



EN 35 LÍNEAS

Por Leslie Díaz Monserrat
Foto: Tomada de Internet

La paradoja de Teseo lanza una pregunta tan simple como compleja: ¿Tras reemplazar todas y cada una de las partes de un objeto, este sigue siendo el mismo? Al igual que otros tantos en la historia de la humanidad, me paro frente al espejo y busco la respuesta, a sabiendas de que no podré bañarme dos veces en las mismas aguas de un río.

Conservo la pose de cinco años atrás. En aquel entonces me peinaba el cerquillo con detenimiento. Tomaba la plancha para «domar» cada pelo rebelde que se resistía. Calentaba el instrumento al máximo y no había forma de que me quedara perfecto.

Me ponía de lado, contenía la respiración, aspiraba la barriga o cualquier indicio de ella. Lo tenía todo y sentía que no tenía nada. Lloraba por algún que otro mal amor. Pensaba que la vida era un cuento de hadas. Abrazaba a mi abuela, mi viejita

La paradoja de Teseo

adorada, pasaba tardes de café con mis amigas.

Hace cinco años no creía que podría soportar once horas de dolor para conocer al amor de mi vida. Jamás hubiera imaginado que estaría un año entero sin salir de mi casa, en medio de una emergencia sanitaria internacional. Que tocaría el miedo con mis manos.

Hace un lustro me sentía exhausta con tan solo limpiar la casa y necesitaba una tranquilidad sepulcral para escribir un reportaje. Los sábados los dedicaba a dormir.

Hace cinco años me ahogaba en un vaso de agua. Ahora todo ha cambiado. Aprendí a nadar.

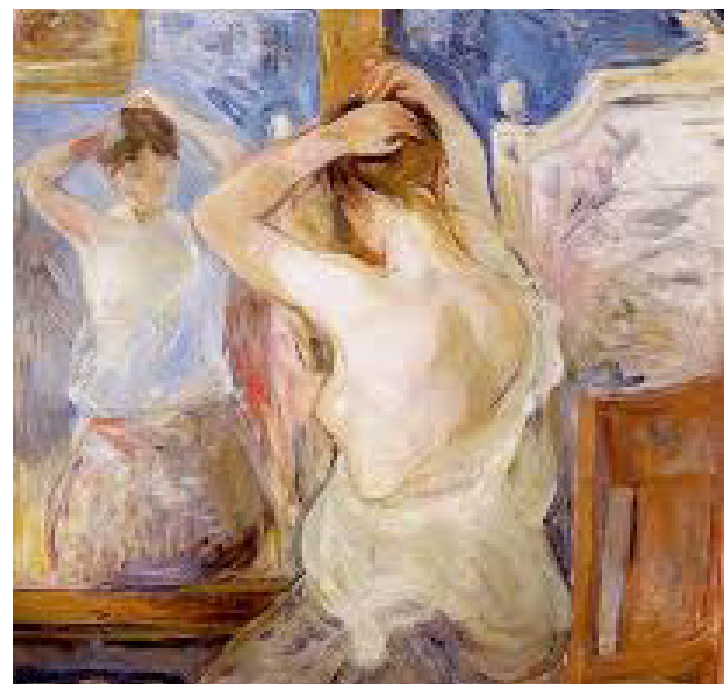
Paso mis días entre juguetes tirados en el piso. Limpio mocos, cocino y escribo crónicas. Todo al mismo tiempo, con el mismo empeño, a la misma intensidad. Abrazo a mis padres, camino junto a ellos. Me acurruco a mi compañero de viaje. Hemos vencido tantos escollos, que aprendimos a florecer en medio de los espinos.

A los retos les miro a los ojos, frente a frente. Ya no soy de porcelana. No me rompo tan fácilmente. Renací. Pero esta

nueva mujer sigue creyendo en el mejoramiento humano, en la utilidad de la virtud y en que llegarán esos tiempos mejores que tanto anhelamos y merecemos.

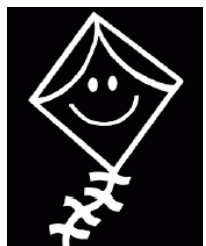
Cuando el viento sople de nuevo a nuestro favor, el frescor de la brisa me hallará trabajando. Será una tenue caricia —como la del pañuelo que le limpia el sudor a quien siembra el surco—, mientras pongo mi empeño por y para Cuba, mi casa, la tierra de mis amores.

Me miro en el espejo. Ya no tengo cerquillo, ni trato de matar la rebeldía de mi pelo crespo. Mis glóbulos rojos se han renovado cada 160 días. Tengo billones de células en el cuerpo. Algunas viven apenas unas horas, otras me acompañarán por el



resto de la vida. Por ejemplo, mis óvulos llegarán a las cinco décadas, aproximadamente.

Me miro en el espejo. Apenas han pasado un puñado de años. Soy como el viejo barco que inspiró la paradoja de Teseo. Estoy frente al espejo. Escudriño mi figura. Sigo siendo la misma, pero no soy igual.



MUJER COMETA

Por Claudia Yera Jaime
Foto: Tomada de Internet

«Dios puso el mal bajo las formas bellas / de tu cuerpo gentil que al mundo asombra, / como puso detrás de las estrellas / la región tenebrosa de la sombra»; escribió el poeta cubano Julián del Casal, de encumbrada obra modernista.

A sus versos dedicamos hoy esta sección, pues, aunque en la poesía casaliana se nos presenta

la misoginia como una realidad física, psicológica y simbólica; paradójicamente las féminas fueron su gran motivo de inspiración. Sus versos reflejan una postura androcéntrica donde el sujeto femenino es en su mayoría una mujer fatal, maligna, erótica, amenazante, lánguida, aristocrática, seductora, diabólica, poderosa, dominadora, inconstante y sin alma que pervierte lo sagrado y busca el placer en lucha contra valores patriarcales.

El poeta temía a la falsía femenil, a los amores livianos que podían ofrecer las damas, para él, verdaderas diosas de la orgía. No confiaba en la pureza, decencia, bondad, decoro, cariño desinteresado y sentido maternal de las señoras de su tiempo, al respecto

Casal y «las llamas abrasantes del deseo»



declara en *Post umbra*: «¿Quién pretende que dure más de un día / el aroma de un lirio?».

Se asume como víctima de odaliscas de cuerpos sutiles, malhechoras que lo sacrifican y martirizan con sus encantos, seres a los que no acierta comprender, en los que encuentra una inflexión oscura, una incontinencia y una avidez insaciable, a la que sucumbe una y otra vez, acción de la cual en *Esquivez* niega toda responsabilidad: «¡Culpa mía no es! Jamás acierto / a domeñar los males con que luchó: / ¡quizás yo tenga el corazón ya muerto / de haber amado, en otro tiempo, mucho!».

Y en el poema *Berta*, encontramos la recreación del sujeto femenino como ente que ejerce en el hombre una atracción

irreflexiva, generando en él una dependencia emocional y física. «Aunque apartarme de tu lado quiera, / siempre al poder de tus encantos cedo. / ¡Vivir lejos de ti me desespera! / ¡Estar cerca de ti me infunde miedo!».

Escribió Rubén Darío en referencia a Casal: «Hay en la existencia de ese poeta un misterio de amor... una historia triste y fatal». Y es que esta incongruencia de emociones en su carácter lo lleva a una paradoja entre el aborrecimiento y la súplica. En sus versos más que el flagelador implacable, es el desamparado mártir triste, la víctima que en el fondo aclama a la mujer, la añora, la necesita, se encuentra postrado a sus pies, pues ante ella pierde fuerza y voluntad. ¿Se animan a leerlo?»



SALUD VERDE

Por Claudia Yera Jaime
Foto: Tomada de Internet

La chancapiedra es una planta herbácea, pequeña, de hasta 50 cm, que crece generalmente silvestre con su tallo erguido. Oriunda del continente americano, resulta altamente consumida en la medicina tradicional de Brasil, Perú y todo el Caribe, para el tratamiento de afecciones renales.

Se le atribuyen propiedades diuréticas y la capacidad para provocar la micción de los cálculos en los riñones, gracias a sus propiedades alcalinas, de allí su nombre: cancha o quiebra piedra. Similar a

Chancapiedra, para beneficiar tu salud

su acción renal, la chancapiedra ayuda a prevenir cálculos en la vesícula, favoreciendo la excreción de bilis. Además, se utiliza para mejorar las funciones hepáticas y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Contiene antioxidantes como la filantina e hipofilantina, que protegen las células del hígado frente a toxinas, entre ellas el tetracloruro de carbono y ciertos medicamentos; lo cual permite la prevención de cirrosis provocadas por el uso de fármacos.

A su vez, los extractos e infusiones de chancapiedra ayudan a regular los niveles de azúcar en la sangre, gracias a sus compuestos con actividad antidiabética, lo que permite la prevención y tratamiento de la diabetes tipo dos, mejorando la tolerancia a la glucosa y favoreciendo el funcionamiento del páncreas.

Posee propiedades que alivian el dolor y la inflamación, debido a su alta concentración de ácido gálico y corilagina. Estos compuestos reducen el dolor muscular, articular y de cabeza, y ayudan a degradar las grasas y normalizar los niveles de colesterol y triglicéridos.

A su vez, tienen un efecto vasodilatador que puede controlar la hipertensión arterial y prevenir la agregación plaquetaria, reduciendo el riesgo de trombosis. Permiten equilibrar los niveles de ácido úrico en la sangre y resultan útiles para los ataques de gota. No se recomienda su uso en niños menores de seis años, mujeres embarazadas o lactantes, y su consumo no debe exceder dos semanas consecutivas para evitar la eliminación excesiva de minerales esenciales.



Phyllanthus niruri
Quebra piedra / Chancapiedra

