



EN 35 LÍNEAS

Por Leslie Díaz Monserrat
Foto: Tomada de Internet

Todos hemos tenido un nubarrón negro sobre nuestras cabezas. Una masa densa, pesada, que nos jala hacia atrás con la misma intensidad del peso de nuestros problemas. En esos momentos siempre recuerdo la mansedumbre de mi abuela, que me aplacaba todas las tormentas con un abrazo y con un plato de su magia culinaria, pues sacaba de la nada, como un mago del sombrero, algún platillo para mí.

Pero ya la tierra dio muchas vueltas sobre su eje y aquella niña que quería crecer ahora es la mujer que tiene que gestionar inmensidad de problemas casi al unísono, mientras una pequeña de cuatro años la observa, como hacía yo con mi abuela cuando tenía esa edad.

En estos días, para colmo de males, una fiebre alta me puso en cama. Ni siquiera bajo el agobio de la temperatura, que llega a nublar los sentidos, podía dejar de pensar en la comida por hacer, en mis padres, en cada asunto pendiente que debía resolver. Sin embargo, mi esposo tomó el timón de la cocina y la casa. Pude descansar.

Y mientras estaba ahí, enrollada en una colcha a las tres de la tarde, mi pequeña me puso sus manitas pequeñas sobre la

Tempestades



frente. Enseguida salió disparada como un bólido. Tomó de su gaveta un viejo culero, abrió la llave del lavamanos y lo empapó de agua fresca. Corrió hacia mí y me lo colocó en la frente.

¡Qué alivio tan inmenso sentí en ese instante! Ella me miraba con signos de exclamación en su rostro. Buscó el teléfono para mandarle un audio a una amiga

doctora. Me parecía verme a mí con tan solo cuatro añitos.

Jamás me había sentido tan genuinamente amada como esa tarde. Allí tuve la certeza de que algo estaba haciendo bien. En ese momento sentí una fuerza poderosa, un huracán de emociones, una certeza de invencibilidad, un sentido de vida. Le había nacido el sol a la nube gris de mi cabeza.



SALUD VERDE

Una flor de romerillo

Por Leslie Díaz Monserrat
Foto: Tomada de Internet

Las flores de romerillo poseen su encanto. Se pueden encontrar casi en cualquier lugar y la combinación de blanco y amarillo le otorgan una sencilla elegancia. En mi infancia adornaban los búcaros de mis casas de fantasía. Además, siempre fueron parte de los remedios familiares para aliviar varias dolencias.

La ciencia respalda los poderes curativos de esta planta conocida por el nombre científico de *Bidens pilosa*, que pertenece a la familia Asteraceae. En Cuba existen alrededor de 200 especies y resultan muy comunes en los márgenes de los ríos y en las aceras o tejados.

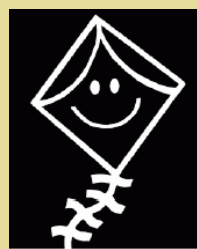


Aunque en algunos lugares del mundo se ha desechado por considerarla una mala hierba, los expertos la califican de milagrosa por sus propiedades antibacterianas, cicatrizantes, analgésicas, antiparasitarias, antivirales, expectorantes y antioxidantes.

No por gusto mis abuelas la machacaban para mezclarla con miel y elaborar un elixir para el tratamiento de las amigdalitis. Resultan útiles para sanar afecciones bucales, mejorar las defensas y disminuir el colesterol. Para aliviar la cistitis se puede utilizar el extracto fluido de romerillo, unas 20 gotas en una cucharada de agua, tres veces al día.

También recomiendan sus raíces para activar el ciclo menstrual y para energizar el cuerpo como estimulante. Se puede preparar como infusión, decocción y hacer una maceración.

Para preparar la infusión se debe hervir el agua. Luego se retira el recipiente del fuego, se vierte la planta picada y se deja descansar por 15 minutos antes de consumir. En el cocimiento se cuece la planta un tiempo prudente antes de retirarla de la cocción. En el caso de la maceración, se coloca la planta en un medio acuoso o alcohólico por un tiempo no menor de 24 horas.



MUJER COMETA

Las fases de mamá

Por Liena María Nieves Portal

Ya llegué al punto de la vida en que me fascinan los delantales bonitos y con doble recubrimiento, de los que no dejan pasar la humedad a la ropa. También me coloco una mano en la cintura mientras frío plátanos, y exploro las vidrieras —estatales y privadas— con las mismas ansias con que unos años antes buscaba determinada numeración de lápiz labial o tal marca del champú; la diferencia es que ahora, aunque continúe adorando los productos para la «bonitura», me fascinan el doble las sazones en polvo, el buen café y los chícharos verdes.

Mamá de un hijo mucho mayor que los de mis amigas de mi misma edad. Ellas me hablan de amigdalitis, impétigos, cambio de pañoleta y payasos para los cumpleaños. A veces las escucho quejarse porque no había forros del Rayo MacQueen o por la fiebre posvacuna, y me parece que viví lo mismo hace 100 años. ¿La verdad?, mi realidad es otra: seminarios integradores, fiesta ghosteo cada tres sábados, dudas, crisis de humor... adolescencia. Y estar a la altura —de las circunstancias y de la paciencia necesaria—, créanme, es difícil. Por eso, la estrategia de crear espacios para cada cual, en los que cada quien se sienta en paz consigo mismo y con los demás, ha sido el culmen de un ardid familiar en el que todos intentamos involucrarnos bajo una regla fundamental: respetar al otro.



Sí, las madres —y los padres— perdemos los estribos, gritamos o reprimimos el aullido, nos arrepentimos, buscamos explicaciones cabeza adentro y nos sentimos torpes, como quien manipula un puñado de arena entre las manos con la tonta ilusión de retener cada partícula de polvo.

No, la inteligencia emocional y la educación respetuosa no constituyen un barniz con el que podemos embadurnarnos y salir a dar lecciones de convivencia pacífica, tolerante y «sinflictiva». Piensen en las probabilidades de estar 100 % de acuerdo con el criterio de una persona 22 años más joven, con vivencias, referentes de éxito y anhelos que, con su misma edad, ni siquiera creíamos posibles. Fuera de cuestiones básicas —las del alma, a fin de cuentas, las que más pesan— seguramente no coincidan ni en un 10 %.

Y está bien. Criamos hijos, no calcos.

Quieren vivir, como nosotros, las historias y decisiones que creemos nos harán más plenos. No pretendan encontrar en alguien que se abruma por una espinilla en la frente o porque el barbero que le conoce las vueltas a su «remolino» no está trabajando, la comprensión y madurez que demandan determinadas circunstancias. A veces, ni los adultos pertrechados de experiencias somos capaces de hacerlo.

Ya llegué al punto de la vida en que me interesa, sobre todo y todos, la felicidad de los que amo. Mano a la cintura, con mi delantal de florecitas, sazono los frijoles; a la vez, chateo con una amiga, reviso dos trabajos para el periódico, escucho a Charly y Johayron, planifico una escapada con mi esposo y le presto atención a todo lo que mi hijo viene a contarme: de fútbol, de la escuela, de su casi amiga-casi amor...

«Estás medio temba, pero tienes lo tuyo». Y ambos nos reímos. Tener motivos para sentir alegría es el mayor regalo en cualquier punto de la vida.

