

«Nada vuelve a la gente más desnaturalizada e insu- bordinada que una larga y constante ociosidad.» Stefan Zweig

n° 30. 05/2006

SOPA QUEMAGRASA

tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:

6 CEBOLLAS GRANDES
2 PIMIENTOS GRANDES
6 TOMATES GRANDES
1 RAMA DE APIO
1 REPOLLO
SAL Y PIMIENTA

Preparación:

Cortar las verduras en juliana y se ponen a hervir en agua. Cuando estén cocidas se baten hasta conseguir un puré. Servir caliente, porque frío está un poco malo.

APIO *Apium graveolens L.*

es considerado como uno de los principales tónicos estomacales y aperitivos, emenagogo, febrífugo, digestivo amargo, estomáquico, afrodisíaco, estimulante suave, reconstituyente en los estados de debilidad, diurético, sedante, carminativo y expectorante. Se utiliza para reducir la tensión sanguínea e incrementar la excreción del ácido úrico. Se le considera como un gran depurativo de la sangre, antiséptico urinario, antiinflamatorio, antiescorbútico. Se usa para sanar personas con ictericia, hidropesía, reumatismo y gota. Ingerido crudo, el apio se usa para combatir la afonía, el hipo y la dismenorrea. Se dice que el Consumo del tallo fresco estimula el flujo de la leche tras el parto.

SOUFLE ANTIMALALECHE

tiempo de preparación: ?

Ingredientes:

100 GRS. DE CHOCOLATE PURO
100 GRS. AVELLANAS TOSTADAS
100 GRS. DE AZÚCAR
6 HUEVOS
4 HOJAS DE GELATINA
1/2 KILO DE NATA MONTADA

Preparación:

Trabajar las yemas con el azúcar hasta que adquieran una consistencia cremosa. Añadir las hojas de gelatina disueltas en un poco de agua caliente, mezclar bien e incorporar la nata montada y las claras a punto de nieve. Dividir la mezcla en dos partes. Añadir a una de ellas las avellanas molidas y, a la otra, el chocolate previamente fundido. Verter ambas cremas de forma alternada en un molde de soufflé rodeado de una tira de papel que sobresalga unos centímetros del borde. Dejar refrigerar hasta que esté cuajado. En el momento de servir, retirar la tira de papel.

CACAO *Theobroma cacao*

El cacao contiene una gran cantidad de flavonoides y, en particular, de uno denominado procianidina, que ha demostrado actuar como protector frente a cáncer, cardiopatías isquémica e ictus. una taza de cacao soluble es la bebida que aporta mayor concentración de antioxidantes al organismo, dos veces más que el vino tinto y cinco veces más que el té.

El Hipérico, *Corazoncillo* o *Planta de San Juan* *Hypericum Perforatum* es una planta de hoja perenne con numerosas flores de color amarillo brillante. El uso principal del Hipérico es en el tratamiento de la **DEPRESION, ANSIEDAD y TERRORES NOCTURNOS**. Puede ser también beneficioso en el tratamiento de infecciones víricas crónicas y, típicamente, en diferentes productos cutáneos.

Preparación: Mezclar estas plantas a partes iguales. Dos cucharaditas de la mezcla por taza en infusión. Reposo de 5 minutos. Colar y beber tres tazas al día en ayunas o entre comidas

Ingredientes: Hipérico, nenúfar, orejano y salvia.

tiempo de preparación: ?

TÉ ANTIDEPRESIVA

**¡Nos rancheros venezolanos descubren
por casualidad El Poder Adelgazante de
una legumbre común**

!La solución para perder peso sin pasar hambre!

**!!Los estudios indicaron que es posible adelgazar hasta 34 kilos
en quince semanas!!**

Pruebas realizadas en personas con gran sobrepeso muestran su eficacia

