

"TALLER DE 5 PALABRAS"

Era otoño, las hojas color ocre se las llevaba el viento con toda la tranquilidad del mundo.

Un cierto aire de nostalgia había en el ambiente. Entonces el doctor me preguntó:

- Bueno, ¿hoy qué tal?

A lo que respondí:

- Bien.

El doctor me dijo:

- ¿Qué quiere decir con "bien"?
- Pues eso,...bien.
- Pero, ¿bien, bien?
- Sí, bien, bien. – Respondí.
- ¿Bien, bien, bien? o ¿bien, bien, mal?
- No, bien, bien, bien.
- No me ha entendido bien,- señor paciente. Cuando digo "bien", me refiero a si es bien, no si es mal.
- Pero doctor, ya le he dicho que me encuentro bien.
- Ya, pero no me ha dicho si se encuentra mal.
- ¡Ah!, o sea, se encuentra bien.
- Sí.
- Eso no me lo había dicho antes.
- Pero si le estoy diciendo desde el principio que me encuentro bien.
- Ya, o sea, que no se encuentra mal.
- No, no me encuentro mal.
- ¿Sí o no?
- Sí o no, ¿qué?
- Si se encuentra bien, sí, ó, si se encuentra mal, no.
- Doctor, me parece que me estoy haciendo un lío.

El doctor me miró fijamente y me dijo:

- Le encuentro a usted perfectamente de salud, vuelva la semana que viene,...y que siga tan bien, ¡como hasta ahora!. Adiós.
- Adiós.

RECETA DEL MES

FLAN DE HUEVO

En un cazo calentamos azúcar con un poco de agua hasta que se convierta en caramelo. Se reparte en el molde hasta que cubra la base. Se precalienta el horno a 150°. Infusionamos la leche (500 ml) con el azúcar (100 gr) y la vaina de vainilla. Por otro lado en un bol echamos 4 huevos y cuando la leche esté templada la vertemos y removemos. Una vez tengamos la mezcla, la echamos en el molde y dejamos que se cuaje en el horno al baño María. Nuestro flan estará hecho en aproximadamente 50 minutos.

SALIDA CULTURAL

Estuvimos de turismo visitando Buitrago del Lozoya pudimos visitar el Museo Picasso, donde vimos alguna artesanía elaborada por él, la Iglesia Santa María del Castillo del siglo XVI, la Plaza de la Constitución, donde había mucho ambiente y la Torre del Reloj. Nos hizo muy buen tiempo y pudimos comer en un parque al aire libre.



Vida Agradable con Hábitos Saludables

En octubre nos hemos centrados en el ejercicio físico y sus efectos sobre la salud mental, que puede tener incluso un impacto más positivo que la propia medicación. Entre los beneficios del ejercicio se encuentran efectos sobre la autoestima, la sensación de bienestar, mejora el rendimiento y reducción de la ansiedad, la angustia y depresión entre otros. Se liberan sustancias como la endorfina y la serotonina, que elevan el estado de ánimo. Los tipos de ejercicio que podemos realizar son aeróbicos (correr, andar), anaeróbicos (ejercicios de fuerza) y estiramiento o calentamiento, con diferentes efectos sobre mente y cuerpo. ¿Cómo empezar?

- Concienciación (buscar beneficios)
- Motivación (¿por qué debo hacerlos?)
- Habitación (establecer estrategias)