el nervio. Otras veces se debe

a traumatismos que rompen la pieza dental, pequeñas fisuras y, con menor frecuencia, el dolor se debe a lesiones de la encía o una dentadura postiza mal adaptada.

Entre los muchos remedios populares para el dolor de muelas destaca uno, que consiste en aplicar sobre la zona dolorida una gasita empapada en zumo de perejil. Si añades a este remedio una sola gota de aceite esencial de clavo, de efecto anestésico, notarás una mejoría instantánea.

## **DOLOR MUSCULAR**

Un movimiento forzado, una mala postura a la hora de dormir, sujetar un peso demasiado tiempo, estirarnos para coger un objeto en una estantería, etc. pueden ser situaciones que provocan pequeñas roturas musculares, fisuras o roturas musculares generadoras de un dolor agudo que aumenta con la palpación dificultando nuestros movimientos. A veces sólo es una contractura o aumento de la tensión en el músculo, produciendo un dolor más grave o pesado.

Si los dolores persisten durante un tiempo prolongado es posible que exista una rotura de fibras musculares más o menos extensa que requiera un tratamiento médico especializado. Realizar suaves fricciones con aceite de romero es un buen remedio para estos casos.

## **DOLOR DE OÍDOS**

Una de las principales causas del dolor de oídos, aparte de las inflamaciones de esta zona u otitis, es la contaminación acústica del medio ambiente. España es el segundo país más ruidoso del mundo y eso hace que si antes comenzábamos a tener problemas de audición a partir de los sesenta y cinco años, ahora la pérdida ya se nota desde los cuarenta y cinco. Basta con estar 15 minutos en una discoteca para comenzar a sentir molestias. Por todo esto, se hace necesario proteger más nuestros oídos si no queremos padecer dolores con frecuencia. Cuando llegue ese momento, tenga a mano aceite de enebro.

El aceite de enebro es uno de los elementos que siempre deben estar en el botiquín de urgencia de tu casa, ya que es de lo más eficaz frente a los dolores de oídos, lo mismo en personas adultas o en niños. En su composición se han encontrado algunas sustancias de carácter analgésico. Conviene aplicar el aceite de enebro cuando aparecen las primeras molestias ya que sus efectos son mucho más rápidos y duraderos.

En los meses de calor, las actividades acuáticas aumentan los casos de otitis externas, un trastorno que produce un intenso dolor de oídos. Uno de los remedios más inocuos que hay para calmar este tipo de dolor es aplicar calor seco sobre el oído afectado. Para ello, puedes acercarle un saquito de semillas, de huesos de cerezas o de sal gorda calentado en el micro. Si las molestias se producen por un cambio de presión atmosférica –al bucear, al aterrizar o despegar en avión, por ejemplo- ofrécele un caramelo, mejor de sabor ácido. El alivio es instantáneo porque, al tragar saliva, los oídos se destaponan solos.

## **DOLOR DE OVARIOS**

El dolor de ovarios se manifiesta como una molestia aguda que aparece por debajo del ombligo, a la derecha, izquierda o en ambos lados, si los dos ovarios producen el dolor. La situación más frecuente que genera este tipo de molestias son las primeras menstruaciones, obligando incluso a que la mujer deba guardar cama. Otras situaciones que provocan estas molestias son la endometriosis (existencia de una parte de la mucosa del útero en el ovario),



quistes ováricos o traumatismos previos que han afectado al ovario. La remolacha, junto con la cebolla, posibilitan una mayor actividad de la médula ósea depurando la sangre, mejorando la circulación sanguínea y aliviando el dolor.

## **DUREZA EN LOS PIES**

Las callosidades de las manos y de los pies que no están muy endurecidas, acostumbran a desaparecer aplicando dos veces al día jugo de limón sin diluir. Si se te resisten, coloca un trocito de monda de limón –con la parte blanca hacia abajo- sobre la dureza, sujétala con una tirita y deja que actúe toda la noche.

Un remedio que ayuda a suavizar los callos al tiempo que alivia el dolor es el que consiste en extender directamente sobre la dureza un emplasto de corteza de sauce previamente humedecida en agua caliente.

Intenta que el sauce no sobrepase los límites de la callosidad, ya que podría irritar la piel de alrededor.

Tanto la piña como la papaya y el tomate contienen unas enzimas que ablandan los tejidos. Saca provecho de esta virtud: corta un pedacito de cualquiera de estos vegetales y aplícalo sobre la callosidad. Para que permanezca en continuo contacto con la dureza, sujétalo con una tirita. Deja que el remedio actúe toda la noche y a la mañana siguiente, lávate los pies con agua caliente o sigue este consejo:

Los baños calientes con agua arcillosa suavizan a la vez que fortalecen la piel de los pies. Para ello, diluye arcilla (de herbolarios) en agua caliente y sumerge los pies en el preparado un cuarto de hora. Sécalos bien y a continuación, frota suavemente el callo con una piedra pómez.

Otro remedio que da muy buenos resultados es aplicar sobre el callo una cataplasma de puerro. Sumerge un trocito de la parte blanca del puerro en vinagre. Déjalo en remojo durante 24 horas, escúrrelo y úsalo a modo de cataplasma sobre la dureza, dejando que actúe una hora.

Aprovecha cualquier oportunidad para andar descalzo por la arena de la playa o por la hierba. Está demostrado que las personas que tienen ésta sana costumbre sufren menos problemas en los pies –callos, juanetes, dolor, hinchazón, etc.

Cuando vuelvas cansado/a del trabajo sumerge los pies en agua tibia en la que habrás disuelto cuatro cucharadas de sal marina. En cuanto se haya enfriado el agua, retira los pies y sécalos. El agua de hamamelis natural, de venta en herbolarios, es ideal en los meses de verano, ya que alivia los pies recalentados.

Para deshinchar los pies y mitigar el dolor, masajéalos con cuatro cucharadas de aceite de semillas de sésamo. Aplicado sobre la piel, esta loción elimina la tensión y activa la circulación. Para multiplicar su efecto, no dudes en agregar cinco gotas de aceite esencial de clavo de olor.

Para suavizar los talones, realiza un tratamiento de choque que consiste en hacer friegas con la media mitad de un limón. Después, aplica sobre los talones una gruesa capa de vaselina o el contenido de una perla de aceite de germen de trigo.

## **EMPACHO**

Si te has empachado prepara una deliciosa sopa de tomillo. Esta receta tradicional se tomaba antiguamente para fortalecer el organismo tras un duro día de trabajo, para recuperar el apetito en períodos de convalecencia o para aliviar un empacho.

Se prepara dorando en una olla cuatro ajos picados y pan del día anterior, añade 2 l. de agua y, cuando hierva, dos ramas de tomillo fresco. Cuece durante 20 minutos y sirve bien caliente.

## **ENCIAS, fortalecer**

Los dentífricos que incluyen equinácea en su formulación tienen un gran poder desinfectante, evitando la propagación de gérmenes perjudiciales tanto en los dientes como en las encías. En caso de inflamación o dolor, va muy bien aplicar sobre la zona unas pocas gotas de tintura de equinácea y tragar, poco a poco, el líquido con abundante agua.

Nuestros antepasados mantenían su dentadura sana frotando los dientes concienzudamente con hojas de salvia fresca. Aunque hoy en día disponemos de una gran variedad de dentífricos, a cuál más completo, la salvia sigue utilizándose con buenos resultados en el tratamiento de las encías inflamadas (gingivitis).

Prepara una infusión de salvia, a razón de una cucharada de las hojas de esta planta por vaso de agua y utilízala como enjuague bucal.

¿No tienes salvia a mano? Hierve durante 10 minutos una penca de apio en medio litro de agua. Retira del fuego, chafa el apio y filtra. Los enjuagues bucales con este preparado no sólo reducen la inflamación de las encías, sino que también ayudan a calmar el dolor de las mismas.

Los berros son un auténtico yacimiento en vitaminas A, C, K y B, los nutrientes que mejor reparan los tejidos gingivales. En cuanto notes el menor indicio de molestia, intenta incluir una ensalada de berros o de espinacas en la próxima comida principal. Alíñala a ser posible, con zumo de limón e incluye en ella brotes de alfalfa y trocitos de manzana, otros dos fortalecedores de las encías.

Si sangran se puede eliminar totalmente realizando enjuagues con zumo de limón puro tres veces al día durante dos semanas.

## **ENDOMETRIOSIS**

El interior del útero está recubierto por una mucosa llamada endometrio, cuya capa superficial se desprende en cada ciclo genital, provocando una hemorragia que constituye la regla. La endometriosis es la presencia y desarrollo de esta mucosa fuera del útero, en lugares como los ovarios, las trompas, los ligamentos del útero, el peritoneo (membrana que cubre varias vísceras abdominales), la vejiga, el recto, la vagina, la vulva e incluso en órganos alejados como los pulmones. En estos lugares, por el efecto de las hormonas ováricas durante el ciclo genital, el endometrio reacciona igual que el del útero, es decir, prolifera, se desprende y sangra, pero con la diferencia de que, en la mayoría de sitios, no puede expulsarse al exterior. La endometriosis aparece en forma placas, nódulos o quistes, estos últimos se llaman de chocolate por el aspecto de la sangre descompuesta que no ha sido eliminada. Se calcula que el trastorno afecta a un 2% de las mujeres en edad fértil, sobre todo de 30 a 45 años.

No se conoce con seguridad las causas, pero lo más probable es que una parte de la regla, en lugar de expulsarse al exterior, retroceda a las trompas y, al llegar a la cavidad peritoneal, las células desprendidas de la mucosa del útero se implanten en estructuras vecinas. Este mecanismo se facilitaría por malformaciones o estrecheces en los genitales y quizás por el uso del DIU. También es posible que influya una alteración de las defensas del organismo, que no destruirían las células desprendidas, pues no las reconocerían como

extrañas al lugar y llegarían a órganos alejados pasando a la sangre. A veces, hay una predisposición familiar a padecer la endometriosis, por lo que también deben intervenir algunos genes.

En ocasiones, no provoca ningún síntoma, pero lo frecuente es sufrir dolor abdominal o en la parte baja de la espalda unos días antes de las reglas o durante las mismas y que más tarde sea bastante continuo. Las relaciones sexuales también son dolorosas y en el 30-40% de los casos, no se consigue el embarazo. Las reglas pueden ser muy abundantes y, entre ellas, producirse pérdidas. Se sospecha la endometriosis en el recto, vejiga o pulmones, si sólo hay molestias durante las reglas y se sangra al evacuar orinar o toser.

La endometriosis puede permanecer estable o progresar. Para tratar el dolor, son eficaces las hormonas que bloquean los ovarios impidiendo la formación de óvulos y de las hormonas que estimulan el endometrio, por lo que las zonas con endometriosis se atrofian. Cuando ésta es muy extensa o forma quistes, está indicada su extirpación, que puede combinarse con los tratamientos hormonales, lo que aumenta las posibilidades de lograr el embarazo, aunque no es posible asegurarlo. Si no se desean hijos, puede estar indicado extirpar el útero y los ovarios.

## **ENURESIS**

La enuresis es una alteración que se manifiesta por la pérdida involuntaria de la orina por falta de control sobre la vejiga urinaria, la cual, al llenarse de orina, sale por “rebosamiento” de la vejiga sin poder controlar la pérdida. Es muy frecuente entre niños antes de los cuatro-cinco años, especialmente durante la noche. A partir de esa edad suele desaparecer y sólo se presenta en los casos en los que hay ciertas alteraciones, como pueden ser conflictos psicológicos (falta de atención) inmadurez del sistema nervioso que controla la vejiga urinaria, escasa producción de ADH (una hormona que ayuda a reabsorber agua en el riñón para que no se pierda con la orina) etc.

Puedes ayudar al niño con medidas como evitar que tome líquidos a partir de las 5 de la tarde (o que sean muy escasos); cuando orine, que no lo haga de un tirón, para fortalecer los músculos de la vejiga y su control; orinar siempre antes de acostarse y levantarse por la noche, con la ayuda de un despertador o de otra persona, a las dos horas de dormir, antes de mojar la cama, para eliminar la orina que ya casi llena la vejiga urinaria.

## **ENVENENAMIENTOS**

El envenenamiento se caracteriza por ser una situación grave para la salud que aparece bruscamente lesionando de forma severa uno o varios órganos, pudiendo comprometer la vida, siendo su causa generalmente la inhalación o ingestión involuntaria de un producto tóxico. Los envenenamientos más frecuentes son los que se producen con los líquidos de la limpieza (lejía, amoníaco), gases tóxicos (butano), medicamentos utilizados de forma excesiva (barbitúricos, ansiolíticos, antidepresivos), alimentos como las setas o productos enlatados caducados, etc.

Basta con una cucharadita de arcilla (muy eficaz contra la lejía, setas, medicamentos y otros tóxicos) o una cucharada sopera de orégano (útil en caso de intoxicación por setas).

En el caso de la arcilla, vierte una cucharadita en un vaso de agua templada, remueve bien y toma todo el vaso inmediatamente y repite la operación cada hora hasta un total de cinco vasos. Para preparar el orégano basta con mezclar una cucharada sopera de este producto con dos cucharadas de aceite. Toma la cucharada inmediatamente y repite la operación una hora más tarde. Aunque de forma inmediata tratemos una intoxicación con la

arcilla o el orégano (también se pueden emplear otras sustancias como la clara de huevo), siempre hay que acudir al médico lo antes posible.

## **EPILEPSIA**

La epilepsia es una enfermedad que tiene su origen en el sistema nervioso central (cerebro), aunque se manifiesta en el resto del organismo, ya sea con síntomas muy pequeños (epilepsia menor o ausencias) o síntomas alarmantes como crisis de convulsiones y pérdida de conocimiento (epilepsia mayor). En la mayoría de los casos, la causa de la epilepsia es desconocida y en otros se relaciona con estados de estrés, nerviosismo, traumatismos craneales, tumores cerebrales, etc. Las crisis de epilepsia, ya sean con síntomas mayores o menores, pueden acelerarse con situaciones de estrés (un examen, una prueba), el alcohol, ciertos medicamentos, tabaco, café, té, descargas luminosas como las producidas por los ordenadores y videojuegos, etc. En la antigüedad se consideraba que la epilepsia era la enfermedad de los dioses. A este respecto se creía que Calígula estaba loco; hoy se sabe que sufría de ataques epilépticos.

Calienta ligeramente un vaso de leche y añádele medio vaso de harina hasta formar una pasta fina semilíquida. Luego extiéndela sobre un paño limpio de lino o algodón y colócala sobre el vientre hasta que se enfríe. Practica este remedio sobre todo cuando haya crisis (ya sean de la epilepsia mayor o menor); por ejemplo, todos los días de la semana después de una crisis.

Es importante que los epilépticos no sufran estreñimiento, ya que es un factor facilitado de las crisis. Por eso conviene que cada 15 días y durante 24 horas se tome todo el zumo de naranja que quiera como único alimento.

## **ERITROCITOS**

Los **eritrocitos**, también llamados **glóbulos rojos** o **hematíes**, son los elementos formes cuantitativamente más numerosos de la sangre. La hemoglobina es uno de sus principales componentes, y su objetivo es transportar el oxígeno hacia los diferentes tejidos del cuerpo. Los eritrocitos humanos carecen de núcleo y de mitocondrias, por lo que deben obtener su energía metabólica a través de la fermentación láctica. La cantidad considerada normal fluctúa entre 4.500.000 (en la mujer) y 5.000.000 (en el hombre) por milímetro cúbico (o microlitro) de sangre, es decir, aproximadamente 1.000 veces más que los leucocitos.

## **ERUCTOS**

Eructar es una actividad muscular coordinada que parece sencilla pero que el organismo realiza complejamente. Si bien es algo totalmente natural, algunas personas padecen de un exceso de los mismos, lo cual se torna bastante molesto. Aquí te recomendamos algunas cosas para no eructar en demasía.

Los populares eructos no son más que un reflejo natural del cuerpo, que trabaja coordinadamente, para expulsar la acumulación de gases que se producen en el estómago. El tema es que algunas personas tienen excesos de los mismos, razón por la cual deben modificar algunos hábitos y también suprimir algunos alimentos para evitar este problema.

Aquellos platos que tengan granos o legumbres suelen provocar eructos con facilidad.

Es que poseen almidones de difícil digestión y complican esta situación. Las lentejas y frijoles son unos de ellos. Es mejor evitarlos si te traen complicaciones.

Es fundamental comer ordenadamente. Aquellos que se sientan a la mesa y devoran todo de inmediato no podrán evitar sufrir eructos fuertes y repetidos. Por eso mismo, masticar bien, comer pausadamente y evitar las comidas pesadas será fundamental al respecto.

Si tu problema es que repites con facilidad alguna de las comidas que has consumido, lo ideal es cortar con ellas. Las más tradicionales son ajo y cebollas crudos, que siempre generan eructos con regusto constante y repetitivo. Mismo los platos muy especiados.

Siempre es recomendable alguna buena tisana con **hierbas digestivas** para evitar el exceso de eructos. Es que muchas veces son causas íntimamente relacionadas y te ayudarán a que tu estómago trabaje de mejor manera.

## **ESGUINCES**

El esguince representa un estiramiento violento, fuerte, de uno o varios elementos articulares, como es el caso de tendones, ligamentos, cápsula articular, etc. El estiramiento irrita los elementos lesionados y se produce una inflamación con hinchazón, enrojecimiento, dolor y ligera limitación para los movimientos. Al contrario de lo que sucede en el caso de las luxaciones, los huesos no se separan entre sí y por supuesto, no hay rotura de los mismos. A veces hay formación de hematomas.

Cuando se produce un esguince, lo primero que hay que hacer es inmovilizar la articulación para evitar molestias e incluso lesiones mayores. Hasta que no desaparezcan todas las molestias que origina el esguince hay que mover lo menos posible la articulación afectada; de lo contrario, su recuperación será más lenta e incompleta.

Calienta medio vaso de vinagre ligeramente y añádele una cucharadita de salvado. Prepara una mezcla hasta formar una pasta y extiéndela sobre una gasa o paño limpio que colocarás sobre la zona lesionada durante un mínimo de dos horas. Repite dos veces al día si se mantienen las molestias.

## **ESPOLONES CALCÁNEOS**

El hueso que constituye el talón de pie es una especie de cubo de 5 centímetros de longitud denominado calcáneo. En ocasiones, por diferentes motivos que no conocemos muy bien, desde este hueso crece y se proyecta hacia abajo, hacia la piel de la planta del pie, un pequeño relieve óseo a modo de “aguja” que denominamos espolón calcáneo. Cuando caminamos, esta “aguja” presiona e incide sobre la piel irritándola e incluso produciendo lesiones generalmente acompañadas de inflamación con dolor, enrojecimiento y ligera hinchazón.

Las lesiones producidas por el espolón calcáneo no sólo se manifiestan tras caminar durante mucho tiempo, sino también cuando se dan saltos y nos apoyamos sobre el talón en lugar de la punta del pie.

Para prevenir las molestias del espolón conviene utilizar pequeñas “almohadillas” o alzas blandas para proteger el talón. También se puede recurrir a colocar en esa zona un puñado de algodón antes de una larga caminata. Para reducir el dolor generado por el espolón calcáneo puede bañar el pie con agua caliente a la que añadirá 300 gramos de bicarbonato.

Desde hace muchas décadas se practica en algunos de nuestros pueblos un sencillo remedio para tratar las molestias del espolón, que consiste en mojar una compresa o gasa con un poco de orina propia, aplicándola sobre el talón, fijándola con un calcetín y dormir con ellos.

## ESTIRÓN DE LOS NIÑOS

Si no le gusta la leche, mejora su sabor añadiendo cacao en polvo y azúcar, cereales, trocitos de galletas, miga de pan... Anímale a preparar contigo batidos de frutas naturales o postres lácteos. A veces, la leche caliente les sienta mal, motivo por el que la rechazan.

Un vaso de leche equivale a una cuajada o a dos yogures (o Petit Suisse) a unos 40 gramos de queso curado o a 80 g. de queso fresco, intenta suplirlo en caso de no querer leche.

Si no lo consigues, busca alternativas ricas en calcio: sardinas y anchoas en aceite, almendras, avellanas, preparados de soja, algas, garbanzos, espinacas, sésamo....

**Cacahuetes:** Todos los frutos secos son ricos en magnesio, un mineral cuya carencia puede producir debilidad y fallos en el crecimiento. Ofrécele un puñadito de almendras, cacahuetes, nueces o pistachos a la hora de la merienda en lugar de bollería de origen industrial. Sus huesos y sus músculos darán la talla.

**Hamburguesa:** Las hamburguesas caseras y los bocadillos de morcilla, jamón, paté de calidad, atún o lomo embuchado aportan casi la mitad de las necesidades diarias de hierro en un niño y un tercio de las de unos adolescentes. Este mineral no sólo les ayuda a dar el estirón, también mejora su capacidad mental.

**Sal yodada:** Pasado el primer año de vida, se puede incorporar la sal en la alimentación del niño. Vale la pena emplear sal enriquecida con yodo para garantizar su aporte. La falta de yodo –presente en el pescado, el marisco y la cebolla- puede causar bajo crecimiento infantil.

**Leche:** Tal vez no sea el alimento con mayor contenido en calcio (el queso manchego lo multiplica por ocho), pero es el que resulta más fácil de asimilar. Lo ideal es repartir el consumo de lácteos a lo largo del día. Para que por la noche el organismo no lo “robe” de los huesos, es vital cenar comidas ricas en ese nutriente: libritos, pizza, croquetas con bechamel... Anímales también a beber un vaso de leche antes de irse a la cama.

El calcio, a pesar de ser un mineral decisivo en edad de crecimiento, el 35% de los niños y los adolescentes no ingiere la cantidad diaria recomendada.

Los lácteos desnatados no tienen menos calcio. La leche, los yogures y los quesos bajos en grasas pierden algunos nutrientes importantes –la vitamina A, por ejemplo-, pero contienen la misma proporción de calcio que sus equivalentes enteros.

Llevando una dieta rica en derivados lácteos, los alimentos donde el calcio se absorbe mejor, equilibrada en proteínas (carne, huevos, pescado...) y baja en grasas. Los adolescentes no deberían tomar suplementos ricos en fibra, ni basar su dieta en comidas preparadas, ricas en sodio.

**Huevo:** Contiene nutrientes esenciales en la etapa de crecimiento: proteínas, vitamina B2, vitamina D, hierro, zinc... La vitamina D fija el calcio en los huesos, mientras que el zinc está implicado en la producción de la hormona del crecimiento, que permite que los huesos crezcan a lo largo.

Fumar beber alcohol y abusar de las bebidas de cola, resulta perjudicial porque facilita la expulsión del calcio a través de la orina.

## **ESTREÑIMIENTO**

El estreñimiento se caracteriza por una eliminación difícil y poco frecuente de las heces desde el intestino. La frecuencia de evacuación suele ser menor a una vez cada tres días (una vez cada 4, 5 o más días) y las heces presentan un aspecto seco y duro. Las causas del estreñimiento son muy variadas y van desde una alimentación pobre en fibra y líquidos hasta la falta de actividad física o sedentarismo, pasando por la obesidad, la pérdida del movimiento intestinal con la edad, etc. Es más frecuente en las mujeres y sobre todo a partir de los treinta y cinco años. Esto se debe a diversos factores hormonales.

Las consecuencias del estreñimiento crónico de larga duración son molestas: dolor de cabeza frecuente, hemorroides, aparición de impurezas en la piel, mal humor e irritabilidad, dolor abdominal agudo e hinchazón, ansiedad.

Antes de acostarte, pon unas cuantas semillas de lino en remojo y tómalas a la mañana siguiente, a primera hora y en ayunas, junto con el agua. Hay que empezar con una cucharadita, pero se puede aumentar a dos en el caso de los estreñimientos más severos. Las semillas de lino no se absorben en el intestino y al discurrir por su interior, lo desatascan, además de equilibrar y regenerar la flora intestinal.

Toma por la mañana en ayunas (lo ideal es 15-20 minutos antes de ingerir cualquier otro alimento) una cucharada de aceite para que lubrique las paredes del intestino, al tiempo que estimula la secreción de jugos biliares desde la vesícula y con ello la comida "resbala" en el interior del estómago.

## **ESTREÑIMIENTO EN LAS PERSONAS MAYORES**

El estreñimiento es el principal culpable de la aparición de divertículos, una especie de "sacos" que se forman en la pared intestinal y que pueden infectarse. Se calcula que este trastorno afecta al 30% de las personas mayores de 60 años y al 65% de las de más de 85 años.

Es una afección que se define con mayor frecuencia como el hecho de tener una deposición menos de tres veces a la semana. Generalmente está asociada con heces duras o difíciles de evacuar. Usted puede presentar dolor mientras se evacuan las heces o puede ser incapaz de tener una deposición después de hacer fuerza o pujar durante más de 10 minutos.

Los bebés que se alimentan exclusivamente de la leche materna pueden pasar 7 días sin tener una deposición.

Los niños y los adultos deben consumir suficiente fibra en la dieta. Las verduras, las frutas frescas, las frutas secas, al igual que el trigo integral, el salvado o la harina de avena son excelentes fuentes de fibra. Para recoger los beneficios de la fibra, tome mucho líquido para ayudar a evacuar las heces.

Para los bebés con estreñimiento:

De más de 2 meses: ensayar con 60 a 100 g de jugo de fruta (uva, pera, manzana, cereza o ciruela) dos veces al día.

De más de 4 meses: si el bebé ha comenzado a consumir alimentos sólidos, se le puede dar alimentos de bebé con alto contenido en fibra (arvejas, legumbres, albaricoques, ciruelas secas, duraznos, peras, ciruelas frescas, espinacas) dos veces al día.

El ejercicio regular también puede ayudar a establecer deposiciones regulares. Si usted está confinado a una silla de ruedas o postrado en cama, cambie de posición con frecuencia y realice ejercicios de contracción abdominal y de elevación de piernas. Un fisioterapeuta puede recomendarle un programa de ejercicios apropiado para sus capacidades físicas.

El uso de ablandadores de heces, como los que contienen docusato sódico, puede servir. Además, se pueden usar laxantes como el Psyllium para ayudar a agregarle líquido y volumen a las heces. Asimismo, los supositorios o laxantes suaves, como la leche de magnesia líquida, pueden establecer deposiciones regulares. Los enemas o laxantes estimulantes se deben reservar sólo para casos graves y deben utilizarse únicamente si la fibra, los líquidos o los ablandadores fecales no brindan suficiente alivio.

**NO** suministre laxantes ni enemas a los niños sin consultarle primero al médico.

**Agar agar.** Este espesante vegetal, que se obtiene a partir de diversas algas rojas, desinflama la mucosa intestinal y ejerce una función de arrastre, que previene el estreñimiento y evita que las heces queden atrapadas en esas cavidades.

Las partículas no digeribles pueden alojarse en el divertículo. Retira las pepitas del tomate y de la uva, evita el kiwi y el maíz, consume las semillas molinas y mastica muy bien las legumbres.

Las dietas bajas en fibra y en agua, la pérdida de movilidad y otras causas propias de la edad —el intestino se vuelve perezoso, se segregan menos sustancias lubricantes, etc—, explican la alta incidencia de este problema en las personas mayores.

**Compota de manzana y ciruelas.** Este postre es uno de los más eficaces reguladores del tránsito intestinal porque, aparte de aportar un tipo de fibra que aumenta el volumen de las heces y estimula su desplazamiento a través del colon, posee sorbitol, un compuesto que ablanda la materia fecal. Se prepara cocinando a fuego lento la misma cantidad de manzana que de ciruelas (sin pelar) con un poco de agua y miel o melaza al gusto.

**Semillas de Zaragatona.** Lubricar las heces y hacerlas más blancas y voluminosas sin irritar la mucosa intestinal es su mayor logro. Tanto en caso de estreñimiento, como de sufrir una fisura anal o padecer hemorroides, añade al yogur media cucharada de zaragatona, previamente en remejo, y otro tanto de semillas de lino. Este remedio también mejora la flora intestinal, que suele estar alterada en personas de edad, contribuyendo a aumentarla absorción de nutrientes y a estimular las defensas.

**Aceite de oliva.** Muchas personas mayores siguen dietas pobres en grasas para bajar de peso o reducir el colesterol. Esta buena medida dietética puede, sin embargo, favorecer el estreñimiento si no se asegura un buen aporte de grasas “buenas” a través del consumo de un mínimo de dos cucharadas de aceite de oliva al día. Este alimento tiene un efecto lubricante sobre las paredes del intestino, mejora la digestión y aumenta la asimilación de los nutrientes. Si lo utilizada en crudo para aliñar las verduras, las legumbres o las ensaladas, sus efectos no se harán esperar.

**La melaza o miel de caña** no sólo es un efectivo laxante natural, sino también un endulzante muy beneficioso, ya que es fuente de vitaminas B, hierro y calcio, el déficit de los cuales es frecuente en la tercera edad. Resulta ideal a la hora de endulzar sumos, postres o infusiones de suave acción laxante como las de malvavisco o las de hinojo.

**Salvado de trigo.** El sistema digestivo de las personas mayores no tolera bien el salvado, especialmente el de trigo. Es, además, rico en fitatos, un compuesto que reduce la absorción de calcio y de hierro, dos minerales que con la edad se asimilan con mayores dificultades.



**Fruta fresca.** Salvo en caso de sobrepeso, no hay problema en añadir pasas u orejones al yogur, a los cereales, etc.

## **EXÁMENES**

Prepara un delicioso tónico cerebral batiendo un vaso de leche, un puñado de almendras peladas, una cucharada repleta de pasas y otra de miel. Si lo tomas en el desayuno, todos aquellos días en que tengas que hacer examen, tu mente estará más despejada y tu cuerpo más relajado.

## **EYACULACIÓN PRECOZ**

La eyaculación precoz se da en aquellos casos en que el hombre eyacula antes de lo deseado, es decir, que es el reflejo involuntario que le impide al hombre poder controlar su eyaculación. Esta disfunción afecta a un 30% de la población masculina y ha aumentado considerablemente en los últimos tiempos.

Al ser, usualmente, la eyaculación precoz un problema relacionado con la ansiedad, lo mejor para el tratamiento de esta disfunción son las tisanas que tienden a relajar. El tilo (o tila), por ejemplo, es uno de los mejores remedios naturales para la eyaculación precoz. De conocida acción sedante, tomando un té realizado con tilo seguramente lograrás el estado de relajación que necesitas para mantener una relación sexual sin estar pendiente de lo que pueda llegar a pasar.

También la manzanilla es uno de los espléndidos remedios caseros para la eyaculación precoz. Similar al caso del tilo, tiene una poderosa acción tranquilizante, que te hará perder la ansiedad y el nerviosismo. Prepara una tisana de manzanilla de la manera tradicional, colocando unas flores secas en una taza y completando con agua a punto de hervor. Deja reposar 5 minutos, cuela y bebe.

La avena es otro de los remedios naturales para la eyaculación precoz y, además, es algo que está al alcance en cualquier hogar. Simplemente tómala con leche o mezclada en el yogur. Verás que funcionará bien para este tema.

## **FATIGA**

Si el mes se te está haciendo cuesta arriba, prueba este zumo natural de manzana y remolacha, una auténtica fuente de nutrientes capaz de renovar la energía y de infundir buenas dosis de optimismo. 1 manzana. ½ remolacha. Pela la manzana y la remolacha, trocéalas y pásalas por la picadora. Si no dispones de este pequeño electrodoméstico, vierte los vegetales en el vaso de la batidora y tríturalos. De ser necesario, agrega un poco de agua. Toma este beneficioso zumo a media mañana o a media tarde, a modo de merienda.

Las remolachas cocidas se digieren mejor. Si tienes problemas digestivos, cuécelas en agua hirviendo sin haberlas pelado previamente para que, de esta forma, no pierdan un ápice de su intenso sabor y color.

## **FERTILIDAD MASCULINA**

En el último medio siglo, la fertilidad masculina ha caído en picado. Hoy en día, se estima que una de cada seis parejas tiene problemas para conseguir un embarazo. En el 30%

de los casos, la responsabilidad de la infertilidad se reparte por igual entre mujeres y hombres, en un 40% restante, ambos miembros de la pareja presentan dificultades.

**Escaramujo:** Muchos casos de infertilidad masculina están asociados a la falta de movilidad de los espermatozoides, una deficiencia que la vitamina C ayuda a resolver. A fin de conseguir unos espermatozoides veloces como el rayo, toma una infusión diaria de escaramujo, de sabor ácido y refrescante. En muchos herbolarios, encontrarás bolsitas de escaramujo combinadas con hibisco, una planta que contrarresta el estrés y baja la tensión.

**Orovale:** Los problemas emocionales, así como los períodos prolongados de estrés o de convalecencia, reducen la producción de esperma, aparte de aplacar el deseo. Haz frente a la presión y a la apatía sexual tomando durante no más de seis meses seguidos un vaso diario de cocimiento de raíz de orovale, a razón de 5g. por 100 ml. de agua.

**Cebolla:** Este tubérculo mejora la calidad y la cantidad de los espermatozoides y, por si no bastara con esta doble cualidad, también aumenta los niveles de testosterona, la hormona reproductiva masculina. Otros vegetales con similares virtudes son la col, la calabaza y el ajo.

**Maca:** Más conocida como vigorizante sexual, la maca es un remedio muy útil a la hora de aumentar la capacidad reproductiva del hombre, ya que incrementa el riego sanguíneo en la zona pélvica e incrementa la producción de testosterona. La dosis aconsejada del extracto puro de maca es de 10-20 g. diaria.

Los expertos creen que los alimentos con alto contenido en grasas esenciales y antioxidantes mejoran la calidad de la "semilla" reproductora masculina.

Los componentes presentes en las grasas saludables y en los antioxidantes de los alimentos neutralizan los radicales libres, que empeoran el funcionamiento de la planta productora donde se "fabrica" el semen y de los conductos por los que se transporta hasta su almacenaje. El estrés, el tabaco, el alcohol, las drogas, los anabolizantes y el deporte en exceso son algunos de los factores que aumentan la presencia de estas sustancias nocivas.

Los frutos secos, las semillas (lino, sésamo, pipas, etc.) y el pescado azul (salmón, caballa, atún, sardinas, etc.) son las mejores fuentes de estos ácidos grasos esenciales. Consume pescado azul 2-3 veces por semana, espolvorea semillas sobre la ensalada y merienda 2-3 veces por semana un puñadito de frutos secos (sobre todo nueces).

La deficiencia del antioxidante de la vitamina E, puede provocar trastornos de reproducción. El germen de trigo, las semillas de lino, el aceite de girasol y el de oliva, el aguacate, las almendras y las avellanas contienen vitamina E a raudales. Si eres fumador, consulta a tu médico la necesidad de tomar un suplemento dietético de este nutriente.

La vitamina C aparte de aumentar el deseo sexual e, incluso, la intensidad del placer, este antioxidante es capaz de parar los pies a los radicales libres. Alimentos ricos en vitamina C son la fruta cítrica, la tropical y el tomate o el pimiento crudo.

Se ha demostrado que un exceso de peso de 10 kilos es suficiente para reducir la capacidad reproductiva del hombre en un 10%. Al parecer, el sobrepeso provoca una mejor calidad del semen y ciertas alteraciones hormonales.

Adelgaza de forma progresiva siguiendo una dieta sana y equilibrada. Las dietas demasiado restrictivas merman la capacidad reproductiva, tanto en el hombre como en la mujer.

Asegura el aporte de zinc con razón de más si te pones a dieta. Resulta esencial que consumas alimentos con buenas dosis de zinc, un mineral presente en la carne magra, las semillas de sésamo, las pipas de calabaza o de girasol, los frutos secos, el algar agar agar y los moluscos (ostras, mejillones, almejas, berberechos...) Una insuficiencia dietética en zinc puede ser causa de impotencia, bajo recuento espermático y pérdida de interés sexual.

## **FIBROMIALGIA**

La fibromialgia es una condición que causa dolores musculares y fatiga (cansancio). Las personas con fibromialgia tienen "puntos hipersensibles" en el cuerpo. Estos se encuentran en áreas como: el cuello, los hombros, la espalda, las caderas, los brazos y las piernas. Los puntos hipersensibles duelen al presionarlos.

Las personas que padecen de fibromialgia pueden también tener otros síntomas, tales como:

- Dificultad para dormir
- Rigidez por la mañana
- Dolores de cabeza
- Periodos menstruales dolorosos
- Sensación de hormigueo o adormecimiento en las manos y los pies
- Falta de memoria o dificultad para concentrarse (a estos lapsos de memoria a veces se les llama "fibroneblina").

Por empezar, algunos nutrientes son fundamentales para el tratamiento de la fibromialgia. La coenzima Q-10, la lecitina de soja, el ácido málico (presente en las manzanas), el magnesio, las enzimas proteolíticas y las vitaminas A, E y C con flavonoides tienen que estar presentes en tu alimentación.

Es muy importante también incluir una gran cantidad de alimentos crudos en tu dieta habitual. Es más, deberían corresponder a la mitad de la dieta. Muchos zumos de vegetales, mucha fruta y verdura, cereales integrales, frutos secos. De ser posible, nada industrializado.

También es importantísimo hacer varias comidas más pequeñas al día que pocas y muy cargadas. Esto hará que los músculos siempre tengan "combustible" a mano y se eviten dolores. De más está decir, es muy importante beber abundante agua al día para mantener el cuerpo libre de toxinas.

El ejercicio moderado también es fundamental. Y es importante que sea hecho a diario. Estiramientos, caminatas, paseos en bicicleta, un poco de natación... Son todas prácticas que te beneficiarán en buena forma para tu problema de fibromialgia. También es esencial dormir bien por las noches.

## **FIEBRE, bajarla de forma natural**

La fiebre en sí misma es un mecanismo de defensa del organismo por medio del cual se aumenta la producción de ciertas sustancias que ayudan al cuerpo a luchar contra la infección; por eso no conviene eliminarla por completo, aunque sí controlarla ya que a partir de 30 grados es peligrosa (comienzan a fallar algunas funciones de diferentes órganos).

Cuando la fiebre se encuentra cerca de 39 grados centígrados se aconseja reducirla con procedimientos como frotar el cuerpo con una toalla mojada en agua fresca, baño de agua templada o envolver el cuerpo con una sábana húmeda.

La primera medida para combatir un resfriado y al mismo tiempo, bajar la fiebre es beber mucho líquido: de 6 a 8 vasos de agua, zumos de fruta (particularmente de uva, de naranja y de manzana) y jugos vegetales. Una infusión que te ayudará a impulsar tus defensas y a aumentar la sudoración –un mecanismo que automáticamente contribuye a reducir la temperatura corporal- es la que se prepara mezclando a partes iguales manzanilla, tomillo y

flores de saúco. Emplea una cucharadita de esta combinación herbal por vaso de agua y toma una o dos tazas al día.

En estados febriles, tanto los niños como los adultos ven reducido su apetito, pero, sin embargo, las necesidades energéticas aumentan.

Intenta darle alimentos nutritivos que sepas con certeza que le gustan.

Para reponer los líquidos que se pierden a través de la sudoración, ofrécele agua, caldos, zumos, batidos, yogures líquidos, leche con cacao, etc. Es tal el peligro de deshidratación, que incluso es preferible que beba un refresco con gas de origen industrial a que no beban nada. Recuerda que los alimentos que no debe dejar de tomar son aquellos que contienen azúcar, ya sean sólidos o líquidos.

La infusión combinada de milenrama y flor de saúco le ayudará a bajar la fiebre leve, sobre todo si proviene de una gripe o de un dolor de oídos.

No se debe hacer darle friegas con alcohol o bañarlo en agua fría. Lo más indicado es introducir al niño en una bañera llena de agua caliente e ir añadiendo, muy poco a poco, agua fría hasta templarla.

**Eucalipto:** También conocido como “el árbol que cura la fiebre”, es una de las armas más eficaces que nos ofrece la naturaleza a la hora de combatir cualquier mal de invierno. Razones no le faltan: baja la fiebre, mejora la respiración, desinfecta las paredes de la garganta y calma la tos.

Los vahos de eucalipto despejan las vías respiratorias, obstruidas por la mucosidad. En una olla con agua hirviendo, vierte tres o cuatro cucharadas de hojas de eucalipto. Retira del fuego y respira el vaho de agua que desprende el preparado, cubriéndote la cabeza con una toalla, durante cinco minutos.

En caso de fiebre, moja un pañuelo en agua, vierte sobre él unas gotas de aceite esencial de eucalipto (venta en herbolarios) y aplícalo sobre la frente.

Las gárgaras de infusión de eucalipto, de acción antiséptica, expectorante y antiinflamatoria, ayudan a suavizar las paredes de la garganta y a calmar la tos. Prepáralas empleando algo más de media cucharada sopera de la planta por vaso de agua y añadeles una cucharada de miel. A no ser que seas alérgico al eucalipto, puedes tragar este preparado sin problemas.

**Poleo menta:** Aparte de refrescar el aliento y asentar la digestión, el poleo menta ayuda a bajar la fiebre. Hará más efecto si añades a la infusión una semilla de cardamomo aplastada, una punta de cuchillo de canela y una cucharada de miel.

**Cebolla y miel:** Un remedio muy antiguo que se utiliza para bajar la fiebre, curar la tos y calmar el dolor de garganta es el que se obtiene asando en el horno una cebolla grande a 200°C. durante unos 40 minutos. Después de triturarla con la batidora de mano, mezcla el jugo resultante con la misma cantidad de miel. Se aconseja tomar una o dos cucharadas de este jarabe cada hora, un máximo de ocho veces al día.

**Canela:** La infusión de media cucharadita de canela en una taza de leche se utiliza con excelentes resultados para bajar la fiebre en caso de gripe o de resfriados. Por una parte, esta especia calorífica estimula la sudoración, lo que ayuda a bajar la temperatura del cuerpo, y por la otra, alivia el dolor muscular. En caso de náuseas o de diarrea, es preferible que hiervas la canela en el agua.

**Manzana:** Si debido a la transpiración, el enfermo ha humedecido las sábanas es conveniente cambiarlas –momento que puedes aprovechar para airear la habitación- y ofrecerle un vaso de decocción de manzana, que se prepara hirviendo una manzana troceada

en un litro de agua durante 15 minutos. Si no tienes manzana, dale a beber jugo de limón diluido en agua y endulzado con miel.

**Flor de saúco:** La infusión de flores de saúco, un árbol que también se conoce como el “botiquín de la naturaleza”, contribuye a bajar la fiebre, así como a descongestionar la nariz y disminuir la inflamación de las vías respiratorias. Otra opción a tu alcance es chupar caramelos de flor de saúco, de venta en farmacias.

## **FIEBRE DEL HENO**

La fiebre del heno se caracteriza por ser una reacción alérgica que afecta especialmente a la nariz produciendo rinitis. La reacción alérgica suele estar provocada por el polen de diferentes hierbas, flores y árboles y se manifiesta por congestión nasal (nariz llena de líquidos), rinorrea y estornudos frecuentes. Suele aparecer con carácter estacional en primavera, cuando más polen hay en el ambiente, aunque en algunos casos la rinitis se prolonga durante casi todo el año. En general dura 3-4 semanas y desaparece hasta el año siguiente.

Para equilibrar el sistema inmunitario y disminuir la reacción alérgica es importante eliminar de la alimentación el chocolate, los azúcares, la leche y los huevos; vigilar el contacto con animales domésticos y no usar ropas de lana (en ambos casos pueden convertirse en “almacenes” de polen).

La fiebre del heno es un proceso, como las alergias en general, cada vez más frecuente y que se encuentra en constante aumento. De hecho, el 30% de niños españoles entre los doce y los quince años sufren esta enfermedad. En esta situación parece también colaborar el constante aumento de los motores diésel y la consiguiente contaminación ambiental.

Toma cada día, en ayunas, granos de polen, comenzando el primer día por un grano, el segundo dos y así sucesivamente hasta alcanzar el contenido de una cucharilla (tardarás varios meses). Con este proceso ayudarás a estabilizar y equilibrar al sistema inmunitario, disminuyendo las reacciones alérgicas.

## **FIEBRE TIFOIDEA**

El bacilo se expulsa con las heces de los enfermos y de los portadores sanos, que son las personas que se han curado de la enfermedad pero, en la convalecencia o de forma permanente, siguen expulsándolo, pues se ha refugiado en su vesícula biliar. El microbio llega al intestino con alimentos contaminados por las manos de los que han cuidado a un enfermo o las de los portadores, en cualquier caso, sin guardar las debidas condiciones higiénicas o bien por contacto con moscas que pueden transportarlo desde las heces. Los mariscos (mejillones, ostras...) pueden albergarlo si sus criaderos están cerca del vertido de aguas residuales. Éstas también pueden llegar a ríos o filtrarse a pozos o manantiales, que pueden contaminar el agua potable o los productos de la huerta, si se usan para regar. Como todas las enfermedades contagiadas por vía digestiva, la fiebre tifoidea es más frecuente en verano, especialmente en zonas con condiciones higiénicas deficientes, sobre todo en las conducciones de agua potable y la eliminación de las residuales.

Los síntomas aparecen poco a poco de 5 a 14 días después del contagio. Primero se experimenta un fuerte dolor de cabeza, malestar general y tos seca, que hacen pensar en una afección respiratoria. Pronto va subiendo la fiebre hasta 39-40 grados, pero es muy típico que el pulso no se acelere, la lengua está seca y con un color tostado, el vientre duela, se hinche y exista estreñimiento pero, a veces, hay una diarrea que, por su aspecto, se llama “en puré de

guisantes". El enfermo está obnubilado y aparecen unas manchitas rosadas de 2-3 mm. Por delante del tórax y en el abdomen.

Es una enfermedad grave, pues puede tener complicaciones importantes, principalmente hemorragias con sangre oscura por el recto y perforación del intestino, que se debe operar de urgencia. En la gran mayoría de casos, se cura en una o dos semanas con diversos antibióticos, pero un 15% de los enfermos terminan recayendo.

No se debe beber agua de ríos, manantiales o pozos no controlados sanitariamente. Los productos de huerta que se consumen sin cocer, deben sumergirse media hora en agua con cuatro gotas de legía corriente por litro y hay que evitar comer mariscos crudos. Se deben lavar las manos antes de manipular alimentos y evitar que las moscas se posen en ellos.

Existe una vacuna que se presenta en forma de inyección o en cápsulas, que no siempre es efectiva, pero que es aconsejable en viajes a zonas con malas condiciones higiénicas.

## **FLATULENCIAS**

La flatulencia se caracteriza por un exceso de gases en el estómago e intestino. Este gas procede del aire que ingerimos al tragar y del que producen las bacterias del intestino tras fermentar restos de alimentos que llegan hasta ellas. El exceso de gas produce hinchazón abdominal y dolor sordo por la distensión de los músculos intestinales. Entre las diferentes causas que la pueden causar se encuentran una dieta rica en verduras (tienen mucha fibra), situaciones de estrés y ansiedad, alteraciones de la flora intestinal con colitis, hablar mientras se mastica el alimento.

Los alimentos que más flatulencia original son las coles y en particular la coliflor, brócoli, coles de Bruselas y la berza, así como los puerros y las alcachofas. Las legumbres favorecen la flatulencia pero podemos evitarlo si las ponemos durante unas horas a remojo, añadiendo agua hirviendo sin sal y quitándoles luego la piel.

Añade a algunas de las comidas del día hojas de laurel, a ser posible todos los días. El laurel facilita la digestión, elimina los gases del aparato digestivo, disminuye la fermentación y producción de gases y equilibra la musculatura del intestino y estómago evitando la hinchazón y las molestias locales.

Haz una infusión con una cucharada rasa de comino, otra de menta y una pizca de regaliz y tras colar el líquido, tómallo a sorbos, lentamente, después de las comidas. Puede repetirse todos los días e incluso utilizarlo habitualmente sustituyendo al café con leche o similar.

## **FLEBITIS**

Las flebitis son inflamaciones que se producen en el trayecto de una vena, mostrándose esta zona (si se encuentra debajo de la piel) hinchada, enrojecida y caliente. La inflamación, además de los síntomas citados, también produce una especie de cordón duro que la recorre. Las flebitis son más frecuentes en las venas superficiales y sobre todo en aquellas que están dilatadas, como es el caso de las varices (por roces, golpes, cortes).

El tratamiento de estas lesiones debe ser muy cuidadoso ya que hay cierto riesgo de que la inflamación forme pequeños trombos en las paredes de la vena y éstos, por el exceso de presión que podamos ejercer, se suelten a la sangre formando una embolia. Por eso conviene siempre que sean revisadas por el médico.

Hay que vendar ligeramente la zona afectada, así como evitar el estreñimiento (incrementa la dilatación de las varices) y tomar una alimentación rica en fruta y verduras. En esta situación conviene guardar reposo y aliviar los síntomas aplicando compresas de agua fría sobre la flebitis. Hay que aplicar varias compresas renovándolas a medida que se van calentando.

Mezcla tres cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra, cuatro ajos cortados a lo largo y el zumo de medio limón, remueve un poco y déjalo macerar durante 24 horas. Seguidamente, aplícalo mediante masajes muy suaves sobre la zona afectada (nunca apretar, ya que podría empeorar la situación).

## **FLEMÓN**

Los flemones son inflamaciones que ocupan los tejidos blandos de nuestro cuerpo como es el caso de las mejillas, músculos, articulaciones, etc. La inflamación suele ser consecuencia de procesos infecciosos cercanos (por ejemplo, una caries dental, una herida en la piel que contamina tejidos próximos) o bien por efecto de un golpe o traumatismo (sobre todo en el caso de las articulaciones). Cuando se produce un flemón aparece hinchazón, calor y ligero enrojecimiento con dolor en la zona afectada. Muchos flemones llevan consigo la acumulación de material purulento (pus) que el cuerpo debe eliminar lentamente, para lo cual es de gran ayuda la aplicación de calor local con la ayuda de una bolsa de agua caliente, botellas con agua, gasas humedecidas con agua caliente, etc.

En el caso de flemones que aparecen en la mejilla y se repiten, pueden ser debidos a lesiones en la dentadura que deben ser tratadas por el odontólogo sin la menor pérdida de tiempo.

Cuece un puñado de higos secos en un litro de agua; cuele el líquido resultante y guárdalo en un recipiente.

Este líquido tiene propiedades cicatrizantes y sanadoras, sobre todo si hay heridas en zonas próximas. Además actúa como un calmante y favorece la maduración de los flemones, forúnculos y abscesos. Para aplicar el líquido basta con humedecer una gasa o paño limpio y colocarlo sobre la zona afectada (mejilla, articulación, etc.) dos o tres veces al día, calentándolo antes de su uso.

## **FOBIAS**

Fobia significa temor y es un miedo exagerado, injustificado y persistente provocado por ciertas situaciones o, incluso por objetos. Para no sufrirlas, se procura evitar lo que la produce, pero ello repercute desfavorablemente sobre la conducta. Entre las fobias más corrientes citaremos el miedo a los espacios abiertos o agorafobia, con sensación de falta de protección, o a los espacios cerrados o claustrofobia, con sensación de falta de aire y miedo a no poder salir, y la fobia social, timidez muy exagerada en las relaciones con los demás por miedo al ridículo o a dar mala imagen en reuniones o, incluso, al escribir o telefonar ante otros. Hay muchas otras fobias, como a la altura, a ciertos animales, a objetos puntiagudos, etc.

En ocasiones son una defensa inconsciente para desviar la angustia que provoca una circunstancia que no se sabe solucionar, hacia otras que se puede evitar. A veces, ocurren por experiencias desagradables, como haber quedado encerrado en un ascensor e, incluso, pueden producirse por lo que ha ocurrido a otros. Tiene mucha influencia la personalidad, formada sin capacidad para afrontar peligros reales debido a una sobreprotección familiar, por lo que se tiende a huir de los conflictos. En entorno familiar también puede transmitir ciertos miedos, por ejemplo, a las alturas. A veces, las fobias aparecen a partir de otra con la que

tienen alguna relación, por ejemplo, la fobia a las inyecciones puede extenderse a los hospitales.

Las fobias, en realidad, son una clase de angustia y producen los mismos trastornos, o sea, pueden aparecer nerviosismo, temblor, aceleración del pulso, sudoración, palidez, dificultad respiratoria, sequedad de boca, náuseas, desmayo y necesidad de orinar a menudo. Cuando ocurre, se cree que va a ocurrir algo terrible y se busca la manera de escapar de la situación. En ocasiones, los trastornos aparecen sólo al pensar que se producirá la situación, o bien, al recordarla.

Hay que enfrentarse a lo que provoca la fobia, pues, mientras se evita, el miedo seguirá presentándose. Por el contrario, si logramos enfrentarnos a ello el tiempo suficiente, se puede comprobar que no ocurre nada de lo que se temía y que nuestro organismo es capaz de controlar la ansiedad. Es conveniente enfrentarse poco a poco a lo que provoca la fobia, primero se puede sólo imaginar la situación o acercarse a ella varias veces y, si es imprescindible, hacerlo en compañía de otras personas. Si no somos capaces de superar el miedo, debemos acudir a un profesional, que, aparte de indicar algún medicamento, efectúa unas sesiones para cambiar la reacción del paciente, a veces, mediante fotos o videos sobre la causa de la fobia. Suelen ser muy útiles las sesiones con grupos de afectados.

## **FORTALECER LOS HUESOS A PARTIR DE LOS 50 AÑOS**

La pérdida de masa ósea y el consiguiente riesgo de fracturas es un tema que preocupa a muchas personas de edad madura, especialmente a las mujeres después de la menopausia.

Dicen los entendidos que quienes comen soja habitualmente sufren un 30% menos de osteoporosis que quienes no lo hacen. El queso de soja o tufu es uno de los derivados de esta legumbre más indicados, ya que, debido a su alto contenido en calcio, mantiene en buen estado los huesos. Utilizado para dar consistencia a las croquetas o patés vegetales, sustituyendo al huevo en pasteles de carne o añadido a los guisos y cremas vegetales.

Los mecanismos de absorción del calcio que hay en el primer trato del intestino delgado asimilan un máximo de 500 mg. de calcio por toma. De ahí la necesidad de repartir su ingesta entre las distintas comidas del día. A la hora de la merienda, es una excelente idea tomar un yogur endulzado con melaza, con más calcio que la miel o el azúcar, acompañado de unos higos secos, la fruta más rica en calcio.

El consumo regular de un tipo de fibra (los fructooligosacáridos) que abunda en la raíz de achicoria se asocia a un mejor aprovechamiento del calcio y del magnesio, dos compuestos esenciales en la regeneración del hueso. Además de sustituir el café o el té, bebidas cuya toma aumenta la pérdida de calcio a través de la orina, por la infusión de achicoria, conviene que consumas otros alimentos con alto contenido en este tipo de fibra, como la cebolla, el puerro, los espárragos o las endibias.

Espinacas a la crema, macarrones al horno... etc. Si se preparan estas recetas con una salsa bechamel ligera y espolvoreas por encima queso rallado, te aprovisionarás de la cuarta parte de la cantidad de calcio que se precisa en esta etapa. En caso de sobrepeso o de colesterol, conviertes estas recetas en platos únicos y emplea leche desnatada –con igual aporte en calcio que la entera- y queso de régimen, con bajo porcentaje graso.

En buenas condiciones, las paredes de nuestro intestino delgado sólo aprovechan entre un 30 y un 45% del que aportamos a través de la dieta. Con el fin de aprovechar la máxima cantidad posible, sigue estos útiles consejos:

La absorción del calcio mejora entre un 15 y un 50% en presencia de la lactosa, el azúcar de la leche. Por este motivo, el calcio de los lácteos –especial, la leche y todos sus



derribados no fermentados, como la cuajada, el petit suisse, el flan, etc.- es el que más fácilmente se asimila.

El nutriente de la vitamina D, que se encuentra en la yema del huevo, el pescado azul y las setas, no sólo potencia la absorción del calcio, sino que también reduce su pérdida a través de la orina. De ahí la recomendación de cocinar recetas con alto contenido en calcio y vitamina D: tortilla con queso, pasta con crema de leche y champiñones, truchas rellenas de queso y jamón, etc.

La fruta cítrica, el tomate y el pimiento crudo también mejoran la asimilación del calcio de los alimentos, gracias a su aporte en vitamina C.

Si quieres tomar suplemento de calcio, el mejor momento de hacerlo es por la noche, ya que aumenta la producción de una hormona que ayuda a fijar el calcio en los huesos.

## **FORÚNCULOS**

Después de un período inicial de picazón y de dolor leve, los forúnculos pueden sanar por sí solos. Con mucha frecuencia, aumentan la molestia a medida que se presenta la acumulación de pus. Finalmente revientan, drenan y luego sanan espontáneamente.

Los forúnculos generalmente deben drenar antes de que sanen y esto sucede con frecuencia en menos de dos semanas. Es necesario el tratamiento por parte del médico si un forúnculo dura más de dos semanas, retorna, se localiza en la columna vertebral o en la parte media del rostro o está acompañado de fiebre u otros síntomas, debido a que la infección se puede propagar y causar complicaciones.

Las compresas húmedas y calientes estimulan el drenaje de los forúnculos, lo que acelera su curación.

Empape suavemente el área con un paño húmedo y caliente varias veces durante el día. Es posible que las lesiones profundas o extensas deban ser drenadas quirúrgicamente por el médico. Nunca se debe apretar un divieso o intentar perforarlo en la casa, ya que la infección se puede diseminar y empeorar.

Una higiene meticulosa es importante para prevenir la diseminación de la infección. Las lesiones que drenan se deben limpiar con frecuencia. Usted debe lavarse muy bien las manos después de tocar un forúnculo. No reutilice ni compartir las toallas para la cara y las manos. Asimismo, las toallas para el cuerpo, las prendas de vestir, las sábanas u otros artículos que estén en contacto con las áreas infectadas se deben lavar en agua bien caliente (preferiblemente hirviendo). Los apósitos se deben cambiar con frecuencia y descartarse de forma tal que retengan el drenaje, colocándolos en una bolsa hermética antes de desecharlos.

Una vez que el forúnculo ya se ha formado, los jabones antibacterianos o los antibióticos tópicos son de poca utilidad. La utilización de antibióticos sistémicos puede ayudar a controlar la infección en aquellas personas con forúnculos que reaparecen.

- Emulsionar con miel 1 C de harina con 1 C de levadura de cerveza. Extender en una gasa y aplicar en cataplasma sobre el forúnculo. Dejar varias horas hasta que absorba el pus.

## **GARGANTA**

La faringe (tubo muscular que se encuentra detrás de la nariz y de la boca) es la encargada de transportar el aire que respiramos hasta la laringe, tubo hueco situado en el cuello que produce la voz. Ambos elementos suelen verse afectados por numerosos factores externos lesivos, como es el caso del aire frío, alimentos muy calientes o fríos, bebidas con

hielo, forzar la voz y gritar, dando lugar a una irritación que antecede a la inflamación denominada faringitis o laringitis. Los primeros síntomas son unos pinchazos y/o pesadez y sequedad que aparece en la garganta. Es el momento ideal de atacar el problema y evitar que vaya a más.

Por ello utilizaremos zumos de limón y bicarbonato. El zumo de limón es uno de los más potentes antisépticos que se conocen, hasta el punto que se utiliza para tratar muchas heridas, en la composición de los productos de limpieza domésticos, etc. Potenciando su actividad se encuentra el bicarbonato, ya que modifica el entorno de la garganta impidiendo o reduciendo la proliferación de gérmenes.

Cuando aparezcan los primeros pinchazos en la garganta debes realizar una alimentación fundamentalmente líquida, sin temperaturas extremas y donde predominen los zumos de frutas e incluso hortalizas licuadas que aportarán numerosas vitaminas a nuestro organismo (sobre todo vitamina C, contra las infecciones).

Exprime medio limón para conseguir su zumo, añádelo a un vaso con un poco de agua e incluye también media cucharadita de bicarbonato. Mezcla bien todos los ingredientes y realiza gárgaras durante 5 minutos.

Puedes practicar este remedio dos veces al día hasta eliminar las molestias.

## **GARGANTA, cuidar**

Dolor al tragar, tos, fiebre, malestar... se trata de molestias muy habituales en esta época del año y que pueden delatar la presencia de un trastorno en la garganta, generalmente una faringitis o una amigdalitis. Los niños entre los 2 y los 10 años son los que más las sufren, aunque también son frecuentes entre adultos.

La faringitis y la amigdalitis son infecciones que afectan a la garganta (a la faringe y a las amígdalas respectivamente), aunque también puede afectar a las dos zonas de forma simultánea, denominándose entonces faringoamigdalitis.

**Infecciones víricas.** Suele tener su punto álgido durante los meses de noviembre y diciembre, aunque pueden sufrirse durante todo el año. Los antibióticos no funcionan en este caso, por lo que el único tratamiento que suele recomendarse está destinado a aliviar los síntomas (antitérmicos, antiinflamatorios, enjuagues orales con antisépticos, pastillas que se disuelven en la boca con poder analgésico, etc.) Tan solo en casos especiales (personas con las defensas bajas, etc.) puede recetarse un antiviral.

**Infecciones bacterianas.** Aparecen con más frecuencia en los meses de febrero y marzo y están provocadas por una bacteria (generalmente, estreptococos) que invaden las amígdalas. Sus síntomas principales son fiebre, enrojecimiento e inflamación de las amígdalas, presencias de placas blancas en la garganta, etc. En algunos casos, puede aparecer inflamación de los ganglios del cuello. Se trata con antibióticos, preferentemente penicilina y reposo.

**Agentes irritantes.** Hay personas que son muy sensibles a los agentes externos, hasta el punto de desarrollar una faringitis que, en estos casos, se denomina irritativa. Las bebidas alcohólicas, el tabaco, las comidas muy condimentadas, etc. pueden causar este trastorno o agudizarlo todavía más. El exceso de calefacción en invierno y de refrigeración de verano son otras de las causas más frecuentes de este tipo de faringitis. Controlando estos agentes externos (por ejemplo utilizando humidificadores para contrarrestar la sequedad ambiental, dejando de fumar, etc.) se obtiene un rápido alivio.

TIPOS:

**Agudas.-** Se trata episodios aislados con un inicio rápido y una duración limitada (de unos cuantos días. Aunque puede repetirse (los niños pueden sufrirla hasta seis veces en un mismo año), no se padece de forma continua.

**Crónicas.-** En este caso, la irritación e inflamación de la mucosa está presente durante todo el año. Acostumbra a ser frecuente en fumadores y en personas que utilizan mucho su voz (profesores, cantantes...) o que trabajan en ambientes muy cargados (con humos, agentes químicos, etc.). También los alérgicos suelen sufrirla con más frecuencia.

**Cómo detectarlas.-** En la mayoría de casos, la observación de los síntomas es suficiente para determinar si se trata de una infección vírica o bacteriana. Cuando existen dudas o cuando los episodios se repiten con mucha frecuencia, se pueden realizar un test rápido, llamado de detección del antígeno del estreptococo, que consiste en tomar una muestra de las amígdalas y determinar, mediante un reactivo, el agente causante de la infección.

Años atrás, muchos de los niños que sufrían varios episodios de amigdalitis se sometían a esta intervención quirúrgica. Hoy en día, sin embargo, los criterios han variado sensiblemente.

No hay que olvidar que las amígdalas son un órgano defensivo muy importante sin ellas, por lo tanto, estamos más desprotegidos frente a los virus y las bacterias. Además, algunas personas a quienes han extirpado las amígdalas desarrollan años después una faringitis crónica por hipertrofia de la mucosa.

Está indicada la intervención quirúrgica en casos cuando debido a su gran tamaño dificultan la respiración provocando apnea del sueño o una deficiencia de oxigenación.

Cuando se sufren siete brotes de amigdalitis diagnosticados por el médico durante el año anterior, cinco anuales durante dos años o tres anuales en tres años, sobre todo si están provocadas por estreptococos.

Cuando las amigdalitis provoca convulsiones febriles por lo menos en dos ocasiones.

## Prevención

**Lávate las manos.-** Son el principal vehículo de transmisión de virus y bacterias. Es importante, por lo tanto, lavárselas varias veces al día.

**Evitar las sustancias irritantes.-** El tabaco, las bebidas alcohólicas, etc. pueden provocar molestias en la zona.

**No abusos de la calefacción.-** La sequedad que produce y el contraste de temperatura con el exterior resultan perjudiciales para la garganta. Las plantas de interior pueden servir de ayuda para contrarrestar esta sequedad.

**Abriga tu cuello.-** Los días de frío intenso, cubre tu garganta con un pañuelo o una bufanda. Si la mantienes caliente y protegida, el riesgo de irritación será menor.

**Dieta sana.-** Los alimentos ricos en antioxidantes como la mayoría de las frutas y verduras te ayudarán a reforzar tus defensas.

## GARGANTA DE LOS NIÑOS

La calefacción tiende a reseca el ambiente y a deshidratar las vías respiratorias, reduciendo su capacidad de defensa. Además de ventilar la casa a diario durante 10 minutos sigue estos útiles consejos:

**Humidificador de eucalipto.** Cada día, añade un buen puñado de hojas de eucalipto en una olla con agua muy caliente y colócala en un lugar que no esté al alcance de los niños. Los vapores del agua aumentarán el nivel de humedad de la estancia y el aroma del eucalipto, balsámico y refrescante, se encargará de proteger las vías respiratorias de los tuyos.

**Dulces sueños con lavanda.** Mantener un mínimo nivel de humedad es especialmente importante por la noche. Antes de irnos a dormir, conviene colocar pequeños cuencos llenos de agua sobre los radiadores de las habitaciones. Para favorecer la relajación y, más importante aún, alejar los virus y bacterias del hogar, agrega al agua tres gotas de aceite esencial de lavanda.

**Sí a las plantas de interior.** No tengas miedo a colocar una en cada cuarto, porque las plantas incrementan entre un 10 y un 30% el grado de humedad del aire.

**Caramelos de miel,** medicina natural. El exceso de dulces –bollería, golosinas, zumos industriales, etc.- incrementa las necesidades de vitamina C, lo que a la larga puede debilitar las defensas de los niños. No es el caso de estos caramelos de miel, que suavizan la garganta y además tienen una acción desinfectante.

En un cazo, hierva 100 g. de miel de tomillo o de eucalipto, 50 g. de azúcar, una pizca de tomillo molido y un poco de agua. Vuelca con sumo cuidado la preparación sobre moldes de metal, previamente engrasados y deja que se enfríen. La saliva potencia el efecto curativo de la miel, así que anima a tu hijo a disolver estos caramelos lentamente en la boca.

## **GASES**

Si tienes flatulencias, añade una ramita de tomillo a la infusión que tomes después de comer. Intenta, además masticar bien la comida y comer “de espaldas” a los problemas, porque el estrés es el peor compañero de mesa. Si padeces de hinchazón abdominal, recurre a las poderosas semillas de comino, relajantes y digestivas a partes iguales. Añade el comino a una taza de agua hirviendo. Deja que repose unos minutos, filtra y endulza a tu gusto.

Utilizado a modo de condimento, el comino agiliza la digestión en el estómago, relaja las paredes del intestino y ayuda a disipar los molestos gases que se acumulan en el último tramo del tracto digestivo.

## **GINGIVITIS**

La gingivitis es una inflamación bastante peculiar que se da en la zona de las encías, y que si no se trata a tiempo puede desembocar en un grave problema, para la dentadura de cualquier persona. Por esta misma razón, aquí te brindamos una serie de remedios caseros y naturales, para que puedas combatirla de una manera sencilla y eficaz.

Más de una vez habrás notado que cada vez que te lavas los dientes, las encías sangran más de lo normal y están muy sensibles a los roces del cepillo. Puede que estés comenzando a desarrollar gingivitis, un problema que afecta a las encías y que puede terminar en un severo deterioro de toda tu dentadura. Por esta misma razón, nada mejor que aplicar algunos remedios caseros y naturales para tal fin.

Una de las maneras más comunes de combatir la gingivitis es cepillando los dientes con una mezcla de agua oxigenada y bicarbonato de sodio, haciendo principal hincapié en la zona de la línea de las encías. El bicarbonato es ideal para remover la placa, el sarro, pulir los dientes y dejarlos en plenas condiciones.

También hay algunos que optan como remedio casero para la gingivitis por el cepillado con gel de aloe vera (sábila). Asimismo es recomendable hacer enjuagues bucales de agua con un poco de sal, incluso también con vinagre de manzana diluido en agua y comer manzana cruda después de comer.

De todos modos, también puedes intentar con una infusión que servirá de buena manera como enjuague bucal. Hierva algunas estrellas de anís con un poco de menta y romero en agua y luego de 15 minutos apaga el fuego, dejando reposar 5 minutos más antes de colar. Luego lo empleas varias veces al día.

## **GLAUCOMA**

El glaucoma es una enfermedad que afecta a uno o ambos ojos y que puede llegar a producir ceguera. Su origen se debe a un aumento del líquido que hay dentro de los ojos. Hay que considerar que un ojo sano se puede comparar con un globo ligeramente inflado, donde en lugar de aire, contiene un líquido que baña y alimenta las capas más internas del ojo como la retina. Este líquido se produce y se absorbe continuamente, razón por la cual siempre hay la misma presión. Cuando el ojo enferma de glaucoma, lo que ocurre es que aumenta el líquido del interior y ejerce una gran presión apretando las estructuras internas y dañándolas.

Ten en cuenta que los primeros síntomas de glaucoma son visión borrosa, ver halos de colores alrededor de las luces y, a veces, aparición de un súbito dolor en el ojo. En el caso de tener alguna de estas molestias no dude en acudir al oftalmólogo.

Hierva el equivalente a una taza de agua, apaga el fuego y añade una cucharada de cola de caballo y otra de estigma de maíz (ambas sustancias tienen efectos diuréticos y colaboran a reducir el líquido acumulado dentro del ojo). Deja reposar 10-15 minutos y tómallo lentamente. Consumir dos a tres infusiones al día durante una semana.

Haz una cataplasma de arcilla verde añadiendo a 4-5 cucharadas soperas de arcilla un poco de agua y medio vaso de infusión de cola de caballo y estigma de maíz. Mézclalo y cuando se ha formado una pasta homogénea colócala con la ayuda de una gasa limpia sobre el ojo afectado manteniéndola durante toda la noche. Prácticalo durante una semana.

## **GOLPES**

Las lesiones por golpes son muy frecuentes en cualquier momento de nuestra vida, ya sea en la escuela, en casa, en el trabajo, una excursión al campo, una visita a la playa, etc. Los golpes no suelen producir roturas en la piel, pero sí lesiones en los elementos situados debajo de ella como pueden ser hematomas, inflamaciones, etc. Por eso, tras un golpe la zona afectada suele hincharse, enrojecerse e incluso aparecer dolor. Si el golpe afecta a un hueso suele ser muy doloroso y si es una articulación, ésta suele hincharse por la acumulación de un líquido interno denominado líquido sinovial. Cualquier golpe que afecte a la cabeza y se acompañe de pérdida de conocimiento (aunque sea unos segundos) o vómitos, debe consultarse con el médico urgentemente. Si una extremidad tiene una parte hinchada por efecto de un golpe, mantén la parte afectada elevada para que el sistema circulatorio y linfático reabsorba los líquidos que se han acumulado.

Hervir tres vasos de agua con un puñado de sal durante unos minutos, dejar reposar el líquido 10 minutos y luego, con la ayuda de una compresa, aplicar el líquido sobre la zona afectada. Con ello conseguirás reducir la acumulación interna de líquidos, disminuir la inflamación y aliviar el dolor.

## GOLPES Y TORCEDURAS

El 54% de los accidentes que sufren los niños se producen en el hogar. Las personas mayores son otro de los grupos más proclives a sufrir un traspie dentro o fuera de casa, puesto que las caídas son la forma más frecuente de accidente entre ancianos.

Si te has tropezado y estás solo en casa, mantén la calma e intenta colocarte, poco a poco, bajo abajo. Después, procura ponerte de rodillas y apoyar las manos sobre el suelo. Incorporate lentamente, apoyándote en una pierna, si no tienes a tu alcance otro tipo de sujeción bien anclada (un sillón, un armario, etc.)

Cuando se produce una lesión deportiva, un golpe, una torcedura o un calambre, es bueno el frío. El frío contrae los vasos sanguíneos, evitando que se “escapen” las sustancias responsables de la inflamación y, además, alivia el dolor, debido a su gran efecto anestésico.

Puedes usar una bolsa con hielo picado, una bolsa de guisantes congelados o una compresa embebida en agua con hielo. En el mercado, encontrarás geles de efecto frío, preparados a base de menta, eucalipto, romero, etc.

El calor es un eficaz relajante muscular que mejora las contracturas que se producen por una mala postura o por un sobreesfuerzo (lumbalgia, tortícolis, etc.) También reduce la rigidez de una articulación (artrosis) y calma los espasmos de los dolores menstruales o de los cólicos renales. A partir de los tres días de una lesión deportiva o de una caída es mejor aplicar calor que frío.

Puedes utilizar desde la clásica bolsa de agua caliente a las esterillas eléctricas o las bolsas de sal gorda calentadas en el micro. Existen cremas de acción calorífica formuladas con canela, jengibre, etc.

La vitamina E ayuda a evitar que los arañazos, las quemaduras o las incisiones quirúrgicas dejen cicatriz. La encontrarás en el aguacate, los frutos secos, la avena y el arroz integral.

La vitamina A favorece la regeneración cutánea y el crecimiento de piel nueva, al tiempo que previene posibles infecciones. Disponible en la zanahoria, la calabaza, el boniato y el pescado azul.

La vitamina C y el zinc aceleran la curación de las heridas y de los hematomas. Los cítricos, el kiwi, la piña, las espinacas y el pimiento se llevan la palma en esta vitamina, mientras que la carne magra, el pescado, los frutos secos y los lácteos destacan por su aporte en zinc.

**Árnica:** Muy apreciada en los pueblos de montaña, esta planta alpina se ha hecho famosa por su utilización en el tratamiento de los golpes y las torceduras. Además de calmar el dolor y bajar la inflamación, las cremas formuladas a base de árnica, de venta en herbolarios y farmacias, favorecen la reabsorción de la sangre que se libera tras el traumatismo, lo que acelera la desaparición del hematoma. No apliques esta pomada sobre heridas aún abiertas.

**Lechuga:** En uso externo, la lechuga mitiga el dolor producido por un golpe o un esguince. Sobre la zona dolorida, aplica el jugo de varias hojas de lechuga o bien coloca sobre la lesión, a modo de cataplasma, varias hojas de lechuga frías, previamente cocidas en agua con un chorro de aceite de oliva durante 15 minutos.

**Lavanda:** En tu botiquín natural de primeros auxilios no puede faltar una loción calmante que se prepara dejando macerar 10 g. de lavanda, de hipérico, de romero y de árnica en medio litro de alcohol. Añade 260 ml. de zumo de limón y la cáscara de un limón y déjalo reposar durante 15 días agitando de vez en cuando. Transcurrido se tiempo, filtra el preparado y consérvalo en un tarro de cristal de cierre hermético. Además de aliviar el dolor de las contusiones y recudir los chichones, esta loción combate las agujetas.

**Vinagre:** Si no dispones de ninguna de estas hierbas o alimentos, recurre al vinagre. Después de aplicar sobre la zona afectada hielo, envuelve la lesión con una venda previamente embebida en vinagre y deja que esta loción de propiedades antiinflamatorias actúe hasta que el dolor remita.

## **GOTA**

Cuando el organismo procesa las proteínas que consume (especialmente carnes rojas), queda un desecho llamado ácido úrico el cual es eliminado del cuerpo mediante los riñones con la orina y en menor medida, con el sudor.

Sin embargo, cuando su cantidad en la sangre es elevada, el ácido úrico se deposita en distintas partes del organismo, especialmente en las articulaciones, donde forma cristales de urato los cuales produce inflamación intensa, sensación de presión y tirantez, enrojecimiento y dolores lacerantes. Usualmente afecta a las pequeñas articulaciones como las de los dedos de los pies (sobre todo el dedo gordo) y de las manos, aunque también puede aparecer en grandes articulaciones (rodilla, tobillo, pie, hombro, codo).

Extraer, por separado, el jugo de 4 zanahorias, 1 mango, 30 gramos de fresas, 1 rodaja de piña, 1 limón y un pepino pequeño y mezclarlo. Se tiene que beber de inmediato preferiblemente por la mañana y en la tarde hasta que las molestias se retiren.

Mezclar en un litro de agua fría 30 gramos de arándano rojo, calentar y mantener en ebullición por 3 minutos. Dejar reposar otros 10 minutos, colar el líquido y tomar 3 vasos al día. El arándano rojo colabora en la eliminación del ácido úrico.

Mezclar una cucharada de aceite de soja y tres gotas de aceite de romero y aplicar suavemente sobre la zona dolorosa. Beber tres veces al día el jugo de un tomate bien maduro el cual facilita la eliminación del ácido úrico sobrante. Poner un emplasto de bicarbonato en el área afectada, ya que posee efectos antiinflamatorios.

Evitar estar de pie cuando se tiene un ataque de gota, ya que cualquier presión que se ponga sobre la articulación aumentará el dolor y posiblemente va a dañar más el área. Lo más recomendable es elevar la articulación para disminuir la inflamación. Evitar la movilización de la articulación, ya que entre más se mueva, se sentirá más dolor. Para ello se debe mantener el afectado acostado sin moverse o hacer una tablilla para la articulación.

No colocar hielo o paños calientes sobre el área, ya que el frío puede formar más cristales y el calor irritar el sector afectado. Usar zapatos cómodos, ya que un zapato apretado puede empeorar el problema. Existen consejos para prevenir los ataques de gota principalmente en aquellas personas que tienen tendencia a sufrirlos.

Consumir con frecuencia sandía, plátano o perejil, ya que estos alimentos facilitan la eliminación del ácido úrico. En el caso específico de la sandía, elimina oxalatos. Con relación al plátano, al contener litio disuelve las purinas que propician la aparición de la gota.

Mantener el peso conveniente. Debido a que la obesidad es un factor causante de gota se recomienda rebajar hasta lograr un peso saludable mediante una dieta de proteínas en moderación y baja en grasas.

Evitar el alcohol especialmente el vino, la cerveza corriente y la cerveza inglesa, ya que pueden provocar un ataque de gota. El alcohol es un problema porque causa retención de urato.

## GRANITOS

¿Quieres una loción eficaz para que tus granitos se sequen y desaparezcan cuanto antes de tu cara? Exprime el zumo de medio limón y añade una aspirina hasta que se haya deshecho por completo. Con la ayuda de un bastoncito de algodón, aplica la mezcla directamente sobre el granito y verás que rápido cura. Puede que escueza un poco pero es debido a que el limón es un poderoso desinfectante.

## HALITOSIS

La halitosis, mucho más conocida como "mal aliento", es un problema que puede tener diversos orígenes, tanto en la boca propiamente dicha como también en el estómago. En cualquier caso, los remedios caseros pueden llegar a ser de gran ayuda para intentar combatir este desagradable problema.

El **mal aliento o halitosis** es algo bastante común en la población y sus causas pueden ser muy diversas, aunque la relacionada con la higiene dental y la vinculada con el sistema digestivo suelen ser las más determinantes. De todos modos, nunca está de más intentar con algunos **remedios caseros** para evitar este problema.

Lo dicho: uno de los problemas donde puede estar originado el mal aliento es en el tracto digestivo. En ese caso, beber tisanas de hierbas digestivas puede resultar una interesante opción. De hecho, suele recomendarse una infusión de menta después de cada comida.

También es fundamental mantener una higiene bucal acorde a las circunstancias. Para este tipo de casos, los odontólogos recomiendan evitar el azúcar en la medida de lo posible, también el tabaco, el café, el alcohol y cualquier sustancia que se adhiera a los dientes y genere suciedad residual. Lo importante es mantener una limpieza habitual, usando cepillo y también hilo dental.

Aún así, muchos trucos para evitar el mal aliento están íntimamente relacionados con la sabiduría popular y las costumbres. **Uno de ellos es el de consumir frutas carnosas del estilo del mango, melocotón o albaricoques.** Nunca está de más intentarlo.

## HEMORRAGIAS

Las hemorragias se manifiestan como la rotura parcial o total de un vaso sanguíneo (arteria o vena), con lo que se permite la salida de la sangre hacia el exterior (un corte en la piel, una fractura abierta de un hueso, una hemorragia nasal) o se dirige hacia cavidades internas del organismo (estómago, intestino, bronquios) y desde aquí al exterior con las heces, con la tos u otras secreciones. La causa más frecuente son los golpes y heridas y con menor frecuencia el aumento de la presión en alguna cavidad (en la nariz al estornudar, en los bronquios al toser, etc.). Hay personas que tienen problemas para que la sangre coagule o cierre un vaso sanguíneo lesionado y sangran más tiempo del debido (como los hemofílicos). Las personas que tienen problemas en la coagulación de la sangre (porque ésta coagula lentamente) no deben utilizar sustancias anticoagulantes como el ajo.

Si toses o estornudas con frecuencia (por padecer bronquitis crónica, asma, rinitis, etc.) procura hacerlo con cierto cuidado y sin excesos, ya que puedes romper pequeños vasos sanguíneos y facilitar ligeras hemorragias con cierta repetición. Si tienes problemas con la coagulación en la sangre utiliza con frecuencia en tus ensaladas y otras comidas boniatos, ya



que estos alimentos son muy ricos en vitamina K, sustancia que favorece notablemente la coagulación de la sangre.

## **HEMORROIDES:**

Las paredes de la última parte del intestino grueso, cerca del ano, tienen unas venas llamadas hemorroidales. Estas venas llevan la sangre hasta el hígado y por efecto del embarazo, estreñimiento, (el 19% de los españoles lo padecen; de ellos, el 72% son mujeres), tos frecuente y otros factores que aumentan la presión dentro del abdomen se hinchan las venas produciendo las denominadas hemorroides o almorranas. Cuando aparecen, nos cuesta hacer de vientre, además de generar picor en el ano y provocar la pérdida de pequeñas cantidades de sangre, casi insignificantes, que a la larga pueden provocar una anemia.

Para prevenir e incluso tratar las hemorroides, se recomienda el consumo de **uvas con piel**. Además de las uvas, hay otros muchos alimentos que ayudan a prevenir y tratar las hemorroides, como es el caso de la fruta en general, los cereales, verduras y sobre todo el ajo (utilizarlo crudo, bien picadito, acompañando a cualquiera de las comidas del día). Las personas que tienen problemas de coagulación de la sangre deben usar ajo lo menos posible. La cocción de unas cuantas hojas de acelga en agua es un remedio local que provoca un alivio inmediato de las hemorroides inflamadas. Aplica el preparado con la ayuda de una gasa esterilizada.

**Agar-Agar**, en caso de estreñimiento. Es un alga de consistencia gelatinosa y un laxante tan suave como eficaz, muy útil entre las personas con problemas para ir al baño regularmente. Además de prevenir las hemorroides, ayuda a tratarlas, dado que reduce la inflamación. En las tiendas de dietética la encontrarás en polvo, para preparar gelatinas, o en hebras, para añadir a la ensalada.

**Zumo de remolacha y apio**, una cura natural. Este saludable jugo vegetal actúa como un eficaz preventivo de las hemorroides por varias razones. Por un lado, el apio aumenta los movimientos intestinales (con el paso de los años, el intestino se vuelve más perezoso) y por el otro, la remolacha fortalece las paredes de los vasos sanguíneos. Compensar la pérdida de hierro que se produce cuando las hemorroides sangran es otra virtud de la remolacha.

La **tisana de escaramujo** mejora la circulación. La combinación de vitamina C y de un componente llamado rutino hace de los escaramujos uno de los mejores remedios frente a los trastornos circulatorios asociados a la fragilidad venosa. Ambos nutrientes mejoran la fluidez de la sangre y por si no bastara, contribuyen a fortalecer la musculatura anal. En caso de estrés, toma las infusiones de escaramujo con hibisco.

**Aloe Vera** tanto en uso externo como interno. A la menor señal de irritación, resulta útil lavar la zona con abundante agua fría y una vez seca, aplicar gel de aloe vera, una loción astringente de gran poder antiinflamatorio. Si sigues esta buena costumbre tras cada evacuación, te resultará más fácil mantener las hemorroides bajo control. Por vía oral, el jugo de aloe vera, de doble efecto laxante y antiinflamatorio, ayuda a curar las hemorroides internas. Toma una cucharada sopera de un preparado para uso interno antes de las comidas. Abstenerse en caso de embarazo. El estreñimiento y las hemorroides son compañeros habituales. Por suerte, ambos problemas se solucionan siguiendo una dieta rica en fibra.

**Hortalizas:** El puerro, la acelga, la berenjena, la endibia, etc. aceleran el tránsito intestinal debido a su riqueza en fibra. La cebolla y el ajo, aparte de ser laxantes, alivian la insuficiencia venosa, otro de los desencadenantes de las hemorroides.

**Frutas:** La manzana, el kiwi, la ciruela, el mango y la pera protegen contra las causas más habituales de las hemorroides, no sólo por su contenido en fibra y en agua, sino también por su aporte en vitamina C, un nutriente que se muestra capaz de drenar la sangre estancada.

**Legumbres y frutos secos:** También conviene comer semillas y frutos secos, puesto que tienen mucha fibra y sus grasas actúan como un fabuloso lubricante. Para que los garbanzos, las alubias, etc. no te causen gases, rómpelos el hervor retirando la cazuela del fuego unos minutos.

Generalmente, los alimentos que más problemas dan son los que irritan la mucosa anal o aumentan la dilatación de los vasos sanguíneos. Y es que cuando las venas que riegan el ano se dilatan en exceso pierden la capacidad de bombear la sangre de vuelta al corazón. Picantes y ácidos: pimentón, pimienta, curry, mostaza, vinagre, encurtidos, zumos de cítricos, fruta ácida, etc. Bebidas alcohólicas: Cervezas, vino y bebidas de alta graduación. Alimentos en salazón: anchoas, quesos curados, encurtidos, etc. Estimulantes: El café, las bebidas de cola y el chocolate, sobre todo el negro.

## **HERNIA DISCAL, prevenir el DOLOR**

El 1% de la población sufre dolor crónico como consecuencia de esta dolencia.

La hernia discal es la etapa final de un proceso que se inicia con la presión del núcleo de un disco intervertebral sobre el revestimiento duro que lo envuelve. La fisura y la protusión son, por tanto, los estados previos a esta dolencia.

**Fisura discal.** Tiene lugar cuando la envuelta fibrosa del disco se desgarrar sin que las fibras de éste lleguen a romperse totalmente.

**Protusión discal.** Ante la presión del núcleo pulposo, la cubierta se deforma, adoptando una forma abombada.

**Hernia discal.** En este caso, la cubierta se rompe y parte del núcleo pulposo sale hacia el exterior.

Se trata de uno de los trastornos incapacitantes más frecuentes en los adultos. Afecta principalmente a los hombres de entre 30 y 50 años, aunque también las mujeres pueden verse afectadas. Trastornos como la ciática o el lumbago suelen ser, en la mayoría de los casos, consecuencia de este tipo de hernia.

Los discos intervertebrales son como cojinetes redondos que están formados por un núcleo interno de consistencia gelatinosa (núcleo pulposo) y un revestimiento duro. Estos discos están colocados entre las vértebras a lo largo de toda la columna vertebral para evitar la fricción y el consiguiente desgaste entre ellas.

La hernia discal tiene lugar cuando la presión dentro del disco es mayor que la del revestimiento que lo protege. Aunque puede producirse por un traumatismo, lo más frecuente es que se vaya formando de forma gradual, a consecuencia de realizar estos esfuerzos continuados:

- Flexión repetida de la columna vertebral hacia delante.
- Carga de peso importante. Al hacerlo se tiende a comprimir una vértebra contra la otra, aumentando la presión dentro del disco.
- Extensión de la columna cargando peso.

Todos estos movimientos y cargas producen pequeños impactos contra la pared posterior del revestimiento del disco, debilitando y favoreciendo la presión del núcleo.

Las hernias son más frecuentes cuando los músculos de la espalda están debilitados, ya que una de sus misiones es proteger el disco.

A partir de los 30 años, el disco suele debilitarse de forma paulatina, perdiendo resistencia.

Tanto las personas que se ven obligadas a levantar pesos con frecuencia como las que tienen una ocupación sedentaria (oficinistas) son los más propensos a sufrirla.

Fumar reduce el aporte sanguíneo a los discos, favoreciendo su degeneración.

La Hernia discal más frecuente es la lumbar (aquella que aparece en la parte baja de la espalda). Le sigue la hernia cervical y la denominada hernia sacra, que afecta la quinta vértebra lumbar y la primera vértebra sacra. La hernia dorsal (la que afecta la parte media de la espalda) es mucho menos frecuente.

Lo más característico es el dolor que se produce cuando la hernia comprime una terminación nerviosa. En este caso, no sólo afecta a la espalda, sino que también puede extenderse a otras zonas como la nalga, la pierna y el pie (en el caso de hernia lumbar) o el cuello y brazo (cuando se trata de hernia cervical). Las molestias suelen mejorar cuando la persona se acuesta en las piernas flexionadas. También suele sufrirse sensación de hormigueo y, si la hernia comprime las raíces nerviosas, puede notarse pérdida de fuerza en la extremidad afectada.

En la mayoría de ocasiones, el dolor remite de forma espontánea, ya que, con el tiempo, la inflamación producida por la hernia se reduce, dejando de comprimir las estructuras vecinas. Pero si las molestias se repiten o se prolongan, dificultando el movimiento y afectando negativamente la calidad de vida de la persona que la sufre, se puede optar por alguno de estos tratamientos:

Ante un ataque agudo, el especialista puede recomendar descanso de unos dos días a una semana, como máximo. Para calmar el dolor, se tomarán analgésicos o antiinflamatorios. Los relajantes musculares tan sólo se aconsejan cuando existe contractura.

Paralelamente, se puede recurrir a un tratamiento rehabilitador a base de ejercicios específicos y electroterapia (corrientes).

Las infiltraciones son un tratamiento que consiste en infiltrar cortisona directamente en la zona afectada para aliviar el dolor y la inflamación.

En los casos que el dolor no remita con los métodos anteriores o se sufran problemas como pérdida de fuerza progresiva en alguna extremidad o afectación de esfínteres, es posible que el especialista recomiende realizar ya intervención quirúrgica llamada microdiscectomía, que consiste en extirpar el disco afectado o parte de él. Se trata de una operación que puede realizarse de forma convencional o bien, según el caso, por endoscopia. Hay que tener en cuenta, sin embargo, que tan sólo el 5% de los casos de hernia discal requieren tratamiento quirúrgico.

Una gran mayoría de las dolencias relacionadas con esta parte del cuerpo son consecuencia de los malos hábitos. Revisar nuestras costumbres nos puede ayudar a ahorrarnos muchas molestias.

Sentarse bien. La clave está en apoyar la espalda en el respaldo del asiento y procurar que los pies estén bien afirmados en el suelo. Sabremos si hemos adoptado una postura adecuada si las rodillas están a la misma altura de las caderas. También se recomienda no permanecer demasiado tiempo sentados.

Fortalecer los músculos. Si los músculos de la espalda están debilitados, la columna debe soportar la mayor parte del peso del cuerpo, aumentando el riesgo de sufrir contracturas, hernias, etc. El mejor preventivo para evitar dolores de espalda es hacer ejercicio con regularidad.

Evitar el sobrepeso. Los kilos de más son una carga extra para la columna. Mantenerse en el peso, por lo tanto, es la mejor opción para sentirse más ligero y menos dolorido.

Dormir adoptando una buena postura. Además de elegir un buen colchón (que debe ser de firmeza media, es decir, ni muy duro ni muy blando), hay que procurar que la almohada no altere la curvatura natural de la columna. La mejor postura es de lado, con las piernas flexionadas. Si se prefiere dormir boca arriba, hay que doblar las rodillas y colocar un cojín debajo.

Un buen calzado. Para cada día, hay que elegir un zapato cómodo, de suela flexible y con un tacón de entre 2 y 5 centímetros y evitar los zapatos de tacón alto, con plataforma o completamente planos.

## **HERNIA DE HIATO**

Una hernia de hiato se produce cuando la parte superior del estómago penetra en el tórax a través de una abertura pequeña en el diafragma.

Reflujo ácido con sensación de ardor o quemazón (Pirosis) que puede incluso dañar o ulcerar el esófago y que suele empeorar al agacharse, inclinarse hacia delante después de las comidas o al estar acostado.

Malas digestiones (falta de apetito, náuseas, vómitos, eructos y gases). Dificultad para tragar alimentos o Disfagia.

Opresión en el corazón ya que esa parte del estómago puede estar comprimiendo el músculo cardíaco. Esto puede provocar en algunos casos taquicardia y palpitaciones que mal cuidados pueden desencadenar anginas de pecho y infartos.

Dificultad para respirar y dolor en el pecho y costillas ya que los pulmones no pueden realizar sus movimientos adecuadamente. Por supuesto el resto del cuerpo sufrirá esta mala función respiratoria al haber mala oxigenación.

Tomar después de cada comida principal una infusión de albahaca es buena idea si sufres de hernia de hiato. Entre otras cosas, éste preparado natural frena el reflujo gástrico y mitiga los espasmos del estómago, aparte de favorecer la digestión.

## **HERPES**

La familia de los virus conocidos como herpes viridae son un grupo de virus que se caracterizan por poseer un núcleo central con ADN de doble cadena y una envoltura lipídica. Está compuesta por 8 tipos distintos de virus que si bien comparten características estructurales comunes, provocan variadas enfermedades y requieren distintos tratamientos. La palabra Herpes proviene del griego y significa "reptar". Este microorganismo fue cultivado por primera vez en el año 1925. En forma convencional se denomina Herpes Simple o Simplex a los HSV tipo 1 y tipo 2.

El **herpes labial** es la forma más frecuente y más precoz de la enfermedad, puede afectar hasta al 50% de la población de las sociedades más desarrolladas. Las manifestaciones más frecuentes son la gingivoestomatitis y la faringitis en los casos de primoinfección (primer contacto con el virus). En cambio el herpes labial recidivante es la manifestación más frecuente de la reactivación. Consiste en una lesión ulcerativa que comienza con una o varias vesículas centrales que se ubican en cualquier sector de la cavidad bucal. También puede provocar síntomas generales que incluyen fiebre, malestar general, dolor muscular, etc. Los molestos herpes labiales desaparecerán en 48 horas si se aplica dos o tres veces al día en la zona un poco de aceite de romero. Este remedio hará que no se reproduzcan en mucho tiempo.

El **herpes genital** ya sea en el hombre, herpes en pene, o en la mujer, herpes en vagina, provoca dolor, prurito (picazón), dolor al orinar e inflamación de los ganglios de la región inguinal. Presenta además **lesiones locales** que se pueden observar en varios estadios en forma simultánea: **ulceras, vesículas o pústulas**. Si bien en el concepto clásico el causante del herpes genital es el herpes virus **tipo 2**, estudios recientes han revelado que **la incidencia del tipo 2 es similar al tipo 1**. Por lo tanto, el herpes genital puede ser provocado por el Herpes Simple Tipo 1 o 2.

## HIDRATOS DE CARBONO

El 60% de las calorías que consumimos han de proceder de los alimentos ricos en hidratos de carbono, pero es necesario reconocer los distintos tipos.

El primer concepto que tenemos que entender es la existencia de hidratos de carbono de absorción lenta y rápida (complejos y simples, respectivamente), la diferencia entre unos y otros reside en la velocidad de absorción en nuestro organismo, es decir, el tiempo que pasa desde que los tomamos hasta que son utilizados, esto depende de su índice glucémico (la rapidez con que elevan la glucemia sanguínea)

Su función esencial es aportar energía al organismo (en forma de glucosa), una energía que si la comparamos con la que producen las proteínas o las grasas es limpia por no dejar casi residuos en el organismo. Esta energía es de vital importancia para el sistema nervioso y el cerebro, cuyas células necesitan diariamente un aporte equilibrado de glucosa.

### Como actúan los hidratos de carbono

Los valores de glucosa o glicemia en sangre deben permanecer dentro de unos límites; cuando los sobrepasamos, el páncreas secreta una hormona llamada insulina, cuya función es transportar el azúcar de la sangre a las células.

Si la secreción de insulina aumenta abruptamente, debido al consumo de carbohidratos de absorción rápida o elevado índice glucémico, las células reciben más glucosa de la necesaria ocasionando un exceso de energía que acaba almacenándose en el hígado en forma de glucógeno, sustancia para ser utilizada cuando los niveles de glucosa estén completos. Una vez que la reserva de glucógeno está completa, el exceso se transforma en grasa.

Posteriormente, puede dar lugar a una bajada de glucosa sanguínea, como también a una repentina sensación de hambre y de fatiga, que provoca la necesidad de ingerir azúcares simples nuevamente... creándose una adicción que solo nos lleva al aumento de peso. Por el contrario, los alimentos ricos en hidratos de carbono complejos deberían ser el 80% del total que consumimos diariamente porque su asimilación no causa estos altibajos. Esto es debido a su lenta digestión, la glucosa se absorbe lentamente, y la secreción de insulina es paulatina. En este caso, las células no tienen que hacer frente a "excedentes", por lo que van absorbiendo la glucosa a medida que la necesitan.

**Tipos de hidratos de carbono:** Los carbohidratos están compuestos por azúcares, pero no todos tienen en su composición las mismas variedades. Como ya hemos mencionado, los hidratos de carbono se clasifican en simples o de absorción rápida y complejos o de absorción lenta.

**Los hidratos de carbono de absorción rápida:** están formados por glucosa, fructosa o dextrosa: la miel, el azúcar, los zumos de frutas, las harinas refinadas y sus derivados, como los dulces, el pan, etc. y también las frutas enteras con su fibra.

**Los hidratos de carbono de absorción lenta:** están formados por moléculas más complejas, que para ser absorbidas por nuestro organismo deben ser digeridas por el estómago e intestino antes de ser absorbidas como azúcares simples. En este grupo se encuentran el almidón, glucógeno, celulosa: los cereales integrales, las legumbres, hortalizas y algunas frutas como los frutos rojos, fresas o cerezas. En general, la velocidad de absorción depende del contenido

de fibra o grasa y de la manipulación que haya recibido, cuanto más refinados, más alto es el índice glucémico de un alimento.

#### **Los hidratos de carbono más aconsejables:**

**Arroz integral:** el grano de arroz está recubierto por una cáscara rica en proteínas, vitaminas y minerales (magnesio, fósforo y selenio) Al ser un producto que no está refinado conserva su poder nutritivo y aporta hidratos de carbono que se digieren fácilmente y liberan energía lentamente. Dentro de los distintos tipos de granos, los arroces de grano largo y basmati se absorben más lentamente que los de grano corto (mayor tendencia a pegarse y deshacerse)

**Pan integral biológico:** elaborado con levadura madre y harina integral resiste varios días sin ponerse duro a la vez que se digiere mejor. Es rico en vitaminas del grupo B y minerales propios del germen.

**Garbanzos:** esta legumbre se destaca del resto por su baja velocidad de absorción, es recomendada para aquellos que realizan grandes esfuerzos físicos o están en una edad de desarrollo. Un 19% de su peso corresponde al contenido de proteínas a la vez que son ricos en minerales y vitaminas del grupo B.

**Fresas, cerezas:** su bajo contenido de azúcar corresponde a la levulosa, la cual se asimila muy lentamente. Es rica en hierro, vitaminas antioxidantes y del grupo B. su consumo es recomendado en dietas de desintoxicación, diabetes e infantiles. Preferentemente han de comerse solas y en ayunas o como tentempié, también suelen aderezar ensaladas o servirse como postre.

#### **HÍGADO, depurar**

Abusar el alcohol e ingerir en exceso grasas de origen animal puede dañar el hígado, un órgano que, por suerte, tiene una sorprendente capacidad de regeneración.

**Escarola:** Gracias, en parte, a su considerable sabor amargo, la escarola da un empujón al hígado. Este vegetal acelera la eliminación de las toxinas originadas tras un período de excesos y, además, mejora la digestión. Por otro lado, la escarola es el vegetal con mayor contenido en ácido fólico, una vitamina que favorece la recuperación de las células hepáticas.

**Alcachofa:** Tanto la alcachofa como las tisanas, las cápsulas y el extracto de hojas de alcachofera son de gran ayuda en caso de inflamación del hígado o de sufrir una insuficiencia hepática. Según los expertos, comer de forma regular alcachofas contribuye a bajar el colesterol y a reequilibrar los niveles de transaminasas, unas enzimas que aumentan, sobre todo en individuos con problemas de alcohol, cuando hay una lesión en el hígado. Este doble beneficio convierte la alcachofa en un alimento imprescindible en la dieta de las personas con hígado graso.

**Caldo de cebolla:** No hay mejor depurativo natural que el caldo de cebolla combinado con zumo de limón. Hierve 5 cebollas en 1,5 l. de agua durante 20 minutos. Deja que repose otro tanto, cuela el preparado y guárdalo en la nevera. Lo ideal es que tomes un vasito de esta bebida, a temperatura tibia, mezclada con el zumo de un limón antes de cada comida. Este remedio es un excelente antídoto frente a la resaca porque, aparte de echar una mano al hígado, calma la acidez de estómago.

**Yogur con un puñadito de nueces:** A causa de su alto contenido en selenio, azufre y glutatión, las nueces mejoran la eficacia con la que el hígado realiza sus funciones depurativas. Son también una buena fuente de arginina, un componente que ayuda a desintoxicar el hígado porque neutraliza el exceso de amoníaco al que son propensas las personas que abusan de la carne y de sus derivados. En caso de sobrepeso o colesterol, elige yogures desnatados.

El alcohol y las grasas no son las únicas amenazas del hígado. Este órgano es el gran laboratorio de nuestro cuerpo y, como tal, se encarga de procesar los medicamentos que tomamos.

Un buen funcionamiento del hígado depende el de todo el cuerpo. Si te notas más cansado de lo normal, tienes digestiones pesadas, te falta el apetito o sufres molestias abdominales, sigue estos consejos.

**Menos grasas.** Reduce al máximo el consumo de grasas animales –carnes grasas, embutidos, mantequilla, peté, etc. y no pruebes gota de alcohol. Si haces un hueco en tu dieta a la carne de ave y al pescado y sustituyes el alcohol por agua, mosto de uva y otros zumos muy pronto notarás una gran sensación de bienestar.

**Vegetales frescos.** Comer vegetales de temporada es garantía de frescor. Suplementos vitamínicos, por indicación médica. La automedicación pone en peligro la salud del hígado. El exceso de vitaminas A, D y K, por ejemplo, puede resultar tóxico y provocar serios daños en el hígado, el órgano donde se almacenan, principalmente, los “sobrantes” de estas vitaminas.

## **HÍGADO, salud del**

Síntomas de la sobrecarga hepática:

- Digestiones lentas o pesadas, con problemas para digerir las grasas e hinchazón abdominal.
- Fatiga, falta de apetito, apatía y cambios de humor.
- Cefaleas, hemorroides y erupciones cutáneas.

El hígado es, junto con los riñones, el principal órgano depurador de nuestro organismo, el encargado de “limpiarnos” por dentro.

A primera hora de la mañana es cuando estos órganos están más activos. Aprovecha ese momento para tomar un vaso de agua con zumo de limón. A fin de arrastrar las toxinas y los productos de desecho acumulados, intenta beber 2 litros de líquidos –agua, infusiones, caldos, etc.- a lo largo del día.

En el desayuno, para activar el hígado ya de buena mañana, acompaña el desayuno de un zumo de pomelo con miel. LA vitamina C de los cítricos es esencial si sufres una enfermedad inflamatoria –hepatitis, cirrosis, etc. ¿Te medicas? En ese caso, opta por el zumo de naranja, ya que el pomelo interfiere en el aprovechamiento de un buen número de fármacos.

En la comida y en la cena no debería faltar alguno de los alimentos de mayor poder depurativo: alcachofas, apio, endibias, escarola, rúcula, berenjenas, espárragos trigueros, verduras de la familia de la col, etc. Los vegetales más ricos en sustancias protectoras del hígado son fáciles de reconocer porque tienen un sabor ligeramente amargo.

**Alcachofa, en todas sus presentaciones:** Además de comer alcachofas, para aprovechar las propiedades terapéuticas de esta planta hay que tomar infusiones de sus hojas y tallos. Gracias a su alto contenido en cinarina, ayuda a regenerar el hígado. De ahí que las tisanas de alcachofera, a razón de 30-50 g. de la planta por litro, sean muy beneficiosas tras un período de excesos, siendo especialmente recomendables en caso de estreñimiento, hemorroides o dolores de cabeza.

**Rabanitos:** Este saludable vegetal, muy aconsejable en caso de hígado graso, ayuda a desintoxicar el hígado y a descongestionar los conductos a través de los cuales la bilis, el jugo

que se encarga de digerir las grasas, llega hasta el intestino. Si incluyes en las ensaladas que prepares rabanitos, tu hígado recibirá un apoyo y los platos que tomes, a continuación, te resultarán más fáciles de digerir.

**Jugo de Remolacha y manzana, de aperitivo:** Esta bebida, revitalizante y desintoxicante a partes iguales, es de obligada presencia en cualquier cura de depuración hepática. La remolacha y la manzana encabezan la lista de alimentos con mayor contenido en metionina, un compuesto que previene el daño hepático y frena la acumulación de depósitos grasos en el hígado. A modo de aperitivo, el jugo de estos vegetales, al que puedes añadir zanahoria, ayuda a que el hígado funcione a pleno rendimiento.

**Polen:** Aparte de disminuir el cansancio, el polen ayuda a normalizar las tasas altas de transaminasas, el chivato que detecta una sobrecarga del hígado en las analíticas. Como en el caso de la remolacha, este beneficio se debe, en gran parte, a la presencia de metionina. Aprovecha su acción tomando una cucharadita de polen granulado cada mañana.

## HIPERACTIVIDAD

La hiperactividad es uno de los síntomas del trastorno por déficit de atención. Se caracteriza por una excesiva manifestación motora, con movimientos rápidos, incontrolados, torpes y sin un objeto concreto. Los niños parecen estar siempre en movimiento en cualquiera de los ambientes en los que se encuentren. Les cuesta estarse sentados o quietos, tanto en clase como en casa, en los juegos con otros niños.

La hiperactividad motora afecta al 5% de la población con mayor porcentaje en niños que en niñas. Este trastorno puede tener origen en la inmadurez o la disfunción neurológica.

Hay que definir los horarios de forma clara para que el niño compruebe una cierta regularidad en sus horarios; la cena debe ser de fácil digestión; conviene un baño o actividad relajante antes de llevarle a la cama; evita los aparatos eléctricos en el cuarto del niño para que no interfieran su relajación o sueño. Dale un baño todos los días al que añadirás unas gotas de aceite esencial de bergamota y albahaca, ambos con efectos relajantes sobre el sistema nervioso.

El Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH a partir de ahora) está caracterizado por tres síntomas: la falta de atención, la hiperactividad y la impulsividad, aunque como veremos más adelante no siempre tienen que estar presentes conjuntamente, puesto que existen distintos subtipos dentro de este trastorno.

Se trata de uno de los trastornos más importantes dentro de la Psiquiatría Infanto-Juvenil, constituyendo cerca del 50% de las consultas, y siendo además, posiblemente, el más estudiado de todos ellos. Es un trastorno crónico, que puede cambiar sus manifestaciones desde la infancia hasta la edad adulta, que interfiere en muchas áreas del funcionamiento normal y cuyos síntomas persisten en hasta un 50-80% de los casos en el adulto. Constituye un problema clínico y de salud pública muy importante, generador de problemas y desajustes en niños, adolescentes y adultos.

La prevalencia de este trastorno se sitúa en torno al 3-10% de la población infantil. En cuanto al sexo, está probado que los niños son más propensos que las niñas, en cifras que varían de 2 a 1 hasta 9 a 1. Las niñas presentan con mayor frecuencia problemas de falta de atención, dificultades para aprender y síntomas ansiosos y afectivos que sintomatología de impulsividad o agresividad.

De todos modos, las prevalencias estimadas varían en función de los métodos de estudio, el sistema diagnóstico y los criterios asociados (p. ej. situacional frente a generalizado, grado de desajuste), las medidas usadas, los informadores, la muestra estudiada.

Los estudios de prevalencia realizados en España no hacen sino confirmar tales datos en población de nuestro país. Los doctores Pedro Benjumea y Dolores Mojarro, en un estudio



realizado en la población infantil de 6 a 15 años de Sanlúcar la Mayor (Sevilla), encuentran una tasa de TDAH del 4-6%, y el doctor Gómez Beneyto, para la población infantil de Valencia (capital) del 3,5-8%.

Se estima que más del 80% de los niños que presentan el trastorno continuarán padeciéndolo en la adolescencia, y entre el 30-65% lo presentarán también en la edad adulta. Sin embargo, las manifestaciones del trastorno irán variando notablemente a lo largo de la vida.

El origen del trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) o trastorno hiperactivo no se conoce del todo. La información disponible hasta la fecha sugiere la improbabilidad de encontrar una causa única al trastorno, considerándose más bien la vía final de una serie de causas biológicas que interactúan entre sí y con otras variables ambientales, tanto de orden biológico como psicosocial. Las ideas iniciales del "daño cerebral mínimo" han llegado en los últimos años a evolucionar hacia estudios de neurobiología y genética. Del mismo modo, aunque los factores psicosociales no se consideran actualmente como causa principal, el estudio de los problemas familiares presentes en niños con esta patología ha revelado su importante papel en el desarrollo de los síntomas, en la aparición de comorbilidad conductual (trastorno oposicionista desafiante y trastorno disocial) y, por ende, en el diseño de las intervenciones terapéuticas.

Actualmente, el diagnóstico se realiza según los siguientes criterios:

A. (1) ó (2)

1. seis (o más) de los siguientes síntomas de desatención han persistido por lo menos durante 6 meses con una intensidad que es desadaptativa e incoherente en relación con el nivel de desarrollo:

*Falta de atención*

- a) a menudo no presta atención suficiente a los detalles o incurre en errores por descuido en las tareas escolares, en el trabajo o en otras actividades
- b) a menudo tiene dificultades para mantener la atención en tareas o en actividades lúdicas
- c) a menudo parece no escuchar cuando se le habla directamente
- d) a menudo no sigue instrucciones y no finaliza tareas escolares, encargos, u obligaciones en el centro de trabajo (no se debe a comportamiento negativista o a incapacidad para comprender instrucciones)
- e) a menudo tiene dificultades para organizar tareas y actividades
- f) a menudo evita, le disgusta o es renuente en cuanto a dedicarse a tareas que requieren un esfuerzo mental sostenido (como trabajos escolares o domésticos)
- g) a menudo extravía objetos necesarios para tareas o actividades (p. ej. juguetes, ejercicios escolares, lápices, libros o herramientas)
- h) a menudo se distrae fácilmente por estímulos irrelevantes
- i) a menudo es descuidado en las actividades diarias

2. seis (o más) de los siguientes síntomas de hiperactividad-impulsividad han persistido por lo menos durante 6 meses con una intensidad que es desadaptativa y poco lógica en relación con el nivel de desarrollo:

*Hiperactividad*

- a) a menudo mueve en exceso manos o pies, o se remueve en su asiento

- b) a menudo abandona su asiento en la clase o en otras situaciones en que se espera que permanezca sentado
- c) a menudo corre o salta excesivamente en situaciones en que es inapropiado hacerlo (en adolescentes o adultos puede limitarse a sentimientos subjetivos de inquietud)
- d) a menudo tiene dificultades para jugar o dedicarse tranquilamente a actividades de ocio
- e) a menudo "está ocupado" o suele actuar como si "estuviera impulsado por un motor"
- f) a menudo habla en exceso

#### *Impulsividad*

- (g) a menudo emite bruscamente las respuestas antes de haber sido terminadas las preguntas
- (h) a menudo tiene dificultades para esperar su turno
- (i) a menudo interrumpe o se inmiscuye en las actividades de otros (p. ejemplo se entromete en conversaciones o juegos)

B. Algunos síntomas de hiperactividad-impulsividad o desatención que causan alteraciones están presentes antes de los 7 años de edad.

C. Algunas alteraciones provocadas por los síntomas se presentan en dos o más ambientes (p. ej., en la escuela y en casa)

D. Deben existir pruebas claras de un deterioro clínicamente significativo del funcionamiento social, académico o laboral.

E. Los síntomas no aparecen exclusivamente en el transcurso de un trastorno generalizado del desarrollo, esquizofrenia u otro trastorno psicótico, y no se explican mejor por la presencia de otro trastorno mental.

Existen tres subtipos según predomine la hiperactividad o la falta de atención:

**Trastorno por déficit de atención con hiperactividad, tipo combinado:** si se satisfacen los Criterios A1 y A2 durante los últimos 6 meses.

**Trastorno por déficit de atención con hiperactividad, tipo con predominio del déficit de atención:** si se satisface el Criterio A1, pero no el Criterio A2 durante los últimos 6 meses.

**Trastorno por déficit de atención con hiperactividad, tipo con predominio hiperactivo-impulsivo:** si se satisface el Criterio A2, pero no el Criterio A1 durante los últimos 6 meses.

También se utilizan los criterios del manual CIE-10: Trastornos mentales y del comportamiento. Descripciones clínicas y pautas para el diagnóstico, elaborado por la Organización Mundial de la Salud, que sigue unos parámetros semejantes a los anteriormente expuestos del DSM IV.

#### **Criterios de investigación CIE-10 para el trastorno hiperactivo**

##### *Déficit de atención*

1. Frecuente incapacidad para prestar atención a los detalles junto a errores por descuido en las labores escolares y en otras actividades.
2. Frecuente incapacidad para mantener la atención en las tareas o en el juego.
3. A menudo aparenta no escuchar lo que se le dice
4. Imposibilidad persistente para cumplimentar las tareas escolares asignadas u otras misiones.

5. Disminución de la capacidad para organizar tareas y actividades.
6. A menudo evita o se siente marcadamente incómodo ante tareas tales como los deberes escolares que requieren un esfuerzo mental sostenido.
7. A menudo pierde objetos necesarios para unas tareas o actividades, tales como material escolar, libros, etc.
8. Fácilmente se distrae ante estímulos externos.
9. Con frecuencia es olvidadizo en el curso de las actividades diarias

#### *Hiperactividad*

1. Con frecuencia muestra inquietud con movimientos de manos o pies o removiéndose en su asiento.
2. Abandona el asiento en la clase o en otras situaciones en las que se espera que permanezca sentado.
3. A menudo corretea o trepa en exceso en situaciones inapropiadas.
4. Inadecuadamente ruidoso en el juego o tiene dificultades para entretenerse tranquilamente en actividades lúdicas.
5. Persistentemente exhibe un patrón de actividad excesiva que no es modificable sustancialmente por los requerimientos del entorno social.

#### *Impulsividad*

1. Con frecuencia hace exclamaciones o responde antes de que se le hagan las preguntas completas.
2. A menudo es incapaz de guardar turno en las colas o en otras situaciones en grupo.
3. A menudo interrumpe o se entromete en los asuntos de otros.
4. Con frecuencia habla en exceso sin contenerse ante las situaciones sociales

El inicio del trastorno no es posterior a los siete años

Los criterios deben cumplirse en más de una situación

Los síntomas de hiperactividad, déficit de atención e impulsividad ocasionan malestar clínicamente significativo o una alteración en el rendimiento social, académico o laboral.

No cumple los criterios para trastorno generalizado del desarrollo, episodio maniaco, episodio depresivo o trastorno de ansiedad.

Se trata de niños con problemas de aprendizaje y tan activos que llegan a niveles de destrucción, con respecto a sí mismos y a los demás.

Estos niños pueden reaccionar frente a sustancias químicas contenidas en los alimentos. Por supuesto, los niños vegetarianos consumen menos “comida chatarra”, pero también pueden estar expuestos cuando su comida no es tan natural como debiera.

Los dulces, las bebidas y las galletitas, que contienen un colorante amarillo llamado tartrazina, son altamente perturbadores.

Las bebidas gaseosas contienen, para hacerlas espumosas, ácido fosfórico, que producen hiperactividad.

Los cereales son muy buenos, pero siempre que no contengan colorantes y aromatizantes artificiales.

Deben suprimirse las tortas y todo en general, que contenga harina común. Debe reemplazarse por harina integral.

Los helados deberán elaborarse en casa, sin colorantes ni aromatizantes artificiales.

Los yogures deben ser naturales. Si le gustan con frutas, puede agregarse frutas frescas. Los quesos deben ser sin colorantes.

Utilizar aceite o manteca sin colorante ni aditivos. Suprimir las margarinas. Si consumen mostaza o mayonesa, deberán ser de elaboración casera.

En la Universidad estatal de California, el criminólogo norteamericano, Steven Schoenthaler, realizó una investigación que probó la relación entre los aditivos presentes en las comidas procesadas y la hiperactividad extrema, que podía llegar hasta la delincuencia.

Es recomendado también para tratar su sintomatología el aceite de onagra.

## **HIPERTENSIÓN ARTERIAL**

Quizá por ser una enfermedad que no duele, la hipertensión arterial es mucho más frecuente de lo que parece y sus complicaciones a largo plazo pueden afectar gravemente a muchos órganos internos como el corazón, cerebro, pulmón, etc. Cuando la tensión de las paredes de las arterias por donde circula la sangre es elevada, la sangre circula con muchas dificultades e incluso puede llegar en menor cantidad hasta los órganos vitales. Aunque muchas veces su origen es desconocido, en otras circunstancias se relaciona con el estrés, nerviosismo, alimentación con muchas grasas de origen animal, exceso de consumo de líquidos, comidas saladas, abuso de los embutidos, café, bebidas alcohólicas, etc.

La alimentación equilibrada es uno de los principales puntos a la hora de combatir, tratar y prevenir la hipertensión arterial: aumentar el consumo de frutas y verduras (eliminan líquidos del organismo y también de la sangre). Son ricos en potasio, fibra, magnesio, calcio y vitaminas antioxidantes que también colaboran a reducir la hipertensión y sobre todo las lesiones celulares que esta enfermedad puede causar.

Hierve una docena de hojas de olivo, una pizca de espinos albar en un cuarto de litro de agua durante 15 minutos. Apaga el fuego y deja reposar la infusión durante 5 minutos. Cuela el líquido y toma un vaso por las mañanas en ayunas y otro antes de acostarte durante dos semanas. Descansa una semana y a la siguiente repite de nuevo el ciclo.

Durante 5 minutos hierve cuatro hojitas de laurel en un vaso de agua, apaga el fuego y déjalo reposar durante 10 minutos. Cuela el líquido y tómallo antes de una comida que sea abundante para evitar las oscilaciones de la tensión arterial.

Corta media cebolla en trozos muy pequeños y deposítalos en un plato hondo. Añádele cuatro dientes de ajo bien machacados y el zumo de un limón. Mézclalo un poco y déjalo reposar durante toda la noche o un mínimo de 10-12 horas. Terminado este período fíltralo y añádele un poquito de agua templada. Hay que tomarlo en ayunas durante 2-3 días, teniendo en cuenta que el ajo es un potente vasodilatador de las arterias (ensancha las arterias y con ello disminuye la tensión arterial, además de reducir la concentración de glucosa o azúcar en la sangre y también el colesterol).

## HIPO

El hipo está representado por una contracción involuntaria del músculo diafragma, un gran músculo en forma de bóveda que sujeta los pulmones y separa la cavidad torácica (donde están los pulmones y el corazón) de la cavidad abdominal (la tripa, donde se encuentran los órganos del aparato digestivo y genitourinario).

Cuando se irrita este músculo o los nervios que lo controlan aparece el hipo en forma de contracciones involuntarias de ese músculo que obligan a tragar aire, produciendo un sonido característico. Si el hipo se repite con cierta frecuencia puede delatar algunas alteraciones generalmente leves que afectan al músculo diafragma o a sus nervios (problemas del hígado, estómago, exceso de gases) e incluso situaciones de nerviosismo y ansiedad.

Algunas plantas también son muy útiles a la hora de tratar el hipo como, por ejemplo, las infusiones realizadas con unas pocas semillas de eneldo o masticar unos trocitos de estragón. Otro ejercicio muy simple consiste en beber un poco de agua pero colocando los labios en el borde opuesto o más alejado de la boca.

Hay un ejercicio muy simple que puede acabar con el molesto hipo ya que su ejecución permite controlar las contracciones del músculo diafragma y con ello volver a la normalidad. El ejercicio consiste en levantar el brazo derecho y aguantar la respiración mientras lo elevamos. Una vez arriba, baja de nuevo el brazo lentamente sin respirar. Cuando hayas bajado el brazo por completo, respira con normalidad. Puedes repetir el ejercicio para asegurarte de su eficacia.

## HONGOS DE LOS PIES

Lávate los pies con la misma cantidad de vinagre de manzana y agua templada, ayuda a prevenir la aparición de hongos en los pies. Si eres propenso, sigue este remedio dos o tres veces por semana. El calor, la humedad y las rozaduras propician el desarrollo de los hongos en zonas con abundante pliegues, como los pies. Combatir el llamado pie de atleta, un problema que sufre el 70% de la población en algún momento de su vida, es posible con la ayuda de la farmacopea natural.

Para prevenir el contagio, muy habitual entre las personas asiduas a las piscinas públicas y los gimnasios, conviene lavarse los pies diariamente con jabón de azufre o de tepezcohuite, dos excelentes fungicidas. Si los hongos ya han hecho acto de presencia, sería muy recomendable aplicar directamente sobre la lesión extracto glicólico de tepezcohuite, un remedio que se conoce con el nombre de "aceite de Chiapas". Otro de los remedios que se muestra más eficaz a la hora de erradicar los hongos de los pies es el aceite esencial de árbol de té. Puede extenderse directamente sobre la zona afectada o bien diluir la dosis –no más de 4 gotas- en un poco de pomada de caléndula. Como en el caso anterior, para que este remedio surta efecto debe aplicarse 2-3 veces al día sobre la piel limpia y seca.

Otra forma de combatir el pie de atleta es preparar la decocción de dos cucharadas de corteza triturada de pau d'arco en medio litro de agua. Deja que hierva durante 10 minutos y lo filtras. Ya sólo te queda sumergir los pies en el preparado durante unos 5-8 minutos y secarlos, sin aclarar. Si repites este remedio sin descanso durante 10 días seguidos, ganarás la partida a los hongos.

No menos efectivo es espolvorear, cada noche antes de irte a dormir, cúrcuma en polvo sobre los pies, impregnando bien la zona que queda entre los dedos y la base de los mismos. Si lo prefieres, puedes mezclar el polvo de cúrcuma, de vistoso color amarillento, con gel de áloe vera, con pomada de caléndula o con aceite de almendras.

## HONGOS VAGINALES

El ACEITE DE ÁRBOL DE TÉ ayuda a prevenir y a tratar los hongos vaginales. Es muy útil que las personas que acuden regularmente al gimnasio o a las piscinas tengan siempre a mano un gel a base de árbol de té.

En caso de infección, enriquece la dosis de gel que vayas a utilizar para lavar la zona genital con dos gotas de aceite esencial de este potente fungicida natural de origen australiano.

INFUSIÓN DE LAPACHO. Uno de los componentes de este árbol “curalotodo”, también conocido bajo el nombre de pau d’arco, combate la excesiva presencia de candidas en los tejidos. Benefíciate de esta virtud, hirviendo 15 g. de corteza de lapacho en 750 ml. de agua durante un cuarto de hora. Divide el preparado en 3-4 dosis y tómalas a lo largo del día.

CALÉNDULA. Si te resulta difícil encontrar lapacho, hierva durante unos minutos 8 g. de caléndula, de tomillo y de flor de saúco en 750 ml. de agua. Deja que repose, filtra y toma 2-3 tazas del preparado al día. La caléndula, además de impedir la multiplicación de los hongos, es antiinflamatoria. Así que en caso de picores, no dudes en lavar la zona genital con infusión de caléndula (una cucharada de pétalos por vaso de agua).

Las mujeres que siguen un tratamiento con antibióticos o toman la píldora deberían comer un yogur al día. La razón: este alimento contiene bacterias vivas (e inofensivas) que detienen con su sola presencia el crecimiento de la candida. Para aumentar su efecto protector, te recomendamos enriquecerlo con una cucharada de semillas de lino. Las grasas esenciales presentes en esta semilla aceleran la curación de la mucosa y reducen la virulencia de los hongos.

Alimentos que agravan el problema. Azúcares: Evitar la bollería industrial, los dulces, la fruta muy dulce (plátano, uvas), la desecada (dátiles, pasas, orejones) y la verdura de sabor dulzón (boniato, zanahoria, remolacha, etc.). Puedes sin embargo, comer bayas (arándanos, etc.), manzanas y pomelos. Evitar todos los alimentos que se elaboran con levadura y harinas refinadas, desde un bizcocho a una barra de pan, empeoran los síntomas. Evita los patés y la levadura de cerveza. Puedes, en cambio comer pan elaborado con harina de centeno. El vinagre, el alcohol, el queso curado, la col fermentada y los derivados fermentados de la soja – miso, salsa de soja y tempeh-, son otros de los alimentos que favorecen la proliferación de hongos.

## ICTUS CEREBRAL

Los expertos sospechan que en el 80-85% de los casos, el ictus viene provocado por un trombo, es decir, un coágulo de sangre que bloquea el flujo sanguíneo que “alimenta” el cerebro.

Son muchos los alimentos que ayudan a mantener la sangre menos viscosa. Entre ellos, el ajo, la cebolla, la zanahoria, el puerro, el tomate, la piña y el kiwi.

Las placas de colesterol que se adhieren a los vasos sanguíneos acaban estrechando su diámetro, aumentando el riesgo de sufrir un bloqueo. El pescado azul, el aceite de oliva, las nueces y el aguacate no pueden faltar en la dieta de quienes tienen tasas elevadas de colesterol o de triglicéridos.

Lo dicen los especialistas: “cuantos más productos integrales, legumbres, granos enteros y semillas se consuman menos es el peligro de sufrir un ictus. Una de las formas más sencillas de seguir este consejo es desayunar a diario pan de centeno con semillas de lino o con pipas.

Si añades a tu dieta diaria una ración más de frutas, de hortalizas o de verduras, reducirás en un significativo 6% el riesgo de que las arterias que riegan el cerebro se obstruyan. Dos o tres veces por semana, procura consumir verduras de hoja verde, como las espinacas, ricas en nutrientes que ayudan a fluidificar la sangre.

Si las comes en ensalada, añádeles naranja y nueces. Si las tomas hervidas, saltéalas con una cucharadita de piñones y pasas.

Aparte de ayudar a disminuir la presión arterial, el ajo crudo evita la formación de trombos, la principal causa de ictus cerebral. Los fumadores son las personas que más se benefician de la protección que brinda este sano alimento, ya que son más propensos a sufrir una trombosis. Puedes restregarlo sobre el pan o si, te molesta su intenso sabor, mezclarlo con perejil recién picado y espolvorearlo sobre los platos.

Tener la tensión arterial alta multiplica el riesgo de sufrir un ictus porque la presión continua que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias acaba dañándolas. Para reducirla, puedes recurrir al espino blanco, en infusión, a razón de una cucharadita por vaso de agua. Este remedio también es una herramienta útil a la hora de reducir los sedimentos de colesterol que se acumulan en los vasos sanguíneos y que constituyen otro importante factor de riesgo frente al ictus.

## **IMPOTENCIA**

Se define impotencia a la incapacidad de erección del pene o una vez conseguida, de mantenerla durante el tiempo suficiente. Esta incapacidad debe observarse no sólo en una o dos ocasiones, sino en más de la mitad de los intentos. En nuestros días, cerca del 50% de las personas que padecen impotencia presentan un conflicto de tipo psicológico. En otros casos, se relaciona con la llegada de sangre al pene (la erección consiste en el "llenado de sangre del pene"), alteraciones de la región genital, etc. En realidad es un mito la creencia de que con la edad termina la vida sexual. Hay muchos hombres activos sexualmente que ya han cumplido los ochenta años. Lo primero que hay que controlar es la alimentación incrementando el consumo de alimentos crudos e integrales para mejorar el riego en el pene. El alcohol interfiere en la transmisión de los impulsos nerviosos, así que no es recomendable como estimulante sexual. También las bebidas que contienen cafeína contraen las arterias y disminuyen la llegada de sangre a los genitales.

Machaca muy fino dos dientes de ajo y extiéndelos por una rebanada de pan integral. Espolvorea comino molido por encima y come una rebanada al día acompañando al desayuno, la merienda o la cena. El ajo, además de bactericida, combate la hipertensión arterial y fluidifica la sangre. El comino es digestivo y colabora en la distribución de la sangre.

Todos los días aplica un baño frío en la región genital de 1-2 minutos, seguido de 1 minuto de agua templada. Con ello estimularás la apertura-cierre de las arterias genitales (es una especie de ejercicio para ellas), facilitando su actividad.

## **INFECCIONES, AUMENTAR LA RESISTENCIA**

A fin de incrementar la capacidad de respuesta de tus defensas, sobre todo de aquellas que están en primera línea de fuego, sigue estos consejos.

**Zumo de naranja:** El papel de los cítricos en la prevención de las infecciones respiratorias es de sobras conocido. Un vaso de zumo preparado con dos naranjas medianas aparta el doble de la cantidad de vitamina C –un nutriente que estimula la inmunidad- que se recomienda tomar a diario. Si te notas débil, incluye unas pocas ralladuras de jengibre.

**Paté:** El hígado, el ingrediente principal del paté, confiere a este nutritivo preparado cárnico una ingente cantidad de hierro. Seguir una dieta rica en este mineral –morcilla, huevo, carne roja, carne de conejo y de codorniz, etc-, es de suma importancia, ya que el déficit de hierro disminuye la respuesta inmunológica.

**Lácteo fermentado:** El yogur, el kéfir y la lecha fermentada con bacterias vivas ayudan a reequilibrar la flora intestinal, una de las primeras barreras defensivas con la que topan los microorganismos patógenos. El mejor momento para tomar estos alimentos es en el desayuno o a media mañana. A partir de las dos de la tarde y hasta las once de la noche se produce un aumento de la acidez estomacal, lo que puede impedir que las bacterias “buenas” de estos lácteos lleguen vivas a su destino final.

**Germen de trigo:** pocos suplementos atesoran tantos nutrientes –vitamina E, vitamina B1, ácido fólico, hierro, selenio y zinc- con tanta influencia sobre la capacidad de defensa del sistema inmunitario como el germen de trigo. Es el complemento ideal en caso de desgaste físico o mental.

**Equinácea:** Si en el trabajo o en casa hay una pasa de gripe, intenta librarte del contagio realizando un tratamiento preventivo. Lo mejor es que tomes equinácea –en extracto fluido o en cápsulas- a semanas alternas. En la semana de descanso, te recomendamos beber infusiones de tomillo, de escaramujo o de romero.

**Puerro:** Este pariente cercano del ajo y la cebolla llega a los estantes de las fruterías en la estación del año en que nuestras defensas más lo necesitan. Además de fortalecer el sistema inmunológico, este vegetal potencia la acción de la vitamina C, debido a su riqueza en flavonoides.

La vitamina C no es el único nutriente capaz de mejorar las defensas. Un bajo consumo de estas otras vitaminas podría convertirte en la prensa fácil de virus, bacterias y hongos.

**Vitamina B12:** El déficit de este nutriente, que puede darse entre vegetarianos y personas que restringen la ingesta de alimentos de origen animal, reduce la respuesta de las defensas. Así que incluye en cada comida principal carne, pescado (lubina, anchoas, caballa, etc.) huevos o queso.

**Ácido fólico:** Quienes abusan del tabaco o del alcohol, así como las personas que toman anticonceptivos orales o fármacos para el colesterol, tienen un mayor riesgo de sufrir carencias de esta vitamina, que interviene en la formación de anticuerpos. Las legumbres, la verdura de hoja verde, los frutos secos y los cereales del desayuno son ricos en ácidos fólicos.

**Vitamina A:** Esta vitamina no sólo da un empujón a las defensas debilitadas, sino que también aumenta la resistencia de los tejidos con mucosa del aparato respiratorio y digestivo. Asegura su aporte incluyendo en tu dieta hígado, anguila, arenque, boquerón, zanahorias, calabaza y boniato.

Cuando el sistema de defensas está en baja forma, envía ciertas señales que conviene saber descifrar.

**Heridas que no cicatrizan:** Podrías estar sufriendo una carencia de zinc, presente en la carne, el queso y el huevo.

**Pupas en los labios:** El virus herpes simple aprovecha los estados de baja inmunidad para desarrollarse. Hazle frente tomando infusiones de uña de gato y añadiendo unas cuentas gotas de extracto de semilla de pomelo a los zumos o al yogur.

**Cansancio y dolor muscular:** Tu cuerpo está pidiendo a gritos dosis extra de magnesio y potasio. Así que aumenta la ingesta de verdura de hoja verde y fruta.



**Fragilidad en el cabello:** Sigue una dieta más variada y rica en proteínas.

## **INSOLACIÓN**

Enfermedad causada por la exposición prolongada a temperaturas altas, ingestión limitada de líquidos o fallo de los mecanismos del cerebro reguladores de la temperatura. Es más frecuente en las personas mayores.

Lleve ropa ligera y ancha durante el tiempo caluroso.

Si se acalora excesivamente, aumente la ventilación.

Abra una ventana, use un abanico, ventilador o el aire acondicionado.

Ello facilita la evaporación del sudor, lo que refresca el cuerpo.

Aflojar los vestidos, colocar a la persona en la sombra y bañarse la cabeza con agua muy fría o poner hielo.

Preparar la siguiente infusión: agregar 1 ó 1/2 cucharada de corteza o cáscara de yarumo a un litro de agua, tomar 5 veces al día. Para los calambres tomar agua con sal.

Aplicarse aguardiente con sal.

Aplicarse cataplasma de malva tibia, renovándola cuando empiece a secarse.

Aplicarse leche con vinagre.

Aplicarse fresas en emplasto bien trituradas en la noche, o crema de cristal de penca de sábila.

Si hay quemadura, aplicar agua de soda o vinagre puro de manzana. Y si el daño es muy molesto, extender algodón empapado en aceite alcanforado. Luego, al cabo de una o dos horas, dar un baño de agua tibia y aplicar aceite de maní.

## **INSOMNIO**

El insomnio consiste en la dificultad para conciliar el sueño, ya sea en el momento de acostarse y/o durante la noche cuando nos despertamos y no podemos volver a dormir. Al final nos encontramos con que hemos dormido menos horas de lo normal y además, con menor profundidad, lo que supone un menor descanso para el organismo. La causa más frecuente suelen ser conflictos emocionales como tensión nerviosa, estrés, depresión, ansiedad, aunque también puede relacionarse con problemas orgánicos que generan dolor, o los ronquidos, el uso inadecuado de medicamentos, sedantes, etc. La orientación de la cama es fundamental según han demostrado experimentos recientes. La cabecera debe estar al norte y los pies al sur, pues es el sentido del flujo de la energía corporal.

Hierve un cuarto de litro de agua y luego añade los pétalos de 10 amapolas. Déjalo reposar durante 10-15 minutos y luego cuélalo. Toma la infusión con una cucharada de miel una hora antes de acostarte. También puede serte de ayuda comer una manzana con piel media hora antes de acostarte o preparar una almohada de lúpulo y ponerla debajo de la que uses habitualmente.

## INTOXICACIÓN

Una **intoxicación** se produce por la ingestión o por la inhalación de sustancias tóxicas. Las intoxicaciones accidentales o voluntarias debidas al consumo de medicamentos son las más frecuentes. Otros tóxicos son: productos industriales, domésticos, de jardinería, drogas, monóxido de carbono. La gravedad de la intoxicación depende de la toxicidad del producto, del modo de introducción, de la dosis ingerida y de la edad de la víctima. Es fundamental detectar los signos de riesgo vital: comprobar el estado de conciencia, la respiración y también el pulso.

Es conveniente que **nunca se provoque el vómito** si se ha producido por ingerir un producto cáustico como **la lejía, amoníaco, sosa cáustica**, etc., ya que puede lesionar la boca, el esófago y el estómago. Lo mejor es beber agua, añadir vinagre o jugo de limón a un segundo vaso de agua y después un vaso de leche, aceite de oliva o clara de huevo.

Ante una **intoxicación por fármacos** hay que provocar enseguida el vómito, siempre y cuando la persona afectada no haya perdido el conocimiento.

Cuando el tipo de tóxico es desconocido se usa como antídoto una taza de té fuerte, varias cucharadas de leche de magnesia y dos rebanadas de pan tostado.

**Mordeduras de Serpientes y Picaduras de Escorpiones y Alacranes.** Pueden provocar graves intoxicaciones e incluso ser mortales.

Colocar un torniquete, no muy apretado, por encima de la mordedura para evitar su difusión por el organismo.

Introducir la parte mordida en agua helada o colocar compresas de hielo sobre las lesiones.

Practicar una incisión en forma de X sobre cada una de las dos huellas paralelas y puntiformes que habrá originado la mordedura de la víbora o sobre la picadura del alacrán o escorpión.

Succionar sin temor, aplicando la boca sobre las heridas producidas, escupiendo a continuación la sangre y veneno extraídos.

Colocar después sobre la herida hielo triturado o agua fría y vendar.

Evacuar al accidentado al hospital más cercano.

### **Picaduras por Insectos**

Si se percibe el aguijón, extraerlo.

Aplicar sobre la picadura un trozo de tela empapado en amoníaco o agua muy fría.

Si no es posible extraer el aguijón, se aplicará una pasta hecha con bicarbonato sódico y agua.

En caso de múltiples picaduras:

Sumergir al paciente en un baño de agua fría bicarbonatada durante 15 minutos.

Envolverlo en una sábana y trasladarlo urgentemente al hospital.

### **Intoxicación alimentaria**

Los síntomas de las clases de intoxicación alimentaria más frecuentes usualmente comienzan en un ciclo de 2 a 6 horas después de ingerir el alimento responsable. Ese tiempo puede ser mayor (incluso muchos días) o más corto, dependiendo de la toxina o del entidad responsable de la intoxicación. Los síntomas pueden incluir:

Náuseas y vómitos  
Cólicos abdominales  
Diarrea (puede ser sanguinolenta)  
Estado febril y escalofríos  
Debilidad (puede ser grave y llevar a paro respiratorio en el caso del botulismo)  
Dolor y molestia en la cabeza

El botulismo, que puede provenir del envasado doméstico inadecuado, es una forma muy seria de intoxicación alimentaria que puede ser mortífero

Los individuos usualmente se recuperan de las clases más frecuentes de intoxicación alimentaria en un par de días. La meta es hacer que el individuo mejore y evitar la deshidratación y, para lograrlo, se debe consumir cualquier líquido (excepto leche o bebidas cafeinadas) para reemplazar los líquidos perdidos a causa de la diarrea y el vómito. A los niños se les debe suministrar una solución oral de electrolitos que se consigue en las droguerías. No se deben consumir alimentos sólidos hasta que la diarrea haya pasado y se deben evitar los productos lácteos que pueden empeorarla.

Si el individuo muestra diarrea y es incapaz de tomar líquidos (por ejemplo, a causa de las náuseas o al vómito), es probable que requiera atención médica y administración de líquidos intravenosos, especialmente en los niños menores. Si el individuo toma diuréticos, necesita manejar la diarrea con precaución. Se debe hablar con el médico, ya que es probable que se necesite suspender el diurético mientras el tiempo en que tenga la diarrea. A pesar de esto, los medicamentos NUNCA se deben suspender o cambiar sin hablar con el médico y recibir instrucciones específicas.

Para la gran parte de las causas frecuentes de intoxicación por alimentos, el médico no prescribe antibióticos, ya que éstos realmente pueden prolongar la diarrea y conservar la entidad en el organismo por más tiempo.

Si el individuo ha ingerido toxinas provenientes de hongos o mariscos, es necesario que la examine un médico inmediatamente. El emergenciólogo tomará las medidas para vaciar el estómago y remover la toxina.

## **JUANETES**

Popularmente, un juanete es una prominencia en el borde interno del pie, junto a la zona donde termina el dedo gordo. Esta deformidad aparece porque este dedo se desvía hacia los demás dedos, mientras que el hueso que les une al pie (primer metatarsiano), lo hace hacia el lado contrario, por lo que la articulación entre ambos sobresale del borde del pie. Con el tiempo este abultamiento aumenta, pues el extremo del metatarsiano se engrosa y, además, se inflama una pequeña bolsita que se interpone entre aquel hueso y el tendón de un músculo para evitar que rocen. Técnicamente, el juanete recibe el nombre de "hallux valgus" (hallux=dedo gordo y valgus=desviación hacia fuera).

Aparte de la citada deformidad, el dedo gordo puede desplazarse por debajo o por encima del dedo que está a su lado. El juanete puede ser muy doloroso, sobre todo con la presión y el roce del calzado, la piel está enrojecida y, a veces, se forma un callo.

Siempre se ha atribuido al uso frecuente de un calzado con la punta estrecha, sobre todo si, además, el tacón es alto, pues, al tener poco espacio, el dedo gordo y el pequeño se aprietan contra los dedos vecinos, lo que al andar cambia la distribución del peso del cuerpo sobre el pie y modifica la función de algunos músculos, de manera que unos inclinan el dedo hacia fuera, mientras que otros desvían su metatarsiano hacia dentro, provocando la típica

prominencia. Sin embargo, existen otros motivos que explican por qué el juanete puede aparecer sólo en un pie, a pesar de que el calzado sea idéntico en los dos e, incluso, cuando la punta es ancha y el tacón bajo. Uno muy importante es el apoyo incorrecto del pie al andar, lo que causa que también cambie la función de esos músculos. El apoyo incorrecto del pie puede ser por defectos de su posición (plano, cavo), dolor, etc. El riesgo de sufrir juanetes aumenta cuando existe debilidad de los ligamentos que deben mantener unidos el metatarsiano y la primera falange, y también por predisposición familiar.

El calzado habitual debe tener la punta ancha y los tacones menos de 4 cms. Si se observa un desgaste desigual en los tacones, hay que consultar al ortopeda, pues suele ser una señal de que no se apoya bien el pie y es posible que estén indicadas unas plantillas. Si el dedo gordo está ligeramente desviado, puede ser conveniente colocar una especie de cuña para separarlo del contiguo.

El dolor que provocan los juanetes puede desaparecer con las medidas anteriores y algún antiinflamatorio. Si no se consigue, está indicada la operación, que consiste en extirpar la prominencia ósea y parte del metatarsiano y de la falange, para que queden bien alineados. Además, hay que corregir la inserción de algún músculo. En ocasiones, la operación se puede hacer a través de unas pequeñas incisiones.

## LEUCOCITOS

Los **leucocitos** o **glóbulos blancos** son células que están principalmente en la sangre y circulan por ella con la función de combatir las infecciones o cuerpos extraños; pero en ocasiones pueden atacar los tejidos normales del propio cuerpo. Es una parte de las defensas inmunitarias del cuerpo humano.

Se llaman **glóbulos blancos**, ya que éste color es el de su aspecto al microscopio

A diferencia de los glóbulos rojos, los blancos o leucocitos son apenas entre 5000 a 10.000 por  $\text{mm}^3$  de sangre. Se habla de leucopenia cuando el valor es menor a 5.000, y de leucocitosis cuando superan los 10.000.

Puede considerarse como 7000 por  $\text{mm}^3$  la cifra media en ayunas y en condiciones basales de reposo físico y mental.

La formación y destrucción de los glóbulos blancos es continua, y su concentración en la *sangre* depende del equilibrio de estas dos situaciones.

La cantidad de los mismos también se modifica desde los vasos sanguíneos de gran tamaño hacia los capilares. Cuando la circulación de la sangre es lenta, los leucocitos aumentan en los *capilares* y se alinean pegados a las paredes de estos vasos, listos para cumplir sus funciones.

Existen distintas clases de leucocitos: neutrófilos, linfocitos, eosinófilos, basófilos y monocitos. Cada uno de estos subgrupos está especializado para actuar en diferentes situaciones. Por ejemplo en infecciones por bacterias actúan preferentemente los neutrófilos; en las infecciones por virus, los linfocitos; en las parasitarias o alérgicas, los eosinófilos; en situaciones como el cáncer, los linfocitos y monocitos preferentemente; y de esta manera podríamos seguir enumerando distintos estados patológicos y siempre existe un subgrupo de estos glóbulos que responden en ayuda de nuestro organismo.

El recién nacido suele tener cifras altas de glóbulos blancos, hasta 20.000 o más, como sistema protector; que luego bajan. Durante la infancia donde existen múltiples infecciones virales, son los linfocitos los que se encuentran aumentados y posteriormente descienden hasta alcanzar las cifras del adulto en la pubertad.

La vida útil de los glóbulos blancos es de 7 a 10 horas, bastante diferente a la de los rojos que es de 120 días. Es decir que los leucocitos se renuevan tres veces en el día.

Igual que el resto de las células de la sangre, su producción se realiza en la médula ósea.

Este grupo de células sanguíneas, tienen movilidad propia. Llegan al sector de la infección, por la circulación sanguínea; y luego allí por movimientos propios pasan a los tejidos para ponerse en contacto con los gérmenes. De ésta manera, se produce la fagocitosis: "se comen" las bacterias, los virus y los compuestos extraños. De hecho estos son englobados por los glóbulos blancos y luego digeridos por una sustancia especializada que poseen estos glóbulos.

Éste es solo uno de los sistemas de defensa que posee nuestro organismo frente a distintas enfermedades.

## **LOMBRICES**

Las lombrices o parásitos intestinales son especialmente frecuentes entre los niños cuando se contaminan por restos de tierra en las manos; por auto contagio ano-ano, aunque también se observa en los adultos cuando llegan a ellos por medio de verduras, carne o pescado contaminado. Los síntomas son muy específicos aunque casi todos suelen presentar ligeras molestias abdominales, picor anal y a veces, rechinar de dientes. Si se observan las heces podemos ver restos del parásito (en el caso de los oxiuros, son pequeñas tiras blancas).

Para evitar cualquier contaminación es fundamental una buena higiene de las manos, sobre todo después de jugar con tierra, arena, animales, trabajar en la huerta, etc. Coge una cabeza de ajos y ponla en el interior de un vaso. Añade un cuarto de litro de leche y déjalo macerar toda la noche. A la mañana siguiente, quita los ajos y temple la leche. Si lo tomas en ayunas durante 9 días consecutivos, las lombrices desaparecerán. El ajo tiene un potente efecto vermífugo (mata los parásitos). Para el picor anal coloca el diente de ajo en el interior del ano, cerca de la superficie, ayudándote, si es necesario, con una tira de esparadrapo. También se pueden eliminar las lombrices tomando en ayunas semillas de calabaza o acompañando a las comidas con trozos de cebolla cruda.

## **LUMBALGIA**

La lumbalgia presenta un dolor de carácter agudo (fino) o bien sordo, opresivo y crónico, que aparece en la región lumbar (por encima de los glúteos) y suele relacionarse con alteraciones de las vértebras, músculos o nervios de la zona. La mayoría de las veces se debe a que las vértebras han degenerado y se han aplastado, comprimiendo en mayor o menor medida los nervios que salen entre ellas, causando dolor e incluso ciática.

Otras veces se debe a la salida o hernia del disco intervertebral que hay entre vértebra y vértebra. Otras posibles razones son infecciones próximas, fisuras de las vértebras por golpes o traumatismo, roturas de músculos próximos, etc.

**Causas:** tensión muscular, desgarros musculares y ligamentosos, hernias o protrusión del disco intervertebral, artritis o artrosis son las causas más frecuentes del lumbago. Estas afecciones las suele propiciar la mala forma física o inactividad, los trabajos que sobrecargan la zona lumbar, estar demasiado tiempo de pie o sentado o hacer movimientos indebidos de forma brusca (sobre todo giros).

**Síntomas:** dolor en la zona (se suele agravar al andar), irradiación del dolor a zonas inferiores, contracturas musculares y limitación de la movilidad. Si los síntomas son fuertes y se complementan con fiebre es importante acudir al médico lo antes posible.

**Tratamiento:** cuando es aguda lo normal es tener reposo en cama durante uno o dos días. Para calmar el dolor los antiinflamatorios y analgésicos recetados por el médico vendrán muy bien. En cuanto al tratamiento fisioterapéutico: masajes, electroterapia analgésica, calor, osteopatía y técnicas en general que reduzcan el dolor y mejoren la situación del paciente. Cuando se supera la fase aguda se recomienda una tabla de ejercicio para tonificar la zona lumbar.

**Prevención de recaídas:** usar calzado con poco tacón, sillas y mesas ergonómicas, evitar estar sentado o de pie durante periodos prolongados, dormir de medio lado con una almohada entre las piernas o evitar la obesidad son algunas medidas de prevención para no recaer.

Y lo más importante, ante cualquier indicio que indique lumbalgia **no realice trabajos que comprometan la espalda y acuda a su médico**, él sabrá perfectamente diagnosticarle y tratarle.

Fortalecer los músculos y evitar los sobreesfuerzos son dos formas de prevenir el lumbago, un trastorno que sufre el 80% de la población en algún momento.

Puede aparecer de forma brusca cuando la musculatura de la zona lumbar ha cogido frío, de ahí la conveniencia de hacer masajes, cataplasmas y baños de agua caliente que favorezcan el riego sanguíneo de la zona

La lumbalgia es el primer motivo de baja en el mundo laboral. Si una mala postura, un sobreesfuerzo o una corriente de aire frío te provoca un terrible “dolor de riñones”, sigue uno de estos remedios de la farmacopea natural:

Las cataplasmas de agua caliente y los baños templados reducen el dolor muscular, debido a que el calor actúa sobre las fibras musculares distendiéndolas y favoreciendo su relajación. Para que estos remedios sean aún más efectivos, cuece 50 g. de tomillo, salvia o raíz de valeriana en un litro de agua y embebe el paño que apliques sobre la zona dolorida en este preparado herbal. Si lo prefieres, puedes filtrarlo y verterlo directamente sobre el agua del baño.

Tanto las infusiones como las cápsulas de harpagofito son muy apreciadas por su poder antiinflamatorio, capaz de aliviar los dolores de espalda y de mejorar la motilidad.

Administrada de forma continua, esta planta africana reduce la inflamación con la misma efectividad que los relajantes musculares y sin ninguno de sus efectos adversos. Su toma está desaconsejada durante el embarazo y en caso de úlcera o de obstrucción de las vías biliares.

Si eres propenso a los dolores de espalda, ten aceite de enebro siempre a mano. Esta loción analgésica se prepara sumergiendo en un frasco de cristal, 100 g. de bayas de enebro en medio litro de aceite de oliva.

Cierra el recipiente herméticamente y déjalo reposar al sol durante un mes, removiéndolo a diario. Transcurrido este tiempo, filtra el preparado y empléalo como aceite de masaje cada vez que te duela la espalda. Nuestros antepasados utilizaban las carnosas hojas de col, ricas en azufre y sales minerales - nutrientes de demostrada eficacia ante el dolor-, para aliviar el dolor articular. Retira con unas tijeras los nervios centrales de unas cuantas hojas de col, ablándalas con un rodillo (o botella de cristal) y hiérvelas en leche hasta que se conviertan en una pasta gelatinosa. Aplica el preparado caliente a modo de apósito sobre las lumbares, envuelve bien con una venda y deja que actúe toda la noche.

Las fricciones de alcohol de romero actúan como un excelente analgésico natural. Aunque esta loción resulta beneficiosa en cualquier zona, sobre las lumbares es mano de

santo. Si bien puedes comprar alcohol de romero en la mayoría de farmacias, se prepara fácilmente añadiendo a un frasco de alcohol pequeño de 96°, 3 ó 4 cucharadas soperas de romero y dejándolo reposar una semana, si empleaste romero fresco, y dos en caso de haber usado la planta seca. Empapa un paño en este alcohol, colócalo en la base de la espalda y cúbrelo con otro paño seco, sobre el que conviene poner una bolsa de agua caliente.

**Avena:** Hierve copos de avena en dos tazas de vinagre. Aplica este combinado, bien caliente, sobre la zona **afectada por el dolor**.

**Verbena:** Durante 10 minutos y a fuego lento, calienta agua con un puñado de verbena fresca. Cuando hierva, añade un vasito de vinagre de vino. Retira del fuego y aplícalo en la espalda con la ayuda de un paño.

**Hojas de col:** Hierve en leche varias hojas de col. Cuando la pasta haya adquirido una consistencia gelatinosa, extiéndela sobre un paño y colócalo sobre la zona afectada.

**Aceite de enebro:** Introduce en un frasco con 500 ml de aceite de oliva, 100 g. de bayas de enebro (las enebrinas). Deja que macere durante un mes, removiendo a diario, y utilízalo como aceite de masaje.

**Albaricoques secos:** También llamados orejones, contienen dos de los minerales que resultan imprescindibles para relajar la musculatura de la espalda: potasio y magnesio. Esta perfecta combinación los convierte en un alimento muy especial en el tratamiento del lumbago. Como un puñadito diario a la hora de la merienda.

**Caballa:** Aparte de proteínas, el pescado azul es una fuente esencial de ácidos grasos beneficiosos. Los expertos creen que estas grasas frenan la producción de las sustancias responsables del dolor y ayudan a rebajar la inflamación de los tejidos.

**Brócoli:** Con la bajada de las temperaturas, apetece cada día más comer esta verdura, más suave y tierna que la coliflor. Su riqueza en vitamina C es muy útil durante los meses fríos y húmedos, ya que activa la circulación de las personas más sedentarias y fortalece la musculatura.

**Arroz integral:** El salvado de la cáscara del arroz integral contiene cantidades importantes de silicio. Este principio ayuda a prevenir las enfermedades vinculadas a las articulaciones. Recuerda que el arroz integral requiere una cocción más lenta.

**Huevos:** El 94% de la clara del huevo es proteína. Las proteínas y el ejercicio previenen la debilidad de la musculatura y la pérdida de elasticidad de los músculos, dos de las causas que pueden propiciar el lumbago. Si te notas debilitado, vale la pena aumentar la ingesta de huevos, lácteos, carne y pescado. El huevo, además, contiene triptófano, una sustancia que aumenta la resistencia al dolor.

## LUNARES

Los lunares son unos tumores benignos producidos por la proliferación de las células de la piel llamadas melanocitos, llamados así porque forman melanina, que es un pigmento de color marrón que le proporciona su color más o menos oscuro y la protege de los rayos solares, por lo que al exponerse a ellos se pone morena. Aparecen en cualquier zona de la piel, aislados o agrupados, pueden ser planos o algo abultados y de tamaño inferior a 6 milímetros, con la superficie lisa o rugosa. Su color es castaño claro u oscuro y, a veces, tiene algún pelo.

No se conoce el motivo por qué salen, pero la mayoría de personas tienen por lo menos diez, que suelen aparecer durante la infancia y la adolescencia, aunque, a veces, están ya al nacer o salen en la edad avanzada.

A pesar de ser tumores benignos, existe la posibilidad, poco frecuente, de que evolucionen hacia el melanoma, que es el cáncer de piel más peligroso. Esta complicación se facilita por la excesiva exposición a los rayos solares y el riesgo de padecerla es mayor en las personas de piel y ojos claros, que se queman fácilmente al tomar el sol y que tienen más de 20 lunares.

Antes de convertirse en un posible melanoma, los lunares sufren unos cambios que permiten sospecharlo.

Para recordarlos fácilmente y detectarlos, se recomienda fijarse en la regla de las letras A, B, C y D:

- A, de asimetría (observar si cada mitad del lunar es distinta de la otra).
- B, de bordes (si se vuelve irregular y poco definido).
- C, de color, (si en el mismo lunar hay varias coloraciones o bien ennegrece mucho).
- D, de diámetro (si es mayor de 6 milímetros).

Además, también son sospechosos si se ulceran, sangran, se endurecen, se inflaman, tienen alrededor un halo pálido, pican o duelen.

No debe exponerse excesivamente al sol y usar siempre un filtro protector todas las personas deberían examinarse periódicamente la piel para observar si los lunares que tienen han sufrido alguno de los cambios sospechosos y también si han aparecido otros. Para ello, cada dos meses hay que ponerse completamente desnudo delante de un espejo y, además, utilizar uno de mano para visualizar las zonas poco asequibles. Es muy conveniente la ayuda de otra persona. Naturalmente, hay que observarse por delante y por detrás y es imprescindible no olvidarse de las axilas, la nuca, el cuello cabelludo (para lo que hay que ir separando el cabello), los glúteos, los genitales, los espacios que hay entre los dedos de las manos y de los pies y las plantas de éstos. Si se nota algún lunar con cualquiera de las señales sospechosas, hay que tranquilizarse, pues no indica que ya se padezca el cáncer, pero se debe consultar sin falta al dermatólogo, que decidirá si hay que hacer alguna prueba o sólo someternos a una observación periódica.

## **LLAGAS DE LA BOCA, curar**

La aparición frecuente de llagas guarda una estrecha relación con un bajo consumo de estos nutrientes: Vitamina A. Esta vitamina es el mayor protector de los tejidos con mucosa. La encontrarás en las zanahorias, la calabaza, el boniato, el huevo y el pescado azul. Vitaminas del grupo B. La carencia de vitamina B6 y de ácido fólico provocan la aparición de llagas. Combátelo tomando perlas de germen de trigo y comiendo más frutos secos, setas, remolacha y aguacate. Hierro. Es el mineral cuya deficiencia causa más úlceras bucales. No descuides el consumo de carne roja, moluscos, pescado, huevo y semillas.

Las dentaduras postizas, los aparatos de ortodoncia o un simple mordisco pueden provocar la aparición de una llaga. No son, ni mucho menos, los únicos motivos. El estrés, una alergia alimentaria o una alteración hormonal son otros de los posibles causantes de estas molestas lesiones.

**Tomillo:** Enjuagarse la boca con una infusión de tomillo, a razón de una cucharada de la hierba seca por taza de agua, es tal vez el remedio que se muestra más eficaz en el tratamiento de las llagas. Esta desinfectante, a la par de cicatrizante planta, pone cerco a las llagas y, además, es capaz de prevenir su aparición, a causa de su alto aporte en hierro.

**Malva y Salvia:** Una fórmula magistral que se utiliza desde antaño para reducir la irritación de las paredes de la boca y cicatrizar las úlceras de la lengua es la que combina a partes iguales malva, salvia, llantén y cola de caballo. Vierta dos cucharadas de esta mezcla en



medio litro de agua, hierva el preparado dos minutos, deja que repose tapado cinco minutos más, filtra y realiza tres enjuagues al día.

**Agua y sal:** Otra forma de sanar la mucosa que reviste las paredes de la boca es haciendo enjuagues de agua y sal. Este remedio, además de curar la herida y paliar las molestias de las llagas, endurece las paredes de la boca, lo que previene la aparición de estas dolorosas lesiones. Si utilizas sal yodada, tanto mejor. El yodo es un fabuloso desinfectante natural.

**Manzana:** Pocas frutas son tan ricas en taninos, un componente de potente acción cicatrizante, como la manzana. Para seguir este remedio, no tienes más que trocear una manzana muy madura y, cuando la pulpa se haya ennegrecido por la acción del oxígeno, fricciona la mucosa de la boca suavemente.

Las llagas suelen aparecer de forma aislada, pero a veces pueden multiplicarse formando grupos de hasta 30 heridas, lo que dificulta la ingestión de alimentos.

Para no aumentar las molestias, no aliñes los platos con vinagre o con zumo de limón y evita los zumos de cítricos o de piña, así como los refrescos con gas. Ojo con las salsas de tomate y los alimentos muy especiados, ya que también incrementan el escozor.

Los “snacks” salados, las patatas fritas, los biscotes, la corteza del pan y los frutos secos pueden rozar las llagas. Igual sucede con los alimentos muy calientes o pegajosos como el pan de molde, las croqueta o los purés.

**Las boqueras** son otras de las heridas más incómodas de la boca. Descubre todo lo que puedes hacer para detenerlas:

Un pequeño déficit de vitamina B2 puede ser el responsable directo de la aparición de estas molestas grietas en la comisura de los labios. Si te sale una boquera cada dos por tres, revisa el consumo de lácteos, pescado azul, setas, pipas de calabaza y almendras.

Las boqueras también pueden ser síntoma de una bajada de las defensas. La mejor forma de impulsarlas es bebiendo cada día zumo de zanahoria con naranjas, un yacimiento de vitamina A, C y ácido fólico, de acción inmunoestimulante.

Para acelerar la cicatrización de la herida, nada mejor que aplicar sobre ella un poco de sal enriquecida con yodo. Escuece un poquito, pero funciona. Cuando la grieta esté prácticamente cerrada, cubre la comisura con miel líquida. Así, evitarás que la grieta vuelva a abrirse.

## **MAMA, PREVENCIÓN DEL CÁNCER**

El cáncer de mama se caracteriza por la aparición dentro de la glándula mamaria, de células aberrantes o degeneradas que se reproducen con facilidad, pudiendo invadir zonas cercanas. Es el cáncer más frecuente entre las mujeres (19% de total de cánceres), seguido del cáncer de colon (con el 9%). También los hombres pueden tener este tipo de cáncer (200 casos de mujer por uno de hombre). No se conoce con exactitud su origen, pero hay varios factores que incrementan su aparición: madres que no han desarrollado la lactancia, ausencia de maternidad, utilización de anticonceptivos (con menor edad, más riesgo), contacto con plaguicidas y radiaciones, dieta rica en grasas de origen animal, empleo de sujetadores con aro.

Aquellos países que incluyen con frecuencia soja en su dieta (Japón) presentan menos casos de cáncer de mama, ya que la soja protege frente a esta enfermedad al incluir en su composición dos componentes anticancerígenos: isoflavonas y saponinas. Además de la soja,

hay una serie de elementos que no deben faltar en la dieta como es el caso de la calabaza, brócoli, coles de Bruselas, sandía y melón.

Toma casi todos los días un diente de ajo crudo bien picado, que añadirás a alguna de las comidas del día (carne a la plancha, ensaladas, sopas, verduras). El ajo incluye una serie de sustancias que reducen la capacidad de crecimiento de las células cancerosas.

## MAREOS

El mareo no es más que una sensación de inestabilidad, de movimiento, que puede acompañarse de palidez, sudor frío, náuseas y vómitos. Es en la parte interna del oído donde nuestro cuerpo percibe la posición en que nos hallamos en cada momento. Si hay lesiones en este órgano se produce una sensación de oscilación, de movimiento continuo que provoca el mareo. La causa más frecuente de mareo es el exceso de movimiento (coche, barco, autobús, una noria, etc.), ya que estimula mucho el oído interno y con ello la actividad del estómago e intestino. Para evitar el mareo durante un desplazamiento hay que torcer el cuello lo menos posible, no leer durante el viaje, mirar al frente y a lo lejos, evitar las comidas y recibir aire fresco.

Toma una infusión de manzanilla antes del viaje y alguna más durante el trayecto si se presentan náuseas.

La manzanilla disminuye los síntomas intestinales y estomacales. Los niños muy pequeños y los lactantes apenas se marean porque su oído apenas se ha desarrollado y adoptado su posición definitiva. En las personas mayores sucede al revés, son muy sensibles a los movimientos y además de marearse, el desequilibrio afecta al sistema cardiovascular facilitando contracciones cardíacas débiles y reduciendo la tensión arterial.

## MASTITIS

**Mastitis** es un término médico que se refiere a la inflamación de la glándula mamaria de primates y la ubre en otros mamíferos. La mastitis puede ser llamado también **absceso subareolar**, **ectasia ductal**, **inflamación periductal** o **enfermedad de Zuska**. Se denomina mastitis puerperal cuando ocurre en madres lactantes y no-puerperal en el resto de los casos. La mastitis raramente ocurre en hombres o animales machos. Por su similitud con los síntomas del cáncer de mama, se debe excluir uno para el diagnóstico del otro.

Los masajes y la aplicación de calor húmedo sobre el seno antes de la lactación puede contribuir a abrir los conductos de la glándula mamaria. Las compresas frías pueden ser usadas para aliviar el dolor mientras no se esté amamantando, aunque lo apropiado es reducir la cantidad de leche en el seno, por lo que es recomendable que el bebé—o con extractores por la madre misma, si se está tomando antibióticos—no deje de amamantar del seno afectado. Ha habido reportes de que el contenido de leche esté alterado, a veces un tanto más salado y puede que este nuevo sabor de la leche haga que el recién nacido pueda al principio rechazar la lactancia de ese seno.

La presencia de grietas y heridas en los pezones aumentan la probabilidad de una infección. El uso de ropa y vestimentas apretadas, o sostenes de la medida incorrecta pueden causar problemas al comprimir los senos. El organismo infectante más común es la bacteria *Staphylococcus aureus* la ruta más probable de atracción del organismo a los senos maternos es la nariz y los dedos del bebé. De modo que el limpiar los mocos, en especial líquidos, puede ayudar a prevenir una recurrencia. En los casos más severos puede ser necesaria la interrupción de la lactancia y el uso de medicamentos que supriman la producción de leche materna

## MEMORIA

Nuestra memoria se basa en la reunión de recuerdos que se consolidan en el cerebro cuando son recibidos por los sentidos (vista, oído, olfato, gusto, tacto). Unos recuerdos se fijan en el cerebro con más facilidad que otros, ya sea porque nos han producido cierto impacto o porque los hemos repetido muchas veces. El mayor enemigo de la memoria es una mala llegada de sangre al cerebro, ya que con ello las neuronas tienen poco alimento y fallecen antes. Una mala alimentación (rica en grasa, el sedentarismo, tabaco, etc.) hacen que nuestras arterias se debiliten pronto y a partir de los cuarenta años muchas de nuestras neuronas (células del cerebro), comienzan a morir. El ejercicio físico es fundamental a la hora de mantener en las mejores condiciones nuestras arterias y la memoria. Cuanto mejor estén las arterias, más oxígeno y alimentos para las neuronas.

Hay que procurar comer todos los días medio diente de ajo y media cucharada de aceite de oliva, ya que ambos alimentos son protectores de los vasos sanguíneos y limpian nuestras arterias, asegurando la llegada de sangre al cerebro.

Si no tienes problemas de diabetes, procura comer de postre en alguna de las comidas del día unas nueces con una o dos cucharadas de miel, 2 o 3 veces por semana. Además de ser un postre riquísimo, aporta al organismo ácidos grasos esenciales, fósforo y magnesio, elementos imprescindibles para la actividad de las neuronas. Esta mezcla combate también la irritabilidad nerviosa, depresión, estrés o agotamiento.

## MENOPAUSIA

La menopausia es una novedad dentro de la vida de la mujer en la que se producen numerosos cambios como consecuencia del descenso de las hormonas sexuales femeninas por excelencia, los estrógenos. Entre los síntomas más destacables se encuentran mayor sequedad en la piel, sofocos, irritabilidad, alteraciones del apetito, pérdida de la densidad de los huesos, etc. Los estrógenos son hormonas que protegen el organismo y cuando desaparecen, la piel, los huesos, el corazón y otros órganos se resienten, si no se actúa con previsión. Las mujeres asiáticas apenas tienen síntomas durante la menopausia porque su dieta contiene sustancias ricas en precursores de estrógenos, de tal forma que la pérdida de los mismos, cuando llega esa edad, no es tan brusca.

Añade soja a las ensaladas u otros alimentos a lo largo del día. Conviene utilizarla 3 ó 4 días a la semana. La soja contiene estrógenos vegetales (isoflavonas) que ralentizan la pérdida de estrógenos propios de la mujer, consiguiendo con ello reducir los sofocos, la hipertensión arterial y la hipercolesterolemia. Asimismo, contiene genisteína, que inhibe el crecimiento de las células malformadas, además de ser antioxidantes.

### MENOPAUSIA, cuidar el cutis

Al disminuir la producción de hormonas femeninas (estrógenos), las mujeres que atraviesan la menopausia notan como su piel va perdiendo espesor y elasticidad, lo que facilita la aparición de arrugas y después la flacidez.

Seguir una dieta rica en soja ayuda a regular el flujo de hormonas femeninas. Los derivados de ese vegetal, sobre todo los fermentados –sopa de miso, tempeh, salsa de soja, etc.-, no sólo mitigan los sofocos y mineralizan el hueso, sino que también retrasan el envejecimiento de la piel producido por la pérdida de estrógenos. En uso externo, las cremas con soja aportan grosor a la piel y atenúan las manchas.

La **granada** es el elixir de la eterna juventud. Esta fruta de otoño, fuente abundante de vitaminas del grupo B y unos pigmentos de efecto rejuvenecedor llamados flavonoides,

aumenta la firmeza de la piel y proporciona luminosidad al cutis. Para proteger tu piel del paso del tiempo, mezcla jugo de granada natural –extráele el zumo como si de una naranja se tratara- con aceite de oliva, vinagre y sal y déjalo macerar con una zanahoria y un tomate picados. Este aderezo combina muy bien con la escarola o las endibias y con la carne asada.

Las **algas**, además de ayudarte a perder esos kilos de más que suelen ganarse en esta etapa, mejoran la textura y la elasticidad de la piel porque estimulan la producción de colágeno, que disminuye con la edad. El consumo regular de algas, ya sean frescas, secas o en cápsulas, se refleja inmediatamente en el estado de la piel, que se nota más reluciente, tersa y lisa.

**Aceite de almendras:** esta loción natural se muestra muy eficaz a la hora de combatir la flacidez cutánea y proporcionar a la piel una textura aterciopelada. Si extiendes el aceite sobre la piel húmeda después del baño, triplicarás su eficacia.

Las pociones mágicas no existen, pero si hay una mascarilla que ayuda a atenuar la huella del paso del tiempo ésta es la que se obtiene al mezclar pulpa de aguacate con yogur. Si tu cutis ha perdido uniformidad, añade zumo de limón, dado que la vitamina C reduce las manchas de pigmentación.

## **MENOPAUSIA MASCULINA**

Aunque no se hable tanto de la “menopausia” masculina, más conocida como andropausia, lo cierto es que los hombres también sufren un declive en ciertos aspectos de su salud a partir de los 55-60 años.

**Jalea Real:** Para ayudar a compensar el descenso en la “fabricación” de testosterona, la hormona que activa el deseo sexual, se puede recurrir a los viales de jalea real combinados con ginseng. Este suplemento dietético despierta la libido a la vez que aumenta el vigor de las erecciones. Comprueba sus efectos añadiendo el contenido de una de esas ampollas a un zumo de naranja natural cada día durante 1-2 semanas. El ginseng ayuda a aplicar la fatiga física y la pérdida de reflejos pero, si sufres ansiedad o taquicardia, opta por una jalea real con vitamina C.

**Sardinas en lata:** Se calcula que entre los 40 y los 70 años, la densidad ósea del hombre disminuye hasta en un 15%. Para tener unos huesos a prueba de caídas, hay que aumentar la ingesta de lácteos, que, en esta etapa, conviene que sean semi o desnatados. Un alimento muy útil es la sardina enlatada, que puedes añadir a las ensaladas, los bocadillos, la pasta, etc. Tres unidades aportan un tercio de la cantidad de calcio que se aconseja tomar al día a partir de los 55 años. Es, además, una excelente fuente de vitamina D, que aumenta la absorción de calcio, y de grasas Omega 3, que mejoran la agilidad mental. Si eres hipertenso, decántate por el pescado fresco de pequeño tamaño para así comerlo con su espina, donde se concentra el calcio.

**Fenogreco:** Si estás perdiendo fuerza muscular a causa de la más baja producción de testosterona, de efecto anabolizante, son muchos los hombres que a partir de los 60 años sufren una progresiva pérdida de músculo y de fuerza. En estos casos, las cápsulas de fenogreco –se recomienda tomar dos unidades, tres veces al día- son de gran ayuda, ya que aumentan la masa muscular, siendo un remedio muy útil en personas desgastadas. Para frenar esta pérdida de músculo, también va muy bien hacer deporte y garantizar la ingesta de proteínas –lácteos, huevo, jamón, carne magra, pescado, etc.- en el desayuno y en la comida principalmente.

**Damiana:** Los varones que han visto reducido su ímpetu sexual a causa de la edad, tienen dificultades para concentrarse o se sienten fatigados y bajos de ánimo deberían dar una oportunidad al extracto fluido de damiana, a razón de 25 gotas diluidas en agua, tres veces al día. Los beneficios de esta planta se deben a su capacidad para estimular el sistema nervioso sin producir, por ello, irritabilidad o ansiedad.

De los 60 años en adelante, es muy frecuente tener la próstata agrandada, un trastorno que origina molestos problemas en la micción.

Procura hacer un hueco en tu dieta diaria a las semillas (sobre todo, a las pipas de calabaza), a los germinados (alfalfa, brotes de soja...), a los tomates y a las verduras de hojas verdes. Tres veces por semana, intenta comer legumbres, coles y frutos secos.

**Alcohol:** Siete de cada diez hombres que bebe alcohol en exceso presenta problemas de disfunción eréctil. Según los expertos, el alcohol entorpece las relaciones sexuales, ya que produce una interrupción de la erección. La cerveza sin alcohol, el mosto o el vino de baja graduación son alternativas a tener muy en cuenta.

**Grasas animales:** Si no quieres llevarte sorpresas desagradables en la cama, elige bien lo que pones en la mesa. La capacidad de erección es, en muchas ocasiones, un fiel reflejo de la salud cardiovascular. Para mejorarla, hace falta reducir el consumo de carne grasa, lácteos enteros, "snacks" salados y comida precocinada y, muy importante, comer cinco raciones de hortalizas y frutas al día.

**Tabaco:** Fumar un paquete de tabaco al día aumenta hasta en un 60% el riesgo de impotencia. Al parecer, algunas de las sustancias de los cigarrillos –nicotina, alquitrán, etc.- disminuyen el flujo de sangre que llega a los genitales masculinos en el momento de máxima excitación, dificultando la respuesta sexual.

## MENSTRUACIÓN

Las mujeres que siguen dietas muy estrictas, sufren estrés o practican ejercicio en exceso son las más propensas a sufrir desarreglos hormonales. Además de hacer una visita al ginecólogo ante la menor señal de alarma, te proponemos revisar la dieta dando prioridad a estos alimentos.

**Kiwi.** Casi ninguna otra fruta contiene tanta vitamina C como el kiwi. Este nutriente hace frente a los estragos del estrés y también resulta indispensable para la producción hormonal.

**Aceitunas.** La razón por la que a las mujeres que practican deporte en exceso o siguen una dieta severa se les retrasa o les desaparece la regla es porque su cuerpo no dispone de suficiente grasa, imprescindible a la fabricación de las hormonas sexuales. Incluir en la dieta alimentos grasos, pero saludables –como las aceitunas, el aguacate, los frutos secos y el pescado azul-, es de gran ayuda a la hora de tener ciclos menstruales más regulares.

**Brotos de soja.** Todos los derivados de la soja, el apio, las semillas de lino, las manzanas, los dátiles, la col y los brotes de alfalfa, entre otros, contienen unas sustancias muy similares a las hormonas femeninas. Por esa razón, los expertos los consideran fantásticos reguladores hormonales de origen natural.

**Bistec de potro.** Después del hígado de ternero o de pollo, es la carne más rica en hierro. Las mujeres que tienen reglas muy abundantes, deberían comer carne roja, debido a que pierden mucho hierro en el período, lo que les ocasiona cansancio y debilidad.

**Perejil.** No sólo es uno de los vegetales más ricos en hierro y vitamina C, sino que también estimula el flujo menstrual –cuando la regla sufre un retraso- y alivia el dolor del período. No obstante, deberías evitar el consumo de semillas de perejil en caso de embarazo o piedras en el riñón.

Si se te retrasa la regla y siempre y cuando estés segura de no estar embarazada y de que tus valores hormonales son los normales, puedes echar mano de alguno de estos remedios naturales:

**Salvia.** Actúa como un estimulante uterino que favorece el flujo menstrual. Masajear el vientre con aceite esencial de salvia diluido en aceite de oliva favorece la regulación del ciclo. Para que surta efecto, se ha de repetir a diario durante todo un ciclo menstrual. Si lo prefieres, puedes tomar salvia en infusión.

**Canela.** Esta planta, que las mujeres indias tomaban tras el parto como anticonceptivo, ejerce una acción muy similar a la de la salvia. Tómala en infusión, utilizando una punta de cuchillo por vaso. Bebe no más de dos vasos al día.

**Hinojo.** Es otra de las plantas que favorecen la aparición de la regla. La infusión de hinojo se prepara con una cucharada de semillas por cada litro de agua.

**Azafrán.** La tisana de azafrán, que se obtiene empleando tres o cuatro hebras de esta especia por taza de agua, contribuye a que el proceso hormonal recobre su curso, propiciando la menstruación. Bebe una o dos tazas al día.

Ocho de cada diez mujeres en edad fértil padecen el llamado síndrome premenstrual, una serie de molestias, tanto físicas como psicológicas, que, en el mejor de los casos, duran los dos o tres días previos a la menstruación y, en el peor, el período que transcurre desde la ovulación hasta el segundo o el tercer día de la regla.

**Leche de almendras,** gran alivio. Los días previos al período y a lo largo de la regla, asegúrate de tomar suficiente calcio y magnesio, dos minerales que relajan los músculos y alivian los espasmos del bajo vientre. Consigue este objetivo bebiendo un buen vaso de leche de almendras a diario. El chocolate es una excepcional fuente de magnesio, pero el azúcar y los estimulantes que posee son contraproducentes. Si no puedes resistir la tentación, come chocolate negro.

**Lavanda.** Tomar un baño de agua caliente es la forma más eficaz de mitigar el dolor del período. Para que haga más efecto, añade una infusión concentrada de lavanda (30 g. de la planta por litro de agua). Si te mareas o tienes la presión baja, es mejor que te coloques en el vientre una bolsa de agua caliente.

**Regaliz.** Además de ser un suave laxante, el regaliz contribuye a reducir el nivel de estrógenos, alterado en las mujeres sufren dolores menstruales intensos. Combinado con verbena, ejerce una beneficiosa acción relajante y, con manzanilla, facilita la menstruación y alivia los desórdenes digestivos. Usa una cucharada de la combinación herbal por vaso hirviendo de agua. En caso de hipertensión, sustituye el regaliz por menta.

**Perla de Onagra.** Cada vez son más los ginecólogos que prescriben las perlas de onagra para paliar los síntomas del síndrome premenstrual. Gracias a su elevado porcentaje en ácidos grasos esenciales, este suplemento atenúa los efectos de las hormonas femeninas en el ciclo menstrual. Tomando en la segunda mitad del ciclo y, durante un mínimo de tres meses, el aceite de onagra evita la hinchazón, mejora el humor y reduce la tensión mamaria.

## MIGRAÑAS

La migraña es un trastorno que afecta a una de cada diez personas, siendo las mujeres sus principales víctimas. Aunque aún no se ha dado con ningún tratamiento capaz de erradicar de por vida este intenso dolor de cabeza, la siguiente lista de remedios ayudan a aliviar los molestos síntomas y a disminuir la frecuencia de las crisis.

**Menta:** Colocar sobre los ojos y la frente una compresa fría empapada en infusión de menta es un socorrido remedio que ayuda a calmar la jaqueca. Para que haga más efecto, intenta estirarte en un lugar tranquilo, bien ventilado y a oscuras. En uso interno, la infusión de esta planta atenúa las náuseas y alivia las migrañas de origen digestivo.

**Matricaria:** Gracias a su efecto analgésico y antiinflamatorio, la matricaria, también llamada migrañela, se perfila como uno de los mejores remedios para la migraña. Puedes tomarla en cápsulas (una unidad de 200 mg. antes de las comidas) o en infusión (una cucharadita por vaso de agua). Las personas que siguen este tratamiento durante tres meses notan una disminución tanto de la frecuencia como de la intensidad de las migrañas.

**Muesli:** Los cereales integrales son ricos en vitamina B2, un nutriente que ha demostrado aliviar la intensidad y la duración de las migrañas. Por eso, sería muy beneficioso que, cada mañana, desayunaras un tazón de leche con muesli. Si no es con leche, tómallo con yogur o con bebida de almendras, otras dos excelentes fuentes de esta vitamina.

**Laurel y Jengibre:** Tanto el laurel como el jengibre contienen unas sustancias que son sumamente útiles para prevenir las migrañas. Por eso, los expertos en farmacopea natural aconsejan a las personas que sufren migrañas frecuentes aromatizar los guisos y las infusiones con una hoja de laurel o con ralladura de jengibre.

**Verbena:** La infusión de verbena, que se prepara con una cucharadita de la planta seca por vaso de agua, es un excelente calmante de las migrañas premenstruales, así como de las crisis que se desencadenan por estrés.

El consumo de algunos alimentos puede acelerar la aparición de una migraña y agravar sus síntomas. Las últimas investigaciones revelan que los alimentos que contienen tiramina o histidina, dos componentes de algunas proteínas, dilatan las arterias cerebrales, lo que provoca dolor de cabeza.

Ciertos auditivos son los responsables de otras muchas crisis migrañosas. Toma nota de los alimentos que dan más problemas:

**Carne:** hígado de ternera y de pollo, a los embutidos crudos curados y a las carnes procesadas.

**Cacao:** El cacao y todos los productos derivados de este alimento contienen una alta concentración de tiramina de forma natural. Dosifica su consumo.

**Quesos madurados:** Debido a su proceso de elaboración, el parmesano, el camembert, el roquefort, el cabrales, etc. pueden resultar dañinos.

**Fermentados y ahumados:** La col fermentada y la levadura de cerveza, así como los pescados en escabeche, las conservas de pescado, los ahumados y los marinados, son alimentos de alto riesgo.

**Comida preparada:** Los restaurantes chinos y algunas marcas de comida preparada (platos congelados, precocinados, cubitos concentrados para caldo, etc.) potencian el sabor de sus recetas añadiendo glutamatos (B550 hasta B553), un aditivo que puede iniciar una crisis migrañosa. Similares efectos tienen el aspartame, una sustancia edulcorante sin calorías.

**Café:** El café ayuda a aliviar la migraña, pero en exceso puede producir el efecto contrario. Si has decidido dejar de tomar café o té, no lo hagas de forma drástica, podría resultar contraproducente y provocar la llamada "migraña de fin de semana".

**Alcohol:** En caso de ser propenso a las migrañas, limita al máximo el consumo de vino, cava, cerveza, vermouths y licores, ya que el alcohol favorece el paso a la sangre de sustancias que pueden provocar el dolor de cabeza.

**Zumo de naranja:** A pesar de que la vitamina C actúa como un efectivo analgésico natural, algunas personas empeoran tras la toma de un zumo preparado a base de cítricos.

## MINERALES

Algunos minerales intervienen en el funcionamiento de ciertas enzimas, otros participan en la formación de hormonas, mientras que otros integran la masa muscular, los huesos y la sangre. Pero para que estos elementos cumplan su papel en la nutrición humana debe existir un equilibrio adecuado entre varios de ellos.

Además de proporcionar al organismo grasas e hidratos de carbono, proteínas y vitaminas, los alimentos también proveen de minerales, elementos básicos que desempeñan un papel fundamental en diferentes funciones vitales y aseguran un perfecto estado de salud.

## ELEMENTOS Y OLIGOELEMENTOS

Existen 19 elementos que se consideran indispensables para la vida humana. Según la cantidad en que cada uno de ellos se halla en los tejidos vivos se clasifican en elementos principales y en oligoelementos.

Los principales son aquellos que se necesitan en grandes cantidades: calcio, fósforo, potasio, sodio, hierro y yodo.

Los oligoelementos actúan en el organismo en muy pequeñas cantidades, y son los siguientes: magnesio, cobre, cinc, molibdeno, manganeso, cobalto, flúor, azufre y cloro.

El contenido de minerales en los alimentos suelen depender de la proporción de aquellos que contienen las tierras de las cuales provienen. Por eso es poco probable que en los países importadores, donde se consumen alimentos procedentes de distintas regiones, se den tanto el exceso como el defecto proporcionales.

**EL SODIO:** El sodio está presente en todas los fluidos del cuerpo y es esencial para mantener equilibrada la proporción de agua que necesita el organismo, así como para la actividad de los músculos y de los nervios.

Un adulto necesita cuatro gramos diarios de este mineral, que se encuentra en una amplia variedad de alimentos, de modo que se obtiene naturalmente con cualquier dieta. Sin embargo, debido a que en los países occidentales se sala la comida y a que la mayoría de los alimentos elaborados industrialmente también contienen sal, una persona suele consumir un promedio de sodio cinco veces superior al necesario, lo cual provoca numerosas enfermedades, sobre todo entre los niños pequeños y las personas de edad avanzada.

La deficiencia de sodio puede provocar calambres musculares

**EL POTASIO:** El potasio, presente en numerosas frutas y verduras, complementa al sodio y puede contrarrestar los efectos perjudiciales de éste sobre la presión sanguínea, por lo que resultaría ideal condimentar los alimentos con una mezcla de sales de sodio y de potasio, en lugar de sal común.

En casos excepcionales, la deficiencia de potasio ocasiona un fallo cardíaco, lo cual puede ocurrir si se abusa de purgantes y diuréticos, ya que este mineral se expulsa por vía renal.

En casos excepcionales, la deficiencia de potasio ocasiona un fallo cardíaco, lo cual puede ocurrir si se abusa de purgantes y diuréticos, ya que este mineral se expulsa por vía renal. Su deficiencia se expresa por irregularidad del ritmo cardíaco, debilidad muscular, irritabilidad y confusión mental.



**EL CALCIO Y EL FOSFORO:** Ambos son elementos estructurales principales, porque los huesos están compuestos básicamente de uno y otro. Puede decirse que cualquier dieta aporta el suficiente fósforo, y ahí que no se presenten prácticamente nunca casos de carencia de este mineral.

El calcio es esencial para la formación y la regeneración del tejido óseo y de las piezas dentarias (al igual que el flúor, con el cual se complementan y que, además, previene la osteoporosis y la calcificación de la aorta), e interviene asimismo en las actividades musculares y nerviosas y en la coagulación de la sangre, amén de fortalecer el latido cardíaco. Cabe señalar que los niños necesitan más calcio que los adultos, al menos hasta los 15 años de edad.

**EL HIERRO:** El hierro forma parte de la hemoglobina y, por lo tanto, participa en la oxigenación de la sangre. Esas dos son sus principales funciones. No obstante, también interviene en la eliminación del dióxido de carbono y en el mantenimiento de la estructura de los núcleos celulares. La deficiencia del hierro, una constante en los países desarrollados, tiene como consecuencia la anemia, o escasez de glóbulos rojos.

La absorción del hierro contenido en los alimentos es, en general, pobre. El alcohol, y en particular el vino, ayuda a su asimilación, aunque su exceso provoca que este mineral se acumule en el hígado, en el bazo y en la médula ósea. La vitamina C también favorece la absorción de hierro, y el cobre contribuyendo a su almacenamiento.

**EL YODO:** El yodo genera la tiroxina, u hormona tiroidea, que controla la actividad del metabolismo corporal. La insuficiencia de yodo puede provocar bocio, y si se presenta en la infancia puede producir retraso mental.

**EL CINCO Y EL MOLIBDENO:** Estos oligoelementos son necesarios para la actividad enzimática. El cinc se precisa para el crecimiento normal y para la maduración de los órganos reproductores.

La deficiencia de ambos a la vez es muy rara, pero la falta de cinc puede producir enanismo o retraso del crecimiento, a tenor de cuál sea su nivel de carencia.

#### **Minerales en los alimentos:**

**Hierro:** Carne, huevos, ostras, mejillones, caviar, judías, garbanzos, lentejas, soja, chocolate amargo y melaza.

**Yodo:** Mariscos, pescado, algas y hortalizas.

**Magnesio:** Verduras, soja, avena, cacahuates, almendras y chocolate amargo.

**Flúor:** aguas fluoradas, té y pescado.

#### **MIOPÍA: CÓMO EVITAR SU PROGRESIÓN**

Uno de cuatro adultos es miope, aunque se calcula que, en unos pocos años, la proporción será de uno de cada tres, debido al uso excesivo del ordenador, sobre todo entre los más jóvenes. Aunque hay que tener una predisposición genética para padecer este trastorno, existen una serie de circunstancias que pueden ayudarnos a controlar su evolución.

La vista es uno de los sentidos que recibe un mayor desgaste hoy en día. Las pantallas de ordenador y de los televisores, los videojuegos, etc. nos obligan a fijarla en exceso, lo que puede ocasionar, en personas predispuestas, un mayor aumento de dioptrías. Por esta razón,

para mantener la vista en buen estado, los especialistas recomiendan someterse a las revisiones pertinentes y, sobre todo, realizar un uso racional de las nuevas tecnologías.

La miopía se produce como consecuencia de un error de funcionamiento del ojo. Este error hace que la imagen se enfoque delante de la retina y no sobre ella, como sería lo habitual. Debido a ello, la persona miope no puede enfocar correctamente los objetos que se encuentran lejos, por lo que los percibe de forma borrosa.

Se trata de un problema genético, por lo que las personas con antecedentes familiares tienen un riesgo mayor de sufrirla. Aunque lo más probable es que se empiece a desarrollar entre los 10 a los 20 años de edad, la miopía puede aparecer en cualquier época de la vida.

Los signos más evidentes de su presencia es la dificultad para ver la televisión, la pizarra en la clase, etc. También pueden sufrirse tendencia a bizquear, dolor de cabeza y fatiga visual.

La miopía crece durante la edad escolar, y se intensifica a lo largo de la adolescencia. A partir de los 20 años, coincidiendo con el final del crecimiento, suele estabilizarse.

Hay una teoría que explica el hecho de que la miopía esté cada vez más extendida entre la población. El ojo es un órgano adaptativo, es decir, que varía su funcionamiento según las necesidades. Si lo utilizamos constantemente para enfocar de cerca, es posible que se transforme para mejorar la visión de cerca, aunque por ello deba renunciar a parte de la visión de lejos. Para evitar que esto ocurra, es necesario no someter al ojo a esfuerzos excesivos, sobre todo en la edad escolar, la época en la que la evolución de la miopía es mayor. Hay que conceder especial atención, por ejemplo, a las horas que el niño pasa ante el ordenador, las videoconsolas, etc.

Hay una serie de medidas que pueden reducir el aumento excesivo del grado de miopía en personas predispuestas.

En primer lugar, el ordenador debe situarse de manera que la luz del sol no toque directamente a los ojos o a la pantalla. También es importante evitar que las luces artificiales sean demasiado brillantes y que estén encima de la cabeza. En cuanto a la pantalla del ordenador, se debe ajustar la luminosidad y el contraste.

Si nos vemos obligados a estar delante del ordenador durante largos intervalos de tiempo, se aconseja descansar cada hora, dejar de mirar la pantalla y dirigir la vista hacia un punto lejano.

Es importante estar bien sentado (nunca estirado o recostado) con las piernas en ángulo y los pies bien apoyados sobre el suelo. También se recomienda que el texto esté ligeramente inclinado y a una distancia de entre 35 y 50 cm. Respecto a los ojos. También en este caso, es necesario realizar pausas cada 30-60 minutos para descansar.

Vincular nuestro tiempo de ocio de forma exclusiva a actividades como ver la televisión, navegar por Internet, hacer uso de los videojuegos, etc. no beneficia a nuestra vista, sino todo lo contrario, ya que la fuerza todavía más. Para evitarlo, se aconseja, sobre todo en el caso de los niños, realizar siempre que sea posible actividades al aire libre como deportes, excursiones, etc.

Aunque, en apariencia, no tengamos ningún problema visual, los especialistas recomiendan someterse a revisiones de forma periódica. La primera debe realizarse justo después del nacimiento, para determinar defectos congénitos. A partir de los 4-6 años, se aconseja someterse a chequeos cada dos años para detectar posibles problemas oftalmológicos que puedan afectar negativamente el desarrollo escolar. Durante la adolescencia (desde los 12 años hasta los 18), es cuando la miopía evoluciona más rápidamente por lo que también es conveniente acudir al oculista con frecuencia. De los 18 años en adelante, la miopía se estabiliza pero, a partir de los 40 empieza a aparecer la presbicia (vista cansada), por lo que es conveniente revisarse cada dos o tres años.

Las gafas suelen resultar más económicas, no ocasionan molestias en el ojo y se pueden llevar a cualquier edad. En contrapartida, las lentillas proporcionan mejor agudeza visual y garantizan la visión periférica (y no únicamente frontal, como la que proporcionan las gafas), además de resultar más estéticas. Su inconveniente es que necesitan un mantenimiento constante y, si no se usan correctamente, es posible que causen irritaciones, infecciones, etc. Muchas personas, además, no pueden adaptarse a ellas. La elección debe hacerse dependiendo de cada caso y teniendo en cuenta nuestras necesidades y preferencias.

Una vez estabilizada la miopía (algo que ocurre entre los 18 y los 20 años), las personas con este trastorno visual pueden recurrir a la cirugía. Existen dos técnicas:

**Láser.**- Se trata de una intervención rápida (dura 10 minutos) que no requiere ingreso y que se realiza con una anestesia suministrada a través de gotas oculares. Se realiza levantando, en primer lugar, una capa muy fina del tejido corneal. A continuación, se aplica el láser sobre la capa intermedia de la córnea durante 15-30 segundos y, finalmente, se recoloca la capa de tejido corneal que hemos levantado, que cicatrizará en unos minutos sin necesidad de poner puntos.

**Lente intraocular.**- Cuando se tienen más de 10 dioptrías, si el cristalino ha perdido su transparencia (cataratas) o la córnea es demasiado fina o irregular para realizar la intervención por láser, se recomienda la colocación de una lente fija dentro del ojo. En este caso, se realizan una o dos incisiones en la base de la córnea y se introduce la lente doblada (se despliega sola) en la zona deseada. La lente está hecha de un material que no produce rechazo. Tampoco en este caso se requiere ingreso y la intervención dura unos 15 minutos por cada ojo.

## **MOJAR LA CAMA. ENEURESIS NOCTURNA**

La enuresis es la incapacidad de retener la orina o la micción involuntaria en los niños que ya han superado los cinco años y que deberían ser capaces de controlar la vejiga.

Este trastorno se presenta con mayor frecuencia en los varones que en las niñas. Ésta puede ser completa o parcial, diurna o nocturna, y debido a causas funcionales o a ciertos patrones de conducta

Asegurarse de que el niño no beba demasiado líquido en las dos horas previas a acostarse. Beber lo menos posible durante la cena y no beber después de esta.

Asegúrese de que vacíe totalmente la vejiga antes de ir a la cama y despiértelo para ir al lavabo antes de que usted se acueste.

Dar al niño, antes de ir a dormir, un trocito de **canela** en rama para que lo mastique..

Dar al niño, de cena, una ensalada que contenga hojas de la planta llamada diente de león.

**Evitar que el niño o niña consuma bebidas y comidas que contengan cafeína (como refrescos de soda y el chocolate)**, especialmente en la noche, pues éstos tienen efectos diuréticos que estimulan la orina.

**Procurar que el niño vaya frecuentemente al baño**, en especial 30 minutos antes de ir a la cama y justo antes de acostarse. De esta manera se asegura que el niño vacíe su vejiga, por lo menos, durante la primera parte del sueño. Si desean, los padres pueden despertar al niño alrededor de las 2:00 a.m. para que vuelva a ir al baño.

**Adoptar una actitud positiva** con relación a los niños con enuresis donde no se amoneste, regañe, amenace o recrimine al niño sino, más bien, se estimule ante el primer signo de mejoría.

**Incorporar al niño en las tareas matutinas de ventilación de la habitación y recogida de sus ropas para el lavado** lo cual ayudará que el niño se identifique, aún más, con el problema. Esta acción no debe ser vista como punitiva, sino sólo un reconocimiento de que es la responsabilidad del niño.

**Proteger el colchón con plástico.** Existen en el mercado cubiertas plásticas con cierre los cuales se utilizan para proteger el colchón. Cuando el niño moje la cama, el líquido no se filtrará en el colchón y, por ello, habrá menos que limpiar.

**Vigilar que el niño duerma lo suficiente,** ya que cuando se le priva el sueño puede dormir tan profundamente que la necesidad de orinar no lo despertará. Para ello, es necesario establecer un horario temprano y regular para llevar al niño a la cama.

**Comprar una alarma para la cama.** Existen alarmas para la cama que se activan con la humedad lo cual ayudará al niño a reconocer la sensación y despertar antes de tener que orinar.

**No permitir que el niño vea televisión una hora antes de dormir.** Muchos programas de televisión tienen un contenido violento o que puede causar algún tipo de miedo en los niños y cuando éstos se alteran, tienden a producir más orina.

**Abrigar bien al niño con frazadas en la noche durante la temporada fría,** ya que ésta puede estimular la enuresis.

## MORETONES

Causas más comunes de moretones. Generalmente los moretones son causados cuando ocurren lesiones leves en la piel, sin embargo, hay otras razones tales como:

**Torceduras o Esguinces.** Duros y rigurosos ejercicios pueden causar moretones, los cuales resultan de gotas microscópicas en los vasos sanguíneos que se encuentran debajo de la piel.

**Desordenes sanguíneos.** Los desórdenes sanguíneos, pueden ser una razón de la inexplicable aparición de moretones. Son comunes en personas de avanzada edad debido a la delgadez de la piel. También los accidentes causan moretones en áreas tales como la espinilla o el muslo. Hay que aplicar una bolsa de hielo en el moretón, esto reducirá el dolor y la inflamación del mismo. Pero no utilizar este método en una piel herida. Un día después de haber utilizado el hielo, aplicar paños calientes en el área afectada, esto provocará la dilatación de los vasos sanguíneos y mejorará la circulación de la sangre.

Aplicar **vinagre a base de manzana y agua fría** en el moretón usando un algodón, esto incrementará el proceso de curación. También se puede macerar gran cantidad de flores en aceite de oliva y luego aplicar en el moretón. Las hojas de la planta de árnica pueden ser usadas para realizar ungüentos y luego aplicarlas en la piel para tratar los moretones.

**Evitar fumar:** el tabaco retrasa el proceso de curación ya que interfiere con el aporte de sangre al metabolismo. Ser cuidadoso; evitar situaciones y lugares peligrosos. Mantenerse fresco; evitar actividades que puedan incrementar la hinchazón tales como duchas calientes, utilización de paños calientes y tomar

**Alcohol.** Durante las primeras 48 horas, estas cosas pueden aumentar el moretón y la hinchazón.

## MUCOSIDAD, REDUCIR

Toma a diario un zumo de zanahorias y naranja. El zumo que se obtiene al pasar por la licuadora tres zanahorias y una naranja, además de fortalecer la mucosa respiratoria, la primera línea defensiva de nuestro sistema inmune, reduce la congestión. Debido a su riqueza en betacarotenos, el pigmento que tiñe esos vegetales de color naranja, este zumo disminuye las secreciones nasales, al mismo tiempo que ayuda a hacerlas más fluidas. La cebolla, el puerro y el ajo poseen compuestos azufrados, de gran efecto expectorante y descongestionante. Para expulsar la mucosidad de los pulmones, despejar las vías respiratorias y reforzar las defensas, conviene tomar sopa de cebolla con regularidad. Los cítricos, el kiwi y las fresas aceleran la curación del resfriado, gracias a su alto aporte en vitamina C.

## NÁUSEAS EN EL EMBARAZO

Uno de los síntomas clásicos del embarazo que generalmente se ve en todas las películas donde hay una mujer embarazada, son las náuseas. Las náuseas se producen durante los tres o cuatro primeros meses de embarazo. Son provocadas por cambios en el funcionamiento del aparato digestivo de la mujer. Estos cambios son producto de la aparición de las hormonas placentarias, especialmente la gonadotrofina coriónica y la progesterona. Estas hormonas hacen que el proceso digestivo sea mucho más lento y por esta razón los alimentos permanecen más tiempo en el estómago.

Son muy frecuentes en el primer embarazo, y especialmente durante la mañana antes del desayuno, aunque a veces pueden aparecer en cualquier momento del día. Otros factores que producen náuseas pueden ser el estrés, las pastillas de hierro, la indigestión, o bien los olores fuertes. Tienen también un componente psicológico importante, que a veces resulta predominante. Esto se ve en los casos de miedos relacionados con posibles enfermedades en el bebé o temores al parto, ya sea por dolor o por la inminente responsabilidad de ser madre, con todos los cambios que llevará aparejada esta nueva situación.

Pocas veces las náuseas también pueden estar asociadas a una salivación excesiva, lo que resulta mucho más molesto para la embarazada.

Existen algunas soluciones que pueden ayudarte a contrarrestar estas náuseas. A continuación te detallamos cuales son:

**No corras.** Trata de no correr para llegar a algún lugar, tómate el tiempo que corresponda para caminar.

**No ingieras alimentos inadecuados.** Trata de no ingerir alimentos que sepas que te producen vómitos y náuseas.

**Elige tus comidas preferidas.** Trata de elegir las comidas que más te gusten. En pocas palabras date el gusto en todos los antojos.

**Come poco y más seguido.** Come poca cantidad de alimentos pero de forma más seguida.

**Ingiere alimentos ricos en hidratos de carbono.** Puedes comer galletas secas, papas hervidas, tostadas, etc...

**Ingiere alimentos ricos en vitamina B6.** Puede elegir alimentos como el atún, la papas, la banana, las pasas de uva, el salvado de trigo y las semillas de sésamo.

**Evita alimentos grasosos.** No ingieras alimentos grasosos, ni tampoco aquellos de olor fuerte.

**Evita los jugos cítricos.** Evita los jugos cítricos si notas que no te caen bien.

**Masca un chicle.** Masca un chicle o caramelo de menta.

**Toma bebidas digestivas.** Ingiere bebidas carbonatadas como la soda o bien algún té de menta o manzanilla.

**Come algo antes de levantarte.** Antes de levantarte de la cama, trata de tomar o comer algún alimento rico en hidratos de carbono, como galletitas de agua o tostadas y quédate en la cama unos 20 minutos.

**Levántate de la cama lentamente.** No te levantes de la cama de manera brusca, hazlo lentamente.

Un buen remedio para las molestas náuseas matutinas de las embarazadas es tomar una cucharada sopera de miel pura de abeja nada más levantarse.

## **NERVIOS EN LOS EXÁMENES**

Toma albahaca en infusión. Esta digestiva planta actúa como un estimulante suave que ayuda a aumentar la capacidad mental. Si los nervios te pueden, tómala antes de acudir a un examen, así evitarás ese molesto “nudo” en el estómago que puede llegar a dificultar la concentración.

## **NEUMONÍA**

Esta enfermedad que se conoce también con el nombre de pulmonía es un proceso inflamatorio, generalmente agudo, que afecta total o parcialmente al pulmón.

Generalmente se presenta en las edades extremas de la vida: en los ancianos y en los niños de edad comprendida entre los 6 meses y los 6 años.

En ambos casos se presenta muy a menudo bajo la forma de una bronconeumonía. Tiene una incidencia muy parecida en hombres y mujeres.

Es imprescindible que el enfermo guarde cama y reposo absoluto en una habitación con buena temperatura; en la fase aguda es conveniente que la alimentación incluya una abundante cantidad de líquidos.

Generalmente la infección y los síntomas ceden bien al tratamiento basado en los antibióticos

## **OIDOS, dolor**

En los niños, el dolor en el oído a menudo es causado por la acumulación de líquido y por la presión detrás del tímpano, en el área denominada el oído medio. El oído medio está conectado a los conductos nasales por un conducto estrecho y corto, la trompa de Eustaquio, la cual permite que los líquidos normales salgan del oído medio y ayuda a mantener la presión igualada en ambos oídos.

Un resfriado o una alergia pueden producir la obstrucción de la trompa de Eustaquio debido a una inflamación o a la acumulación de las secreciones. Esto es especialmente probable en los niños pequeños, debido a que su trompa de Eustaquio es más pequeña y más

horizontal. El cierre de la trompa impide el flujo normal de líquido desde el oído medio. El líquido comienza a acumularse, lo cual puede causar mala ventilación, dolor, hipoacusia y una infección del oído.

En los adultos, es menos probable que el dolor de oído sea debido a una infección. Lo que se percibe como dolor de oído puede provenir de otro lugar, como de la articulación temporomandibular, los dientes, la garganta u otro lugar.

Apoya sobre el orificio del oído afectado un algodón embebido en jugo caliente de cebolla. Es mano de santo.

También exprimir un limón para obtener su zumo y empapar una bolita de algodón en él. Ésta debe ser colocada suavemente en la entrada del oído (no introducirla adentro) por 10 minutos. Debe ser aplicado antes de dormir. Este remedio es ideal cuando el dolor de oído es producido por exceso de cera en el conducto del oído.

Masticar repetidamente una goma de mascar para aliviar el dolor de oído causado por cambios de presión por la altitud. En el caso de los niños de corta edad, se le deberá permitir el uso de un chupete durante el descenso para evitar el dolor de oído. Igualmente, este remedio se puede aplicar si se siente dolor de oído a media noche en la casa, ya que la acción muscular de mascar ayuda a abrir las trompas de Eustaquio aliviando el dolor

Cuando el dolor de oídos está relacionado con un resfriado mal curado, conviene reducir al máximo, aunque solo sea durante un tiempo, la toma de leche de vaca. Muchas veces se recurre a los licuados de soja o de almendras, perola leche de cabra y sus derivados –yogur, queso, cuajada, etc.- son una mejor alternativa.

Las personas que toman leche de cabra tienden a fabricar menos mucosidad que con la leche de vaca, lo que acelera la curación del resfriado y ayuda a prevenir las otitis del oído medio.

A diferencia de las “leches” vegetales, la de cabra posee igual contenido en calcio y vitamina D que la de vaca, un detalle importante en la dieta infantil.

Estos remedios caseros son de gran ayuda cuando el oído no supura y el dolor, aunque sea intenso, no va acompañado de fiebre. En caso contrario, lo más apropiado es consultar al otorrino, ya que podría tratarse de una otitis, un proceso inflamatorio que requiere tratamiento médico.

Un remedio cien por cien natural que ayuda a calmar el dolor de oídos es el que se consigue diluyendo tres gotas del aceite esencial de árbol de té, de potente acción desinfectante y antiinflamatorio, en media taza de aceite de oliva virgen caliente. Viértelo en un cuentagotas y echa 2-3 gotas de la mezcla en el oído afectado, inclinando la cabeza durante un minuto. Repite la aplicación varias veces al día.

Si no tienes aceite de árbol de té a mano, prepara otro socorrido remedio calentando aceite de oliva virgen con varias capas de cebolla. Sumerge un algodón en el líquido, escúrralo y colócalo en el orificio del oído afectado.

Si alguien de la familia es propenso al dolor de oídos, prepara este aceite calmante de caléndula. Para ello, cubre con aceite de oliva virgen un tarro lleno de pétalos de flor de caléndula, de doble efecto antiinflamatorio y antiséptico, de gordolobo y de llantén. Deja que el preparado macere tres semanas en un lugar soleado y, pasado este tiempo, filtra y enfrasca. Aplica 2-3 gotas de esta loción, que debe estar a la temperatura del cuerpo, en el oído afectado. Repite la aplicación hasta cuatro veces al día.

Cualquiera de estos tratamientos externos es compatible con la toma, por vía oral, del extracto combinado de equinácea, própolis y tomillo. Se coge a tiempo, esté preparado herbal

puede frenar el avance de la infección, debido a la importante acción antibiótica y estimulante de las defensas que ejerce. Normalmente se aconseja tomar 25 gotas (en menores de entre 6 y 12 años, la mitad de la dosis de un adulto y en niños menores de 5 años, ocho gotas), diluidas en agua tres veces al día.

La aplicación de un calor de tipo seco alivia el dolor de oídos. Compruébalo por ti mismo/a.

En tiendas de productos naturales encontrarás unos cojines rellenos de semillas y de flores de aromas relajantes –huesos de cereza, lavanda, etc.- que se calientan en el micro. Acércalo, bien calentito al oído y procura relajarte.

Otra opción a tu alcance es introducir en una bolsa de congelación tres puñados de arroz y calentar la bolsa en el micro o planchar una toalla de tocador o un paño limpio de algodón.

Muchos dolores de oídos, sinusitis, amigdalitis, etc. se originan como consecuencia de una acumulación de mucosidad, que puede acabar infectándose. En el caso que nos ocupa, el dolor se produce cuando los mocos presionan el tímpano. Los niños son tan propensos a las otitis porque los conductos internos que unen el oído con las fosas nasales son más cortos, anchos y menos inclinados que en los adultos, lo que facilita el estancamiento de la mucosidad en esta cavidad.

La mejor medida para facilitar la eliminación de la mucosidad y así evitar todas estas complicaciones es hacerla más fluida. Para ello, es necesario que el niño beba más agua, caldos, sopas, cremas de verduras y zumos naturales. Intenta incluir en el mayor número de recetas posibles el ajo, la cebolla, el apio y el puerro, de acción desinfectante y expectorante. Con ese mismo objetivo, prepara los zumos con una fruta rica en vitamina C, naranja, mandarina, mango, kiwi, etc.

Si le notas la nariz tapada o el pecho cargado, también es muy recomendable preparar infusiones de flores de malva o de raíz de malvavisco, con una cucharadita de una de esas plantas por vaso de agua. Para aumentar su poder expectorante, no está de más añadir un chorrito de limón y miel.

## **OJO, objetos en el**

Para lograr sacar un cuerpo extraño que se ha introducido en el ojo hay que probar, en primer lugar, a parpadear muy lentamente; si esto no da resultado hay que localizar el objeto y retirarlo con la ayuda de la punta de un pañuelo limpio. Nunca hay que tocar el ojo si el objeto se ha clavado en el iris o en la pupila.

## **ORINA, infecciones**

Prevenir la cistitis y servir de apoyo al tratamiento que se suele indicar para curar esta molesta infección de las vías urinarias son los dos grandes méritos de la siguiente lista de plantas y alimentos.

Reduce el consumo de azúcar y evita el alcohol, el café y el té. Es necesario ingerir 8 vasos de agua de mineralización débil al día, así como comer fruta y verduras. Si el médico te ha recomendado tomar antibióticos, come uno o dos yogures activos al día.

**Gayuba:** Las hojas de este matorral, además de bajar la inflamación de las paredes de la vejiga y actuar de forma directa contra la bacteria responsable de la mayoría de cistitis,



reduce la necesidad imperiosa de orinar de forma continuada, el síntoma más molesto de esta infección. En infusión, mezcla las hojas de gayuba a partes iguales con tomillo y cola de caballo (dos cucharaditas de la mezcla por ¼ de l. de agua hirviendo). Para evitar que reaparezca, combina las cápsulas de gayuba con las de brezo (disponibles en herbolarios).

**Apio:** Las semillas de apio en infusión, de gran acción diurética, ayudan a desinfectar la vejiga –el almacén donde se deposita la orina antes de ser expulsada-, acelerando así la recuperación de la infección. Si eres propenso a las cistitis, mantén los gérmenes a raya bebiendo a diario zumo de apio y de zanahoria.

**Agua de cebada:** Esta bebida calmante, que se obtiene hirviendo a fuego lento 100 g. de cebada sin cáscara en ¾ de l. de agua durante media hora, ha sido muy utilizada a lo largo de los años para aliviar algunas de las molestias de las cistitis –escozor al orinar, dolor en el bajo vientre...-. Filtra el preparado y bebe a lo largo del día hasta notar mejoría.

**Jugo de arándanos:** A su paso por el aparato urinario, los arándanos desinfectan los conductos impidiendo la colonización de las bacterias. Beber un vaso grande de jugo de arándanos al día es uno de los mejores remedios tanto para prevenir las cistitis (250 ml de zumo), como para mitigar los síntomas de la infección (en este caso dobla la dosis anterior). Ojo, su consumo continuado puede favorecer el estreñimiento.

**Pipas:** Los alimentos ricos en zinc, como las pipas de calabaza y de girasol, los mejillones, las legumbres, la levadura de cerveza y los cereales integrales, contribuyen a reducir el riesgo de infección, debido a que fortalecen las defensas del organismo.

**Lava la zona con manzanilla tibia o con caléndula:** Ninguna de estas plantas curan las cistitis, pero reducen la inflamación y calman el picor. La caléndula, además, es muy útil para la incontinencia de la orina.

**Evita los baños:** Es mucho mejor ducharse que lavarse en el bidé o darse un baño.

**Agua salada:** Si eres proclive a las cistitis, cuidado con el agua salada del mar y el agua burbujeante de las bañeras de hidromasaje. Pueden ser perjudiciales.

## **ORZUELOS –quitar-**

Debido a las propiedades antibacterianas del tomillo, la infusión de esta planta ayuda a hacer frente a la infección que provoca el orzuelo. Hierve una cucharada de tomillo en el contenido de un vaso de agua, filtra al cabo de unos minutos y aplica sobre el párpado con la ayuda de una compresa.

Uno de los remedios caseros más efectivos que existen está en usar un té de manzanilla que será aplicado en la parte externa del párpado en donde se encuentra ubicado el orzuelo. Esto tiene que realizarse con un pequeño algodón que lo humedeceremos con el té preparado, colocando a manera de **compresas tibias en el área afectada**; esto lo tenemos que hacer por varias veces en el día con el fin de que el grano llegue a madurar y reventar.

Cuando haya una segregación de pus, éste **tiene que ser limpiado con el mismo algodón que hemos humedecido en el té de manzanilla**. No se recomienda colocar pomadas en el área afectada, ni gotas en el ojo debido a que mucho antibiótico puede infectarlo más aún.

## **OSTEOPOROSIS**

La osteoporosis se caracteriza por una reducción de la masa y densidad de los huesos, particularmente por la pérdida de sales de calcio. Esta alteración es muy peligrosa ya que

facilita la deformación de los huesos e incluso su fractura. La osteoporosis se produce sobre todo en personas mayores con dietas pobres en calcio, con obesidad, hábitos sedentarios, excesiva ingesta de sal, etc. Es más frecuente entre las mujeres posmenopáusicas porque la falta de estrógenos hace más fácil la pérdida de calcio en los huesos.

Limpia la cáscara de un huevo e introdúcelo en un vaso que contenga el zumo de un limón. Déjalo reposar durante la noche y a la mañana siguiente saca el huevo y bebe el zumo. Hay que tomarlo tres veces por semana. El secreto de este remedio está en la cáscara del huevo, muy rica en calcio, que pasa del huevo al zumo de limón. El consumo de café, el uso de tabaco o el té negro aumentan la pérdida de calcio en los huesos. Parece ser que fumar un paquete de tabaco al día durante varios años debilita la masa ósea del hueso en un 10%.

## OTITIS

La **otitis** es la inflamación del oído. Dependiendo de la localización de la inflamación tenemos **otitis externa**, que es aquella en la que el conducto auditivo externo se inflama debido en la mayoría de los casos por una infección de origen bacteriano. Cuando el oído medio es el que se inflama tenemos la llamada **otitis media**, debido en su gran mayoría a una disfunción de la Trompa de Eustaquio que se ve atacada por bacterias y virus produciendo infección **aguda o crónica**

El **ajo**, como para cualquier otro tipo de procesos que conllevan infección, es uno de los mejores remedios naturales para la otitis. Puedes probar esta siguiente receta: come ajos crudos en ayunas. Tan simple como eso. Tal vez no sea lo más agradable por su fuerte sabor, pero puedes partírtelos en pedazos y tragarlos con agua, sin masticarlos. El aparato digestivo se encargará del resto.

También puedes combinar el ajo con un poco de **aceite de oliva**. Deja toda una noche algunos dientes de ajos machacados con un poco de aceite de oliva, luego embebe un algodón o un hisopo con este preparado e introdúcelo con mucha precaución en tu oído. Las excelentes propiedades que tienen los ingredientes ayudarán a mantener el oído libre de bacterias y cualquier otro tipo de indeseables.

El aceite de extracto de lavanda también es uno de los mejores remedios naturales para la otitis. Consigue un poco de este efectivo aceite en alguna herboristería o comercio especializado y sigue las instrucciones de uso. Verás que funcionará de maravillas contra esa molesta otitis.

## PANCREATITIS

Consiste en la inflamación de la glándula llamada páncreas, que está situada transversalmente por detrás del estómago. Mide 16-20 cm. De largo, su extremo derecho es redondeado, voluminoso y lo rodea el intestino que sale del estómago (duodeno), como si fueran, por ejemplo, la llanta y el neumático. El páncreas segrega un jugo digestivo que, por un conducto, llega al duodeno junto al que conduce la bilis de la vesícula. Este jugo tiene fermentos para digerir grasas, hidratos de carbono y proteínas. Entre las células que producen el jugo, hay otras que forman tres hormonas, una es la insulina, cuyo déficit dificulta que se utilice el azúcar, por lo que aumenta en la sangre constituyendo la diabetes. Las otras son el glucagón, que tiene el efecto contrario a la anterior, y la somatostatina, una de cuyas funciones es evitar la utilización rápida de los alimentos.

La pancreatitis puede presentarse de repente (aguda), con frecuencia después de una comilona o de beber en exceso alcohol, o de forma solapada (crónica). La aguda produce un dolor muy fuerte en la parte media y alta del vientre, que puede irradiarse a la espalda,

umenta al andar y mejora al estar sentado e inclinarse hacia delante. Además, hay fiebres, náuseas, vómitos, hinchazón de vientre, sudoración y pulso rápido y débil. En la crónica, el dolor se localiza a la izquierda de la parte alta del vientre y se extiende a la zona lumbar del mismo lado, puede ser persistente o ir reapareciendo porque se repiten las inflamaciones agudas. Además, hay flatulencia, náuseas y falta de apetito. El déficit de insulina suele producir diabetes y el de fermentos, diarrea grasienta con pérdida de peso.

En la quinta parte de los casos no se conocen las causas, pero, en la mayoría, está relacionada con cálculos en la vesícula biliar o con el abuso del alcohol. En ambas circunstancias, se cree que la bilis tendría dificultad para verterse al duodeno, por lo que se introduciría en el conducto del páncreas y, al mezclarse con sus fermentos, (al igual que en el intestino) los activaría y “digerirían” sus células. Los cálculos deben ser menores de 5 mm. Para poder salir de la vesícula y llegar al duodeno. El alcohol parece que contraería el duodeno y provocaría esta dificultad. Entre otras causas, citaremos el exceso de triglicéridos, ciertos medicamentos, infecciones víricas como las paperas, anomalías en los conductos que vierten la bilis y el jugo pancreático y, rara vez tumores del duodeno. La pancreatitis crónica muchas veces es debida a la repetición de la aguda, sobre todo por abuso del alcohol.

En general, la aguda se cura, pero a veces, tiene complicaciones importantes que pueden ser mortales. La más grave es la destrucción de la glándula que provoca un “shock” y el fallo de varios órganos a la vez. La crónica no tiene curación, suele producir incapacidad y, en el 4% de los casos, evoluciona a cáncer.

**Alimentos permitidos:** **Lácteos:** Descremados. **Carnes:** Magras, preferentemente pechuga de pollo, pescado y carne de ternera sin grasa. **Huevo:** Sólo la clara. **Vegetales:** Preferentemente cocidos en distintas preparaciones como purés, budines, suflés, etc. Si hay tolerancia se puede progresar a crudas subdivididas, sin piel, semillas o pencas (tallos). **Frutas:** Cocidas en purés al horno, en compota; o crudas ralladas. Si hay tolerancia se puede progresar a enteras sin piel. **Cereales:** Refinados, pastas de sémola, arroz blanco. **Aceite:** Sólo para condimentar. Utilizar aceite de uva, maíz, girasol. **Bebidas:** Agua.

**Alimentos Prohibidos:** Mantequilla o margarina. Fiambres o chacinados. Cremas. Snacks. Salsas como mayonesa, Ketchup. Hamburguesas, salvo que sean caseras y totalmente sin grasa. Alcohol. Yema de huevo. Palta. Coco. Frituras. Cereales integrales. Legumbres.

La **pancreatitis** es una enfermedad de mucho cuidado, es por ello que la **dieta** debe ser llevada a cabo en forma estricta para que el **páncreas** vuelva a funcionar correctamente. Obviamente este **tratamiento dietoterápico** va acompañado de un **tratamiento medicamentoso** prescrito por el médico.

## PAPERAS

Las paperas (también conocidas como “parotiditis”) son una enfermedad provocada por un virus que se contagia a través de la saliva y que puede infectar muchas partes del cuerpo, especialmente las glándulas salivares parótidas. Estas glándulas, que producen saliva, se encuentran en la parte posterior de ambos pómulos, en las áreas comprendidas entre las orejas y la mandíbula. Cuando una persona tiene paperas, estas glándulas se inflaman y se vuelven dolorosas. La parotiditis es una enfermedad que se identificó hace varios siglos

Después de pasar las paperas, es muy raro volver a contraer esta enfermedad porque un episodio de paperas casi siempre proporciona protección de por vida contra la enfermedad. De todos modos, hay otras infecciones que también pueden cursar con inflamación de las

glándulas salivares que pueden llevar a un padre a creer equivocadamente que su hijo ha pasado las paperas más de una vez.

Las paperas pueden empezar con fiebre superior a 39,5 ° C, así como dolor de cabeza y pérdida del apetito. El síntoma más conocido y característico de las paperas es la inflamación de las glándulas parótidas, lo que hace que el niño parezca un hámster con los pómulos llenos de comida. Por lo general, las parótidas se inflaman y duelen cada vez más durante un período de tiempo comprendido entre uno y tres días. El dolor se intensifica al tragar, hablar, masticar o beber zumos ácidos (como el de naranja).

Pueden verse afectadas las dos glándulas parótidas, inflamándose una varios días antes que la otra, o puede inflamarse solamente una. Muy poco frecuentemente, el virus de las paperas ataca a otros grupos de glándulas salivares en vez de las parótidas. En estos casos, puede haber inflamación debajo la lengua, debajo de la mandíbula, o en todo el área comprendida entre la boca y la parte anterior del tórax.

Las paperas pueden provocar inflamación del cerebro y de otros órganos, aunque es algo poco frecuente. La encefalitis (la inflamación del cerebro) y la meningitis (la inflamación de las meninges -las membranas que recubren el cerebro- y la médula espinal) son dos complicaciones muy poco frecuentes. Los síntomas aparecen durante la primera semana después de que las glándulas parótidas se empiezan a inflamar y pueden incluir: fiebre alta, rigidez de cuello, dolor de cabeza, náuseas y vómitos, modorra, convulsiones y otros signos de afectación cerebral.

Cuando las paperas afectan a adolescentes o adultos de sexo masculino, pueden provocar **orquitis**, o inflamación de los testículos. Generalmente, un testículo se inflama y resulta doloroso aproximadamente entre siete y 10 días después de la inflamación de las parótidas. Esto va acompañado de fiebre alta, fuertes escalofríos, dolor de cabeza, náuseas, vómitos y dolor abdominal que a veces se puede confundir con una apendicitis si el afectado es el testículo derecho. Al cabo de entre tres y siete días, el dolor y la inflamación testicular remiten, generalmente al mismo tiempo que la fiebre. En algunos casos, se ven afectados ambos testículos. Pero, incluso entonces, la esterilidad solo es una complicación muy poco frecuente de la orquitis.

Asimismo, el virus de las paperas puede afectar al páncreas o, en las mujeres, a los ovarios, provocando dolor y sensibilidad al tacto en las partes correspondientes del abdomen

El virus de las paperas es contagioso y lo hace a través de las gotitas del fluido procedente de la boca o la nariz de las personas infectadas. Se puede transmitir a otras personas al estornudar, toser o incluso reír. El virus también se puede contagiar a través del contacto directo, por ejemplo, al manipular pañuelos o utilizar vasos que ha usado una persona infectada.

Las personas con paperas son especialmente contagiosas durante el período de tiempo comprendido entre dos días antes de la aparición de los síntomas y seis días después de su desaparición. Las personas que están infectadas por el virus de las paperas pero no presentan síntomas también pueden contagiar la enfermedad

El período de incubación de las paperas oscila entre 12 y 25 días, con un promedio de entre 16 y 18 días.

Generalmente los niños se recuperan de las paperas aproximadamente al cabo de entre 10 y 12 días. Cada glándula parótida tarda aproximadamente una semana en desinflamarse, pero las dos glándulas no se suelen inflamar al mismo

Puesto que las paperas están provocadas por un virus, no se pueden tratar con antibióticos.

En casa, controle la temperatura corporal de su hijo. Le puede administrar un fármaco antipirético (para bajar la fiebre) que no contenga ácido acetilsalicílico, como el paracetamol o el ibuprofeno. Estos fármacos también ayudarán a aliviarle el dolor de las glándulas parótidas inflamadas. A menos que se lo indique el pediatra, **no administre nunca fármacos que contengan ácido acetilsalicílico, como la aspirina, a un niño que tenga una enfermedad de origen vírico, puesto que su uso en tales circunstancias se ha relacionado con el desarrollo de una enfermedad grave conocida como síndrome de Reye**, que puede provocar insuficiencia hepática e incluso la muerte.

También puede aliviar a su hijo el dolor de las glándulas parótidas inflamadas con paños calientes o fríos. Prepárele una dieta blanda y suave que no requiera masticar mucho y animele a beber abundante líquido. No le dé zumos ácidos o agrios (como los de naranja, pomelo o limón) que intensifican el dolor de parótidas. El agua, los refrescos descafeinados y las infusiones se toleran mejor.

Si las paperas afectan a los testículos, es posible que el pediatra recete a su hijo medicamentos más fuertes para el dolor y la inflamación y le dé instrucciones sobre cómo aplicar paños calientes o fríos para mitigar el dolor y sobre cómo proteger los testículos.

Un niño que tenga paperas no necesita guardar cama y puede jugar a juegos tranquilos. Pregunte al pediatra de su hijo cuál es el mejor momento para que el niño pueda reincorporarse al colegio.

## PARÁLISIS FACIAL

Consiste en la pérdida del movimiento de los músculos de la cara por lesión de un nervio, que recibe el nombre de facial. Hay uno a cada lado, que salen del cráneo y se extienden por la mitad de la cara. Además, de estos nervios depende la sensibilidad de las papilas gustativas de una zona de la lengua y la secreción de lágrimas y saliva. Se originan en dos centros nerviosos por debajo del cerebro (protuberancia) algunas de cuyas neuronas reciben fibras nerviosas que los conectan con los dos hemisferios cerebrales, que son los que les dan las órdenes. Cuando la lesión se localiza en el nervio después de su origen, la parálisis se llama periférica, mientras que si afecta a alguna de aquellas conexiones con los dos lados del cerebro, son las centrales.

La parálisis se produce bruscamente. En la periférica, queda inmóvil una mitad de la cara, lo que provoca la desviación de la boca hacia el lado sano, pues tira del lado paralizado. En este último, la comisura de los labios cuelga, el pliegue entre la nariz y los labios se borra y no es posible cerrar el ojo, ni arrugar la frente. Es frecuente la dificultad para masticar y pueden existir trastornos del gusto y de la secreción de lágrimas y de saliva. Rara vez, aparece percepción de los sonidos muy fuertes provocando dolor, si se afecta una rama del nervio, dentro del oído.

La parálisis central se distingue porque se puede cerrar el ojo y arrugar la frente, pues los músculos de esta zona reciben las fibras nerviosas de las neuronas conectadas con los dos lados del cerebro y, aunque se interrumpa la conexión con uno de ellos, la otra sigue intacta. Además, ésta parálisis se acompaña de síntomas por afectación de otros centros nerviosos.

En la mayoría de las periféricas se desconoce las causas, y se atribuye a la hinchazón del nervio en su paso por un conducto del hueso temporal (en cuyo interior está el oído), a veces, en relación con la exposición al frío, pero parece muy probable que sea por el virus del herpes simple. En otros casos, la causa es la compresión del nervio por algún tumor,

dilatación de una arteria, fractura de algún hueso del cráneo, otitis, herpes zóster o lesiones accidentales del nervio en operaciones del oído o de la glándula parótida.

Las centrales, casi siempre son por accidentes vasculares cerebrales. (Ictus).

Siempre que es posible se trata la causa. El 60% de las periféricas son de causa desconocida y se solucionan del todo sin tratamiento en 3-4 semanas, pero, en ciertos casos, está indicados los corticoides. Para evitar la sequedad de la córnea del ojo que queda abierto, se ponen lágrimas artificiales y se tapa al dormir o al salir a la calle. Algunas asimetrías se pueden corregir con toxina botulínica, pero otras necesitan injertos de nervios o trasplantas de músculo.

## **PARÁSITOS INTESTINALES**

Gracias a las mejoras higiénicas, hoy en día los parásitos intestinales son menos frecuentes que hace años.

En la mayoría de los casos, se trata de unos gusanos blancos, finos y de alrededor de 1 cm de longitud.

Estos remedios de la farmacia natural, tan antiguos como eficaces, te ayudarán a erradicarlos.

Uno de los tratamientos que mejores resultados da es tomar “leche” de pipas de calabaza, que se prepara mezclando una taza de pipas de calabaza peladas, en remojo durante cuatro horas, con dos cucharadas de miel y seis vasos de agua. Añade un pellizco de ralladura de jengibre a la mezcla y tritúralo con la batidora.

Hay que beber un par de vasos al día, entre horas.

Si alguno de tus hijos es propenso a los parásitos diluye unas gotas de extracto de pepitas de pomelo –las dosis pueden variar en función de la edad del niño- en un vaso de agua y ofrécele esta bebida 2-3 veces al día. Este antibiótico natural actúa sobre 800 tipos de bacterias y virus, 100 variedades de hongos y multitud de parásitos. Otro combinado infalible es el que se consigue mezclando zumo de limón con tomillo molido.

Esta planta también es muy útil a la hora de reducir el enrojecimiento del ano. Para ello, añade una tisana de tomillo al agua fría del bidet y haz que realice un baño de asiento.

Son muchos los naturópatas que usan el ajo para acabar con los oxiurus y otros parásitos como el ascáride, que se contagia a través de perros y gatos. Para acabar con ellos te proponemos preparar una deliciosa salsa al pesto. En un mortero chafa un puñado de piñones, mezcla la pasta resultante con 6 dientes de ajo picados y 2 tazas de albahaca fresca picada –muy útil porque ayuda a impedir el desarrollo de las lombrices y agrega aceite de oliva hasta ligar todos los ingredientes.

Anisakis, es una larva del pescado que puede sobrevivir al escabeche, al marinado, a la salmuera y al ahumado. Así que siempre que el pescado vaya a consumirse crudo –boquerones en vinagre, ceviche “sushi”, etc.- hay que congelarlo durante un mínimo de 24 horas a una temperatura de -20°C. Otra forma de destruir el parásito y sus larvas es mediante la cocción. Para eso, el pescado siempre debe cocinarse un mínimo de 10 minutos a 65°C o superior.

## **PARKINSON**

La enfermedad de Parkinson se llama así por el médico que la descubrió. Es una degeneración de unos centros del cerebro que controlan la sucesión, rapidez y proporción entre los diversos movimientos necesarios para lograr un determinado objetivo. Por ejemplo, permiten escribir una misma letra en tamaños distintos y de forma rápida o lenta. Los estímulos de estos centros se transmiten por una sustancia llamada dopamina, por lo que la enfermedad provoca un déficit de ella.

En la gran mayoría de casos se desconocen las causas y sólo del 1 al 2% es hereditaria. Cuando tiene una causa concreta, suele recibir el nombre de parkinsonismo, en lugar de la enfermedad de Parkinson. Entre los motivos que la causan se encuentran algunas intoxicaciones (manganeso, monóxido de carbono y un contaminante de la heroína sintética), los traumatismos craneales repetidos (boxeadores) e inflamaciones del cerebro (encefalitis). También, ciertos medicamentos pueden provocar, de forma pasajera, algunos de sus síntomas.

Los síntomas suelen aparecer entre los 45 y los 65 años. El más típico es el temblor que aumenta en reposo y con las emociones, mientras que disminuye o desaparece con el movimiento y el sueño. En general, empieza por una mano y se va extendiendo a todas las extremidades, a la cara y al cuello. El enfermo tiene que pensar mucho para poder efectuar los movimientos, por lo que estos disminuyen y son muy lentos, dificultando las actividades cotidianas. Hay poco parpadeo, la cara es inexpresiva como una máscara, la voz es monótona y débil, se dificulta la masticación y la deglución, que puede provocar la salida de saliva por la boca. Disminuye el balanceo de los brazos al andar y también la amplitud de los movimientos por lo que la escritura cada vez es más pequeña. Otro síntoma es la rigidez de los músculos, que puede ser continua o intermitente, esta se llama "en rueda dentada" (pues produce la misma sensación que al abrir una navaja). El enfermo tiene la cabeza y el tronco flexionados hacia delante y los codos y las rodillas algo doblados. Anda con pasos cortos y arrastrando los pies, le cuesta mantener el equilibrio, por lo que cae con facilidad. En la mitad de los casos aparece un déficit mental, que pocas veces es importante. A menudo provoca una depresión.

La enfermedad es crónica y progresiva, pero, a veces, hay pocos síntomas que empeoran poco a poco, mientras que en otras hay varios y se agravan rápidamente, por lo que provoca una incapacidad importante. El tratamiento sólo controla los síntomas por medio de diversos medicamentos y, cuando no son eficaces, según los casos, está indicada alguna operación sobre ciertos centros cerebrales o bien su estimulación eléctrica mediante el implante de unos electrodos. Hay esperanzas de que se pueda tratar con células madre que sustituyan las lesionadas.

## **PERDER PESO, de forma más rápida**

El té verde aumenta la quema de calorías. Esta infusión, de la que se pueden tomar hasta tres tazas diarias, contribuye a bajar de peso porque favorece el aumento del gasto calórico diario en un 5%. Algunos estudios han demostrado que tomar 2 litros de líquidos – agua, tisanas, caldos, etc.- al día puede traducirse en una quema extra de unas 30-60 kcal. En verano te aconsejamos tomar el té verde frío con un chorrito de zumo de limón y endulzado con edulcorantes artificiales.

Experimentar con las especias y las hierbas aromáticas, te ayudará a variar los platos y por lo tanto a no tirar la toalla por mero aburrimiento. Todas valen, porque no suman calorías y sin embargo multiplican el sabor de cualquier preparación. Las dulzonas –canela, semillas de anís, hinojo, etc.- ayudan a controlar el deseo por el azúcar, mientras que las picantes –curry, pimentón, jengibre, etc.- aumentan la sensación de saciedad y el gasto de calorías.

Si te cuesta seguir la dieta porque estás acostumbrado a comer raciones más abundantes, toma a modo de aperitivo un vaso de gazpacho, preparado sin aceite y sin picatostes, pero con doble ración de ajo. Este bulbo, rico en yodo, aumenta ligeramente el

metabolismo, por lo que contribuye a acelerar la combustión de las grasas sobrantes. Los días en que tengas un apetito voraz, añade una cucharadita de salvado de avena a la bebida.

Tener siempre a mano unos pepinillos en vinagre (4 kcal. por unidad) puede ayudarte a controlar la sensación de estómago vacío sin caer en otras tentaciones más calóricas porque según los expertos, los alimentos de sabores intensos calman mejor la molesta sensación de apetito. ¿Te apetece algo dulce? Entonces, échate a la boca un caramelo de eucalipto, de hierbabuena o de regaliz sin azúcar. En breve, la ansiedad por el azúcar se habrá disipado.

Está comprobado que las dietas de control de peso que se reparten en cinco tomas son más efectivas que las que se organizan en tres. Quienes realizan un pequeño tentempié a media mañana y media tarde –un yogur desnatado (49 kcal.) con una tajada de melón (33) o una rodaja de piña (50)- se sientan a la mesa con menos apetito y comen raciones más pequeñas. Las comidas frecuentes, siempre que sean ligeras, mantienen estables los niveles de insulina, lo que reduce el almacenamiento de las grasas. El proceso de digestión ayuda a mantener el metabolismo en marcha y además, implica cierto gasto de calorías.

## **PÉRDIDA DE ORINA**

La incontinencia de orina y la urgencia miccional están muy ligados a la tensión nerviosa, a la pérdida de tonicidad de los músculos del suelo pélvico y, en los hombres, a los problemas de próstata. Toma nota, porque la fitoterapia brinda, en todos los casos, una buena ayuda natural.

Las personas que tienen pérdidas de orina involuntarias o deseos frecuentes de orina debido a la ansiedad o al miedo a perder el control tienen un firme aliado en la avena. Aunque el consumo de este cereal en forma de copos, batidos barritas, etc. resulta beneficioso, para un mejor aprovechamiento de sus virtudes relajantes, se recomienda tomar tres dosis diarias de extracto fluido o de tintura de avena. En el primer caso de 15 a 20 gotas y, en el segundo, de 20 a 40.

Si los miedos, la angustia o el exceso de emotividad causan una incómoda sensación de urgencia miccional, también se puede recurrir a la infusión de pasiflora. Esta planta es útil tanto en adultos como en niños y embarazadas porque se trata de un remedio tan efectivo como suave. Prepárala añadiendo una cucharadita de la planta seca a un vaso de agua. Se deja reposar 10 minutos y se toma tres veces al día.

Las propiedades astringentes del arándano dan buenos resultados a la hora de reducir el volumen de orina.

Para ello, puedes comer un puñadito de arándanos rojos desecados poco antes de ir a dormir o bien tomarlos en decocción. En este último caso, hierva una cucharada sopera de estos frutos y un pellizco de amapola de California en el contenido de un vasito de agua. Cuando el agua se haya reducido a la mitad, retira del fuego y filtra. Si las continuas ganas de orinar se producen debido a una cistitis, toma un vaso diario de zumo de arándanos rojos.

Las pipas de calabaza y las cápsulas a base de extracto de estas semillas (de venta en parafarmacias) ayudan a tratar los escapes de orina que muchas mujeres sufren al reír, hacer deporte o estornudar. También se muestran eficaces en el tratamiento de la próstata agrandada, un trastorno que puede provocar una necesidad imperiosa de ir a orinar, así como pequeñas pérdidas de orina involuntarias en los hombres.

Además de ejercitar la musculatura pélvica con unos simples ejercicios que el médico te enseñará a hacer, confía en estos recursos naturales.

Los frutos secos y el aguacate, ricos en magnesio y vitamina E, tonifican los músculos de la zona.



Si la “flojedad” de vejiga se inicia tras el parto, recurre a la de pepitas de sandía.

## **PICADURAS**

Para evitar la hinchazón hay que colocar una bolsa con hielo sobre la zona. Si la persona además es alérgica hay que mantener el miembro bajo el nivel del corazón y evitar realizar cualquier movimiento.

Contra las picaduras de abejas, escorpiones y mosquitos, se debe machacar un diente de ajo y ponerlo en forma de emplasto sobre el zona picada.

## **PICADURAS DE MEDUSA**

La primera medida a tomar a fin de mitigar el dolor y el intenso escozor que se produce después de entrar en contacto con los tentáculos urticantes de una medusa es lavar la zona afectada con agua salada (sirve la misma agua de mar). Acto seguido, aplicar vinagre diluido al 50% en agua con sal o unos cubitos de hielo. A no ser que los cubitos estén hechos con agua de sal, nunca deberías aplicarlos directamente sobre la piel. Lo mejor es introducirlos en una bolsa de plástico y apoyarla sobre la zona afectada.

## **PICADURAS DE LOS MOSQUITOS, aliviar**

Las picaduras de estos insectos producen un escozor difícil de aliviar, pero no imposible. Estos recursos, cien por cien naturales, te ayudarán a reducir el picor, mantener la inflamación bajo control y prevenir posibles infecciones.

**Aloe Vera:** Tener una planta de áloe vera cerca puede ayudarte a solucionar más de un problema este verano. Y es que el gel que exudan las hojas más carnosas de esta planta además de calmar la piel enrojecida por el sol, ayuda a reducir la hinchazón y a calmar la irritación de las picaduras de insectos. Para aumentar sus efectos, aplícalo bien frío, cuantas veces sea necesario.

**Cebolla:** Tanto si la picadura es de mosquito como si es de abeja, a la menor señal de picor o enrojecimiento, coloca una fina rodaja de cebolla sobre la zona de piel inflamada o bien aplica un poco del jugo de este bulbo con un algodón. Si no tienes cebolla a mano, pasa suavemente por la piel una rodaja de limón o un diente de ajo partido por la mitad.

**Menta:** Muchos de los bálsamos que se aplican para aliviar el escozor de una picadura contienen mentol, uno de los activos más importantes de la menta. La mejor forma de aprovechar sus propiedades es utilizando el aceite esencial de esta planta. Esta loción anestésica actúa sobre las terminaciones nerviosas que generan el dolor, haciendo que la señal de escozor quede atenuada. Comprueba sus efectos diluyendo 1-2 gotas de esta esencia en una cucharadita de aceite de caléndula y extiende sobre cada uno de los granitos. Otra opción a tu alcance es aplicar una cataplasma de hojas de menta chafadas o la infusión concentrada de esta planta.

**Sangre de Drago:** El látex de la sangre de drago, un árbol del Amazonas, se usa de forma externa para aliviar las picaduras debido a su potente acción calmante y antiinflamatoria. Esta loción actúa como un buen cicatrizante y antiséptico natural, por lo que es un remedio a tener muy en cuenta entre los niños que se rascan las picaduras hasta sangrar. Si la zona a

tratar es amplia, disuelve unas gotas de este producto, de venta en parafarmacias, en una tisana de malvavisco y utiliza el líquido obtenido en forma de friegas.

La ingesta de vitamina A ayuda a mantener los mosquitos alejados. Aumentar el consumo de este nutriente es muy fácil.

**Fuente vegetal:** El betacaroteno, el equivalente vegetal de la vitamina A, se encuentra en las hortalizas y las frutas de color naranja: zanahorias, albaricoque (seco y fresco), mango, calabaza, papaya, etc.

**Fuente animal:** El foiegrás, el pescado azul, el huevo y los lácteos son fuente excepcional de vitamina A.

Cómo ahuyentar los mosquitos de tu hogar:

**Albahaca:** El olor que propaga esta planta aleja los mosquitos. Para cerrar su entrada, coloca macetas de albahaca –también sirven las de romero, perejil y jazmín- en el alféizar de las ventanas. Otra excelente idea es vaporizar en un quemador 2-3 gotas de aceite esencial de albahaca o de pino, diluidas en aceite de almendras.

**Eucalipto.** Las hojas de este árbol provocan efectos similares. Así que también puedes hervir en un litro de agua dos puñados de eucalipto y colocar cuencos con el agua de la cocción por toda la casa.

**Citronela:** Para pasar las calurosas noches de verano al fresco no tienes más que encender unas cuantas velas de citronela (también llamada melisa). Según los expertos, su alimonado aroma reduce a la mitad el número de picaduras.

**Clavos de olor:** Pinchar unos clavos de olor en la mitad de un limón no sólo ayuda a prevenir los malos olores en la nevera, sino que también ahuyentan de la mesa moscas y mosquitos.

## PIEDRAS EN EL RIÑÓN

Nada mejor para prevenir los cálculos renales que tomar a lo largo de día el caldo de cocción de 3 ramas de apio y 3 cebollas en 1 litro de agua de mineralización débil. Al parecer el potasio de estos vegetales ayuda a fijar el calcio en los huesos en lugar de eliminarlo por la orina, lo que disminuye el riesgo de sufrir este trastorno. Los aceites de apio además, dilatan los vasos renales, favoreciendo la eliminación de la arenilla.

Los naturistas recomiendan a las personas proclives a formar piedras en el riñón mezclar a partes iguales ortiga, vara de oro y raíz de gatuña. La infusión de este cóctel –una cucharada por vaso de agua-, facilita la disolución y la eliminación de las sustancias de desecho. Toma esta tisana sin endulzar tres veces al día.

Si los riñones comienzan a dar problemas, toma 25 gotas de extracto de “rompepiedras” –el sobrenombre de la planta llamada lepidio- diluidas en agua tres veces al día. Esta planta no “rompe” la piedra en sentido literal, pero es capaz de relajar las vías urinarias, facilitando la expulsión de la arenilla y de las piedras de menor tamaño. Otra de las bebidas que ayudan a prevenir los cálculos y a aliviar la inflamación del riñón es la refrescante y depurativa agua de cebada. Añade 50 g. de cebada molida a 1 litro de agua hirviendo.

Cuécelo a fuego bajo 30 minutos, filtra y agrega el jugo de un limón. Ya por último, endulza con melaza.

El 80% de las piedras del riñón se forman por la acumulación de oxalatos, unas sales que se encuentran en las espinacas, las acelgas, el chocolate, los higos secos, la remolacha,

las judías y la zanahoria y en menor cantidad, en la piel del tomate, los espárragos, el pimiento, las fresas, las naranjas, las uvas, las ciruelas moradas, el café y el té. También te conviene reducir al máximo el consumo de carne y embutidos.

Como el exceso de proteínas animales aumenta las pérdidas de calcio a través de la orina, propiciando la formación de este tipo de cálculos, sería aconsejable que restringieras la cantidad de carne y pescado a una ración diaria de 120-150 g. Limita la leche a un máximo de dos vasos por día.

Si tras el análisis del cálculo, te recomiendan reducir el consumo de ácido úrico, destierra de tu dieta los alimentos ricos en purinas: carne (excepto pollo y pavo), vísceras, pescado azul, marisco, caldos concentrados, espárragos y alcohol. Las alubias blancas y las judías azuki, de origen oriental, ejercen una notable acción depuradora sin sobrecargar el riñón. Formado por un 95% de agua, el pepino contribuye a compensar las dietas altas en sodio, que tanto hacen trabajar a los riñones. Similar efecto tiene la patata hervida o al vapor y la calabaza. Además de prevenir la aparición de cálculos renales, el rábano alivia la inflamación del riñón y desinfecta los conductos urinarios.

Tanto el bulbo como las semillas del hinojo con las que se preparan fragantes infusiones, ayudan a desintoxicar los riñones. El plátano junto con el kiwi es una de las frutas más ricas en potasio y en magnesio.

Debido a esta doble virtud, ambos alimentos reducen la concentración de toxinas en la orina y previenen los cálculos.

## **PIEL, ENFERMEDADES**

Si bien el sol es necesario para el normal funcionamiento del cuerpo humano (participa en la formación de vitamina D, indispensable para evitar el raquitismo y la osteoporosis) el exceso de exposición solar puede generar problemas serios especialmente alguna enfermedad de la piel. Según las más importantes organizaciones sanitarias, como por ejemplo la O.M.S., la incidencia de cáncer de piel derivada de una excesiva exposición solar se ha triplicado en los últimos 50 años. Asimismo se ha calculado que 1/3 de todos los casos de cáncer en el mundo es un cáncer de piel.

Cuando una persona se decide a tomar el sol se expone a las radiaciones emitidas por este, lo que incluye las radiaciones ultravioletas A y B. Si bien estas son las radiaciones que estimulan la producción de melanina (responsable de la coloración marrón de la piel, el efecto estético buscado), son también peligrosas y están directamente relacionadas con la producción de manchas en la piel y del cáncer. Las radiaciones actúan sobre el ADN celular con el potencial riesgo de generar mutaciones celulares y la aparición del temido cáncer. Otros de los órganos afectados por las radiaciones solares son los ojos por la generación de cataratas y pterigion.

Le presentamos una serie de consejos con el fin de evitar la aparición de manchas en la piel o enfermedades de mayor gravedad (tumores o cáncer de piel que incluyen melanomas malignos).

Empezar a tomar sol con un FPS (Factor de Protección Solar) alto durante la primera semana de exposición.

Colocar el producto con FPS sobre la piel bien seca, aproximadamente unos 30 minutos antes de exponerse al baño solar.

Usarlo en forma generosa, cubrir todas las zonas del cuerpo sin olvidar regiones como las orejas, los párpados, nariz y boca. Controlar que el producto se encuentre correctamente colocado en el cuerpo y reponerlo inmediatamente si entra en contacto con agua o se retira involuntariamente.

Evitar la exposición solar durante los horarios comprendidos entre las 11 hs y 16 hs (dependiendo de la ubicación geográfica el horario puede variar).

En niños menores se debe prestar especial cuidado utilizando productos específicos según las edades. La piel de los menores es más sensible y debe ser cuidada como tal.

## **PIES CANSADOS**

Aquellos días en que llegues a casa con los pies destrozados, disuelve cuatro aspirinas efervescentes en una palangana con agua caliente. Sumerge los pies y comprueba por ti mismo el resultado.

## **PIES, cuidado**

Si te sudan mucho los pies o caminas descalzo por vestuarios públicos (gimnasios, piscinas comunitarias, en el lugar de trabajo, etc.) tienes muchos números de acabar sufriendo la presencia de hongos en los pies, algo que padecen siete de cada diez personas en algún momento de su vida.

Con el aceite esencial de árbol de té y el extracto de própolis, obtendrás muy buenos resultados. Vierte dos o tres gotas de cualquier de estas lociones, de potente acción antiséptica, directamente sobre la lesión un par de veces al día durante seis semanas.

Aparte de utilizar calcetines y calzado de material transpirable y de mantener una escrupulosa higiene diaria, te recomendaremos que para prevenir su aparición, prepares dos o tres veces por semana una decocción de tomillo, enebro, nogal o de salvia, utilizando 20-30 gotas de cualquiera de esas plantas por litro de agua. Deja que hierva diez minutos, filtra y sumerge los pies en el preparado unos minutos. Después de secar meticulosamente los pies, aplica una crema de caléndula o de árnica, dos excelentes fungicidas naturales.

Si, tras los meses fríos de invierno, te notas los pies ásperos y resecos, forma una pasta chafando la pulpa de un aguacate, medio yogur, una yema de huevo y una cucharadita de sal. Aplica la mascarilla, masajeando suavemente los pies, y deja que actúe 15 minutos. Retira con agua tibia y embadúrnalos, a continuación, con aceite de almendras dulces, una loción hidratante y protectora, muy apreciada en el cuidado de los pies debido a su rápida absorción.

Para tenerlos libres de durezas, lo mejor es partir por la mitad una cebolla, vacía un poco las capas del interior con un cuchillo, rellena el hueco con sal y deja que repose toda una noche. El líquido que exuda este macerado reblandece al momento las durezas de los talones y de la planta de los pies. Repite la aplicación 2-3 veces por semana.

Con el romero y la salvia, además de aliviar los pies cansados, lograrás regular la excesiva transpiración y evitar el mal olor. Puedes o bien comprar un bálsamo a base de estas plantas o prepáralo en casa, vertiendo, sobre dos cucharadas de romero, una taza de agua hirviendo. Deja que repose unos minutos, filtra y agrega 3 gotas de aceite esencial de salvia. Aplica esta loción tras la higiene diaria y, sin aclarar, seca los pies con una toalla.

Los días que llegues a casa con los pies deshechos, hierva durante cinco minutos dos tazas de copos de avena en 4 litros de agua. Cuando se enfríe, añade una tacita de bicarbonato y sumerge los pies durante unos minutos, Este tratamiento relajante alivia el dolor de los pies y ayuda a deshincharlos.

Debido a su doble efecto antiséptico y cicatrizante, dos de los remedios que se muestran más útiles en caso de grietas en los talones son el aceite de hipérico y el de tepezcohuite (también llamado de Chiapas o de mimosa). Estas lociones, de venta en herbolarios y parafarmacias, también se utilizan para curar pequeñas contusiones y torceduras.

Según los expertos, la aparición de estas lesiones está íntimamente relacionada con una dieta baja en zinc y en ácidos grasos Omega 3. Para prevenirlo, aumenta desde ya la ingesta de frutos secos (sobre todo nueces y piñones), Semillas, pescado azul y quesos curados.

## **PIOJOS –PREVENIR**

Piojos son pequeños parásitos que tienden a reproducirse en los folículos pilosos o pelos del cuerpo, distinguiéndose sobre todo tres zonas: en la cabeza, en el cuerpo (más en axilas y zonas de vello) y en la región genital. Su actividad produce irritaciones de la piel e intenso picor que facilita el rascado y éste a su vez, más erosiones en la piel, muchas de las cuales pueden infectarse y formar heridas. Es más frecuente entre los niños. Durante los últimos años se observa un notable aumento de piojos entre los más pequeños.

La época de mayor contagio es el primer trimestre del curso.

Aplica un par de veces por semana sobre el cabello un poco de vinagre y realiza un profundo masaje que alcance la base del cuero cabelludo. Déjalo actuar durante un cuarto de hora y luego acláralo con agua templada. También se puede utilizar el vinagre aplicando un chorrito sobre una gasa y luego insertar la gasa húmeda en el peine; se peina el cabello notando cómo la gasa limpia el pelo desde su base.

Los expertos desaconsejan utilizar de forma continuada champús, colonias y aerosoles anti piojos, debido a las toxinas que contienen. Esta práctica no sólo puede aumentar la resistencia de los piojos, sino que también pueden ocasionar un eccema en el cuero cabelludo del pequeño. La mejor forma de prevenir una plaga de estos parásitos es empapando el pelo de tu hijo, semanalmente con una mezcla de una parte de vinagre de manzana con dos de agua. Otra magnífica idea es emplear en el lavado habitual champús formulados con aceite esencial de árbol de té o de lavanda, dos buenos “anti piojos”.

## **PLAQUETAS**

**Las plaquetas**, junto con los glóbulos rojos y el plasma, constituyen una proporción importante en la sangre humana y animal. Microscópicamente, se ven como pequeños óvalos espinas o púas, y sólo pueden ser vistos por este medio, ya que su tamaño promedio es de unas cuatrocientas milésimas de pulgada (1 a 3,5  $\mu$ m).

Las plaquetas son fragmentos de las células madre en la médula ósea, también conocidos como los megacariocitos. Estimulados por la trombopoyetina hormonal, las plaquetas se desprenden los megacariocitos y entran al torrente sanguíneo, donde circulan durante unos 10 días antes de terminar su corta vida en el bazo.

En el cuerpo sano, la trombopoyetina ayudará a mantener el recuento de plaquetas a un nivel normal, que es de aproximadamente de 4.2 hasta 6,1 millones de estas células diminutas en doscientos milésimos de una cucharadita (1 ul) de sangre.

Las plaquetas proporcionan las hormonas necesarias para la coagulación y las proteínas. El colágeno es liberado cuando el revestimiento de un vaso sanguíneo está dañado.

Las plaquetas generan el colágeno y comienzan a trabajar en la coagulación de la sangre mediante la formación de una especie de tapón sellando cualquier posible hemorragia.

Una mayor número fuera de lo normal de plaquetas, conocida como la trombocitosis, puede causar graves riesgos de salud. El exceso de coagulación de la sangre pueden conducir a la formación de coágulos de sangre que pueden causar un accidente cerebrovascular. Por el contrario, un número más bajo de lo normal puede dar lugar a hemorragias extensas

## PRÓSTATA

La próstata es una glándula similar a una ciruela que poseen los hombres, situada debajo de la vejiga urinaria, rodeando la uretra, el conducto que comunica la vejiga con el exterior a través del pene, para eliminar la orina. Su función es producir parte del líquido seminal y a medida que pierde esta capacidad con el paso de los años, va aumentando su tamaño, aunque casi siempre con carácter benigno como sucede en las prostatitis o en la hipertrofia benigna de próstata. En estas circunstancias se orina con frecuencia, hay sensación de peso en la región genital, dolor de vez en cuando y presencia durante la emisión de orina de un chorro débil e intermitente.

La edad aumenta las posibilidades de tener cáncer de próstata, uno de los problemas de salud más importantes a partir de los 50 años. Se estima que el 30% de cánceres de próstata están relacionados con la alimentación, por esa razón la nutrición juega un papel fundamental en la prevención de esta enfermedad y también de otras como el cáncer de colon, de esófago y mama.

Al parecer, el incremento de grasas saturadas en la dieta diaria, no sólo provoca sobrepeso, sino que modifica la glándula prostática, afectando el aparato genitourinario masculino.

Según explican los expertos, estas grasas producen una disminución de hormonas que altera la arquitectura de la próstata y aumenta el estrés oxidativo, haciendo que la glándula prostática se agrande.

Los alimentos que elevan el riesgo a desarrollar cáncer de próstata son las carnes y lácteos, por ser ricos en grasas saturadas. Para evitar todos estos procesos conviene practicar una actividad física con moderación, así como desarrollar una alimentación pobre en grasas de origen animal (bajo estas condiciones mejoramos la llegada de sangre a la próstata y con ello su actividad).

Los alimentos que se recomienda incluir en la dieta son frutas, vegetales, proteínas de soja y té verde, el cual se ha asociado a un bajo riesgo de padecer esta patología.

## PROTEINAS

Las **proteínas** son biomoléculas formadas por cadenas lineales de aminoácidos. El nombre proteína proviene de la palabra griega ("proteios"), que significa "primario" o del dios Proteo, por la cantidad de formas que pueden tomar.

Las proteínas desempeñan un papel fundamental para la vida y son las biomoléculas más versátiles y más diversas. Son imprescindibles para el crecimiento del organismo. Realizan una enorme cantidad de funciones diferentes, entre las que destacan:

Inmunológica (anticuerpos),  
Enzimática (sacarasa y pepsina),  
Contráctil (actina y miosina).  
Homeostática: colaboran en el mantenimiento del pH,  
Transducción de señales (rodopsina)  
Protectora o defensiva (trombina y fibrinógeno)

Las proteínas están formadas por aminoácidos.

En una dieta se puede distinguir entre proteínas de origen animal o proteínas de origen vegetal

Entre los alimentos de proteínas de origen animal se encuentran en huevos, aves, pescados, carnes y productos lácteos. Proteínas en alimentos de origen vegetal se encuentran en soja, frutos secos, champiñones, legumbres y cereales.

El lomo embuchado es uno de los **alimentos con mayor contenido de proteínas**. El lomo embuchado contiene 50 gramos de proteínas y sólo 8 gramos de grasa por cada 100 gramos. Además de ser uno de los alimentos con más proteínas, el lomo embuchado está exento de grasa por lo que es muy recomendable si se quiere seguir una dieta baja en grasas y en general cualquier dieta alta en proteínas.

La soja es una legumbre muy nutritiva particularmente rica en proteínas. **La soja contiene un elevado porcentaje de proteínas** de alta calidad, casi 37 gramos de proteínas por cada 100 gramos de soja, y contiene la mayoría de aminoácidos esenciales a excepción de la metionina, la cual se puede completar combinando la soja con otros alimentos como los cereales. Si la comparamos con otros alimentos, la soja, a igual peso, contiene el doble de proteínas que la carne, 4 veces las proteínas del huevo y 12 veces las de la leche.

La leche desnatada en polvo también tiene un **alto nivel de proteínas** ya que se trata de leche de la cual se ha eliminado prácticamente toda la grasa, pero que conserva todas sus proteínas. El porcentaje de proteínas habitual de la leche desnatada en polvo es de 35 gramos por cada 100 gramos además de contener sólo un gramo de grasa por cada 100. Además de una gran fuente de proteínas, la leche desnatada en es una buena fuente de vitamina B.

El queso manchego curado, es un **alimento rico en proteínas** con 32 gramos de proteína por cada 100 pero sin embargo, tiene un alto contenido de grasas, 35 gramos. Según esté menos curado, el queso manchego reduce su **cantidad de proteínas** en porcentaje con 29% de proteínas el queso manchego semicurado y el queso manchego fresco con un 26% de proteínas. Como alternativa, el queso magro que tiene hasta un 39% de proteínas y bajo contenido en grasa. Otros quesos como el queso de bola, Gruyere o Emmental tienen también un 29% de proteínas. El queso Roquefort tiene un 23% de proteínas y el Cabrales tiene 21% de proteínas.

El Bacalao es un buen ejemplo de un **alimento rico en proteínas y muy bajo en grasas**, además de ser una fuente importante de vitaminas y minerales que hacen de este pescado uno de los alimentos que contienen proteínas más recomendable para cualquiera.

Con 30,5 gramos de proteínas por cada 100 gramos, **el jamón serrano es una importante fuente de proteínas** para nuestro organismo y un buen aliado en cualquier dieta deportiva. Además, hay que tener en cuenta el alto valor biológico que tienen las proteínas del jamón pues son fácilmente asimiladas por nuestro organismo. Por lo tanto, el jamón serrano es un alimento muy a tener en cuenta ya que es **alimento rico en proteínas de alta calidad**.

El cacahuete o maní es un fruto seco con muchas propiedades y también tiene una **cantidad considerable de proteínas**. Cada 100 gramos de cacahuetes tienen 27 gramos de proteínas. El cacahuete a pesar de sus nutrientes y propiedades debe comerse con moderación pues es pesado de digerir.

Embutidos como el sachichón o el salami tienen 25,8 gramos de proteínas por cada 100. Atún, bonito, pechuga de pavo y Lentejas rondan los 24 gramos de proteínas por cada 100.

## **PSEUDOFILICULITIS**

Muchos hombres sufren lo que se llama pseudofoliculitis de la barba, una afección crónica que produce irritación, enrojecimiento y aparición de pequeños granos. Para prevenir su aparición, es conveniente afeitarse con cuidado y tratar la piel antes y después del rasurado.

La pseudofoliculitis de la barba se produce cuando el vello, al crecer, se introduce de nuevo en la piel, provocando una reacción inflamatoria con síntomas como aparición de granitos, picor, irritación y, en ocasiones, manchas y cicatrices. Es muy común en los hombres con el vello grueso y rizado.

Para prevenir su aparición, se recomienda prepararse previamente, lavando el rostro con agua y jabón especial para piel sensible. También se recomienda realizar exfoliaciones periódicas.

El afeitado debe realizarse de forma suave, sin repasar demasiado las mismas zonas y siguiendo el sentido del crecimiento del pelo, nunca a contrapelo.

Después de afeitarse, se pueden aplicar cremas hidratantes y descongestivas para evitar la irritación posterior.

Para tratar este problema, el dermatólogo suele recetar geles a base de alfa-hidroxiácidos y antibióticos tópicos que desinflan la piel. Si la pseudofoliculitis se hace crónica, puede ser útil recurrir al láser.

## **PSORIASIS**

La psoriasis es una enfermedad de la piel, crónica, caracterizada por la aparición de zonas de inflamación de color rojizo que se cubren de una especie de escamas plateadas, brillantes, que surgen sobre todo en los codos, rodillas, cuero cabelludo y parte inferior de la espalda. Evoluciona en brotes, con épocas de agudización que alternan con otras de menor actividad. No se trata de una enfermedad infecciosa ni contagiosa, tampoco es una enfermedad fatal ni por lo general trae graves consecuencias, aunque en los casos más severos puede tener un impacto social importante.

Varios remedios caseros:

Aplicar aceite de ajo en las zonas afectadas. Aplicar pulpa de aloe vera en el área con psoriasis y además, tomar tres cucharaditas al día de esa planta (en algunos herbolarios venden el jugo de aloe vera) ayuda a curar la enfermedad.

Preparar un aceite de árnica mediante la mezcla de aceite de oliva y flor de árnica en un cazo y luego calentar ligeramente, retirándolo apenas hierva. Dejarlo reposar unos minutos y colarlo. Finalmente, se unta en las zonas afectadas. Hervir 100 gramos de harina de avena en 5 litros de agua durante cuatro minutos.

Agregar el agua resultante al agua del baño que no debe estar muy caliente y bañarse con ella durante un cuarto de hora. Este remedio ayuda a mejorar el aspecto de la piel y alivia el picor.



Tomar baños de sol y agua marina. La luz solar mejora la psoriasis ya que la luz ultravioleta ralentiza la proliferación excesiva de las células cutáneas y reduce la inflamación que es un efecto secundario. Por otro lado, la sal marina también es beneficiosa. Por ello, si se vive muy lejos de las zonas costeras o de la playa, se puede comprar sal marina, disolverla en agua y bañar las áreas afectadas tres veces al día. Hay una serie de alimentos que son muy nocivos para la psoriasis, como las carnes rojas, vísceras, lácteos, embutidos, patés (porque tiene mucha grasa animal saturada) y las bebidas alcohólicas (incrementan el picor y el enrojecimiento de las lesiones).

## **QUEMADURAS**

Es un tipo de lesión que se produce en la piel y en tejidos interiores, causado por diferentes factores como el calor (contacto con llamas, líquidos o superficies calientes, etc.) el frío, químicos (lejías, ácidos) y la electricidad.

Según la intensidad, las quemaduras se pueden clasificar de tres formas: primero, segundo y tercer grado.

Las quemaduras de primer grado afectan sólo a la capa externa o epidermis enrojeciendo la piel sin llegar a formar ampollas. Las de segundo grado afectan a las dos primeras capas y forman ampollas las cuales no se deben romper. Las quemaduras de tercer grado pueden destruir los tejidos y formar zonas muertas como costras.

La primera acción que se debe realizar, frente a una quemadura pequeña (de menos de dos centímetros de diámetro en niños, o de menos de cuatro centímetros en adultos), es lavar ésta con mucha agua fría (entre 15 y 30 minutos o hasta que cese la sensación) y luego usar compresas frías o colocar la zona en un recipiente de agua fría. Es importante usar agua fría y no hielo, ya que éste restringe el flujo de la sangre.

Si se trata de una quemadura mayor (de más de dos centímetros de diámetro en niños y más grande de cuatro centímetros en adultos o que esté carbonizada y de color blanco o cremoso o que involucre órganos internos), debe recibir de inmediato asistencia médica. En el caso de las quemaduras pequeñas, existen varios remedios caseros que se pueden emplear:

Cortar un pedazo de una hoja fresca de aloe vera o sábila, aplicar directamente su pulpa sobre la zona afectada o si se prefiere, mediante una gasa. La sábila tiene una acción analgésica que mejorará la lesión y además, facilitará su cicatrización.

Limpiar, pelar y cortar media patata en láminas. Luego, dejar enfriar en el congelador. Aplastar con el tenedor hasta formar una pasta que se pondrá sobre la quemadura con la ayuda de una venda. Cambiar tres veces al día. Aplicar yogur natural sobre las quemaduras pequeñas, ya que favorece su cicatrización y su curación. Vigilar todas las quemaduras, por muy pequeñas que sean, ya que al estar la piel lesionada se encuentra expuesta a las bacterias que pueden causar una infección y facilitar la formación de cicatrices.

Cualquier quemadura que no sane en un lapso de 10 a 15 días, que se calienta o enrojece de nuevo o que tenga una ampolla llena de un líquido verdusco o color café, requiere la observación de un médico.

No reventar las ampollas, ya que es la manera en que el cuerpo mantiene estéril la quemadura. Si se abre una ampolla por accidente, se puede facilitar la infección. Para evitarlo, se debe limpiar la zona con agua y jabón y aplicar suavemente un poco de ungüento antibiótico y cubrirla después. Tomar mucha agua y vitaminas, ya que la hidratación es importante para ayudar a mejorar una quemadura. También es aconsejable tomar zumos de frutas y verduras.

## **QUEMADURAS SOLARES**

Para bajar el enrojecimiento y la ligera inflamación de las quemaduras solares, sólo hace falta abrir la puerta de la nevera y coger el cartón de leche y un pepino pequeño. Con estos alimentos podrás preparar una loción de doble acción hidratante y refrescante que calma la sed de la piel. Pasa el pepino por la licuadora, mezcla el jugo obtenido con un vasito de leche y aplícalo sobre las zonas más castigadas por el sol. No peles el pepino, en la piel se concentra la mayor parte de vitamina E, un regenerador cutáneo.

Las propiedades calmantes de la lechuga se emplean con muy buenos resultados a la hora de atenuar el intenso picor de la piel enrojecida por el sol. Pasa por la licuadora 3-4 hojas de lechuga –cuanto más verdes mejor- o hiérvelas en el contenido de un vaso de agua durante 15 minutos y reserva hasta que se enfríe. En ambos casos, humedece un paño limpio en el preparado y colócalo sobre la piel.

Si por algo destaca el valioso gel de áloe vera es por su gran capacidad para recuperar los tejidos dañados.

De ahí que se utilice como remedio específico para las quemaduras solares, para las rozaduras, las escoceduras de los bebés, etc. Para ello corta una hoja carnosa de la base de la planta y extiende con una espátula el gel que exuda. Envuelve la cantidad sobrante con papel film transparente y guárdala en la nevera para una próxima aplicación. Si en algún momento te notas la piel tirante, no dudes en aplicar alguno de los remedios que te explicamos a continuación.

Con 200 g. de miel de lavanda y 100 ml. de aceite de oliva o de almendras dulces harás una loción que protege las quemaduras de las infecciones al mismo tiempo que ayuda a acelerar su curación. Gracias a su elevado contenido en sustancias regeneradoras y antisépticas, esta receta natural actúa como un fabuloso antiinflamatorio y cicatrizante cutáneo. Resulta ideal en caso de quemaduras en la cara y el escote, puesto que evita que las lesiones cutáneas dejen huella. Hidrata la zona afectada con este remedio cada 6-8 horas.

Para ayudar a que la piel recupere el nivel óptimo de humedad, extiende dos veces al día una gruesa capa de una crema hidratante enriquecida con avena. Si la zona de piel más agredida comienza a pelarse, aplica sobre ella una cataplasma de avena, que se prepara mezclando una infusión concentrada de caléndula o de manzanilla (a razón de 2 cucharadas de la planta por vaso de agua) con harina de avena.

Todas las quemaduras hay que mantenerlas muy limpias para evitar que las bacterias que anidan en la piel de zonas próximas puedan contaminarla y generar infecciones que producen grandes cicatrices.

## **RESACA**

Los efectos del alcohol sobre el organismo se pueden manifestar de forma inmediata (intoxicación etílica o borrachera) a corto plazo (gastritis aguda, resaca) y a largo plazo (alteraciones del hígado, del aparato digestivo, de la circulación de la sangre). En el caso concreto de la resaca se presentan una serie de trastornos que incluyen dolor de cabeza, irritabilidad, molestias gástricas (acidez, pirosis, gastritis), sequedad de las vías aéreas, fotofobia, etc. Estas molestias son el resultado de la actuación del alcohol etílico y sus residuos tóxicos sobre la mayor parte de las células del organismo, pudiendo durar sus efectos unas pocas horas o varios días, siempre en función de la cantidad ingerida, tipo de alcohol y metabolismo de cada persona. Si te despiertas lamentando las copas que tomaste la noche anterior, prepárate un jugo de vegetales en el que será imprescindible incluir apio, rábanos y zanahoria, tres de los mejores depuradores del hígado.

Para prevenir los efectos del alcohol te aconsejamos tomar, antes de salir de copas, una cucharada sopera de aceite de oliva virgen por cada 20 kilos de peso. Esto ayuda a absorberlo más lentamente y metabolizarlo (destruirlo en el hígado) de una forma más eficaz.

Si después de pasar una animada velada en compañía de tu familia, te levantas con resaca, sigue estos consejos. Si bien no hay pócima milagrosa que acabe con este malestar, los siguientes remedios te ayudarán a sentirte algo mejor.

La ingesta de comidas copiosas –excesivamente grasas o condimentadas con especias fuertes- y el abuso de dulces actúan como una auténtica bomba de relojería a punto de estallar... en tu estómago.

Alivia la pesadez de estómago bebiendo una manzanilla. Esta infusión reduce los gases, mitiga la hinchazón abdominal, atenúa el dolor de la tripa y ayuda a eliminar el hipo. El hinojo, la melisa y el anís verde son otras plantas de acción digestiva a tener presente.

Mitigar el ardor de estómago bebiendo un vaso de infusión de regaliz, a razón de media cucharadita de raíz de regaliz por vaso de agua hirviendo. Otro remedio muy útil es tomar un refresco de cola desgasificado. No obstante, si tienes la presión alta es mejor que tomes un zumo recién licuado. Durante unos días elimina de la dieta los cítricos, la carne roja, las espinacas y los tomates (crudos, en salsa, en zumo, etc.), así como el alcohol y el tabaco.

Toma una cucharada de germen de trigo antes de una celebración y a la mañana siguiente de la misma, reduce las molestias de la resaca porque, gracias a su alto contenido en vitamina B6, este suplemento estimula la recuperación de las células del hígado.

Beber un vaso de agua entre copa y copa evita el proceso de deshidratación que provoca el alcohol, motivo por el que disminuye notablemente los síntomas de la resaca.

**Té rojo:** Después de “dormir la mona”, lo mejor que puedes hacer es beber una taza de té rojo. No trates de despejarte con un café cargado, esta bebida sólo ayudará a aumentar la deshidratación. El té rojo, además de rehidratar el organismo, reduciendo la sed y disminuyendo la incómoda sensación de boca seca, acelera el trabajo del hígado, el órgano sobre el que recae la difícil tarea de eliminar el alcohol.

**Pan tostado:** No es un mito: el pan tostado –cuanto más costadito mejor-, proporciona carbono, una sustancia que hace de filtro en el sistema digestivo. Para asentar el estómago, acompaña las tostadas de huevo duro, un alimento que alivia la resaca, o de una loncha de jamón york o serrano. Los desayunos ricos en grasas (huevos fritos con bacon, etc.) o en azúcar (chocolate con churros, etc.) no son nada recomendables porque obligan a trabajar a marchas forzadas al sistema digestivo, cansado como está de tanto sobreesfuerzo.

**Ducha:** A fin de estimular la circulación de la sangre, date una ducha después de desayunar. Para que haga más efecto, alterna los chorros de agua caliente con los de agua fría.

**Apio:** La infusión de semillas de apio, así como el apio fresco –en jugo o hervido en un caldo vegetal- descongestiona el hígado y acelera la eliminación de las sustancias tóxicas acumuladas tras un día de excesos. Este vegetal también previene una posible subida de tensión y reduce el riesgo de sufrir una infección de orina, dos “males” que pueden desencadenarse después de consumir alcohol de forma desenfadada.

**Jengibre:** Va a resultar cierto aquel proverbio chino que reza que “todo lo bueno se encuentra en el jengibre”. El jengibre está considerado uno de los remedios más útiles para aplacar los síntomas del mareo y aliviar las náuseas. Gracias a sus propiedades analgésicas, esta planta de sabor picante y alimonado, también mitiga el dolor de cabeza. En infusión o mezclado con zumo de manzana, funciona a las mil maravillas.

## RESFRIADO

Los resfriados son el resultado de la proliferación de ciertos virus en las paredes de las fosas nasales, faringe (detrás de la boca) y laringe (primer tramo de las vías respiratorias en el cuello). Esta infección produce tos, estornudos, picor y abundantes secreciones transparentes, sobre todo en las fosas nasales. Los virus pasan con facilidad de una persona a otra con la tos y por medio de objetos contaminados (pañuelos, cubiertos, etc.). Como son muchos y muy diferentes los virus que producen resfriados, se pueden adquirir varios de ellos a lo largo del año, ya que nunca desarrollan, tal y como sucede con la gripe, inmunidad frente al virus.

No te fuerces a comer, sobre todo si tienes menos apetito, ten en cuenta que lo que menos necesita el organismo es perder fuerzas haciendo digestiones pesadas. Los zumos de naranja y los de limón con miel, así como los caldos de apio con zanahoria, son de presencia obligada. Recuerda, por otra parte, que moderar el consumo de lácteos contribuye a la desaparición de la mucosidad.

Otro consejo importante, especialmente si el resfriado cursa con fiebre, es tomar más agua a través de infusiones, a las que puedes añadir canela o jengibre, y sopas (de tomillo, de ajo, de cebolla, de pollo...). Calentitas y reconfortantes, ayudan a regular la temperatura corporal haciendo frente al frío exterior al tiempo que facilitan el transporte de los nutrientes.

El cansancio, el síntoma del resfriado que más chafado nos deja, es un mecanismo con el que el organismo logra sacar ventaja a los virus, aprovechando el respiro que representa tener el cuerpo en reposo para crear anticuerpos.

Hierve un cuarto de litro de agua y echa una cucharada de hierbaluisa y otra de manzanilla. Cuela el líquido y tómalo lentamente. Puede repetirse dos veces al día hasta que desaparezcan los síntomas. Exprime el zumo de un limón, caliéntalo en el microondas y disuelve una cucharada de miel cuando esté caliente. Tómalo a sorbos pequeños un par de veces al día.

**Regaliz:** El carraspeo, la tosecilla con la que aclaramos la garganta es uno de los primeros síntomas del resfriado. Para suavizar las paredes de la garganta, lo que por sí solo reduce la insistencia de la tos y la picazón, chupa raíz de regaliz. A medida que vayas tragando la saliva, te irás sintiendo mejor.

**Escaramujo:** El escaramujo, el fruto del rosal silvestre, contiene treinta veces más vitamina C que la naranja. Está comprobado que esta vitamina disminuye en un 20-30% la duración y la intensidad de los síntomas del resfriado. Tanto si ya has caído presa de los virus como si quieres barrar su entrada, bebe esta infusión.

**Ajo y limón:** En los meses fríos del año, el ajo, el jengibre y el limón se hacen inseparables. Un remedio clásico contra el resfriado y la bronquitis, dado que descongestiona el pecho cargado y actúa como un trampolín para las defensas, es el que se consigue machacando un diente de ajo y rallando medio centímetro de raíz de jengibre. Vierte sobre ellos el zumo de un limón y una taza de agua hirviendo. Ya sólo te quedará añadir a la receta una cucharada de miel y remover.

**Malva:** Combinada con eucalipto, esta planta de preciosas flores azules es un buen remedio para la tos, ya que suaviza las vías respiratorias y expulsa la mucosidad. Tómala en infusión usando una cucharada de la mezcla de ambas hierbas por taza de agua. Evita los preparados de malva en caso de diarrea, y los de eucalipto si sufres asma.

**Eucalipto:** Si la congestión nasal, una reacción con la que el cuerpo persigue taponar la entrada de más virus, te impide respirar, convierte el baño de tu casa en un "vaporarium". Para ello, llena la bañera de agua caliente y vierte tres gotas de aceite esencial de eucalipto, de acción expectorante y descongestiva. Si no das con este producto, añade al agua una bolsa de muselina con dos buenos puñados de hojas secas de este árbol.

Ricas en zinc y hierro, los guisos con legumbres son un auténtico batallón de reserva en caso de infección. También es el momento de consumir alimentos de color naranja, protectores sin igual de los bronquios y de la garganta. Los berros, las espinacas, el pimiento y el tomate, la col la coliflor y el brócoli son buenas fuentes de vitamina C. La cebolla, el puerro, ajo, y la col lombarda, son alimentos de color liláceo y paran los pies a los gérmenes y ablandan la mucosidad, favoreciendo su expulsión.

## RESFRIADOS INFANTILES

Los niños suelen ser los primeros de la familia en sucumbir a la acción de alguno de los más de doscientos virus que causan un resfriado. Según los expertos, los pequeños de la casa se acatarran unas diez veces al año.

El agua y los zumos naturales son las mejores bebidas que los niños pueden tomar ya que depuran su organismo y mantienen hidratadas las mucosas de las vías respiratorias, la primera barrera defensiva con la que se encuentran los virus. No deben abusar de los refrescos azucarados ni de los zumos o néctares envasados, dado que el excesivo consumo de azúcar merma la capacidad defensiva de los pequeños.

Comer cinco raciones de vegetales al día es la recomendación que hacen los expertos para mantenernos sanos y fuertes, un consejo que se extiende a la población infantil, en dosis más reducidas. Intenta que tus hijos coman, cada día, una ensalada, dos piezas de fruta y vegetales en el primer o en el segundo plato de la comida y de la cena. Acostúmbrate a cocinar sus platos preferidos con hortalizas de sabor suave como la zanahoria, el calabacín, los guisantes.

Los huevos, lácteos y vegetales de color naranja y rojo son las mejores fuentes de vitamina A, un nutriente que protege los pulmones y favorece el buen funcionamiento del sistema inmunitario.

Un puñado diario de frutos secos o pipas, proporciona las dosis necesarias de zinc, un mineral que ejerce un efecto antivírico. También son ricos en zinc el queso curado y el pan integral.

**Equinácea:** Esta planta de preciosas flores de color fucsia estimula el sistema inmunitario de los niños impidiendo que infecciones víricas, como son el resfriado o la gripe, se desarrollen. Los niños pueden tomar preparados pediátricos de equinácea –en infusión, decocción, jarabe, extracto fruido o pastillas-, siempre y cuando un especialista regule la dosis en función de su edad.

**Batido de frutas:** Si lo preparas con naranja, fresas, kiwi, mango o papaya, las frutas más ricas en vitamina C, el sistema de defensas de tus hijos no tendrá ni una sola flaqueza. Y es que a la riqueza nutricional de la fruta se le ha de sumar los beneficios de la leche, un alimento que pone los glóbulos blancos en pie de guerra, gracias a su aporte en vitamina A y zinc.

**Hierbas aromáticas:** El orégano, el tomillo, el romero, el perejil... tienen propiedades antisépticas muy útiles en los meses de invierno. Aunque se usan en pequeñas cantidades, sus efectos se notan. Cuando la tos se le agarre al pecho, prepárale una infusión de tomillo empleando una punta de cuchillo por vaso de agua.

**Jalea real:** La jalea real es una auténtica medicina natural, un eficaz tratamiento preventivo frente al resfriado y la gripe. Para que haga más efecto, los expertos aconsejan que los niños, los ancianos y las personas debilitadas tomen jalea real en estado puro (una pasta que se vende envasada en dietéticas) o en forma de ampollas bebibles.

**Marrubio:** Además de calmar la tos y aclarar la mucosidad, esta planta estimula el apetito, que los niños pierden cuando están enfermos. Cómprala en hermodietéticas en forma de jarabe o seco, listo para infundir. También puedes hervir 1 kg. De marrubio en 5 ó 6 l. de agua. Viértelo colado sobre el baño caliente y mantén al niño en la bañera hasta que el agua se entibie. Repite esta operación 2-3 días.

**Malva:** Las infusiones de malva, a las que puedes añadir un chorrito de limón y endulzar con miel, ayudan a expulsar la mucosidad y a suavizar las paredes de la garganta.

**Saúco:** Debido a su acción sudorífica, las flores del saúco en infusión –una cucharadita por vaso de agua- bajan la temperatura. En niños menores de 5 años, diluye la infusión con la misma cantidad de agua.

## REÚMA

Se entienden por reuma o reumatismo todas aquellas lesiones que afectan a las articulaciones, ya sean de tipo degenerativo (artrosis) inflamatorio (artritis, artritis reumatoide) o de otra índole, causantes de molestias en una o varias articulaciones. Estos procesos son muy frecuentes y afectan a más del 50% de las personas mayores; lo sufren más las mujeres (tres mujeres afectadas por cada hombre).

Los dolores de tipo reumático son más frecuentes en las temporadas frías, razón por la cual no sólo son aconsejables los baños de sol, sino también tener preparados los medios para cuando lleguen esas fechas.

Como norma general, tanto para la prevención como para el tratamiento de la enfermedad lo ideal es adoptar una dieta rica en alimentos integrales, verdura y fibra y pobre en carne, carbohidratos refinados y grasas saturadas. Parece haber una estrecha relación entre las grasas dietéticas y la inflamación común en todos los procesos reumáticos, ya que se ha observado que incluyendo o excluyendo de la dieta determinados aceites dietéticos se produce una reducción o un aumento de la reacción inflamatoria. Así, los ácidos grasos poliinsaturados de la serie omega 3 como los que se encuentran en los pescados de agua fría (caballa, boquerón, sardina, atún, salmón y salmónete) y los omega 6, que se encuentran en dos plantas, la onagra y la borraja, son especialmente beneficiosos porque actúan sobre las prostaglandinas mediadoras de la inflamación, consiguiendo una reducción significativa.

Sin embargo, existen también ácidos grasos perjudiciales como el araquinódico que deriva en su mayoría de los productos lácteos y de la carne que contribuye al agravamiento de la inflamación. De ahí que se aconsejen las dietas vegetarianas y los productos lácteos en las variedades desnatadas.

Para combatir el reuma por vía tópica hay que tener en cuenta que existen dos tipos de dolor bien diferenciados. En la artritis la zona dolorida se hincha, enrojece y se "calienta".

Aunque es un dolor agudo, generalmente desaparece pronto. Para aliviarlo se pueden utilizar cataplasmas frías, por ejemplo, de arcilla.

En las enfermedades degenerativas, como la artrosis, el dolor es "frío", más persistente y más difícil de combatir. En estos casos, sirven de ayuda los preparados revulsivos (provocan un cambio brusco de temperatura), ya sea en forma de pomada o cataplasmas, a base de cayena, alcanfor, árnica, harpagofito, romero, enebro. Estos ingredientes tienen la capacidad de estimular la circulación sanguínea local, activar la eliminación de toxinas y relajar el músculo.

Es importante no confundir los dos casos ya que aplicar preparados revulsivos sobre una articulación caliente o inflamada puede empeorar su estado. Machaca 12 dientes de ajo frescos y mézclalos con igual cantidad de manteca de cerdo. Guarda en un frasco y aplica la combinación dos veces al día sobre la zona afectada (bien con un pequeño masaje o a modo de cataplasma).

## **RIESGO CEREBRAL**

Las células del cerebro, llamadas neuronas, se organizan formando millones de circuitos a modo de “gran mapa de carreteras”. Estos circuitos desarrollan las funciones de memoria, emotividad (sentimientos), percepción (recibir la información externa), etc. Para cumplir sus funciones necesitan un aporte constante de sangre que les asegura el oxígeno y otros nutrientes imprescindibles para su actividad. Si la llegada de sangre no es buena, las funciones comienzan a fallar por falta de “alimento”. La llegada de sangre a la cabeza fluye por unas arterias que suben por la columna vertebral (arterias vertebrales) y otras dos grandes arterias que ascienden a ambos lados del cuello (carótidas internas).

El ajo disminuye la cantidad de colesterol en sangre, así como de otras grasas evitando el desarrollo de la arteriosclerosis y mejorando la circulación de la sangre. Toma un diente de ajo casi a diario, mezclado con las diferentes comidas del día. Diversos estudios recientes demuestran que aquellas personas que han utilizado con frecuencia el aceite de oliva en sus comidas tienen menor declive mental. Esto se debe a su elevado contenido en ácidos grasos monoinsaturados y sus efectos beneficiosos.

Los frutos secos y en particular las nueces son ricos en ácidos grasos esenciales (colaboradores de una buena circulación sanguínea) contienen abundante fósforo y magnesio (ayudan a trabajar al cerebro) y también vitamina B6 (recomendable para los nervios). Por todas estas razones, consume todos los días algunos frutos secos y en particular nueces (4-5 piezas diarias). Para mantener el cerebro en forma no basta con una alimentación equilibrada, también es necesario ejercitarlo con actividades como leer algo todos los días e intentar recordar una parte de la lectura, hacer operaciones matemáticas, aprenderse direcciones y teléfonos de memoria, resolver crucigramas, etc.

## **RINITIS**

Las rinitis se caracterizan por la inflamación de la capa interna o mucosa que tapiza por dentro las fosas nasales. Esta inflamación suele estar producida por la llegada y proliferación de virus o bien por reacciones alérgicas a diferentes productos. Esta última es quizá la causa más frecuente: son las llamadas rinitis alérgicas desencadenadas por el polen de las flores, los ácaros del polvo, la polución ambiental, etc. La inflamación produce aumento de las secreciones con moco abundante (rinorrea) y estornudos.

Es muy recomendable fortalecer las fosas nasales (sobre todo para disminuir las secreciones abundantes y estornudos) realizando diariamente lavados con agua salada aprovechando el lavado de la mañana o de la noche. También para reducir la mucosidad nasal puede utilizar, en cualquier momento del día, agua salada aplicada en el interior de las fosas nasales con la ayuda de una gasa.

La alfalfa resulta especialmente rica en determinados tipo de vitamina C que resiste muy bien la cocción.

También posee notables cantidades de vitamina A y oligoelementos, como cobre y boro, siendo por estas razones muy útil para las personas alérgicas. Se puede tomar la alfalfa en forma de brotes o germinados acompañando a las ensaladas o también como jugo fresco: un vaso por las mañanas o en infusión (30 gramos de la planta por litro de agua, que se puede mezclar con miel y limón).

## **RIÑONES**

Los riñones representan los órganos encargados de eliminar las sustancias sobrantes e incluso tóxicas que la sangre ha recogido de cualquier parte del organismo. Cada día los

riñones “estudian” miles de litros de sangre, extraen de ella 180 litros de filtrado para analizarlo al máximo y forman entre 1 y 2 litros de orina que acumula sustancias sobrantes del cuerpo (porque se encuentran en exceso, como puede ser el caso del agua, azúcar, sal etc.) y otras de carácter tóxico o inútiles para el organismo (urea).

La mayor parte de las verduras y hortalizas (espárragos, alcachofas) contienen productos con efecto diurético, que ayudan al riñón a formar la orina e incrementan la cantidad de orina eliminada, evitando la formación de piedras o arenilla en el riñón. Realiza una infusión con unas hojas de parietaria o “rompepiedras” y una pizca de cola de caballo y tómalas todos los días en ayunas. Cuece 3 ó 4 alcachofas de cardo en un litro de agua hasta que se encuentren muy blandas. Cuela el caldo de la cocción y guárdalo en un tarro con cierre hermético. Toma todos los días un vaso de la infusión en ayunas.

## RONQUIDOS

Los ronquidos se producen cuando el aire que se respira pasa por un estrechamiento en el fondo de la cavidad bucal, concretamente en la zona de la campanilla. Esta situación suele suceder mientras se duerme ya que en ese momento los músculos de la campanilla se relajan, lo que permite la caída de esa estructura y el cierre del fondo de la boca se estrecha, moviendo el aire los músculos relajados y produciendo el ronquido.

También puede ser la consecuencia de una acumulación de grasa en esa zona (sobre todo en obesos y personas con sobrepeso), estrechando la zona de paso.

La postura a la hora de dormir es muy importante, ya que si se duerme boca arriba es más fácil que se estreche el fondo de la boca y se facilite el ronquido. Al dormir de lado o boca abajo, la posibilidad de ronquido es menor.

Antes de acostarte, echa una pizca de sal en medio vaso de agua templada y mézclala bien. Con la ayuda de una gasa introduce unas gotas del agua salada en cada una de las fosas nasales y respira profundamente.

Con ello se limpiará y abrirá al máximo la nariz.

Tipos de ronquidos:

El sonido del ronquido está causado por la vibración entre el paladar blanco y la campanilla, cuando el paso del aire queda interrumpido en la parte posterior de la boca y la nariz. Según como sea este tipo de obstrucción tenemos dos tipos de ronquidos:

**Ronquidos benignos:** Se trata de aquellos que se producen de forma fuerte y continua, pero que no se acompañan de ruidos ni interrupciones en la respiración. Aunque pueden resultar muy intensos, no entrañan ningún riesgo para la salud. Sólo se recomienda tratarlos si resultan molestos para la pareja o para el mismo roncadador.

**Apnea del sueño:** Tiene lugar cuando la obstrucción de la garganta es total, produciéndose una parada respiratoria que puede durar varios segundos. Esta parada puede repetirse centenares de veces durante una misma noche. En este caso, los ronquidos son muy perjudiciales para la salud.

Es un hecho que los hombres roncan más que las mujeres (mientras que entre la población masculina, este problema afecta al 25%, en las mujeres la incidencia es de un 14%). Durante el embarazo, aumenta el riesgo de sufrirlo, debido a la presión del feto sobre el diafragma. También es frecuente entre la población infantil (afecta al 12%), sobre todo cuando existen problemas como las vegetaciones, la obesidad, las alergias crónicas, la inflamación de las amígdalas, etc. Además, el 10% de los niños roncadadores pueden presentar apnea del sueño.



Los ronquidos pueden estar causados por varios motivos. A la hora de buscar una solución, es necesario saber cuál de ellos lo produce.

Tanto el tabaco como el alcohol irritan la mucosa de la faringe y relajan en exceso la musculatura de la zona de la garganta, provocando los ronquidos. Abandonando los dos hábitos, se obtiene una considerable mejoría.

Algunos tranquilizantes, las pastillas para dormir y los fármacos con codeína (un compuesto que se utiliza para calmar la tos o el dolor), producen el mismo efecto. Es conveniente, por lo tanto, consultar con el médico sobre la posibilidad de cambiar el tipo de tratamiento.

El 90% de las personas que roncan sufren sobre peso y obesidad debido a que la grasa que se acumula en el cuello presiona las vías respiratorias y dificulta el paso del aire. La solución es sencilla, con tan sólo reducir el 10% de nuestro peso, los ronquidos y la apnea desaparecen de forma espontánea.

Si el tabique no es completamente recto puede obstruir el paso del aire, provocando los ronquidos. Un cirujano puede valorar la posibilidad de operarlo. Si la desviación es leve, es posible solucionarlo con un dilatador nasal.

Todos aquellos trastornos que dificultan la respiración, como las alergias, los pólipos, etc. también pueden producir ronquidos, por lo que es conveniente tratarlos.

## **ROSÉOLA**

La roséola es una enfermedad infantil contagiosa causada por un virus. Los síntomas incluyen fiebre elevada, erupción, dolor de garganta, inflamación de las glándulas del cuello, disminución del apetito y diarrea leve. La roséola dura alrededor de una semana.

Es más común en los bebés y niños menores de 2 años. Por lo general, comienza con un pequeño resfrío, que bruscamente provoca fiebre elevada (de 101 °F a 105 °F) que persiste de tres a cinco días. Aunque muy pocas veces es una enfermedad grave, existe un leve riesgo de convulsiones febriles (relacionadas con la fiebre) en especial durante la fase inicial de la enfermedad cuando la temperatura sube rápidamente.

Algunos niños con roséola presentan también dolor de garganta, inflamación de las glándulas del cuello, disminución del apetito y diarrea leve. Una vez que la temperatura del niño vuelve a la normalidad, aparece una erupción que se caracteriza por manchas rosadas elevadas en el torso que se extienden a la parte superior de los brazos y cuello. En general, no dura más de un día. Una vez que desaparece la erupción, el niño puede reanudar sus actividades normales.

A pesar de que la roséola es una enfermedad contagiosa, lo más probable es que no pueda evitar que el niño se contagie, ya que se transmite al respirar microgotas del ambiente o saliva de un niño que no presenta síntomas obvios de la enfermedad.

Hervir en un litro de agua un puñado de flores de saúco hasta obtener un té, el cual se debe tomar unas 5 veces al día.

- Aplicar masajes durante 3 ó 4 minutos con aceite de oliva con los dedos en forma de círculos sobre las áreas afectadas, ayuda a eliminar los síntomas de la roséola y retarda la aparición de cicatrices.

- Aplicar varias rodajas de pepino sobre las zonas inflamadas durante 5 minutos.

## **ROZADURAS**

Las rozaduras son lesiones que se producen en la piel por la presión continuada y durante cierto tiempo de un objeto, incluido o no en el vestuario (utilizar un martillo mucho tiempo, trabajar con la azada en la huerta, unos zapatos que aprietan etc.) Las rozaduras casi siempre se acompañan de pérdida de pequeñas extensiones de piel, dejando al descubierto tejidos subcutáneos. Otras veces la piel no se pierde pero se despegas del tejido subyacente y aparecen ampollas. Para evitar las rozaduras es fundamental proteger con guantes, coderas, tiritas, etc. las zonas que mayor actividad desarrollan con objetos pesados.

Para curar las ampollas y las heridas con más rapidez e incluso aquellas que tardan en cicatrizar se utiliza la telilla de un huevo: coge la cáscara de un huevo y separa un trozo de la tela blanquecina que la cubre por dentro, tan extensa como amplia sea la rozadura y tápala con una tirita, gasa o similar. Además de evitar que se infecte, esta tela acelera su recuperación. Aplícalo todos los días.

## **RUBEOLA**

Es una enfermedad vírica exantemática (que produce una erupción) de la niñez que puede provocar en el feto graves malformaciones congénitas si la madre lo padece durante el embarazo.

Para el niño o adulto no reviste gravedad

La enfermedad en el niño o adulto aparece como un síndrome gripal: malestar general, febrícula o fiebre de poca intensidad, ganglios dolorosos a los lados del cuello.

Al cabo de uno a dos días aparece una erupción:

manchas rojo pálido

poco intensas

pequeñas  
duran unos tres días

se inicia en la cabeza y progresa hacia los pies, siendo más intensa en el tronco

se aclara sin descamación.

No produce picor ni molestias especiales.

## **SABAÑONES**

Los sabañones son lesiones que aparecen en diversas zonas de la piel (sobre todo en regiones distales o aisladas, como es el caso del lóbulo de la oreja, dedos de las manos o de los pies) y que presentan enrojecimiento, ligera hinchazón e intenso picor. Su origen no es del todo conocido pero parece ser que se deben a diversas alteraciones de tipo circulatorio, en concreto la llegada de una cantidad excesiva de sangre que hincha la zona.

Lo peor para los sabañones son los cambios bruscos de temperatura, del hogar a la calle, de la calle al hogar pegándose a la estufa. Para evitarlo, nada mejor que proteger las zonas expuestas al frío, además de no abusar del calor en casa o en el trabajo.

Pela una uva y aplica el hollejo (piel) en la zona donde está el sabañón. En breves momentos notarás mejoría y si eres constante en la aplicación observarás como va desapareciendo el sabañón. El hollejo de la uva contiene flavonoides que mejoran la circulación de la sangre.

## **SARAMPIÓN**

El sarampión es una enfermedad febril contagiosa que se manifiesta especialmente en la infancia, aunque los adultos también pueden padecerla. Es causada por un virus que se transmite por vía oral (tos, estornudos, etc.) de una persona a otra. Sus síntomas son muy similares a los de un resfriado común o una gripe con fiebre de hasta 40 grados, malestar general, conjuntivitis y las típicas manchas rojas o rosadas que aparecen primero detrás de las orejas y luego se extienden hacia abajo por todo el cuerpo. Desaparecen en unos 5 ó 6 días. Cuando se ha padecido el sarampión se alcanza una inmunidad que dura toda la vida. A veces al presentarse, es tan suave que no se percibe al confundirlo con un resfriado.

Hierve durante 10 minutos 2 cucharadas soperas de flor de saúco en medio litro de agua. Deja reposar 5 minutos, cuélalo y toma 4 tacitas al día, fuera de las comidas. Si el enfermo es un niño de corta edad se le administrarán 2 cucharadas soperas cada 2 horas. El saúco es sudorífero y depurativo.

## **SARNA**

La Sarna es una enfermedad que afecta la piel de las personas. También se le denomina Escabiosis o Acariasis Sarcóptica y es ocasionada por un parásito muy pequeño (*Sarcoptes scabiei*) que se alimenta de sangre humana.

Este ácaro pone sus huevos debajo de la piel de las personas, lo cual produce una especie de vejiguitas rojizas cubiertas por una costra de color café, que generan comezón

Los síntomas de la primera infestación con sarna suelen aparecer 3 a 4 semanas después de la exposición. Produce mucha picazón especialmente de noche, haciendo que la persona se rasque. Esto hace que pequeñas heridas se conviertan en granos e infecciones.

Quienes ya han padecido sarna anteriormente, pueden manifestar síntomas con mayor rapidez al infestarse nuevamente, generalmente dentro de las 24 horas de haberse expuesto.

Las protuberancias suelen aparecer en el exterior de los genitales, entre los dedos y en los pliegues de la piel, en el interior de la muñeca y del codo, en las nalgas y en los pliegues de la ingle. Estas pueden inflamarse, desarrollar costras o endurecerse.

Las partes del cuerpo más afectadas son generalmente: los brazos, las axilas, entre los dedos de las manos, alrededor de los pechos y del ombligo, los órganos sexuales, nalgas y músculos.

Para curar la sarna debe frotarse todo el cuerpo desde el cuello hasta los tobillos con una loción que se llama BENZOATO DE BENCILO al 25%. El tratamiento se hará por la noche. Al día siguiente, la persona deberá bañarse bien con agua y jabón.

Para aliviar la picazón se recomienda ponerse aceite, calamina o alguna otra medicina recomendada por el médico.

En los niños menores de 2 años, la aplicación del tratamiento se hace igual, pero se pone también en la cabeza y en los pies, cuidando que la medicina no caiga en los ojos.

El tratamiento se hará durante cuatro noches seguidas y se repetirá a los ocho días en caso de ser necesario. Este tratamiento es suficiente para curar la sarna.

## **SEDANTE CONTRA EL ESTRÉS**

Los mejores efectos relajantes y antiestresantes que podemos conseguir se obtienen utilizando la pasionaria.

La planta fue introducida en Europa y cultivada como ornamental hasta finales del siglo XIX, cuando se descubrió que tenía un marcado efecto sedante sobre el sistema nervioso, si bien ya era utilizada por los pueblos indígenas americanos, tanto aztecas como incas. Se encuentra entre los mejores remedios para combatir el insomnio, disminuyendo además el nerviosismo y la irritabilidad. Reduce las palpitaciones, temblores seniles, espasmos, calambres musculares, jaquecas y dolores de muelas.

Aunque no se conocen efectos tóxicos de esta planta, debe administrarse con cuidado ya que no se descarta un efecto nocivo en dosis muy elevadas (tomada con mucha frecuencia). Una botella de vino quinado y un puñado de hojas de pasionaria. Se introducen las hojas en la botella y se deja macerar durante unos días, hasta elaborar una mistela. Toma una tacita templada cuando te encuentres nervioso o estresado. En caso de insomnio, toma una taza antes de acostarte.

## **SEXO**

Aumenta la capacidad del orgasmo con PIÑONES. Frecuentemente, el déficit de zinc es la única causa de la disminución del deseo sexual, la impotencia y la frigidez. El alimento con mayor contenido en zinc de la naturaleza es la ostra, seguido del piñón. Por eso, añadir un puñadito de piñones a las espinacas rehogadas, a la ensalada, a los platos de pasta o al flan, mejora la calidad de las relaciones sexuales.

Para combatir la astenia sexual, nada mejor que confiar en el efecto reconstituyentes de los viales que combinan JALEA REAL FESCA CON GINSENG. Algunas personas experimentan una verdadera estimulación erótica después de tomarse una dosis. Este remedio se recomienda en especial a los hombres que desean aumentar su vigor sexual, pero debe evitarse en caso de sufrir un trastorno cardiovascular.

No hay fruta que supere al mango en betacarotenos. Este pigmento naranja, el equivalente vegetal de la vitamina A, interviene en la formación de las hormonas sexuales, cuyo déficit disminuye la libido. Gracias a su contenido en vitaminas C y B, el MANGO tonifica los órganos sexuales y aumenta la resistencia al estrés.

Las propiedades como potenciador sexual del AZAFRÁN se conocen desde la antigüedad. De hecho, el dios Hermes, consejero de los enamorados, utilizaba azafrán para despertar el deseo y la energía sexual de las parejas. La infusión de dos o tres hebras de azafrán en un vaso de agua es un remedio muy útil entre mujeres que se encuentran algo bajas de ánimo.

## **SIDA**

El SIDA (SÍNDROME DE INMUNODEFICIENCIA ADQUIRIDA), es una infección por virus que causa un fallo total del sistema inmunológico del cuerpo.

Debido a este virus, el sistema inmunológico (que incluye los linfocitos de la sangre, la médula espinal, el hígado y las glándulas linfáticas) no puede producir anticuerpos que protejan el organismo contra las infecciones y el cáncer.

El virus que lo provoca es el Virus de Inmunodeficiencia Humana o VIH (también HIV; del inglés), del que hay dos tipos principales, 1 y 2, y multitud de variantes.

La infección inicial puede no producir síntomas, o producir un cuadro como la gripe, que dura una semana y no se suele relacionar con la enfermedad. Después pasa un período de unos meses en el que no hay síntoma alguno y las pruebas para detectar la infección son negativas, ya que tardan unos meses en hacerse positivas, no pudiéndose asegurar su resultado hasta unos seis meses después del contacto sospechoso.

En la siguiente fase, de infección primaria, ya se han positivado las pruebas analíticas, detectándose los anticuerpos en la sangre.

La tercera fase es una fase más o menos inactiva y prolongada. El paciente se encuentra bien, pero ya tiene la infección, que va avanzando inexorablemente. En este estadio, la medicación es efectiva para reducir la carga vírica y retrasar la aparición del SIDA.

Fases cuarta y quinta: son el comienzo del SIDA. Las defensas inmunológicas están ya demasiado debilitadas para proteger al organismo. El virus ataca también a las células nerviosas y aparecen:

Fatiga, pérdida de peso, infecciones recurrentes (respiratorias, del aparato digestivo, de la piel, etc.), que responden mal o no responden a los tratamientos convencionales.

Fiebre, ganglios linfáticos inflamados, aumento del tamaño del bazo, diarrea, úlceras bucales e infecciones oportunistas por agentes (virus, bacterias u hongos) que no suelen provocar enfermedades en las personas sanas.

## **SÍNDROME DE PIERNAS INQUIETAS**

El síndrome de las piernas inquietas (SPI o síndrome de Ekbom) es un desorden neurológico caracterizado por la necesidad de mover las piernas y en ocasiones otras partes del cuerpo, generalmente durante el reposo y en casos extremos presentan la misma intensidad a todas las horas. Como consecuencia del cuadro, los pacientes presentan trastornos del sueño, fatiga y problemas de concentración diurnos. La prevalencia de SPI aumenta con la edad y es más frecuente en mujeres. Una historia familiar de SPI es frecuente cuando los síntomas aparecen en menores de 40 años.

En la actualidad existen cuatro clases principales de medicamentos: agentes dopaminérgicos, sedantes, analgésicos y anticonvulsivantes. La elección del tratamiento dependerá del tiempo en que se producen los síntomas y de su gravedad. Así, los sedantes son muy efectivos para aliviar los síntomas de SPI durante la noche. Por lo que se recomienda su administración a la hora de acostarse, además de un agente dopaminérgico.

Por su parte, los analgésicos se utilizan en su mayoría para personas con SPI con síntomas de inquietud graves. Algunos ejemplos de medicamentos incluidos en esta categoría son la codeína, el propoxifeno, y la metadona. Por otro lado, los analgésicos se utilizan en su mayoría en pacientes con SPI con síntomas de inquietud graves. Por último, los

anticonvulsivantes son particularmente efectivos en pacientes con síntomas marcados durante el día, en particular personas que padecen síndromes dolorosos asociados con este síndrome. Estos se recomiendan para los casos de SPI secundario a diabetes, neuropatía, etc.

“No obstante, elegir un estilo de vida saludable, eliminar las sustancias que producen los síntomas (café, té y refrescos excitantes), tomar suplementos vitamínicos (vitamina B) y minerales (hierro, magnesio, potasio, y calcio) y realizar actividades autodirigidas (caminar, estirarse, tomar baños fríos o calientes) ayudan a mejorar significativamente la enfermedad” explicó la doctora Cañellas, que destacó que “la fatiga y la somnolencia tienden a empeorar los síntomas del SPI, por lo que llevar a cabo un programa de buena higiene de sueño (acostarse y levantarse a la misma hora, tener un entorno de sueño tranquilo y cómodo) deben ser un primer paso para mejorar los síntomas”.

-Disminuir la cantidad de alcohol, cafeína y tabaco o sus derivados.

-Tomar un baño con agua caliente y masajearse las piernas antes de acostarse para ayudar a relajarse.

- Técnicas de relajación como la meditación y el yoga pueden ayudar a relajarse antes de acostarse.

- Aplicar compresas con agua tibia o agua caliente pues estas le pueden ayudar a aliviar las sensaciones en las piernas.

-Distraer la mente leyendo, haciendo un crucigrama o jugando un juego de video mientras espera para que le dé sueño.

-Ejercicios moderados antes de acostarse también pueden ayudarle, pero no se exceda; hacer ejercicio vigoroso o tarde puede hacer que sus síntomas empeoren.

## **SÍNDROME DE LA COMIDA CHINA**

El dolor de cabeza es, junto con las náuseas, las crisis asmáticas y las reacciones alérgicas, uno de los síntomas más significativos del llamado “síndrome de la comida china”. El supuesto responsable de esta respuesta es el aditivo E-621, también conocido como umami o glutamato monosódico. Esta sustancia se emplea en los restaurantes orientales de dudosa calidad, pero también en la industria de la alimentación para potenciar (y a veces enmascarar) el sabor natural de los alimentos.

Los “snacks” salados, las sopas de sobre, los cubitos de caldo, las pastas y pizzas preparadas, las salchichas, las salsas, etc. son algunos de los alimentos procesados que pueden contener este saborizante.

A pesar de la polémica que suscitan los potenciadores del sabor, -algunos expertos sospechan que, en grandes dosis, estos aditivos aumentan el apetito y pueden tener efectos nocivos sobre la salud-, los que van del E.620 al E-625 están autorizados por la Unión Europea.

## **SÍNDROME PREMENSTRUAL**

Más del 50 por 100 de las mujeres en edad fértil sufren molestias durante los días precedentes a la menstruación o cuando ésta se presenta. Estas incomodidades se deben a los cambios que inducen las hormonas femeninas y en particular en lo que se refiere a la acumulación de líquidos y modificaciones del útero. Al “morir” parte de la mucosa del útero que luego se expulsa al exterior es frecuente el dolor de la región genital, hinchazón, sensación de

pesadez genital, etc. Durante estos días utiliza fundamentalmente una dieta rica en frutas y verduras ya que te aportarán una gran cantidad de minerales que disminuyen las molestias.

Hazte infusiones de naranjo amargo. El naranjo amargo posee una gran concentración de sustancias que reducen el insomnio, molestias digestivas, palpitaciones cardíacas, desmayos, dolores menstruales, etc. Las pipas de girasol, como las de calabaza, el cacao y el germen de trigo, contienen magnesio, el cual ayuda a relajar la musculatura del bajo vientre. Hay que empezar a tomarlas días antes de la menstruación para evitar el síndrome premenstrual.

La soja es especialmente interesante para prevenir estas molestias ya que contiene fitoestrógenos, sustancias similares a los estrógenos, equilibrando los efectos de los estrógenos naturales y de este modo regula el ciclo menstrual.

## **SINUSITIS**

La sinusitis es una inflamación de la membrana que recubre las cavidades óseas que se comunican con la nariz. Sigue, a menudo, a un resfriado común, gripe, y otras infecciones generales. Existen diferentes tipos de sinusitis como la aguda que es la inflamación de la membrana que se comunica a la nariz y la crónica que se debe a una sinusitis aguda mal curada y por la atmósfera caliente y seca, los gases irritantes y por la deficiencia de defensas orgánicas en la nutrición. Entre sus síntomas están la nariz tapada, dolor en la nariz y en la cara, incluyendo dolor en los dientes y en las muelas de la mandíbula superior. En ocasiones también provoca fiebre.

Un remedio casero consiste en la elaboración de una cataplasma de verbena la cual tiene un gran poder descongestionante para aquellas personas que sufren sinusitis. Los ingredientes de esta cataplasma son 2 cucharadas de verbena seca, un chorrito de aceite de oliva y 2 claras de huevo. Se pone la verbena en la sartén y cuando empiece a desprender olor, se le agrega el aceite y las claras de huevo batidas. La emulsión resultante se pone sobre una gasa, con cuidado porque es muy líquida; se aplica sobre los senos nasales y los pómulos y se deja puesta por 10 minutos para que actúe.

Otro remedio tradicional consiste en el uso de la solución de sal, aceite y esencia de lavanda para combatir la mucosidad provocada por la sinusitis y la rinitis. Para ello se requieren 2 cucharadas de agua, 1 pizca de sal marina, 3 gotas de aceite de oliva y 3 gotas de esencia de lavanda. Todos los ingredientes deben ser mezclados y puestos al fuego. En cuanto rompa a hervir, se retira y se deja reposar hasta que esté fresco. Luego se aplican 2 ó 3 gotas en las fosas nasales, dos o tres veces al día.

Evitar los perfumes muy fuertes, olor a cigarrillo o caminar en avenidas muy contaminadas, ya que pueden agudizar la sinusitis. Tomar muchos líquidos diariamente con el fin de ayudar a que fluya la mucosidad de forma más fácil. Evitar el uso frecuente de fármacos anticongestión en forma de gotas, ya que pueden inflamar aún más los senos paranasales causando así una sinusitis crónica.

Examinar regularmente los dientes, ya que cualquier infección en la boca puede fácilmente esparcirse hacia los senos. Acudir al doctor si se observa que, a pesar de los esfuerzos realizados, la sinusitis no se alivia, ya que puede degenerar en otros tipos de dolencias como otitis u abscesos.

## **SOBREPESO INFANTIL**

La obesidad va camino de convertirse en la gran epidemia del siglo. Ya la población infantil no se salva de este problema de salud, dado que uno de cada cuatro niños tiene sobrepeso.

No recurras a los dulces como recompensa, para aliviar su mal humor o contrarrestar su falta de apetito.

Acostúmbrale a beber únicamente agua en las comidas (ni leche ni refrescos)

Potencia el consumo de platos únicos (paella, estofados, pasta), acompañados de una ensalada variada.

Coloca la fruta a la vista

Anímale a hacer ejercicio.

**Zanahoria:** Limitar el picoteo fuera de las comidas –desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena- es una de las primeras medidas a tomar cuando un niño tiene tendencia a engordar. En primer lugar, anímale a beber un poco de agua –la sed se confunde muy a menudo con el hambre- y, después, engaña su apetito con unos bastoncillos de zanahoria o unas tortitas de arroz integral.

**Caldo:** Otra pauta que conviene seguir es reducir paulatinamente el tamaño de las raciones. En este sentido, te será de gran ayuda darle como entrante un vaso de caldo vegetal o una sopa clarita, platos que “llenarán” su estómago sin sumar calorías.

**Sofrito de tomate:** La mahonesa, el ketchup y las salsas con nata o con harina disparan las calorías de los platos. En su lugar, recurre a los sofritos que, siempre que se cocinen con poco aceite, resultan más ligeros. Las salsas de tomate envasadas engordan más que las caseras porque se les añade azúcar y, además, son ricas en sodio, lo que no conviene a los niños.

**Compota de manzana:** Para evitar los postres excesivamente azucarados, y alcanzar las cinco raciones de frutas y hortalizas que los expertos recomiendan tomar a diario, prepara dulces derivados de la fruta, como la compota de manzana (cocinada sin azúcar o con edulcorantes), la macedonia o las gelatinas caseras con fruta.

Hasta los cuatro años sólo deben consumir el azúcar que se encuentre de forma natural en la leche, los cereales, las hortalizas y la fruta.

A partir de los cuatro años, pueden tomar hasta tres cucharadas de azúcar añadida, una más en el caso de los adolescentes. Limita la comida rápida, la bollería industrial y los refrescos, dado que “despiertan” en ellos un deseo desmesurado por el azúcar.

En caso de sobrepeso, no conviene endulzar los alimentos con más de dos cucharadas de azúcar diarias.

Cuidado con el azúcar que se oculta en algunos alimentos. Los yogures de fruta, por ejemplo, contienen el equivalente a 4 cucharadas de azúcar, el maíz enlatado, dos cucharadas y el ketchup, una cucharada por ración.

La leche desnatada conserva el mismo aporte en proteínas y en calcio que la entera, pero al estar desprovista de la grasa, ve reducido su contenido en vitaminas A y D, que se disuelven en los lípidos. Si el pediatra ve adecuado el consumo de lácteos desnatados, intenta que éstos estén enriquecidos con vitamina D, dado que este nutriente ayuda a depositar el calcio en los huesos.

No se debe abusar de los refrescos light porque aunque son más ligeros que sus equivalentes azucarados, que aportan las mismas calorías que diez cucharadas de azúcar, las bebidas gaseosas son saciantes e interfieren en la absorción de algunos nutrientes. La cola, sea dietética o no, disminuye el aprovechamiento del calcio.

El pan no hay que retirarlo de la dieta. Ten en cuenta que no es el pan lo que engorda sino lo que se come con él. En cada comida ha de haber una representación de hidratos –pan,



arroz, pasta, cereales...- porque éste es el nutriente que necesitamos en mayores cantidades. Intenta, eso sí, moderar las cantidades y, si es un tragoncete, opta por las variedades integrales.

No grasas no deben estar totalmente prohibidas porque son de suma importancia en el correcto desarrollo del niño. En principio bastará con limitar el consumo de grasas animales – embutidos, mantequilla, etc-, sin abusar del resto.

## **SUDORACIÓN, REDUCIR EL NIVEL**

Las personas que sudan de forma exagerada deberían incluir, en su botiquín natural, las esporas de licopodio, un remedio que también se conoce como “**azufre vegetal**”.

Las finas esporas de este tipo de helecho absorben el sudor –multiplican por 50 la capacidad de absorción de los polvos de talco- al mismo tiempo que frenan la proliferación de las bacterias culpables del mal olor. Al actuar como un protector cutáneo, previenen las escoceduras y otras irritaciones provocadas por el sudor.

Aplica las esporas, mañana y noche, sobre las zonas de mayor transpiración: axilas, manos, plantas de los pies, ingles, etc. evitando cualquier herida abierta.

Tanto las infusiones de hojas secas de **salvia** –a razón de una cucharada sopera por vaso de agua- como las cápsulas de esta planta regulan internamente la excesiva producción de sudor. Son un recurso muy útil entre las personas que sudan mucho y las mujeres maduras con sofocos. En uso externo, la salvia se muestra igual de eficaz. Benefíciate del doble efecto antiséptico y antitranspirante de esta planta utilizando en el aseo diario uno de los muchos desodorantes formulados con aceite esencial de salvia que existen en el mercado.

Cuando el alto nivel de transpiración aparece a causa de un desequilibrio emocional – estrés, ansiedad, temores, etc-, la infusión de pasiflora es el remedio de elección. En este caso, lo mejor es combinar a partes iguales pasiflora y tila. Añade una cucharadita a un vaso de agua hirviendo, deja reposar 10 minutos y filtra. Toma 2-3 veces al día a temperatura tibia.

Gracias a su acción astringente, el jabón de hamamelis –algunas marcas combinan la acción de esta planta con la del tomillo o la del romero-, reduce la transpiración excesiva, dejando la piel limpia y seca. Si te incomoda el exceso de sudor facial, rellena un vaporizador con agua de hamamelis, de venta en herbolarios, y pulverízala sobre la cara cada vez que te notes sofocado/a.

La decocción durante 10 minutos de tres ramitas secas trituradas y varios frutos de ciprés en un litro de agua actúa como un antisudorífico de primera. El líquido obtenido, añadido al agua del baño, controla la excesiva sudoración y mejora el olor corporal. Otra buena opción es diluir unas pocas gotas de aceite esencial de ciprés en la dosis de gel corporal que vayas a utilizar en la ducha.

**Pies sudorosos más sanos y frescos:**

Para evitar el mal olor, sumérgelos cada día en una decocción de abedul, de nogal o de roble. Prepara el pediluvio utilizando 50 g. de las hojas de cualquiera de estos árboles por litro de agua.

Las personas con pies sudorosos son más proclives a la aparición de hongos (pies de atleta). La mejor forma de prevenirlos es masajeando los pies cada noche con una cucharada de aceite de almendras, en la que habremos diluido 15 gotas de aceite esencial de árbol de té.

## TAQUICARDIAS, prevenir

Un shock nervioso o una situación de estrés pueden hacer que el corazón vaya a mil por hora. Para frenarlo, es útil tomar alimentos ricos en potasio y magnesio.

La **tila** es el remedio por excelencia cuando las palpitaciones se asocian a situaciones de estrés o ansiedad. La infusión de tila tiene una doble acción: aparte de serenar la mente, gracias a su acción sedante, es capaz de dilatar las arterias y, con ello, de frenar los latidos del corazón.

**Dátiles.** Los dátiles son un alimento muy beneficioso. Contienen mucho calcio, un mineral que reduce las palpitaciones cardíacas, pero aquí no acaba todo. Algunas taquicardias, sobre todo las que son de origen nervioso, pueden estar ocasionadas por un déficit de magnesio. Si es así, hay que aumentar la ingesta de dátiles, higos secos y orejones.

**Lechuga.** Esta verdura aporta dosis considerables de potasio, el mineral que ayuda a regularizar el ritmo cardíaco. Si te notas acelerado, come a diario un plato de lechuga o de acelgas y espinacas crudas. No tengas las verduras demasiado rato en remojo, porque reducirás su contenido en potasio.

**Nueces.** Son una fuente importante de vitamina E, razón por la que las nueces se consideran las mejores amigas del corazón. Está demostrado que tomar un puñadito de nueces a diario ayuda a mantener el colesterol y la tensión arterial a raya, dos medidas ideales para mantener el corazón a prueba de sustos.

**Copos de avena.** Aparte de reducir el colesterol, la avena es un cereal que actúa como un tranquilizante natural, a causa de la beneficiosa presencia de vitaminas del grupo B. Este conjunto de nutrientes aporta un gran bienestar al organismo.

## TEMBLOR SENIL

El temblor es un movimiento involuntario que se manifiesta por oscilaciones rítmicas que pueden afectar a cualquier parte del cuerpo, aunque particularmente se percibe en las extremidades y los labios. Es muy frecuente a partir de los sesenta y cinco años y puede estar asociado a ciertas enfermedades como tumores cerebrales, demencia senil, Parkinson, o bien ser un síntoma único de una alteración de una zona del cerebro (la llamada vía extrapiramidal). Siempre que te veas afectado por manifestaciones de temblor que afectan a cualquier parte del cuerpo durante unos días acude al especialista para descartar, aunque no sean frecuentes, enfermedades graves.

Añade 4 cucharaditas de naranjo agrio, otras 4 de flores de azahar y 4 más de tila en un litro de agua y deja hervir durante 2 minutos. Cuela y toma abundantemente durante el día. El naranjo amargo posee una gran concentración de sustancias que reducen el insomnio, molestias digestivas, palpitaciones cardíacas, desmayos, dolores menstruales. El tilo tiene efectos sedantes, hipotensores y dilata las arterias coronarias por lo que está indicado para tratar el insomnio, la excitación nerviosa, inquietud y temblores.

## TENSIÓN ARTERIAL

Las paredes de las arterias se encuentran sometidas a la presión que sobre ellas ejerce el paso de la sangre y más concretamente la fuerza del corazón en cada latido. Por eso hay una tensión baja que se corresponde con el corazón relajado y otra sistólica equivalente al corazón en contracción, cuando “empuja” la sangre. A la hora de valorar la tensión arterial también participa el estado de las paredes de las arterias; si se presentan en ellas placas de grasa u otras sustancias, la tensión aumenta, tal y como sucede con el exceso de colesterol en sangre.

El grado de nerviosismo también influye en la tensión arterial, de tal forma que ésta se eleva en caso de agitación, estrés ansiedad, etc. En la actualidad se considera hipertensión arterial cuando la tensión baja es igual o superior a 8,5 y la alta a 13,5. En la mayor parte de los casos de hipertensión no llegamos a conocer su origen, es la llamada hipertensión arterial esencial.

Las personas con hipertensión arterial deben tomar apio casi a diario distribuido con alguna de las comidas del día. El apio limpia la sangre, reduce el colesterol (uno de los más importantes factores a la hora de crear hipertensión) y es muy eficaz disminuyendo la hipertensión.

Incluye en tu dieta diaria, o casi a diario, un diente de ajo distribuido en alguna de las comidas del día. El ajo posee efectos vasodilatadores y ayuda a disminuir los niveles de glucosa y colesterol en la sangre, mejorando las cifras de tensión arterial. Pon media cebolla, 4 dientes de ajo y el zumo de un limón a macerar toda la noche. Filtra a la mañana siguiente, añádele un poco de agua templada y tómalo en ayunas.

Practícalo todos los días durante una semana, descansa otra y repite el ciclo hasta que se reduzca la tensión arterial.

Si te han detectado la tensión alta, aparte de evitar el café, deberías abstenerte de beber infusiones de romero o de regaliz y de tomar cápsulas de ginseng o de algas. En realidad, deberías consultar la toma de cualquier preparado estimulante que incluya guaraná, té, mate y nuez de cola.

La hipertensión es una enfermedad silenciosa, que puede incluso pasar desapercibida hasta que las lesiones afectan al aparato circulatorio.

Quienes consumen entre 7 y 18 g. de fibra a diario consiguen regular mucho mejor la tensión arterial. Superarás el listón comiendo una rebanada de pan de centeno y media cucharada de salvado de trigo al día.

Aparte de fibra, la fruta –sobre todo el plátano, los cítricos y la fruta desecada-, las legumbres, la verdura de hoja, la patata, el apio, la alcachofa y la berenjena tienen una elevada cantidad de potasio (especialmente si se comen crudos o al vapor) un mineral que ayuda a bajar la tensión.

El limón, vinagre y el aceite en crudo, son algunos de los mejores condimentos. Aunque por el exceso de grasa, deberías evitar los fritos, intenta no reutilizar el aceite más de dos o tres veces. Por lo visto, las personas que no cambian con frecuencia el aceite de la sartén o la freidora son más propensas a padecer hipertensión.

También se ha demostrado que el consumo insuficiente de calcio hace aumentar la presión de la sangre.

Las verduras y hortalizas cocínalas al vapor o al horno y condiméntalas con nuez moscada, estragón, azafrán o menta. Las patatas asadas con pimentón rojo y el tomate con orégano, por ponerte dos ejemplos.

Añade al caldo laurel, hinojo, tomillo o comino.

La carne te quedará más gustosa si la cocinas con semillas de pimienta negra, perejil y ajo, nuez moscada, tomillo, laurel o mostaza.

El pescado prepáralo con pimienta blanca, ajo o estragón.

**Hojas de olivo:** La decocción de las hojas de olivo, a razón de dos cucharadas por medio litro de agua, es uno de los remedios herbales más eficaces. Este preparado dilata los vasos sanguíneos, un beneficio que reduce la presión de la sangre en el interior de las venas y

de las arterias. Por si esta razón no fuera suficiente, decirte que las hojas de olivo mantienen a raya el colesterol.

**Jengibre:** Si la hipertensión está asociada a problemas de circulación, ralla cada día un cuarto de cucharadita de jengibre fresco (en dietéticas) y déjalo infusionar unos minutos en un vaso de agua hirviendo. Si te desagrada su sabor, ligeramente picante, incluye las ralladuras de jengibre en el caldo, en el zumo o en tus recetas de repostería, como si fuesen ralladuras de limón.

**Valeriana:** La valeriana se emplea con otras hierbas en remedios para bajar la tensión, cuando el trastorno guarda relación con el estrés o la ansiedad. En herboristerías, encontrarás valeriana en preparados hipotensores que combinan los efectos relajantes de esta planta con la acción diurética del ortosifón (té de Java) y los reconocidos beneficios del espino albar o las hojas de olivo.

**Espino albar:** Esta hierba medicinal que en la Edad Media era el símbolo de la esperanza de muchos enfermos, mejora el ritmo cardíaco y ayuda a recuperar los niveles normales de la tensión sanguínea, bajándola cuando está alta y viceversa. Disponible en herboristerías en forma de tintura, comprimidos o infusión.

## TORCEDURAS

Las torceduras o estirones musculares son lesiones que ocurren debido a un excesivo esfuerzo en la realización de una actividad física (pintar el techo, levantar un objeto pesado entre otros), lo que hace que las fibras musculares se estiren y, a veces, se desgarran.

Los esguinces, en cambio, ocurren cuando los ligamentos que conectan el músculo al hueso en una articulación se desgarran como en los casos de un tobillo torcido o un esguince en una muñeca. En este caso, los músculos, los tendones y los vasos sanguíneos también pueden sufrir algún daño lo que causa dolor e inflamación.

Los esguinces y las torceduras deben ser tratados de acuerdo con el grado de la lesión. En este sentido, las lesiones de primer y segundo grados (lesiones con poco dolor, inflamación reducida y poca pérdida de movimiento) se pueden curar con remedios caseros. Sin embargo, las lesiones de tercer grado (mucho dolor, gran inflamación y contracción muscular espasmódica).requieren de evaluación médica inmediata.

- Para hacer un efecto de anestecia en la zona que se sufrió la torcedura, lo que podemos hacer y es de lo mas sencillo, es aplicar una **bolsa con hielo durante 10 minutos** y luego sacarla otros 10 minutos, y asi sucesivamente.

- Para detener o disminuir la aculumacion de fluidos en los tejidos que estan afectados por la torcedura, lo que deberiamos hacer es realizar un **vendaje** en toda la zona afectada, que quede bien sujeta, pero siempre sin cortar la circulacion. Encontrar un punto medio.

- Una receta que sirve bastante consiste en hervir en **media taza con agua, 2 cucharadas de sal**. Esto lo hervimos durante 5 minutos, cuando este proceso termina, esperamos que se ponga mas tibia el agua que baje su temperatura, y la podemos aplicar sobre la lesion como si limpiaramos la zona(estos despues de las 36 horas que tuvimos la torcedura).

Otro remedio casero para aliviar el dolor de la torcedura consiste en mezclamos una **cucharada de aceite de eucalipto, 1 de vinagre, y una yema de huevo previamente batida**. Cuando esta perfectamente mezclado, procedemos a masajear la zona afectada. ( esta receta es para ser aplicada 72 horas despues de haber sufrido la torcedura, osea 3 dias despues).

- **Azúcar y limón:** este remedio va muy bien sobre todo a los niños. Exprime 2 limones y revuélvelos con una cucharada de azúcar. Luego, aplica encima del golpe, frotandom suavemente encima de la piel, y deja ahí el mayor tiempo que puedas.

- **Árnica:** la pomada de árnica o el té son excelentes remedios para los golpes. Puedes conseguir la pomada en tiendas naturistas.

## TORTÍCULIS

La tortícolis es una torcedura del cuello que provoca dolor al movimiento, además de incapacidad para girar o mover la cabeza de forma natural. El dolor y la contracción, puede expandirse a los hombros o la cabeza

**Enfríese.** Un paquete de hielo o hielo envuelto en una toalla es buena elección cuando comienza a sentirse la rigidez ya que reduce la inflamación.

**Caliéntese.** Después de que el hielo haya reducido cualquier inflamación presente, el calor será un magnífico calmante, trátase con un cojín calefactor o una ducha de agua caliente.

**Use una fricción calorífera.** Emplee los ungüentos que se venden sin fórmula médica ya que tienen efectos calmantes.

**Tome aspirina o ibuprofeno.** Estos antiinflamatorios que se venden sin fórmula médica ayudan a reducir el dolor y la inflamación. Tome dos pastillas tres veces al día.

**Siéntese en una silla firme.** Puesto que la espina dorsal incluye los huesos en la base del cráneo, el sentarse en una silla que no le proporcione buen soporte para su espalda y cuello aumentará las posibilidades de empeorar sus problemas de cuello y puede traer otros problemas nuevos.

**Use una toalla.** Enrolle una toalla y colóquela en la base de su espalda cuando esté sentado; alineará mejor su columna vertebral y le dará apoyo adicional.

## TOS

La tos es un mecanismo defensivo que emplean las vías respiratorias para eliminar las sustancias que quedan “atrapadas” en sus paredes y que proceden del exterior (penetran con el aire, con los alimentos al comer y nos “atragantamos”), o bien se produce en la propia pared como consecuencia de una infección o inflamación (bronquitis, laringitis, traqueítis,). Por ser un mecanismo de defensa no se debe eliminar por completo, sino disminuir su intensidad ya que resulta muy molesta y si es frecuente e intensa puede posibilitar el desarrollo de hernias en la cavidad abdominal (hernia inguinal).

Siempre que se tenga tos se debe humedecer el ambiente (un plato hondo con agua caliente y hojas de eucalipto o simplemente un plato de agua caliente) para lubricar las vías aéreas y facilitar la salida de sustancias adheridas a las paredes de las vías respiratorias.

Jarabe de cebolla:

Ingredientes: Peladuras de 1 naranja, 1 cebolla blanca, Agua y 2 cucharadas de miel

Preparación: Se pone a hervir en agua en un recipiente la cebolla, en rodajas, y la cáscara de naranja durante unos minutos. Cuando espese un poco, se cuela y se exprime para extraerle todo el jugo. Al líquido resultante se le añade la miel y se mezcla bien.

Uso: Tomar un sorbito caliente antes de ir a la cama.

## TOS INFANTIL

Infusión de orégano

Ingredientes: 1 cucharadita de orégano y 1 tacita de agua

Preparación: Hervimos el agua, y al retirarla del fuego añadimos el orégano. Lo dejamos reposar y lo colamos.

Uso: Como es para niños, podemos añadirle una cucharadita de miel, mucho mejor si es de tomillo o de eucalipto.

## **TOS FERINA**

La tos ferina es una enfermedad aguda de las vías respiratorias que recibe este nombre porque provoca unos ataques de tos muy fuertes, Su causa es una bacteria llamada Bordetella pertusis = mucha tos. Afecta, sobre todo, a los menores de 2 años, pero también a adultos, pues la inmunidad que aparece después de padecerla o de haber recibido la vacuna dura pocos años.

Se contagia al toser, estornudar o hablar, al expulsar unas gotitas de secreciones con los microbios que quedan flotando en el aire y entran en las vías respiratorias de otras personas. La enfermedad es muy contagiosa desde antes de empezar los típicos ataques de tos hasta que terminan.

Los síntomas aparecen de los 7 a los 17 días del contagio. Las dos primeras semanas los síntomas son los de un resfriado, es decir, estornudos, tos seca y algo de fiebre. La enfermedad sólo se sospecha cuando aparecen unos ataques seguidos de tos que detienen la respiración, la cara se pone amoratada y, de vez en cuando, se produce una inspiración profunda que ocasiona un ruido muy típico conocido como "gallo".

### **Plantas útiles: Hierbabuena de Pepermin, Orégano Menudo, Eucalipto**

Se toman 3 hojas de hierbabuena de pepermin, 3 hojas de orégano y 3 hojas de eucalipto. Lávelas bien y échelas 2 tazas de agua hirviendo encima. Déjelo reposar, cuélelo y dele al niño 3 veces al día en cucharaditas, media taza antes de acostarlo también se le da media taza.

## **TRANQUILIZAR A NIÑOS Y ADOLESCENTES NERVIOSOS**

Endulzar la leche con MIEL DE AZAHAR. El calcio de los lácteos, además de favorecer el crecimiento de los huesos, asegura una buena transmisión de los impulsos nerviosos. De ahí que el bajo consumo de este mineral se relacione con estados de ansiedad. Según los expertos, de los 9 a los 18 años es la etapa en que nuestros hijos necesitan una mayor cantidad de calcio. Es una buena idea endulzar la leche o el yogur con miel de azahar, la más relajante de todas las mieles. Plátano: Es la fruta más rica en potasio y magnesio, dos minerales que favorecen la relajación muscular.

Alterna su consumo con el de fruta desecada. Galletas integrales: algunos niños se encuentran más tranquilos cuando se les restringe el consumo de azúcar. La mejor forma de reducir su absorción es optando por las galletas integrales y las barritas de cereales, ricas en fibra.

Sardinas y anchoas en los bocatas y en la pizza: Las sardinas y las anchoas conservadas en aceite de oliva, además de ser una fuente abundante de Omega 3, ocupan los primeros puestos entre los alimentos con mayor cantidad de vitamina B12, un nutriente que protege las terminaciones nerviosas. Su déficit, aunque sea leve, puede manifestarse en forma de nerviosismo. Los pescados azules son más ricos en zinc, cuyo consumo ayuda a prevenir la irritabilidad y otros trastornos emocionales.

## TRIGLICÉRIDOS

El colesterol y los triglicéridos son fuentes importantes de grasa que circula en la sangre y son necesarios para el organismo. En el caso del colesterol, para la formación de células fuertes y en cuanto a los triglicéridos para generar energía. Sin embargo, los problemas surgen cuando se elevan sus niveles en la sangre. Por ello, muchas personas verifican con regularidad sus niveles de colesterol y triglicéridos y una gran mayoría, se concentran en el primero sin darle mucha importancia a los triglicéridos los cuales, también pueden resultar peligrosos para la salud.

Según estudios efectuados, cuando los triglicéridos se encuentran en niveles elevados pueden provocar ataques cardíacos especialmente en las mujeres que han entrado en la menopausia. Es importante conocer que los niveles normales de triglicéridos pueden variar desde 40 hasta 250 mg/dl lo cual es un intervalo relativamente amplio. Por lo general, se consideran los niveles de 250 mg/dl a 500 mg/dl como "elevados", y superiores a 500 mg/dl como "muy elevados". Lo mejor es mantener los niveles de triglicéridos por debajo de 150.

Consumir **salmón, sardinas, caballa o arenque** diariamente reduce los triglicéridos, ya que contiene aceite omega-3 el cual ha demostrado su eficiencia reductora. Comer un diente de ajo diario reduce los triglicéridos.

**Reducir la grasa.** Es aconsejable, si se tienen triglicéridos altos, disminuir el consumo de grasas a menos del 25% de calorías diarias y si se trata de grasas saturadas a menos del 10%, ya que éstas contribuyen al aumento del triglicéridos.

Cocinar carbohidratos complejos. Según investigaciones, las personas que adoptan dietas altas en carbohidratos complejos como pastas, arroz, legumbres y otros cereales) no presentan problemas con los triglicéridos. Se recomienda preferir carbohidratos complejos a los cuales no se les debe añadir grasa.

**Suspender los carbohidratos simples.** Debido a que los carbohidratos simples como azúcar, dulces y otras golosinas son importantes contribuyentes de los niveles altos de triglicéridos, se aconseja su eliminación de la dieta.

**Rebajar si se tiene un sobrepeso.** No se necesita alcanzar el peso perfecto para reducir los triglicéridos, sólo con mantener un peso que no exceda del 5 al 10% del ideal, resulta efectivo en la lucha contra los triglicéridos. Hacer ejercicios. El ejercicio es eficaz para reducir los triglicéridos; pero se debe consultar al médico antes de comenzar cualquier programa de gimnasia.

**Evitar el alcohol.** El consumo de alcohol es lo que más afecta negativamente los niveles elevados de triglicéridos. Por ello, es necesario evitar incluso las dosis pequeñas de alcohol.

**Brotos de soja.** Una manera de reducir el consumo de carnes sin, por ello sufrir la falta de las proteínas de calidad es comiendo soja en todas sus formas: brotes de soja, habas, harina... El elevado aporte en fibra de esta legumbre reduce el paso de los azúcares y las grasas a la sangre, algo positivo en caso de tener los triglicéridos altos.

## TROMBOSIS

El trombo es una masa que se forma en el interior del aparato circulatorio y está constituida por la sangre del paciente, específicamente por los elementos sólidos de la sangre. En un individuo vivo la sangre puede coagularse pero esto es fuera del aparato circulatorio por ejemplo, la sangre que pasa al peritoneo, a la pleura o al pericardio. Ahí la sangre coagula y no es un trombo, porque está fuera del aparato cardiovascular.

Los síntomas dependen del tamaño y localización del coágulo y pueden incluir:

- Molestia en piernas o brazos
- Inflamación súbita en piernas o brazos
- Cambios en el color de la piel (enrojecimiento o color azulado)
- Dilatación de las venas superficiales

En algunos casos la trombosis venosa profunda no causa ningún síntoma

Para evitar la arterioesclerosis y trombosis, se debe comer un diente de ajo crudo todos los días. El ajo hace que la sangre pueda llegar con facilidad a todas las partes del cuerpo y disuelve o aletarga los cúmulos de grasas que pueden taponar u obstruir venas y arterias.

Si te vuesta seguir el consejo de comer cebolla o ajo crudos, porque te resulten indigestos o te desagrzda su penetrante olor, intenta añadir a las ensaladas trocitos de piña. Esta fruta tropical contiene una enzima que previene la formación de los peligrosos trombos y, además, reduce la presión arterial.

## **TUBERCULOSIS**

La causa de la tuberculosis es el bacilo de Koch, llamado así por su descubridor. La contagian las personas enfermas cuando tienen lesiones en los pulmones que comunican por un bronquio con el exterior ya que, al toser, expulsan gotitas de secreciones que quedan flotando en el aire y donde se encuentran los microbios. El bacilo llega a los pulmones, pero, si el organismo tiene buenas defensas, lo bloquean y, aunque sigue vivo, de momento no produce la enfermedad. Se calcula que una tercera parte de la población mundial está contagiada y, antes de dos años, el 10% enferma, porque el bacilo se reactiva. Si las defensas son débiles, esto ocurre antes. El aumento de la tuberculosis en nuestro país se atribuye al sida y a la inmigración procedente de regiones donde está muy extendida. Se calcula que, cada año, se producen 20 nuevos casos por cada cien mil habitantes, aunque se cree que una tercera parte no se notifican.

Los síntomas consisten en pérdida de apetito con adelgazamiento, en general, sólo unas décimas de fiebre y tos, que, al principio, suele ser seca y más tarde expulsa mucosidad, a veces con sangre. Para confirmar el diagnóstico, se deben observar lesiones en las radiografías de los pulmones, pero lo único definitivo es detectar el bacilo en los esputos. La presencia del microbio vivo después del contagio no ocasiona ningún síntoma, y se debe realizar la prueba de la tuberculina o de Mantoux para descubrirlo. Ésta consiste en inyectar dentro de la piel del antebrazo una pequeña cantidad de un líquido que contiene sustancias del microbio. Cuando se ha producido el contagio, el organismo forma unas sustancias defensivas contra él, que reaccionan con las que se han inyectado, produciendo a las 48-72 horas una placa enrojecida, sin embargo, para que se considere que el resultado es positivo, debe tener una zona dura con un diámetro mayor de 5 mm. La prueba también sirve para confirmar que las lesiones observadas en las radiografías son tuberculosas.

Con el tratamiento adecuado, se curan las mayorías de enfermos, pero en un 15% de ellos, el bacilo es resistente a uno o a varios de los medicamentos, por lo que la curación es más difícil y estos casos son los responsables de casi todas las muertes por tuberculosis. El tratamiento consiste en tomar cuatro medicamentos en pastilla durante períodos de seis o de nueve meses, según los casos. La resistencia del microbio, casi siempre, es por un tratamiento incorrecto, por disminuir la dosis o por dejarlo antes de lo debió.



Desde hace años existe una vacuna llamada BCG (Bacilo de Calmette y Guerin) preparada con un bacilo que causa la enfermedad en los bóvidos, pero su eficacia es limitada y se indica en pocos países, pues, además, tiene el inconveniente de adulterar el resultado de la prueba de la tuberculina. Investigadores de la Universidad de Zaragoza experimentan con una vacuna que bloquea genes del bacilo.

## ÚLCERAS

Por vía interna, la venerada acción cicatrizante del áloe vera resulta muy efectiva en caso de úlcera. Al parecer, las resinas del gel de esta planta ayudan a desinflamar las paredes del estómago y a cicatrizar la mucosa que “tapiza” el interior de este órgano. Para beneficiarte de esta acción, toma una o dos cucharadas de jugo de áloe (apto para el consumo) antes de las comidas.

En la India, para asentar la digestión después de una comida especiada, se acostumbra a tomar lassi, una refrescante bebida que se prepara batiendo dos yogures con un vaso de agua, media papaya y miel. Se trata de un preparado muy beneficioso porque, por una parte, la toma regular de yogur frena el crecimiento de la bacteria que causa la mayor parte de úlceras y por la otra, la papaya repara la mucosa gástrica, debido a que al disolverse en agua, crea un gel protector. No recurras a la leche porque si bien es verdad que tomar leche alivia en un principio las molestias, los síntomas se recrudecen al poco tiempo.

## ÚLCERAS DE DECÚBITO

Las úlceras de decúbito se refieren a aquellas lesiones de la piel que aparecen con frecuencia en las personas que se encuentran postradas (en la cama, en una silla de ruedas o similar) durante mucho tiempo y presentan pequeñas úlceras que no cicatrizan. Estas lesiones se deben a que los huesos presionan sobre las zonas de apoyo del cuerpo (caderas, talones, codos, espalda, etc.) y con ello reduce la llegada de la sangre, las células de la piel se mueren, se desprenden y aparece la herida que se contamina por bacterias de la piel produciendo una úlcera infectada difícil de cerrar.

Hay que facilitar la respiración de la piel y para eso nada mejor que emplear tejidos y ropas suaves y transpirables como las de algodón. Para evitarlas es fundamental cambiar de posición al enfermo como mínimo cada dos o tres horas. También es aconsejable que aprovechando el cambio de posición, se apliquen suaves masajes sobre las zonas de apoyo, restaurando así la circulación de la sangre.

## ÚLCERA DE ESTÓMAGO

Las úlceras de estómago las padecen sobre todo los hombres. Consisten en “un nicho” que se forma lentamente en la pared interna del estómago o del duodeno. En las personas jóvenes es más frecuente en el duodeno y en las mayores en el estómago. El “nicho” es el resultado de un desequilibrio entre los ácidos de la pared del estómago y/o intestino y las defensas que las protegen frente a los ácidos. Por eso hace falta una cierta predisposición para desarrollar la úlcera, bien porque se forman muchos ácidos o porque elabora pocas defensas. Hoy también se sabe que muchas úlceras se deben a la actividad de una bacteria, el *Helicobacter Pylori*. Las personas que tienen este germen pueden eliminar la úlcera con tres semanas de tratamiento.

Para evitar la excesiva formación de ácidos o disminución de las defensas hay una serie de alimentos “prohibidos”: ahumados, picantes, exceso de carne o pescado, embutidos,

grasas animales y fritura, café, té, tabaco, alcohol, bebidas calientes o frías. Se recomiendan alimentos como la zanahoria, col, alfalfa, regaliz, avena, entre otros.

En la vida diaria hay que aprender a relajarse ya que el nerviosismo, estrés, ruidos, facilitan la formación excesiva de ácidos. Las preocupaciones, enfados e incluso el aislamiento favorecen la formación de la úlcera.

Cuando tengas dolor de estómago y sobre todo acidez, toma un par de trocitos de patata cruda. La patata contiene muchas sustancias que neutralizan los ácidos productores del dolor, además de poseer cierto efecto sedante (contiene benzodiazepinas) y suavizante. También puedes utilizar el jugo de patata cruda antes de las comidas para evitar una posterior acidez.

Después de comer y después de cenar prepárate una infusión con una cucharada sopera de la mezcla de milenrama, orégano, tomillo, menta y anises (2 cucharadas de cada una mezcladas), en un vaso de agua hirviendo. La úlcera va cicatrizando lentamente.

## **UÑEROS**

Debido a que se trata de un proceso inflamatorio, los uñeros suele acompañarse de enrojecimiento, ligera tumefacción, dolor y, muchas veces, acumulación de pus.

Los factores que facilitan la aparición de uñeros son una manicura o corte de uñas mal realizado, la existencia de pellejos cerca de la uña o el crecimiento de la uña hacia el interior del borde (uña encarnada), pequeños traumatismos y cortes de piel en las proximidades de las uñas.

Usar con más frecuencia la lima en lugar de las tijeras y aplicar sobre la uña unas gotas de limón (con ello se ablandará y los resultados serán mejores)

Eliminar con cuidado los pellejos de piel.

Utilizar calzados anchos, transpirables y con poco tacón de forma tal que no empuje o moleste de alguna forma las uñas de los pies.

Aplicar sobre la piel circundante de las uñas, cada noche, un poco de vaselina y luego dar un pequeño masaje de arriba abajo con el fin de eliminar los pedazos de piel reseca que pudieran existir.

Hervir, por 5 minutos, el tomillo en el agua. Retirar del fuego y refrescar. Sumergir el dedo afectado en ella durante 5 minutos. Repite el proceso cada hora durante 4 ó 5 horas

Antiguamente nuestras abuelas curaban los dolorosos uñeros cubriéndolos con la nata de la leche.

## **URTICARIA**

La urticaria es una reacción brusca y exagerada de nuestras defensas (es una manifestación alérgica) que se presenta en forma de pequeñas placas ligeramente elevadas de color rosado y acompañadas de picor.

Generalmente se debe al contacto con alguna sustancia a la que se es alérgico, al consumo de alimentos e incluso como consecuencia del frío o del calor. La urticaria es la tercera manifestación alérgica más frecuente en España y afecta a casi al 5% de la población, siendo más frecuente en mujeres que en hombres, sobre todo entre los quince y treinta años.

La mayoría de los casos de urticaria están relacionados con el consumo de mariscos, ciertos metales y algunos compuestos cosméticos. Quizá por esta razón la urticaria es más frecuente en las mujeres (metales que acompañan a las joyas y complementos de los vestidos; cosméticos tan diversos y numerosos). A la hora de prevenir la urticaria, el calcio actúa como un gran aliado. Para ello se aconseja tomar con frecuencia fuentes de calcio, como la ortiga, que puede utilizarse en forma de ensalada o sopas. La ensalada con ortigas y limón supone un gran aporte de vitamina C y de calcio.

La almendra dulce colabora con el sistema inmunitario dotándole de equilibrio y evitando la formación de habones. Prepara un ungüento poniendo en un frasco pequeño 50 cl. de aceite de almendras, agrega 60 gotas de esencia de lavanda y después otros 50 cl. de aceite de almendras. Cierra el frasco, agita bien y guárdalo. Aplícalo sobre las zonas afectadas 1-3 veces al día. Este aceite no debe emplearse en las personas sensibles al aceite de lavanda o espliego, quienes tengan problemas alérgicos respiratorios, ni en niños menores de ocho años.

## **VAGINALES, MOLESTIAS**

El picor, la sequedad y la inflamación son sólo algunas de las molestias que pueden afectar a la zona íntima de la mujer como consecuencia de una reacción alérgica o de una infección. Haz frente a todos estos síntomas con la ayuda de la fitoterapia. Despídete del picor con jabón de própolis: a la menor señal de malestar, realiza la higiene íntima diaria con un jabón neutro de un PH similar al de la piel (entre 5 y 7) enriquecido con própolis. Este antiséptico natural ayuda a calmar las molestias al tiempo que mantiene bajo control el crecimiento de bacterias y hongos perjudiciales.

Óvulos de caléndula, en caso de hongos: Los óvulos a base de caléndula, de venta en parafarmacias, resultan muy eficaces en el tratamiento natural de las infecciones vaginales causadas por hongos. Los expertos recomiendan introducir un óvulo en la vagina cada noche durante 10 días. Puedes complementar el tratamiento tomando infusiones de caléndula, combinada a partes iguales con flor de saúco y tomillo. Otra opción a tu alcance es realizar irrigaciones vaginales con la tisana concentrada de esta planta, a razón de 80 g. de caléndula por litro de agua.

Espino amarillo para la sequedad vaginal: En uso interno, las cápsulas de aceite de espino amarillo, que se extraen de las semillas y la pulpa del fruto de este arbusto, ayudan a combatir la sequedad vaginal, gracias a su alto contenido en ácidos grasos Omega 7, uno de los mejores regeneradores de los tejidos con mucosa.

La falta de secreciones en la vagina, aparte de dificultar las relaciones sexuales y provocar un desagradable picor, allana el camino a las infecciones. Los especialistas recomiendan tomar cuatro cápsulas de 700 mg. al día y reducir la dosis a la mitad al cabo de dos meses.

La lavanda calma la irritación de la zona: El baño de asiento que se realiza con la decocción tibia de 50 g. de lavanda por litro de agua es uno de los remedios más indicados a la hora de calmar la irritación, bajar la inflamación de la zona y combatir las infecciones vaginales. Para aumentar su efecto, combínala a partes iguales con angélica o añade unas gotas de aceite esencial de árbol de té al preparado.

## **VAGINITIS**

La Vaginitis es una infección o irritación en la vagina. Su síntoma principal es una secreción causada por micro organismos diferentes. La vagina es una cavidad delicada que normalmente se mantiene húmeda y con ambiente ácido.

Comer o aplicar yogurt directamente en la vagina. Alternativamente, un tampón empapado de yogurt puede ser insertado.

- El ajo tiene propiedades antibacterianas y anti hongos. El ajo puede ser ingerido o puede ser aplicado directamente en la vagina.

- Usar hierba de caléndula para reducir la inflamación. – Hierbas como aceite de planta de té, nuez negra, Echinacea y sello dorado son efectivos en el tratamiento de la vaginitis bacterial.

- Use ácido bórico para acidificar el pH vaginal.

- Empape un saquito de té en agua y enfríelo en el refrigerador, y luego aplíquelo en la vagina.

## **VARICELA**

La **peste cristal** o **varicela** es una enfermedad contagiosa causada por el virus varicela-zóster, un virus de la familia de los herpesvirus que también es el causante del herpes zóster. Es una de las enfermedades clásicas de la infancia, que en los niños suele ser leve pero en adolescentes y adultos tiene mayor riesgo de complicaciones. La enfermedad dura alrededor de una semana.

La varicela puede verse en cualquier época del año, aunque es más frecuente en el invierno y la primavera. El virus causante sólo se transmite de persona a persona, ya sea por contacto directo con las lesiones cutáneas o por vía aérea al expulsarse mediante la tos o los estornudos. El periodo de incubación hasta que aparece la enfermedad es de 2 a 3 semanas. Los enfermos son contagiosos aproximadamente desde 2 días antes de aparecer la erupción. También se puede contraer la varicela a partir de las lesiones de una persona con herpes zoster.

Los contactos familiares (aquellos que contraen la enfermedad a partir de otro miembro de su familia) suelen presentar formas más graves que los primeros casos, probablemente por un contacto más intenso y continuado con el virus. La varicela es sumamente contagiosa, de manera que cuando hay un enfermo en la casa el 80-90% de las personas susceptibles que viven allí acaban contrayendo la enfermedad.

El signo más característico de la varicela es una erupción en la piel que aparece en forma de pequeños granos que en poco tiempo se convierten en vesículas (ampollas llenas de líquido). Las vesículas suelen aparecer primero por la cara, el tronco y el cuero cabelludo, extendiéndose después por todo el cuerpo. También puede afectar a la boca, a la vulva y al interior de los canales auditivos. Uno o dos días después las vesículas se transforman en costras. Durante los primeros días aparecen varias oleadas de vesículas, por lo que pueden verse a la vez lesiones en varias fases evolutivas (lo que se conoce como patrón "en cielo estrellado"). Las lesiones de la piel suelen ser muy pruriginosas (picar). Al aparecer las costras, las lesiones ya no serán contagiosas.

En el periodo prodrómico (el espacio de tiempo que transcurre antes de que aparezca la erupción, generalmente uno o dos días antes) suelen presentarse otros síntomas como fiebre, dolor de cabeza, malestar general, pérdida de apetito o vómitos. Estos síntomas suelen persistir durante los primeros días de la enfermedad.

Es importante aislar al enfermo durante la fase contagiosa de aquellas personas que no han pasado la enfermedad, en especial de las de mayor riesgo (adultos, adolescentes,

embarazadas o inmunodeprimidos). Aunque tradicionalmente en muchos sitios se recomienda facilitar el contagio de los niños para evitar que la contraigan cuando sean mayores, no hay que olvidar que la varicela, aunque generalmente benigna, puede dar lugar a complicaciones graves.

La varicela requiere una terapia antiviral y sintomática. La terapia sintomática se realiza con analgésicos, antihistamínicos y cremas o lociones que calman el picor. Su efecto es paliativo y transitorio. También son recomendables las compresas húmedas o los baños tibios para limpiar las heridas que se producen al rascar las ampollas y evitar posibles infecciones. En caso de infección bacteriana se administran antibióticos y si surgen complicaciones serias se emplean medicamentos antivirales, como aciclovir o interferón alfa.

Si alguno de los brotes de varicela que se producen, de forma especial, entre los meses de enero a mayo ha alcanzado a tu hijo y lo ha dejado cubierto de granos de la cabeza a los pies, llena la bañera de agua tibia, añade un puñado de harina de avena o 2-3 gotas de aceite esencial de manzanilla romana y haz que tome un baño de un par o tres minutos de duración. Aunque este tratamiento relajante no es la panacea, alivia un poco el picor de la piel. A continuación, sécalo bien con una toalla muy suave y aplica sobre cada lesión pomada de caléndula cien por cien natural.

Usar compresas de agua fría para reducir el picor.

El paciente debe estar en ambiente más bien fresco para evitar más erupción y molestias.

Cortar las uñas para evitar que el rascado conduzca a una infección secundaria.

Baños frecuentes con jabón, idealmente de avena, y agua.

Medicación tópica contra la picazón en base a anestésicos ó antihistamínicos tópicos siempre que aquellos no causen alergia en la piel.

Las lociones de calamina ó mentol, refrescan y reducen el picor.

Si hay fiebre tomar paracetamol. No usar aspirina porque puede provocar una reacción grave.

El médico le podrá prescribir compuestos antihistamínicos por vía oral, como polaramine, benadryl ó atarex, para aliviar el picor.

El aciclovir y otras medicaciones anti-virus, son útiles si se comienza la administración en las primeras 24-48 horas.

## **VARICES**

Las varices son el resultado de la dilatación de las venas por la acumulación de sangre en su interior, sangre estancada que circula lentamente. Aunque se pueden producir en cualquier parte del cuerpo, lo más frecuente es en las extremidades inferiores y sobre todo en las mujeres. Esto se debe a que la sangre tiene dificultades para ascender al corazón y al estancarse en las piernas, dilata las venas (ya sean internas o externas) y aparecen las molestias en forma de hormigueos, calambres, dolor, pesadez. La dificultad al paso de la sangre es muy variada: embarazo, estreñimiento de larga duración, permanecer mucho tiempo de pie, etc. La eliminación definitiva de las varices requiere tratamiento quirúrgico, generalmente sencillo, aunque se puede evitar su desarrollo y las molestias.

Aunque las varices no molesten, deben controlarse, ya que se corre el riesgo de que en su interior se formen trombos y embolias que luego afectan a otros órganos del cuerpo. Para evitar este riesgo practica con regularidad una actividad física con el fin de “ordeñar” las venas por el efecto de los músculos y así evitar el estancamiento de la sangre. Para reducir el tamaño de las venillas varicosas o bien las molestias producidas cuando se hinchan, aplica sobre la zona afectada un poquito de vinagre de manzana y realiza un suave masaje en sentido ascendente. La mejor hora para realizarlo es por la noche antes de acostarse.

Mezcla 50 cl. de aceite de oliva virgen, 4 ajos cortados a lo largo y el zumo de medio limón y déjalo macerar durante 24 horas. Luego filtra el líquido y guárdalo en un frasco en lugar oscuro. Este jugo ayudará a eliminar dolores y molestias en las varices. Se aplica mediante masajes muy suaves sobre el miembro afectado. Con cuidado al aplicarlo, ya que si se realiza con fuerza pueden aumentar las molestias. También conviene vendar la zona.

Para que las pequeñas arañas vasculares no vayan a más, aumenta el consumo de alimentos ricos en rutina, un antioxidante presente en las espinacas, los berros, los frutos del bosque y los cítricos. Una de las plantas más ricas en este compuesto es el grosellero negro. Ya sea en forma de extracto, zumo o cápsulas, este complemento dietético te ayudará a tratar la fragilidad capilar y las insuficiencias venosas.

Gestos tan sencillos como dormir sobre el lado izquierdo, realizar baños alternos de agua caliente y fría en la ducha, descansar las piernas en alto y masajearlas con un buen tónico venoso, activan la circulación de la sangre en la mitad inferior del cuerpo.

Una de las lociones más útiles a la hora de mejorar la tonicidad venosa es la que se obtiene agregando a 250 ml de aceite de almendras, 10 gotas de aceite esencial de romero, 10 más del de ciprés y otro tanto de esencia de menta.

Aplica el aceite 1-2 veces al día con un masaje ascendente que ayude a bombear la sangre hacia arriba.

## **VERRUGAS**

Las verrugas son unas excrescencias o formaciones carnosas de la piel con una superficie rugosa, con tendencia a forma circular pero irregular. Pueden tener diferentes formas y tamaños. Algunas son casi planas, muy pequeñas y pueden brotar en grupos especialmente en las manos (más habituales en la infancia y adolescencia), mientras que otras pueden salir aisladas y tener un gran volumen (las personas mayores las suelen tener con mucho volumen) Las verrugas más pequeñas y en forma de racimos o grupos suelen desaparecer de forma espontánea. La mayoría son ocasionadas por un virus (papiloma humano). Además de las manos pueden aparecer en las plantas de los pies, en las rodillas, en la cara e incluso en los genitales.

Los dermatólogos suelen extirpar las verrugas o secarlas con crioterapia (un líquido tan frío que las seca).

Conviene comer alimentos ricos en azufre (ajo, brócoli, cebolla, coles de Bruselas y repollo). El zinc es un mineral que cuida nuestro sistema inmune así que en caso de verrugas no estaría de más aumentar el consumo de semillas de calabaza, polen de abejas, etc.

Según el acervo popular, restregar una verruga con la parte interior de la piel de plátano ayuda a eliminarla. Sigue este consejo un par de veces por semana.

## VÉRIGOS Y MAREOS

Pérdida de equilibrio, náuseas, sensación de que todo gira a nuestro alrededor..., quien más quien menos ha sufrido estas desagradables sensaciones en algún momento de su vida. Aunque pueden resultar muy alarmantes, lo más probable es que aparezcan como consecuencia de dolencias leves como una ligera bajada de presión o un resfriado. En todo caso, si son muy molestas o se producen con frecuencia, es conveniente consultar a nuestro médico.

**MAREO.-** Se trata de una sensación de desvanecimiento, aunque no siempre se llega a producir la pérdida total de conciencia. También se puede sufrir inestabilidad, sensación de malestar, náuseas y vómitos, sudoración fría, pérdida de tono muscular y palidez facial. Si se llega al desmayo, la recuperación suele ser rápida.

En la mayoría de ocasiones, el mareo se produce porque no está llegando la sangre suficientemente al cerebro. Las situaciones de ansiedad y de agotamiento físico y nervioso suelen ser las causas más frecuentes, aunque también pueden ocasionarlos el insomnio, los problemas visuales, las bajadas súbitas de tensión o de azúcar en la sangre, la anemia, los accesos de tos, el dolor intenso, pasar demasiado tiempo bajo el sol o en un ambiente muy caluroso. El desmayo también puede ser consecuencia de patologías serias como las afecciones cardíacas o los accidentes cerebrales.

Para combatir el mareo es importante respirar aire fresco (abrir las ventanas o trasladar a la persona mareada al exterior). Si las molestias son muy acusadas, se aconseja estirarse con las piernas elevadas o bien sentarse y colocar la cabeza entre las rodillas. Si se produce pérdida de conocimiento, aunque se recupere al momento, es importante acudir al médico, ya que puede ser el síntoma de algún trastorno serio.

Se aconseja no cambiar de posición de forma brusca (sobre todo, a la hora de levantarse de la cama o de una silla, cuando se ha estado largo tiempo sentado). También es conveniente no pasar demasiadas horas sin comer e hidratarse convenientemente antes y después de realizar un ejercicio intenso.

**VÉRTIGO.-** Las principales características de esta dolencia son las pérdidas de estabilidad y, sobre todo, la sensación de movimiento de lo que nos rodea, que puede girar, balancearse o desplazarse. Suele ir acompañada de náuseas y vómitos. Estas molestias pueden durar desde unos pocos segundos a varios días seguidos.

Suelen ser varias las causas y, en algunas ocasiones (entre el 10 y el 15% de los casos), nunca se llega a saber con certeza qué es lo que lo provoca. Casi siempre es la consecuencia de alguna alteración que afecta al oído interno o a sus conexiones con el sistema nervioso.

### VÉRTIGO POSICIONAL BENIGNO.

Aparece a causa de los cambios bruscos de postura de la cabeza (al acostarse o levantarse de la cama, al girar la cabeza cuando se está estirado, al extender al cuello hacia arriba, etc.) debido a la presencia de unos restos calcáreos en el oído interno, que lo irritan con los cambios de posición. Para combatir este tipo de vértigo, se aconseja realizar unos ejercicios de rehabilitación que consisten en someter a la persona afectada a una serie de movimientos de reposición para eliminar estos restos del lugar que ocupan.

**NEURITIS VESTIBULAR.** Es una lesión inflamatoria del nervio vestibular (el nervio del oído interno encargado de la función del equilibrio) provocada por un virus. Por regla general, las crisis suelen ser intensas, con una duración de entre 3 y 6 días. En estos casos se aconseja establecer, en primer lugar, un tratamiento para combatir los síntomas de la alteración y, en

segundo, realizar ejercicios de rehabilitación vestibular (aprender a controlar la mirada y la postura cuando se realizan unos movimientos determinados de cabeza).

**SÍNDROME DE MÉNIÈRE.** Es una enfermedad causada por el aumento de la presión del líquido contenido en una zona del oído interno llamada laberinto. El vértigo se acompaña de síntomas como náuseas, pérdida de audición, ruidos, y sensación de presión en el oído. Las personas que lo sufren deben reducir la cantidad de sal en su dieta y vigilar la ingestión de líquidos, para que éstos no se acumulen en el oído. El tratamiento en estos casos es farmacológico, a base de diuréticos, medicamentos que estimulen la circulación sanguínea en el oído. Si no se soluciona el problema, se deberá recurrir a la cirugía.

## **VESÍCULA BILIAR**

La vesícula biliar es una pequeña bolsa de color amarillo-verdoso que se encuentra debajo del hígado y se encarga de almacenar los jugos biliares que se producen también en el hígado. Cuando la grasa de los alimentos llega al intestino se liberan estos jugos para facilitar su absorción. Para almacenar la mayor cantidad de jugos biliares, la vesícula biliar les quita el agua, de tal forma que se encuentran concentrados.

Esta concentración puede facilitar la formación de arenilla y piedras. Los cálculos o piedras de la vesícula es una enfermedad frecuente y suelen producirse en personas obesas, mujeres, aquellas que han tenido varias gestaciones, mayores de edad, diabéticos y en quienes abusan de las comidas grasas.

Para evitar los problemas biliares hay que comer menos grasa, evitar las comidas copiosas, reducir el consumo de alcohol, distribuir las comidas en 4 ó 5 veces al día y controlar el peso.

Hazte una infusión con medio vaso de aceite de oliva virgen, medio vaso de zumo de limón y una infusión de casia (un vaso por cada 30 gramos de esta planta). Toma la mezcla antes de irte a la cama. Esa misma noche debes cenar pronto y ligero. Con este remedio purgarás la vesícula evitando la acumulación de jugos y formación de arenilla. A veces el resultado es un poco molesto pero evita posteriores problemas. Si lo prefieres, practícalo con la ayuda de un terapeuta.

## **VIAJAR**

Las personas propensas a los mareos, no deberían hacer un trayecto largo en coche, coger un avión o subirse a un barco con el estómago vacío, ya que la falta de azúcar en sangre puede provocarlos. Lo ideal es ingerir algo ligerito y rico en hidratos, como unas galletas, un bocadillo de jamón york, un plato de pasta, etc.

## **VIENTE PLANO**

Además de ser el depósito natural en el que hasta las mujeres más delgadas tienden a almacenar las grasas y los excesos de líquido, el vientre sufre los vaivenes hormonales. Con los recursos naturales que te destacamos a continuación, podrás no sólo combatir la hinchazón abdominal sino también perder algo de peso.

**Agua con limón en ayunas:** Al fin de evitar que el vientre se hinche como un globo, es conveniente empezar y acabar el día con un aporte hídrico. Nada más despertarte, toma un vaso de agua con jugo de limón –el ácido cítrico de esta fruta alcaliniza la orina, aumentando la



cantidad que se elimina-. Después de cenar, toma una infusión de semillas de anís, una planta de acción depurativa, que también te ayudará a combatir los gases.

**Centella asiática:** La centella asiática, también conocida como gotu-kola, se convertirá en uno de tus mejores aliados reductores y reafirmantes. De forma externa, la infusión concentrada de esta planta, a razón de dos cucharadas de la hierba por vasito de agua, ayuda a reafirmar la piel. Si lo prefieres, puedes aplicar sobre el vientre una de las muchas cremas de efecto “quemagrasas” y tensor formuladas con centella asiática. En ambos casos, extiende la loción con un suave masaje circular.

**Hinojo:** Para combatir la ansiedad –el estrés incrementa la producción de una hormona, el cortisol, que favorece la acumulación de grasas en el vientre- y, al mismo tiempo, reducir la distensión abdominal, te aconsejamos incluir bulbo fresco de hinojo en las ensaladas. Este alimento actúa como un auténtico bálsamo digestivo, capaz de reducir la hinchazón y evitar las flatulencias. Las semillas de esta planta en infusión son otro remedio muy útil, dado que calman la avidez por lo dulce, aumentan la producción de orina y estimulan el tránsito intestinal, tres beneficios que vienen como anillo al dedo a las personas que desean adelgazar unos kilos.

**Té verde:** Un estudio reciente indica que beber tres tazas al día de té verde puede llegar a reducir un 5% el contorno de la cintura en tan solo tres meses. Para que en los meses de calor esta bebida te resulte más refrescante, es aconsejable beberla fría mezclada con zumo de melocotón y hojas de menta.

**Corteza de abedul:** Combate la retención de líquidos con la misma eficacia con la que alivia las digestiones difíciles. Puedes mezclarla a partes iguales con cola de caballo y barbas de maíz.

**Diente de león:** Indicada en dietas de purificación por su gran acción diurética y su capacidad para activar la función desintoxicante del hígado, es además una planta laxante. Tómala en infusión mezclada con poleo.

**Ortosifón:** Esta planta es un potente diurético, indicado para acelerar la pérdida de peso en dietas de adelgazamiento.

## VISTA

Aunque no lo parezca, nuestros ojos cuentan con una docena de músculos que le dotan de una gran movilidad. Algunos de estos músculos dirigen el globo ocular en todas las direcciones a nuestra voluntad (arriba, abajo). Otros, que están situados dentro de él y que no controlamos a voluntad, colaboran a dirigir los rayos lumínicos a un punto exacto de la retina donde mejor se ve (dilatador de la pupila). Este sistema muscular se activa miles de veces a lo largo del día, razón por la cual debemos cuidarlo para que no se fatigue con facilidad y aparezca la vista cansada.

Para estimular los ojos conviene lavarlos todos los días con un poco de agua salada. Además de estimulante, actúa como limpiador y desinfectante. Hierva medio litro de agua y media cucharadita de sal, removiendo en vez en cuando. Deja enfriar el líquido y luego empapa en él una gasa que colocarás sobre un ojo durante 2-3 minutos. Seguidamente, empapa de nuevo la gasa y colócala sobre el otro ojo. Este remedio relaja los músculos que se encargan de movilizar los ojos, reduciendo el cansancio.

Las cataratas son, junto a la degeneración macular y el glaucoma, los motivos principales de pérdida de visión y ceguera. Estos trastornos están relacionados con el proceso de envejecimiento, pero también con la diabetes, la hipertensión y la obesidad.

**Zanahoria.** Los ojos son, después del hígado, los órganos que almacenan más vitamina A. Por eso, llevar una dieta rica en esta vitamina, que incluya vegetales, lácteos enteros, pescado azul e hígado previene los problemas de la vista en la vejez. Si ves borroso o has perdido visión nocturna, bebe a diario zumo de zanahoria con tomate y naranja.

**Espinacas.** Un bol de espinacas crudas aporta la luteína que se recomienda tomar a diario para mantener la salud de los ojos. La luteína es un pigmento que reduce a más de la mitad el riesgo de sufrir degeneración macular y, entre un 20 y un 50% la probabilidad de desarrollar cataratas.

**Huevo.** El 85% de la yema del huevo es luteína, por lo que es uno de los alimentos que mejor protege la vista. Es importante aportar este compuesto a través de la dieta, ya que el organismo no lo puede producir por sí solo.

**Fresas.** Un reciente estudio ha demostrado que el consumo de tres piezas de fruta al día disminuye el riesgo de degeneración macular. Escoge piezas ricas en vitamina C –fruta cítrica, kiwi, fresas, etc.-, ya que impiden el envejecimiento de los tejidos del ojo y reducen la presión del fluido interno del globo ocular en pacientes con glaucoma.

**Solomillo de ternera.** Los alimentos ricos en zinc (y los suplementos de zinc, bajo prescripción médica) retrasan el avance de la degeneración macular, un trastorno crónico para el que todavía no existe curación. La carne magra, las pipas de calabaza y los frutos secos contienen este saludable mineral.

**Alimentos amarillos.** La luteína es un pigmento de color amarillo que se encuentra en la retina. Su función es proteger el ojo de los daños del exterior –los rayos ultravioletas, por ejemplo-. El maíz, la yema del huevo y los plátanos poseen luteína.

**Alimentos naranjas y rojos.** Estos vegetales contienen betacarotenos, un pigmento que se convierte en vitamina A cuando el organismo así lo requiere. La zanahoria, los pimientos, la calabaza, el tomate, la remolacha, el caqui, etc. agudizan la visión, sobre todo por la noche, y previenen la sequedad de los ojos y el glaucoma.

**Alimentos verdes.** La clorofila, de color verde, enmascara el color de los pigmentos amarillos, naranjas y rojos. Pero, aunque no lo parezca a simple vista, la col rizada, las espinacas, el brócoli, la lechuga, los guisantes, las coles de Bruselas y las judías verdes, contienen luteína y betacarotenos.

**Alimentos morados.** Los alimentos que son entre morado y azulado, como los arándanos, las moras y las uvas, protegen los capilares de la retina.

## VITAMINAS

Las vitaminas son unas sustancias orgánicas que se encuentran en los alimentos y que son indispensables en pequeñas cantidades para el desarrollo y buen funcionamiento del organismo.

El descubrimiento de las vitaminas se inició hace aproximadamente unos cien años; a principio del siglo XX se identificó la primera, y a lo largo de los cuarenta años siguientes se descubrieron las otras, hasta llegar a conocerse un total de **13 vitaminas diferentes**. Cada una de estas sustancias fue designada por una letra del alfabeto: A, B, C, D, E, y K. La vitamina B se denomina también completo vitamínico B, pues en realidad consiste en un grupo de vitaminas que se encuentran en alimentos similares y que comprende las vitaminas llamadas B1, B2, B6 B12, niacina, biotina, ácido pantoténico y ácido fólico; posteriormente y tras diversos experimentos se llegó a conocer la estructura química de las distintas vitaminas, con lo cual éstas pasaron a tener un nombre químico, además de su correspondiente letra del alfabeto.

Las vitaminas han sido divididas en dos grandes grupos según sus propiedades de solubilidad: **las vitaminas hidrosolubles (o solubles en agua), que incluyen las vitaminas del grupo B y la vitamina C, y las vitaminas liposolubles (o solubles en grasa), que comprenden las vitaminas A, D, E y K.** Esta clasificación tiene un interés muy especial, pues mientras que el exceso de vitaminas hidrosolubles es eliminado por el riñón sin causar problemas, las sobredosis de vitaminas liposolubles se acumulan en el organismo causando la denominada hipervitaminosis.

Las funciones de las vitaminas son muy variadas; muchas de ellas actúan como coenzimas, es decir, como sustancias que ayudan a las enzimas en la activación de los diversos procesos metabólicos del organismo, interviniendo en la producción de energía y en la elaboración de las proteínas. Además, cada vitamina tiene una función específica: las vitaminas del grupo B son indispensables para el buen estado de la piel y del cabello, para el funcionamiento del sistema nervioso y para la formación de los glóbulos rojos; la vitamina A interviene en el mecanismo de la visión nocturna, ejerce una acción protectora de las mucosas y tiene un cierto efecto estimulante sobre el crecimiento; la vitamina D favorece la absorción de calcio y fósforo en el intestino, lo cual es de suma importancia para la correcta mineralización de los huesos; la vitamina E estabiliza las membranas celulares, y la vitamina K interviene activamente en el mecanismo de la coagulación sanguínea.

- **La vitamina A** contenida en los alimentos de origen animal se aprovecha mejor que la de los vegetales; hay que tener en cuenta además que, por ser ésta una vitamina liposoluble, para su absorción es necesaria la presencia de grasa en el intestino, o de lo contrario puede sobrevenir una deficiencia de la misma aún cuando sea abundante en la dieta.

- **La vitamina D** no abunda en muchos alimentos y al igual que la vitamina A precisa para su absorción la existencia de grasa en el intestino; pero puede obtenerse también mediante la exposición al sol, dado que se forma en la piel por la acción de los rayos ultravioleta.

- **La vitamina K** es formada en el intestino por las bacterias que normalmente habitan en él (flora intestinal), por lo que no es necesario asegurarse un aporte dietético e la misma.

- **La vitamina B12**, que es indispensable para la formación de los glóbulos rojos, se encuentra casi exclusivamente en los alimentos de origen animal y sólo está presente en algunas algas y levaduras, por lo que los vegetarianos estrictos pueden sufrir una anemia por deficiencia de dicha vitamina.

- **La vitamina C**, que se encuentra sólo en los vegetales, se pierde fácilmente con los métodos de preparación y cocinado; para reducir estas pérdidas es aconsejable actuar de la siguiente manera: Lavar los vegetales cuando están enteros, pues su troceado facilita que el agua de lavado arrastre parte de dicha vitamina, y por el mismo motivo procurar no dejarlos en remojo mucho tiempo. Cocinar los vegetales con poco agua y durante el menor tiempo posible a fin de evitar que la vitamina C se disuelva en el agua de cocción o se destruya por el calentamiento excesivo.

Comer los alimentos recién cocinados para no tener que recalentarlos, con lo cual las pérdidas vitamínicas aumentarían considerablemente.

**A:** Es imprescindible para la visión y para el desarrollo de los tejidos. Su sobredosis puede acarrear efectos perniciosos.

Se encuentra en diversos alimentos de origen animal y en numerosos vegetales. En los primeros está contenida en las vísceras –especialmente en el hígado- y en las grasas, también en los huevos y en la leche y sus derivados.

Permite la adaptación de la vista a la semioscuridad, mantiene en buenas condiciones los tejidos del organismo –principalmente la piel y las mucosas-, es esencial para el crecimiento y facilita el aumento de peso, la cicatrización de las heridas y la curación de las enfermedades infecciosas.

Su exceso determina una descamación de la piel, náuseas, vómitos, dolor de cabeza e incluso estado de coma, en los niños provoca un aumento de la presión arterial. Pérdida de apetito y de peso, fatiga, insomnio, picores, sequedad de la piel e hinchazón dolorosa de los huesos de las extremidades.

Su déficit ocasiona ceguera nocturna, falta de lágrimas, intolerancia a la luz y descamación progresiva de la conjuntiva y de la córnea. Si el déficit no se corrige, se desarrollan úlceras corneales e infecciones oculares, puede sobrevenir la ceguera total.

En la piel se forman prominencias en los folículos pilosos, con frecuencia aparecen infecciones, catarros, diarreas y problemas en el cabello y la dentadura.

**B:** Necesaria para el buen funcionamiento del organismo. Son solubles en agua y tienden a reunirse en el mismo tipo de alimentos.

Pertencen a este grupo, las siguientes vitaminas: la **B1**, denominada también tiamina; la **B2** o riboflavina; la **B6** o pirodoxina; la **B12** o cianocobalamina; la niacina; la biotina; el ácido pantoténico y el ácido fólico.

Se hallan ampliamente repartidas en el reino vegetal y el animal, encontrándose principalmente en las levaduras, los cereales, las legumbres, los frutos secos, las vísceras de animales (hígado, riñones, corazón, sesos), la carne, el pescado, la leche y los huevos.

Pueden establecerse dos grupos de vitaminas B caracterizados por las diferentes funciones que realiza cada uno de ellos. El primero abarca las vitaminas que intervienen en el metabolismo de los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas: éstas son las vitaminas B1, B2, B6, niacina, biotina y el ácido pantoténico. El segundo grupo está construido por las vitaminas que son necesarias para la formación de los glóbulos rojos de la sangre: la vitamina B12 y el ácido fólico.

Su déficit ocasiona distintas enfermedades según la carencia vitamínica de que se trate. Los trastornos debidos a la falta de vitaminas del grupo B más frecuentes afectan a la piel, las mucosas, el cabello, el tubo digestivo, la sangre y el sistema nervioso.

Siendo tan numerosas las vitaminas de este grupo, sus indicaciones son múltiples: enfermedades del tubo digestivo, del sistema nervioso y de la piel, anemias, embarazo, crecimiento, etc.

**C:** Denominada también ácido ascórbico, es un ácido orgánico muy soluble en agua que se destruye con facilidad por la acción de la luz y del calor.

Se encuentra fundamentalmente en las frutas y las hortalizas. En menor cantidad también existe en las vísceras de los animales, principalmente en el hígado, los riñones y los sesos, pero se destruye muy rápidamente después de muerto el animal.

Interviene en el metabolismo, facilitando la absorción de hierro en el intestino y activando ciertos fermentos.

También es necesaria para formar y mantener una sustancia que se encuentra entre las células que constituyen el tejido conjuntivo denominado colágeno.

Está indicada su administración en determinados períodos de la vida –como la infancia y el crecimiento en general, el embarazo y la lactancia-, así como en todas aquellas situaciones en las que la alimentación es pobre o deficiente. También se administra en ciertos casos de anemia, de enfermedades dentarias, de trastornos del tubo digestivo y de hemorragias.

**D:** Grupo de sustancias químicas, solubles en las grasas, cuya principal acción en el organismo se ejerce sobre el metabolismo del calcio y del fósforo.

No abunda excesivamente en la naturaleza. Se encuentra en la piel y en el hígado de los animales, en los pescados grasos, en el aceite de hígado de bacalao, en la yema de huevo y, en poca cantidad en la leche y sus derivados. En forma de provitamina está presente en la piel humana, transformándose en vitamina activa por la acción de los rayos ultravioletas del sol.

Su función es aumentar el contenido de calcio y de fósforo del organismo, estimulando la absorción de estas sustancias en el intestino delgado. Contribuye a formar un compuesto de calcio y de fósforo en los huesos, lo que confiere a éstos su dureza característica. También favorece el crecimiento y la actividad muscular.

Su déficit ocasiona disminución del calcio y del fósforo en el organismo, causando reblandecimiento de los huesos y trastornos musculares que se manifiestan con contracturas y debilidad. Cuando el déficit tiene lugar en los niños ocasiona una enfermedad denominada raquitismo, mientras que en los adultos provoca osteomalacia.

Su exceso determina una intoxicación provocada por un exceso de calcio que se manifiesta con cansancio, náuseas, vómitos, dolor abdominal, estreñimiento, sed, aumento de la cantidad de orina emitida, formación de cálculos en el riñón y calcificaciones en los músculos y articulaciones.

Su administración como medicamento está indicada en personas que no reciben la luz del sol, especialmente niños, embarazadas y madres en período de lactancia y siempre que exista raquitismo u osteomalacia.

Asimismo, su administración está indicada cuando falta calcio en el organismo debido a una insuficiencia de las glándulas paratiroides.

**E:** Conjunto de sustancias orgánicas, denominadas tocoferoles, pertenecientes al grupo de los alcoholes. Son solubles en las grasas y resistentes al calor. En el organismo tienen una acción antioxidante, por lo que evitan el enranciamiento de las grasas y contribuyen a mantener en buen estado las membranas de las células.

La vitamina E se encuentra en casi todos los alimentos, pero son especialmente ricos en ella los aceites de girasol, maíz, soja y cacahuete, así como los huevos, las hortalizas, las legumbres y los frutos secos. En menor cantidad la poseen también las vísceras y la carne.

Es un difícil que se dé en el hombre un déficit de vitamina E, pero en los pocos casos en que ello ocurre se manifiesta con anemia, debilidad muscular y retención de agua debajo de la piel (edema). No se ha demostrado que el exceso de vitamina E sea perjudicial para el organismo.

Su administración está indicada en mujeres con trastornos del ciclo menstrual o que sufren abortos, esterilidad masculina, enfermedades musculares y alteraciones de los vasos sanguíneos que dificultan la circulación de la sangre (arteriosclerosis, varices, flebitis, etc.)

**K:** Sustancia orgánica, soluble en las grasas, que el cuerpo necesita para efectuar el proceso de la coagulación sanguínea.

Se encuentra sobre todo en los vegetales verdes, como las espinacas y las acelgas, y también en el hígado.

Pero la fuente más importante de esta vitamina para el hombre es su propio intestino, ya que la elaboran diversas bacterias que habitan en él.

El hígado utiliza esta vitamina para formar unas proteínas que desempeñan un papel esencial en el mecanismo de la coagulación, y que se conocen con el nombre de factores de coagulación.

Su exceso determina anemia por destrucción de los glóbulos rojos de la sangre – proceso que se denomina anemia hemolítica-, especialmente en los niños de corta edad.

Su déficit ocasiona hemorragias en diferentes órganos y tejidos originadas por un déficit de los factores de coagulación.

Su administración está indicada en los recién nacidos, en las personas que padecen obstrucción de las vías biliares; después del tratamiento con antibióticos capaces de destruir la flora intestinal y en general, siempre que exista un déficit de esta vitamina.

## VIVIR SIN ESTRÉS

Si te da la sensación de que no llegas a todo y de que las prisas te acompañan allá donde vas, ten en cuenta esta lista de recursos naturales, que te ayudarán a reducir el nivel de estrés y a manejar sus síntomas.

**Pipas:** Las pipas son el alimento con mayor cantidad de magnesio, un mineral que refuerza nuestra capacidad de hacer frente al estrés y, además, atenúa algunos de sus efectos (cansancio, tensión muscular, calambres, palpitaciones, falta de memoria, etc.). Por si no bastara, también son ricas en grasas esenciales que agilizan la mente y previenen el desánimo. La forma más fácil de consumir esta nutritiva semilla es comiendo pan con pipas.

**Polen:** Energético y revitalizante, su gran aporte en vitaminas y proteínas completas lo convierten en uno de los suplementos dietéticos más indicados en personas con un ritmo de vida muy intenso. Está especialmente recomendado cuando el exceso de responsabilidad está afectando a la vida sexual o a la salud del corazón o del intestino. Para ello, toma una cucharada de polen granulado en ayunas con un zumo de naranja.

**Guisantes:** Los guisantes poseen dosis muy generosas de vitamina B5, un nutriente que estimula las glándulas encargadas de mantener el tono de vitalidad y el estado de alerta que se requiere ante un sobreesfuerzo físico o mental. Para acercarte a la dosis que se recomienda tomar a diario, prepáratelos salteados con champiñones, e tortilla o en crema. El brócoli y las alcachofas son otras buenas fuentes de esta importante vitamina.

**Tila:** La tranquilizante gila, que se prepara con una cucharada de las flores y las hojas de este árbol por vaso de agua hirviendo, además de reducir el nivel de excitabilidad y favorecer el descanso nocturno, alivia las molestias digestivas de origen nervioso. Si el estrés te sube la tensión arterial, mezcla la tila con espino blanco.

## VOZ, RECUPERAR

Las personas que se ven obligadas a hablar en exceso o a alzar la voz, conviene que tengan siempre a mano erísimo, más conocido como "la hierba de los cantores".

Para recuperar la voz y suavizar la garganta, mezcla la misma cantidad de erísimo, llantén, malvavisco y agrimonia en un tarro. Hierve cuatro cucharadas en 1 litro de agua durante cinco minutos, deja reposar otro tanto y filtra. Toma la decocción calentita, en forma de gárgaras, a lo largo del día.

Combinado con equinácea y própolis, el extracto de erísimo da excelentes resultados. Al aplicarse mediante pulverizaciones bucales es fácil de usar en cualquier momento.

Si cada vez que coges frío o fuerzas la voz, te quedas afónico o te la notas más ronca de lo normal, pon a práctica alguno de estos tradicionales remedios. Todos ellos son muy eficaces, si la situación no mejora en 15 días, es aconsejable hacer una visita al otorrino.

**Prepara malva y malvavisco en jarabe:** Este remedio da muy buenos resultados cuando la pérdida de voz va a acompañada de dolor de garganta o de tos. Lo primero que

debes hacer es preparar una tisana de malva, usando dos cucharadas soperas de las flores de esta planta en ½ litro de agua hirviendo. Deja que repose cinco minutos, filtra y macera en el preparado 10 g. de raíz de malvavisco. Al cabo de 24 horas, vuelve a colar, pon el líquido al fuego y añade miel de tomillo hasta que espese. Toma 3-4 cucharadas de este jarabe al día.

**Pieles de mandarina en infusión:** La tisana de pieles de mandarina desecadas, a razón de una cucharadita por taza de agua, ayuda a recuperar la voz, a la vez que previene el reflujo gastroesofágico, posible causante de la ronquera. En un lugar a la sombra y aireado, deja secar pieles de mandarina (bien lavadas) durante 10 días y, transcurrido ese tiempo, introdúcelas en un tarro hermético. Si endulzas la infusión, que hay que dejar reposar cinco minutos, con miel de tomillo, aumentarás su poder antiséptico.

**Aclarar la voz haciendo gárgaras con jugo de col:** Hacer gargarismos con medio vaso de jugo licuado de col, endulzado con miel, es un remedio muy antiguo frente a la afonía. Debido a su contenido en vitamina A y sustancias mucilaginosas, esta bebida suaviza la mucosa que recubre la garganta. Por otro lado, los compuestos azufrados de este vegetal aceleran la curación de la infección respiratoria –resfriado, laringitis, etc. que puede estar provocando la pérdida de voz.

**Té negro con jengibre y limón:** También puedes desinflamar las cuerdas vocales congestionadas preparando un té negro o verde con ralladuras de jengibre. Después de filtrar, añade el zumo de un limón y dos cucharadas de sal marina y realiza gárgaras con el preparado. A fin de aumentar el poder antiinflamatorio del té, deja que repose 8-10 minutos.

La ronquera y la pérdida de la voz no siempre están relacionadas con una infección. A veces se originan a causa de un problema que, en principio, nada tiene que ver con las vías respiratorias.

En ocasiones, las cuerdas vocales se congestionan e inflaman debido a que los ácidos del estómago refluyen hacia el esófago y penetran en la laringe, provocando ronquera, tos seca o carraspera. Para que la “válvula” gástrica que impide el reflujo de esos jugos se cierre como es debido, conviene seguir una dieta baja en grasas y evitar el chocolate, las especias, las bebidas con gas y el alcohol. También conviene sustituir la toma de café o de poleo menta por las infusiones de malva con ralladuras de piel de naranja, de limón o de mandarina o las tisanas de alga fucus.

La falta de sueño y el estrés hacen que los músculos implicados en la producción de la voz acumulen demasiada tensión. Una forma de relajarlos y mejorar así el estado de las cuerdas vocales es tomando tila o manzanilla con miel de azahar.

Si eres fumador/a o si, en estos días, has abusado del alcohol o del café, conviene que bebas mucha agua para rehidratar las cuerdas vocales.

Los cambios bruscos de temperatura y la sequedad ambiental producida por la calefacción debilitan la garganta. Para evitarlo, sitúa el termostato a no más de 21-11°C y coloca sobre los radiadores un bol con agua y una gota de aceite esencial de eucalipto.

Las personas que se aclaran la garganta con frecuencia son más propensas a la inflamación de las cuerdas vocales. En estos casos, va muy bien tomar infusiones de pasiflora, combinadas con llantén.

## PROPIEDADES DE ALGUNOS DE LOS PRODUCTOS DE SOLEMOS TENER EN CASA:

**AJO:** Antiséptico y antimicrobiano muy eficaz para el tratamiento de heridas, infecciones de vías respiratorias y para calmar la tos. Incrementa las defensas del organismo, mejorando nuestra respuesta a virus y bacterias, es antiinflamatorio, anticoagulante, vasodilatador y depurador. Es un antibiótico natural.

**CEBOLLA:** Eficaz para elaborar numerosos remedios, entre ellos los que combaten la tos.

**MIEL:** Alimento muy útil para combatir lesiones de la piel e infecciones de las vías aéreas. Forma parte de numerosas infusiones para hacer más agradable su sabor.

**ACEITE DE OLIVA:** Ingrediente habitual de numerosos remedios contra las infecciones de las vías respiratorias, trastornos cardiocirculatorios y del aparato digestivo.

**BICARBONATO:** Eficaz en el tratamiento de muchos casos de mal olor de pies y también en lesiones de la piel.

**MANZANILLA:** Planta medicinal con numerosas aplicaciones, entre las que destaca el tratamiento del insomnio, las situaciones de ansiedad y nerviosismo, así como los problemas del aparato digestivo.

**ROMERO:** Representa un integrante básico de muchas fórmulas naturales ya que facilita la digestión, calma la tensión nerviosa, estando indicado particularmente en los casos de indigestión y dolores de cabeza.

**MENTA PIPERITA:** Útil en el caso de molestias de tipo digestivo por sus efectos como relajante del estómago.

**VALERIANA:** Relajante muscular que favorece la digestión, disminuye las tensiones y facilita el sueño. Indicado en casos de ansiedad, insomnio y estrés.

**TUSÍLAGO:** Cuenta con un notable efecto calmante sobre la tos por su acción antiespasmódica. Imprescindible en casos de tos irritativa y catarros.

**CALÉNDULA:** Planta medicinal excelente para hacer frente a los problemas de la piel, en especial cortes, moratones y quemaduras.

## CURAS Y REMEDIOS CASEROS CON MEDICINA NATURAL O ALTERNATIVA

### AGUA CALIENTE:

**Indicaciones:** Enfriamientos, dolores de cólicos, musculares y como sedante.

El agua caliente o muy caliente, como remedio casero, se usa casi exclusivamente para baños de pies por considerarlos sumamente eficaces para entrar en calor y para prevenir los enfriamientos. Al volver a casa tiritando de frío se suele tomar un baño de pies con agua bien caliente para evitar un resfriado y lo mismo suele hacer el que se ha mojado o enfriado los pies.



La medicina popular añade a esto los baños completos calientes o muy calientes, especialmente como medida previa a una cura de sudoración. También hay que añadir la importancia de los baños completos en el **tratamiento de los dolores producidos por cólicos** o de carácter análogo. La temperatura del baño deberá ser de unos 40° C y su duración de diez a quince minutos. La razón por la cual los baños calientes no se utilizan frecuentemente como remedio casero se debe principalmente a que constituyen un serio inconveniente para personas que sufran de problemas circulatorios. Por consiguiente mi consejo es que debe consultarse con el médico si sufres de problemas cardiovasculares.

El panorama es distinto respecto a los baños con adición de productos o preparados fitoterapéuticos, de reconocidas propiedades estimulantes, refrescantes o sedantes. Entre ellos cabe incluir también los llamados baños antirreumáticos a temperaturas que oscilan entre los 35° y 37° C y que gozan de gran popularidad como remedio casero. Lo más práctico es utilizar los extractos, geles o preparados de venta en farmacias y tomar los baños siguiendo las instrucciones que se acompañan en cada caso. He aquí algunas recomendaciones de tipo general:

**Reuma, gota, dolores musculares:** Baños de ortiga, de equiseto o de enebro; baños de fango o de azufre.

**Enfriamientos:** Baños de hojas de pino, de tomillo o de eucalipto.

**Regulación de la circulación:** Baños de romero, de torongil (melisa) o de lavanda.

**Como sedante:** Baños de valeriana, torongil (melisa) o avena.

**Congelaciones y afecciones cutáneas:** Baños parciales de corteza de roble.

## **AGUA FRÍA**

**Indicaciones:** Quemaduras, hemorragias, fiebre, agotamiento, hipotensión, insomnio y fortalecer el organismo.

¿Sólo agua fría? Se preguntan escépticas no pocas personas cuando se menciona el agua como remedio a veces mucho más eficaz que infinidad de medicamentos de alto precio. Y, sin embargo, fuerza es reconocer que el agua, fría, caliente o templada, ocupa un importante lugar dentro de la gran variedad de remedios caseros conocidos. A esto hay que añadir las curas hídricas que, si bien no deben ser consideradas como un remedio casero, ya que representan una terapia específica que se realiza bajo control médico, demuestran el gran valor del agua como recurso terapéutico. Dejando, pues a un lado este tema, sobre el que cualquier persona interesada puede informarse exhaustivamente a la vista de la literatura especializada, voy a limitarme a exponer en qué forma el agua fría puede proporcionar un rápido y eficaz alivio del dolor, contener las hemorragias y ejercer una acción favorable en el proceso curativo de muchas enfermedades reduciendo la fiebre, reanimando y fortaleciendo el organismo.

### **El agua fría y las quemaduras**

Desgraciadamente las quemaduras suelen ser bastante frecuentes (con la plancha, en la cocina, al saltar el aceite, con el vapor de la olla a presión, etc.) y todos sabemos cuán dolorosas pueden ser. Pues bien, los primeros auxilios podemos confiarlos plenamente al agua fría: sumergir en agua fría la parte afectada, ponerla bajo el chorro del grifo o si se ha abierto herida, cubrirla con una gasa aséptica y aplicarle hielo. Los dolores desaparecen al cabo de unos veinte minutos y, si la aplicación del agua fría se ha hecho inmediatamente después de sufrida la quemadura, puede evitarse incluso la formación de ampollas. Es obvio que si se trata

de quemaduras graves o que afectan a grandes superficies, la asistencia médica urgente es lo correcto.

### **El agua fría y las hemorragias**

Las pequeñas hemorragias son frecuentes durante la práctica de un deporte, jugando, estando de excursión o mientras se realiza un trabajo. Y no olvidemos que los chichones a consecuencia de algún golpe en la cabeza también son hemorragias. Tanto el dolor como la hinchazón frecuentes en tales casos pueden eliminarse y evitarse mediante la aplicación inmediata de compresas de agua fría o la aplicación directa de un chorro continuo de agua fría. A veces es suficiente aplicar un pañuelo mojado. Como los chichones son realmente heridas internas no es preciso detenerse en consideraciones de carácter aséptico y un pañuelo cualquiera, aunque esté usado puede servir. Lo importante es no perder tiempo y cambiar la compresa con frecuencia. El mismo procedimiento es válido para el tratamiento de cualquier torcedura o luxación.

### **Baños de agua fría de brazos y pies para fortalecer el organismo, para combatir el insomnio y problemas digestivos.**

La sensación de frescor que proporciona un baño de brazos en agua fría no solo es bien recibida en los días calurosos del verano, sino en general cuando uno se siente cansado: la cabeza se despeja y pronto se siente uno reanimado a causa de la regulación de la tensión. Un baño de brazos en agua fría es la cosa más sencilla del mundo; el grifo nunca falta. Por consiguiente, basta colocar los brazos debajo del chorro de agua fría y luego frotárselos bien con una toalla más bien áspera. A veces es suficiente con mojarse bien las muñecas, bajo el grifo o aplicando compresas. Se ha comprobado que este sencillo remedio casero puede hacer desaparecer incluso los dolores de cabeza ligeros y la taquicardia de tipo nervioso.

Los efectos son aún más positivos en el caso del baño de pies en agua fría. Para llevarlo a cabo puede utilizarse un cubo o recipiente bastante grande para que el agua llegue a cubrir como mínimo la mitad de las pantorrillas. Durante el baño es preciso mover constantemente los pies. El efecto refrescante y reanimador no tarda en advertirse. Efectos análogos pueden conseguirse asimismo mediante chapoteos en agua fría, pisando sobre el rocío, sobre piedras frías o caminando sobre la nieve brevemente. El efecto es aún mejor si posteriormente se friccionan los pies con un paño áspero.

Estas aplicaciones del agua fría constituyen asimismo un remedio eficaz para combatir el insomnio y para todas aquellas personas, niños o adultos que carecen de las suficientes defensas contra los enfriamientos ya que su práctica prolongada proporciona un aumento de las mismas. Ninguna de las aplicaciones del agua fría deberá prolongarse más de tres minutos. Las personas en tratamiento por afecciones cardíacas deberán consultar en todo caso a su médico y nunca proceder por propia iniciativa.

### **El agua fría y las hemorragias nasales**

Ocurre con frecuencia, especialmente en los niños, que a consecuencia de un golpe en la nariz comienzan a sangrar profusamente. Quien lo experimente u observe por primera vez es muy probable que se asuste sobremedida. En realidad el peligro solo es aparente. Lo mejor es colocar al afectado una compresa de agua fría que le cubra la frente, las sienes y la nariz y que permanezca sin hablar y sin sonarse. La hemorragia suele desaparecer al cabo de unos minutos. En caso contrario (si no se corta al cabo de media hora) será preciso buscar asistencia médica. Si las hemorragias nasales son cosa frecuente, deberá acudir igualmente al médico y tratar de averiguar las causas.

A veces se detiene la hemorragia también presionando las paredes de la nariz entre el pulgar y el índice. Lo que no es recomendable es introducir algodón en la nariz ya que al volver a sacarlo es muy probable que se vuelva a abrir la herida sufrida por los vasos sanguíneos, con la consiguiente nueva hemorragia.

## **El agua fría y la fiebre**

Es opinión generalizada entre los médicos, que la fiebre no debe tratarse de inmediato con fuertes antipiréticos, ya sea en comprimidos, cápsulas o supositorios para ayudar al organismo a combatir los agentes patógenos. La fiebre es una reacción defensiva natural del organismo. Pero si es superior a los 39° C es preciso hacer algo para combatirla, ya que la fiebre alta constituye una carga para la circulación. En tal sentido, la aplicación de envolturas de agua fría en las pantorrillas constituye un remedio casero eficaz.

### **Modo de aplicar una envoltura fría**

Se empapan dos paños, introduciéndolos en agua fría, y se envuelve con ellos ambas pantorrillas o desde la rodilla hasta el tobillo. Es preciso procurar que los paños no formen arrugas. Una vez efectuada esta operación, se cubren las piernas con un paño seco de lino y luego con una bufanda de lana. La envoltura deberá mantenerse durante veinte o treinta minutos como máximo, repitiéndola al cabo de media hora. Este tipo de envoltura puede repetirse varias veces hasta que la fiebre descienda, pero en ningún caso deberá mantenerse una envoltura por más de treinta minutos ya que los efectos serían contraproducentes.

### **La ducha fría**

No hay nada que reactive más el riego sanguíneo ni la respiración de la piel que una buena ducha fría. Además contribuye a robustecer el organismo y aumentar sus defensas. Las personas que han de permanecer sentadas durante largo tiempo, faltas de movimiento y que por lo mismo se sienten frecuentemente cansadas y «sin ganas de nada»; las que continuamente se lamentan de tener las manos y los pies fríos; las que se constipan o acatarran cada dos por tres, todas estas personas deberían tomar una ducha caliente cada mañana seguida de otra fría. Esto no significa que sea preciso permanecer varios minutos debajo de la ducha tiritando de frío. Al contrario el lema ha de ser «frío pero breve». De esta forma el organismo se acostumbra pronto a adaptarse a los cambios y se ejercita el sistema vascular. La sensación de frío desagradable solamente se siente al principio. Pronto se acostumbra uno y la ducha caliente-fría acaba convirtiéndose en parte fundamental del aseo diario y sumamente beneficiosa para la salud.

**Un consejo:** Si padeces de estreñimiento crónico, deberías tomar diariamente un baño de pies con agua fría. Es muy probable que por este sencillo procedimiento se alivien tus dolencias.

## **ALCOHOL**

**Indicaciones:** Dolores musculares o de los tendones a consecuencia de dislocaciones, luxaciones o distensiones; ciática, reuma, lumbago, trastornos de la circulación, piernas cansadas, dolor de cabeza, masajes.

El llamado «aguardiente francés» con un contenido alcohólico de 32°, debido a su baja calidad, siempre fue empleado preferentemente para dar masajes contra los más diversos dolores (musculares, nerviosos, de cabeza, reumáticos, etc.), para relajar los músculos y en la aplicación de compresas en casos de contusiones, luxaciones, distensiones, rotura de huesos. Esto no quita para que, en algunas ocasiones, se ingiriese como digestivo después de una copiosa comida o para combatir repentinos trastornos gástricos.

En la actualidad, nada ha cambiado al respecto y las aplicaciones del aguardiente francés o de cualquier otro aguardiente análogo de 30 grados siguen siendo las mismas que antaño. De todas formas este tipo de aguardiente ha experimentado innumerables transformaciones mediante la adición de tinturas aromáticas, aceites esenciales de mentol y otras esencias. En España viene a corresponder al alcohol hisopropílico para uso externo exclusivo con los aditamentos señalados, puro o con cualquier otro tipo de ingredientes

adicionales y se usa tanto para fricciones para refrescar las piernas después de un esfuerzo como para la aplicación de compresas en caso de luxaciones, torceduras, etc., para masajes del cuero cabelludo contra el picor cutáneo, e incluso para eliminar el prurito anal.

Como complemento quiero añadir que este tipo de alcohol también se usa en veterinaria mezclado en determinadas proporciones con alcanfor, aceite de terpentina, alcohol de pimiento, alcohol fórmico, etc., lo que no quita para que algunas personas, capaces de soportarlo, lo utilicen asimismo como remedio casero para combatir el reuma y el lumbago aplicado en auténticas curas drásticas («curas de caballo»). Personalmente opino que nada hay que objetar si, como digo, el paciente soporta el tratamiento y mejora de sus dolencias.

## ÁRNICA

**Heridas, piernas agrietadas, dislocaciones, luxaciones, torceduras, lesiones deportivas, hinchazones.**

Sería incompleto un libro sobre remedios caseros en el que no figurase el árnica. En todas las regiones y comarcas donde crece la planta se utilizan con frecuencia, como remedios caseros, los preparados obtenidos con ella. Generalmente se trata de soluciones alcohólicas obtenidas según diversas recetas. No obstante, en la actualidad está prohibido recolectar esta planta por hallarse protegida por la ley. En consecuencia recomendamos que se haga uso de la tintura de árnica que se vende en farmacias, ya que sería una pena no aprovechar sus excelentes propiedades terapéuticas tan conocidas por todo aquel que haya usado y preparado su «alcohol de árnica» casero.

La llamada **Tintura arnica** se elabora a base de alcohol de 70 grados y flores de árnica. También la pomada que se vende en farmacias puede utilizarse del mismo modo y con los mismos buenos resultados que la hecha en casa. En cualquier caso se trata de productos de primera calidad fabricados sobre la base de la protección cutánea. Dado que su reabsorción es rápida, sus efectos analgésicos no tardan en manifestarse y se mantienen durante bastante tiempo. Las aplicaciones principales del árnica son las heridas y contusiones no abiertas, torceduras, dislocaciones, hematomas y fracturas, bien sea aplicada mediante compresas o en forma de pomada.

### **Modo de aplicar las compresas:**

En un vaso con agua templada se añade una cucharadita de tintura de árnica y en esta solución se empapa un trozo adecuado de algodón o de gasa en varias dobleces y se aplica a modo de compresa sobre la parte afectada vendándola sin apretar. En cuanto se seque la compresa basta volver a humedecerla con la solución utilizada sin necesidad de quitar la venda; es decir, vertiendo simplemente sobre ella la cantidad necesaria.

La misma solución (1 cucharadita de tintura en un vaso de agua templada) puede usarse asimismo para enjuagues bucales y gargarismos en las inflamaciones bucofaríngeas o de las encías. También pueden ser tratadas con esta tintura de árnica las heridas purulentas o de cicatrización rebelde. La aplicación de compresas es, pues, igualmente indicada.

La acción estimulante de la circulación sanguínea que caracteriza al árnica en forma de tintura justifica su uso tópico (externo) para fricciones en el tratamiento de las afecciones reumáticas, neuralgias y dolores de cabeza. La solución acuosa recomendada en tales casos deberá ser de 1:3, ya que en concentración más fuerte irrita la piel. Como algunas personas pueden ser alérgicas al árnica, en todo caso deberá hacerse una prueba previa humedeciendo una pequeña superficie cutánea del antebrazo.

En la farmacia pueden adquirirse diversas tinturas de árnica de uso interno que suelen usarse para ligeras afecciones cardíacas, palpitaciones y nerviosismo. Aunque, en mi opinión, su uso interno debe evitarse ya que lleva consigo numerosos efectos secundarios indeseados.

## **BAYAS**

**Indicaciones: Diarreas, falta de apetito, reuma, mal aliento, inflamaciones bucofaríngeas.**

De todos son conocidas estas bayas, tanto el arándano como el enebro figuran en la medicina popular desde tiempos remotos, lo cual demuestra su eficacia.

### **Arándano**

También conocido como **mirtilo o ráspero**, el arándano sigue encontrándose aún en bosques umbríos, turberas y parameras. Sus frutos azules maduran en verano y se utilizan como remedio casero una vez secos. La desecación debe realizarse rápidamente con calor artificial (de 40° a 50° C) y se guardan en recipientes de cierre hermético. La recolección merece la pena realizarla uno mismo ya que en el mercado su precio es bastante elevado.

Con las bayas secas, con elevado contenido en tanino, se prepara una decocción de efectos curativos en las diversas formas de diarrea, sobre todo cuando la deposición es fétida y en los casos en que va acompañada de fenómenos de fermentación en el intestino. También las diarreas de la dentición de los niños pueden ser tratadas eficazmente con esta decocción de arándanos.

### **Modo de preparar la decocción:**

Se vierte 1/2 litro de agua sobre 3 cucharadas colmadas de bayas de arándano secas y se deja hervir durante diez minutos. Una vez colada se deja enfriar y ya está lista para el uso. Los adultos deberán tomar, en caso necesario, 1 copita de las de licor varias veces al día. Los niños una cucharadita o una cucharada sopera varias veces al día, según la edad. Para enjuagues y gárgaras en el tratamiento de las inflamaciones bucofaríngeas, la decocción deberá diluirse con la misma cantidad de agua.

### **Arándano rojo**

Esta planta medicinal está estrechamente emparentada desde el punto de vista botánico con el arándano común, caracterizándose por el color rojo escarlata de sus bayas maduras. La maduración tiene lugar en agosto y septiembre, y es justamente en esa época cuando deben ser recolectadas, pues las bayas que no estén bien maduras carecen en absoluto de utilidad. La compota de arándano rojo es bastante conocida. En muchas regiones suele acompañar obligadamente como guarnición de los platos de venado. Como medicamento infantil se administra a los «mal comedores» a razón de 1 ó 2 cucharaditas antes de levantarse de la cama y antes de cada comida. Sus resultados no se hacen esperar y pronto el niño va sintiendo que se le abre el apetito hasta que al cabo de cuatro a seis semanas su apetito es normal. También se usa mucho esta compota como remedio casero por personas de cierta edad. Hoy día se sabe que su alto contenido en pectina reduce el nivel de colesterol en la sangre.

### **Receta de probada eficacia para la preparación de la compota de arándano rojo:**

Se añade 1/4 de litro de vino blanco a 1 1/2 kilo de bayas de arándano rojo bien maduras, escogidas y lavadas y acto seguido se agrega 1/4 de litro de agua, 625 gramos de

azúcar y se pone a hervir dejándolo que espumee y retirando la espuma hasta que las bayas presenten un aspecto cristalino-transparente (aproximadamente al cabo de 20 minutos). Se sacan las bayas con una espumadera y se deja que el jugo siga hirviendo durante diez minutos más. Al cabo de este tiempo se vierte el jugo sobre las bayas y se mezcla todo removiéndolo hasta lograr una mezcla homogénea. La compota así obtenida, una vez pasada a los tarros necesarios se conserva bien durante bastante tiempo.

### **Bayas de enebro**

La fama de estas bayas se debe a Sebastián Kneipp quien las introduce como remedio naturista. Desde entonces constituye uno de los remedios caseros más frecuentes en todos los hogares. Kneipp recomendaba su uso contra el reuma para lo cual debían de ser masticadas varias bayas, cosa que aún se sigue practicando hoy en día, e indudablemente, con éxito, pero entretanto se ha comprobado que el aceite esencial de las bayas de enebro irrita el tejido nefrítico. Por lo tanto su uso debe limitarse a aquellas personas que no padezcan de ninguna afección o trastorno renal.

#### **La cura de bayas de enebro:**

Se comienza masticando y tragando 1 baya tres veces al día. Luego se va aumentando la dosis a razón de 1 baya más cada vez hasta llegar a masticar e ingerir 20 bayas 3 veces al día. Llegado a este límite, se vuelve a reducir la dosis del mismo modo hasta volver a la dosis inicial de 1 baya 3 veces al día. Terminada la cura, se descansa y, si se desea, se vuelve a repetir, pero no antes de un mes.

#### **Existe otra aplicación de este remedio casero: contra el mal aliento.**

Condición indispensable es que la causa del mismo no sea diagnosticada facultativamente con carácter concreto que requiera un tratamiento específico.

#### **La receta:**

Masticar 1/4 de hora o 1/2 hora antes de cada comida 1 baya de enebro durante los tres primeros días. Durante los tres días siguientes se mastican 2 bayas antes de cada comida y a partir de entonces 5 bayas (es decir  $5 \times 3 = 15$  bayas al día). Los gases intestinales fétidos, motivo de comprensible bochorno para las personas que carecen del necesario control de sí mismas para retenerlos, se dice que pierden su fetidez masticando bayas de enebro. Estas bayas pueden adquirirse en farmacias, pero también pueden ser recolectadas por uno mismo en las laderas de los montes, en turberas, sotos, bosques claros, etc. La época de recolección es finales de otoño.

## **AJO Y CEBOLLA**

### **Indicaciones: Trastornos Intestinales, Diarreas, Tos, Bronquitis, Parodontosis, Hongos en los Pies**

Nadie duda en absoluto de las propiedades beneficiosas para la salud tanto de la cebolla como del ajo. Su acción estimulante y desinfectante sobre el intestino les hace especialmente indicados para el tratamiento de los trastornos intestinales y diarreas con fenómenos de fermentación.

Deberán integrarse bien picaditos; la *cebolla*, una cucharada; el *ajo*, la punta de un cuchillo. Sus aplicaciones principales —sobre todo en el caso de la cebolla— son el tratamiento de la tos y la bronquitis. El número de remedios caseros a base de cebolla o ajo es enorme. Sirva de ejemplo la siguiente receta para la **preparación de un remedio contra la tos** que era

el preferido de mi abuela y que en numerosas ocasiones me curó de pequeño la tos, a veces en una sola noche.

### **Receta**

Se corta en trocitos muy pequeños 1 cebolla (o 2 dientes de ajo) y se mezcla con 3 cucharadas de azúcar y 1/8 de litro de agua. Se pone todo a hervir a fuego lento durante diez minutos. Al cabo de este tiempo, y tras haberlo dejado reposar durante unas horas, se prensa, bien y del jugo obtenido se toman 1 ó 2 cucharaditas varias veces al día.

La anterior receta se usa, con numerosas variantes, para el tratamiento del asma (añadiéndole 1 cucharadita de rábano rústico); contra la bronquitis (añadiéndole 1 cucharadita de polvo seco de tomillo) y contra la llamada tos de la vejez (mediante la adición de 1 cucharadita de raíz seca y pulverizada de primavera —*Primula veris*— mezclada con la cebolla picada).

La cebolla (y en especial el ajo) se usa asimismo para combatir la paradentosis, es decir la inflamación de las encías y de la base de los dientes. Friccionando las encías 1 ó 2 veces al día con cebolla (o mejor con ajo) aplastada se advertirá que los dientes dejan de moverse y que pronto se curan las encías inflamadas. Estas propiedades curativas del ajo en el tratamiento de las paradentosis han sido confirmadas científicamente.

Asimismo, con el *jugo de ajo* o a base de *dientes de ajo machacados* puede tratarse con éxito (a base de varias fricciones al día) la formación de hongos en los pies.

Todos los efectos terapéuticos que acabamos de señalar tanto de la cebolla como del ajo, como remedios caseros, se explican plenamente por los efectos debidos a sus componentes. Los aceites etéreos y todas las materias de efectos antibióticos o bacteriostáticos, es decir inhibidores del crecimiento de las bacterias, contenidos en ambas plantas justifican su uso en la forma y modo que acabamos de describir.

## **COL**

**Indicaciones: Estreñimiento, trastornos gastrointestinales, heridas y úlceras, herpes zóster, reuma, neuralgias.**

Hay mucho de cierto en las grandes propiedades terapéuticas de la col común como para no tenerla en cuenta como remedio casero, máxime si se considera su popularidad y el hecho de que siempre puede tenerse a mano. Sus posibilidades de aplicación son sorprendentes.

### **Chocrut**

El chocrut no sólo es un eficaz regulador de la deposición sino también un alimento sano, como comprobará quien quiera que lo pruebe. Deberá ingerirse diariamente una cantidad aproximada de 200 a 300 gramos, crudo o cocido, como se prefiera. La cura de chocrut deberá prolongarse durante tres a cuatro semanas.

Sus efectos se explican medicinalmente en base a lo siguiente: Nuestra digestión es regulada por un sistema de nervios estimulados por los diferentes productos del metabolismo (componentes transformados y descompuestos) entre los cuales figura la acetilcolina como uno de los más eficaces. En 200 gramos de chocrut se halla la cantidad de acetilcolina necesaria para eliminar el estreñimiento. Además, el chocrut contiene gran cantidad de materias de lastre, es decir sustancias no digeribles (celulosa) que estimulan el movimiento peristáltico del intestino. A esto hay que añadir sus sales minerales y su contenido en ácido láctico, factores asimismo reguladores de la deposición. La eficacia de este remedio casero es infalible, máxime

si sus efectos se potencian con un adecuado ejercicio físico o deportivo. Finalmente quiero destacar que el chocrut tiene además pocas calorías, por lo que una cura a base del mismo, acompañada de una alimentación sin excesos, puede proporcionar, además, una pérdida de peso, que a no pocas personas no ha de venirles mal.

## **Jugo de col**

Son muchas las personas que padecen **trastornos gástricos o del duodeno** (úlcera). Existen en el mercado infinidad de fármacos y preparados de mayor o menor eficacia frente a los cuales el jugo de col fresca merece un lugar destacado. Los estudios científicos realizados han confirmado su eficacia al descubrir en la col una sustancia denominada factor anti-úlcera (lo que antaño se denominaba vitamina U).

## **Cura de jugo de col fresca**

Se prepara en la licuadora, a base de hojas de col, la cantidad de jugo suficiente como para tomar 1 litro repartido durante el día y durante dos semanas. Al cabo de unos días se advertirá ya la desaparición de los eructos ácidos e incluso muchas veces los dolores de estómago espasmódicos y las úlceras cicatrizan. Estos resultados han sido comprobados en clínicas estadounidenses y suizas.

## **Hojas de col**

La medicina popular refiere maravillas respecto a los efectos positivos de las hojas de col en el tratamiento de las heridas **de mala curación, ulceraciones o panaricias purulentas (inflamaciones de la raíz de las uñas), neuralgias, sobre todo como consecuencia del herpes zóster, dolores de muelas, artritis y dolores producidos por la gota**. Su modo de aplicación es la compresa. Pues bien, todo esto se ha comprobado en múltiples ocasiones. Lo que ya me parece un tanto dudoso es que con compresas de hojas de col se pueda aliviar la bronquitis y el asma, pese a que así se afirma.

## **Modo de preparar las compresas de hojas de col**

Se sacan las hojas frescas del interior del repollo quitándoles luego el nervio central y pasándolas un rodillo por encima a fin de que pierdan su rigidez y puedan adaptarse a la zona afectada por el dolor (heridas, articulaciones, superficies cutáneas). Una vez aplicada la compresa, se cubre con una venda, poco apretada. En el caso de las heridas, la compresa deberá cambiarse dos veces al día, en los demás casos una vez es suficiente. Antes de proceder a aplicar una nueva compresa sobre una herida, es recomendable un baño parcial con infusión de manzanilla para favorecer la curación. Las hojas de col, como remedio casero, se usan con frecuencia para paliar los dolores producidos por quemaduras. No hay duda de que el frescor produce un alivio, pero es más eficaz sumergir la parte afectada en agua fría.

## **CORTEZA DE ROBLE**

**Indicaciones: Hemorroides, agrietamientos producidos por el frío, estomatitis, faringitis, conjuntivitis, diarreas, parodontosis, sudor de pies.**

La corteza de roble es una de las mejores drogas con contenido de tanino. Para su explotación existen robledales especiales en los que se cuida especialmente de su mantenimiento idóneo. La corteza se quita cada diez años, previa tala de los robles. La utilidad para la preparación de té no debe ser muy vieja, ya que con el prolongado almacenamiento pierde su eficacia al reducirse el contenido tanínico.



### **Receta para la Preparación del Té de Corteza de Roble (Cocción):**

Para conseguir un té eficaz de corteza de roble es preciso cocer ésta. Se vierte 1/2 litro de agua fría sobre 1 ó 2 cucharaditas de corteza, se pone a hervir y se deja que cueza, a fuego más bien lento, durante cinco minutos. Una vez colado, el té estará listo para tomar.

El té de corteza de roble tiene un sabor recio y amargo algo tirante. Es desinfectante y «curtiente» al entrar en contacto con las mucosas en las que las bacterias se han instalado, privándolas así de su terreno de cultivo. Con el té de corteza de roble se pueden hacer gárgaras cuando se tiene dolores de garganta (faringitis): también puede usarse para enjuagues en casos de inflamación bucal (estomatitis) o de las encías (paradentosis). Por vía oral es indicado para el tratamiento de las diarreas. Las gárgaras deben hacerse, como mínimo, dos veces al día. El té debe tomarse a razón de un par de sorbos cada dos o tres horas.

Los resultados son asombrosos en el tratamiento de la paradentosis en su estado inicial. Al cabo de una cura de dos semanas de enjuagues (tres veces al día) se advierte como los dientes o muelas afectados se han estabilizado. También las compresas con té de corteza de roble aplicadas a las heridas de difícil cicatrización y en el tratamiento de las piernas agrietadas o ulceradas ejercen una notable acción curativa.

### **Modo de Preparación y Aplicación de las Compresas con Té de Corteza de Roble:**

Se hace una almohadilla de gasa doblándola en varias capas y se impregna bien en el té templado. Seguidamente se aplica sobre el lugar afectado y se venda. El vendaje deberá renovarse cada tres o cinco horas. Las heridas quedan así lavadas y desinfectadas y no tardan en cicatrizar. Es muy importante que las compresas estén aireadas, por lo que jamás deberán cubrirse con plástico de ningún tipo.

El té de corteza de roble, diluido con doble cantidad de agua hervida es un buen remedio para lavados de ojos en el tratamiento de la conjuntivitis o inflamaciones de los párpados.

Las grietas producidas por el frío, el sudor de los pies y, sobre todo, las hemorroides externas también pueden tratarse con eficacia a base de baños de corteza de roble.

### **Decocción de Corteza de Roble para Baños Parciales:**

Este tipo de decocción ha de ser más fuerte que la anteriormente descrita. Su modo de prepararla, no obstante, es el mismo. Deberá calcularse una proporción de dos a tres cucharadas soperas de corteza por cada litro de agua que, como ya hemos dicho, se añade en frío, se pone a hervir y se deja en ebullición, a fuego lento, durante cinco minutos.

La duración de un baño parcial de corteza de roble en el caso de agrietaciones por el frío (a una temperatura de unos 40° C) puede oscilar entre diez y veinte minutos.

Dado que los taninos contenidos en la droga coloran la piel, recomiendo que los baños de manos una vez concluidos se completen con un lavado con agua a la que previamente se le habrá añadido un poco de zumo de limón.

Los baños de asiento para el tratamiento de las hemorroides también deben durar de diez a veinte minutos y, por lo general, es suficiente con un baño diario.

## **CURA DE SUDORACIÓN**

En los casos de enfriamiento, especialmente en las llamadas infecciones gripales y la bronquitis, era corriente realizar una cura de sudoración. De esta forma se evitaban no pocas

enfermedades al acecho. Más tarde comenzaron las controversias respecto al valor de este método terapéutico repitiendo que su realización suponía una gran carga para la circulación. Mi opinión es que muchas personas comenzaron a rechazarlo por simple comodidad prefiriendo ser tratadas con antibióticos.

Actualmente es un hecho conocido que toda enfermedad infecciosa superada merced a las propias fuerzas del organismo constituye el mejor robustecimiento del mismo y de sus defensas. Y un modo especialmente importante de lograr tal superación es precisamente la cura de sudoración. No obstante las personas con labilidad circulatoria deberán consultar siempre a su médico antes de proceder a realizarla.

#### **Modo de realizar la Cura de Sudoración:**

Se comienza por tomar una tableta de aspirina y una buena taza de tila o de saúco bien caliente. A continuación se toma un baño completo, empezando por una temperatura del agua de 37° C a la que posteriormente se le irá añadiendo agua hirviendo hasta que el termómetro marque 40° C. El baño deberá durar (a 40° C) unos tres minutos.

Se deja luego que escurra bien el agua del cuerpo; se envuelve uno en una sábana caliente y bien «empaquetado» se mete uno en la cama tapándose con una manta de lana. Al poco rato comenzará la sudoración. En cuanto esto ocurra, conviene poner el despertador para que ésta no se prolongue más de 1/2 hora, tiempo suficiente para que a través de la piel se exuden grandes cantidades de toxinas.

Terminada la sudoración se seca bien todo el cuerpo y, si el paciente cree poder soportarlo, se toma una ducha caliente. Finalmente se vuelve a la cama tras haberse puesto un pijama caliente y se descansa durante una hora.

Durante la sudoración, el paciente deberá ser observado regularmente a fin interrumpir a tiempo cualquier síntoma de trastorno circulatorio (labios azulados o palidez). Una taza de café puro será suficiente para restablecer la circulación normal en caso necesario. Jamás deberá ingerirse ninguna bebida alcohólica.

## **EUCALIPTO –ACEITE-**

**Indicaciones: Tos, asma, enfriamiento en general, reuma, neuralgias, dolores de cabeza, sinusitis.**

El **aceite de eucalipto** es un aceite esencial obtenido por destilación del vapor de agua de hojas frescas procedentes de diversas variedades de la planta y que merced a su componente principal, el cineol (eucaliptol) y aceite de diversos aldehídos, resulta especialmente indicado para su uso medicinal en el tratamiento de la tos.

Desde que el eucalipto, originario de Australia y Tasmania, donde constituye casi las tres cuartas partes de la flora arbórea, desde que este árbol fue introducido en nuestras latitudes aprendiendo poco después la obtención de su aceite esencial y su refinado, este producto es, sin duda, uno de los remedios caseros más populares y eficaces, especialmente en el tratamiento de los trastornos y afecciones propias de los enfriamientos.

#### **Sus formas de aplicación son diversas:**

Las inhalaciones de vapor con aceite de eucalipto en el tratamiento de la **bronquitis, el asma y los enfriamientos**, junto con las fricciones pueden considerarse las aplicaciones principales.

### **Modo de preparación de las inhalaciones de eucalipto:**

Se vierte un litro de agua hirviendo en una palangana, se le añaden de 3 a 5 gotas de aceite de eucalipto y se procede inmediatamente a inhalar el vapor cubriéndose con una manta. La respiración ha de ser profunda y alterna, por la nariz y la boca.

Mediante la acción de los aceites esenciales contenidos en el vapor de agua se logra una desinfección de los bronquios, la laringe y la faringe, así como de las cavidades nasales. Su efecto es rápido y duradero.

Como preventivo en los meses propensos a los enfriamientos se aplican unas gotas de aceite de eucalipto en un pañuelo y se aspiran profundamente a través del mismo colocándolo delante de la boca y la nariz en caso necesario.

Este procedimiento puede ser un sustitutivo eficaz de las inhalaciones en aquellos casos en que, por falta de tiempo o de ocasión adecuada, no puedan realizarse éstas según la forma anteriormente descrita.

Además del aceite esencial de eucalipto, figuran otras esencias de uso análogo tales como el **aceite de pino carrasco**, el **aceite de enebro**, el de menta piperita y —en algunas regiones— el **aceite de terpentina**. En muchos casos, incluso se usan mezclados. Especialmente el aceite de pino carrasco mezclado a partes iguales con **aceite de menta piperita** y de eucalipto es un remedio casero bastante frecuente.

## **FLOR DE HENO**

**Indicaciones: Reuma, neuralgias, afecciones de la vejiga, dolores de la mujer, cólico, eccemas.**

El uso de las flores de heno como remedio casero es conocido desde muy antiguo, si bien sobre su eficacia existe gran diversidad de opiniones. Sus defensores elogian los buenos efectos en el tratamiento de las más diversas dolencias y lo recomiendan en forma de baños completos, de asiento o parciales, y de manera muy especial como apósito (saquitos de flor de heno). Sus detractores opinan, por el contrario, que las aplicaciones a base de flor de heno no hacen mayor ni mejor efecto que si se realizaran simplemente con agua.

La ciencia se ha ocupado en nuestros días de este tema. Las investigaciones realizadas por varios laboratorios, en base a determinados métodos físicos, han puesto de manifiesto lo siguiente:

La aplicación de un saquito de flores de heno en la zona afectada por el dolor proporciona una analgesia acompañada de efectos sedantes al mismo tiempo que eleva el riego sanguíneo con la consiguiente mejora del metabolismo de los tejidos. Asimismo actúa como espasmolítico muscular y eleva la elasticidad del tejido conjuntivo.

Las flores de heno (flores graminis) son mezcla de partes de la flor, semillas y pequeños fragmentos de hojas de diversas flores de los prados. Según lo que florezca en un prado determinado, así variará la composición de las flores de heno. No obstante las diferencias no son tan grandes como para tenerlas en cuenta de manera especial. La hierba más importante es la **Holcus lanatus** que contiene glucósidos de cumarina. Estos glucósidos, al marchitarse la hierba (convirtiéndose en heno) dejan libre la cumarina por disociación fermentativa dando al heno su olor característico.

Es evidente que la eficacia de la flor de heno no se debe exclusivamente a la cumarina ya que ésta se halla también contenida en otras muchas hierbas que integran dicha flor. Las flores de heno pueden adquirirse en farmacias, pero también es posible que nos las pueda

suministrar directamente algún labrador de su granero, donde suelen cubrir el suelo. Al almacenar el heno se desprenden las flores secas y la horca no las recoge. Lo que va quedando en la era sobre el suelo —las flores de heno—, se recolecta, y se criba para eliminar los trozos de tallo un tanto grandes.

### **Saquito de Flores de Heno como Apósito:**

Los saquitos de flores de heno resultan especialmente indicados para el tratamiento de dolores agudos de tipo crónico. Sus efectos son igualmente positivos como paliativo en casos de cólicos (gastrointestinales, de la vejiga, nefríticos, de la vesícula biliar) como en el tratamiento contra el reuma, las neuralgias o los dolores de la mujer.

Su aplicación es muy sencilla siguiendo las siguientes instrucciones:

#### **Preparación:**

Lo primero que hay que hacer es confeccionar un saquito de lino —del tamaño adecuado a la zona a tratar afectada por el dolor—. Luego se rellena, hasta 5 a 8 cm de espesor, con flores de heno y se cose. A continuación se introduce en una cacerola o recipiente análogo y se vierte sobre el saquito la cantidad necesaria de agua hirviendo hasta que quede cubierto, dejándolo reposar durante unos quince minutos aproximadamente. El recipiente deberá mantenerse tapado con el fin de que no se evaporen las sustancias activas etéreas. Transcurrido el tiempo indicado, se saca el saquito del recipiente —mientras el líquido permanece bien caliente, esto es muy importante— y se escurre entre dos tablas por todos los lados. Una vez bien escurrido se envuelve en un paño y se aplica sobre la zona a tratar, cubriéndolo con otro paño de lana de manera que quede bien apretado al cuerpo.

#### **Otra cosa también muy importante:**

La temperatura ha de ser de unos 42° C. El saquito de flores de heno deberá permanecer aplicado al cuerpo de una a una hora y media, a menos que antes se haya enfriado tanto que ya no se perciba ninguna sensación de calor.

#### **Finalmente voy a indicar otro modo de preparación del saquito de flores de heno que nos ocupa:**

El saquito, en lugar de escaldarlo con agua hirviendo, se introduce en la olla a presión sobre una de las rejillas y se deja que sea el vapor del agua del fondo el que se encargue de calentarlo durante cinco a diez minutos. De esta forma apenas si hace falta escurrir el saquito al sacarlo de la olla. En algunos establecimientos dietéticos, e incluso en algunas farmacias y droguerías se venden ya saquitos preparados con flores de heno, acompañados de sus correspondientes instrucciones. Tal vez sea su utilización lo más práctico, sobre todo cuando se vive en la ciudad.

#### **La Camisa de Flores de Heno:**

Recomendada para combatir las enfermedades producidas por enfriamiento en los niños.

#### **Modo de preparación:**

Se prepara una infusión de flores de heno a base de verter 5 litros de agua hirviendo sobre 500 gramos de flores y dejarlo reposar durante algunos minutos. A continuación se introduce en la infusión una camisa de hilo; se retuerce bien y se le pone al niño enfermo, tapándolo bien con una manta de lana y metiéndole en la cama. Al cabo de una media hora deberá quitársele nuevamente la camisa.

### **Baño Completo de Flores de Heno:**

Se aplica en casos generales de debilidad, reuma y gota, en el tratamiento de los dolores de la mujer, sobre todo en la menopausia, como sedante y en el tratamiento de los eccemas. La cantidad de flores de heno recomendada para cada baño es variable. Personalmente considero adecuada una dosis de 500 gramos.

### **Modo de preparación:**

Se vierten 3 litros de agua sobre 500 gramos de flores de heno, se calienta hasta la ebullición y se deja reposar durante media hora. Una vez colada la decocción, se añade al agua del baño (temperatura del baño: 38° C; duración: 15 minutos).

**Para baños de asiento, de pies, de manos o de brazos** la cantidad de flores de heno por cada litro de agua del baño deberá ser de una cucharada grande. En farmacias se encuentran también a la venta extractos de baño de gran calidad a base de flores de heno.

## **HIPÉRITO –ACEITE-**

**Indicaciones:** Trastornos gástricos, vesiculares, hepáticos, nerviosismo, reuma, neuralgias, herpes zóster, heridas

El hipérico es una planta medicinal que se ha conquistado un merecido puesto entre los remedios caseros. Especialmente el aceite de hipérico, extracto obtenido de sus flores, es de uso muy frecuente. Puede adquirirse en farmacias pero también es factible de ser preparado por uno mismo. Para quienes deseen hacerlo, he aquí la receta de un aceite de primera calidad.

### **Preparación del aceite de hipérico:**

Las flores amarillas del hipérico, cuando acaban de abrirse, allá por San Juan, constituyen la base a recolectar. Se trituran de 25 a 30 gramos de flores frescas y se deshacen en un mortero o almirez. Se añade 1/2 litro de aceite de oliva y se mezcla todo bien. La mezcla se echa en un frasco de boca ancha y, de momento, se deja en un lugar caliente y sin tapar. Se remueve de vez en cuando y al cabo de unos 5 días de fermentación se cierra el frasco y se expone a los rayos del sol hasta que el contenido del frasco toma un color rojo brillante, cosa que, según la intensidad del sol, requerirá de cinco a siete semanas. Al cabo de este tiempo se tira el líquido. Se prensa el precipitado del fondo del frasco y el aceite que se obtiene se deja almacenado nuevamente durante una semana. Durante este tiempo, el aceite se separa del agua procedente de las flores. Con mucho cuidado se echa en un frasquito con capacidad para 100 ó 200 gramos y se guarda en un lugar fresco.

El uso del aceite de hipérico se remonta a Hipócrates, el célebre médico de la antigua Grecia. Otros autores medievales lo recomiendan con las palabras más elogiosas. Como aplicación principal y como remedio casero figuran en el tratamiento de las heridas así como analgésico.

### **Compresas y fricciones:**

Se impregna en aceite un poquito de algodón envuelto en gasa y se aplica sobre la zona afectada (que luego si se desea puede vendarse). De esta forma se activa la curación o se alivia el dolor. Si se trata de dolor de cabeza, deberán friccionarse las sienes con una gota de aceite de hipérico.

## **Contra el reuma y las neuralgias**

Lo mejor son masajes sobre la zona afectada. En el concreto del herpes zóster se aplican unos toques con aceite de hipérico en los puntos afectados. Si el herpes zóster presenta aún ampollas, las zonas afectadas deberán cubrirse con un trapito impregnado de aceite.

La piel seca puede tratarse durante la noche a base de aceite de hipérico. Se aplica como cualquier otro tipo de aceite (aunque tal vez en menor cantidad).

### **Uso interno:**

En el tratamiento de los trastornos vesiculares y hepáticos, gástricos y del sueño o nerviosismo, deberá tomarse una cucharadita de aceite de hipérico de dos a tres veces al día.

### **Importante:**

Durante el tiempo que dure la cura, el paciente no deberá exponerse directamente ni tomar baños de sol, ya que las materias activas del aceite de hipérico sensibilizan a los efectos de la luz.

## **LAUREL –ACEITE-**

**Indicaciones: Úlceras, eccemas, enfriamientos, lesiones deportivas, dolores articulares, reumatismo, gota.**

El laurel (**Laurus novilis**), oriundo de Asia Menor, crece actualmente por doquier en la región mediterránea, tanto cultivado como silvestre, y lo mismo en la región subtropical de Rusia como en América central y del sur.

El aceite de laurel es una mixtura de grasa y aceite esencial de color verde y aspecto de pomada, obtenida por prensado de los frutos del árbol. Se derrite a la temperatura del cuerpo por lo que resulta fácil friccionarse con él la piel. Puede adquirirse en farmacias bajo la denominación de **Lauri oleum = Oleum Lauri expressum**.

El aceite de laurel viene usándose desde muy antiguo, especialmente como remedio casero. Sus aplicaciones como linimento son muy variadas. Con él se tratan las ulceraciones y los tumores con el fin de reblandecerlos y provocar la supuración. Sin hacer presión, el masaje o fricción moderados de las partes afectadas hace que la mixtura se derrita y penetre activamente en la piel.

El aceite de laurel es también muy eficaz para friccionar las articulaciones dolorosas y el tratamiento de las enfermedades producidas por enfriamiento. También se usa con éxito para masajes y fricciones en el tratamiento de las impurezas de la piel. Su aplicación activa el riego sanguíneo aparte de que los aceites esenciales actúan como antiséptico y el contenido graso devuelve elasticidad a la piel seca y áspera.

Pese a que el aceite de laurel es muy usado para fricciones, sobre todo en los medios rurales, como remedio casero —y sus efectos son realmente eficaces—, he de advertir que muchas personas son alérgicas a los aceites esenciales que contiene (y a otros tales como el de terpeptina, de enebro o de eucalipto). Por consiguiente mi consejo es que antes de proceder a su uso se realice una ligera fricción en un reducido espacio de debajo del brazo para comprobar la reacción.

### **Importante:**

El aceite de laurel obtenido de las hojas irrita notablemente la piel, por lo que en la medicina popular no suele emplearse sin disolver.

El aceite de laurel se emplea también en veterinaria para friccionar las ubres inflamadas de las vacas (suavemente y sin ejercer presión). Muchas de las pomadas que existen en el mercado para tal uso contienen aceite de laurel como componente principal. También se aplica para el tratamiento de las torceduras de los caballos, bien sea en forma de fricciones o aplicándoles un vendaje sobre una gasa untada de la mixtura.

## **LINO**

**Indicaciones: Estreñimiento, trastornos gastrointestinales, inflamaciones de la garganta y de las encías (gingivitis), quemaduras, insolaciones, exantemas, psoriasis, herpes zóster, eccemas, cistitis, hepatitis.**

Desde que se comprobó que los purgantes drásticos (incluidos los de origen vegetal) son perjudiciales para el intestino grueso cuando se usan durante un tiempo prolongado, la atención se ha fijado de nuevo en los viejos remedios caseros. Uno de ellos, de probada eficacia, los constituyen las semillas de lino que tomadas regularmente y con cierta dosis de paciencia llegan a curar el estreñimiento crónico. Las semillas de lino se hinchan en el intestino durante la digestión y activan así el movimiento peristáltico intestinal. Además contienen aceite graso de efectos lubricantes que favorecen el efecto laxante y muy pequeñas cantidades de ácido cianhídrico pero que también contribuyen a su eficacia en tal sentido.

### **Modo de empleo:**

Pueden usarse semillas solas o mezcladas con compota o puré de ciruelas. La dosis recomendada es de 2 a 3 cucharadas al levantarse (ésta suele ser la mejor hora) o bien de 2 a 3 cucharadas al día. El problema queda resuelto, por lo general, en pocos días.

Merced a las propiedades específicas de las semillas de lino, tomándolas en infusión se logran paliar los dolores producidos por la gastritis. La infusión de semillas de lino resulta asimismo indicada para el tratamiento de las inflamaciones de garganta (faringitis, laringitis) o de las encías (gingivitis) a base de gargarismos.

### **Modo de preparar la infusión de semillas de lino:**

Se vierte 1/4 de litro de agua fría sobre 2 cucharaditas colmadas de semillas de lino y, removiendo de vez en cuando, se deja macerar durante unos treinta minutos, colándolo a continuación. Una vez calentado a temperatura agradable para tomar, la infusión estará lista. Los gargarismos deberán repetirse varias veces al día. En el tratamiento de los dolores de estómago, deberán tomarse 2 ó 3 tazas de infusión al día.

### **La emulsión de semillas de lino:**

El aceite obtenido mediante ligero prensado de las semillas de lino (de venta en farmacias) se mezcla a partes iguales con agua caliza y se agita bien. Aplicada contra las quemaduras (con ampollas o sin ellas, pero nunca sobre quemaduras abiertas) proporcionan notable alivio tanto del dolor como de la tensión de la piel, estimulando así la curación. También resulta eficaz en el tratamiento de las quemaduras producidas por el sol.

Los focos residuales de la psoriasis y piel arfiada en pies y manos, pueden tratarse positivamente con fricciones de aceite de lino (de venta en farmacias), activando su curación.

Lo mismo cabe decir de los eccemas secos. Especialmente dolorosos es el herpes zóster, incluso una vez que se han curado las ampollas. En tales casos, se asegura en numerosos informes, los toques de aceite de lino proporcionan un gran alivio.

Tratándose de cólicos de la vejiga, dolores abdominales, hepatitis y ulceraciones, resultan especialmente eficaces los **saquitos de semillas de lino**: Se prepara un saquito de gasa lleno de semillas de lino trituradas (del tamaño idóneo según la aplicación prevista) y se introduce en agua hirviendo, dejándolo que se caliente durante diez minutos. Se saca del recipiente y se deja enfriar, hasta unos 42° C aproximadamente, y se coloca sobre la parte afectada, cubriéndolas luego con un paño de lana durante treinta minutos. El calor penetrante alivia el dolor, especialmente en los casos de inflamación de hígado (hepatitis).

## **MEJORANA**

**Indicaciones: Constipados y meteorismo de los lactantes y niños pequeños, neuralgias, torceduras, úlceras.**

Es posible que esta planta medicinal, que antaño no faltaba en ninguna cocina como especia casi obligada en la preparación de comidas grasas, se haya convertido casualmente en un remedio casero, tal vez por su agradable aroma y la falta de otro recurso más a mano en alguna ocasión determinada. Lo cierto es que como tal, es una planta muy especial.

Con ella se prepara una pomada que aún en nuestros días se viene usando con éxito para combatir los constipados persistentes de los lactantes y el meteorismo que muchas veces padecen.

También resulta eficaz en los adultos contra las neuralgias, dolores reumáticos, torceduras y para el tratamiento de las ulceraciones. El aceite esencial que contiene es su mayor garantía respecto a su eficacia.

### **Método casero para la preparación de la Pomada de Mejorana:**

Se vierte 1 cucharada de alcohol vinílico sobre 3 cucharaditas de mejorana en polvo (de venta en farmacias). Se deja reposar la mezcla durante algunas horas y a continuación se mezcla con 2 cucharadas de mantequilla fresca sin sal y se calienta durante 5 minutos al baño maría. Transcurrido este tiempo, se pasa a través de una gasa y se deja enfriar. Una vez enfriada, la pomada estará lista para el uso.

Con la pomada descrita deberá friccionar suavemente la nariz del bebé, por dentro y por fuera, varias veces al día. Conviene hacerlo antes de acostar al niño con el fin de que durante la noche pueda respirar sin dificultad por la nariz descongestionada. Los lactantes y los niños pequeños que padecen de meteorismo con cierta frecuencia experimentan un gran alivio después de friccionarles suavemente con pomada de mejorana la zona umbilical.

Para ablandar ulceraciones, la pomada de mejorana debe aplicarse sobre una gasa y vendar luego la zona afectada, cambiando el vendaje varias veces al día. La herida no tarda en madurar con el consiguiente alivio del dolor. También en los casos de neuralgia (sobre todo facial), un suave masaje con pomada de mejorana proporciona alivio casi inmediato.

Pero donde la eficacia de la pomada de mejorana resulta posiblemente más patente es en el tratamiento de las distensiones, dislocaciones y torceduras; un suave masaje —sin presionar— y un vendaje posterior es lo más indicado.



## MIEL

**Indicaciones: Enfriamientos, heridas, trastornos gastrointestinales, inflamaciones bucales y faríngeas, asma, bronquitis, constipados, sinusitis, acné, efélide (pecas).**

La miel y sus preparados figuran entre los remedios caseros más populares que conocemos y su eficacia es indudable.

En la actualidad se conocen exactamente todos y cada uno de los componentes de la miel. Además de los azúcares (azúcar de frutas, glucosa, azúcar de caña, maltosa) contiene todos los minerales necesarios para la vida, de los cuales nuestro organismo solamente necesita pequeñísimas cantidades (de ahí su nombre: elementos vestigiales). Estos elementos se hallan contenidos en diversa proporción en las distintas clases de miel aunque todas ellas contienen en cantidad suficiente para nosotros: enzimas, vitaminas, hormonas (acetilcolina), aminoácidos (importantes componentes de las proteínas) y ácidos minerales (ácidos fosfóricos). También hemos de mencionar los «inhibidores», materias que impiden el crecimiento de las bacterias o que las destruyen.

Nuestros antepasados, desconocedores en absoluto del tema de las bacterias, los virus, las vitaminas y los elementos vestigiales e ignorantes de la importancia vital de los aminoácidos, usaban sobradamente la miel para la preparación de medicamentos. Los herbolarios medievales contienen infinidad de instrucciones tales como: «Mézclese con miel», «Prepárese con miel», «Añádasele miel».

A la cabeza de las aplicaciones de la miel figuran las enfermedades producidas por enfriamiento. Para prevenir o atajar un resfriado, una antigua *receta casera* dice: «Tómese 1 cucharada de miel cinco veces al día». Y justifica tal recomendación añadiendo: «La miel aumenta las defensas del organismo, ayuda a éste a combatir los agentes causantes de la enfermedad y mantiene estable la circulación sanguínea».

La citada receta, en su versión más completa, recomienda adicionalmente, para combatir la tos, tomar la miel disuelta en *tila* o *tomillo*. Para los dolores de garganta, se recomienda endulzar con miel el *té* de salvia (*Salvia officinalis*), hacer gárgaras con él y luego ingerirlo con el fin de que tanto la miel como la salvia entren en contacto con las zonas de la garganta a las que no pueden llegar mediante los gargarismos.

### Limón con miel

Se exprime un limón y se diluye el zumo obtenido con la misma cantidad de agua caliente, se le añaden 2 cucharaditas de miel y se toma a sorbos. Se ha recomendado siempre contra la ronquera y los constipados.

«La nariz se descongestiona masticando miel junto con un trozo de *panal*». Esta es la recomendación —francamente acertada— que encontré un día en un viejo recetario manuscrito de mi abuela. Respecto a los remedios a base de miel con *hinojo*, con *cebolla* o con *rábano*.

También pueden eliminarse con la administración regular de miel los trastornos gástricos y hepáticos y, muy especialmente, el estreñimiento. A este respecto hemos de señalar en primer lugar la *leche con miel* por su eficacia: Se mezclan a partes iguales la miel y la leche, hervida y aún caliente, y se toma. Una taza 2 veces al día, durante 2 ó 3 semanas proporciona no solo una mejoría de los trastornos a que nos hemos referido, sino que, al mismo tiempo, la cura fortalece los nervios, estimula la circulación y fortalece el corazón.

Incluso la úlcera de duodeno y la úlcera gástrica pueden ser tratados con éxito a base de una *cura de miel*: Al levantarse, en ayunas y en el intervalo de 2 horas, se toman 500 gramos de miel y ya al cabo de 4 ó 5 días se advierte (también en las radiografías) una mejoría en el proceso de curación de dichas úlceras. Es obvio, por otra parte, que antes de proceder a realizar la cura que acabamos de recomendar, el paciente deberá consultar con su médico.

Especialmente indicada resulta asimismo la miel en el tratamiento de las heridas, tema este sobre el cual abundan las recetas caseras:

"Mézclese a partes iguales *aceite de hígado de bacalao* y *miel* y úntese las heridas: no tardarán en cicatrizar". Así reza otra de las recetas del viejo recetario de mi abuela en el que figuran detalladas todas y cada una de las heridas que pueden ser tratadas, desde el pompis eriado de un lactante, pasando por las nalgas maltratadas de un jinete, las ampollas en los pies de los hijos hasta las heridas purulentas y cortes infectados. Una nota al margen de dicha receta dice que las heridas se curan casi de un día a otro.

Incluso en el tratamiento de la blefaritis, la miel proporciona eficaces resultados: Friccionar los párpados, con los ojos cerrados, con un poco de *miel* antes de acostarse y lavarlos por la mañana con agua templada.

Finalmente, he aquí algunas recetas de *emulsiones de miel* para el tratamiento del acné, las impurezas cutáneas y la cosmética.

**Receta contra el acné:** Se mezclan a partes iguales trinitaria (*Viola tricolor*) y augentrost y se añade la cantidad doble de paja de avena picada. Por cada 3 cucharaditas de la mezcla así obtenida se agrega 1/4 de litro de agua y se pone a hervir. Después de haber reposado durante dos horas, se cuele y se le añaden 2 cucharadas de miel. Las partes afectadas por el acné deberán lavarse con este preparado 2 veces al día. Por la noche se friccionará adicionalmente con un poco de miel y a la mañana siguiente se lavan con agua templada.

**Receta contra impurezas cutáneas:** Mezclar a partes iguales miel y leche y añadir a la mezcla el zumo de un limón. Agitarlos intensamente y aplicar esta *emulsión* al cutis cada noche, antes de acostarse. Se advertirá que el cutis se vuelve más suave y queda más limpio y que desaparecen los granos e impurezas.

**Receta para el tratamiento de la piel cansada:** Se bate una yema junto con\_ una cucharadita de miel, se le añade 1 cucharada de harina de avena (o copos de avena triturados en la batidora) y con la crema resultante se aplica una máscara. Una vez lavada la cara, al cabo de una hora, se advertirá que la piel cansada vuelve a estar tersa y suave.

**Un remedio americano de cosmética casera:** Se mezcla 1 cucharada de aceite de almendras (de venta en farmacias) con 2 cucharadas de miel y la crema resultante se aplica como crema limpiadora sobre el cutis, en forma de suave masaje. Al cabo de una media hora se lava con agua templada y un pañito suave.

**Receta contra las pecas (efélide):** Mezclar bien 250 g de miel, el zumo de un limón, 60 g de glicerina y 60 mm de alcohol de 70 grados (de venta en farmacias). Aplicar sobre las partes afectadas, por la mañana y por la noche al acostarse

## MIRRA

**Inflamaciones bucofaríngeas, inflamaciones de las encías (gingivitis), rozaduras de prótesis.**

La mirra es una resina que se obtiene a través de los cortes practicados en la corteza del árbol oriundo de Somalia. Por los cortes fluye un jugo lechoso-amarillento que al entrar en contacto con el aire forma bolas y granos irregulares, se oscurece y desprende un intenso aroma. La composición de esta resina de mirra es diversa. Sus componentes más activos son: aceites esenciales y mucílago. En tiempos pasados se tomaba sencillamente un trocito de esta resina —del tamaño aproximado de un garbanzo— y se masticaba con el fin de curar las inflamaciones bucofaríngeas o para protegerse de posibles infecciones.

Los aceites esenciales poseen propiedades antisépticas. En forma concentrada, sin embargo, producen una irritación más o menos intensa de las mucosas. Esta es la razón por la cual el referido modo de empleo cayó en desuso, aunque la mirra siguió y sigue usándose aunque en forma de tintura, más fácil de dosificar y más cómoda de aplicar.

Antaño, esta tintura solía ser preparada en casa, pero desde que fue incluida en las farmacopeas, la *tintura de mirra* es preferible adquirirla en la farmacia ya que de este modo queda garantizada la calidad. Entre sus usos destacan de manera especial las *gárgaras*, los *toques* y los *masajes* en el tratamiento de las más diversas inflamaciones de las encías, caracterizado por sus convincentes buenos resultados. Incluso en aquellos casos en que otros modernos medicamentos fracasan, la tintura de mirra ha demostrado su eficacia ya sea en el tratamiento de la gingivitis o de la paradentosis (deterioro de las encías por la acción bactericida) o en la curación de inflamaciones o rozaduras producidas por presión de las prótesis o aparatos correctores de la dentadura. Los mejores resultados se obtienen, por lo general, aplicando la tintura con *masajes* o *fricciones*: cinco veces seguidas, con 1 gota de tintura en el dedo índice son suficientes. El tratamiento debe realizarse siempre después de las comidas (en casos agudos de 3 a 5 veces al día). Resulta fácil acostumbrarse al sabor astringente de la tintura, máxime cuando la mejoría no tarda en ponerse de manifiesto.

La tintura de mirra puede usarse también preventivamente para *enjuagarse la boca*. La dosis consiste en 10 a 15 gotas disueltas en 1/2 vaso de agua templada, enjuagándose todas las mañanas y antes de acostarse. En la época en que suelen ser más frecuentes los enfriamientos o ante un posible peligro de infección, los gargarismos con tintura de mirra disuelta en la forma descrita constituyen un excelente profiláctico.

### **Mezclas con otras tinturas fitoterapéuticas**

En muchos botiquines caseros es frecuente encontrar aún hoy en día un frasquito en el que puede leerse: «Gárgaras y enjuagues». En la etiqueta se advierte que se trata de una mezcla de tintura de mirra y tintura de ratania o de tormentilla, ambas excelentes complementos activos de la mirra cuyas propiedades desinfectantes y astringentes se ven intensificadas por el alto contenido de tanino que una y otra poseen.

## **ORTIGA**

### **Reuma, gota, lumbago, ciática, retención de orina, trastornos de la vejiga, fenómenos de la vejez.**

Las dos variedades de ortiga, la ortiga mayor y la ortiga blanca, son sobradamente conocidas ya que crecen por doquier en escombreras, caminos matorrales, etc., y prácticamente todo el mundo ha sufrido alguna vez el escozor producido por sus hojas.

En la medicina popular, la ortiga siempre ha ocupado un lugar prominente y la medicina moderna reconoce las propiedades antirreumáticas del té y su eficacia contra la gota y como diurético. Quiero resaltar, sin embargo, un remedio casero muy particular a este respecto. Me refiero a la *vara de ortigas* contra la ciática y el lumbago. Pese a que aquellas personas que no han probado sus efectos suelen considerar su uso como una auténtica «tortura», los pacientes que han recurrido a ella no dejan de elogiar su eficacia.

### **Modo de efectuar el tratamiento**

Se cortan suficientes ortigas en flor, se atan formando un ramillete o vara y se azota uno con ella tres días seguidos sobre la parte afectada. Se descansa durante varios días para evitar la hipersensibilización al jugo urticante. Este producto urticante es lo que penetra en la piel y produce, al cabo de un breve picor, una agradable sensación de calor que persiste durante varias horas. Terminado el tratamiento descrito, deberá evitarse el agua fría ya que su

aplicación reconvierte el calor en picor. Como puede verse, el tratamiento con vara de ortigas no es otra cosa que una terapia estimulante.

Otro remedio casero en base a la ortiga es el *vino preparado con sus semillas*, usado desde muy antiguo en la medicina popular como producto contra el envejecimiento prematuro. Actualmente se ha podido comprobar científicamente su eficacia y establecer sus causas que no son sino las propiedades contenidas en las semillas en virtud de su aceite esencial rico en tocoferol (vitamina E). También se han advertido otros componentes de efectos semihormonales no bien diferenciados. El vino de ortigas es, por consiguiente, un auténtico geriátrico.

### **Receta de vino de semillas de ortiga**

Las semillas pueden recolectarse a finales del otoño deslizando el puño enguantado alrededor de la planta. Una vez trituradas en el mortero, se introducen unos 50 g de semilla en una botella de 1 litro y se le añaden 1/4 de litro de vino blanco. Se deja macerar durante unos veinte días (agitándolo fuertemente de vez en cuando) y luego se cuela.

A continuación se le agregan 100 gramos de miel se tapa la botella y se guarda en el frigorífico, donde puede mantenerse durante un mes. La dosis diaria recomendada es de 1 copita de las de licor de una a tres veces al día.

Merece mencionarse asimismo que los hombres de cierta edad que a consecuencia de un agrandamiento benigno de próstata padecen trastornos de micción, experimentan un notable alivio con el *té de ortigas*, merced a sus efectos tonificantes y diuréticos.

### **Modo de preparar el té de ortigas**

Se vierte 1/4 de litro de agua hirviendo sobre 2 cucharaditas colmadas de hojas de ortiga, se deja reposar durante diez minutos y se cuela. La dosis recomendada es de 1 taza de té tres veces al día.

## **RÁBANO**

**Trastornos gastrointestinales, de la vesícula biliar, enfriamientos, tos, asma, enfermedades cutáneas por hongos, parodontosis, dolores de cabeza, reuma, dolores de muelas.**

### **Rábano y Rábano Rusticano**

El campo de aplicación de ambas plantas medicinales se complementa en muchos aspectos. El rábano (*Raphanus sativus*) es una planta de cultivo conocida en la antigüedad. Ya en la construcción de las pirámides, en el antiguo Egipto, se administraba a los trabajadores rábano y ajo con el fin de mantenerlos sanos. Existen varias razas de rábano, distintas entre sí por su forma y color. La especie negra es más fuerte y más eficaz desde el punto de vista medicinal que la variedad más larga y blanca.

El rábano rusticano (*Amoracia rusticana*), es oriundo del sur de Europa pero se cultiva casi en todas partes del mundo.

Como remedio casero figura en primer lugar el jugo de rábano, usado contra las afecciones hepáticas y de la vesícula biliar. Una cura de jugo de rábano, prolongada durante quince días, es especialmente aconsejable para combatir los trastornos digestivos (incluso si van acompañados de meteorismo y estreñimiento) cuyo origen sea la insuficiencia de bilis. También las inflamaciones de la vesícula biliar responden favorablemente ante esta cura.

**Dosis**

1 vaso con unos 50 a 100 g de jugo de rábano delante de las comidas.

**Modo de preparar uno mismo el jugo de rábano**

El rábano cortado se introduce en una licuadora y se recoge el jugo en un recipiente graduado hasta obtener la cantidad necesaria.

**Preparación y uso del arándano rusticano**

Ambos se diferencian pese a que su finalidad puede ser la misma. Se raya el rábano hasta obtener aproximadamente 1/2 cucharadita de la planta y luego se mezcla, removiéndolo bien, en un vaso de leche tibia. El preparado deberá tomarse seguidamente.

Tanto el rábano como el rábano rusticano, son remedios caseros muy populares y acreditados contra la tos, el asma y los enfriamientos acompañados de fiebre. Sus formas de uso son diferentes, pero considero que a efectos prácticos son suficientes las *cuatro recetas* siguientes *para la preparación de miel con rábano y con rábano rusticano respectivamente*:

**Receta 1**

Mezclar 3 cucharadas de raspadura de rábano ó 1 cucharadita de raspadura de rábano rusticano con 3 cucharaditas de miel respectivamente. Tomar de 3 a 5 veces al día una cucharadita. Sus efectos se manifiestan en una descongestión de la mucosa y una mejoría de la respiración. Se asegura que es también eficaz en el tratamiento del asma.

**Receta 2**

Se selecciona un rábano rusticano bastante grande, se rellena de miel y se deja en un lugar caliente. Al cabo de unas horas se ingiere el contenido y la monda del rábano. Su sabor es agradable y sus efectos excelentes para curar la tos infantil.

**Receta 3**

Se mezcla, en una taza con 3 ó 4 cucharadas de miel, la raspadura de un rábano entero junto con el jugo que se haya desprendido al realizar la ralladura. Luego se deja reposar durante unas horas. Pasado este tiempo, se prensa tamizándolo a través de un paño de lino, con lo que se obtiene una «miel de rábano» que habrá de tomarse varias veces al día a razón de 1 ó 2 cucharaditas en cada toma. Esta leche de rábano es especialmente indicada para los niños.

**Receta 4**

Se mezclan 5 cucharaditas de miel con 1 cucharada colmada de ralladura de rábano y, sin prensar la mezcla, se le añade 1 cucharada de cebolla muy picada y 5 cucharadas de agua. Luego se calienta el conjunto hasta la ebullición. Una vez fría, la «miel» resultante estará lista para su uso. La dosis recomendada es de 1 cucharadita 5 veces al día.

Merece especial mención, respecto a los usos del *rábano rusticano*, su aplicación *en apósitos* para el tratamiento del reuma, dolores de muelas y dolores de cabeza, si bien he de advertir que personalmente considero oportuno que cada cual haga su propia prueba ya que no todo el mundo soporta los intensos efectos del rábano triturado.

## Modo de preparación

Se tritura medio manojo de rábanos y se mezclan con un poco de agua (2 ó 3 cucharaditas). El puré obtenido se extiende sobre un paño de lino (formando una capa de aproximadamente 1 centímetro y medio de espesor) y se aplica sobre la parte afectada por el dolor, cubriéndola luego con un paño de lana. Tratándose de dolor de cabeza, el apósito ha de colocarse en la nuca. Si se trata de dolor de muelas, en la mejilla. El apósito deberá retirarse al cabo de cinco o, como máximo, diez minutos. Si se tiene una piel muy sensible, deberá frotarse previamente la parte a tratar con un poco de mantequilla sin sal o manteca de cerdo.

## ROMERO

Como planta del Mediterráneo el Romero lo conocían evidentemente los antiguos y lo que ellos explicaban sobre él los recogieron después los recetarios medievales, aumentando así de modo considerable las indicaciones. Cuando posteriormente Sebastián Kneipp le dio su bendición, esta planta medicinal dominó en la medicina popular. El té, el vino, el baño y el alcohol se utilizaron para flatulencias, trastornos gastrointestinales, anorexia, enfermedades del hipogastrio, dolencias renales, biliares y hepática, hidropesías, cardiopatías y trastornos circulatorios, reuma, gota, convulsiones, parálisis y, sobre todo, en los casos de agotamiento nervioso y para fortalecer a los convalecientes. La medicina popular cree, además, que el Romero (en forma de vino) es un producto excelente para aumentar la potencia. Se le considera afrodisíaco.

Sirve para aclarar el cabello y en las dermatitis seborreicas combinando su uso interno con su uso externo, Si la dermatitis es muy marcada es recomendable utilizar la infusión muy diluida para evitar la sensibilidad de la piel frente a la fuerza de la esencia. El aclarado con romero fortalece el cabello, limpia el cuero cabelludo y lo desparasita de liendres. Combate la caspa y la alopecia.

Se utiliza como agua de colonia, era el ingrediente principal del primer perfume europeo conocido llamado Agua de Hungría.

La infusión de romero es excelente para el lavado bucal. Es extraordinariamente refrescante y muy buena para eliminar el mal aliento. Se utiliza medio litro de agua hirviendo al que se adicionan tres cucharadas de hojas y florecitas de romero secas, se deja reposar tapada durante media hora. Luego se cuele y si se desea, se puede refrigerar.

Uno de los principales usos del aceite de romero es el que se le da como **antienvejecimiento**. Normalmente el aceite se mezcla con hierbabuena y se aplica sobre la piel. El efecto que tiene es instantáneo, ya que nos relaja y ayuda a hidratar las células cutáneas, ayudando a mejorar nuestro aspecto. Por eso muchas personas lo utilizan como tratamiento cosmético, ya que los beneficios que aporta a la piel son enormes, la dota de elasticidad, frescura y brillo, además de proteger las células de las agresiones del exterior, ya que el aceite de romero contiene altas dosis de antioxidantes.

El **aceite de romero** también tiene **calidades calmantes y antiinflamatorias**. Por este motivo es muy utilizado en medicina deportiva a la hora de dar masajes en las zonas afectadas de sobrecarga o lesiones, ya que ayuda a mejorar el estado de los músculos y la inflamación de los mismos aplicándolos con suaves masajes. Esta misma solución es muy buena para ayudarnos a rebajar la inflamación producida por la artritis, hemorroides, reuma...

Algo que no debemos pasar por alto es el gran **poder antibiótico y antiséptico** que tiene el aceite de romero, y es que su aplicación acaba con las bacterias y la suciedad que imperan en muchas de las heridas y yagas que podemos tener en el cuerpo. Por este motivo desde hace mucho tiempo el aceite de romero se ha utilizado como un cicatrizante, y es que

además de acabar con los microorganismos ayuda a regenerar la piel y hacer que las heridas cicatricen mucho más rápido y mejor

**Alcohol de romero:** 50 gramos de Romero (*Rosmarinus officinalis*) y lo introducimos en una botella de vidrio , echamos 250 ml de alcohol, lo dejamos macerar 15 días. Una vez pasado este tiempo lo filtramos y ya está listo para que lo usar.

**Aceite de romero:** Se recoge el romero en flor, y se utilizan sólo la hoja y la flor, se llena un tarro de cristal y lo que quepa de aceite de oliva, se cierra bien y se deja macerar durante 40 días al sol o lo que haga. Después de ese tiempo se cuele bien y se guarda en sitio oscuro y fresco

## SALES MEDICINALES

**Indicaciones: Estreñimiento, trastornos del metabolismo, ronquera, interrupción de la secreción láctea y como vomitivo en caso de intoxicación.**

Entre los remedios caseros más frecuentes figuran también algunas sales minerales que gozan de mayor o menor popularidad pero que indudablemente resultan de gran utilidad.

### **Sal de Glauber (sulfato sódico) - sal amarga - sal de Karlsbad**

Estas sales se utilizan en el tratamiento de los trastornos del metabolismo (estreñimiento) y digestivos.

La sal de Glauber se usa preferentemente cuando se trata de evacuar el intestino de forma rápida y a fondo. Esto es muy importante en los casos de intoxicación con el fin de expulsar las materias tóxicas antes de ser reabsorbidas por el organismo (pasando a la sangre).

### **Modo de empleo de la sal de Glauber (sulfato sódico)**

Para los niños se disuelven de 10 a 15 g de sal ( $\text{Na}_2\text{SO}_4$ ) en un vaso de agua, cantidad esta que deben ingerir. En los adultos, la dosis es de 20 a 30 g de sal disuelta igualmente en 1 vaso de agua. La evacuación del intestino se produce poco tiempo después.

**La sal amarga ( $\text{Mg SO}_4$ )** es de efectos análogos, pero suele emplearse por lo general sólo en veterinaria.

### **La sal de Karlsbad**

(Nombre procedente del balneario alemán), se obtiene evaporando el agua de sus fuentes termales.

Pero también puede obtenerse artificialmente mezclando las sales contenidas en el agua mineral de Karlsbad en su proporción natural. En caso de estreñimiento o como «depurativo de la sangre» deberá tomarse en dosis equivalentes a la punta de un cuchillo o bien se prepara una solución a base de 1/2 cucharadita de sal por cada vaso de agua y se ingiere 1 vaso en ayunas. Las madres que han amamantado a su bebé durante el tiempo suficiente o que por cualquier otra razón desean retirar el pecho al lactante pueden intentar reducir o interrumpir su flujo lácteo tomando la mencionada solución de sal de Karlsbad. Se ha demostrado que una diarrea provocada de repente puede provocar la retirada de la leche.

## **Sal de Ems**

La sal procedente de las aguas del balneario de Ems, en la República Federal de Alemania, se recomienda para el tratamiento de la tos y la ronquera, especialmente en los casos catarrales crónicos de las vías respiratorias altas. Merced a su contenido en bicarbonato la sal de Ems puede ingerirse asimismo contra la hiperacidosis gástrica.

### **Modo de empleo de la sal de Ems**

Las aplicaciones de la sal de Ems, como remedio casero, son sumamente variadas: para hacer gárgaras y para lavados nasales, se diluye 1 cucharadita rasa de sal en 1/4 de litro de agua templada. Los gargarismos han de repetirse lo más frecuentemente posible. (Esta misma solución puede usarse para lavados nasales, sorbiendo una pequeña cantidad vertida en la palma de la mano). La solución antedicha, añadiéndole miel, resulta un eficaz remedio contra la tos y fluidifica la mucosa.

### **Muy eficaz es, asimismo, un antitusivo a base de sal de Ems con miel y cebolla**

Se hierve 1 cebolla bien picada junto con 10 g de miel de abeja y una vez enfriada la mezcla se añaden 3 cucharaditas de sal de Ems removiéndola bien. El «puré» resultante deberá tomarse en dosis de 1 cucharadita tres veces al día. También para *inhalaciones*, preferentemente con ayuda de un atomizador, la sal de Ems proporciona buenos resultados. El preparado a utilizar se obtiene disolviendo 1 cucharadita colmada de sal en 1/4 de litro de agua a unos 37° C.

De uso poco frecuente, pero muy eficaz, la sal de Ems es un remedio casero eficaz para el *lavado de ojos* cansados: Se disuelve 1 cucharadita de sal de Ems en 1/2 litro de agua hervida (templada) y antes de acostarse se lavan los ojos utilizando un recipiente idóneo de venta en farmacias.

## **Sal común (Na Cl)**

Esta sal, de uso común en la cocina, se usa asimismo como remedio casero para hacer gárgaras y para enjuagues bucales y también como dentífrico. Los adultos, los jóvenes y los niños mayores pueden ser tratados también con este tipo de sal como vomitivo en caso de intoxicación.

Hay que advertir seriamente que los pediatras prohíben categóricamente que se dé a los lactantes y a los niños pequeños ningún tipo de solución salina como vomitivo ya que estos no lo toleran.

Tratándose de niños mayores, de jóvenes o de adultos, una solución de sal es siempre un eficaz vomitivo que provoca la expulsión rápida del estómago de las sustancias tóxicas.

### **Preparación y posología**

Se disuelve 1 ó 2 cucharadas de sal común en 1/4 litro de agua templada y se toma la solución. Adicionalmente puede provocarse el vómito de manera más rápida introduciendo el dedo índice en la boca y excitando la glotis.

## **TOMILLO – HINOJO – ANÍS**

**Indicaciones: Meteorismo (flatulencia), malas digestiones, trastornos gástricos de carácter espasmódico, etc.**



Estas tres plantas deben ser tratadas conjuntamente dado que no solo desde el punto de vista botánico pertenecen a la misma familia (la de las apiáceas) sino porque las tres poseen propiedades de probada eficacia contra el meteorismo, las malas digestiones y los trastornos gástricos de carácter espasmódico, propiedades que la ciencia ha reconocido en todas sus aplicaciones tradicionales. Sus sustancias activas son los aceites esenciales que, aunque de composición distinta en cada una de las citadas plantas, producen efectos semejantes. Contra el meteorismo y los dolores de estómago espasmódicos, el tomillo figura en primer lugar, seguido del hinojo y el anís; contra la tos es el hinojo el que destaca, seguido del anís y el tomillo.

### **Contra el meteorismo y los trastornos gástricos**

Es difícil establecer la dosis correcta en los casos de meteorismo, malas digestiones o trastornos gástricos. Los propios especialistas suelen adoptar una postura de expectativa ante la posibilidad de que la etiología de tales trastornos sea de tipo nutritivo. No obstante, como quiera que tales trastornos son sumamente molestos y lo que el paciente desea por encima de todo es liberarse de ellos cuanto antes, en la mayoría de los casos esto se consigue con la ayuda de una *taza de tomillo*. Tratándose de niños, es preferible darle *té de hinojo* que tiene mejor sabor.

### **Preparación del té de tomillo y de hinojo**

Se vierte agua hirviendo sobre 1 cucharadita colmada de fruto machacado (o 2 cucharaditas de frutos enteros) y se deja reposar, en un recipiente tapado, durante diez minutos. Una vez colado, el té estará listo para tomar cuando su temperatura sea agradable, no muy caliente, y a pequeños sorbos. En la mayoría de los casos, una taza es suficiente para sentir alivio. En caso necesario se tomarán, repartidas durante el día, de 2 a 3 tazas de té.

La medicina popular no sólo conoce las propiedades del tomillo en forma de té, sino que el uso de la planta se extiende a numerosos remedios caseros contra los trastornos gástricos más variados y, muy en particular, contra el meteorismo y los espasmos. A continuación ofrezco una selección de aquellos sobre cuya eficacia no tengo la menor duda.

Comenzaré por advertir que uno de estos remedios caseros, el *aguardiente de tomillo* no debe confundirse con el licor de tomillo, menos eficaz debido a su contenido de azúcar. La preparación del aguardiente a que voy a referirme tiene como base el orujo de aproximadamente 35°.

### **Preparación del aguardiente de tomillo**

Se vierten 3/4 de litro de orujo sobre 50 g de tomillo machacado y se deja macerar durante diez días, al cabo de los cuales se cuela. Del aguardiente resultante deberá tomarse, para el tratamiento del meteorismo o trastornos digestivos, 1 copita de las de licor, lo más fría posible. Este remedio casero es igualmente indicado como preventivo después de haber ingerido alguna comida de la que cabe esperar una posible formación de flatos (col, leguminosas). En tales casos deberá tomarse 1 copita después de la comida. El aguardiente preparado del modo que acabo de indicar es superior a los que se pueden adquirir en el comercio debido a que contiene más cantidad de aceites esenciales.

Sobre todo los niños pequeños y los lactantes (se dice que los niños son más afectados que las niñas) sufren a menudo de meteorismo. Inmediatamente después del biberón comienzan a llorar, se agitan y no logran tranquilizarse hasta no haber expulsado los gases. Las causas son difíciles de determinar. No quiere decirse que al bebé le sienta siempre mal el alimento que ingiere; a menudo traga demasiado aire y en muchos casos se desconocen las causas posibles. Pues bien, lo cierto es que en todos estos casos, el *jarabe de hinojo y anís* conforme a la receta siguiente es un remedio de excelentes resultados, hasta el punto de que, personalmente, lo considero el mejor de cuantos conozco para el tratamiento del meteorismo infantil.

## **Receta del jarabe de hinojo y anís**

Se mezclan 100 ml de agua hervida y 375 g de miel. La mezcla resultante se echa en una botella de 1 litro de capacidad y se agita durante 10 minutos. En una copa aparte con 10 ml de orujo se añaden 2 gotas de aceite de hinojo y 1 gota de aceite de anís (ambas de venta en farmacias) que no tardarán en disolverse. La solución obtenida se integra a la mezcla anteriormente obtenida a base de agua y miel y se agita bien durante aproximadamente quince minutos. El jarabe así obtenido deberá añadirse a cada biberón a razón de 1 cucharadita cada vez. Si se trata de niños algo mayores se les puede dar a tomar directamente 1 cucharadita. El efecto no tarda en advertirse.

## **La pomada de hinojo, tomillo y anís**

Contra el meteorismo está especialmente indicada para el tratamiento del meteorismo y los espasmos de vientre en personas de edad avanzada que padezcan tales trastornos con carácter crónico. La pomada deberá aplicarse sobre la región umbilical y cubrir ésta con un paño caliente tras haber procedido a un ligero masaje. Los aceites esenciales penetran a través de la piel y proporcionan un alivio prolongado.

## **Receta de la pomada**

Se calientan al baño maría 2 cucharadas de manteca de cerdo sin sal, hasta que derrita totalmente. Se le añade 2 cucharaditas de tomillo, hinojo y anís en picadura y se vuelve a calentar al baño maría durante diez minutos. Cuando la mezcla aún esté bien caliente se pasa por un paño y se deja enfriar.

El té mixto contra el *meteorismo* y los *espasmos* aplicado en el tratamiento de los trastornos digestivos de tipo general, activa el funcionamiento de las glándulas digestivas estimulando la secreción y regulando todo el proceso digestivo de la región gástricointestinal.

## **Contra la tos y los resfriados**

Como ya indiqué más arriba, el anís y el hinojo se usan frecuentemente como remedios caseros contra la tos. Además del *té de anís* y de *hinojo* ocupa un lugar preferente, sobre todo para el tratamiento de personas mayores y niños, la *miel de hinojo*. El aceite esencial de estos frutos desinfecta los bronquios afectados, actúa como espasmolítico y expectorante. La miel del hinojo puede adquirirse en farmacias o establecimientos naturistas y es de excelente calidad, por lo que ya apenas nadie se la prepara en casa. También puede recomendar el masticar *panal de miel* junto con unos granitos de *hinojo* o de *anís* para descongestionar la nariz y activar el riego sanguíneo, por lo que constituye también un buen remedio en el tratamiento de la sinusitis crónica. Numerosos pacientes afectados por la fiebre del heno aseguran que masticando panal de miel han experimentado una notable mejoría.

## **Procedimiento a seguir**

Masticar 6 veces al día durante 1/2 hora cada vez, un trocito de panal de miel con 4 ó 5 granitos de hinojo o de anís. (El panal de miel se vende en establecimientos dietéticos o naturistas).

Finalmente quiero señalar que aún hoy en día sigue utilizándose en numerosas familias un remedio casero excelente contra el meteorismo y la tos. Me refiero a las *pastillas de anís*.

## **Podéis ensayar con esta receta**

Batir, hasta que se forme espuma, 125 g de miel, 125 g de azúcar y 4 huevos, durante una hora, y añadirle 3 cucharaditas colmadas de granos de anís y 300 g de harina tamizada. Con una cucharadita se preparan pequeñas porciones de la masa, se colocan sobre una placa untada de mantequilla y espolvoreada de harina y se deja reposar durante la noche en un lugar

cálido para que la masa se seque. A la mañana siguiente se doran ligeramente al horno a fuego débil. Las pastillas una vez elaboradas tienen un fuerte sabor a anís. Después de una comida copiosa evitan la formación de flatos y parece ser que alivia la tos convulsiva en los niños. Las pastillas deben mantenerse durante el mayor tiempo posible en la boca y masticarlas a fondo.

## VINO

**Indicaciones: Como Sedante, Estimulante, Diurético, Glándulas Digestivas, Arterioesclerosis, para Abrir el Apetito**

El *vino tinto*, seguramente por su color, es considerado como renovador de la sangre, reconstituyente y activante, y suele darse generalmente a los convalecientes y a las personas de edad avanzada, junto con determinados *ingredientes adicionales* que lo refuerzan. Las recetas para su preparación son numerosísimas, pudiendo asegurar que casi todo amante de un buen vino posee una fórmula particular.

### Receta antiquísima

Se mezcla 1/4 de litro de vino tinto con 2 cucharaditas de miel removiéndolo bien hasta que ésta quede totalmente disuelta. Se le añaden 2 yemas de huevo y se bate con un batidor de madera durante aproximadamente un minuto, al cabo del cual se le agrega el zumo de 1 limón. Este preparado reconstituyente deberá tomarse a pequeños sorbos 1 ó 2 veces al día.

### Vino tinto sin aditamentos.

Las personas de cierta edad gustan de tomarse su vasito o vasitos de vino tinto para «fortalecer el corazón» y como preventivo de la arteriosclerosis. Pues bien, la ciencia ha demostrado que no existe prueba alguna de tales propiedades del vino, pero lo cierto es que en la práctica las referidas personas que toman diariamente 1/8 de litro de vino tinto, dos o tres veces al día se sienten sanas y llenas de vitalidad. Los médicos no tienen nada que oponer al respecto, siempre que no exista ningún padecimiento hepático. En algunas regiones se prefiere el *vino blanco*. Personalmente creo que no existe ninguna diferencia entre blanco o tinto respecto a sus efectos.

Los aditamentos farmacológicos, preferentemente las esencias o derivados de plantas medicinales, convierten el simple vino. Este tipo de vinos pueden adquirirse en el mercado, con la garantía de una buena calidad y dentro de un gran surtido, en establecimientos especializados y en farmacias. Pero sigue habiendo un gran número de personas que prefieren preparárselo ellas mismas según su propia receta.

### Como receta base puedo recomendar la siguiente

Se añaden 30 g de plantas medicinales diversas por cada litro de vino blanco y se deja reposar la mezcla, en una botella bien encochada, durante dos semanas a temperatura ambiente. Conviene agitarlo de vez en cuando. Al cabo de las dos semanas se pasa por un tamiz fino o un filtro de papel y el líquido obtenido, convertido ya en *vino medicinal*, está listo para tomar, a razón de una copita de las de licor de dos a tres veces al día.

Siguiendo esta receta básica se pueden elaborar los siguientes vinos:

**Vino de melisa, vino de valeriana, vino de lúpulo, como sedantes.**

**Vino de romero, como estimulante y diurético.**

**Vino de ajeno, vino de artemisa, vino de centaura menor, como activantes de las glándulas digestivas y para abrir el apetito.**

En lugar de vino blanco se emplea a veces vino dulce de jerez, especialmente para preparar el popular *vino de pepsina* contra los trastornos digestivos. Dada la dificultad de proporcionarse los ingredientes necesarios para su elaboración, mi consejo es adquirirlo en la farmacia.

**Finalmente el vino de ajo, recomendado contra la arteriosclerosis.**

**Modo de elaborar el vino de ajo**

Se pican 2 cabezas de ajo, se mezclan con 1 litro de vino blanco y se pone a hervir. El líquido obtenido se deja reposar durante unos días y luego se cuela.

**La dosis recomendada es:**

1 copita de las de licor dos o tres veces al día.