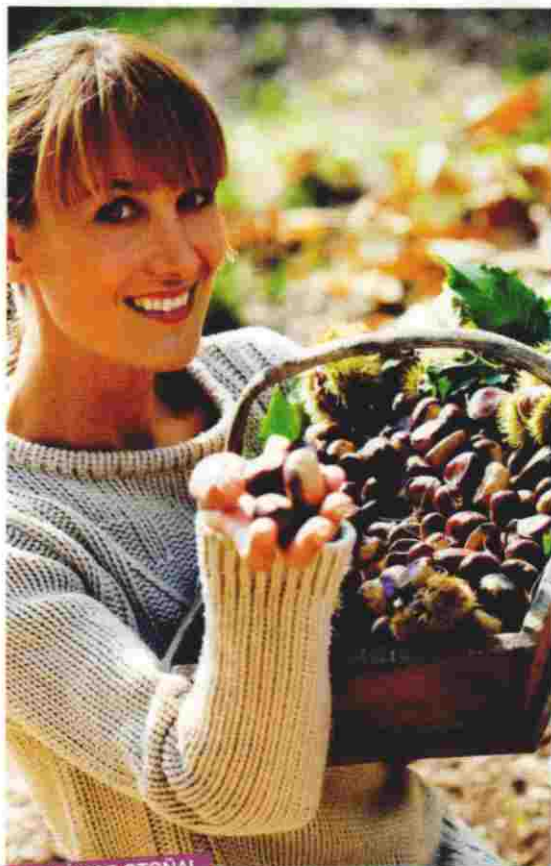




Trucos, trucos



UN CLÁSICO OTONAL


CASTAÑAS: UN DULCE Y NUTRITIVO CAPRICHIO

Es un fruto seco, rico en hidratos de carbono y fibra, pero apenas aporta grasas. Resulta más ligera de lo que se suele creer: unas 200 calorías por 100 gramos. Aporta buenas dosis de varios minerales y, sobre todo, vitaminas del grupo B, C y E. Por eso:

► **Evitan la hipertensión** y ayudan a controlar la retención de líquidos gracias al potasio.

► **Dan energía.** Debido a su contenido en hidratos de carbono complejos, proporciona energía duradera, de forma lenta y gradual, y quita la sensación de hambre entre horas.

► **Las hojas del castaño** tienen virtudes expectorantes, febrífugas y antitusígenas. Por eso se prepararon remedios contra la tos irritativa, la congestión pulmonar y la fiebre.

 Para que no resulten indigestas, las castañas deben tomarse bien maduras o asadas. También se pueden hervir o cocer al vapor. Sirven tanto de postre como de guarnición.



SALUD

¿TIENES LAS PIERNAS HINCHADAS? HAY TRUCOS PARA PREVENIRLO

Si sueles sufrir molestias en las piernas –pesadez, hinchazón, varices–, es esencial hidratarse bien, evitar el sedentarismo y el sobrepeso. Pero también hay sencillas medidas que te ayudarán a calmar y aligerar las piernas: evita la ropa muy ajustada, usa medias de compresión graduada (ejercen un masaje ascendente que activa la circulación) y un calzado cómodo. Y, una vez en casa, dedica un tiempo a reposar con las piernas en alto.

LAVARSE LAS MANOS: LA MEDIDA MÁS EFICAZ PARA EVITAR LA GRIPE

Es la medida más importante para prevenir las infecciones respiratorias, incluida la gripe estacional, tanto entre adultos como en niños. "Si practicamos esta sencilla medida higiénica, reduciremos en un gran porcentaje el riesgo de contagio", explica el Dr. Javier Macías, pediatra del centro Sagrado Corazón de Valladolid y especialista de Doctoralia.

¿TIENES PIEDRAS EN EL RIÑÓN? SÚBETE A LA MONTAÑA RUSA...

Este tipo de atracción puede ayudar a expulsar una piedra pequeña, según un estudio del Colegio de Medicina Osteopática de la Universidad Estatal de Michigan, en East Lansing. La investigación viene a respaldar historias anecdóticas de personas que explicaron que expulsaron la obstrucción urinaria mientras estaban en una montaña rusa. Expulsar una piedra en el riñón antes de que llegue a un tamaño que obstruya puede prevenir cirugías y visitas a urgencias.

SI SUFRES MIGRAÑAS, PUEDES TENER UN PROBLEMA DE TIROIDES

Las personas con migrañas tienen un riesgo de un 40% más alto de sufrir hipotiroidismo porque son más susceptibles a él, según investigadores del Colegio de Medicina de la Universidad de Cincinnati. El hipotiroidismo puede provocar cambios en el estado de ánimo, aumento de peso, pérdida del pelo, fatiga, estreñimiento y ciclos menstruales irregulares.

PSICOLOGÍA

¿ERES UNA PERSONA SOLITARIA? EN PARTE PUEDE SER POR HERENCIA

Las personas que durante toda su vida han sido propensas a la soledad pueden probablemente culpar, al menos en parte, a su genética, según un estudio del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento de EE. UU. Para los investigadores, los genes parecen explicar alrededor de una cuarta parte del sentimiento de soledad crónica. El resto se ve impulsado más por condicionantes externos, según los investigadores.

BELLEZA

SI HAS TENIDO ACNÉ, TU PIEL PUEDE ENVEJECER MÁS LENTAMENTE

No todo lo que está relacionado con el acné es negativo. Hay noticias buenas para las personas que han tenido granos en la adolescencia: su piel podría envejecer más lentamente, según un estudio británico del Colegio del Rey de Londres. Aunque también puede aparecer en la edad adulta, porque hay un componente genético que nos puede hacer más propensas. Si te ocurre, usa cosméticos no comedogénicos (que no bloqueen los poros).



AGUACATE PARA HIDRATAR LAS MANOS SECAS

Es uno de los mejores hidratantes naturales, muy indicado para las manos secas. Coge un aguacate maduro, extrae su pulpa y luego machácala con un tenedor. Intenta conseguir un puré homogéneo. Puedes añadirle el jugo de medio limón o un yogur blanco natural. Aplicate esta 'crema' unos 15 minutos, varios días.

HÁBITOS

JUGAR A VIDEOJUEGOS SOLO ES 'MALO' SI SE HACE EN EXCESO

Este tipo de juegos puede mejorar las habilidades motoras, el tiempo de reacción e incluso el rendimiento académico. Pero según una reciente investigación del Hospital del Mar (Barcelona), jugar 9 o más horas a la semana (una hora en los días de entre semana y dos horas los días del fin de semana) podría no ser recomendable para niños de 7 a 11 años porque puede vincularse con problemas de conducta.

TOMAR CINCO RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS AL DÍA

Solo el 11% de la población adulta en España consume las 5 raciones diarias de fruta y verdura que recomienda la Orga-

nización Mundial de la Salud (OMS). Aunque este hábito afecta a toda la población, es más preocupante entre los menores, ya que sus hábitos de consumo afectarán a su desarrollo futuro.

NUTRICIÓN

COME UNOS DIENTES DE AJO AL DÍA Y MEJORARÁS LAS DEFENSAS

A las personas que tengan baja resistencia a las infecciones se les recomienda tomar dos o tres dientes de ajos crudos al día. Aumenta las defensas del organismo y actúa como un antigripal natural. Si no te gusta o te molesta su fuerte olor, puedes tomar su equivalente en forma de cápsulas o perlas con su aceite.

SI TIENES INTOLERANCIA A LA LACTOSA... PRUEBA LA BEBIDA DE ARROZ

Es una de las mejores alternativas a la leche de vaca para las personas que son intolerantes a la lactosa. El arroz es un cereal sin gluten, hipoalergénico, que tiene muy pocas posibilidades de desarrollar una reacción alérgica. Casi la mitad de los españoles tiene intolerancia a la lactosa, según un estudio de la Sociedad Española de Patología y la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia.

EJERCICIO

¿POR QUÉ TENEMOS AGUJETAS? ALÍVIALAS

Cuando la fibra muscular es débil y no es capaz de sostener el nivel de ejercicio, se producen 'microroturas' que nosotros percibimos como agujetas. Ocurre si el músculo está desentrenado o si ha estado sometido a un gran esfuerzo. Curiosamente, repetir el ejercicio que las ha provocado pero con menor intensidad ayuda a mejorarlas.



Afecta a casi un 50% de las mujeres

¿SABES QUÉ ES LA ATROFIA VAGINAL? PONLE SOLUCIÓN

Se suele asociar a la sequedad vaginal y es una de las afecciones más comunes en mujeres en la menopausia. Hay una pérdida de lubricación y de elasticidad en la zona vaginal a causa del descenso de los estrógenos. **► Síntoma.** Los principales son ardor, picor, sequedad, flujo, dolor en las relaciones, incontinencia urinaria...

► ¿Qué puedes hacer? Consulta con tu médico porque existen distintos tratamientos (hormonal, cremas...). **► La fisioterapeuta especializada** en la mujer Pilar Pons Umbriá, colaboradora del Fórum Mujer y Menopausia y autora del libro 'El Silencio Pélvico' (Ediciones Invisibles), recomienda la fisioterapia especializada.



1 ¿En qué consiste este tratamiento?

En masajes en la entrada de la vagina, dilatación vaginal, reeducación de la musculatura del suelo pélvico, hidratación vaginal a diario..., explica Pilar Pons, con más de 20 años de experiencia en estas técnicas.



Trucos, trucos

COCINA

POCHAR CEBOLLA EN MENOS TIEMPO

Calienta un poco de aceite en una cazuela, echa la cebolla pelada y picada y sube el fuego. Cuando se dore, añade agua sin cubrir. En el momento en el que se evapore, añade más. Y así hasta que la cebolla esté tierna. Si quieres potenciar la caramelización, añade un poco de azúcar.

HUEVOS ESCALFADOS PREPARADOS CON ANTELACIÓN

Contrariamente a lo que se cree, no siempre tienen que ser lo último en prepararse para servirlos en su punto. Si los quieres cocinar con antelación, cuando los retires de la cocción pásalos a un recipiente con agua fría. Puedes conservarlos dentro de él en el frigorífico. Para calentarlos, ponlos un minuto en una olla con agua muy caliente (sin hervir).

UTILIZAR EL HORNO COMO SANDWICHERA

Es una opción que te permite preparar muchos más sándwiches al mismo tiempo. Precalienta el horno a 180 °C, elabora los sándwiches de jamón y queso normalmente, colócalos en una bandeja del horno y pon otra bandeja encima, lo más cerca posible. Es así como se crea el efecto sandwichera.

LIMPIEZA

EL FONDO DE LAS BOTELLAS, IMPECABLE...

Limpia el fondo de botellas de cristal que hayan contenido vinagre o vino no siempre es fácil. Prueba a meter dentro de ellas un buen puñado de arroz, un chorrito de detergente y agua caliente. Agita con energía y vacíala. Repite la operación si todavía queda algún resto.



AHORRAR EN LA COCINA

BUENAS SOLUCIONES PARA LOS RESTOS DE ALIMENTOS

• Con restos de queso. Curados, frescos... no importa que sean muy variados. Hiévelos rallados en leche. Tendrás una salsa estupenda para pasta, carne, ensaladas...

• Si te quedan patatas cocidas, haz una 'pizza'. Chafa las patatas hasta obtener un puré, añade un huevo y mezcla bien. Sobre

la bandeja del horno, haz tartaletas redondas con la masa, añade los ingredientes que quieras (también pueden ser sobras) y queso rallado y hornea 10 minutos.

• Con sobras de vino. Congé-lalas en una cubitera. Echa los cubitos a las recetas que tengan vino en sus ingredientes.

...Y PARA SECARLAS BIEN POR DENTRO...

De la misma forma que el fondo de las botellas puede resultar complicado de lavar, también cuesta dejarlo bien seco después. Pero existe un truco con el que se logra en un minuto. Llena de agua bien caliente hasta el borde y dale la vuelta. Mientras se vacía, échale agua fría por encima. El contraste térmico evaporará la humedad que quede cuando acabe de vaciarse.

CUANDO SE TE QUEME EL FONDO DE ALGUNA DE TUS CACEROLAS...

Puedes despistarte con el tiempo y que la comida se te quemé. Suele quedar pegada al fondo de la olla, dejándola con una capa negruzca difícil de eliminar. Para facilitar la tarea, echa una buena cantidad de bicarbonato y pon un poco de agua (la necesaria para tapar los polvos). Transcurrida una hora, podrás retirar los restos de quemado sin frotar.

SÁCALE PARTIDO

Otros usos del papel absorbente

1 BOTELLAS DE ACEITE SIN GRASA

Tras mucho usarlas, acaban pegajosas. Evítalo colocando una especie de cinturón de papel de cocina alrededor del cuello del recipiente. Fíjalo con una goma encima. Los restos de aceite se acumularán allí y ya no ensuciarán toda la botella.

2 AZÚCAR MORENO SIN APELMAZAR

El azúcar moreno puede liberar una humedad natural que acaba formando en ella grumos compactos. Si te sucede, introdúcela en un recipiente tapado con papel de cocina. Al día siguiente, estará en perfecto estado.

3 ENSALADAS BIEN SECAS

La lechuga puede centrifugarse en un aparato específico pero otros ingredientes de las ensaladas, no. Por ejemplo, los espárragos. Déjalos unos minutos sobre papel de cocina antes de añadirlos.





CENICEROS METÁLICOS: LIMPIOS Y SIN MAL OLOR

Frótalos con una capa de cera de las que se aplican sobre los muebles. Es la manera de lograr que la ceniza no forme costra sobre ellos y sean más fáciles de limpiar. Además, la capa de cera también impide que el olor a tabaco quede tan impregnado como de costumbre en el cenicero.

COLADA

PARA SUSTITUIR EL CENTRIFUGADO CON LAS PRENDAS DELICADAS

La ropa delicada se estropea con un centrifugado a muchas revoluciones. Por ello, a veces esas prendas pueden salir de la lavadora demasiado mojadas. Para evitarlo, tras lavarlas, mete en el tambor junto a ellas una toalla de baño seca y dale al botón de centrifugado suave. La toalla absorberá la humedad.

SI LA ROPA DE PUNTO PIERDE SU COLOR

Les sucede a casi todas las prendas elaboradas con ese material, que con el tiempo se van desluciendo. Para que recuperen su color original, basta con que las laves con el agua de cocer espinacas. Otro truco para recuperar, en general, el color de la ropa, es dejarla unas horas en un barreño cubiertas con agua con vinagre.

LAVAR PRENDAS DE SEDA SIN RIESGOS

Si no son de limpieza en seco, lávalas con agua fría y jabón para prendas delicadas, sin frotar. Para aclararlas después, introdúcelas en un barreño con agua fría y 50 ml de vinagre blanco. A continuación, en otro barreño solo de agua fría. Envuélvelas en una toalla para eliminar el exceso de agua. Déjalas secar en plano, sin que les dé el sol.

Participa y gana

Los trucos de las lectoras

Son solo algunos de los muchos que nos enviáis todos los días. Seguid haciéndolo, cada semana uno tiene premio. ¡Mucha suerte!

REAVIVAR ALFOMBRAS ALGO DESCOLORIDAS

Puedes lograrlo si las frotas con una esponja humedecida en el agua de cocer mondas de patata. Muchas manchas se eliminan pasando por encima un paño humedecido en vinagre.

María Ángeles Rivera
Albacete

PURÉ DE PATATA MÁS VISTOSO Y BUENO

Cuando termines de preparar puré de patata, incorpórale una clara de huevo muy bien batida. Verás cómo mejoran tanto su aspecto como su sabor.

Irene Masip
Sabadell (Barcelona)

SI TU PARAGUAS DEJA DE PROTEGERTE

Si notas que ha perdido su impermeabilidad, rocíalo por dentro con laca de pelo y espera a que se seque completamente antes de cerrarlo.

José Antonio Sánchez
Barakaldo (Vizcaya)

TRUCO CON PREMIO

Blanqueante y desinfectante

Mezcla el zumo de un limón con dos cucharadas de bicarbonato. Aplica esta pasta con un cepillo de dientes en rincones, mamparas, lavavajillas...

Ana Rosa Ortega
(Sevilla) ha ganado una pulsera y un bolso de JUSTFAB.

¡ENVÍANOS TU TRUCO!

Con tus datos a: 'Truco con premio', Diagonal, 189, 08018 Barcelona; o por e-mail a: lecturas@rba.es. Y la próxima semana, este tipi-camita para perros de TQEL (75 €).



ACEITE A PUNTO PARA FREÍR

'Pincha' el fondo de la sartén con un tenedor al calentar aceite. Si se forman burbujas alrededor, está listo para freír.

Silvia Talleca
Arenys de Mar (Barcelona)

SI QUIERES AFILAR LAS TIJERAS

Haz con ellas varios cortes sobre una hoja de papel de lija que sea muy fino.

Margarita Sánchez
Córdoba

CASA PERFUMADA Y HUMIDIFICADA

Cuando enciendas los radiadores, coloca junto a ellos humidificadores con agua en la que hayas hervido eucalipto.

Paz Zamorano
Madrid

SI LOS PEPINOS TE SALEN AMARGOS

Déjalos en remojo durante un cuarto de hora en leche ligeramente azucarada.

Mª Consuelo Bueno
Zaragoza

VIVE UNA EXPERIENCIA ÚNICA EN UNA BURBUJA

Zitro, el refresco con burbuja de aguja de **Granini**, regala un lote de productos (Limón y Lima, Naranja y Azahar y Arándanos y Limón) y una estancia para dos personas en una habitación burbuja, en el **hotel Mil Estrellas** de Girona (incluye una noche con cena y desayuno). Para participar, envíanos un truco especial a 'Concurso Zitro': Diagonal, 189 - 08018 Barcelona (o a lecturas@rba.es).

No olvides acompañar tu truco con tus datos personales (nombre y apellidos, dirección de correo y teléfono). El ganador o ganadora se dará a conocer la semana del 9 al 16 de noviembre. Bases legales del concurso en: www.notariado.org/abaco

Lote de
Zitro
+
una noche
de hotel



TRUCO
CON
PREMIO
PARTICIPA
Y PODRÁS
GANAR

