

DETRÁS DEL
LIBRERO

El eco de Addie LaRue

Por **Sofía Díaz Milián**
Foto: **Tomada de Internet**

Cuando tus sueños parecen desvanecerse, tus posibilidades de cumplirlos se agotan y una muerte en vida es tu destino, ¿qué estarías dispuesto a dar por ser libre?, ¿realmente no hay otra salida?, ¿vale la pena?

Addie LaRue, una joven de un pueblo del interior de Francia en el siglo XVIII, tenía las cosas muy claras: nunca sería una sombra en la historia de alguien más, su papel en el mundo iba más allá de ser esposa y madre.

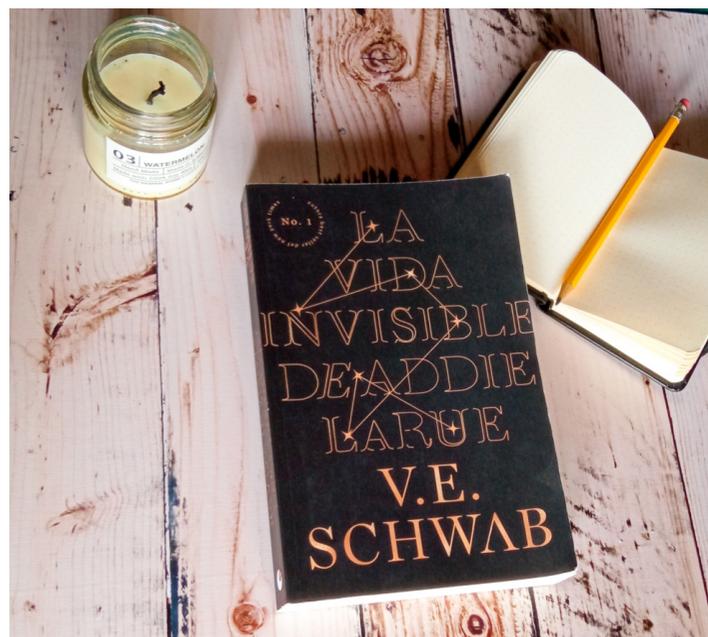
Addie tenía grandes sueños y unas manos llenas de arte para dejar su huella en el mundo, pero no tenía oportunidades, y en busca de una sola brecha en el infranqueable muro de su destino, un «Dios» le concede su deseo: libertad y vida eterna. Pero el consejo para un buen pacto es siempre tener cuidado con lo que deseas y acceder a pagar el precio. Addie sí viviría libre y eternamente, aunque nunca nadie la recordaría: en el minuto en el que la

perdieran de vista, desaparecería como si nunca hubiera existido, ella no podría pronunciar su nombre ni sus manos podrían dejar nada detrás.

La vida invisible de Addie LaRue, escrita por Victoria E. Schwab, viaja por el filo de una pregunta que todos temen responder: ¿Qué queda de ti si nadie te recuerda? Schwab se tomó muy en serio esta incógnita filosófica y aprovechó la historia para ahondar en el concepto de identidad, el amor hacia uno mismo, y el deseo de ser amado y dejar huella.

La ambición de Addie nos transporta por tres siglos de existencia, junto con su lucha por existir y vivir en las brechas de su maldición. Como la musa de artistas, susurra ideas, crea melodías y vive al límite esperando ser recordada por alguien, pero cuando al fin ocurre en una pequeña librería de Nueva York, otra pregunta se hace presente: ¿Por qué?

Los personajes de Schwab fueron crea-



dos para reflejarse en todos los conceptos que propone, y junto con una lectura pausada que atrapa con cada palabra, los siglos de vida de Addie se materializan en esta inolvidable y atemporal novela llena de sentimientos, sensaciones y preguntas.

Algunos dicen que la historia se pudo aprovechar más; otros, que nuestra pro-

tagonista estaba perdida. Sin embargo, queridísimos lectores, como una amante fugaz, puede que no recuerdes todos los detalles de esta novela, pero algo siempre se quedará contigo: una palabra, un suspiro, un sentimiento, una lágrima, una risa, un pensamiento. Realmente no importa, porque justo en ese eco, se encuentra Addie LaRue.



MUJER COMETA

Por **Leslie Díaz Monserrat**
Foto: **Tomada de Internet**

El descanso



Cada mujer cometa es un torbellino de fuerzas que casi no tiene tiempo para dormir. Se levantan al amanecer para preparar las cosas y lograr que una pequeña desobediente llegue en tiempo a la escuela.

Desde niñas nos han inculcado que podemos y debemos tener todo bajo control, y así llegamos a los 30 con cargas pesadas que apenas nos dejan un espacio para nosotras.

Somos madres, esposas, hijas, profesionales, y todo a tiempo

completo. En esa vorágine, en ocasiones, olvidamos que también existimos, que nos necesitamos y que solo somos totalmente

imprescindibles en nuestra propia vida. En estos días veía unos dibujos animados, *Bluey*. En uno

de los episodios, la mamá de la familia cerraba las puertas de su cuarto solo para tomar una siesta. La conversación con su hija y la explicación sobre por qué las madres también deben descansar constituye una lección de vida que debemos aprender.

Cada cuerpo precisa un respiro, una especie de intermedio entre tandas de ejercicios. No existe una persona mejor que aquella que es feliz, y no se puede estar ni siquiera de buen humor cuando las tareas no compartidas caen una tras otras sobre tus hombros.

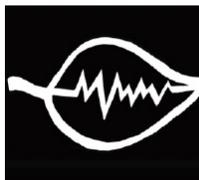
No dejes que la casa te robe el alma. Que tu cuerpo se consuma entre limpieza y más limpieza. Deja a un lado esos prejuicios ancestrales que dictan que te

toca solo a ti, como si estuvieras atrapada en una mala versión de la Cenicienta.

A veces hay que hacer como la mamá de Bluey y Bingo. Cerrar el cuarto, correr las cortinas sin cargos de conciencia, sin sentir que eres egoísta por ello. También tienes derecho a sentirte enferma, a tomarte un plato de sopa, a ser mimada y atendida.

Cada mujer cometa tiene que examinar su vida antes de que sea demasiado tarde. Necesitas tomar una pausa, quererte un tin, hacer que la casa viva para ti y no tú para ella.

Háblate frente al espejo, regálate palabras lindas. Toma un chance para ti. Lo estás haciendo bien, excelentemente bien, mujer cometa.



SALUD VERDE

La albahaca morada

Por **Leslie Díaz Monserrat**
Foto: **Tomada de Internet**

Su nombre científico es *Ocimum basilicum*, pero comúnmente se conoce como albahaca morada. Por muchos años se ha usado como ingrediente culinario y también como planta medicinal. Aunque es originaria de la India, su cultivo se ha extendido al mundo entero.

Entre sus múltiples propiedades destaca que constituye un potente antioxidante. Ayuda a contrarrestar los problemas respiratorios bronquiales. Posee propiedades antibacterianas, antifúngicas, relajantes y antiestrés. También es antiinflamatoria y protege el sistema cardiovascular.

En consecuencia, resulta común su empleo para combatir el estrés, tratar problemas de la piel, como el acné y las picaduras de insecto, y como refuerzo antioxidante y

de efecto preventivo ante problemas del corazón. También se toma para bajar la fiebre y en los cuidados de enfermedades como la malaria o el dengue.

La albahaca es rica en ácido ursólico, un compuesto con actividad antioxidante y antiinflamatoria que protege y mejora las funciones del hígado, lo que favorece la digestión.

Por poseer función antiespasmódica, ayuda en la prevención de cólicos y dolores estomacales. Asimismo, esta hierba también tiene propiedades carminativas, combatiendo el exceso de gases.

El eugenol es el aceite esencial que está presente en mayor cantidad en la albahaca, este contribuye en la relajación de los vasos sanguíneos, lo cual previene y ayuda a tratar la presión alta.

Los antioxidantes presentes en la albahaca, como taninos, saponinas y flavonoides, también evitan la formación de radicales libres en el organismo, que pueden causar daños en las arterias; ello ayuda así en la prevención y el control de la hipertensión.

La albahaca posee buenas cantidades



de geraniol y linalool, dos sustancias presentes en el aceite esencial que actúan en el sistema nervioso central, proporcionan tranquilidad y mejoran los cuadros de depresión, ansiedad e insomnio.

Esta planta es rica en antioxidantes como flavonoides y taninos, que favorecen la disminución de los niveles de colesterol malo, o LDL, en la sangre; previenen enfermedades como el infarto, los derrames cerebrales y la aterosclerosis.

En cuanto a sus formas de empleo, se puede añadir a las comidas como hierba aromática. En el caso de los padecimientos cutáneos, debe aplicarse de forma tópica, tras machacar las hojas en un mortero.

Para su efecto relajante se recomienda masticar las hojas o hacer una infusión para aliviar los trastornos bronquiales. Se puede mezclar con leche y azúcar para mejorar el efecto.



© JUVENILES.VANGUARDIA