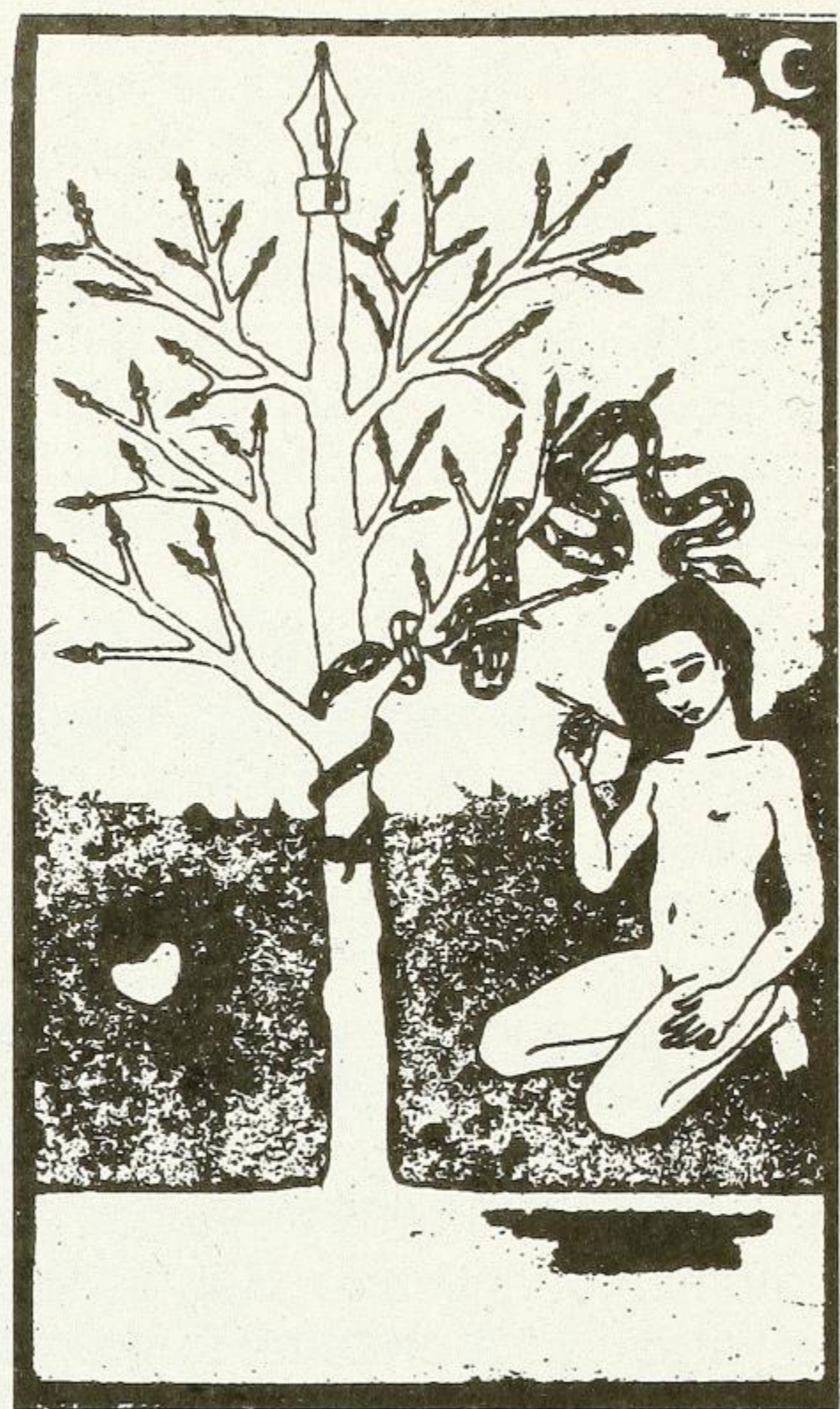


# Servicio a domicilio

(sin costo adicional)

• por la Güera Roffiel •



• *Lo prometido es deuda. Receta del taboule para seis personas, tomada del libro "World of the East Vegetarian Cooking" (El mundo de la cocina vegetariana oriental), de Madhur Jaffrey's.*

3/4 de taza de trigo búlgaro  
2 jitomates medianos pelados  
4 cucharadas de cebolla finamente picada  
2 tazas de perejil finamente picado  
3 cucharadas de jugo de limón  
1 cucharadita de sal  
2 cucharadas de aceite de oliva  
Hojas de menta y hojas de lechuga romana.

Remoje el trigo búlgaro en cuatro tazas de agua durante 45 minutos. Corte los jitomates a la mitad, exprímalos con mucho cuidado para quitarle las semillas y después cortelos en cuadritos pequeños. Póngalos en un recipiente que no sea de metal y déjelos reposar durante 45 minutos.

Cubra una coladera con un trapo de cocina limpio y cuele el trigo. Apriételo con el trapo para quitar todo el exceso de agua posible. Coloque el trigo en un recipiente que no sea de metal.

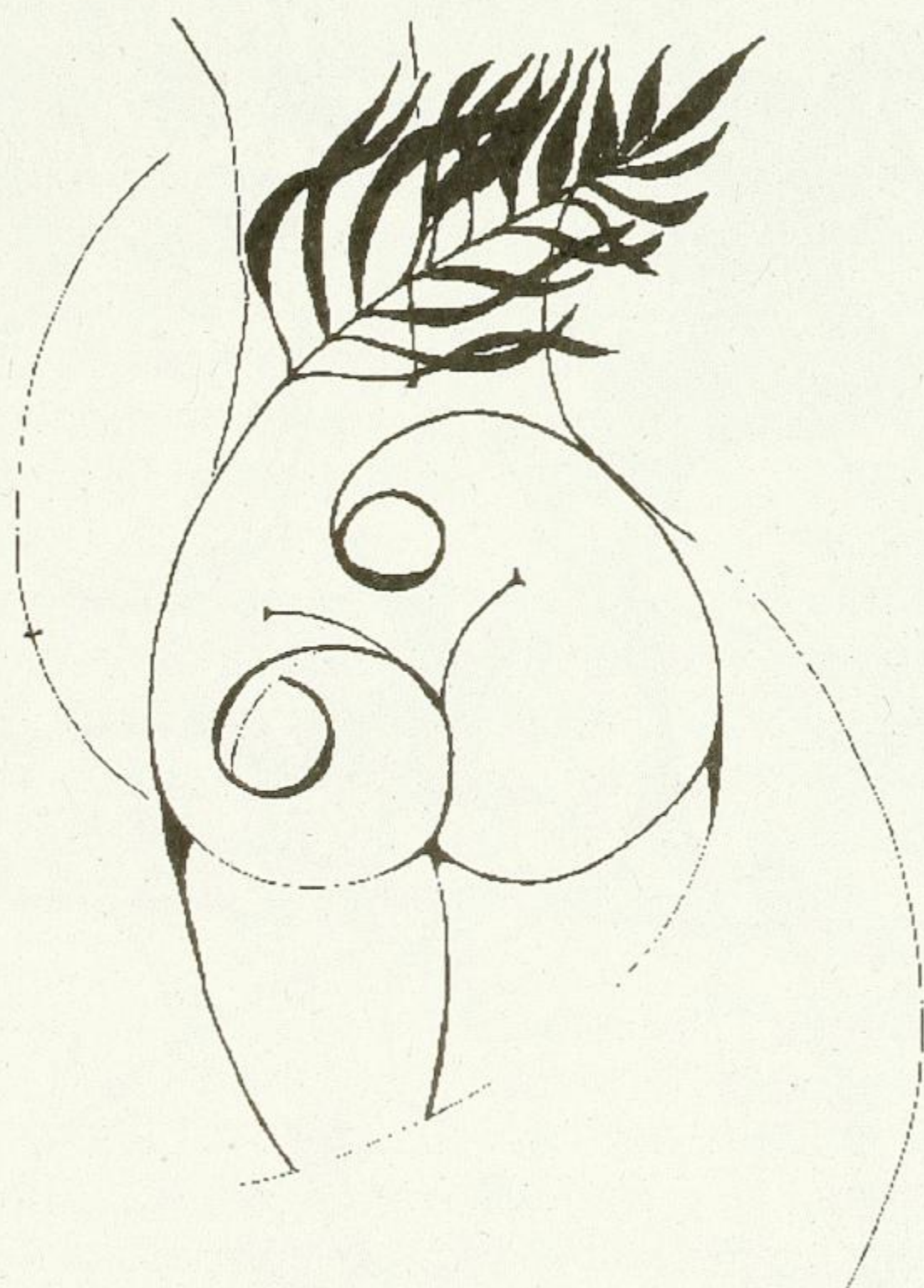
Escorra el líquido que se formó en el recipiente con los jitomates. Agregue los cuadritos de jitomate, la cebolla y el perejil picados, el jugo de limón, la sal y el aceite de oliva al trigo y mezcle todo muy bien. Pruébelo hasta que tenga el sazón que usted desea. Para servir, acomode el taboule en el centro de un platón, ponga las hojas de lechuga y de menta alrededor. ¡Buen provecho!

• Mi esposo sufre de eyaculación precoz y yo siempre quedo insatisfecha. Le he propuesto que vaya a terapia, pero se niega a ello. Aquí entre nos, yo ya me estoy cansando. ¿Qué puedo hacer?

La eyaculación precoz es un desorden sexual que generalmente se debe a que el aprendizaje de la sexualidad se dio en situaciones de tensión y de angustia (en un VW, en la sala de la casa de la novia, en el cine, etc.), los famosos "rapiditos". Ese aprendizaje se queda programado y resulta difícil deshacerse de él; sigues pensando que te va a cachar la tira, o tu suegra. Actualmente hay mucha información sobre técnicas para éste y otros desórdenes sexuales. Un libro que tal vez te ayude es "La sexualidad humana", de Editorial Moderna. El apellido del autor es Macari. También ayudaría el amor que tu marido se tenga a sí mismo y el que te tenga a tí, y viceversa. (El amor al que me refiero incluye la comprensión, la paciencia y la confianza mutuas.)

• Aunque tengo 40, ya empecé a sentir temor de lo que será mi menopausia, quizás por la forma en la que ésta le afectó a mis hermanas mayores. ¿Puedo hacer algo para que a mi no me vaya tan mal?

A partir de mi propia experiencia, de la de mi madre y varias amigas cercanas, siento que cómo te va en la menopausia tiene que ver con lo que ha sido tu actitud ante la vida. Uno elije si es feliz o miserable, si vive con miedo o con amor, y esto se refleja desde nuestro cuerpo hasta nuestro cuarto. Siento que puedes ir preparándote con ejercicio físico (la concientización corporal y el Tai-chi ayudan), con homeopatía, flores de Bach y herbolaria, y quitando de tu dieta los productos refinados químicamente (sobre todo harinas blancas y azúcares) y todo aquello que tú misma notes que ya no te cae bien como antes. Aprende a escuchar la voz de tu cuerpo y todo te será más fácil.



• Güera, ¿qué es la dislexia y cómo se puede identificar en niños y adultos?

La dislexia es un desorden en la lecto-escritura que generalmente se detecta en el niño a partir del 2º de primaria: la b la vuelven p, el 6 lo vuelven 9, y así. Estudios recientes señalan que se trata de algo que no funciona totalmente bien en la corteza cerebral, justo en la parte responsable del lenguaje y del pensamiento. A veces se dice, puede ser gatillado por factores emocionales. Es muy común y afecta a muchos niños. Si se descubre a tiempo y se envía al pequeño/pequeña a una terapia de aprendizaje, se soluciona rápida y fácilmente. Tu pediatra puede recomendarte a algún terapeuta, o bien en los centros de orientación psicológica de la UNAM, el ISSSTE y similares. También siento que es importante no hacer sentir mal al niño, explicarle de lo que se trata lo que tiene y llenarlo de mucho amor.

**Si tienes preguntas, ¡esperamos tus cartas! Gracias.**