

Nº 1.977

mi

Cómo escoger los
**vestidos
camiseros**
QUE MEJOR
SIENTAN

Actualidad

**VIRUELA
DEL MONO**

Respuestas a las
dudas más frecuentes

5 RAZONES
para incluir
más pescado
en tu dieta

**RECETAS
MUY FÁCILES**
de resultado
profesional

← **Maribel
Verdú**

“Tengo alma de
maleta y estoy
muy a gusto
tanto en mi casa
como fuera,
conociendo
sitios nuevos”

**RUTAS DE
PASIÓN POR**
Andalucía
**Las Vírgenes
más veneradas**
(Parte 2)

Belleza

**QUÉ MASCARILLA
CAPILAR NECESITAS**
y cómo aplicarla

18 PLANTAS MEDICINALES
QUE MEJORARÁN TU SALUD
(y cómo usarlas)



¡La semana que viene, con tu revista **mia!**
Empieza la colección que Andalucía esperaba:
Vírgenes de Andalucía



**Cada semana, una Virgen y su
estampa para coleccionar**

¡Y con el primer número, el álbum para coleccionarlas es **gratis!**



LA SALUD MÁS NATURAL

Desde tiempos inmemoriales, las plantas medicinales han sido nuestras aliadas. Ya sea en infusiones, aceites esenciales, tinturas o extractos secos, especies como la manzanilla, el aloe vera, la menta, la valeriana o la equinácea han aliviado diversos síntomas y dolencias. En este número que tienes entre tus manos, exploramos los beneficios de 18 plantas medicinales clave que tenemos a nuestro alcance. Sin embargo, las hierbas medicinales no pueden combatir los efectos de la mpox (también conocida como fiebre del mono). En este número de *Mía*, respondemos a las preguntas más frecuentes sobre esta enfermedad que está de absoluta actualidad. Entre estas páginas también te explicamos cómo mejorar la decoración de tu hogar incorporando diferentes texturas, te recordamos por qué debemos incluir más pescado en nuestra dieta y te ofrecemos recetas muy sencillas con resultado de chef. ¿Nos acompañas?

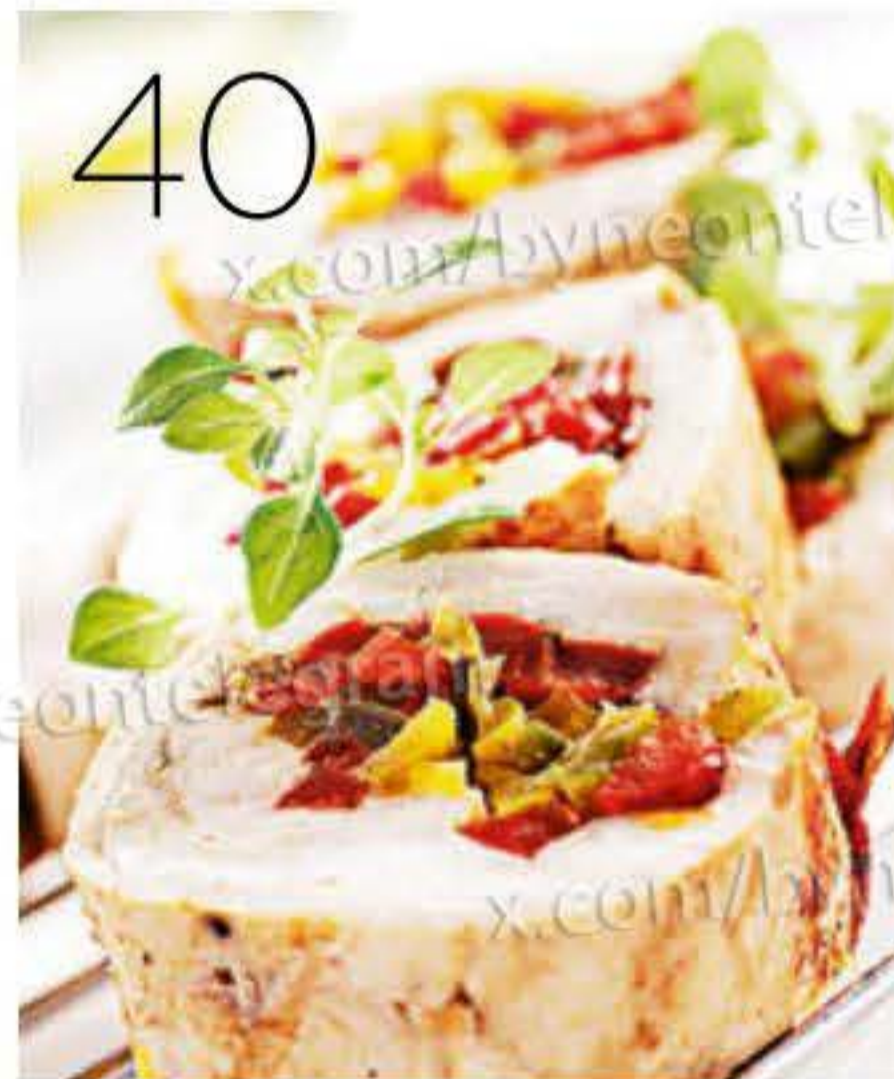
ELISABET PARRA
SUBDIRECTORA

29

MUJERES VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN 2024.*

DESDE EL 1 DE ENERO DE 2003, YA SON 1.273 LAS MUJERES ASESINADAS POR VIOLENCIA DE GÉNERO EN ESPAÑA.

* Datos provisionales del Ministerio de Igualdad.



En portada:
Maribel Verdú.
Fotografía:
Beatriz Velasco/Getty Images.

ESTA SEMANA

DEL 28 DE AGOSTO AL
3 DE SEPTIEMBRE DE 2024

EN PORTADA

- 8 MODA**
Cómo escoger los vestidos camiseros que mejor sientan.
- 12 EN PORTADA**
Maribel Verdú.
- 20 SALUD**
Viruela del mono, respuestas a tus dudas.
- 24 NUTRICIÓN**
Razones para incluir más pescado en tu dieta.
- 29 DOSSIER**
Plantas medicinales que mejoran tu salud.
- 34 BELLEZA**
¿Qué mascarilla capilar necesitas?
- 40 COCINA**
Recetas muy fáciles de resultado profesional.
- 48 VIAJES**
Las Vírgenes más veneradas en Andalucía (2).

ACTUALIDAD

- 4 ZAPPING**
Blake Lively.
- 6 MUJER GLOBAL**
Susana Rodríguez.
- 10 MODA**
Consejos para enfatizar la cintura.
- 14 LEGAL**
¿En qué consiste el derecho de servidumbre?
- 16 EXPERTOS**

SALUD-PSICO

- 22 PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ**
- 26 BIENESTAR**
Embarazo y primeros meses del bebé. No más discusiones entre generaciones.

HOGAR

- 36 DECO**
La importancia de añadir texturas en la decoración.
- 46 VIDA FÁCIL**
Pintura para azulejos.
- 52 AGENDA**
- 56 JUEGOS**
- 60 HORÓSCOPO**
- 62 ICONO**
Alain Delon.



Más contenidos en www.miarevista.es y nuestros perfiles. Visítanos en



Blake Lively

PURO CARISMA Y ESTILO

Saltó a la fama mundial por su papel de Serena en la exitosa serie 'Gossip Girl' y desde entonces esta californiana es una de las estrellas que más brilla en el firmamento de Hollywood y en el mundo de la moda. **Ahora podemos verla en 'Romper el círculo'.** POR SILVIA RUEDA

Su espectacular presencia no pasa desapercibida. Su talento interpretativo tampoco. Ni su arrolladora personalidad o su sentido del humor. Blake Lively (Los Ángeles, 1987) más que brillar, deslumbra, y puede presumir de ser una de las grandes estrellas de Hollywood gracias a su esfuerzo. Tanto por su trabajo de actriz, como por su idilio con el mundo de la moda o porque tiene todos los requisitos indispensables para ser una celebridad en toda regla. No solo triunfa profesionalmente, sino que ha formado una bonita familia con el también actor Ryan Reynolds, otra superestrella, y es íntima amiga de Taylor Swift, Emily Blunt o Anna Wintour. En su momento también lo fue de Karl Lagerfeld, que apostó fuertemente por ella como imagen de Chanel.

Por si esto fuera poco, es toda una

influencer en redes sociales, en las que cuenta con más de 45 millones de seguidores, además de empresaria, ya que tiene una compañía de bebidas gaseosas "para amantes de la cocina" —una de sus pasiones— y acaba de lanzar una marca de cuidado capilar.

HA SIDO IMAGEN DE MARCAS DE LUJO COMO CHANEL Y CUENTA CON MÁS DE 45 MILLONES DE SEGUIDORES EN REDES SOCIALES.

ESCALERA A LA GLORIA

Tras debutar en varias películas para adolescentes, Lively saltó a la fama mundial gracias a su papel de Serena en la exitosa serie *Gossip Girl*. Una producción que, al igual que el resto de sus compañeros, le abrió las puertas de la industria de par en par. En su trayectoria posterior destacan títulos como *The Town: Ciudad de ladrones*, *La vida privada de Pippa Lee*, *Linterna verde*, *Salvajes*, *El secreto de Adaline*, *Café Society* o *Un pequeño favor*. Recientemente, la hemos podido ver dando vida a la mujer de *Deadpool* —interpretado por su marido, Ryan Reynolds— en *Deadpool* y *Lobezno*. Y ahora se puede disfrutar de su talento interpretativo en *Romper el círculo*, drama romántico basado en el *best-seller* de la escritora Coleen Hoover.



LA ARTISTA siempre conquista con su manera de vestir. Además de triunfar como actriz, Blake es todo un icono de moda y belleza. Ahora acaba de lanzar su propia marca de cuidado capilar.



↑ **EN 'ROMPER EL CÍRCULO'**, Lively da vida a Lily Bloom, una mujer que huye de su pasado traumático y empieza una nueva vida en Boston.



¿TE FÍAS DEL TERMÓMETRO DE LA CALLE?

Mientras caminamos por las calles de nuestras ciudades, en pleno verano, vemos en numerosas ocasiones cómo los termómetros indican temperaturas muy elevadas que pueden llegar incluso a marcar los 50 grados, aunque las predicciones de la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) sean inferiores. La explicación de esto, según la AEMET, es que estos dispositivos cuentan con un sensor eléctrico situado en el interior de un cubículo metálico que mide la temperatura del interior del recipiente, y estos muchas veces son de color negro, un tono que hace que la cifra sea aún más alta. Además, se trata de medidas de la temperatura del aire con un termómetro expuesto al sol directo y sobre asfalto que no cumplen con la normativa de la Organización Meteorológica Mundial.

LA TAREA INVISIBLE DE MANTENER UNIDA A LA FAMILIA

Suele recaer mayoritariamente en las mujeres

El *kinkeeping*, un término sociológico que se empezó a usar a mediados del siglo XX, aunque ha ganado importancia en los últimos años, es la tarea invisible de mantener a la familia unida. Se basa en la comunicación y la organización, en crear y mantener tradiciones familiares, fortaleciendo los lazos. Los estudios confirman que es un fenómeno mayoritariamente femenino, ya que las mujeres dan más importancia a la familia y trabajan activamente para mantenerla unida. Por eso, en una pareja con hijos, prevalece siempre la cercanía a la familia materna. Eso sí, con los divorcios y la normalización de las custodias compartidas, estos efectos se van diluyendo.



BENEFICIOS DEL AGUA DEL MAR



La estructura del agua marina y el empuje que ejercen las olas y las corrientes marinas sobre el cuerpo benefician nuestro organismo gracias a la mejora de la circulación de la sangre y la estimulación de las funciones digestivas. Además, la respiración se hace más eficiente y el sistema nervioso se tonifica. Por otro lado, se estimula el sistema inmune, ya que la composición del plasma sanguíneo es muy parecida a la del mar, con minerales como el calcio, el sodio o el magnesio. Eso sí, para poder absorberlos por la piel en un proceso llamado ósmosis, se necesita un tiempo mínimo de 12 minutos en el agua.

RIESGOS DE PAGAR CON EL MÓVIL

La tecnología nos facilita la vida, pero, en ocasiones, nos puede meter en un problema. Ese es el caso del uso del teléfono como método de pago sustituyendo a la tarjeta de crédito. El Banco de España asegura que esta práctica es más peligrosa de lo que parece, ya que los ciberdelincuentes podrían acceder a nuestros datos bancarios. Por eso, los expertos recomiendan tener el teléfono bloqueado con clave o huella digital, desactivar la opción NFC cuando no se use e implementar un importe mínimo a partir del que se necesite introducir el PIN de la tarjeta. Y no olvides verificar en el datáfono el importe de la compra antes de pagar y pedir copia en papel.



VALLEDEMOSA, UN PUEBLO INSPIRADOR

La localidad mallorquina de Valldemossa es el pueblo español que más ha cautivado a los artistas a lo largo de la historia. Situada en plena sierra de Tramontana, sus calles han sido una gran inspiración para Miguel de Unamuno, Rubén Darío, George Sand -pseudónimo de Amantine Dupin de Dudevant- y Frédéric Chopin.

UNA SECCIÓN PARA NOSOTRAS con lo que nos importa, nos ayuda y nos motiva.

POR TRINI CALZADO

Susana Rodríguez

CAMPEONA
PARALÍMPICA
DE TRIATLÓN Y
MÉDICA



Foto: @susirodriguezgacio.

Con el recuerdo reciente en la retina de París 2024, el 28 de agosto empiezan los Juegos Paralímpicos. Una cita en la que Susana Rodríguez (Vigo, 1988) volverá a ser referente de una delegación que espera superar el botín de Tokio 2020, donde consiguieron 36 medallas, incluida su medalla de oro en triatlón.

UN SUEÑO DESDE NIÑA

Susana nació con albinismo, una condición genética que da lugar a la falta de pigmento en pelo, piel y ojos, además de una patología del nervio óptico por la que tiene una severa discapacidad visual. Sin embargo, esta condición, más que un obstáculo, le ha servido de acicate para alcanzar sus sueños.

Uno de ellos era competir en los Juegos Olímpicos. Para lograrlo, empezó a practicar atletismo gracias a la ONCE y, con 10 años, ganó sus primeras medallas en un campeonato de atletismo adaptado. Aunque no consiguió clasificarse para Pekín 2008, no se vino abajo y, en 2010, se pasó al triatlón, una prueba compuesta por 750 metros a nado, 20 km en bicicleta y 5 km de carrera.

CERCA DE LA GLORIA EN BRASIL

Con el objetivo de estar en Río 2016, Susana entrenaba cada vez más duro, pero no le importaba: “Cuando tienes claros los objetivos, el esfuerzo que puedes hacer es incalculable”. Y tanto se esforzó que no solo acudió a la cita de Río, sino que quedó quinta junto a su guía Mabel Gallardo.

LA CONSAGRACIÓN EN TOKIO

En Tokio 2020, fue la primera deportista española en participar en dos modalidades deportivas: triatlón y atletismo. Con su guía Celso Comesaña, quedó quinta en los 1.500 metros y, con Sara Loehr, subió a lo más alto del podio tras completar un triatlón inolvidable. Ahora, su próxima meta es París 2024. Se ha preparado también sin descanso e incluso ha tenido un susto importante: el pasado 1 de junio, mientras disputaba la Copa del Mun-

do en Vigo, en una bajada, mientras ella y su guía iban a unos 70 km/h, la rueda delantera del tándem reventó. “El casco me ha salvado la vida”, aseguró en sus redes.

SU OTRA PASIÓN

Aunque comenzó estudiando Fisioterapia, pronto pasó a estudiar Medicina. Especializada en Medicina Física y Rehabilitación, fue portada de la revista *Time* en 2021, como referente paralímpico “en primera línea del combate” contra el coronavirus. Y tan referente es que, en mayo, Barbie presentó una colección de muñecas de nueve deportistas que rompieron barreras en sus respectivos campos y una de ellas es Susana: “La discapacidad te cierra puertas, no lo podemos obviar, pero tienes que pensar que a cada uno nos tocan unas cartas en la vida y tenemos que jugar con ellas lo mejor posible”, concluye.

“La riqueza de la sociedad radica en la diversidad de personas y en el respeto que tiene que existir entre ellas y creo que hay que mostrar que existen cuerpos diferentes y que todos son respetables”, afirma Susana.

VIOLENCIA DE GÉNERO

El Gobierno mexicano propone homologar el delito de feminicidio

El año pasado, fueron asesinadas en México más de 3.000 mujeres, aunque apenas un 25 % se investigó como feminicidio y hay quien dice que estas cifras oficiales se quedan muy cortas de las reales. Para hacer frente a tan terrible situación, el Gobierno mexicano ha propuesto homologar el tipo penal de feminicidio en todo el país para garantizar una aplicación más justa y efectiva de la ley, ya que, en la actualidad, la violencia machista se penaliza de distinta forma en cada uno de los 32 estados mexicanos. Sin embargo, hay quienes no creen prioritaria esta medida, porque consideran más importante priorizar las investigaciones con perspectiva de género.



SALUD

Los tampones contienen arsénico, plomo y otros metales

Casi 100 años utilizándolos (los patentó el médico estadounidense Earle Haas en 1929) y es ahora cuando un grupo de investigadores de la Universidad de California ha analizado qué tan saludable es el uso de los tampones. Y la conclusión no es nada optimista: los tampones contienen arsénico, plomo y otros metales tóxicos. En función de cada marca analizada (tomaron muestras de 14), la presencia de hasta 16 metales es mayor o menor, pero “Encontramos plomo en el 100% de los tampones que analizamos”, afirma Jenni Shearston, la autora principal del estudio y epidemióloga medioambiental de la Universidad de California. Ahora, es imprescindible que se siga investigando para determinar si estos metales se filtran a través de los tampones, lo que sería especialmente preocupante, teniendo en cuenta que la piel de la vagina tiene una mayor capacidad de absorción que la de otras partes del cuerpo.



EL 21% de las atletas experimentaron una forma de abuso sexual cuando eran niñas, de acuerdo al Censo de Experiencias de Derecho de los Deportistas (CARE, en inglés) de la Asociación Mundial de Jugadores.

CINE

Isabelle Huppert preside el jurado del Festival de Venecia 2024

La actriz francesa Isabelle Huppert será la presidenta del jurado internacional de la 81.ª edición del Festival Internacional de Cine de Venecia, que se celebra del 28 de agosto al 7 de septiembre de 2024. Este festival, que es el más antiguo del mundo (su primera edición data de 1932), es reconocido por dar a conocer y promover el cine internacional en todas sus formas, como arte, entretenimiento e industria, en un espíritu de libertad y diálogo. Su director, Alberto Barbera, la propuso para presidir el jurado por “su enorme disposición a arriesgarse constantemente, signo de su inteligencia fuera de lo común, junto con su capacidad para mirar el cine más allá de las fronteras geográficas y mentales”. Por su parte, la intérprete, que ganó la Coppa Volpi a la mejor actriz en el Festival en dos ocasiones, con *Historia de mujeres* (1988) y *La Cérémonie* (1995), declaró: “Existe una larga y hermosa historia entre el Festival y yo. Convertirse en una espectadora privilegiada es un honor”.



CÓMO ESCOGER LOS VESTIDOS CAMISEROS QUE MEJOR SIENTAN

Combinan con todo, no marcan demasiado y **son una prenda de esencia atemporal que podrás tener en tu armario durante años.**

POR LAUREN IZQUIERDO

Los vestidos camiseros siempre han sido, son y serán una inversión que merece mucho la pena. Son una pieza versátil, cómoda y elegante que no marca demasiado la silueta y que permite un resultado relajado a cualquier edad.

Su amplio abanico de opciones es bastante variado. Las más elegantes se decantarán por aquellos de colores lisos y neutros que emulan a la perfección la esencia del lujo silencioso. Las más divertidas apostarán por estampados florales, líneas verticales o geométricos que presumen de colores llamativos y esencia original. Son una buena opción, quitan años de encima y son perfectos para tus *looks* diarios.

También encontrarás vestidos camiseros sin mangas, de manga corta o de manga larga. En cuanto a los materiales, apuesta por el lino y el algodón si buscas un estilismo fresco y sin complicaciones, o decántate por tejidos más sofisticados como el satén si necesitas una apariencia más elegante.

LAS MÁS ELEGANTES SE DECANTARÁN POR AQUELLOS DE COLORES LISOS Y NEUTROS QUE EMULAN A LA PERFECCIÓN LA ESENCIA DEL LUJO SILENCIOSO.



VESTIDO CAMISERO BLANCO

Es un clásico que sienta bien a todas y que combina con cualquier complemento que tengas en tu armario. Nuestro consejo es que apuestes por tonos marrones que le den un aire natural, y añadas un toque de color para un aire juvenil.



ACUS (45 €).

Vidal & Vidal
(46 €).



Borow
(38 €).



El Corte Inglés
(114 €).

VESTIDO CAMISERO SIN MANGAS

Para marcar cintura, escoge un vestido camisero más femenino que tenga cinturón y añade un toque de color para verte más juvenil. Este tipo de looks son perfectos para ambientes más elegantes.



Bershka
(29,99 €).

APUESTA POR EL LINO Y EL ALGODÓN SI BUSCAS UN ESTILISMO FRESCO Y SIN COMPLICACIONES.



Tiwi (78 €).



Roberto Verino
(110 €).



PDPAOLA
(84,50 €).



Salsa Jeans
(69,97 €).



Pitillos
(59,96 €).

TONOS PASTEL

Los tonos pasteles son la mejor opción para tener lo mejor de los dos mundos. Favorece el bronceado y, además, si lo combinas con tonos terrosos o metalizados, conseguirás un resultado elegante y apto para cualquier escenario.



Singularu
(24,99 €).



Agatha Paris
(41,30 €).



Karl Lagerfeld
(196 €).

VESTIDO CAMISERO ESTAMPADO

Si eres fan de los estampados, estos vestidos serán tu mejor compañero. Escoge uno que te favorezca y estilice, como las rayas verticales; y combínalo con zapatos cómodos para un look apto para tu día a día.



C&A
(48,99 €).



Cayumas
(140 €).



CONSEJOS PROFESIONALES PARA ENFATIZAR LA CINTURA



La moda no obra milagros, eso está claro, pero saber cómo jugar con las prendas y los accesorios nos ayuda a realzar o disimular algunas zonas del cuerpo. **Te explicamos trucos sencillos de poner en práctica con el fin de dibujar la popular silueta “reloj de arena”.** POR ANNA PARDO

Uno de los principales fuertes de las asesoras de imagen es sacar todo el partido a nuestra figura. Chinchá Rabiña es una de las profesionales nacionales con mayor presencia en redes sociales. Con más de medio millón de seguidores en Instagram, Rabiña es experta en estilismo para mujeres mayores de 45 años. Conversar con la asesora de imagen

es sinónimo de aprendizaje sin fin. Nuestro objetivo es saber cómo enfatizar la cintura sin volvernó locas en el intento. El listado de consejos que propone Chinchá es sencillo de aplicar en nuestro día a día y no requiere una gran inversión, ya que hablamos de piezas que todas tenemos en el armario. Antes de entrar en materia, deja a un lado la timidez y no tengas miedo a experimentar con colores o prendas más arriesgados.

ESCOGE PANTALONES DE TIRO ALTO Y AJUSTADOS HASTA LA MITAD DE LA CADERA. COMPLETA CON UN CINTURÓN ANCHO Y OSCURO A CONJUNTO.

LOS CINTURONES, MEJOR ANCHOS Y OSCUROS



Los cinturones son accesorios clave en nuestra colección por varios motivos. Más allá de ayudarnos a ajustar las faldas, los pantalones o los vestidos, tienen el poder de marcar nuestra cintura. Eso sí, la profesión subraya “que no todos son igual de efectivos”. “Póntelo de un color más oscuro que el de la prenda y verás

incrementado este efecto”, relata Rabiña. A lo que añade que, “si además tiene alguna pieza llamativa en la parte central, la sensación de disminución aumentará”.

TOCA TENER EN CUENTA LOS COSTADILLOS DE LAS PRENDAS

Los colores son personajes esenciales en esta historia. “Usar prendas con los costadillos en un color que contraste con la parte delantera de tu vestido o top hará visualmente la cintura más pequeña”, confirma la especialista. Los costadillos ejercen una función básica al generar volumen mediante la estratégica reubicación de las pinzas, tanto en el pecho como en el costado.

LOS HOMBROS Y LAS CADERAS GANAN PROTAGONISMO

La base de la silueta “reloj de arena” reside en unos hombros y una cadera de las mismas dimensiones y una cintura más estrecha. “Volantes en los hombros, pliegues y hombreras en la parte de arriba y faldas tipo evasé o trapecio en la parte de abajo” reman a nuestro favor, palabra de asesora de imagen.

EXPERIMENTA CON CONTRASTES CROMÁTICOS

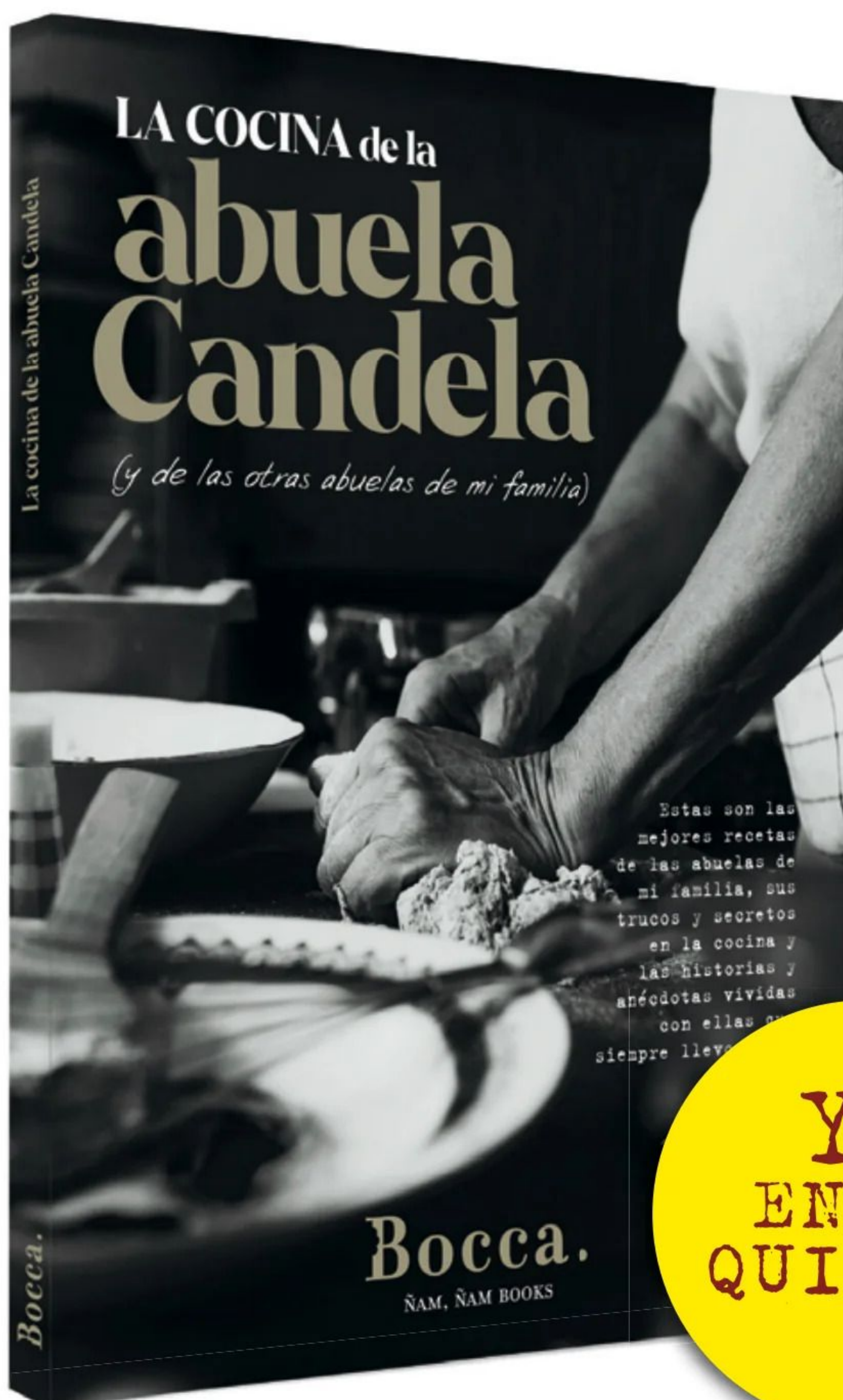
Al crear contrastes de color en el *look*, el corte visual acentuará la cintura. ¿Cuál es la fórmula del éxito? Una prenda más clara arriba y una más oscura abajo (y viceversa). Por ejemplo, puedes lucir una camisa blanca y una falda *midi* cámel. Además, Rabiña añade un truco de estilismo: colocar la prenda más oscura en la parte del cuerpo que quieras ver reducida.



AFINA LA CINTURA VISUALMENTE CONTRASTANDO COLORES.

No hay nada como la cocina de la abuela

Vuelve a sentir el placer de los platos de toda la vida. 185 recetas hechas con el corazón.



Los platos de siempre aderezados con historias que sentirás como tuyas

En este libro encontrarás las recetas de cocina de las abuelas de mi familia. Los platos auténticos, los de toda la vida, esos que se hacían con ingredientes frescos de temporada, con paciencia, con un poquito de chupchup y con mucho amor.

Os comparto sus recetas junto con las vivencias y los recuerdos que las acompañan y que me han hecho entender (y querer) la cocina como lo hago hoy.

Alma Vidal

**Y A
EN TU
QUIOSCO**

MARIBEL VERDÚ

“TENGO ALMA DE MALETA Y ESTOY MUY A GUSTO TANTO EN MI CASA COMO FUERA, CONOCIENDO SITIOS NUEVOS”

Con más de cuatro décadas dedicada a la profesión, la actriz es una figura muy reconocida en España y Latinoamérica.

Actriz sumamente versátil, ha hecho tanto drama como comedia en cine, teatro y televisión.

POR M. T. PASCUAL

Maribel Verdú, nacida el 2 de octubre de 1970 en Madrid, es una de las actrices más versátiles y reconocidas del cine español. Su carrera comenzó a los 13 años y ha abarcado cine, teatro y televisión, con más de 60 películas y múltiples series en su haber.

No solo ha triunfado en España, sino que también ha dejado una huella significativa en el cine latinoamericano. Con títulos icónicos como *Y tu mamá también* de Alfonso Cuarón y *El laberinto del fauno* de Guillermo del Toro, ha demostrado su talento y ha sido reconocida con premios como el Goya y el Ariel. También recibió la Medalla de la Filmoteca de la UNAM, un honor que la llenó de orgullo y emoción. Verdú se siente profundamente conectada con Latinoamérica, considerándola su «segunda casa». Ha trabajado en Venezuela, Chile, Argentina y México, países que han sido fundamentales en su carrera y vida personal. “Los mexicanos me han enseñado a decir: Te amo, te quiero, te adoro con toda mi alma”, declaró en *El diario de Sonora*.

MARIBEL VERDÚ siente pasión por la técnica actoral y es conocida por su rigor a la hora de interpretar.

Es una actriz rigurosa que siente pasión por la técnica actoral.



Maribel Verdú y Pedro Larrañaga forman una pareja muy estable. Hace poco celebraron su 25 aniversario juntos con esta foto.

BUSCA PROYECTOS QUE LA DESAFÍEN

A sus 54 años, Verdú sigue buscando proyectos que la desafíen. Maribel es conocida por su rigurosidad y su pasión por la técnica actuarial. “Soy muy puntillosa”, afirma en *Vertele*. A lo largo de su carrera, ha trabajado con numerosos directores de renombre como Vicente Aranda, Carlos Saura, Gracia Querejeta, Pablo Berger, Fernando Trueba y Cesc Gay, entre otros. Con Enrique Urbizu ha rodado uno de sus últimos proyectos, la serie *Cuando nadie nos ve*, donde interpreta a una sargento de la Guardia Civil. La actriz quiere seguir sorprendiendo al público y a sí misma, por ello en 2024 trabajó en la superproducción *The Flash*, una experiencia que, aunque diferente, disfrutó plenamente y con la que obtuvo el premio de la Unión de Actores.

AMANTE DE LA LECTURA

En el ámbito personal, Maribel está casada con Pedro Larrañaga, hijo de los actores Carlos Larrañaga y

Considera
a Latinoamérica
como su
segunda casa.

La pasión de Maribel es la lectura y a menudo aparece leyendo y recomendando libros en Instagram.



María Luisa Merlo, desde 1999. La pareja ha mantenido una relación sólida y discreta a lo largo de los años. Maribel, quien no tiene hijos, disfruta de la lectura y pasa gran parte de su tiempo libre sumergida en libros. “Para mí, la escritura es todo en esta vida. Es por lo que vivo y con lo que vivo”, mencionó en una entrevista en *Vertele*.

UNA VIAJERA CONCIENCIADA

Maribel también ha expresado opiniones sobre temas sociales y políticos en varias ocasiones. Es conocida por su postura feminista y su apoyo a los derechos de la mujer. Ha participado en campañas de sensibilización y ha sido una voz activa en redes sociales y medios de comunicación defendiendo la igualdad de género. En cuanto a sus gustos y aficiones, Maribel es una viajera empedernida y disfruta explorando nuevos lugares siempre que su agenda se lo permite. “Tengo alma de maleta y estoy muy a gusto en todos lados. Me encanta estar tanto en mi casa como fuera, conociendo sitios nuevos”, dijo en una entrevista de *EFE* que menciona *La Tribuna de Segovia*.

4

DATOS SOBRE... MARIBEL

● **RECHAZÓ UN PAPEL EN HOLLYWOOD.** Le ofrecieron el papel de Elektra en la película *Daredevil* (2003), protagonizada por Ben Affleck, pero ella rechazó el papel para centrarse en proyectos que le interesaban más a nivel artístico.



Fotografía: Instagram.

● **TEATRO EN SU HONOR.** El Ayuntamiento de Fuenlabrada, bautizó el teatro del centro cívico municipal La Serna con el nombre de Teatro Maribel Verdú en reconocimiento a su carrera y contribución al arte.

● **PREMIOS Y NOMINACIONES.** Ha sido nominada al premio Goya en once ocasiones, un récord en la historia de estos premios. Finalmente, ganó el Goya por *Siete mesas de billar francés* (2007) y *Blancanieves* (2012).

● **CAMPAÑAS CON LA ASOCIACIÓN ECOLOGISTA GREENPEACE.** Ha apoyado iniciativas relacionadas con la protección de los océanos, la lucha contra el cambio climático y la promoción de energías renovables.

¿EN QUÉ CONSISTE EL DERECHO DE SERVIDUMBRE?

Esta figura jurídica, relevante en las relaciones entre propietarios de inmuebles, es esencial para evitar conflictos potenciales y garantizar una convivencia armoniosa entre vecinos.

POR ROSA MESTRES

Contemplado en el Código Civil, el derecho de servidumbre es una figura jurídica de la que suele hablarse a menudo. Se manifiesta en situaciones que pueden desembocar en controversias entre vecinos, como el acceso a una propiedad sin salida a un camino público o la canalización de aguas pluviales. Este derecho implica la restricción parcial de los derechos de un propietario en beneficio de otros y para un fin específico. Para su establecimiento, es necesario un predio (inmueble) dominante que se beneficie del servicio y otro sirviente que lo preste y soporte. Es importante destacar que, aunque los beneficios recaen en una o varias personas, las servidumbres no son

CÓMO SE EXTINGUE

El derecho de servidumbre puede extinguirse mediante acuerdo expreso entre los propietarios o cuando uno de los propietarios compra el inmueble del otro y se convierte en el único titular. También por la renuncia al derecho, la imposibilidad de ejercicio debido al estado de las propiedades o cuando no hayan transcurrido 20 años desde su creación.



LA SERVIDUMBRE de pastos permite el pastoreo del ganado en un terreno ajeno.

prestaciones personales, sino que están ligadas a las propiedades.

TIPOS DE SERVIDUMBRES:

Existen diversas categorías de servidumbres, tales como aparentes o no aparentes, voluntarias o impuestas por ley, continuas o discontinuas, positivas o negativas, y reales o personales. En la vida cotidiana, estas categorías se manifiestan de varias formas:

● **De paso.** Es una de las más habituales. Se concede al dueño de una finca sin salida a una vía pública y cuya única forma de acceso es atra-

vesar las tierras colindantes.

● **De luces y vistas.** Permite la apertura de huecos en la pared de un predio dominante hacia el sirviente con el propósito de obtener luz o vistas.

● **De desagüe.** Implica la obligación de canalizar aguas pluviales hacia un acceso público o común para evitar perjuicios a propiedades contiguas.

● **De aguas.** En este caso, los predios inferiores deben recibir las aguas que de forma natural descienden de los superiores, así como los materiales arrastrados.

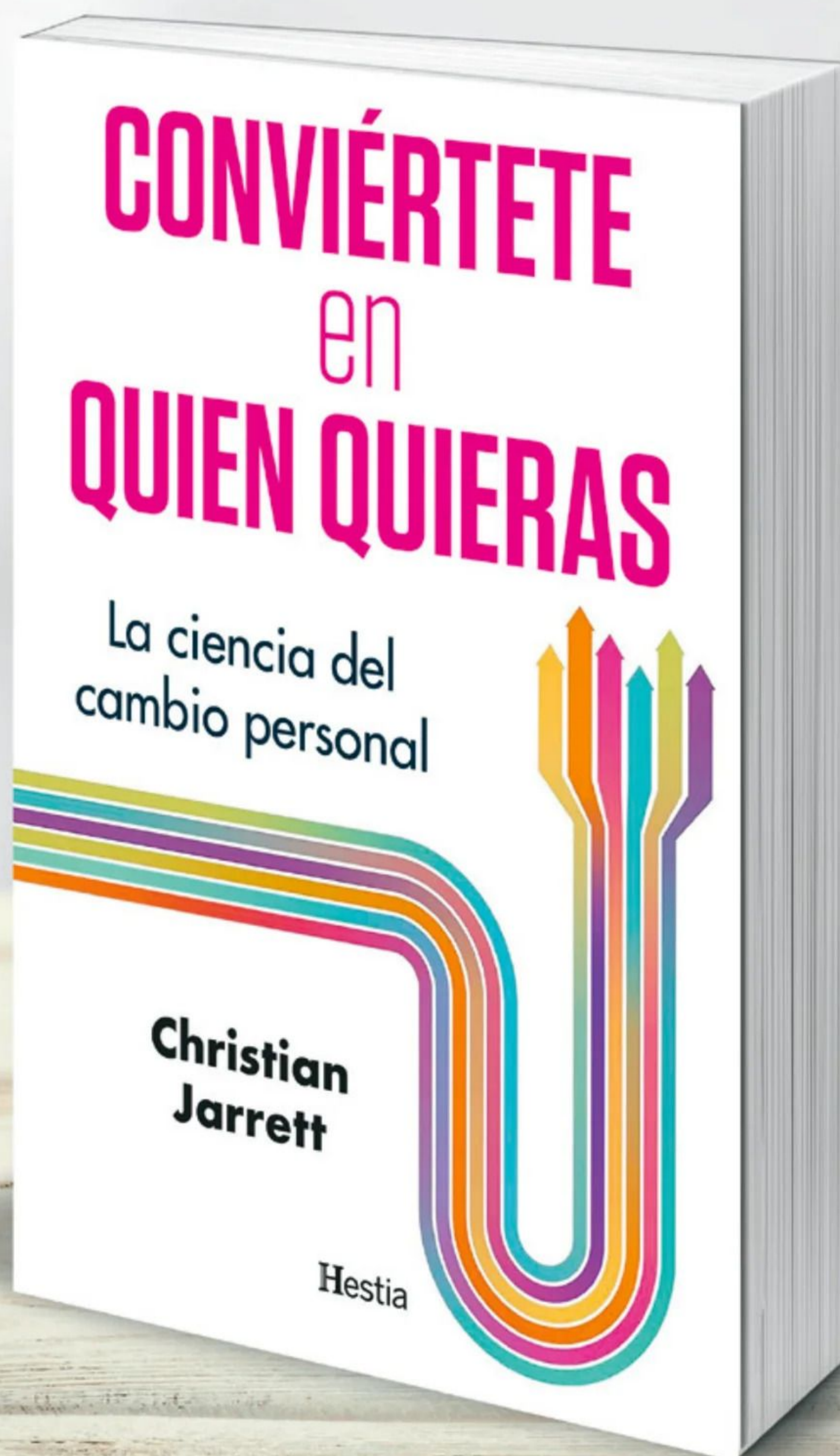
● **De pastos.** Facilita el pastoreo del ganado en propiedades sirvientes.

ESTE DERECHO IMPLICA LA RESTRICCIÓN PARCIAL DE LOS DERECHOS DE UN PROPIETARIO EN BENEFICIO DE OTROS Y PARA UN FIN ESPECÍFICO.

¡DISFRUTA DE GRANDES LIBROS!

El libro proporciona métodos basados en pruebas para cambiar cada uno de los cinco rasgos principales de la personalidad, incluyendo cómo ser más estable emocionalmente, extrovertido y abierto de mente. También profundiza en los aspectos positivos de la llamada Tríada Oscura de rasgos de la personalidad: narcisismo, maquiavelismo y psicopatía, y cómo podemos aprovechar sus ventajas sin pasarnos al lado oscuro.

Con Hestia, si no lees es porque no quieres.



Hestia

Descárgate este código QR y podrás comprar fácilmente este libro.

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR TRINI CALZADO

¿CÓMO EVITAR LAS REACCIONES ADVERSAS DE LA HIPERFOTOSENSIBILIDAD?

Respuesta: La hiperfotosensibilidad (comúnmente denominada alergia al sol) es una reacción exagerada de la piel ante la exposición solar. En sí, son un grupo de trastornos que aparecen o se agravan ante una exposición larga y continuada al sol:

La erupción polimorfa lumínica es la más común de todas, afecta a entre el 10-20% de la población, sobre todo, mujeres, según la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica. Se caracteriza por la aparición de lesiones, en su mayoría pruriginosas, vesículas, pápulo-pústulas, eccemas, erosiones, costras e incluso inflamación. Aparecen a las horas de la exposición solar y pueden durar días. El tratamiento suele constar de tratamiento de desensibilización mediante fototerapia y aplicación de corticoides tópicos.

La urticaria solar es menos frecuente y suele cursar con ronchas o habones (similares a los que produce la

picadura de un insecto) con intenso picor, suele desaparecer en aproximadamente 3 horas, aunque puede durar hasta 24 horas.

Las medidas preventivas son similares que se deben tener para evitar el cáncer de piel:

1 Aplicar el fotoprotector solar adecuadamente. Reaplicar 30 minutos antes de la exposición solar; reaplicar cada 2 horas o cada vez que se sude o después de un baño; aplicarlo durante todos los años; y ser generosos con la cantidad de fotoprotector empleada.

2 Evitar las exposiciones prolongadas en las horas centrales del día. Entre las 11 y las 18 horas.

3 No utilizar las cabinas de bronceado. Hay estudios que confirman que multiplican la posibilidad de sufrir un cáncer de piel.

4 Revisiones dermatológicas anuales. La realización de técnicas como la dermatoscopia y el



mapeo corporal en las personas con antecedentes o de mayor riesgo permite la detección de muchas lesiones tempranas.



DRA. ISABEL DEL CAMPO. Directora médica del Instituto de Dermatología Integral, Madrid (ideidermatologia.com).

¿ES POSIBLE COMBATIR EL 'BURNOUT'?



RESPUESTA: Este extranjerismo se utiliza para hablar de la cronificación de un estrés derivado en un desgaste profesional profundo. Lo que se conoce como 'estar quemado'.

Para combatirlo, es imprescindible establecer límites en los horarios entre vida profesional y personal, así como toques a la accesibilidad a los diferentes dispositivos que conectan con el trabajo (por ejemplo, olvidarse del WhatsApp). También preparar agenda, tareas y distribuir lo pendiente de manera razonable, dedicar

tiempo a las relaciones personales con los compañeros (foco importante en el bienestar) y recordar el para qué hacemos lo que hacemos: ayuda a situarnos en perspectiva en relación con el trabajo y se evitan así falsas o desmesuradas expectativas.



PILAR CONDE. Psicóloga sanitaria y directora técnica de Clínicas Origen (clnicasorigen.es).

YA EN TU QUIOSCO
¡ADIVINA TU FUTURO!



**LOS ADINKRAS, EL PARCHÍS, LAS
RUNAS, LOS DADOS, EL DOMINÓ...**
DISFRUTA CON LOS MEJORES JUEGOS
PARA DESCUBRIR QUÉ TE
DEPARA EL DESTINO.

También puedes conseguir tu libro **mia** 'Juegos esotéricos' en
<https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia>





¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE CONSUMIR FRUTA PARA LA SALUD VISUAL?

RESPUESTA: El verano es una época ideal para aumentar el consumo de frutas, alimentos que no son solo deliciosos, sino que, gracias a las vitaminas, antioxidantes y diversos nutrientes esenciales que contienen, pueden ser los aliados perfectos para potenciar la salud visual.

1 Ayuda a mejorar la visión nocturna. Frutas como el mango, el melón, la sandía, el melocotón o el kiwi contienen altos niveles de vitamina A, esencial para la salud de la retina. También presentan una concentración significativa de betacarotenos, que contribuyen a mejorar la visión durante la noche y fortalecen la capacidad visual para adaptar la vista a condiciones con poca luz.

2 Protege contra los daños de los radicales libres. Las frutas son ricas en antioxidantes como la vitamina C y la vitamina E. Estos nutrientes protegen los ojos contra el daño causado por los radicales libres, moléculas inestables que pueden causar daño celular y contribuir al desarrollo de enfermedades oculares como las cataratas y la degeneración macular asociada a la edad. Estos beneficios se encuentran en los cítricos, los arándanos, las fresas, las ciruelas y las uvas.

3 Refuerza el sistema inmunológico. Este sistema es clave para que el cuerpo se defienda de patógenos como virus, bacterias y parásitos. Tener un sistema inmune fuerte protege los ojos de infecciones y enfermedades que pueden dañar sus estructuras. Sin una respuesta inmunológica adecuada, estas infecciones pueden llevar a la inflamación y ocasionar problemas como la uveítis, que, si no se trata apropiadamente, puede provocar

una pérdida de visión. La papaya, los cítricos, la sandía, los arándanos o las fresas son excelentes para potenciar nuestras defensas.

4 Contribuye a la mejora de la circulación sanguínea en los vasos capilares de los ojos fortaleciendo así la salud retiniana, protegiendo los vasos sanguíneos gracias a su alto contenido en antioxidantes y antocianinas. Los arándanos son perfectos para ello.

5 Favorece el mantenimiento de la presión ocular adecuada. El potasio es un mineral importante para la salud ocular, ya que ayuda a mantener la presión ocular en niveles normales. Plátanos, melones y naranjas son frutas ricas en potasio y ayudan a prevenir el glaucoma, una enfermedad que daña el nervio óptico y puede llevar a la pérdida de visión si no se trata adecuadamente.

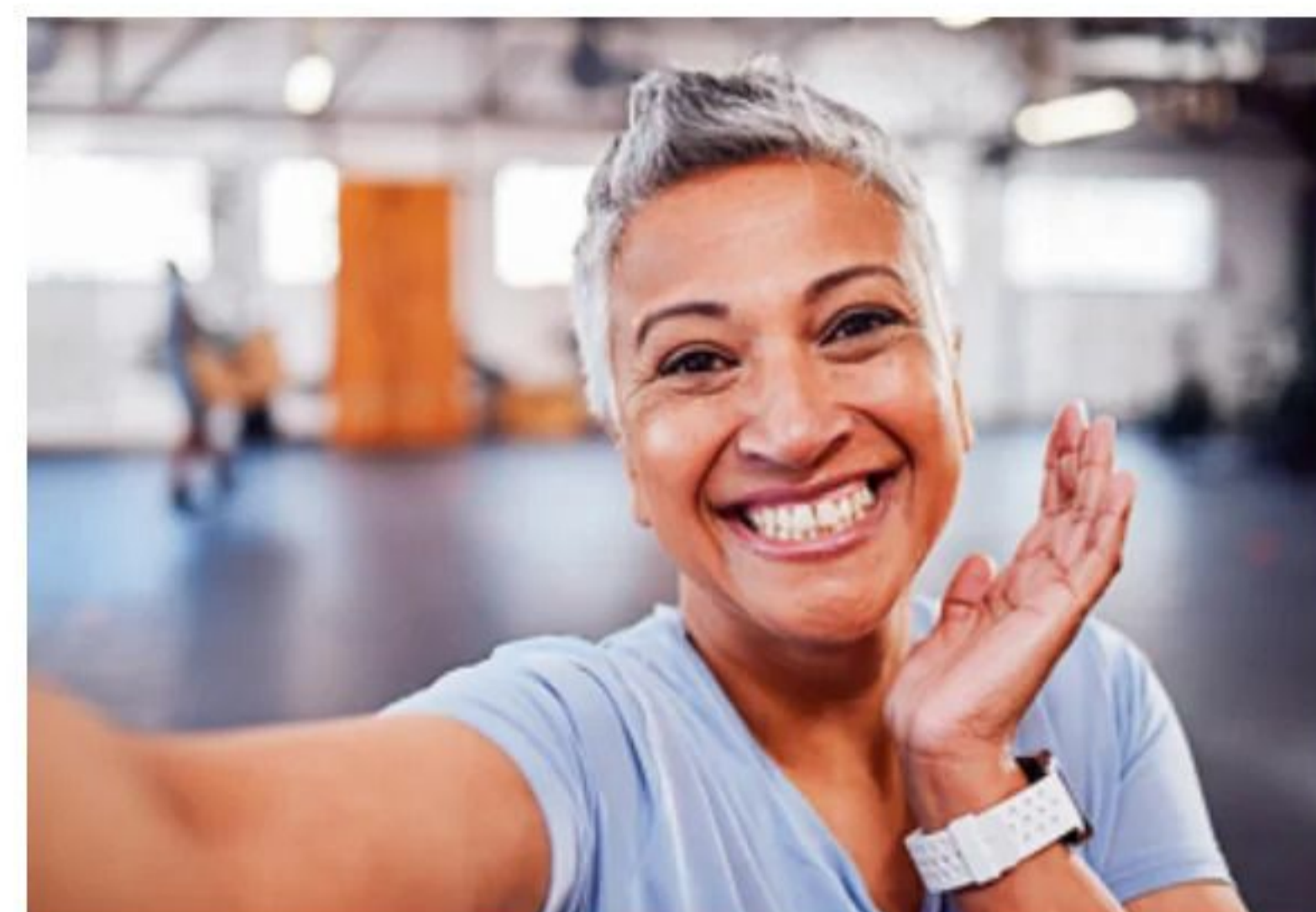
6 Mejora la calidad de la lágrima. El consumo de sandía, melón y naranjas, que tienen un alto contenido de agua, contribuye a la hidratación general del cuerpo y una buena hidratación es fundamental para la producción adecuada de lágrimas. Además, el aguacate, rico en ácidos grasos esenciales, es importante para mantener una película lagrimal saludable y prevenir la evaporación excesiva de las lágrimas. Por último, el plátano, rico en potasio, ayuda a mantener el equilibrio de fluidos en el cuerpo.



DR. FERNANDO LLOVET OSUNA. Oftalmólogo, cofundador de Clínica Baviera, Madrid (clinicabaviera.com).

¿CÓMO CONTRIBUYE UNA SONRISA BONITA A LA AUTOESTIMA?

RESPUESTA: Está demostrado que sonreír tiene muchísimos beneficios, no solo sociales, sino también psicológicos y físicos. De hecho, cuando lo hacemos, estamos activando ciertos músculos de la cara, que, a su vez, estimulan áreas del cerebro que tienen relación con el placer.



Aunque parezca que esto no tiene nada que ver, los pacientes acuden a la consulta para mejorar su autoestima. Mucha gente tiene complejo al sonreír, incluso al comunicarse con otras personas. Al mejorar y poner bonitos sus dientes, también mejora su belleza general, ya que la sonrisa interviene en el 70 % de la estética facial. La explicación científica es que existe una zona, en el cerebro medio, que se activa con la sonrisa y eso ayuda a segregar más endorfinas y a sintetizar serotonina (ambas responsables de un buen estado de ánimo y serenidad). Así, arreglar la sonrisa va más allá de una boca bonita, el componente psicológico es muy grande, puesto que el acto de sonreír incrementa las hormonas de la felicidad y, al final, está todo unido: estar cómodos con nosotros mismos nos permite sentirnos más fuertes y valientes.



DRA. IRENE ESTEVE. Directora de Irene Esteve Dental Aesthetics, odontóloga y experta en estética dentofacial, Madrid (ireneesteve.com).

TE DAMOS RESPUESTAS

¿Tienes alguna duda? ¿Un problema que solucionar? Escríbenos.

Buscaremos el mejor experto para darte una solución eficaz y a tu medida.

¡Estamos contigo!

miaexpertos@zinetmedia.es

¿DIARREA, DOLOR ABDOMINAL, GASES?

ESTE PRODUCTO SANITARIO OFRECE AYUDA EFICAZ GRACIAS AL EFECTO-PARCHE PRO



Las molestias intestinales recurrentes, como la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento, pueden limitar mucho la calidad de vida de los afectados. Pero los investigadores han desarrollado ahora Kijimea Colon Irritable PRO, un producto sanitario que promete una ayuda eficaz.

la hinchazón y el estreñimiento. Compruébelo usted mismo, pregunte en su farmacia específicamente por Kijimea Colon Irritable PRO (sin receta médica).

Muchas personas padecen regularmente diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Pero lo que sólo unos pocos saben es que la causa suele ser una barrera intestinal dañada, lo que puede dar lugar al llamado síndrome del colon irritable.

EL EFECTO-PARCHE PRO

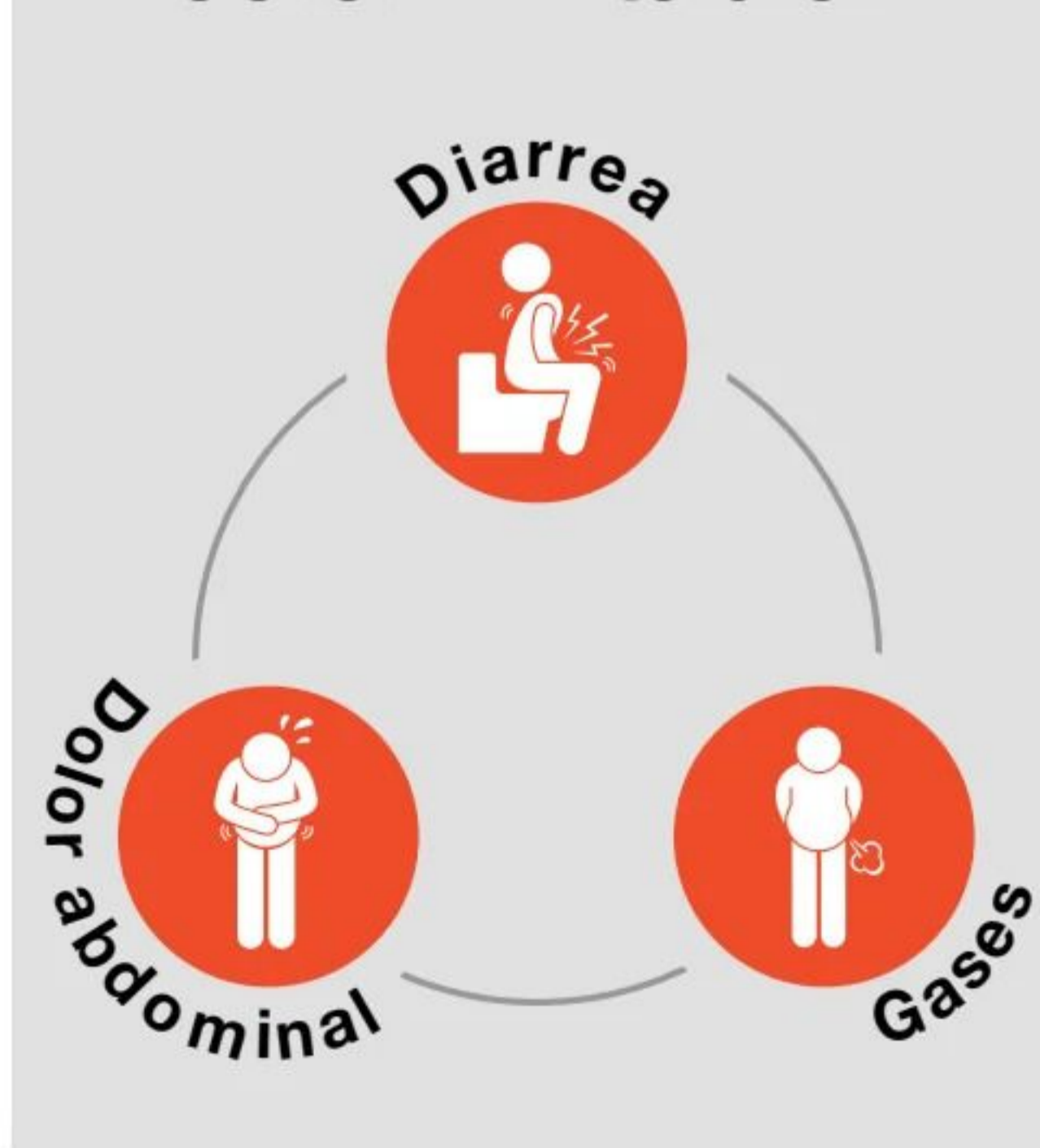
Con Kijimea Colon Irritable PRO (de venta libre en farmacia), los investigadores han desarrollado un producto sanitario que actúa exactamente en la barrera intestinal y ayuda con el síndrome del colon irritable y sus síntomas. Las bifidobacterias únicas de la

cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. Bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales típicas como la diarrea recurrente, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento pueden desaparecer.

EFICACIA CLÍNICAMENTE PROBADA

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor abdominal,

¿Cómo se manifiesta el colon irritable?



Kijimea Colon Irritable PRO

- ✓ Con Efecto-Parche PRO
- ✓ Mejora significativamente las molestias intestinales
- ✓ Más calidad de vida

En su farmacia:
Kijimea Colon Irritable PRO
(CN-195962.1)



www.kijimea.es

Anunciado en TV

La imagen representa a una afectada.

Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios. Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable. CPSP21233CAT

LA UNIÓN EUROPEA ha descartado establecer controles en las fronteras europeas, así como realizar vacunaciones masivas.



LA VIRUELA DEL MONCO

RESPUESTAS A LAS DUDAS MÁS FRECUENTES

La OMS declara la emergencia sanitaria internacional por el aumento de casos en África y la aparición de una nueva variante. De momento, las autoridades sanitarias europeas solo piden extremar precauciones, pero descartan medidas más drásticas.

POR MARÍA GARCÍA

Con el recuerdo de todo lo que rodeó al covid-19 aún muy fresco en la memoria, la OMS (Organización Mundial de la Salud) lanza un nuevo comunicado en el que declara la emergencia sanitaria internacional debido a la expansión del virus del mono. Esta no es la primera vez que se declara una emergencia por esta enfermedad, ya ocurrió el verano del 2022. En aquel momento, la variante que se extendió

era menos agresiva y contagiosa, aunque todavía se están llevando a cabo pruebas y análisis para confirmar esta información.

ZONA CERO

En estos momentos, la zona que más preocupa es la República Democrática del Congo, donde se han notificado más de 500 muertes y 14.000 contagios, lo que supone un aumento de un 160% en los casos en lo que

llevamos de 2024. Las deficiencias sanitarias en esta zona son uno de los motivos del avance de esta enfermedad que ya ha salido de sus fronteras y ha llegado a nuestro país.

A pesar de que ya hay casos en España y en otros países europeos, las autoridades sanitarias descartan tomar medidas drásticas, al menos de momento. Así se decidió en una de las primeras reuniones que se tuvo respecto al tema. La baja letalidad



SE RECOMIENDA LA VACUNACIÓN A TODAS AQUELLAS PERSONAS QUE HAYAN TENIDO UN CONTACTO ESTRECHO CON UNA PERSONA PORTADORA DEL VIRUS.

del virus, la existencia de un tratamiento y la posibilidad de vacunar a la población más vulnerable son las claves para que nadie quiera recordar las medidas que se tomaron durante la pandemia de 2020.

Más controles, por ejemplo, de aguas fecales para monitorizar la presencia del virus, así como refuerzo de la higiene en zonas como aeropuertos o transporte público, son algunas de las medidas que algunas comunidades autónomas están poniendo en marcha. La información en los centros de salud y más medios para la atención primaria también son fundamentales. Aunque desde los organismos públicos se intente rebajar la preocupación, existen muchas dudas que todavía colean y a las que es necesario poner respuestas para poder enfrentarse con mayor seguridad a esta situación.

¿Como se contagia?

“En función de lo que sabemos, se transmite principalmente a través de contacto de piel con piel que presenta lesiones de mpox” afirma el director de la organización para Europa de la OMS, Hans Kluge. También al contacto con mucosas de la boca, los genitales o el ano, por lo que las relaciones íntimas toman tanto protagonismo al hablar de contagios.

¿Se trata de una enfermedad de transmisión sexual?

La OMS prefiere no catalogarla como enfermedad de transmisión sexual, ya que esta no es la única vía de contagio. Un contacto menos íntimo también es suficiente para contagiarse. Por este motivo, queda desmentido el bulo que surgió hace dos años cuando se habló de “enfer-

medad propia de homosexuales”. Está claro que todos, independientemente de nuestra orientación sexual, edad o sexo, somos susceptibles al contagio.

¿Cuáles son los síntomas?

Al principio, los síntomas son similares a cualquier cuadro gripal (fiebre, dolor de cabeza, dolores musculares y fatiga). También es habitual una inflamación de los ganglios. Por último, aparece la clásica erupción. Los lugares más comunes son la cara, así como las manos y los pies. Estas lesiones pasan por varias fases antes de secarse y desaparecer. En total, la infección puede durar entre 2 y 4 semanas.

El periodo en el cual una persona contagia la enfermedad es durante todo el tiempo que se sufren síntomas. Es decir, desde el primer malestar hasta que se cura la última herida.

¿Existe un tratamiento?

El tratamiento habitual consiste en recibir antipiréticos para la fiebre y analgésicos para el dolor. También vigilar de cerca las heridas para evitar infecciones o molestias. Solo en casos graves o personas inmunodeprimidas se requiere hospitalización.

En personas sanas, la infección desaparecerá por sí sola sin dejar secuelas. El índice de mortalidad de la variante detectada en Europa es de 1 %, mientras que la nueva variante

se cree que pueda subir hasta el 3 %.

¿Qué puedo hacer para protegerme?

Se aconseja la vacunación preventiva (preexposición) en los grupos de riesgo, entre los que se incluyen personas que realicen prácticas sexuales de riesgo, inmunodeprimidos y personal sanitario que pueda tener contacto con estos grupos. También se recomienda la vacunación a todas aquellas personas que hayan tenido un contacto estrecho con una persona portadora del virus (siempre que no hayan pasado la enfermedad). Esta vacuna se debe administrar durante los primeros cuatro días tras el primer contacto.

¿Por qué ha cambiado de nombre?

En los últimos comunicados de la OMS sobre esta enfermedad, han preferido denominarla mpox. El motivo no es para diferenciar una nueva variante más peligrosa ni crear una diferencia entre lo ocurrido en el 2022 y hoy. El motivo principal es eliminar las asociaciones racistas que surgieron durante la primera cepa en Europa, ya que muchos denominaron monos a las personas negras en tono despectivo. Además, se han centrado en aclarar que África no fue donde primero se detectó este virus, sino en Dinamarca. Aunque ahora es allí donde más casos hay, debido a la falta de recursos sanitarios.



ESPAÑA es el país europeo que ahora mismo suma más contagios, aunque las autoridades sanitarias aseguran que no es una situación alarmante.



PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ

Puedes escribirnos a redaccion@miarevista.es o enviarnos un WhatsApp al 661 675 375.

POR TRINI CALZADO

¿POR QUÉ NO SE ME PASA LA SED?

→ Soy una persona que siempre he bebido agua con frecuencia, incluso bastante más cuando llega el verano y las temperaturas son tan asfixiantes en esta época del año. Sin embargo, por más que me hidrato, sigo teniendo sed todo el rato. ¿Es que me pasa algo o es normal tener tanta sed? ● Isabel Martínez, Cádiz.

RESPUESTA: Si, a pesar de beber agua con frecuencia, notas la boca seca o una sensación de sed constante, debes acudir a tu médico, Isabel. Cuando el cerebro detecta que el cuerpo necesita reponer líquidos, envía una señal en forma de sed, así que si tú te hidratas con frecuencia, es importante descubrir por qué motivo tu cerebro sigue interpretando que necesitas reponer líquidos. Lo primero es valorar si tu dieta acusa un exceso de alimentos ricos en sodio o si tienes prescritos cier-

tos medicamentos que causen sed insaciable. Si no es el caso, hay que ver si tienes diabetes *mellitus*, donde el exceso de azúcar en sangre provoca deshidratación. Al beber continuamente agua, los riñones han de aumentar su ritmo de trabajo y, al no dar abasto, se produce dicha deshidratación. También se han de analizar si los niveles de potasio están muy bajos o los de calcio muy altos. Otra enfermedad de la que la sensación de sed excesiva es síntoma es el hipertiroidismo.



¿SE PUEDE SOLUCIONAR LA INCONTINENCIA TRAS EL PARTO?

→ Siempre había relacionado el problema de la incontinencia con la madurez, pero, tras ser madre, mi sobrina lo está sufriendo también desde hace cinco meses ya. Afortunadamente, no le supone un gran trauma porque está usando unas compresas específicas para estas pérdidas y trabaja desde casa, pero me preocupa que estas pérdidas le duren mucho tiempo. ¿Hay modo de solucionar su incontinencia urinaria? ● Asunción Casanova, Villajoyosa.

RESPUESTA: Asunción, las pérdidas de orina después del parto son habituales. Mi consejo es que tu sobrina le comente tanto a su médico como a su ginecólogo el problema para que busquen una solución adecuada a su caso concreto. Los ejercicios de Kegel y los que trabajan el suelo pélvico son muy eficaces en estos casos.



¿POR QUÉ NO MEJORA?



¿CÓMO HAY QUE DETENER UN SANGRADO NASAL?



→ La semana pasada, me tropecé por la calle con la mala fortuna de golpearme la cara con una marquesina. Aunque no fue más allá de un feo golpe, me sangró bastante la nariz y, al atenderme en un centro de salud cercano, me dijeron que, en casos así, no eche la cabeza hacia atrás. ¿Por qué? ● **Vivi Díaz**, Madrid.

RESPUESTA: Cuando hay una hemorragia nasal por microtraumatismos, contusiones o fracturas nasales, además de rinitis alérgica factores medioambientales, como bien te han comentado, aunque por inercia se piense que echando la cabeza atrás se detiene antes, en caso de sangrado nasal, es totalmente desaconsejable hacerlo, pues podrías llegar a atragantarte, Vivi. En estos casos, lo mejor es man-

tener la calma, sentarte e inclinarte ligeramente hacia delante, para facilitar la expulsión de la sangre. Además, para detener el flujo sanguíneo, hay que presionar con los dedos pulgar e índice debajo del tabique nasal, sobre las aletas de la nariz, durante 5 minutos, para ayudar a que cierren los capilares. Otra acción típica que tampoco es recomendable es la taponación con un algodón.

¿HE DESARROLLADO UNA ALERGIA?

→ Nunca había tenido antes un problema de estas características, pero, en las últimas semanas, he notado que, cada vez que salgo a pasear por el parque cuando el sol afloja, los ojos me pican, me lloran y se me ponen rojos. No sé a qué puede deberse, a no ser que mi organismo haya desarrollado a estas alturas algún tipo de alergia. ¿Es posible algo así?

● **Carlota de Andrés**, Villanueva de Córdoba.

RESPUESTA: La idea de que padezcas una alergia a alguna planta y que esta se haya manifestado irritando tus ojos no es para nada descabellada, Carlota. Que nunca antes hayas sufrido una alergia no significa que no puedas desarrollarla en algún



momento de tu vida, no hay edad para que algo así ocurra. Mi consejo es que dejes de pasear por ese parque durante las próximas semanas. Aparte, aplícate gotas para calmar los ojos y pide cita en tu centro de salud, para que los revisen.

A MI ESTREÑIMIENTO?



→ Para solucionar mi estreñimiento crónico, sigo desde hace un año una dieta con alimentos con mucha fibra que me recomendó mi nutricionista para ir al baño mejor y de manera más regular, pero lo cierto es que no me está resultando nada eficaz. Al final, cuando llevo varios días sin poder evacuar, necesito tomar un laxante y no creo que eso sea demasiado saludable para mi aparato digestivo... ¿Qué hago? ● **Marina Ros**, Viladecans.

RESPUESTA: Además de seguir una dieta rica en fibra lenta, que incluya muchas frutas y legumbres, es importante que te hidrates muy bien y que hagas ejercicio de manera regular, Marina. Aparte, procura no saltarte las comidas y evita los procesados en la medida de lo posible. Si no mejoras, ve al médico.


¿CADA CUÁNTO DEBERÍA HACERME LA MAMOGRAFÍA?

→ En mi familia, son varias las mujeres que han tenido cáncer de mama, incluyendo a mi abuela y mi madre, así como un par de tías y una prima. Aunque sigo los controles que me han pautado cada dos años, me gustaría asegurarme de cuál debe ser la frecuencia con la que debería hacerme pruebas, porque me parece demasiado tiempo en mi caso. Me suelo hacer autoexploraciones todas las semanas, pero imagino que eso no es suficiente para prevenir. ● **Almudena Cervantes**, Mejorada del Campo.

RESPUESTA: En casos como el tuyo, Almudena, dos años es demasiado tiempo, tú deberías



hacerte una mamografía al año, como mínimo. Por lo tanto, pon en conocimiento de tu ginecólogo tus antecedentes familiares para que los tenga en cuenta a la hora de citarte para las pruebas. Y no pierdas la costumbre de hacerte esas autoexploraciones.



ESPAÑA es uno de los países donde más pescado se consume del mundo, junto a Portugal, Noruega, Japón. De media se consumen 45,6 kilos por persona al año.

CINCO RAZONES PARA INCLUIR **MÁS PESCADO** EN TU DIETA

Contiene multitud de nutrientes que aportan una gran cantidad de beneficios a nuestro organismo. **Es muy versátil y acepta diversas preparaciones para adaptarse a todos los gustos y, además, cuenta con una gran ventaja frente a la carne: el pescado aporta menos calorías.**

Y estos son solo algunos de los motivos que podemos destacar para aumentar el consumo de pescado en casa. **POR** MARÍA GARCÍA

Los expertos lo tienen claro y existe casi unanimidad a la hora de fijar la cantidad de pescado que deberíamos consumir a la semana. Dos raciones de pescado blanco y dos de pescado azul. Lo que nos solucio-

na, por ejemplo, dos comidas y dos cenas a la semana.

En el grupo de los pescados blancos encontramos la merluza, los gallos, el mero, el rape, el besugo o las bacaladillas. Por su parte, si hablamos de pescado azul nos referimos

a los boquerones, pez espada, atún, sardinas, salmón, trucha o caballa.

La diferencia entre ambos es fácil, pertenecer a un grupo u otro depende del contenido de grasa, siendo mayor en los azules. Eso sí, no podemos olvidar que se trata de

CADA SEMANA DEBERÍAMOS CONSUMIR DOS RACIONES DE PESCADO BLANCO Y DOS DE PESCADO AZUL.

una grasa saludable llena de propiedades nutritivas.

LA EXCEPCIÓN

Las autoridades sanitarias establecen también una diferencia entre los pescados azules. En este caso lo hacen por su tamaño, ya que este determina la cantidad de mercurio que puede contener. Y es que, la contaminación por mercurio puede ocasionar problemas de salud, motivo por el que el consumo de este tipo de pescados debería limitarse a una vez cada 15 días o más si hablamos de niños pequeños o embarazadas. En este grupo destaca el atún, el salmón o el pez espada.

SABROSO Y NUTRITIVO

No hay duda de que el pescado es uno de los alimentos de origen animal que más beneficios y nutrientes aporta al organismo, por lo que debería ocupar un lugar privilegia-

do en cualquier menú que se precie. Estas son las razones principales por las que el alimento rey de mares y océanos no debería faltar nunca en un menú saludable y equilibrado:

- **Aporta muchos ácidos grasos esenciales omega-3**, fundamentales para la salud del corazón y el cerebro, ya que ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, disminuyen los niveles de triglicéridos en sangre y mejoran la función cognitiva.

- **Es fuente de proteínas de alta calidad**, que resultan indispensables para la construcción y reparación de los tejidos del cuerpo, así como para el correcto mantenimiento de la masa muscular y de la salud ósea, entre otras cosas.

- **Es rico en una amplia variedad de vitaminas y minerales**, que siempre resultan fundamentales para gozar de una buena salud. Por ejemplo, el pescado, por nor-

ma general, es una buena fuente de vitaminas del grupo B, como la vitamina B12, muy importante para el sistema nervioso; y de minerales como el yodo, necesario para la función tiroidea.

- **Contiene pocas grasas**, por lo que es ideal para mantener un peso saludable. Además, esas pocas grasas están compuestas por ácidos grasos poliinsaturados o lo que se conoce como grasas buenas (frente a los saturados que sí son perjudiciales para la salud), entre los que destacan especialmente los llamados Omega 3.

- **Fácil digestión**. Debido a esa falta de grasas, el pescado es un alimento que se digiere de forma rápida y no suele ocasionar problemas como hinchazón o gases. Además, el pescado suele cocinarse con recetas que acentúan esa fácil digestión. Esto ha llevado a creer el falso mito de que el pescado alimenta menos, ya que al digerirse antes y de forma fácil es más probable que se tenga hambre más temprano que si se ha comido una carne.



EL “SÚPER” OMEGA 3

Este ácido graso que protege el corazón tiene otras muchas funciones. Algunas de ellas incluso están todavía siendo hoy estudiadas y siguen sorprendiendo a los investigadores.

Un último estudio baraja la posibilidad de que el consumo de salmón, por ejemplo, pueda aliviar los síntomas de depresión y ansiedad. Se trata de un estudio publicado en la revista *Nature* bajo el título: “Los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 protegen contra la inflamación a través de la producción de mediadores de lípidos LOX y CYP450: relevancia para la depresión mayor y para la neurogénesis del hipocampo.”

En este estudio se sugiere que a una ingesta mantenida de ácidos grasos omega-3, dado el efecto preventivo contra la inflamación en el cerebro de las lipoenzimas LOX y CYP450, a las cuales estimulan, podría tener un efecto protector contra la ansiedad y la depresión. Algo que ya se está probando en pacientes que no responden a los clásicos tratamientos contra la depresión.



AUNQUE RELACIONAMOS OMEGA 3 CON SALMÓN, este no es el único pescado que contiene este ácido graso. Las sardinas, la caballa y el bacalao también aportan una buena dosis.



LO QUE UNA EMBARAZADA puede o no comer, siempre crea controversia entre las diferentes generaciones. Lo mejor es dejarse guiar por el obstetra.

EMBARAZO Y PRIMEROS MESES DEL BEBÉ **ADIÓS A LAS DISCUSIONES ENTRE GENERACIONES**

Consejos dados con toda la buena intención del mundo, cada vez sientan peor a embarazadas y madres. ¿El motivo? Hoy disponemos de más información y muchos más conocimientos sobre infinidad de temas y esto provoca un cambio en cómo se actuaba antes y como se hace ahora. Gracias a los consejos de una matrona experta, se acabarán muchas discusiones entre diferentes generaciones. **POR INMA COCA**

Tanto el embarazo como los primeros meses de vida de un bebé son épocas llenas de dudas, miedos e inseguridades. Unos meses en los que las mujeres se suelen sentir muy vulnerables y la pregunta sobre si se estará haciendo bien sobrevuela la mayor parte del tiempo. En esta fase se deben tomar muchas decisiones (no todas tan importantes como se cree en ese momento, aunque parezca que sí) y no siempre todos los consejos son igual de bien recibidos, sobre todo los que comparan o contradicen la información recibida por un especialista. Un buen

ejemplo es la de veces que una embarazada escucha eso de “en mis tiempos se comía de todo y no pasaba nada”. Comentario que llega cuando a la embarazada se le hace la boca agua ante un alimento que el médico le ha dicho que no era conveniente.

Otros ejemplos los vemos en el postparto y los primeros meses de vida. La introducción de alimentos es una discusión básica en muchas familias, así como si se le coge mucho o poco, o si lleva chupete o no.

¿QUIÉN TIENE RAZÓN?

Celia Padilla, enfermera especialista

en ginecología y obstetricia, nos ayuda a resolver algunas de las muchas dudas que surgen hoy día en la mayoría de los hogares.

● **Antes:** Durante los meses de embarazo se podía comer “de todo” y “no pasaba nada”.

● **Ahora:** Es importante tomar precauciones en seguridad alimentaria y hay ciertos alimentos que, o se recomienda evitar, o se modifica la manera de tomarlos, ya que su consumo puede estar relacionado con la infección de distintos microorganismos que pueden dar lugar a complicaciones en el

embarazo, como malformaciones, infecciones o parto prematuro. En este grupo destacan los embutidos y las carnes crudas, los quesos no pasteurizados, así como el alcohol.

- **Antes:** El bebé debe dormir boca abajo.

- **Ahora:** La posición del bebé para dormir más segura sin vigilancia es boca arriba, sobre un colchón rígido, ya que es una medida importante de prevención de muerte súbita del lactante. También hay que evitar los cojines y las almohadas, ya que incrementan el riesgo de asfixia.

- **Antes:** Se introducían papillas y la alimentación complementaria a los 4 meses.

- **Ahora:** No hay necesidad de comenzar la alimentación complementaria hasta los 6 meses, hasta entonces el bebé solo se alimenta de leche (materna o de fórmula). A partir de los 6 meses se introducen, poco a poco, otros alimentos (aunque la leche sigue siendo su alimento principal).

La introducción de alimentos puede hacerse mediante triturados, pero también mediante la introducción de trozos adaptados en tamaño y forma para que el bebé pueda alimentarse de sólidos directamente (es lo que se llama baby-led weaning, o alimentación dirigida por el bebé, o a demanda).

- **Antes:** Infusiones como manzanilla para tratar el estreñimiento del bebé o los problemas de gases.

- **Ahora:** Dar al bebé infusiones puede provocar problemas graves de salud como intoxicaciones, convulsiones, vómitos, deshidratación, insuficien-



LA EXPERTA

CELIA PADILLA

Matrona (Enfermera especialista en Ginecología y Obstetricia).



NO TODOS LOS BEBÉS maduran igual, por lo que no hay una fecha exacta en la que deban realizar una acción determinada, ya sea sostenerse sentado, empezar a hablar o dar sus primeros pasos. Las comparaciones aquí solo sirven para crear preocupaciones y generar estrés.

cia hepática, hemorragias, acidez... En función de la hierba y de la cantidad, los efectos pueden ser muy diversos y más o menos graves. En ningún caso es recomendable dar infusiones antes de los seis meses.

- **Antes:** Con los cereales en el biberón, el bebé duerme del tirón.

- **Ahora:** No por aumentar ni la ingesta de leche ni introducir cereales, el bebé va a dormir más ni mejor. El sueño es un proceso madurativo y muy pocos bebés duermen del tirón sin ningún despertar antes de los 3 años. La introducción de cereales en el biberón se ha relacionado con la aparición de caries e incluso con digestiones más pesadas. Además, esto puede aumentar la probabilidad de sobrepeso y acostumbra a su paladar a un sabor más dulce y con ello puede contribuir a que el bebé rechace otros alimentos más saludables en el futuro.

- **Antes:** Los bebés tienen que comer cada 3 horas y acostumbrarles a una rutina.

- **Ahora:** La lactancia es a demanda. No se establecen horarios rígidos ni en duración de la toma ni en la frecuencia. Esto implica que los bebés recién nacidos hacen normalmente entre 8 y 12 tomas al día. De esta manera, los bebés controlan su hambre y su saciedad, contribuyendo a una correcta alimentación y nutrición.

- **Antes:** Te está usando de chupete.

- **Ahora:** ¿Qué fue antes el chupete o la lactancia? Los bebés necesitan rea-

lizar succión no nutritiva y esta puede hacerse a través del chupete o también a través de la succión directa al pecho de la madre. Es normal que los bebés quieran y necesiten succionar. En el caso de introducir chupete hay que recordar que no debe dejarse más allá de los 18 meses, puesto que puede interferir en el desarrollo bucodental.

- **Antes:** A partir del año la leche materna es agua y hay que destetar.

- **Ahora:** La leche materna siempre tiene gran cantidad de agua, pero no por ello tiene menos nutrientes. Se puede continuar con la lactancia materna siempre que madre o bebé quieran y estén contentos. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda continuar con la lactancia materna hasta los 2 años o más. No hay estudios que digan que sea perjudicial para la criatura, sino más bien todo lo contrario, ya que siguen obteniendo los beneficios de la leche materna.

- **Antes:** No le cojas cada vez que llora, que se tiene que acostumbrar a estar en la cuna.

- **Ahora:** El bebé es un mamífero que necesita contacto con sus figuras principales de apego, especialmente con su madre, ya que es a quien conoce desde el nacimiento: desde su olor, hasta su voz o el latido de su corazón. Sostenerle en brazos no es para nada perjudicial, más bien todo lo contrario, ya que ayuda a que sus niveles de estrés disminuyan y aumenten sus hormonas de bienestar.

La próxima semana con la revista **mia**

llévate las novelas románticas
más cautivadoras.

revista + libro
por solo
3'99€
Canarias: 4,09 €



La semana que viene a la venta en: Alicante, Albacete, Almería, Barcelona, Castellón, Cuenca, Formentera, Girona, Granada, Huesca, Ibiza, La Coruña, Logroño, Lleida, Lugo, Menorca, Murcia, Navarra, Palma de Mallorca, Tarragona, Teruel, Valencia y Zaragoza.

La semana que viene a la venta en: Álava, Andorra, Asturias, Ávila, Badajoz, Burgos, Cáceres, Cádiz, Ceuta, Ciudad Real, Córdoba, Fuerteventura, Gomera, Guadalajara, Guipúzcoa, Hierro, Huelva, Jaén, La Palma, Lanzarote, León, Las Palmas, Madrid, Málaga, Melilla, Ourense, Palencia, Pontevedra, Salamanca, Santander, Segovia, Sevilla, Soria, Tenerife, Toledo, Valladolid, Vizcaya, y Zamora.

¡Enamórate de las historias que **mia** tiene para ti!



18 PLANTAS MEDICINALES

QUE MEJORARÁN TU SALUD

A lo largo de la historia, diversas culturas en todo el mundo han explorado y aprovechado el poder curativo de la naturaleza para tratar enfermedades y mantener la salud. **En la actualidad, este conocimiento ancestral se combina con enfoques científicos para entender mejor, validar y aplicar las propiedades de estas plantas en la medicina contemporánea.**

POR TRINI CALZADO



ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR





LAS PLANTAS MEDICINALES contienen compuestos bioactivos que pueden tener efectos terapéuticos sobre el cuerpo, ayudando a tratar y prevenir diversas dolencias de una manera natural.

UN USO ANCESTRAL

→ **A** lo largo y ancho del planeta, las plantas medicinales han sido una piedra angular en la medicina tradicional y complementaria desde tiempos inmemoriales. En España, como en muchas otras partes del mundo, el uso de plantas medicinales es profundamente rico y variado, reflejando una fusión de tradiciones herbales locales con influencias de la medicina greco-romana, árabe y europea. Estas prácticas se han transmitido de generación en generación y, hoy en día, se encuentran tanto en el ámbito doméstico como en el profesional, siendo apreciadas por su eficacia y su enfoque holístico hacia el bienestar.

QUÉ SON

Las plantas medicinales son aquellas que contienen sustancias químicas que pueden ser utilizadas para prevenir o curar enfermedades o aliviar síntomas. Desde hojas, flores y raíces hasta cortezas, cada parte de una planta puede contener principios activos clave, responsables de sus efectos terapéuticos. Estos componentes pueden influir en una variedad de sistemas corporales y su extracción y uso requieren un conocimiento detallado para asegurar tanto su efectividad como su seguridad. La fitoterapia, el estudio de la aplicación de extractos de plantas y sus principios activos como agentes tera-

CONSULTA A TU MÉDICO ANTES DE UTILIZAR PLANTAS MEDICINALES, ESPECIALMENTE SI TOMAS MEDICACIÓN.

péuticos, ha ganado reconocimiento y popularidad como un complemento a las terapias médicas convencionales. De hecho, no solo es una opción para quienes buscan tratamientos naturales, sino también un campo de estudio regulado que garantiza que los productos sean tanto seguros como de calidad y eficaces.

SU IMPORTANCIA

Con el creciente interés en las alternativas naturales para la gestión de la salud, las plantas medicinales ofrecen una opción valiosa para quienes prefieren métodos menos invasivos o con menos efectos secundarios que los medicamentos convencionales. Además, el uso de plantas medicinales puede ser una parte integral de un enfoque de salud preventiva, ayudando a mantener el equilibrio y la armonía dentro del cuerpo antes de que surjan problemas de salud. Este enfoque integrador no solo ayuda a gestionar problemas de salud específicos, sino que también mejora la calidad de vida general, permitiendo a las personas mayores y a otros grupos mantener su salud de manera proactiva y con un enfoque holístico.

TRADICIÓN Y CIENCIA

Mientras que la tradición ha preservado el conocimiento de las propiedades de las plantas medicinales, la ciencia moderna ofrece métodos para analizar, probar y mejorar este conocimiento. La investigación continua ayuda a descubrir nuevos usos para las plantas medicinales y a entender mejor cómo pueden ser integradas de manera segura y efectiva en la medicina moderna. En resumen, las plantas medicinales son un puente entre el pasado y el presente, ofreciendo soluciones naturales arraigadas en la tradición pero validadas por la ciencia. Su aplicación y estudio continuo enriquecen nuestra comprensión de la medicina natural y amplían las opciones disponibles para el cuidado de la salud, haciéndolas una parte invaluable de la cultura médica y doméstica.

CÓMO SE EXTRAEN SUS PRINCIPIOS

La extracción de principios activos de las plantas medicinales es un proceso que permite aislar y utilizar los componentes beneficiosos de estas plantas de manera efectiva y segura. Puede realizarse de varias maneras, dependiendo de la naturaleza química de los compuestos activos y de la parte de la planta que se utilice. Cada método tiene sus propias ventajas y aplicaciones específicas.

1 INFUSIONES Y DECOCCIONES

Las infusiones y decocciones son las formas más tradicionales y simples de extraer los principios activos de las plantas medicinales. Ambos métodos implican el uso de agua como solvente.

● **INFUSIÓN.** Similar a hacer una taza de té, este método implica verter agua caliente sobre las partes de la planta (generalmente hojas o flores) y dejarlas reposar. Este proceso es adecuado para materiales más delicados que podrían ser dañados por el calor directo, liberando sus compuestos sin degradarlos.



LA FORMA MÁS TRADICIONAL de extracción es mediante infusión (hojas y flores) o decocción (raíces).

● **DECOCCIÓN.** Este proceso implica hervir partes más duras de la planta, como raíces o cortezas, en agua durante un período de tiempo prolongado. El calor y el agua juntos extraen los principios activos que son menos solubles, asegurando una extracción más completa de compuestos robustos.

LOS ACEITES ESENCIALES SE OBTIENEN A TRAVÉS DE LA DESTILACIÓN O EL PRENSADO EN FRÍO.



CADA PLANTA tiene componentes únicos que actúan en el organismo de distintas maneras. La fitoterapia identifica, cataloga y aplica estos conocimientos para mejorar la salud de manera integral.

2 TINTURA

Las tinturas son preparados alcohólicos de plantas medicinales. Este método implica sumergir la planta en alcohol (generalmente etanol) durante varias semanas. El alcohol actúa como un solvente eficaz para muchos compuestos diferentes, incluidos aquellos que no son solubles en agua.

● **PROCESO.** Las plantas se maceran en alcohol, lo cual extrae una amplia gama de principios activos. Posteriormente, la mezcla se filtra y se almacena en recipientes oscuros y herméticos para preservar la concentración de los compuestos extraídos.

● **APLICACIONES.** Las tinturas son particularmente útiles para preservar las propiedades de la planta a largo plazo y son convenientes para administrar dosis precisas de hierbas medicinales.

3 ACEITES ESENCIALES

La extracción de aceites esenciales se realiza a través de destilación o prensado en frío, enfocada principalmente en obtener los compuestos volátiles de las plantas.

● **DESTILACIÓN.** Este método utiliza vapor para liberar los aceites esenciales de la planta. El vapor transporta los aceites a través de un sistema de enfriamiento donde se condensan de nuevo en líquido.

● **PRENSADO EN FRÍO.** Utilizado principalmente para cítricos, este método mecánico presiona la planta para extraer sus aceites sin el uso de calor, lo que ayuda a mantener intactas las propiedades químicas.

4 EXTRACTOS SECOS

Los extractos secos se obtienen eliminando el solvente utilizado en la extracción, algo que suele hacerse mediante evaporación.

● **PROCESO.** Después de que la planta ha sido procesada en un líquido que contiene los principios activos (a menudo después de una infusión, decocción o uso de solventes como el alcohol), el líquido se evapora, dejando un residuo que contiene una alta concentración de los principios activos.

● **FORMAS DE CONSUMO.** Los extractos secos pueden ser convertidos en polvos o tabletas, facilitando tanto la dosificación como el consumo.



18 PLANTAS MEDICINALES



Manzanilla

(*Matricaria chamomilla*)

Comúnmente consumida como infusión, gracias a sus efectos calmantes se utiliza para aliviar problemas digestivos (indigestión y gases), además la ansiedad y el insomnio. También tiene propiedades antiinflamatorias y se aplica tópicamente para calmar irritaciones cutáneas, dolores musculares o calambres.



Tomillo

(*Thymus vulgaris*)

El tomillo tiene fuertes propiedades antibacterianas y expectorantes, haciéndolo ideal para tratar infecciones respiratorias como la bronquitis. También se usa para aliviar la tos y como antiespasmódico en el tratamiento de trastornos digestivos, tomándolo como infusión. Si se inhala el vapor de una decocción, aliviará la congestión.



Hipérico

(*Hypericum perforatum*)

Conocido como hierba de San Juan, se utiliza para tratar la depresión leve a moderada. El hipérico es eficaz también para aliviar el dolor nervioso y tiene propiedades antiinflamatorias. Se consume en forma de cápsulas o tintura y hay que tener cuidado con la exposición al sol, ya que puede aumentar la sensibilidad a la luz.



Lavanda

(*Lavandula angustifolia*)

La lavanda es valorada por sus propiedades relajantes y, en aceite esencial, es útil para aliviar el estrés, la ansiedad y facilitar el sueño. Gracias a sus efectos analgésicos y regenerativos y sus propiedades cicatrizantes, se utiliza en aplicaciones tópicas en forma diluida para aliviar quemaduras y picaduras.



Menta

(*Mentha piperita*)

La menta, tomada en infusión, mejora la digestión y alivia síntomas como los gases y la hinchazón, además de problemas respiratorios y de congestión nasal. También es efectiva para tratar dolores de cabeza y como relajante muscular en condiciones de tensión. En este caso, se aplica tópicamente como aceite esencial.



Diente de León

(*Taraxacum officinale*)

Las hojas y raíces se consumen en infusión o en ensaladas para aprovechar sus propiedades diuréticas y depurativas, que ayudan a mejorar la función hepática y renal. También es conocido por su capacidad para apoyar la digestión y la salud gastrointestinal, gracias a su contenido en vitamina B12.



Aloe Vera

(*Aloe barbadensis miller*)

Por sus propiedades curativas y antiinflamatorias, el aloe vera es ampliamente utilizado para el tratamiento de la piel, especialmente para quemaduras, cortes y otras afecciones cutáneas. El gel se extrae de las hojas frescas y se aplica sobre la piel. También se consume el jugo para problemas digestivos y aliviar el estreñimiento.



Valeriana

(*Valeriana officinalis*)

Una de las plantas medicinales más utilizadas, gracias a sus efectos sedantes. Ayuda a relajar el sistema nervioso y a aliviar la tensión muscular, con lo que, generalmente, se toma en forma de cápsula o como tintura antes de dormir para aliviar el insomnio y reducir la ansiedad.



Salvia

(*Salvia officinalis*)

La salvia es beneficiosa para la digestión y, por sus propiedades termorreguladoras, es eficaz en la reducción de la sudoración excesiva. Sus propiedades antimicrobianas también son útiles para gargarismos en el tratamiento de infecciones bucales y de garganta. Tómala en infusión, utilízala en la cocina como condimento o encuéntrala en productos cosméticos.



Artemisa

(*Artemisia vulgaris*)

Tiene propiedades vermífugas. Tradicionalmente, se ha utilizado en forma de infusión para estimular el apetito y aliviar problemas digestivos y dolores menstruales. También ayuda a eliminar hongos mediante baños de infusión. Eso sí, se recomienda su uso bajo el asesoramiento de un profesional sanitario.



Espino blanco

(*Crataegus monogyna*)

Se consume en forma de cápsulas, tintura o infusión en el tratamiento de problemas cardíacos como la insuficiencia cardíaca leve y la hipertensión. Ayuda a mejorar la circulación y la función cardíaca, así como a reducir el estrés, la ansiedad y los nervios.



Hierba Luisa

(*Aloysia citrodora*)

Es reconocida por aliviar problemas digestivos y como relajante natural. Su aroma y propiedades calmantes son apreciados para reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño. Se consume principalmente como infusión.



Equinácea

(*Echinacea purpurea*)

Fortalece el sistema inmunológico y es comúnmente utilizada en forma de cápsulas, tintura o infusión para prevenir y tratar resfriados y otras infecciones respiratorias, además de fortalecer el sistema inmunológico. También tiene propiedades antiinflamatorias que ayudan en la curación de la piel.



Romero

(*Rosmarinus officinalis*)

Mejora la circulación y es eficaz para aliviar dolores musculares y de cabeza. También tiene propiedades antioxidantes y mejora tanto la digestión como la concentración y el rendimiento cognitivo. Se aplica como aceite esencial para dolores musculares y mejoría de la circulación y, tomado en infusión, para la digestión.



Cola de caballo

(*Equisetum arvense*)

Diurético natural que se utiliza infusionado para fortalecer uñas, cabello y huesos, gracias a su alto contenido de sílice. También ayuda a eliminar líquidos del cuerpo, lo que lo convierte en uno de los remedios naturales más utilizados contra la retención de líquidos.



'Ginkgo biloba'

(*Ginkgo biloba*)

Gracias a sus propiedades vasorreguladoras, es conocido por mejorar la memoria y la función cognitiva, especialmente en personas mayores. De igual modo, mejora la circulación sanguínea. En este caso, el *gingko biloba* se suele tomar en cápsulas.



Caléndula

(*Calendula officinalis*)

Con sus flores, se elaboran cremas para tratar problemas cutáneos, como cortes, quemaduras y eccemas, gracias a sus propiedades cicatrizantes y antiinflamatorias. También cosméticos antienviejecimiento. Tomada en infusión, mejora los problemas digestivos y, si se hacen gárgaras, alivia las infecciones bucales.



Melisa

(*Melissa officinalis*)

Bebida en infusión, sus efectos antiespasmódicos y tranquilizantes ayudan a aliviar la tensión nerviosa, el estrés y a mejorar el sueño, así como a mejorar las migrañas y los malestares digestivos.



QUÉ MASCARILLA CAPILAR NECESITAS Y CÓMO APLICARLA

Las mascarillas capilares se han convertido en un producto imprescindible en cualquier rutina de belleza, ya que son un tratamiento que trata de forma efectiva el cabello. **iDescubre su poder transformador y luce una melena de diez!** POR TAMARA VITÓN LIQUETE

Aunque muchas veces seguro que te quedas con el cuidado básico y solo usas champú y acondicionador, dedicar unos minutos a aplicar una mascarilla puede hacer maravillas en tu melena. Este producto, de tratamiento intensivo, está diseñado para abordar necesidades específicas de tu cabello, desde la hidratación profunda hasta la reparación. Sin embargo, con tantas opciones disponibles, encontrar la mascarilla perfecta puede resultar un desafío. ¡No te preocupes! Te ayudamos a descubrir cuál es la ideal para

que consigas una melena rebosante de salud.

TIPOS DE MASCARILLAS

Antes de adentrarte en el universo de las mascarillas capilares, es esencial identificar las necesidades de tu cabello. ¿Es seco y quebradizo, graso y sin vida, o tal vez rizado y con *frizz*? Si las detectas, podrás darle a tu cabello lo que necesita en cada momento, o incluso aplicar varias en la misma sesión dependiendo de sus necesidades.

● **Mascarillas hidratantes:** si tu cabello está seco y apagado, una mascarilla

altamente hidratante será tu aliada. Ingredientes como aceites naturales (argán, coco, jojoba) y mantecas (kari-té, cacao) son perfectos para restaurar la humedad y suavizar tu melena.

● **Mascarillas purificantes:** para el cuero cabelludo graso, es preciso mantener un equilibrio sin añadir más aceite. Las mascarillas purificantes con ingredientes como arcilla, carbón activado o extractos de plantas purificantes, como el cedro o el ciprés, son ideales.

● **Mascarillas reparadoras:** el cabello dañado necesita cuidados especiales. Las mascarillas reparadoras, con pro-

ES ESENCIAL ELIMINAR TODO EL AGUA POSIBLE DEL CABELLO ANTES DE EXTENDER LA MASCARILLA.

teínas, queratina y aminoácidos, son perfectas para fortalecer y reparar este tipo de cabellos.

● **Mascarillas nutritivas:** si has teñido o tratado químicamente tu cabello, es crucial nutrirlo adecuadamente. Las mascarillas nutritivas con vitaminas, antioxidantes y aceites esenciales son ideales para mantener la vitalidad del color y restaurar la salud de tu cabello.

● **Mascarillas para cabello rizado o con frizz:** este tipo de cabellos necesitan hidratación profunda y controlar el frizz. Las mascarillas con aceites de coco, aguacate o argán ayudarán a definir tus rizos y reducir el encrespamiento.

CÓMO APLICARLA CORRECTAMENTE

Lo mejor es secar siempre la melena. La farmacéutica Helena Roderó, experta en cuidado capilar y autora de *Todo sobre tu pelo y tu piel* (Ediciones B), recomienda aplicar una mascarilla “después de lavar la cabeza, con el cabello escurrido, aplicándola de medios a puntas. A continuación, haz un pequeño masaje para extenderla bien y déjala actuar 10-20 minutos, no hace falta más. Seguidamente, aclara y termina aplicando el acondicionador para suavizar y dar brillo al cabello”. En cuanto a la periodicidad de aplicación, “lo ideal es aplicarla en pelo dañado una vez a la semana y, a medida que

vaya mejorando, cada 10 o 15 días”, asegura.

TRATAMIENTO EN SALÓN

Desde Jean Louis David recomiendan el tratamiento Go Repair con 3 pasos: champú, mascarilla y néctar. La mascarilla es clave, ya que ayuda a la reconstrucción de la fibra capilar y a proporcionar una nutrición intensa. El principal ingrediente de este ritual es el extracto de caviar, que ofrece una reparación definitiva para los cabellos sensibilizados. “Contiene 45 vitaminas y minerales, un perfecto cóctel de antioxidantes, que estimula y protege el ADN de las células. Es un verdadero elixir de juventud”, explica Anna Martínez, Education Manager de Jean Louis David. Además, “la presencia de vitelina aporta además esa parte de nutrición sin dejar apelmazado el cabello”. Precio del tratamiento: desde 25 €, duración 20 minutos.

UTILÍZALA COMO TRATAMIENTO PRECHAMPÚ

¡Dale a tu cabello un tratamiento especial! Prueba a aplicar tu mascarilla capilar antes de lavarte el pelo. Simplemente, aplica generosamente el tratamiento, dejándolo actuar durante aproximadamente media hora antes de tu rutina de lavado. Este método intensivo maximiza el cuidado de tu cabello, gracias a un mayor tiempo de exposición. Es especialmente beneficioso para cabellos dañados, secos o quebradizos, ya que permite que la mascarilla penetre profundamente, facilitando el desenredado y reduciendo la rotura. ¡Tu melena te lo agradecerá! Helena Roderó recomienda hacerlo “cuando tienes el cabello muy dañado o cuando dentro de la ducha no eres capaz de esperar 10 minutos. En ese caso lo mejor es aplicar la mascarilla antes de meterte en la ducha de medios a puntas en seco, después lavar el cuero cabelludo, aclarar todo y, finalmente, aplicar acondicionador”.

1. Mascarilla capilar Nourish & Protect. Consigue un efecto regenerador, **Kiko Milano** (24,99 €).

2. Le Masque Soin Nutrition Intense. Actúa sobre la pérdida lipídica del cabello, para una intensa nutrición, brillo y suavidad, **Sisley** (112 €).

3. Mascarilla Metal Detox. Protege la fibra de los depósitos de partículas de metal después de cualquier color o balayage, **L'Oréal Professionnel** (35,46 €).

4. Hydra Power Mask Decode Zero. Hidratante y revitalizante intensiva, indicada para aportar una hidratación extra a los cabellos secos y apagados, **Montibello** (18,50 €).

5. Baume du Soin. Hidrata desde la raíz hasta las puntas, reconstruye la estructura de las hebras y evita que se rompan, **Franck Provost** (26,95 €).

6. Mascarilla Frucits Hair Food Papaya. Nutre en profundidad y repara los daños del pelo hasta las puntas, **Garnier** (6,95 €).

7. Mascarilla Elvive Hidra Hialurónico. Con ácido hialurónico, recarga la hidratación y consigue un pelo 10 veces más hidratado durante 72 horas, **L'Oréal Paris** (4,45 €).

8. Mascarilla Nutriplenish light. Perfecta para hidratar el cabello de fino a medio, **Aveda** (49 €).

9. Color depositing Mask. Mascarilla que acondiciona en profundidad, ilumina y reaviva el color en un tiempo récord, **MoroccanOil** (34 €).





LA COMBINACIÓN de diferentes estampados textiles tales como cojines, tapizados y papel pintado en tonos azules en este salón viste e imprime carácter al espacio.

EL CORTE INGLÉS

LA IMPORTANCIA DE AÑADIR TEXTURAS

PARA ENRIQUECER LA DECORACIÓN

En el diseño de un espacio tenemos muy presente la vista. **Sin embargo, no debemos olvidarnos del tacto, un sentido que tenemos bastante menos en cuenta,** pero al que debemos dar protagonismo, ya que las texturas son el toque maestro de la decoración.

POR M. T. PASCUAL

Las texturas son fundamentales en la decoración porque tienen el poder de transformar completamente la percepción de un espacio. Son esenciales para añadir profundidad, calidez y personalidad a cualquier ambiente. La clave está en incorporar diferentes texturas a través de distintos elementos decorativos como pueden ser los revestimientos de paredes y techos, los pavimentos, textiles o las piezas decorativas. Mezclar texturas diferentes en un mismo espacio lo hace más atractivo. De esta forma conseguimos aportar a la decoración mayor interés visual.



↑ **LAS MOLDURAS** imprimen carácter a la pared y convierten una superficie aburrida en un elemento decorativo de primer orden, que se complementa a la perfección con las texturas de fibra de lámparas y textiles.

BALDOSAS Y PANELES DECORAN CON TEXTURAS

Desde baldosas cerámicas hasta paneles de poliuretano, madera o fieltro, las opciones para incorporar textura a las paredes son numerosas. Incluso los papeles pintados texturizados, que van más allá de los simples motivos y estampados, pueden añadir un toque especial sin necesidad de obras complicadas. Estos revestimientos, además de decorar, pueden tener efectos aislantes interesantes.

Las molduras y rosetones son excelentes opciones para añadir relieve decorativo a una pared. Dependiendo del diseño, pueden ofrecer efectos variados, desde los más clásicos y ornamentados hasta los más modernos y rectilíneos. El color también puede jugar un papel importante, destacando una pared sobre las demás. Si optas por pintar las molduras con un color distinto remarcarás mucho más el efecto, en cambio, si las integras con el color de la pared se creará

PARA UNA DECORACIÓN ESPECTACULAR, INCORPORA TEXTURAS A TRAVÉS DE DISTINTOS ELEMENTOS DECORATIVOS.

una sensación de relieve.

Los azulejos con acabados texturizados, como los que simulan la rugosidad de la piedra, añaden confort y modernidad. La textura de los ladrillos vistos, por ejemplo, puede transformar una habitación fría en un refugio acogedor y rústico. Si en tu vivienda no tienes una pared de ladrillos que se pueda mostrar, puedes conseguir este

efecto revistiendo la pared con pequeñas baldosas que imitan el ladrillo, es un poco de trabajo, pero el resultado es espectacular y muy decorativo. Si prefieres optar por una aplicación más sencilla, puedes empapelar una pared con un diseño de ladrillos. Algunos papeles pintados también tienen un acabado rugoso que imita la textura del dibujo y aportan mucho más realismo.



↑ **ESTA PARED CON LADRILLO** visto añade una textura única al espacio y le imprime un aire más industrial a la decoración.

DECO

LA PARED DEL CABEZAL de la cama está revestida con listones de madera, un golpe de efecto que se convierte en un punto focal del espacio.

Dream

LEROY MERLIN

AÑADE OTRA DIMENSIÓN A UNA PARED

Para darle dimensión a superficies planas como paredes y techos, los revestimientos juegan un papel crucial. Los paneles de madera o los revestimientos creados con piezas de polietileno ofrecen volumen a una superficie vertical y esto marcará la diferencia. Incluso un simple papel pintado puede lograr un efecto notable. Estos elementos aportan calidez y naturalidad, mientras que los azulejos con acabados texturizados añaden una comodidad contemporánea.

No es necesario revestir toda una superficie; una franja de papel pintado estampado, enmarcada con listones moldurados, puede ser una combinación decorativa perfecta. La pintura, aunque aparentemente plana, puede ofrecer también texturas interesantes. Técnicas de pintura decorativa como el mortero a la cal, el microcemento y la pintura efecto cemento están en auge y aportan un toque de relieve que se inspira en acabados tradicionales.

UNA PARED CON LISTONES DE MADERA CREA UN EFECTO CÁLIDO Y ATRACTIVO QUE ROMPE CON LA MONOTONÍA VISUAL.

LOS TEXTILES, EL TOQUE DE TEXTURA MÁS SENCILLO

Los textiles son esenciales para aportar textura a un espacio. Las tapicerías de lana, los tejidos suntuosos y el cuero son ideales para ambientes acogedores, mientras que las cortinas de lino y algodón aportan frescura. Los tejidos de bambú reflejan un estilo más rústico. Un sofá con un tejido suntuoso invita a relajarse, unas cortinas de seda añaden sofisticación y cojines o mantas con sus diferentes estampados y tejidos son la clave para personalizar un espacio.

La combinación de distintos tejidos es sencilla para crear diferentes sensaciones táctiles. No hay que olvidar que, además de cojines, hay visillos, cortinas, alfombras y mantas que pueden contribuir a la textura de un espacio. Una alfombra adecuada puede ser una manera muy efectiva de añadir textura al ambiente. Las opciones son variadas: alfombras de lana, de pelo largo y mullido, trenzadas de fibras vegetales o modelos étnicos, cada una aportará una textura diferente.



EN ESTE SALÓN la alfombra, las figuras de mimbre y el papel pintado de la pared aportan un plus de textura al espacio.



QUICK STEP

SUELOS QUE TRANSMITEN NATURALIDAD Y CALIDEZ

Los suelos también nos transmiten sensaciones visuales y táctiles que ayudan a aportar confort. Los suelos laminados actuales, por ejemplo, ofrecen una experiencia increíble al tacto gracias a los acabados sincronizados que imitan las vetas y nudos de la madera. Un suelo de madera envejecida, piedra rugosa o moquetas mullidas añaden matices visuales y táctiles al ambiente. No hay que temer a combinar materiales y formas para enriquecer visualmente nuestro espacio, siempre aplicando un criterio decorativo para mantener la armonía.



LA ALTERNANCIA DE COLORES de las laminas del suelo laminado de esta cocina ofrece un interesante juego visual al conjunto.

ELIGE SUELOS CON ACABADOS ARTESANALES Y DESGASTADOS QUE MUESTREN LA VETA Y LOS NUDOS DE LA MADERA.

OBJETOS DECORATIVOS CON UN EXTRA DE MATICES

Los objetos decorativos como esculturas, cuadros, lámparas de fibra y jarrones son aliados para añadir textura. Los acabados artesanales, el cristal soplado, las cuerdas tejidas, la fibra y el metal pueden enriquecer cualquier espacio. Las lámparas de fibras vegetales, por ejemplo, aportan un toque orgánico y relajado. Además, hay muchos objetos de fibra que se pueden usar en diferentes áreas de la casa, como alfombras, persianas de bambú y muebles de ratán.



LETS PAUSE



EL CABEZAL Y LA LÁMPARA, realizados con tejidos de fibras artesanales, aportan textura y calidez al dormitorio con su simplicidad y estilo rústico.

RECETAS MUY FÁCILES DE RESULTADO PROFESIONAL

Hay personas que no están dotadas especialmente para la cocina y recurren a platos preparados o a ensaladas y alimentos a la plancha. **Sin embargo, hay recetas tan sencillas de preparar que ni a las cocineras menos motivadas les costará hacerlas. Presta atención y ¡manos a la obra!**

POR CARMEN LÓPEZ

BOLITAS DE QUESO Y CALABACÍN

55 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 2 calabacines • 2 huevos grandes • 150 g de queso rallado • 100 g de pan duro • 500 g de pan rallado • 1/2 l de leche • aceite de oliva.

- **Desmenuza el pan y sumérgelo en un bol con leche durante 20 minutos.** Saca, escurre y pon en un recipiente grande.
- **Ralla el calabacín y bate 1 huevo.** Mézclalos con el pan mojado y el queso hasta formar una pasta consistente.
- **Bate el otro huevo.** Forma bolitas con la pasta, pásalas por el huevo y después por el pan rallado para rebozarlas.
- **Fríe en aceite abundante** y caliente hasta que se doren y pon sobre papel de cocina, para eliminar el aceite sobrante.

COMBINACIÓN

Usa un queso manchego curado para crear contraste con la dulzura del calabacín.





TARTAR DE GAMBAS Y FRESAS

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 250 g de fresas • 500 g de gambas frescas peladas • 120 g de cebolla morada • 5 g de hierbabuena • 70 ml de vinagre de arroz • 25 ml de aceite de sésamo • 150 ml agua • 6 cucharaditas de azúcar • sal.

- **Pon en un bol** el vinagre, el aceite, el agua, el azúcar y una cucharadita de sal. Mezcla bien y reserva.
- **Pela y pica muy fina la cebolla.** Lava las fresas y córtalas en cuadraditos pequeños. Pica la hierbabuena. Añade todo al cuenco.
- **Mientras tanto, limpia bien las gambas.** Pícalas con el cuchillo y añádelas al cuenco, después de haberles retirado el exceso de humedad.
- **Mezcla** todos los ingredientes y sirve.

POTENCIA

Si quieres hacer su sabor aún más fuerte, echa un poco de vinagre de Módena a la mezcla de vinagres.

LAS VERDURAS ESTÁN PRESENTES EN CASI TODAS LAS PROPUESTAS, QUE NO SOLO SON SENCILLAS SINO QUE TAMBIÉN SON MUY NUTRITIVAS.

CAMEMBERT AL HORNO CON MIEL Y NUECES

10 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 1 queso camembert • 2 cucharadas de nueces picadas • 2 cucharadas de miel.

- **Precalienta el horno a 150°C.** Tritura las nueces y resérvalas.
- **En una bandeja apta para hornear,** pon el queso, cúbrelo con la miel, mételo en el horno y calientalo unos 5 minutos con el gratinador.
- **Extrae el queso del horno y** distribuye las nueces picadas por encima para servirlo de inmediato.

SUGERENCIA

Escoge un camembert que no esté muy curado, ya que interesa que al sacarlo del horno su pasta esté cremosa.



SNACK

Estos palitos son perfectos como entrante y casan muy bien con un vino blanco seco.

PALITOS CRUJIENTES DE CALABACÍN

40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 5 calabacines grandes • sal • 130 g de harina • 2 huevos grandes • 60 ml de leche • 300 g de panko • 60 g de parmesano rallado • aceite de oliva.

- **Corta los calabacines en palos.** Precalienta el horno a 180°C.
- **Pon la harina en un plato.** Bate los huevos con la leche en otro y pon el panko en otro plato mezclado con el parmesano.
- **Pasa cada palito por la harina,** el huevo y el panko, por ese orden. Untalos con un poco de aceite de oliva y ponlos en una bandeja. Hornea durante 20 minutos.

CON INGREDIENTES HABITUALES EN LA NEVERA O SENCILLOS DE ENCONTRAR EN LAS TIENDAS SE PUEDEN PREPARAR PLATOS MUY ORIGINALES.

LUBINA AL HORNO CON TOMATES

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 8 lomos de dorada • 300 g de tomatitos • 100 ml de aceite de oliva • 4 dientes de ajo • 75 g de aceitunas negras deshuesadas • 75 g de aceitunas verdes deshuesadas • 1 cuch. de tomillo picado • 1 cucharadita de sal gorda.

- **Unta una placa de horno con aceite.** Coloca el pescado con la piel hacia arriba. Espolvorea sal gorda. Introduce en el horno precalentado a 220°C durante 10 minutos. Saca del horno y retira la piel con cuidado. Reserva al calor.
- **Parte los tomatitos por la mitad y saltéalos** en 2 cucharadas de aceite. Escurre sobre papel absorbente.
- **Calienta el aceite restante en una sartén** y dora los dientes de ajo cortados en láminas. Retíralos de la sartén y, en el mismo aceite, saltea las aceitunas partidas por la mitad.
- **Sirve el pescado con los tomates,** los dientes de ajo y las aceitunas. Espolvorea antes el tomillo picado.



BRINDA

Si te apetece un capricho, acompaña este plato con un vino blanco como el ribeiro bien frío.

DECORACIÓN

Sirve con unos canónigos y un chorrito de vinagre balsámico, combina muy bien.



PECHUGAS A LOS TRES PIMIENTOS

35 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 4 filetes de pechuga de pollo • 1 pimiento verde • 1 pimiento rojo • 1 pimiento amarillo • aceite de oliva • sal • pimienta • canónigos.

- **Lava los pimientos, retira las semillas y córtalos en juliana fina.** Saltea con unas cucharadas de aceite, a fuego alto, en una sartén amplia. Salpimenta y reserva una vez dorados.
- **Extiende los filetes de pollo, salpimenta y estíralos ligeramente con un rodillo.** Reparte la juliana de pimientos sobre una parte de los filetes de pollo. Enróllalos sobre sí mismos creando unos cilindros rellenos. Aprieta un poco.
- **Dispón los rollos de pollo sobre rectángulos de papel vegetal** de horno y cierra a modo de caramelo. Hornea los paquetes durante 20 minutos a 200°C.
- **Retira el papel,** impregna la carne con aceite de oliva y dora sobre una sartén antiadherente a fuego fuerte. Salpimenta de nuevo y filetea los rollos en medallones.

SOPA DE TOMATE CON GELATINA

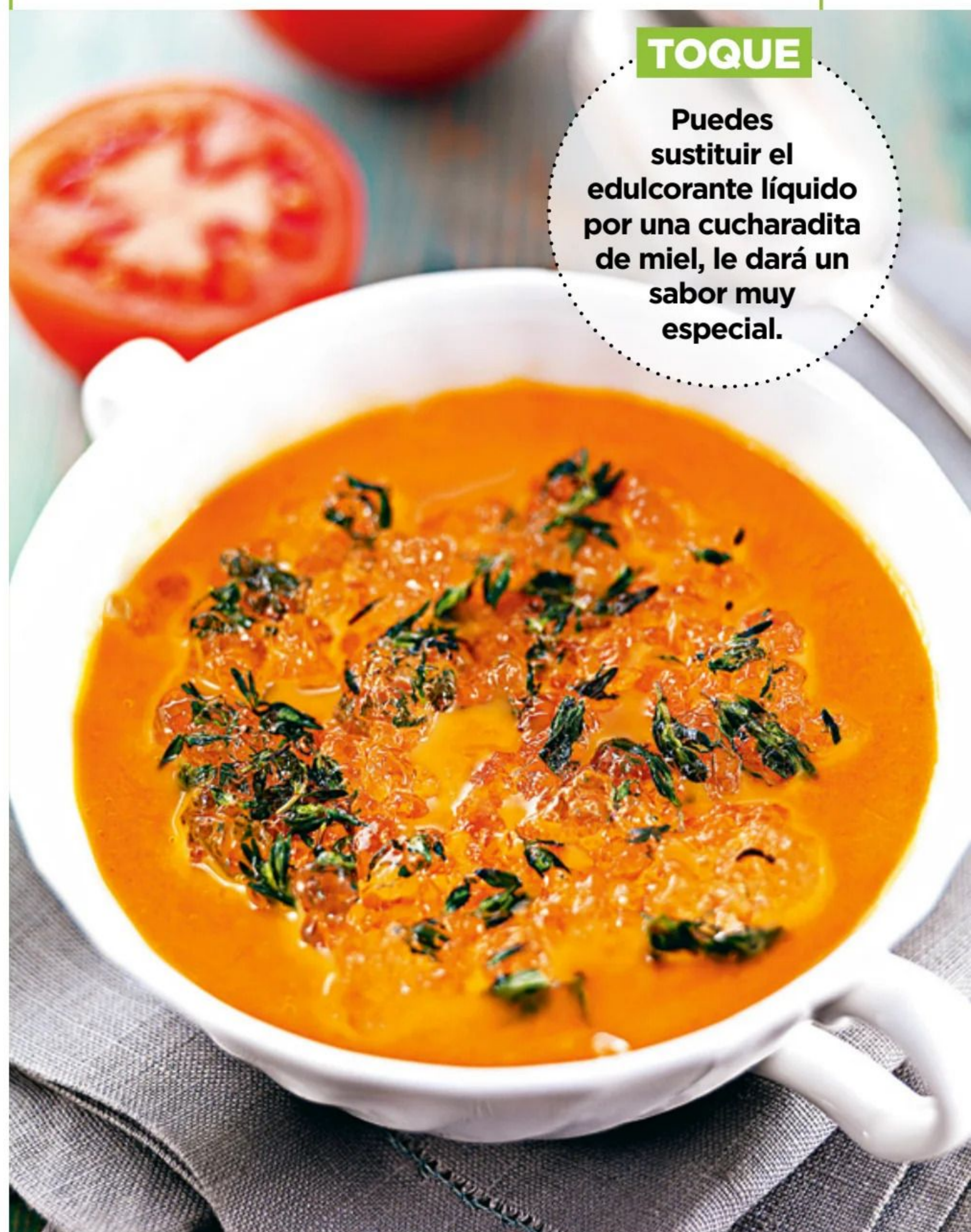
4 HORAS. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 400 g de tomates rojos • 1 cebolla blanca • 2 dientes de ajo • 1 cucharada de concentrado de tomate • 1 rebanada de pan integral • 100 ml de aceite de oliva • 5 g de gelatina en polvo • 200 ml de agua • 1 cucharada de tomillo picado • edulcorante • pimienta recién molida • sal.

- **Lava, seca y corta los tomates en cuartos y retira las semillas.** Calienta 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén y rehoga la cebolla y los dientes de ajo pelados y picados.
- **Agrega los tomates y el concentrado de tomate.** Sazona con unas gotas de edulcorante líquido, pimienta y sal. Cuece 5 minutos. Añade el pan previamente tostado. Después, incorporar 200 ml de agua y el aceite restante. Bate 4 minutos con la batidora. Reparte en las tazas y conservar en la nevera durante 3 horas.
- **Diluye la gelatina en 200 ml de agua a fuego alto, pero sin que llegue a hervir.** Deja enfriar y cuajar 1 hora en la nevera. Rompe la gelatina con un tenedor y mézclala con el tomillo picado. Saca las tazas de sopa de tomate y cubre con la mezcla de gelatina y tomillo.

TOQUE

Puedes sustituir el edulcorante líquido por una cucharadita de miel, le dará un sabor muy especial.



SUGERENCIA

Puedes cambiar la calabaza por boniato o mezclar ambos en la misma tortilla.

TORTILLA DE CALABAZA Y CEBOLLA



30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 450 g de calabaza • cebolla • 3 huevos grandes • 50 ml de leche • aceite de oliva.

- **Cuece la calabaza al vapor.** Córtala en cuadrados sin la piel. Reserva.
- **Rehoga la cebolla picada muy fina en una sartén** con un chorrito de aceite de oliva. Bate los huevos y añade la leche.
- **Una vez mezclados, echa la calabaza y la calabaza.** Deja reposar un par de minutos. Cuaja en la sartén a fuego medio.

MUCHOS DE ESTOS PLATOS ESTÁN LLENOS DE SABOR GRACIAS A LAS VERDURAS Y, ADEMÁS, NO TIENEN DEMASIADAS CALORÍAS.

MAFALDINE CON BERENJENAS

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 2 berenjenas • 400 g de mafaldine (o cualquier otra pasta larga y de ancho medio) • 2 bolas de mozzarella ligera • 1 cebolla • 300 g de salsa de tomate • 50 ml de aceite de oliva • albahaca fresca • sal • pimienta.

- **Cuece la pasta.** Escurre y reserva. Lava las berenjenas, córtalas en rodajas y después en forma de media luna. Escurre la mozzarella y córtala en rodajas. Pela la cebolla y pícala.
- **Calienta unas gotas de aceite** en una sartén y asa las berenjenas hasta dorarlas. Retira, sazona con sal y reserva caliente.
- **Dispón las rodajas de mozzarella en la sartén.** Cuando empiecen a ablandarse, sácalas y reserva. Rehoga la cebolla hasta que comience a dorarse. Añade la salsa de tomate, remueve. Cuece unos minutos, agrega la pasta y calienta. Salpimenta al gusto.
- **Dispón un lecho de berenjenas sobre una fuente de servir.** Coloca encima las rodajas de mozzarella y termina con los mafaldine con tomate. Decora con albahaca fresca.

PUNTO

Ralla queso parmesano por encima de la pasta como último paso para potenciar aún más el sabor del plato.





ACOMPANAMIENTO

Para mojar en el queso, lo mejor son trozos de pan, patatas cocidas o trocitos de carne.

FONDUE SUIZA MOITIÉ-MOITIÉ

15 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 1 diente de ajo, pelado y cortado por la mitad • 400 g de queso Vacherin Fribourgeois AOP • 400 g de Le Gruyère AOP • 750 ml de vino blanco • 4 cucharaditas de harina de maíz • 1 cucharadita de zumo de limón • 1 copita de Kirsch • 1 pizca de pimienta de cayena.

- **Ralla el Gruyère AOP** y corta en trozos el Vacherin Fribourgeois.
- **Frota las paredes interiores de la caquelón** (cazuela para hacer fondue) con el diente de ajo.
- **En la misma caquelón**, mezcla el Gruyère AOP y la harina de maíz, añade el vino blanco y el zumo de limón. Lleva a ebullición y remueve.
- **Reduce el fuego**, añade el Vacherin Fribourgeois AOP y sigue removiendo hasta que se derrita. Añade el kirsch y la pimienta al gusto.
- **Coloca la caquelón en el infiernillo** para servir en la mesa.

AOP Denominación de Origen Protegido

TARTA DE QUESO Y FRAMBUESA EN TARRO

80 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 200 g de queso de untar • 75 ml de nata para montar • 80 g de galletas tipo María trituradas • 90 g de mantequilla derretida • 1/2 cucharadita de extracto de vainilla • 45 g de azúcar moreno • mermelada de frambuesa.

- **Mezcla las galletas con la mantequilla** y poner en el fondo de los tarros, formando una base compacta.
- **En un bol, monta la nata.** En otro, bate el queso hasta que esté suave. Mezcla ambas cremas con el azúcar y la vainilla, formando una crema única.
- **Pon sobre las bases de galleta**, llegando casi hasta arriba del recipiente. Cubre con la mermelada.
- **Deja enfriar en la nevera durante 1 hora**, cerrados con su propia tapa o cubiertos con papel film.

RECICLAJE

Aunque puedes comprar los tarritos nuevos, también puedes reutilizar los que te queden en casa de alguna conserva. Esterilízalos y listo.



PINTURA PARA AZULEJOS

RENOVAR EL BAÑO O LA COCINA SIN OBRAS

Si quieres hacer una renovación del cuarto de baño o de la cocina, pero no te apetece meterte en obras, tienes otras opciones que pueden resultar muy efectivas con un coste muy reducido. **Una de ellas es pintar los azulejos para actualizar el aspecto. El cambio es total.** POR M. T. PASCUAL

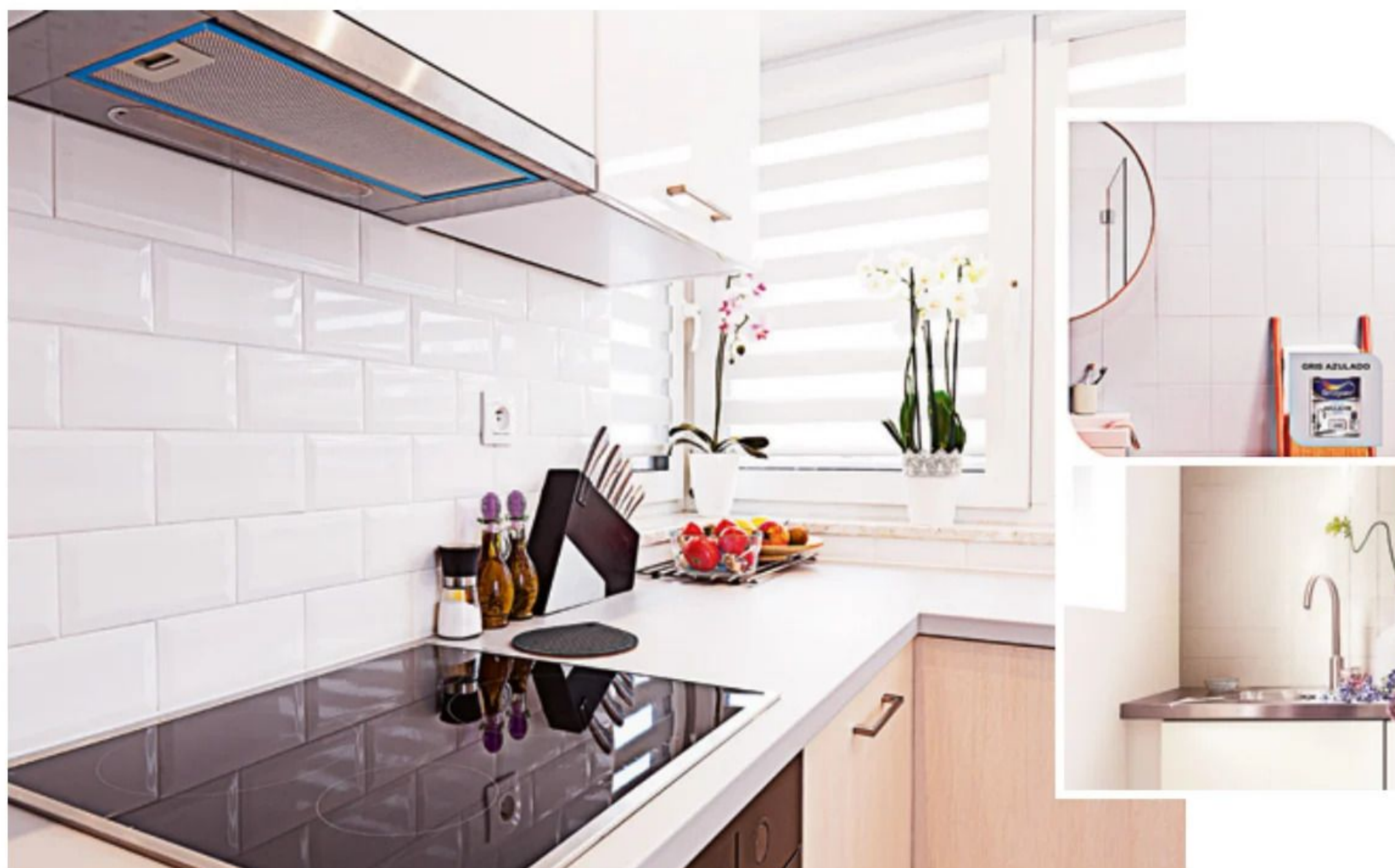
Las pinturas que necesitas para pintar los azulejos son esmaltes. Se diferencian de una pintura plástica por la adherencia y la dureza del acabado. Existen esmaltes específicos para pintar azulejos que pueden cambiar por completo la apariencia de tu cocina o baño gracias a una completa gama de color.

Los esmaltes para azulejos son lavables, de gran durabilidad y soportan fantásticamente la humedad. Están preparados para aplicarse directamente sobre la superficie del azulejo, lo cual es una ventaja porque no necesitan una capa previa de imprimación. Ofrecen un acabado uniforme sin marcas de rodillo o brocha que puede tapar un diseño de azulejos anticuado. Existen una amplia gama de colores para elegir el que más te guste.

Ahora están muy de moda utilizar blanco, blanco piedra, gris, piedra natural o la gama de los azules agrisados.

TIPOS DE ESMALTES PARA PINTAR ENCIMA DE AZULEJOS

Pueden ser con base de agua y con base de aceite. En general te aconsejamos los esmaltes con base al agua, ya que no amarillean con el paso del tiempo. Al no contener disolventes, huelen menos y son más respetuosos con el medio ambiente. Los esmaltes al agua ofrecen un acabado más mate que resiste bien las manchas. Para limpiar tus azulejos puedes usar agua y jabón. Los esmaltes de base aceite permiten un acabado más brillante. Se secan



LOS ESMALTES PARA AZULEJOS son lavables y soportan bien la humedad. Están preparados para aplicarse directamente sobre la superficie del azulejo, lo cual es una ventaja porque no necesitan una capa previa de imprimación.

más rápidamente que los anteriores, aunque tienen la desventaja de que con el paso del tiempo pueden amarillear, porque contienen disolvente. Resisten bien la humedad de la cocina y el baño y se limpian con aguarrás o disolvente.

MODO DE APLICACIÓN

Los esmaltes específicos para azulejos pueden aplicarse sobre diversos materiales: azulejos de gres, cerámica, loza... ya sean del baño, la cocina u otras estancias de interior. Lo importante es limpiar y desengrasar perfectamente la superficie, antes de aplicarlo. Hay que prestar especial atención en las juntas y repararlas previamente para lograr un acabado perfecto.

Recuerda que el lugar donde realices la tarea debe estar bien ventilado. Es importante leer con atención y seguir las instrucciones del fabricante res-

pecto a la aplicación y condiciones de secado del esmalte. Los esmaltes necesitan más tiempo de secado que las pinturas plásticas. La máxima resistencia se consigue ya pasadas las 48 horas.

El modo de pintar con esmalte es muy sencillo. Solo tienes que diluir el esmalte en agua (si es acrílico) o en aguarrás o disolvente (si es sintético). A continuación, aplicar con un pincel o brocha, en el caso de que vayas a pintar superficies con molduras, como los muebles de la cocina, para así poder llegar bien a todos los rincones. Emplea un rodillo en las superficies más grandes, también se pueden aplicar con pistola. Respeta el tiempo de secado recomendado por el fabricante entre una mano y otra de pintura.

Una vez acabado la transformación será muy significativa. Si, además, acompañas esta renovación con cambios en los muebles, armarios o accesorios, habrás realizado una reforma sin obras y sin apenas esfuerzo.

AHORA ESTÁ MUY DE MODA UTILIZAR BLANCO, BLANCO PIEDRA, GRIS, PIEDRA NATURAL O LA GAMA DE LOS AZULES AGRISADOS.



THE WALKING DEAD UNIVERSE

amc

BORN IMMORTAL

WALKING DEAD
DARYL DIXON

WALKING DEAD
THE ONES
WHO LIVE

WALKING DEAD
DEAD CITY

TALES
OF THE
WALKING DEAD

DISPONIBLE EN TODAS LAS PLATAFORMAS DE TELEVISIÓN DE PAGO

RUTAS DE PASIÓN POR ANDALUCÍA (2)

LAS VÍRGENES MÁS VENERADAS

Seguir los pasos de las Vírgenes más queridas por los andaluces nos ayuda a descubrir **lugares llenos de significado y apuntar fechas cargadas de simbolismo** en nuestras agendas. También a conocer **imágenes e historias llenas de sentimiento y pasión** y es que, en muchas más ocasiones de las que podemos creer, detrás de una talla hay muchas sorpresas esperando. **POR INMA COCA**



Toca el turno de recorrer la parte oriental de Andalucía, donde, al igual que en la zona occidental, la figura de la Virgen también está muy presente y la pasión con la que se viven sus fiestas es igual de intensa. Tanto en las grandes ciudades como en pequeños pueblos destaca el rico patrimonio que se ha forjado gracias a la fe y que ha llegado hasta nuestros días para poder seguir disfrutándolo.

ruta 6 GRANADA

VIRGEN DE LAS ANGUSTIAS

La ciudad de la Alhambra, el Sacromonte y las tapas se prepara para disfrutar uno de los meses más importantes del año. Es en septiembre cuando se celebran las fiestas en honor a su patrona y las calles que rodean a su basílica se llenan de flores.

- Con una decoración 100% barroca, la basílica de la Virgen de las Angustias es uno de los secretos mejor guardados de los granadinos. Una joya que no siempre está incluida en las rutas turísticas y sorprende a todo el que le hace un hueco en su escapada. Además, este mes de septiembre, es una de las mejores fechas para visitarla, ya que el día 15 se volverá a llenar de flores, como cada año. Después, el último domingo, saldrá en procesión para dar por finalizados los actos en honor a la que lleva siendo la patrona de la ciudad más de cinco siglos.
- Encajada entre estrechas calles,



LA ALHAMBRA Y LA CATEDRAL son los dos monumentos más destacados de Granada, aunque presenten estilos muy diferentes.

espera escondida la catedral, obra cumbre del Renacimiento español. La parte más antigua la encontramos en la Capilla Real, donde descansan los restos de los Reyes Católicos, quienes la mandaron



construir. Y como no, la visita debe seguir subiendo hacia el Albaicín en busca del famosísimo Mirador de San Nicolás, desde donde, la silueta de la Alhambra nos regala el atardecer más bonito del mundo.



MÁLAGA ES HOY una de las ciudades con mayor calidad de vida del mundo.

LOS MALAGUEÑOS celebran las fiestas en honor a su patrona el 8 de septiembre.

En esta ciudad costera han sabido cómo unir tradición y vanguardia, conservando su esencia. Tal vez sea este el secreto para convertirse en una de las ciudades con mayor calidad de vida y el espejo en el que se miran otras grandes urbes.

● **Conocida como la Capital del Sol**, esta gran ciudad conquista los corazones de quien la visita, ya sea por su amplia propuesta cultural como sus tradiciones y encanto natural. Pero no ocurre al contrario, ya que Málaga es una ciudad muy difícil de conquistar. Si no, que se lo pregunten a los Reyes Católicos, quienes sufrieron a lo grande para hacerla suya y echar a los musulmanes del territorio. Se cuenta que, el que era su consuegro, el emperador Maximiliano I (padre de Felipe el Hermoso, esposo de Juana la Loca) le regaló una figura de la Virgen a Fernando el Católico y que este, tras meses de asedio a la ciudad, soñó con esta



SUS PLAYAS y la gastronomía son otro de los reclamos y encantos de Málaga. Por eso, los espetos (tradicionalmente de sardinas, pero con otras muchas opciones) son un clásico que no puede faltar en cualquier visita.

Virgen, justo antes de lograr su objetivo. Así pues, el rey le regaló a la ciudad esta Virgen, a la que bautizó como de la Victoria.

● **Antes de que se construyese el templo** en el que sigue estando la patrona de la ciudad, ya existían otros monumentos destacados en Málaga que hoy son visita imprescindible como la Alcazaba. Situada en pleno centro histórico, las

ruinas de lo que fue una impresionante fortaleza siguen recordando a los visitantes el pasado árabe de la ciudad. Menos evidente es el recuerdo de la mezquita que pasó a ser una catedral cristiana tras la reconquista y que hoy es uno de los monumentos más queridos por los malagueños que la conocen como La Manquita, ya que solo se terminó una de sus torres.



Uno por cada barrio y casi para todos los gustos. La oferta cultural de Málaga puede resultar apabullante y es que aquí se respira arte por los cuatro costados. Si no se sabe por dónde empezar, el dedicado a Pablo Picasso siempre es una buena opción. La ciudad natal de uno de nuestros artistas más importantes acoge una de las exposiciones más amplias y valiosas. Después, se puede seguir por el Centro Pompidou y su destacado recorrido por el arte de los siglos XX y XXI o por el Museo Carmen Thyssen centrado en la pintura española y andaluza.

RUTA 8 ALMERÍA VIRGEN DEL MAR

La provincia más oriental de Andalucía suena a playas tranquilas y salvajes, pero su capital bien merece una visita. Conocer a la Virgen del Mar y su interesante historia puede ser un buen punto de partida.

● **Cuentan en Almería** que el 22 de diciembre del 1502, el torrero que vigilaba la playa de Torregarcía se sorprendió ante un gran reflejo que divisó en la orilla. Al acudir a la zona encontró una talla de una Virgen con el niño en brazos. Tras comunicarlo a las autoridades, decidieron llevarla al Convento de Santo Domingo, donde todavía hoy se encuentra. El gran manto que cubre a la Virgen fue un regalo de la reina Isabel II tres siglos después, cuando ya era patrona de la ciudad.

● **Un paseo por la ciudad.** Conocida popularmente como el Templo



LA CIUDAD MENOS MASIFICADA de toda Andalucía siempre es una grata sorpresa para sus visitantes.

de la Patrona, la iglesia del convento de Santo Domingo está situada a pocos minutos de la Catedral, la gran joya de la ciudad, junto a la Alcazaba. Tras una larga transformación esta luce su mejor cara, sobre todo en los atardeceres de

verano, cuando pasear por sus jardines es una delicia. Y, como no, la visita debe terminar en la ermita que se construyó justo en el punto en el que la talla apareció, una playa tranquila en la entrada del Parque Nacional Cabo de Gata.



RUTA 9 JAÉN SANTA MARÍA DE LA CABEZA

Entre un mar de olivos, por el que es reconocida la provincia de Jaén, destaca una localidad, Andújar. Puerta de Sierra Morena, es casa del lince ibérico y el águila imperial y, también, de una de las vírgenes más queridas y veneradas de toda Andalucía.

● **La Virgen de Santa María de la Cabeza** eligió Andújar para instalarse y los andujareños la acogieron con los brazos abiertos desde el primer momento. Fue a comienzos del siglo XIII, poco después de que los árabes se rindiesen y los cristianos repoblasen la zona, cuando la Virgen se apareció ante un pastor. No solo le curó el brazo herido, también le dijo que debían construir ahí un templo en su honor. Esta es una de las tres apariciones marianas que la Iglesia católica admite en España. Esto, junto a la gran devoción que existe, fueron motivos de peso que el Papa Benedicto XVI le otorgase la Rosa de Oro, una distinción que tan solo poseen una veintena de vírgenes en todo el mundo.

● **La Romería más antigua** y también más multitudinaria tras la del Rocío. Tiene lugar el último fin de semana del mes de abril y acuden unos 500.000 romeros.



LA VIRGEN DE LA CABEZA toma su nombre del cerro donde fue hallada la figura, en uno de los puntos más altos de Sierra Morena.





LA FORTALEZA DE LA MOTA impresiona tanto desde el aire como en tierra firme.

Virgen de los Dolores de Osuna.



Si hay una celebración que une a toda Andalucía y resume parte de su esencia, esa es la Semana Santa. Y ese es el tema principal en esta ruta por el interior de la comunidad, pero no lo único que destacar de este apasionante recorrido.

● **Lejos de las grandes ciudades** en las que la Semana Santa adquiere interés internacional, destacan pequeños pueblos de interior que merecen toda la atención. A lo largo de diez localidades repartidas entre tres provincias, no solo es posible hacerse a la idea de la importancia de esta celebración en la zona, también conocer lugares llenos de encanto que lograrán robar el corazón a todo visitante. Y es que, no hace falta que los pasos con sus cofradías y sus bandas de música inunden las calles para entender el calado de la Semana Santa andaluza. Esta ruta oficial que recibe el nombre de Caminos de Pasión es la mejor excusa para



DIEZ PUEBLOS unidos por algo tan destacado para los andaluces como es la Semana Santa, pero con una personalidad propia y un encanto arrollador en cualquier época del año.

recorrer algunos de los pueblos más bonitos del interior andaluz. ● **Alcalá la Real**, en pleno mar de olivos jienense, destaca este precioso pueblo blanco que ha crecido a los pies de su impresionante fortaleza. Sin duda, un excelente punto de partida o un final por todo lo alto. Ya en **Córdoba**, una parada imprescindible es **Baena**, donde se puede visitar un museo

dedicado a la Semana Santa, pero también los importantes restos arqueológicos de **Torreparedones**, donde se podrá conocer más de la época ibérica y romana. Ya en **Sevilla** destacan **Osuna**, localidad que presume de tener la calle más bonita del mundo, y **Carmona**, un encantador pueblo de casas blancas lleno de rincones muy especiales.



La Semana Santa en Andalucía no es solo una celebración religiosa, es un auténtico espectáculo de fe y arte. Una hermosa herencia que sigue transmitiendo de padres a hijos después de siglos de historia. Desde el Domingo de Ramos hasta el de Resurrección, las calles de pueblos y ciudades andaluzas se convierten en escenarios vivos donde los colores de los nazarenos, el olor a incienso y el sonido de los tambores y las cornetas son tan protagonistas como los pasos que esos días salen a las calles. Una experiencia que hay que vivir.

LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

Restaurantes, libros, series, películas, teatro, exposiciones, planes para escaparte y evadirte y muchos juegos. Hemos seleccionado y creado para ti las mejores propuestas para que exprimas estos días.

POR SILVIA RUEDA

'GOURMET'

La ruta del torrezno de Soria

Disfruta de este manjar en un viaje 'gastro' por 58 locales de la provincia, entre los que se encuentran los pioneros en ofrecerlo y los que elaboran los más innovadores.



➔ En menos de una década, el Torrezno de Soria se ha convertido en el embajador culinario de la provincia soriana por excelencia y en todo un emblema gastronómico que no puede faltar en la carta de entrantes de ningún establecimiento que se precie, o en las mejores barras de pinchos del país. Ir a esta tierra castellana y no comer una tapa de torrezno es un delito culinario que no puede permitirse un viajero. Por eso, la Asociación de Hosteleros de Soria y la Marca de Garantía Torrezno de Soria han creado "La Ruta del Torrezno de Soria", un completo recorrido por los mejores lugares en los que degustar este manjar en su lugar de origen. Este recorrido 'gastro' incluye los establecimientos pioneros que em-



pezaron a servirlos en los años 60, como la Venta Nueva, en Calatañazor, o el Mesón Castellano, en la capital; y a los ganadores y finalistas del gran concurso culinario anual de "El Mejor Torrezno del Mundo". También a aquellos que elaboran los más innovadores y crean tapas de lo más original con el torrezno como ingrediente principal, como un trampantojo de pastel de milhojas de torrezno, un torrezno relleno de bacalao o un ceviche con torrezno.



Mr Porter

Este *steakhouse* de Barcelona celebra la llegada de la regata internacional Louis Vuitton America's Cup con una creación única que forma parte de la carta de la Regata Cultural: el Copa América. Con base de ron Bacardi Carta Blanca se mezcla con miel salada, tomillo, licor Ratimia Alquimia y Apple-tizer, se ahúma con romero y se decora con manzana crujiente espolvoreado con Tajín.



Pilar Akaneya

El santuario culinario que ha definido el arte de la gastronomía nipona más auténtica, más allá del *sushi*, en la capital española acaba de presentar su último tesoro: el menú *Sumibiyaki*. Elaborado como una entrada accesible a los sabores distintivos de la casa, permite a los comensales explorar la esencia del *sumibiyaki*, una técnica japonesa de cocina a la brasa que realza el sabor de cada ingrediente.

LIBROS

‘El secreto de las golondrinas’

NURIA RIVERA

Málaga, 1990. La niña Candela corretea entre las hileras de olivos que pertenecen a su familia. Junto a ella siempre están el abuelo y la tía Julia, que le transmiten como nadie el amor y la devoción por esas tierras y por el aceite que esos árboles les brindan. Dos décadas después, en el mismo olivar, aparece el cuerpo sin vida de Julia. Ese trágico suceso hace que Candela regrese a Las Golondrinas, la finca familiar de la que se alejó hace tiempo. Volver allí, un diario de confidencias y, además, el reencuentro inesperado con Fran, su pasional amor de adolescencia, hacen que la joven

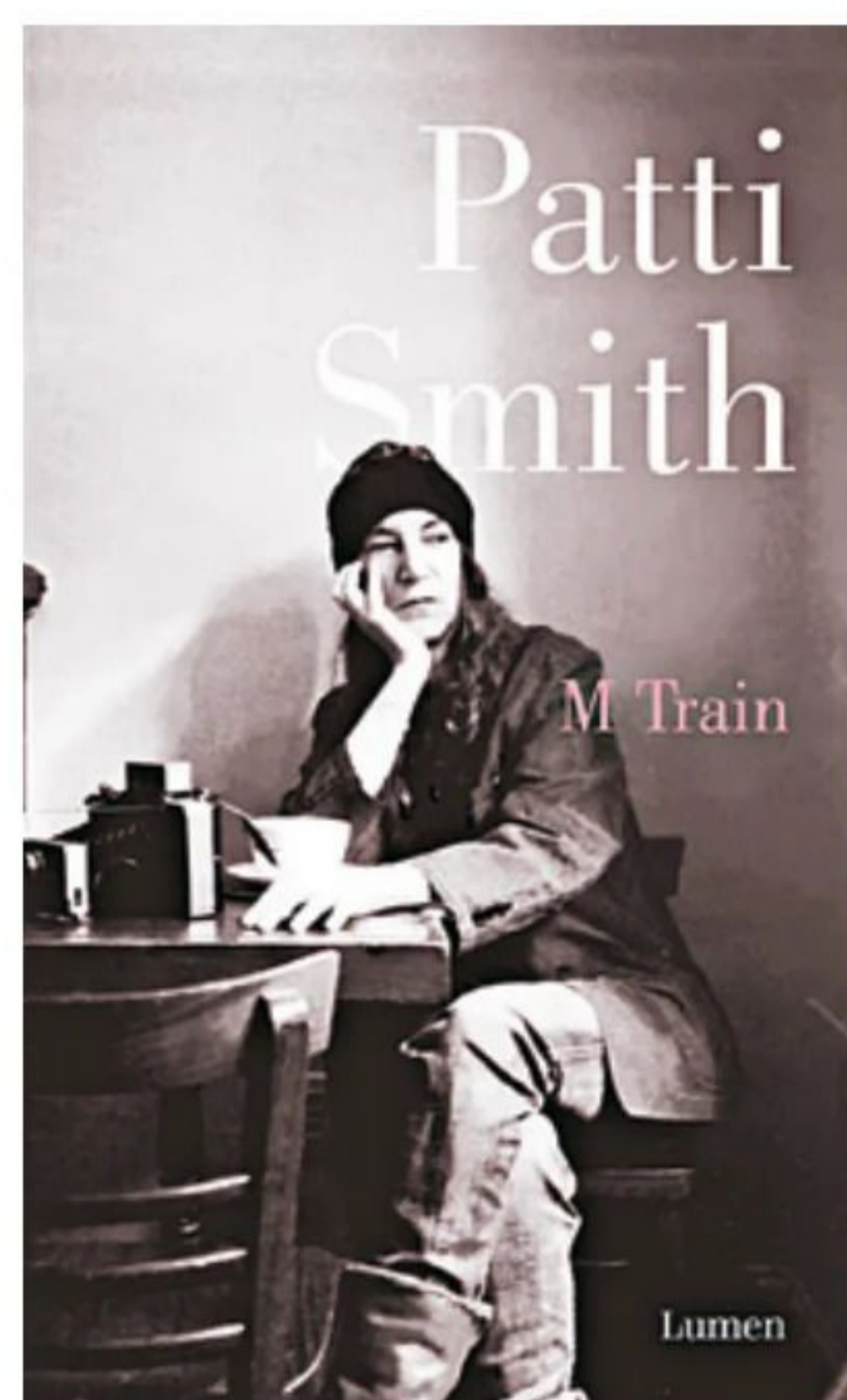
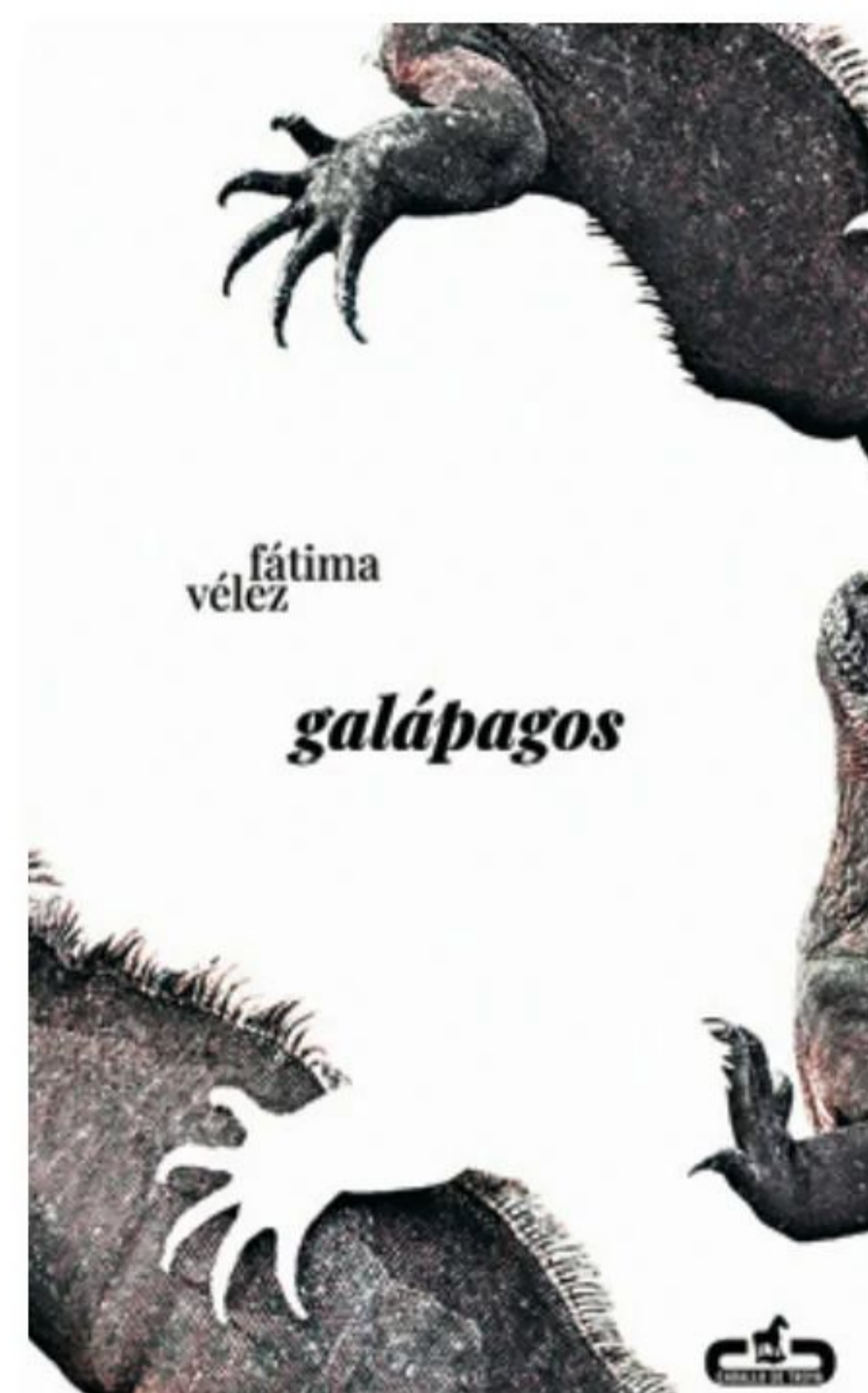


se dé cuenta de que por mucho que uno intente dejar atrás el pasado, este nunca desaparece y acaba regresando. A la vez, la investigación de la muerte de su tía, provoca un verdadero tsunami en su familia. **Ediciones B. Edición impresa: 21,90€. E-book: 8,54€.**

‘Galápagos’

FÁTIMA VÉLEZ

Lorenzo es un pintor al que se le cae una uña y viaja de Bogotá a París primero y por las islas Galápagos después, al mismo tiempo que asiste a la decadencia de su salud. Este libro se adentra con poesía, humor, belleza y absurdo en la exploración de los cuerpos enfermos y deseantes que se niegan a desaparecer. **Caballo de Troya. Edición impresa: 15,90€. E-book: 6,64€.**



‘M Train’

PATTI SMITH

En las páginas de este libro, la escritora, cantante y artista visual revisita las cafeterías que más ha frecuentado a lo largo de los años y que han sido para ella lugares de creación, empezando por el Café 'Ino, de Greenwich Village (Nueva York). Si alguien alguna vez soñaste con acompañar a Patti Smith en sus viajes, ha llegado la hora de subirse a M Train: la experiencia merece la pena. **Lumen. Edición impresa: 21,90€. E-book: 6,64€.**



‘El banquete de bodas’

LIU XINWU

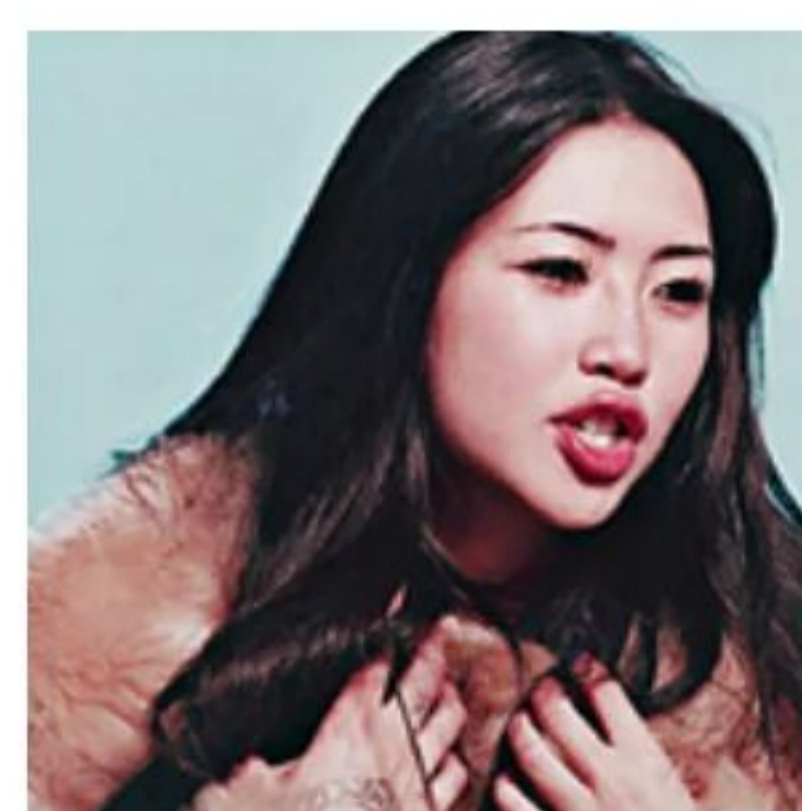
Una mañana de 1982, un patio de Pekín empieza a agitarse. Jiyue, el hijo de la tía Xue, se casa, y ella está decidida a hacer de la boda un éxito, aunque el joven es un ignorante en asuntos del corazón y del cuerpo y pese a que la responsabilidad de preparar el costoso banquete recae en un chef en prácticas. **Editorial Cántico. Almuzara. Edición impresa: 29,90€.**

MÚSICA

‘Short n’ Sweet’

SABRINA CARPENTER

El espíritu chispeante de la cantante, compositora y actriz estadounidense se refleja en cada una de las nuevas canciones de este álbum. Sus letras consiguen que quien las escuche se ría e incluso se sonroje, y las composiciones hacen desear haberlo pensado primero. *Taste, Please Please Please, Good Graces, Sharpest Tool, Coincidence, Bed Chem* y *Espresso* son solo algunos de los temas que harán las delicias de los seguidores de la estrella pop. **Edición vinilo azul: 34,99€.**



‘This Is How Tomorrow Moves’

BEABADOOBEE

La artista filipino-británica publica su tercer álbum de estudio, un disco con 14 nuevas canciones que demuestran su talento como compositora. **Vinilo: 29,99€.**



‘Planté bandera’

TOMMY OLIVENCIA Y SU ORQUESTA

Primera edición en vinilo desde su lanzamiento en 1975 de la obra maestra del trompetista Tommy Olivencia y el cantante Chamaco Ramírez. **Precio: 34,99€.**

EN PANTALLA

SERIES



‘El Señor de los Anillos: Los Anillos de Poder’

En la segunda temporada, Sauron regresa, pese a no contar con ejército ni aliados. El ascenso del Señor Oscuro ahora solo depende de su capacidad para reconstruir su poder y supervisar la creación de los Anillos de Poder, con los que podría someter a su voluntad a todos los pueblos de la Tierra Media. **Estreno en Prime Video el 29 de agosto.**



‘Respira’

DEL CREADOR DE ‘ÉLITE’ Y ‘FÍSICA O QUÍMICA’

Médicos y residentes del Hospital Joaquín Sorolla de Valencia trabajan sin descanso al ritmo frenético de la sala de urgencias, en la que las tensiones, las emociones y el deseo aceleran el pulso de un personal que vive cada vez más al límite. La llegada de una prestigiosa paciente pone de relieve la complicada situación de la sanidad pública y enciende la mecha de una huelga sin precedentes. **Estreno en Netflix el 30 de agosto.**

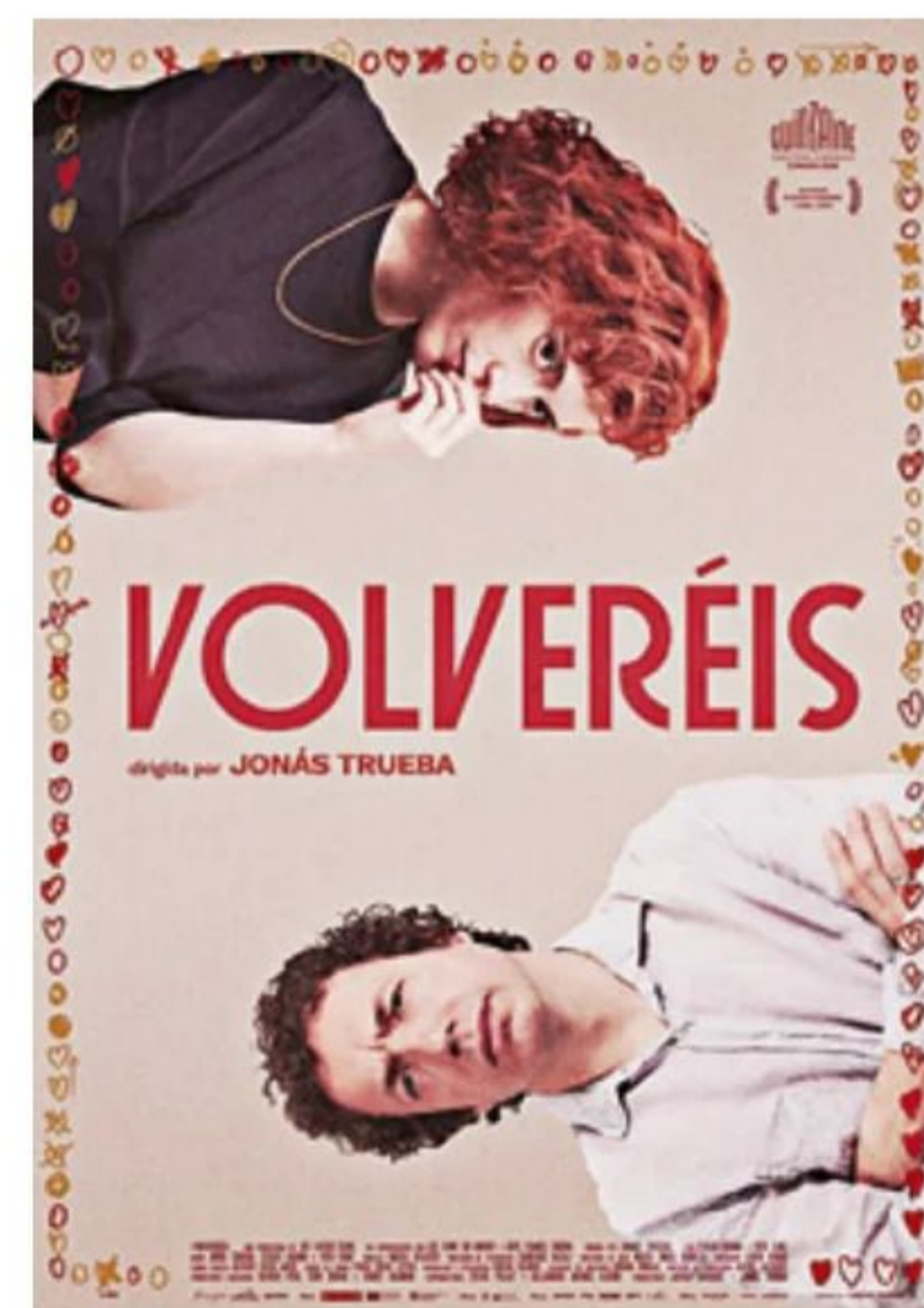


CINE

‘Volveréis’

Itsaso Arana y Vito Sanz protagonizan esta película de Jonás Trueba, premiada en el último Festival de Cannes. **Estreno en la gran pantalla el 30 de agosto.**

➔ Tras quince años de relación sentimental, Ale y Alex tienen una idea que podría parecer absurda a mucha gente: organizar una fiesta para celebrar su ruptura. Porque cuando se acaba el amor... solo queda festejarlo. Como era de esperar, el anuncio del evento deja perplejos a sus seres queridos, pero ellos se mantienen firmes en la decisión de separarse. ¿O quizá no? Itsaso Arana y Vito Sanz son los protagonistas de esta ‘anticomedia’, escrita también por ellos junto a Jonás Trueba, director de la cinta. El filme logró el premio a la mejor película europea de la Quincena de Cineastas del prestigioso Festival de Cannes. **Volveréis llega a las salas el 30 de agosto.**



MÁS CINE



‘Un regalo para papá y mamá’

Isla Fisher y Greg Kinnear encabezan el reparto de esta película en la que unos niños tratan de salvar, contrarreloj, el matrimonio de sus padres. **Estreno el 30 de agosto.**

‘Bonnard, el pintor y su musa’

Pierre Bonnard es un célebre pintor no solo por su talento con el pincel, sino también gracias a Marthe, su enigmática musa y compañera, la cual aparece en más de un tercio de su obra. **Estreno el 30 de agosto.**



OCIO



PLAN



Un oasis de paz y serenidad

DISFRUTA DEL RELAX MÁS EXCLUSIVO EN LAS MIMOSAS DE IBIZA

El Hotel Boutique y Spa Las Mimosas es la mejor elección para aquellas personas que anhelan descubrir en Ibiza todo un oasis de paz y de relax en un increíble entorno natural, con una oferta gastronómica mediterránea para todos los paladares y muy cerca de las mejores playas de la isla. Las Mimosas cuenta con once suites junior y seis espaciosas habitaciones decoradas con mimo y detalle; una gran piscina, un restaurante, un gimnasio y una zona de spa, en la que huéspedes y público en general pueden disfrutar de una gran cantidad de tratamientos corporales. **Más información en www.lasmimosasibiza.com.**



CONCIERTO

La Oreja de Van Gogh

La emblemática banda donostiarra está recorriendo estos meses la geografía española deleitando a seguidores de todas las edades con sus canciones, algunas de ellas himnos para más de una generación. Las próximas fechas de la gira son el 29 de agosto en Huelva; el 6 y el 7 de septiembre en A Coruña; el 14 en Albacete; y el 20 en Tarragona. **Más información en www.lao-rejadevangogh.com.**



FESTIVAL

Kalorama

El Recinto Ferial de IFEMA de Madrid acoge del 29 al 31 de agosto una nueva edición de este festival internacional musical al aire libre, que cuenta en esta ocasión con artistas como Massive Attack, The Prodigy, Peggy Gou, Jungle, Sam Smith, LCD Soundsystem, The Smile y Peggy Gou, entre otros. **Más información y entradas en www.kaloramamadrid.com.**



TEATRO

'Conspiranoia'

Luis Merlo, Natalia Millán, Juanan Lumbreras y Clara Sanchis protagonizan esta comedia "llena de teorías de la conspiración, secretos, mentiras y amistades a punto de estallar". La trama comienza cuando un grupo de amigos hace una 'intervención' a una de ellas con el objetivo de que recupere el sentido común y se deje de conspiranoias. **Hasta el 29 de septiembre en el Teatro Alcázar de Madrid.**



ARTE



'Dinosaurios de la Patagonia'

MADRID. CaixaForum acoge esta muestra con varias réplicas y fósiles de esqueletos de dinosaurios encontrados por paleontólogos en la región de la Patagonia. **Hasta el 6 de abril.**



'Wu Tsang. La gran mentira de la muerte'

BARCELONA. Instalación fílmica y de sonido concebida como una obra específica para la Capella MACBA, que explora los temas poéticos de Carmen. **Hasta el 3 de noviembre.**



'Inside Matisse. Un dispositivo de Stéphanie Marin'

MÁLAGA. El Centre Pompidou acoge esta muestra en la que el público se sumerge en el ambiente del taller artístico de Henri Matisse. **Hasta el 2 de febrero.**

JUEGOS

Nada como unos pasatiempos variados para pasar un buen rato entretenida a la vez que ejercitas tu cerebro.

SOPA DE LETRAS

➔ En primavera es cuando las flores están en su mayor esplendor, aunque algunas se encuentran durante todo el año. ¿Te animas a encontrar estos 15 nombres? Seguro que todos ellos te suenan.

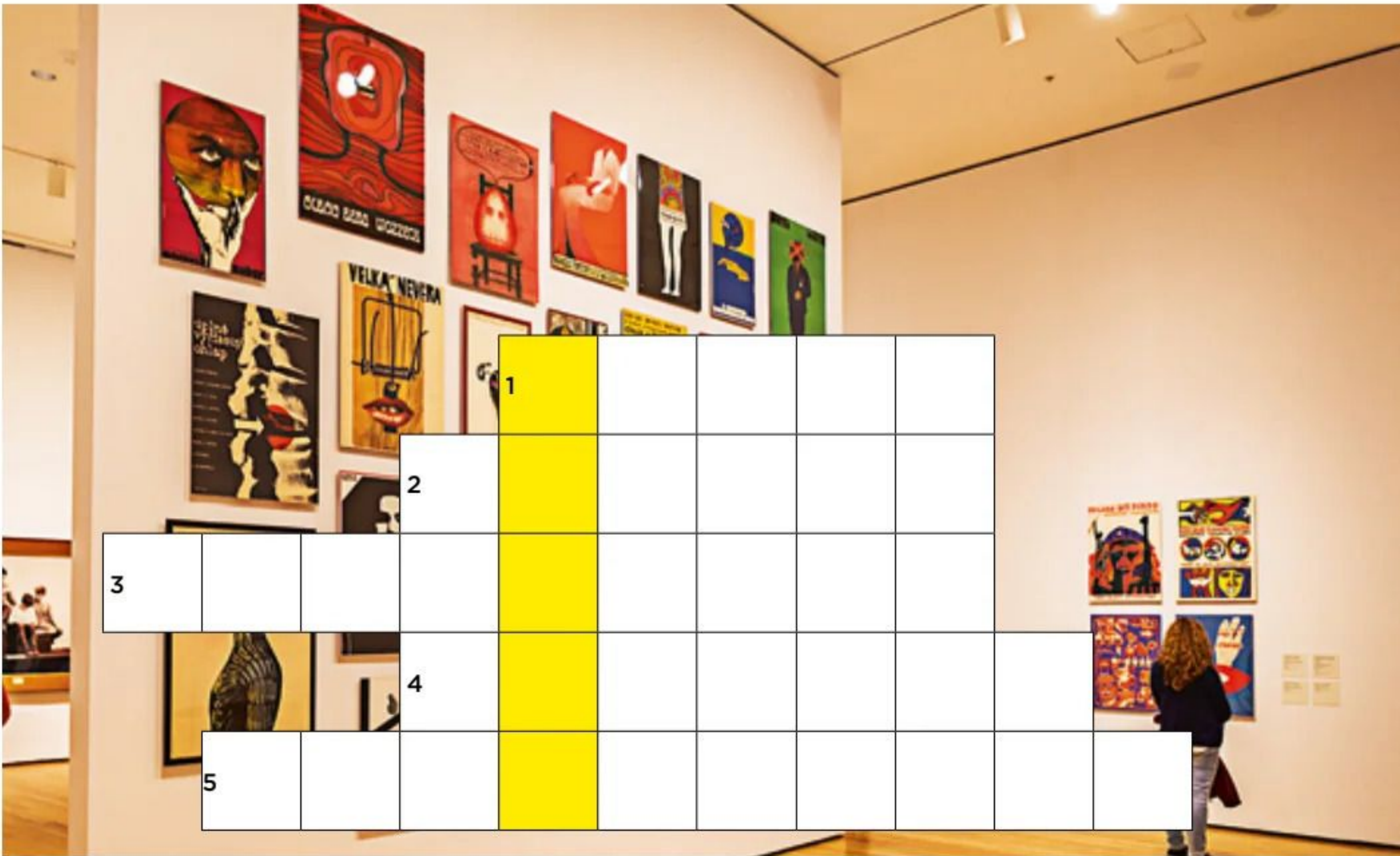
- AMAPOLA
- GARDENIA
- MARGARITA
- ROSA
- CLAVEL
- CRISANTEMO
- GIRASOL
- JAZMÍN
- TULIPÁN
- ORQUÍDEA
- PETUNIA
- LIRIO
- HORTENSIA
- CAMELIA
- IRIS

C	L	G	A	C	O	G	A	F	O	S	C	O	G	L	I	R	I	O
N	E	R	R	I	I	R	R	N	N	E	N	J	A	Z	M	I	N	I
U	V	N	S	U	S	N	S	A	R	E	U	R	N	S	A	R	E	P
I	A	S	T	I	I	N	T	C	O	D	I	I	O	T	C	O	D	I
S	L	A	R	C	A	M	E	L	I	A	S	S	A	S	E	S	R	C
I	C	L	B	I	E	L	B	T	S	P	I	I	L	B	A	A	P	E
I	R	N	A	P	I	L	U	T	R	T	I	R	E	T	I	M	T	R
S	O	S	R	S	O	S	R	I	N	O	S	I	S	N	A	N	R	O
I	O	C	E	C	O	C	E	U	I	G	H	O	E	R	U	I	G	O
T	G	A	O	R	T	A	O	Q	T	O	T	D	G	A	Q	T	O	T
P	E	I	R	I	E	L	R	N	B	E	R	A	L	L	N	B	E	E
E	A	C	R	S	A	C	R	O	S	A	R	A	C	O	O	S	A	A
T	A	U	T	A	A	U	T	R	G	I	A	A	U	P	R	A	A	A
U	O	L	E	N	S	L	E	B	T	S	I	O	L	A	B	D	S	O
N	C	A	S	T	C	O	S	A	C	A	C	C	A	M	T	C	A	C
I	S	D	P	E	S	D	L	I	E	U	E	S	D	A	I	E	U	S
A	P	O	I	M	P	O	I	E	L	P	P	P	O	I	E	L	P	P
S	K	R	L	O	K	R	L	A	S	K	S	K	R	L	A	S	K	K
E	E	A	A	E	E	A	E	D	I	U	Q	R	O	A	I	R	E	E

CRUCE DE PALABRAS

➔ Si eres amante del arte, te encantará visitarlos. Dentro de sus edificios se guardan y se exhiben colecciones de obras y objetos con un interés artístico, cultural, histórico... Si quieres dar con la palabra oculta, antes tendrás que encontrar la respuesta a las siguientes preguntas.

- 1. Este pintor francés fue uno de los padres del impresionismo. *El estanque de Ninfeas* es una de sus obras más importantes.
- 2. Composición pictórica que suele hacerse sobre un lienzo.
- 3. Se dice de aquello que está hecho con arte.
- 4. Pintura o efigie de una persona, principalmente. El de la Mona Lisa, de Leonardo Da Vinci, es el más famoso de la historia.
- 5. Presentación pública de artículos de la industria o de las artes con fines culturales.



SUDOKU

➔ Rellena la cuadrícula utilizando las cifras del 1 al 9, pero recuerda no repetir los números en las filas ni en las columnas ni en los bloques.

	1		2	3				
9		3	6			8	2	
5			1			7		3
4		6	3	2		1		
2	7		8		1	4	3	
				5	4			6
		9			6			2
	6	8		9	2	5		4
	2			8		6		

AHORCADO

¿Cómo eres de cocinitas? Completa las letras que faltan para dar con el nombre de estos famosos cocineros españoles.



➔ C _ R M _ / _ U S C A L _ E D _
 ➔ _ A R _ I N / B _ R A _ A T E _ U I
 ➔ D _ B _ Z / _ U Ñ _ Z
 ➔ _ E R _ A _ / A _ R I _
 ➔ J _ R D _ / _ R U _

CRUCIGRAMA

Lee con atención cada una de las definiciones que te facilitamos para encontrar y completar los espacios correspondientes a cada palabra. Mirar el diccionario ¡no vale!



HORIZONTALES:

3. Hijo del hermano de una persona.
5. Estructura que se encuentra en el interior de las células y que contiene la información genética. Los humanos tenemos 23 pares.
6. Se dice de aquel militar que abandona su bandera.
8. Persona que ama la soledad, a quien le gusta estar retirada.
11. Planeta que comparte nombre con la diosa romana del amor.
13. Sustentar, sujetar, mantener firme algo.
14. Órganos principales del sistema urinario del cuerpo humano.
15. Instrumento que se utiliza para golpear la pelota en distintos juegos, como el tenis, el pádel, el bádminton...

VERTICALES:

1. La famosa capital de Francia, se la conoce como 'la Ciudad de la Luz'.
2. A Holly Golightly, interpretada por Audrey Hepburn, le gustaba desayunar con ellos.
4. Que tiene dos sentidos diferentes o puede interpretarse de dos formas distintas.
7. Corriente, recibido y admitido por todos o la mayoría.
9. Dulce tradicional que tiene forma de rosca pequeña. Es muy típico de Madrid.
10. Arriesgar cierta cantidad de dinero en la creencia de algo.
12. Ser mitológico con el torso de mujer y una cola de pez.

AGENDA

LAS SIETE DIFERENCIAS

Mojito, cosmopolitan, *gin-tonic*...
Estando en pleno verano, qué
ganas de disfrutar de un buen
cóctel, ¿verdad? Mientras
disfrutamos aún del invierno, te
retamos a mirar con
detenimiento estas dos
imágenes tan inspiradoras, para
dar con las siete diferencias
ocultas. ¡Chinchín!

ACERTIJO



Una de las siguientes
prendas de ropa no sigue la
misma lógica. ¿Serás capaz
de identificarla?

- ABRIGO
- BERMUDA
- GABARDINA
- TORERA
- BLUSA
- CAMISETA
- JERSEY
- CHALECO



RELACIÓN DE ELEMENTOS



Seguro que a todos estos animales los
conoces, pero ¿sabrías relacionarlos con el
sonido que producen?

- | | |
|------------|-------------|
| Abeja 1. | A. Gruñido |
| Burro 2. | B. Aullido |
| Cerdo 3. | C. Balido |
| Gallina 4. | D. Susurro |
| Oveja 5. | E. Cacareo |
| Vaca 6. | F. Graznido |
| Zorro 7. | G. Rebuzno |
| Ganso 8. | H. Mugido |



FALSO O VERDADERO

Las siguientes afirmaciones pueden no ser del todo correctas. ¿Te atreves a adivinar cuáles son verdad y cuáles no?

1. En Rusia, utilizan 11 husos horarios.

☒ Falso / ☒ Verdadero

2. Los pingüinos, a pesar de ser un ave, no pueden volar.

☒ Falso / ☒ Verdadero

3. El barco Titanic se hundió en océano Pacífico.

☒ Falso / ☒ Verdadero

4. A Escocia se le conoce como el país de los pasteles.

☒ Falso / ☒ Verdadero

5. El nacimiento del río Ebro se encuentra en Asturias.

☒ Falso / ☒ Verdadero

SOLUCIONES



● Las siete diferencias:

● Acertijo: Bermuda.

1	2	4	5	8	3	6	9	7
3	6	8	7	9	2	5	1	4
7	5	9	4	1	6	3	8	2
8	3	1	9	5	4	2	7	6
2	7	5	8	6	1	4	3	9
4	9	6	3	2	7	1	5	8
5	8	2	1	4	9	7	6	3
9	4	3	6	7	5	8	2	1
6	1	7	2	3	8	9	4	5

● Sudoku:

● **Sopa de letras:**

● **Cruce de palabras:** 1. Monet, 2. Cuadro, 3. Artístico, 4. Retrato, 5. Exposición.

● **Crucigrama: Horizontales:**

3. Sobrino, 5. Cromosoma, 6. Desierto, 8. Solitario, 11. Venus, 13. Sostenér, 14. Riñones, 15. Raqueta.

Verticales: 1. París, 2. Diamantes, 4. Ambivalente, 7. Cornú, 9. Rosquilla, 10. Apostar, 12. Sirena.

● **Ahorcado:**

El Verdugo, Bienvenido, Mister Marshall, Plácido, La escopeta nacional.

● **Falso o verdadero:**

1. Verdadero, 2. Verdadero, 3. Falso, 4. Verdadero, 5. Falso.



Directora: **María Alemany** (direccion@miarevista.es),

Subdirectora: **Elisabet Parra**

REDACCIÓN

Redactores de entrevistas **Borja R. Catela** y **Rocío Ponce**; redactoras de Salud, Psico y Coach **Inma Coca**, **María García**, **Mar Cantero** (salud@miarevista.es); redactoras de Actualidad **Rosa Mestres**, **Silvia Rojo** y **Trini Calzado** (actualidad@miarevista.es); redactora de Cocina **Carmen López** (cocina@miarevista.es); redactoras de Belleza **Lauren Izquierdo** y **Tamara Vitón** (belleza@miarevista.es); redactora de Moda **Lauren Izquierdo** y **Anna Pardo** (moda@miarevista.es); redactora de Soluciona tus dudas **Trini Calzado** (expertos@miarevista.es); redactora de En Forma **Silvia Rojo**; redactora de Decoración **M. T. Pascual**; redactora de agenda y juegos: **Silvia Rueda**; maquetación **Manuel Reyes** y **Rafa Barroso**;

tratamiento fotográfico **Pix Fix Retouch**;

coordinación editorial **Jordi Gironès**.

RESPONSABLE ONLINE: **Patricia de la Torre** pdelatorre@zinetmedia.es.

EVENTOS Y RR.PP.

Claudia Olmeda (colmeda@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN Y TELÉFONO

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 810 583 412

Email: mia@zinetmedia.es



Consejera Delegada: **Marta Ariño**

Director General Financiero: **Carlos Franco**

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

Directora de Publicidad: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.

Jefa de Publicidad: **Beatriz Segovia** (bsegovia@zinetmedia.es). Tel.: 681 022 921.

Coordinación: **Marianela Álvarez** (malvarez@zinetmedia.es). Tel.: 652 531 108.

BARCELONA: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.

LEVANTE: **Ramón Medina** (delegacionlevante@zinetmedia.es). Tel.: 617 32 11 66.

ANDALUCÍA y EXTREMADURA: **Silvia Robles** (srobles@guadalmmedia.com).

Tel.: 954 081 226.

PUBLICIDAD INTERNACIONAL:

Cristian Toledo ctoledo@zinetmedia.es. Tel.: 657 354 129.

PUBLICIDAD ONLINE:

Beatriz Segovia (bsegovia@zinetmedia.es). Tel.: 681 022 921.

SUSCRIPCIONES:

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 910 604 482

<https://suscripciones.zinetmedia.es>

INTERNET: www.zinetmedia.es

DEPÓSITO LEGAL: M-12514-2013. Copyright 2017. Zinet Media Global, S.L. Prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización expresa de Zinet Media Global, S.L.

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

Esta revista es miembro de la Asociación de Revistas de la Información.

Control de difusión.





Aries

(21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL)

Eres más de hacer y pedir perdón que no de pedir permiso y quedarte con las ganas. Te rodeas de quien te aporta esa libertad que necesitas y, en ti, los demás encuentran el apoyo perfecto para todo.

AMOR. Cuando te ganan, a poco que te cuiden bien, difícil es que te pierdan. Eso sí, quien quiera conquistar tu corazón ha de aceptar tu alma libre. Si no lo entiende así, es imposible que fructifique nada.

SALUD. No pierdes el tiempo en la vida de otros, la única que te interesa es la tuya. En ocasiones, eso de respirar hondo y contar hasta diez te cuesta horrores, ya que te mueves por impulsos.

TRABAJO. Aunque de primeras parezca que no llegarás, no hay compromiso que asumas que no cumplas sobradamente. Si alguien confía en sus posibilidades, desde luego, esa persona eres tú.

Tauro

(21 DE ABRIL AL 21 DE MAYO)

AMOR. Por más que intenten manipularte o condicionarte, mantienes tu opinión allí donde quieres tenerla. Tu lealtad no depende de otros. **SALUD.** Cuestión de tiempo. Aunque estos días no tienes la mente en el lugar que acostumbras y donde quieres tenerla, la dispersión pasará. **TRABAJO.** Desde la paciencia, que es uno de tus puntos fuertes, y la constancia, otro, nada puede ir mal.

Géminis

(22 DE MAYO AL 22 DE JUNIO)

AMOR. Pasó el período de carencias, por fin sientes plenitud en el área afectiva con tu familia y pareja. **SALUD.** Esas preocupaciones no tienen razón de ser, no dependen de ti. Rebaja la intensidad. **TRABAJO.** No pierdas de vista que los inicios no son fáciles. Sin embargo, con esfuerzo y buen hacer, los negocios acaban alcanzando el éxito. El tuyo, también.

Cáncer

(23 DE JUNIO AL 22 DE JULIO)

AMOR. Desde la prudencia, aprovecha toda la energía renovadora que notas. Los astros te acompañan, te harán brillar más que nunca. **SALUD.** Exprésalo y libérate. No es momento ni de que te prives ni de que reprimas todo lo que sientes. **TRABAJO.** Creer es crear, pero también es crecer. Aunque aún no lo aprecies, esos pasitos menudos de ahora serán de gigante mañana.

Leo

(23 DE JULIO AL 23 DE AGOSTO)

AMOR. Demuestra que quieres, es justo. No todo va a ser dar por hecho que está de más decir lo que sientes. **SALUD.** Cuidado con sobrecargar algún aparato, podría jugarte una mala pasada. **TRABAJO.** Lo disfrutarás al máximo un viaje de

trabajo que está al caer y puede que se alargue más de lo previsto.

Virgo

(24 DE AGOSTO AL 23 DE SEPTIEMBRE)

AMOR. Atesora más momentos con tu pareja, serán bonitos recuerdos. **SALUD.** Una discusión familiar te llevará al límite, pero no permitas que otros te manejen a su voluntad. **TRABAJO.** Una vez solventado aquello que tenías en trámites, se te abren infinitas posibilidades, recibirás buenas noticias: el camino se allana.

Libra

(24 DE SEPTIEMBRE AL 23 DE OCTUBRE)

AMOR. La renovación pasa, sí o sí, por una imperiosa liberación y, para tu crecimiento personal, se hace imprescindible que sueltes lastre de una vez. **SALUD.** Eres del signo de la balanza, no podría pesar más otra cosa que el equilibrio. Cuanto más cerca estés de ello, mejor vibrarás en tu propia sintonía. **TRABAJO.** Qué necesaria es tu capacidad de síntesis y de afrontar los problemas con criterio y buen hacer.

Escorpio

(24 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE)

AMOR. Ahora, más que nunca, es cuando necesitas sentir cómo el calor de los tuyos te reconforta. **SALUD.** No es ninguna novedad en ti: sacarás fuerzas hasta cuando creas que no te quedan. Y cuando pase todo, déjate cuidar de verdad. **TRABAJO.** Te faltan unos días para centrarte y recuperar la senda, entonces podrás ir recuperando las responsabilidades que has tenido que dejar aparcadas.

Sagitario

(23 DE NOVIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE)

AMOR. Amor frente a todo aquello que resta, que

mina, desgasta o socava. Amor propio, el más poderoso de todos. **SALUD.** En tu mano está adquirir cualquier tipo de enseñanza que te llegue. Piensa que, en la vida, todo es aprendizaje y, cuanto más aprendizaje, mayor crecimiento. **TRABAJO.** Cuando se te abran puertas y ventanas, te tocará tomar algunas decisiones. Roma no se hizo en un día y los grandes proyectos de vida, tampoco.

Capricornio

(23 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO)

AMOR. Te has dado cuenta de que lo que creías amor nunca fue tal, porque no tiene nada que ver con lo que ahora sí te demuestran a diario. **SALUD.** Si vas a dar ese último arreón, que sea con la condición de que, tras la tormenta, aproveches la calma. **TRABAJO.** Aún se mantienen unos días este período laboral exigente. Te estás dejando la piel, empiezas a recoger los frutos y lo mejor: sigues sembrando.

Acuario

(21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO)

AMOR. Non el magnetismo por las nubes, no te importa que tu agenda eche fuego. **SALUD.** Escúchate más. Presta más atención a tu piel y descubre el origen de esas molestas espinillas. **TRABAJO.** Teniendo en cuenta lo mucho que te gusta tu trabajo, esos miedos no tienen razón de ser, lo único que hacen es frenarte sin fundamento alguno.

Piscis

(20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO)

AMOR. Es imposible caer bien a todo el mundo, lo único importante es lo que quieres tú. **SALUD.** Atención a las altas temperaturas. No te confíes, que después llegan los sustos y puedes evitarlos. **TRABAJO.** Trata de no perder el foco en saber para qué y para quién trabajas. La coherencia es básica.



EL SOL ESTA SEMANA

El miércoles 28 de agosto, saldrá a las 7:39 h y se pondrá a las 20:55 h. El martes 3 de septiembre, saldrá 6 minutos después, a las 7:45 h, y se pondrá 10 minutos antes, a las 20:45 h. Así, a lo largo de la semana, perderemos 14 minutos de luz solar.



LA LUNA ESTA SEMANA

El miércoles 28 de agosto, la Luna Menguante estará en Géminis. Al día siguiente, pasará a Cáncer. Después, los dos primeros días de septiembre, se encontrará en Leo, para, el martes 3 de septiembre, pasar a Virgo.



AROMAS DE VERANO

Hay aromas que van mejor en la noche que durante el día. Para el día, son perfectas las notas cítricas, florales, verdes, acuáticas o frutales (ligeras y refrescantes), mientras que, por la noche, las aliadas son las notas amaderadas, especiadas, con ámbar o toque floral de mayor impacto (más intensas y profundas). **Les Secrets Bergamote (19,95€)**, de **Equivalenza**, fresca y vital, es una fragancia unisex, chispeante y luminosa con notas de bergamota, limón y una parte afrutada de cassis que se funde con acentos florales de violeta. **Les Secrets Citrus Vert (19,95€)**, sensual y sofisticada, es una fragancia luminosa con notas efervescentes y refinadas de bergamota, cedro, flores y acordes de jengibre.

TRABAJA DE NOCHE

Elaborada con un complejo peptídico que combate los primeros signos del envejecimiento, **Peptide Night Cream**, de **Bruno Vassari**, es una crema específica de noche que actúa mientras duermes, cuando la piel está relajada y más receptiva a los tratamientos. Su textura rica y sedosa proporciona la hidratación y nutrición a las pieles más maduras y secas. Reduce la profundidad de las arrugas, estimula la formación de todo tipo de colágeno y asegura una superficie cutánea firme, altamente resistente y elástica. **Precio: 79,65€.**



LAS PRENDAS IDEALES PARA IR DE VIAJE

La firma de española de moda inteligente y sostenible **Sepiia** propone la maleta cápsula perfecta para viajar este verano con prendas *travel friendly*: son sostenibles y cuentan con una tecnología que destaca por ser antimanchas, antibacteriana, antiolores, antiarrugas y de secado rápido. Estos imprescindibles son muy versátiles y se adaptan a cualquier situación o circunstancia en función de cómo se combinen. Las propuestas de Sepiia incluyen una bermuda de corte recto y tiro alto, un mono (corto o largo), distintas camisetas de manga corta y un vestido. Además, la **camiseta Ice Pro** está elaborada con un nuevo tejido, que rebaja la temperatura de la piel, absorbe el sudor y lo evapora y proporciona protección solar UV+50. Más información en **sepiia.com**.



MÁXIMA DEFENSA

Superdefense, de **Atlantia**, es una crema de triple acción con aloe vera 100% de Canarias para el cuidado diario de la piel de cara y cuerpo. Refuerza los sistemas de defensa natural de la piel, tiene alta capacidad regeneradora, calmante y antibacteriana, además de propiedades emolientes e hidratantes. Así, nutre la piel en profundidad y la protege del daño provocado por los radicales libres. **Precio: 19,90€.**



PARA DESPUÉS DEL SOL

Los productos de **Eleven Obi** se caracterizan por su calidad y efectividad en el cuidado de la piel de manera orgánica. **Yuzu Moisture Lock Antiaging After Sun** rehidrata, calma y recupera el equilibrio lipídico la piel. Esta loción es perfecta como *aftersun* y también para cuando el viento ha azotado la cara en un paseo por la costa, por el monte o cuando la calefacción está demasiado alta. De textura ultraligera, se absorbe de inmediato y no deja sensación grasa. Contiene aloe vera, aceite de camelia y caléndula. **Precio: 21,50€.**



PROTECTOR SOLAR FACIAL Y CORPORAL

Apto para rostro y cuerpo y para toda la familia, el **Protector Solar SPF 50**, de **Mamimat**, está elaborado con una base de aloe vera, por lo que combate el envejecimiento de la piel causado por el sol. Sin efecto blanco, protege de los rayos UVA, UVB y de las pantallas a la vez que al medioambiente, ya que el filtro solar físico no contiene nanopartículas, no penetra en la piel, es saludable y no daña la fauna marina. **Precio: 28,95€.**



Alain Delon

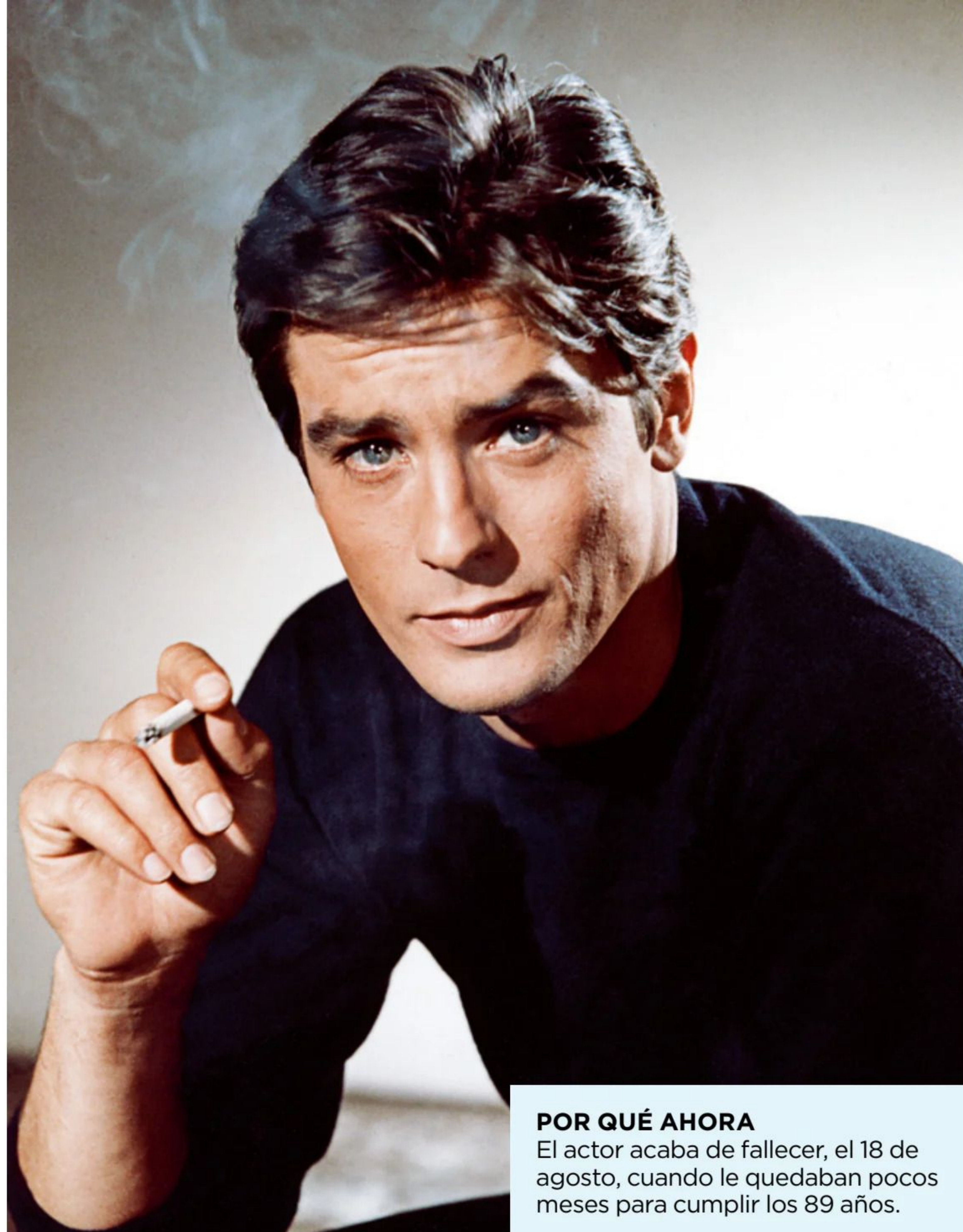
La mirada del cine francés se ha apagado a los **88 años**.

POR ALBA TARRAGÓ

Conocido como el chico guapo del cine francés, Alain Delon fue mucho más que eso. Su carisma y su talento dejan un legado, tras su muerte -a los 88 años- de películas que ya forman parte de la historia del séptimo arte. Concretamente, participó en 122 films, la mayoría como actor, aunque también hizo varias incursiones como director y, sobre todo, como productor. *A pleno sol*, *El gatopardo* o *Rocco y sus hermanos* son algunos de los largometrajes de principios de los sesenta que marcaron su fama y su carrera, y que ahora se encargarán de que su figura sea inmortal.

MÁS QUE UNA CARA BONITA

Nacido el 8 de noviembre de 1935 en unos suburbios de la clase alta al sur de París, su infancia estuvo marcada por el divorcio de sus padres, cuando él tenía cuatro años. Esto hizo que lo mandaran a vivir con unos padres adoptivos, quienes poco después murieron, provocando que sus padres biológicos recuperaran su custodia. Aun así, acabó en un internado católico, del cual fue expulsado definitivamente a los 14 años, dejando los estudios y alistándose en la Marina Francesa a los 17, para más tarde participar en la



Guerra de Indochina. No fue hasta su retorno a Francia que, gracias a sus trabajos de cara al público y su atractivo, conoció a Brigitte Aube, quien le introdujo en el cine.

Obtuvo su primer papel principal en *Amoríos*, aunque su carrera se consolidó tras protagonizar *A pleno sol* y *Rocco y sus hermanos*. Eso le procuró un contrato con la Metro-Goldwyn-Mayer y participar en la exitosa *El gato pardo*. A pesar de que no llegó a triunfar en Hollywood, continuó cosechando éxitos como *El Samurái*, *La piscina* y *Nuestra historia*, que le valió un premio César.

UN OCASO AMARGO

Si bien tuvo numerosos romances, Delon se casó solo una vez, y

POR QUÉ AHORA

El actor acaba de fallecer, el 18 de agosto, cuando le quedaban pocos meses para cumplir los 89 años.

SU CARRERA

La trayectoria de Delon hizo que se consagrara como símbolo del patrimonio cultural francés gracias a su versatilidad, que le hizo destacar tanto en *thrillers* de acción como en dramas y comedias, y que le valió un premio Cesar y la Palma de Oro de Honor en Cannes, en 2019. Junto con sus películas de más éxito, se le recordará siempre por sus papeles en *El silencio de un hombre*, junto a Jean-Pierre Melville; *El clan de los sicilianos*, un clásico francés, o *Borsalino*, de la mano de su amigo Jean-Paul Belmondo.

fue con Nathalie Canovas, francesa de origen español, madre de su hijo Anthony. Más tarde, tuvo con Rosalie Van Breemen a sus hijos Anouchka y Alain-Fabien. Pero la relación entre ellos se deterioró hasta provocar una disputa por los cuidados del actor, haciendo que quedara bajo protección judicial en enero del 2024, ya que el derrame cerebral que sufrió en 2019 le dejó en un estado de salud muy delicado.

GRACIAS A SU PAPEL PROTAGONISTA EN EL FILM 'NUESTRA HISTORIA', DELON CONSIGUIÓ UN PREMIO CÉSAR EN 1985.

DESCUBRE TU SUERTE Y TU FORTUNA

1,99 €
CANARIAS 2,14 EUROS (SIN IVA) INCLUIDO TRANSPORTE.

Nº 147

mia
Horóscopo

Predicciones
día a día
para septiembre
y octubre

Celebrando el
Día de los Muertos
De Halloween y
Todos los Santos al
Ching ming chino

Energía
espiritual
¡Aprende
a llamar al
ángel de
la guarda!

A la
venta el 2 de
septiembre
por solo 1,99 €

Tu futuro este
OTOÑO

Descubre cómo afecta el temperamento
astral a cada uno de los 12 signos del Zodíaco

TODOS LOS SECRETOS
DEL HORÓSCOPO Y EL ZODÍACO
PARA DISFRUTAR DEL AÑO
CON LA MEJOR DE LAS ENERGÍAS

También puedes conseguir tu revista **mia** Horóscopo en
<https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia>



Ahorra un 30% de energía
en comparación con el mínimo
requerido para estar en la **clase A**

Whirlpool Supreme Silence con Tecnología 6TH SENSE.



Whirlpool