



SALUD VERDE

Jengibre, especia y raíz medicinal

Por Claudia Yera Jaime
Foto: Tomada de Internet



Gracias a esta sección hemos aprendido muchísimo sobre las plantas medicinales, y sus propiedades terapéuticas que ayudan a aliviar síntomas, fortalecer el sistema inmunológico y promover el bienestar general. Hoy, le proponemos ahondar en las bondades de una planta que nos llega desde el herbolario de nuestros abuelos y cuenta con un historial de uso también basado en conocimientos científicos.

El jengibre es una planta resistente, con un vigoroso rizoma rastro horizontal, que presenta tuberosidades y ramificaciones. Los rizomas, utilizados para fines terapéuticos y alimenticios, se recogen entre nueve y diez meses después de la plantación. Después de lavarse bien, el jengibre se deja secar algunos días al sol. De toda la planta solo se utilizan las «manos» del rizoma, de unos 10 cm de longitud.

Los rizomas jóvenes se utilizan frescos, mientras que los más viejos se secan y presentan un sabor mucho más fuerte. El jengibre posee un característico aroma perfumado y refrescante con un toque de limón. Su sabor es especiado, picante y penetrante, ligeramente dulzón.

El jengibre reduce la presencia de gases y contribuye a proteger la mucosa gástrica. Estudios muestran una inhibición del desarrollo de *Helicobacter pylori*, bacteria relacionada con la aparición de gastritis. Además, contribuye a reducir las náuseas. Su efecto sobre el mareo ocasionado por movimiento se debe a su acción sobre químicos que intervienen en la función del sistema nervioso. También, disminuye las náuseas y vómitos provocados por quimioterapias.

Ha demostrado tener una actividad antiviral contra los virus que causan resfriado. De acuerdo con las investigaciones disponibles, el jengibre fresco inhibe la formación de una placa sobre el recubrimiento de las vías respiratorias y ayuda a las células de la mucosa de la vía aérea a combatir las virosis.

Los fitoquímicos presentes en la raíz tienen un efecto antioxidante. Experimentos demostraron las propiedades antiinflamatorias de su extracto. El jengibre, como terapia adyuvante del tratamiento médico, ha demostrado ser útil para reducir los ataques de tos en la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), un padecimiento que deteriora severamente la calidad de vida de quien lo sufre. Otras propiedades importantes son las analgésicas, ya que gracias a ellas ayuda a aliviar las migrañas.

Estudios en pacientes con niveles elevados de grasas en sangre determinaron que el jengibre tiene la capacidad de reducir triglicéridos, colesterol y lipoproteínas de baja densidad o «colesterol malo». Las investigaciones sugieren que el efecto tiene lugar mediante la inducción de ácidos biliares que reducen la síntesis de colesterol. Históricamente, el jengibre ha sido utilizado como un afrodisíaco natural, pues mejora la libido y el rendimiento sexual. Cuantiosos resultan sus efectos positivos en el bienestar femenino, gracias a la capacidad para reducir los cólicos menstruales por sus propiedades antiinflamatorias y analgésicas.

Además de su aplicación médica, el jengibre se utiliza como especia para elaborar y sazonar alimentos; por ejemplo, dulces y productos de repostería, sopas o platos de carne. En mezclas de especias, el jengibre desecado se emplea sobre todo en el curry. El extracto o aceite de jengibre se utiliza para elaborar licor, vino o aguardiente de jengibre, así como infusiones. La bebida más conocida es el *ginger-ale*, un refresco carbonatado sin alcohol apreciado por sus notas de limón, con un toque picante y su refrescante sabor.

El jengibre fresco se ralla o se pica muy fino y se añade a los platos sin una cocción prolongada. Si el jengibre fresco se cuece durante mucho tiempo se hace más picante, pero disminuye la frescura de su aroma. El té de jengibre, preparado en infusión o breve decocción de rodajas o trocitos de jengibre, es una bebida especiada, que calienta intensamente el interior del organismo.



enREDados

Hace apenas un mes llegaron para inundar nuestro universo digital los cortos de *Wuara*, el primer *reality* de citas en Cuba. La convocatoria para participar comenzó el 18 de marzo, como una invitación a 40 solteros dispuestos a «conectar con nuevas personas».

Este tipo de programas no resulta novedoso, de hecho, el formato de citas simples de *Wuara* no tiene nada de nuevo. Sin embargo, la primera parte ya cuenta con más de 670 000 vistas en YouTube. Aunque no se acerca, ni remotamente, a las más de 220 millones de reproducciones del famoso corte de Montoya en la *Isla de las Tentaciones España*.

Es verdad que ver un estereotipo reproducido en tu cultura tiene su punto; no hay comparación entre «le pegaron los cachos» y el simple, pero efectivo, «candela». Además, el que no sea un formato novedoso no le quita la originalidad enfermiza, que llega a los extremos con tal de obtener ganancias.

Para otro momento queda el debate sobre la ética de mujeres de mediana edad «buscando el amor» con hombres de veintipocos, que, encima, son los hijos de las demás concursantes.

Lo importante aquí es por qué estamos tantos espectadores mirando 40 desconocidos preguntando

si Messi o Ronaldo. No son situaciones que experimentamos normalmente, no son relacionables y es allí donde se encuentra el gancho.

La «gracia» no radica en sentirnos identificados con los participantes, sino en mirar desde la distancia crítica del «consumo irónico». Lo único que varía es el escenario irreal: desde un simple set con dos sillones hasta una isla con diez solteros, cuya única misión es tentarte con bailes sensuales.

El gusto por estos programas se encuentra en el juicio, en compartirlo con amigos o extraños en las redes. Podemos juzgar a desconocidos en situaciones irreales; el que ellos decidieran ser grabados en estos momentos tan vulnerables nos da el derecho de condenarlos.

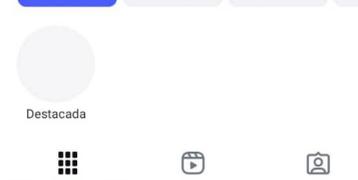
No mintamos con lo de que encontrar el amor el difícil. Tú, yo y medio mundo estamos conscientes de la mentira tan grande, y tóxica, del «amor» en esa pantalla.

Toda persona que va esos programas tiene un objetivo, ya sea el pago por la farsa o el dinero que puede sacar después por la exposición. Además, es mucho más morboso juzgar a una persona «real» que al personaje presentado en una novela.

La vida no es una serie, donde para enamorarte solo necesitas un día y te depositan 10 000 en la cuenta. Sabemos que las grandes empresas se aprovechan de nues-

No quiero realidad, quiero drama

Por Yaisa Beatriz Coronado Gutierrez



El equipo de realización de Wuara se prepara para un nuevo programa, bajo la fórmula de The Bachelorette, una participante femenina y 20 masculinos. (Foto: Captura de pantalla de la página de Wuara en Instagram)

tras fantasías y los dejamos. ¿Quién no quiere fingir que es posible irse un mes de vacaciones tropicales, con todos los gastos pagados?



MUJER COMETA

Las cejas no solo poseen la función de enmarcar los ojos, sino que resaltan nuestra belleza y potencian la mirada; tenerlas bien arregladas nos hace sentir sumamente empoderadas y sensuales, nos carga las baterías. Lo más importante es que guarden armonía con las facciones del rostro, y para ello se debe dominar el arte del proceso de depilación y maquillaje de estas.

Para no depilarlas más de la cuenta y mantenerlas en forma, solo necesitamos las pinzas, unas tijeritas de uñas, un cepillo pequeño y consejos de expertos. Las cejas son hermanas, pero no gemelas, sus pequeñas diferencias nos hacen únicas y forman parte de nuestra personalidad. Por eso, no hay que obsesionarse con lograr un diseño de cejas perfectamente simétrico.

Resulta favorable dedicar unos minutos al día para peinarlas y poner en su sitio a los pelillos más rebeldes, activando la circulación en la zona. Así crecerán más, lucirán más tupidas y con un bonito brillo natural.

A los rostros ovalados les benefician las cejas redondeadas o ligeramente arqueadas, por lo que solo convendrá eliminar los

Tips para unas cejas perfectas

Por Claudia Yera Jaime
Foto: Tomada de Internet



pelitos sobrantes y mantenerlas con ángulos suaves. Las de rostro redondo deben apostar por unas cejas arqueadas, con un ángulo elevado para lucir más estilizadas.

Unas cejas rectas o planas, para obtener mayor armonía, equilibrio y disimular su longitud, les van de maravilla a las de rostro alargado. Para las que tienen facciones cuadradas, la mejor opción es depilar y darles forma con un ángulo bastante marcado para lograr suavizar los rasgos faciales. Mientras que lo ideal para las de rostro de corazón es rasurarlas con una forma redondeada.

Una vez que tengas los puntos de referencia que van a definir la forma de tus cejas, puedes comenzar a recortar el vello y eliminar lo que te sobre. Primero peina hacia arriba con un cepillo; puedes usar uno especial para cejas o tomar uno de dientes.

Recorta con una tijera los pelitos que sobresalen del cuerpo de la ceja, siguiendo su forma y estética

naturales, ¡no los quites porque puedes dejar huecos! Utiliza las pinzas para darle la imagen ideal a tu ceja. Después que hayas hecho un primer repaso, en el que quites los vellos más evidentes y molestos a la vista, aléjate del espejo para comprobar el efecto y ver si debes eliminar alguno más para dar forma.

Ten en cuenta que, por lo general, la ceja suele ser más gruesa en la primera mitad (hasta el punto más alto) y ligeramente más fina en la mitad final. Si dudas sobre el grosor, piensa que es preferible que te quedes corta depilando a que te pases. También resulta importante que te fijes en la dirección en la que crecen los vellos, ya que deberás tirar de ellos en la dirección que crecen y no al contrario.

Si quedan algunos huecos visibles, siempre puedes maquillártelas para darles un acabado perfecto. Un kit de cejas es ideal para este paso, la mayoría contiene una cera para fijar la forma y una sombra para rellenar.

Algo muy importante que debes saber antes de adquirirlo es que el color debe ser un par de tonos más claro que el del pelo. Por esta razón, lo más normal es encontrar tonos pardos (marrones o grises) que se camuflan a la perfección con nuestra ceja natural. Si usas un color negro (aunque tengas el pelo negro intenso) se notará el maquillaje y endurecerá demasiado tu gesto.



@JUVENILES.VANGUARDIA