

HOJAS, FLORES y tallos que aparecen en preparaciones culinarias escapan de la cocina e invaden otros espacios. Adornan, aromatizan, se escurren en el bottiquín, la bañera y el clóset. Las hierbas tienen múltiples usos y buenas historias.

USO DE LAS HIERBAS EN LOS RINCONES CASEROS

De la huerta a la almohada



Hierbas de todos los estilos y con múltiples aplicaciones. Las hay para adornar, aromatizar, refrescar y aliviar.

Por MARGARITAINÉS RESTREPO SANTA ANA Medellín

Llamaban hierba a todo el verde de los alrededores. Lo relacionaban con medicina, magia y ceremonias. Sus secretos viajaban de boca en boca. Un día, la huerta y el jardín se convirtieron en placer -porque hubo tiempo para el ocio-. En los últimos años se despertó el interés por retomar recetas de abuelas y por darle a ese pedazo de naturaleza nuevas aplicaciones. En Colombia, en donde existe un 10% de las 500 mil especies vegetales identificadas en el planeta, la oferta es enorme.

Hierbas. Desde la antiquísima emparentada con la sanación. Compresas, infusiones, ungüentos, tinturas, cataplasmas. Hay indicios de ello que se remontan al hombre de Neandertal, hace sesenta mil años -plantas como el malvavisco y el milenrama-.

¡Mire, lleve, comézaselas!... Las emplearon para pagar impuestos. Entre los egipcios la caléndula era rejuvenecedora. Para otros, el laurel fue sagrado. Por afrodisíaca, la mostaza entró al repertorio de potajes antiguos. La lavanda figura como agregado favorito de históricos baños griegos y romanos. La mejorana, en los familiares medicamentos, la albahaca como ingrediente del agua bendita en la Grecia de los ortodoxos.

PERJIL DE CAMPEONES Las ciudades modernas, con nostalgia de campo, le buscan acomodo al jardín y a la huerta en pequeño formato. A sus productos frescos o secos. O a sus historias, el libro Herbs, de Reader's Digest hace memoria...

En épocas de plagas, la gente llevaba amarrada a la nuca una bolsa de romero. Cleopatra conquistaba amargos sumergida en una piscina de pétalos de rosa. El perjil fue empleado por los griegos para coronar campeones en

los juegos y decorar tumbas lujosas. Los soldados romanos organizaban sesiones de limpieza con tomillo para atraer coraje. Miguel Ángel y Leonardo Da Vinci hablaban maravillas de la ruda en cuanto de creatividad y para los ojos. Y dicen por ahí que el gobierno de los EU.1. tiene una poderosa reserva de penca sibilina para curar quemaduras por radiaciones... por si un accidente o conflicto nuclear explota.

Año 2000. Se buscan hierbas para adornar, aromatizar, relajar, aliviar, refrescar la piel, alejar animales y construir sueños más perfumados. Refresca la acción de pequeños cojines escondidos debajo de almohadas.

Fuentes de consulta
Francisco Eladio Gómez - dietista-nutricionista. Alejandro Posada - bioterapeuta. Gladys de Dupuy - historiadora. Rocio - María María Tobo - floristera. La Holandesa. Libros: Herbs, de Reader's Digest, con edición de Lesley Bevan. Mis consejos para el Hogar, de Luz Bernal de Pedraza. Guía práctica e Ilustrada de Planeta. Documentos facilitados por Navarrete S.A.

Feria de aromas

• Las hierbas secas mezcladas o no con especias y especias aromáticas y refrescan. Se pueden poner en cestas o hacer "sachets" y cojines con una planta o combinación de varias -potpourri-, con telas delgadas, para ubicar en cajones, closets, alacenas o debajo de la almohada.

• Del mundo de los aromas se recomiendan: sándalo, jasmín, laurel, cáscara de naranja quemada o una naranja "semebrada" con clavos de olor, amarrada y colgada con una cinta.

• En asunto de hierbas la automedicación es peligrosa. Se debe buscar la orientación de un profesional. Algunos ejemplos de su aplicación los recuerda el médico homeópata Alejandro Posada. Caléndula, cicuta y antihiótico (en gastritis, úlceras, cólicos menstruales, dermatitis y eczemas). Valeriana, inductora del sueño, sedante menor. Alschöfha (con precaución en gastritis y controlada porque puede generar hipotensión), para drenaje del hígado. Salvia, para regular y tonificar el sistema nervioso; estimulante hormonal. Uña de gato, estimula el sistema inmunológico y es útil para la artritis. Hierba de San Juan, empleada en depresiones y síndromes de pánico.

• Cuando se trata de la piel también es básico consultar a personas conocedoras. Se pueden producir alergias. Hay mezclas que limpian y refrescan pero no hidratan ni vitaminizan ni rejuvenecen. La infusión de pétalos de rosa (teixipente), en general, no produce reacciones de sensibilidad, comenta el dermatólogo Francisco Eladio Gómez.

• Mezclas sugeridas por Blanca Martínez, de Nerdem Cósmicos... Para pieles secas: infusión de manzanilla, mezclada por partes iguales, con una cucharada de yogur y otra de miel -se aplica 20 minutos y se retira con agua tibia-. Infusión de lechuga, flores y hojas de malva; se cocina en agua ocho minutos y se cuada; se ponen tres compresas tibias de tres minutos cada una. Para celulitis: 30 gramos de hierba en medio litro de agua; hervir durante 30 minutos; dejar reposar dos horas y volver a calentar y hacer compresas, pero primero aplicar una crema reductora de celulitis, con enzimas. Si hay reacción, colocar compresas de agua fría.

• En caso de pollitis sugieren: cáscaras de limón o ramas de yerbabuena con pepitas de pimienta roja o clavos de olor machacados y dentro de una bolsa de tela delgada.

• Para espantar hormigas: ramas de poleo y ruda. Si son ratas: menta. Si es gorgojo, hojas de laurel en arroz, harina y frijoles. Y para mosquitos: yerbabuena, saúco, lavanda, menta, artemisa, ruda, poleo, manzanilla con clavos de olor y romero.

• Como desinfectante de baños y pocetas: hierba durante 30 minutos (y cuela) hojas y tallos de romero (o de lavanda, eucalipto, tomillo o salvia).

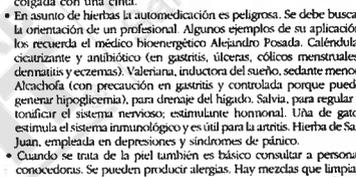


Foto: Tereza del JARDÍN HIRAL DE READER'S DIGEST

NUEVA ZONA DE RESTAURANTES EN MEDELLÍN Una calle con buen sabor

Por MARÍA ISABEL MOLINA V. Medellín

Al igual que grandes ciudades como Londres y París, Medellín contará desde agosto con su Calle de la Buena Mesa. Un oasis de restaurantes variados que estará ubicado en la carrera 43B entre calles 11 y 17, en El Poblado.

La inauguración será el 6 de agosto en el marco de la Feria de las Flores, y se espera que sea presidida por el alcalde de Medellín, Juan Gómez Martínez, quien ofreció pleno apoyo a la idea.

Este sector ofrecerá una gran variedad de comida que incluirá platos de comida colombiana e internacional, mexicana e italiana. Además tendrá, según los empresarios, facilidad para parquear y seguridad garantizada.

COFRADÍA GOURMET Los buenos sabores comerán por cuenta de los restaurantes La Posada de la Montaña, El Claustro de Villa Carlota, Piemonte, Zocalo, Tascano, Puerto Vallarta, Fiorentino y Frutos del Mar. Luego se podrían vincular más establecimientos de la zona.

El periodista Humberto López, el gestor del proyecto, se reunió con los dueños de los restaurantes y así surgió la idea actual.

Antonio Palaco, del restaurante Fiorentino, dijo que todo fue fruto de una reunión de propietarios que quiso examinar la situación de la zona. Ésta se encontraba muy deprimida pues la carrera 43B le cambian a las ocho de la noche, por determinación de la Estación de Policía de El Poblado, que se encuentra en el área.

Una persona tomó la vocería del grupo y llevó la inquietud a la Alcaldía. Luego se habló con la Policía y se acordó que si Empresas Públicas iluminaba el sector, no había inconveniente en abrir la vía por la noche. Finalmente se llegó a un acuerdo.

"Mucho de donde escoger"

"Me gusta venir por el menú, que es muy variado; también porque los precios son accesibles y porque hay seguridad y mucho de dónde escoger", dijo Francisco Práez, quien trabaja cerca de la Calle de la Buena Mesa. Gloria de Vargas, en compañía de su esposo Gilberto, es asidua visitante del sector. "Le agrada porque es comida balanceada, hay opciones, buen parqueadero y es muy tranquilo", señaló.

"La zona la conozco hace 20 años y es excelente por la calidad de los restaurantes, donde hay desde mariscos hasta comida casera", expresó su marido.

REACTIVAR LA ZONA "Ésta es el único lugar donde en 800 metros hay tipos de comidas diferentes, desde asados hasta platos de mar", expresó Antonio Palaco.

Empresas Públicas de Medellín colocará las luminarias y se estudia la posibilidad de que la firma PubliK instale dos tableros electrónicos, que se podrían comercializar.

"Queremos remodelar el sector con plantas y flores y ofrecer atractivos como música en vivo y tragos de cortesía", indicó Carlos Eusse, administrador de Frutos del Mar.

Juan Santiago Mesa, del restaurante El Zócalo está muy optimista: "Esperamos que La Calle de la Buena Mesa dé muy buenos resultados, por la calidad de los restaurantes y las ventajas, entre las que están ser un lugar fácil para entrar y salir".

También se piensa construir un parque recreativo, que manejaría Empresas Públicas, en el lugar donde ahora funciona el Vivero Municipal.

Los establecimientos llevarán un penchón con el nombre del negocio y el logo tipo que distinguirá al sector.

Esta zona, así como la plaza turística interactiva de EPM, representan un nuevo atractivo que Medellín ofrece a los habitantes de la ciudad, el cual le permite coexistir bien a nivel turístico.

COFRADÍA GOURMET

Los buenos sabores comerán por cuenta de los restaurantes La Posada de la Montaña, El Claustro de Villa Carlota, Piemonte, Zocalo, Tascano, Puerto Vallarta, Fiorentino y Frutos del Mar. Luego se podrían vincular más establecimientos de la zona.

El periodista Humberto López, el gestor del proyecto, se reunió con los dueños de los restaurantes y así surgió la idea actual.

Antonio Palaco, del restaurante Fiorentino, dijo que todo fue fruto de una reunión de propietarios que quiso examinar la situación de la zona. Ésta se encontraba muy deprimida pues la carrera 43B le cambian a las ocho de la noche, por determinación de la Estación de Policía de El Poblado, que se encuentra en el área.

Una persona tomó la vocería del grupo y llevó la inquietud a la Alcaldía. Luego se habló con la Policía y se acordó que si Empresas Públicas iluminaba el sector, no había inconveniente en abrir la vía por la noche. Finalmente se llegó a un acuerdo.



Foto: J. V. J. V.

La Calle de la Buena Mesa agrupa restaurantes con ofertas muy variadas, desde los almuerzos ejecutivos hasta la comida mexicana, italiana y de mariscos.

inconveniente en abrir la vía por la noche. Finalmente se llegó a un acuerdo.

REACTIVAR LA ZONA "Ésta es el único lugar donde en 800 metros hay tipos de comidas diferentes, desde asados hasta platos de mar", expresó Antonio Palaco.

Empresas Públicas de Medellín colocará las luminarias y se estudia la posibilidad de que la firma PubliK instale dos tableros electrónicos, que se podrían comercializar.

"Queremos remodelar el sector con plantas y flores y ofrecer atractivos como música en vivo y tragos de cortesía", indicó Carlos Eusse, administrador de Frutos del Mar.

Juan Santiago Mesa, del restaurante El Zócalo está muy optimista: "Esperamos que La Calle de la Buena Mesa dé muy buenos resultados, por la calidad de los restaurantes y las ventajas, entre las que están ser un lugar fácil para entrar y salir".

También se piensa construir un parque recreativo, que manejaría Empresas Públicas, en el lugar donde ahora funciona el Vivero Municipal.

Los establecimientos llevarán un penchón con el nombre del negocio y el logo tipo que distinguirá al sector.

Esta zona, así como la plaza turística interactiva de EPM, representan un nuevo atractivo que Medellín ofrece a los habitantes de la ciudad, el cual le permite coexistir bien a nivel turístico.

REACTIVAR LA ZONA "Ésta es el único lugar donde en 800 metros hay tipos de comidas diferentes, desde asados hasta platos de mar", expresó Antonio Palaco.

Empresas Públicas de Medellín colocará las luminarias y se estudia la posibilidad de que la firma PubliK instale dos tableros electrónicos, que se podrían comercializar.

"Queremos remodelar el sector con plantas y flores y ofrecer atractivos como música en vivo y tragos de cortesía", indicó Carlos Eusse, administrador de Frutos del Mar.

Juan Santiago Mesa, del restaurante El Zócalo está muy optimista: "Esperamos que La Calle de la Buena Mesa dé muy buenos resultados, por la calidad de los restaurantes y las ventajas, entre las que están ser un lugar fácil para entrar y salir".

También se piensa construir un parque recreativo, que manejaría Empresas Públicas, en el lugar donde ahora funciona el Vivero Municipal.

Los establecimientos llevarán un penchón con el nombre del negocio y el logo tipo que distinguirá al sector.

Esta zona, así como la plaza turística interactiva de EPM, representan un nuevo atractivo que Medellín ofrece a los habitantes de la ciudad, el cual le permite coexistir bien a nivel turístico.

REACTIVAR LA ZONA "Ésta es el único lugar donde en 800 metros hay tipos de comidas diferentes, desde asados hasta platos de mar", expresó Antonio Palaco.

Empresas Públicas de Medellín colocará las luminarias y se estudia la posibilidad de que la firma PubliK instale dos tableros electrónicos, que se podrían comercializar.

"Queremos remodelar el sector con plantas y flores y ofrecer atractivos como música en vivo y tragos de cortesía", indicó Carlos Eusse, administrador de Frutos del Mar.

Juan Santiago Mesa, del restaurante El Zócalo está muy optimista: "Esperamos que La Calle de la Buena Mesa dé muy buenos resultados, por la calidad de los restaurantes y las ventajas, entre las que están ser un lugar fácil para entrar y salir".

También se piensa construir un parque recreativo, que manejaría Empresas Públicas, en el lugar donde ahora funciona el Vivero Municipal.

Los establecimientos llevarán un penchón con el nombre del negocio y el logo tipo que distinguirá al sector.

Esta zona, así como la plaza turística interactiva de EPM, representan un nuevo atractivo que Medellín ofrece a los habitantes de la ciudad, el cual le permite coexistir bien a nivel turístico.

Cumpleaños

Juan Camilo Vásquez Fernández

El 21 de julio cumplió su primer año de vida el niño Juan Camilo Vásquez Fernández, hijo de Javier Vásquez y Claudia Patiño. Son sus abuelos paterinos Carlos Vásquez y Susana de Vásquez y los maternos Fabia Fernández y Elvia de Fernández. Juan Camilo será agasajado con una reunión en su residencia.



SRI MATAJI NIRMALA DEVI SAHAJA YOGA

VIDEO CONFERENCIA:
Jueves 27 de Julio
Hora: 7:00 pm.
PALACIO DE EXPOSICIONES
Ingreso Falso #6
¡ENTRADA LIBRE!
INFORMES 250 23 31

La Humildad
Consiste en un hilo con el que se encadena la gloria.

CONFAMA
Todo por la familia

Vivir Mejor Está En Ti

SALMON EL TELEFONO SABO DE COLOMBIA

ASOCIACION EDUCATIVAS CONFAMA
JUAN CAMILO VÁSQUEZ FERNÁNDEZ
TEL: 250 23 31

"NOCHE DEL RECUERDO EXALUMNOS Y FAMILIA CEFA"
Viernes 28 de Julio de 8:00 a 12:00 pm. Sede de la institución

DONACIÓN: CON CELEBRACION EUCARÍSTICA AÑO 55.000 una persona DEL JUEVES DE 9 A 9 PM

PROGRAMA MUSICAL VARIADO Colabora con las obras del colegio por medio de nuestra Asociación y disfrute el recreamiento

CEFA calle 50 N. 41 - 55 Tel: 239 37 74 - 217 53 37 Fax: 246 70 66

universidad EAFIT

Programas de Educación Continua

Intépretes EAFIT

Teoría de la Música Nivel I y II y III Asociación Musical, Historia de la Música Primer Nivel, Historia de la Ópera Primer Nivel

Julio 24 a diciembre 4. Horarios convenientes.

Cursos de Instrumentos: Piano, Guitarra, Saco, Cello, Violín, Órgano

Clases colectivas de Violín, Flauta y Percusión (Batdrum) \$210.000

Para niños entre 7 y 12 años. (Preinscripción por nuevos alumnos convenientes). Permiten la interacción de 2, 3 o más estudiantes, con exposiciones y demostraciones por parte del profesor y trabajo individual y de conjunto dentro de los sesiones de clase.

CENTRO DE EDUCACION CONTINUA - CEC
Línea directa (04) 385 72 27 Fax (04) 385 55 99
Comunicación 20 30 semanas 27
http://www.cec.edu.co/cec/cec.html

¿Desea vivir y trabajar legalmente en los EE. UU.?

COLCHONES MOKAKO
270 75 20

MAYTE DE RABINOVICH

• Tratamientos faciales y de acné
• Borrados cicatrices de acné
• Adelgazamiento corporal.
depilación definitiva

Consulta gratuita:
Tel: 411-47-76, 411-47-62

EAFIT

Inscripción: \$1.000.000

Inicio: Agosto 15 - septiembre 5

Horarios: Lunes a viernes de 9:30 a 11:30 am

Pre-inscripción: Agosto 15 - 30

Inicio: Septiembre 5 - 10 a 4:00 pm

Costo: \$1.000.000

DESEA VIVIR Y TRABAJAR LEGALMENTE EN LOS EE. UU.?

Firma confiable de abogados con 20 años de experiencia

Attorney At Law

Visas de trabajo (H1B)
Visas para inversionistas (L1)
Visas para comerciantes (E1)
Visas para profesionales (H1B)

Como obtener su Green Card a través de una inversión.

Oficinas en EE. UU., Nueva York, San Francisco y Miami.
Of. Bogotá Cl. 84 N° 13 - 54
Of. Medellín Cl. 54 N° 43B - 25
Of. Medellín Cl. 54 N° 43B - 25
Of. Medellín Cl. 54 N° 43B - 25
Of. Medellín Cl. 54 N° 43B - 25

INGLÉS

Una propuesta novedosa para niños, jóvenes y adultos en CONFAMA

Inglés Básico Comunicativo, en 7 niveles, de 40 horas cada uno.

Horarios: Lunes a sábado de 6:00 a.m. a 7:00 p.m.
Domingos en la mañana.

Cupos disponibles
¡Matricúlese ya!

CONFAMA
Todo por la familia

Informes en las Unidades de Servicio o en el Infocentro Teléfono 2156300