



MUJER COMETA

Por Claudia Yera Jaime
Foto: Tomada de Internet

Eva Muñoz y sus Pecados placenteros



Teniente, politóloga, francotiradora, criminóloga, rescatista, con cara de ángel y porte de guerrera, astuta, ninfa de ojos azules, madre, esposa, ejemplo de resiliencia: es Rachel James, la reina del *fandom* de *Pecados placenteros*, la protagonista de una de las trilogías más seguidas en redes sociales y plataformas; un sujeto femenino que se erige en cada lectura como una mujer cometa de incuestionable inteligencia y belleza.

Un personaje candente que nació del talento de la escritora colombiana Eva Muñoz para «imaginar con pasión» y elevar los cánones de la literatura erótica. Esta autora, de 30 años, se ha convertido en una estrella de Wattpad, la plataforma social de lectores y escritores en línea de la que han salido libros y autores que han trascendido en Internet, y se han convertido en fenómenos de superventas.

En 2016, Eva Muñoz tenía dos hijos que criar y rutinas que obedecían a un trabajo de oficina que odiaba. A falta de un psicólogo, encontró en un pasatiempo la manera de huir de las dificultades: la escritura. Se dedicaba a redactar novelas eróticas en las madrugadas para menguar sus frustraciones; así empezó su carrera, y logró superar los 220 millones de lecturas con sus volúmenes *Lujuria*, *Lascivia* y *Deseo*.

Sus *best sellers* motivan a diario a mujeres de todo el mundo a luchar por la igualdad femenina, a superarse física y mentalmente, a derrochar amor propio y sensualidad; dándole un halo de poder a ese altruismo que emana de las féminas cuando de la familia y los amigos se trata.

«Creo que tenemos un estigma muy malo, la gente cree que la literatura erótica es basura y se menosprecia mucho a la gente que escribe sobre esto, pero las plataformas han demostrado que los jóvenes nos leen y me gusta ver a los jóvenes de universidades con sus libros de Wattpads», asegura Muñoz, quien desde hace dos años no actualiza el libro *Deseo: pasiones que queman*, título inconcluso de su tríada maravillosa, y prometió publicar nuevos capítulos antes de que se acabe el año. ¿Se animan a leerlo?



EN 35 LÍNEAS

Una de las grandes paradojas de la existencia humana está relacionada con la propia temporalidad de nuestro paso sobre la tierra. Solemos vivir pensando en la inmortalidad, mientras habitamos en mortales recipientes.

Justo esa contradicción puede desviarnos de las esencias de la vida. Confiamos en que nuestro tiempo es infinito y lo invertimos en cosas vanas. Incluso, les prestamos demasiada atención a asuntos que a la larga no van a determinar nada.

¿Cuántas veces nos desgastamos en intentar agradar a personas a quienes no les importamos? ¿Cuántos deseos dejamos en el tintero por el «qué dirán»? ¿Por qué ponemos en manos de otros juicios sobre lo que somos y debemos hacer?

No se puede vivir la vida como si fuera prestada, sin mirarnos hacia dentro, sin ser conscientes de lo que queremos y adónde queremos llegar. No se puede conquistar un futuro si no sabemos cuál es el camino y el lugar al que deseamos llegar.

No existe un sentido único. Cada persona construye el suyo, a su forma, con sus colores y bajo su propia responsa-

Lo esencial y lo superfluo

Por Leslie Díaz Monserrat
Foto: Tomada de Internet



bilidad. Cuando el timón no va firme, cualquier mar en calma parece una tempestad.

Y sí, la vida hay que disfrutarla, pero ese disfrute depende de la idea preconcebida que nos formamos sobre principios tan importantes como lo son la felicidad, la realización personal y el sentido de la existencia.

Quien nunca se ha cuestionado esos asuntos pasa por alto la oportunidad de construir

un camino asentado sobre las esencias, esas que, a la larga, producen la satisfacción de saber que ha valido la pena, porque has luchado por lo que has querido y cómo has querido.

La vida es una oportunidad única, finita, endeble. Somos tan mortales como la flor que hoy perfuma y mañana es cortada de raíz. No podemos levitar en nuestra propia existencia. Nos toca apartar lo superfluo y descubrirnos.



SALUD VERDE

CAFÉ, deleite y salud

Por Claudia Yera Jaime
Foto: Tomada de Internet

El café es, después del agua, la bebida más popular del mundo. Se estima que a nivel mundial se consumen diariamente 2000 millones de tazas. Si bien los especialistas aconsejan no tomarlo en horas de la noche, porque puede dificultar el sueño, la infusión posee propiedades medicinales que muchos desconocemos.

Desde pequeños asumimos que el café es energizante y ayuda a regular la presión arterial; mas, recientemente, investigadores del Instituto Karolinska, en Estocolmo, Suecia, publicaron en la revista especializada *BJM Medicine* que un nivel alto de cafeína en la sangre podría reducir la cantidad de grasa corporal que tiene una

persona y, en consecuencia, disminuir el riesgo de padecer diabetes tipo 2.

Al estimular la segregación de adrenalina, también actúa en varias funciones cognitivas como la aceleración de los procesos cerebrales y la memoria; de ahí que, al tomar esta bebida, nos sentimos más estimulados y activos, y tengamos mejor rendimiento.

La cafeína se asocia, además, con una menor probabilidad de desarrollar la enfermedad de Parkinson, y ayuda a quienes padecen esta afección a controlar los movimientos. Estudios identificaron compuestos activos presentes en este néctar a los que se le atribuyen propiedades antioxidantes y vasodilatadoras, con potencial efecto benéfico para la salud cardiovascular e, incluso, sobre la mortalidad asociada a las enfermedades del corazón.

Un consumo moderado de café puede contribuir a la disminución de los índices de cáncer de hígado y colorrectal, y debido a su contenido elevado de antioxidantes, también atenúa los efectos del proceso de envejecimiento. Para los atletas resulta vital como aporte de energía en rutinas de entrenamiento y competencias.

La mayoría de los adultos podemos ingerir de manera segura hasta 400 miligramos de cafeína al día, esto es el equivalente a la cantidad presente en aproximadamente cuatro tazas de 240 mililitros de café.



© JUVENILES.VANGUARDIA