

BIENESTAR

familia@peru21.com

CONSUMA
UNA NARANJA
DIARIAMENTE

Una naranja mediana o un vaso de zumo cubren el 100% de la dosis diaria de vitamina C recomendada para una persona adulta.

PREVENCIÓN. LO BARATO SALE CARO. COMPRE UN PRODUCTO DE CALIDAD

EL ROLLO IDEAL

► Sepa cómo elegir el papel higiénico más saludable e evite enfermedades.

Con tal de ahorrar, muchas veces optamos por adquirir el papel higiénico más económico, sin fijarnos si es de dudosa procedencia o de mala calidad. Total, sin es solo para limpiar y botar, solemos mumurar. Sin embargo, desconocemos las consecuencias que esa elección nos puede traer.

Como su nombre lo dice, el papel higiénico sirve para la higiene y el aseo íntimo, por lo tanto, es importante saber si su fabricación pasó por un proceso de desinfección. De no ser así, podría generar problemas en la salud.

"Si una persona usa un papel contaminado o del que no se sabe su procedencia, puede ser propenso a contagiarse de hongos o bacterias de difícil extinción que traen como consecuencia infecciones urinarias y vaginales", explica la jefa de control de calidad de Kimberly-Clark, Margarita Castro.

UNA BUENA ELECCIÓN. La especialista considera que antes de adquirir un producto para la higiene personal, se debe revisar exhaustivamente. En el caso del papel, es importante ver su color: mientras más blanco, mejor porque identifica la calidad de la fibra. No importa si es de color, pero este debe estar bien definido y no tener manchas ni signos de residuos.

La profesional recomienda escoger el papel que sea suave, no los ásperos porque maltratan las zonas íntimas. Finalmente, sostiene que cuando son hojas perfumadas, no son dañinas porque el aroma es colocado en el centro del rollo, no en el papel.

* datos

■ Los papeles higiénicos con aroma vera son simplemente para darle suavidad a la hoja, no son necesariamente más saludables.

■ Cuando las hojas tienen gráficos, es solo para darle un diseño, tampoco es necesariamente mejor.



la receta

Hírka Roca Rey

Dulce de Lúcumá

Postre, cuatro porciones

- Crema chantilly
- Hojas de menta

PREPARACIÓN

En primer lugar, se licúan los siguientes ingredientes: la Lúcumá, el azúcar

blanca, la leche y la vainilla. Una vez que se ha culminado con este proceso, se pasa por un colador fino y se cocuen en una sartén a fuego mínimo, hasta que tome punto de marjar blanco.

Este dulce se deja enfriar y luego se sirve en las dulceras. Puede decorar el postre con crema chantilly, hojas de menta, al gusto de cada uno.

INGREDIENTES
 □ 500 gramos de pulpa de Lúcumá
 □ 250 gramos de azúcar blanca
 □ Una lata de leche evaporada
 □ Seis gotas de esencia de vainilla



Libre de mente

Dr. Fernando Maestre / fmaestre@peru21.com



SOMOS LIBRES

Aunque hay una declaración de independencia que nos recuerda que "somos libres", no lo somos en la medida en que lo soñamos.

Cada vez que se acerca el cumpleaños de la Patria tenemos emociones contradictorias sobre la tierra que nos vio nacer, sus hombres, sus gobernantes y su futuro. En vísperas de las celebraciones, regresa a la mente nuestra historia y, con ello, las dudas sobre si alguna vez seremos un pueblo desarrollado o continuaremos deambulando por la ruta que nos lleva siempre al mismo punto de partida.

Aunque exista una declaración de independencia, y sobre ella una serie de reiteraciones que nos recuerdan que "somos libres", no lo somos en la medida en que lo soñamos. No lo somos porque los seres humanos que tienen que labrar nuestra libertad (todos nosotros) estamos segmentados por la incapacidad de llevar adelante nuestras ideas, pues el inconsciente se nos impone y terminamos desviando el proyecto libertario.

La libertad es una quimera solo alcanzable parcialmente. Cuando decimos "yo soy el que opino", en realidad, es el otro dentro de mí el que opina y las ideas de dicha opinión pueden ser de otro que me habita. Cuando decimos "yo te amo con toda el alma", ¿será verdad que

"yo soy el que estoy amando"? o ¿será el resultado de una obsesión sexual que me hace creer que amo o que mi mente está distorsionando al ser que tengo frente a mí, que de esplendor no tiene mucho, siendo lo que percibo un simple imaginario que distorsiona mi percepción?

En nuestro querido Perú también sucede lo mismo. Declaramos que "amamos a la patria y que la haremos progresar", pero a la hora de la verdad, pensamos movidos por intereses que nada tienen de auténticos o veraces. Recordemos cómo nuestro actual presidente marchaba a la cabeza de la huelga de la CGTP, en el 2004, convertido en un paladín de los más necesitados, pero ahora, cuatro años después, cuando la CGTP le hace una huelga, no duda en apelar a la imagen de Vladimiro para que lo salve del paro.

Tampoco somos libres de transitar por nuestras carreteras. No somos libres de viajar con seguridad en los ómnibus interprovinciales. No somos libres de usar nuestros aeropuertos, pues, cuando menos esperamos, están tomados. No somos libres de la inflación, pues en los dos gobiernos del presidente García se le escapa la inflación en su segundo año. No somos libres de soñar que podemos tener una atención en salud eficiente y al alcance de todos. No somos libres de dialogar con la cultura, de liberarnos de las amarras de la burocracia, de la delincuencia que no cesa, de pasar libremente por las calles y parques sin sentir temor a que nos secuestren o maten.

Mencos mal que si somos libres de, cuando menos, notag y permitir que pase esta nota sin repensarla. Pese a todo, ¡FELICES FIESTAS PARA TODOS!

Sea mañana a la Dra. Milagros Aguayo

¡Clip!

■ Que no tengan ninguna partícula suspendida en el líquido ni envases golpeados.

■ Descubre si el precio está muy por debajo de lo normal, podría ser adulterado.

■ Los licores bamba pueden causar problemas digestivos, dolores de cabeza, problemas visuales y dificultades para respirar.

FUENTE: Clínica Ricardo Palma

