

LA ZANAHORIA

un alimento sano y embellecedor

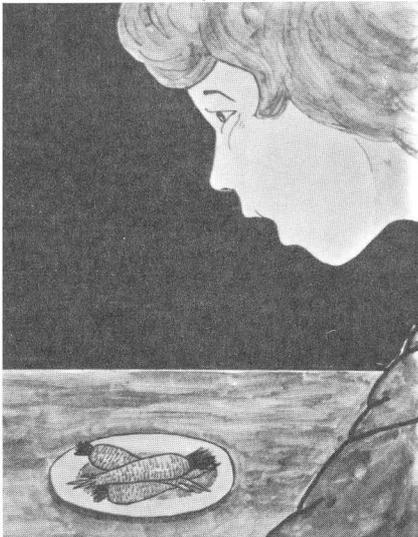
Repetidamente hemos escrito sobre la importancia que la alimentación tiene en la belleza, porque esta última parte sobre todo de la salud y en la salud inciden considerablemente el ejercicio físico y la alimentación.

Entre los alimentos cuyas propiedades contribuyen notablemente a mantener la salud y, por lo tanto, la belleza, hay que citar muy especialmente la zanahoria. Hay un proverbio francés que asegura que "la zanahoria vuelve rosas las pantorrillas y amable el ánimo" y, aunque esto parezca una pura fantasía, responde a la sabiduría popular que le atribuye excepcionales virtudes.

Estas virtudes han sido ratificadas totalmente por los hombres de ciencia, quienes, después de haberlas analizado, nos aseguran que el consumo de zanahorias aumenta el número de glóbulos rojos, que facilita la circulación y asegura una mejor nutrición de las células; de ahí lo de "las pantorrillas rosas", porque es justamente en la superficie de la piel donde mejor se aprecia el funcionamiento sanguíneo, que estimula el trabajo del hígado y del intestino. Esto explica también la otra parte del proverbio, el cual dice que hace amable el ánimo. Ya se sabe que las personas afectadas por un mal funcionamiento del hígado o de los intestinos no suelen tener muy buen carácter.

Pero sus cualidades, que la colocan entre los alimentos - remedio por excelencia, no se detienen aquí. Muy rica en vitamina A, es un precioso factor para el crecimiento, razón por la cual es muy aconsejable para los niños y los adolescentes. Gracias a las otras vitaminas que contiene - B y C - a sus esencias y a sus azúcares directamente asimilables, y a sus numerosas sales minerales, la zanahoria resulta tónica, depurativa, diurética, aperitiva, remineralizante. Refuerza las defensas naturales contra las afecciones microbianas, y, especialmente en esta época, es un antigripal por

excelencia, si se ingiere cada día un vaso de su zumo.



Es además un cicatrizante gástrico, un regulador y un desinfectante del intestino, lo cual la hace muy recomendable en los casos de úlcera de estómago o de duodeno. Mantiene la integridad de los tejidos conjuntivos; en consecuencia es un rejuvenecedor de éstos, asegurando así la prevención contra el envejecimiento y la prevención, igualmente, de las arrugas.

Por su fuerte contenido en vitamina A, la zanahoria es también muy recomendable para corregir trastornos oculares, permitiendo sobretodo una mejor visión nocturna. Prueba de ello es que, durante la última guerra, los aviadores de "raids" nocturnos eran sometidos a un régimen rico en este vegetal.

Por fin, poco cargada de calorías (40 cada 100 gramos) es uno de los alimentos de elección en las curas de adelgazamiento.

Entusiasmada por tan excelente reputación, no decida, sin embargo atiborrarse de zanahorias, por dos razones: por una parte, no hay que olvidar que es una alimentación variada donde el orga-

nismo tiene más posibilidades de encontrar todos los elementos que le son necesarios y que apetecen; por la otra, si se consumen en exceso, las zanahorias pueden producir una saturación que se traduce en una coloración amarillo-rosácea. Recordemos otra vez el proverbio "pantorrillas rosas" que se aprecia sobre todo en las palmas de las manos y en la planta de los pies. Hemos de decir, igualmente, que este fenómeno no traduce ninguna gravedad, pero que nos llama la atención sobre el hecho de un consumo excesivo de zanahorias.

Los especialistas en dietética aconsejan siempre que se consuman crudas, bien ralladas, o bien en zumo, o bien como quien se come una manzana. Hay, sin embargo, estómagos que soportan mal las verduras crudas y, para ellos, la zanahoria hervida al vapor conserva gran parte de sus cualidades.

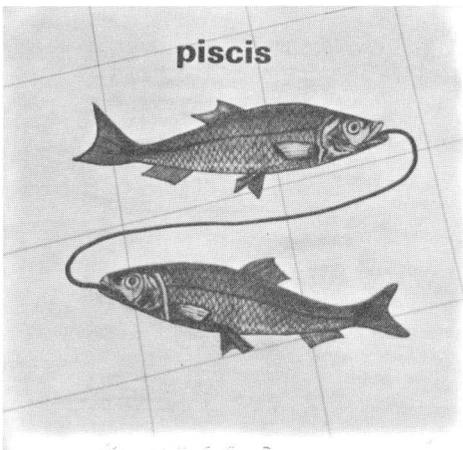
Para aquéllas de vosotras que soporten bien las verduras crudas, les aconsejamos que las tomen ralladas, como primer plato y sazonadas con aceite, sal y limón. Para las otras un vaso de zumo dos veces a la semana, alternados con zanahorias cocidas. Este rico vegetal no debe pelarse, sino apenas rasparse bajo el grifo abierto, de manera que todas las vitaminas contenidas en la piel se conserven. Cocerlas siempre al vapor, si es posible en una olla express, y comerlas inmediatamente después de haber sido cocidas.

Para las que toleren mal su sabor, aconsejamos mezclar el zumo, por ejemplo, con otros zumos, (tomate, piña, naranja, etc.) y la zanahoria rallada cruda, con la sopa o la ensalada de lechuga y tomate.

Su sabor no puede ser un pretexto para no consumirla, pues se trata de un alimento fundamental que no debe faltar en los menús diarios, especialmente en los de las mujeres preocupadas por su salud y su belleza.

lo que dicen de «él» los astros

el hombre de



Pertenecen a este signo los nacidos entre el 19 de febrero y el 20 de marzo.

El temperamento, constitución y carácter de los PISCIS se resume en estas indicaciones: impresionable, sensitivo, tipo glandular-linfático, corporal-pasivo, sociable, profético.

PISCIS, junto con Cáncer, constituyen los dos tipos astrológicos más sensibles, casi hipersensibles. De ello se configura un ser enfermizo, extraño y difícilmente controlable. El símbolo gráfico de PISCIS son dos peces nadando en direcciones opuestas: no puede ser más gráfico. En ellos hay siempre una lucha interior, una contradicción permanente que les tortura y deprime. Pero, afortunadamente para ellos, son masoquistas y hacen de sus males un ungüento que les ayuda a vivir y superarse.

Pocas veces verán un PISCIS solo, ya sea en su trabajo, en su hogar o en cualquier reunión social. Precisan rigurosamente de la presencia de los demás, son incapaces de estar solos. Y no es falta de personalidad; es su naturaleza contradictoria que les hace fluctuar y perder confianza en sí mismos.

Su temperamento impresionable les produce verdaderas tormentas en un vaso de agua; en cuestión de segundos se desmoronan y arrastran a quienes les quieren. Son sacrificados hasta su último aliento; aman a los demás, no por caridad, sino por egoísmo, para que redunde en su propio confort.

Los nacidos bajo este signo son personas fatalistas y este fatalismo neutraliza su voluntad. Están dotados de muy buenas virtudes, pero llevadas al extremo. No es el prototipo de hombre de acción, aunque sea muy ambicioso; él espera que las cosas le lleguen y pocas veces va a ellas.

En el amor, son sentimentales y románticos, hombres perfectos para una mujer dúctil y apasionada. Es el esposo modélico, perfecto, amante de la tradición, la rutina y el hogar. Cuando se enamoran se sienten arrebatados y desean amparar a quien les ama y, al tiempo, ser amparados.

Sus signos favorables son, por orden de importancia: Tauro, Cáncer, Capricornio y Escorpión.

Sus signos contrarios son: Géminis, Sagitario, Virgo, Libra y Leo.

tu
hijo
y tú

El recién nacido

Si bien es cierto que no se puede afirmar nada categórico acerca de las primeras reacciones de un recién nacido, también es verdad que se han elucubrado unas teorías que, a la vista de su manera de actuar, dan pie para pensar en su verosimilitud.

Pensamos, con frecuencia, que los problemas de los niños comienzan, por lo menos, cuando van adquiriendo cierta conciencia de lo que les rodea. Pero no hemos de olvidar que un bebé es un germen de hombre, con una capacidad para llegar a serlo más o menos latente.

Probablemente, lo que primero

sufre un recién nacido es un estado de angustia, por el hecho de pasar de una situación de seguridad a otra que le es totalmente desconocida. El psicoanálisis, en su estudio profundo del alma, tropieza frecuentemente con reacciones provenientes de la más profunda subconciencia, cual es la de un pequeño acabado de nacer o con pocos días de existencia.

Durante el embarazo, el niño formaba con su madre un todo inseparable e indivisible, constituido por:

a) Una unidad física. Esta unidad es necesaria en los primeros años de la vida del pequeño, quien se aferra a las faldas de su madre. Quizá no seamos lo bastante conscientes de esta necesidad de contacto corporal que experimenta el niño muy profundamente.

¿Por qué solamente tomándole en brazos se calma por lo general su llanto o su angustia? ¿No se puede pensar que el sentirse

acunado en los brazos de su madre, en una posición similar a la fetal le da seguridad?

b) Una unidad biológica. Durante el embarazo, el niño vive por su madre. Una vez nacido, es él quien tiene que realizar un esfuerzo para sobrevivir: alimentarse, respirar, aclimatarse a una temperatura distinta, sufrir el roce de las manos, etc. etc., desarrollándose en un ambiente totalmente diverso al que hasta el momento tenía.

c) Una unidad psíquica, que se manifiesta en sufrir y gozar con todo lo que sufre y goza su madre. Después del nacimiento, el niño, si bien sigue manteniendo esta unidad, sobre todo en el período de lactancia, empieza a ir sintiendo, inconscientemente, por su propia cuenta.

Todo ello debe llevar a una mayor comprensión hacia el recién nacido, rodeándole de todo el cariño y amor posibles que le hagan superar bien esta difícil etapa.