OcioSOS

elCorreoGallego | 24 de octubre de 2021

FOTO: *Sandra Romero* | ***LOCALIZACIÓN:*** *Parque de Bonaval* | ***MASCOTA:*** *Lola*

in vogue

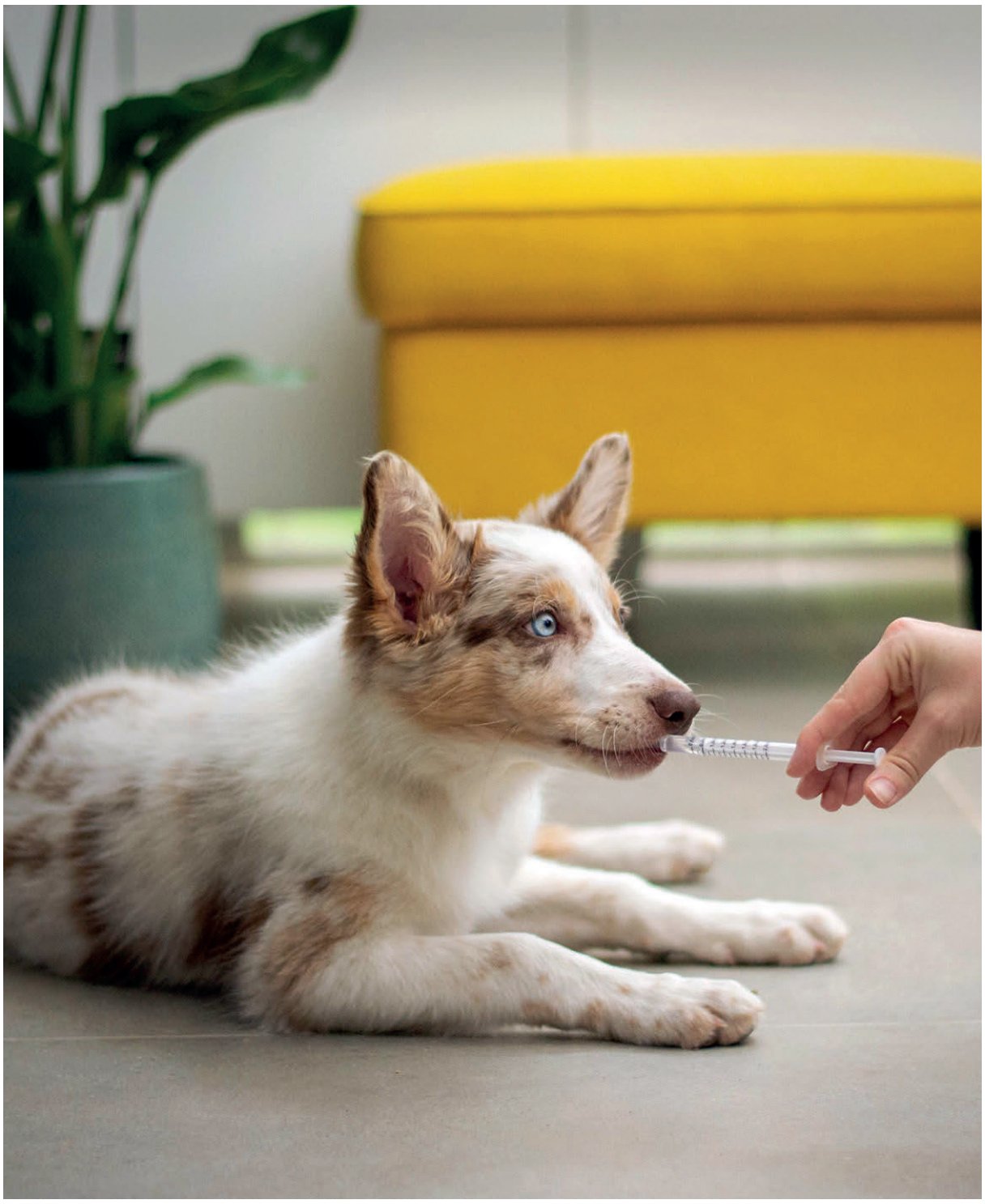
Las prendas del 'por si acaso'

Hace un par de años que el matrimonio valenciano Arturo y Marta se lanzaron a crear la firma Vardier, dejando la seguridad de un trabajo estable por la aventura de perseguir su propio sueño, una marca de ropa con prendas pensadas para el consabido Por si acaso.

Vardier ofrece productos sencillos de moda para chicas prácticas y con personalidad a las que les gusta ir preparadas para "por si acaso refresca", "por si acaso el aire acondicionado está a tope", "por si acaso llueve"... Productos de diseño made in Spain que prácticamente no se arrugan gracias a su tejido de punto elástico, y que se llevan plegadas en el bolso sin ocupar casi espacio. Chaquetas de diferentes largos en monolocor o estampado en print animal, jerseys, vestidos, chubasqueros y kimonos, que se pliegan y caben en cualquier bolso, además de algunos complementos como pañuelos, bolsas, cuelgabolsos y braguitas.

Además, la firma dedica el 50% de los beneficios de una chaqueta verde militar a la lucha para paliar las consecuencias económicas del covid-19 ■

Chequeos periódicos para las mascotas



Para mantener la salud de las mascotas es imprescindible realizar chequeos periódicos de la mano de especialistas que puedan cerciorarse de que el estado de salud de los animales es el adecuado. Para ellos, la prevención de enfermedades también es clave para detectarlas en fases tempranas.

Los expertos explican que existe un número importante de personas que lleva a sus mascotas al especialista únicamente para cumplir con el calendario de vacunas o cuando es absolutamente necesario, por lo que todavía hay una gran labor de concienciación por delante sobre la detección precoz.

En este sentido, los especialistas establecen distintas frecuencias en función de la edad de la mascota. Así, durante el primer año de vida las revisiones deben ser más frecuentes, con el fin, entre otros, de llevar al día el calendario de vacunación. Desde el primer año hasta los 6 o 7, se recomienda realizar un chequeo anual en caso de perros y gatos, aunque la frecuencia para otro tipo de animales puede variar. A partir de entonces, lo ideal es que las revisiones no estén espaciadas por más de seis meses, según recomiendan desde Clinicanimal.

La labor de los equipos veterinarios también es fundamental como prescriptor de los productos más apropiados para el cuidado de cada mascota, atendiendo a las peculiaridades de cada una de ellas; para dar la voz de alerta ante situaciones con consecuencias a veces desconocidas, como por ejemplo la toxicidad de ciertas plantas, y para aconsejar sobre cualquier tema relacionado con los animales ■

Alta pastelería en cápsulas

¿Te imaginas poder disfrutar de un postre gourmet recién horneado sin moverte de casa con la simplicidad de apretar un botón? Esto ya es posible gracias a Tigoût, un dispositivo o gadget que permite degustar la mejor pastelería en pocos minutos y recién horneada a partir de cápsulas, y cuyo lanzamiento mundial ha tenido lugar esta misma semana en Madrid por su creador, Rodrigo Córdoba.

Tigoût se compone de un dispositivo estéticamente cuidado cuya función es hornear el contenido de las diversas cápsulas de variedades de sabores con las que se vive una experiencia de consumo única, pudiendo disfrutar en pocos minutos de un pastel dulce o salado.

En principio, la firma cuenta con 6 variedades o recetas disponibles: *Dark Explosion,* un irresistible, cremoso y delicioso *coulant* de chocolate negro belga con un relleno líquido; *Guilty Caramel,* la evolución del *coulant* de dulce de leche; *Dark Pleasure,* un *chocofudge,* chocolate húmedo salpicado de nueces y pepitas de chocolate semiamargo; *WhiteBlend,*una masa mantecosa *blondie* fundida con chocolate belga blanco, pistacho y con un toque de coco; *British Soul,*el clásico *scon* inglés tomado a la hora del té, de corteza crujiente y tierno en su interior, y *Cheesy Bomb,* un tierno panecillo especialmente indicado para los amantes del queso.

A ellos se sumarán próximamente nuevas recetas, ya que las posibilidades son ilimitadas. Tigoût puede adquirirse en fase preventa a un precio de 339 euros y una bonificación de 150 en cápsulas, que equivale a un total de 100 cápsulas de distintos sabores, que deben conservarse en congelador ■

Productos fitness de edición limitada

El centro de investigación e innovación de Technogym y el equipo creativo de Dior se han unido para lanzar una serie de elegantes productos *fitness* diseñados para el hogar, de edición limitada, y que incluyen una cinta de correr, un *bench multifunction* y una *wellness ball, que están llamados a convertirse en* símbolos de excelencia y atención al detalle, encarnando los valores y la cultura compartida por ambas marcas.

Disponibles exclusivamente en las boutiques Dior de todo el mundo a partir del próximo mes de enero, la edición limitada se compone de la cinta de correr *Technogym my run,* que conectada a la tablet ofrece una amplia gama de entrenamientos bajo demanda para correr y caminar; el *Technogym Bench,* que cuenta con una serie de mancuernas, bandas elásticas y nudillos que permiten realizar más de 200 ejercicios gracias a una extensa biblioteca de entrenamientos bajo demanda, y *Technologym ball,* diseñada para mantenerte en movimiento incluso mientras estás sentado, ya que el aparato es tanto un asiento como una herramienta de *wellness,* con un programa completo de ejercicios para lograr flexibilidad, tonificación y equilibrio ■

Moda, arte y piedra sinterizada

El diseñador Hannibal Laguna ha querido adentrarse en el mundo del arte, y lo ha hecho de la mano de Neolith, con quien ha presentado nueve y exclusivas esculturas realizadas con la piedra sinterizada que comercializa la marca, muy presente en disciplinas como el diseño, la arquitectura o la cocina gourmet.

La colección de arte se mimetizó con la propuesta de evanescentes vestidos del creador en su último desfile de moda, en lo que fue un pequeño adelanto de su próxima exposición inédita en la que presentará una colección de esculturas realizadas con este material noble y natural.

La muestra viajará por el mundo para mostrar estas exclusivas obras de arte, junto a algunos de los vestidos más destacados de la última colección de la firma de moda ■

repor

La montaña rusa del deseo sexual

¿Cuál es la mejor hora para mantener relaciones?

El fin de las jornadas laborales y quehaceres cotidianos provoca que las últimas horas del día sean el momento del que muchas parejas disponen para coincidir en sus hogares y, por ende, buscar momentos de intimidad. No obstante, según los expertos, el tradicional binomio noche y apetito sexual podría ser un obstáculo en una vida íntima plena.

De hecho, múltiples estudios científicos vierten luz sobre las variaciones del deseo sexual por razones endógenas o exógenas, lo que lleva a los especialistas a recomendar mantener relaciones a diferentes horas, dependiendo de la edad. Además, advierten que la temperatura ambiente o la cantidad de son algunos de los factores que pueden producir un aumento de la libido, por lo que las horas posteriores al sueño y las de más luz, suelen ser los mejores momentos para practicar actividades sexuales, mientras que a partir de los 30, el sexo nocturno puede solucionar problemas de imsomnio.

Anel Martínez, coach sexual de Myhixel, startup española destinada a mejorar el bienestar íntimo masculino, advierte que "cada persona tiene un ritmo sexual propio y oscilante basado en la secreción de hormonas, una auténtica montaña rusa biológica guiadas por factores exógenos como la estación y cantidad de luz, o endógenos tales como la secreción de hormonas sexuales como andrógenos y estrógenos".

La simbología de una montaña rusa en términos sexuales atiende a la variabilidad de fases que el sistema celular humano experimenta en un día. Este razonamiento se enmarca en la popularizada teoría de los ciclos circadianos, por la que sus autores obtuvieron en 2017 el Premio Nobel de Medicina. Así, cada persona posee un reloj celular que influye en los ciclos de descanso, el apetito, la temperatura corporal, la presión sanguínea y la secreción de hormonas.

Pese al consenso social sobre cuáles son las horas en las que se almuerza, se trabaja o se duerme, es complejo acordar horarios en lo que respecta a la apetencia sexual. Para Andrés Suro, psicólogo especialista en sexología masculina de Myhixel, "el deseo de masturbarse o mantener relaciones se expresa en breves picos temporales influidos por el descanso, la edad o incluso la cantidad de luz en el ambiente". Así, cada persona experimenta zonas de ascenso, descenso y estancamiento en términos de producción de libido que, si bien en solitario nos suponen un obstáculo, sí pueden serlo en pareja. "Lo importante", asegura Suro, "es comprender que el deseo sexual es uno de los fenómenos más esporádicos e inconstantes en nuestro organismo".

El momento perfecto

Los estudios en la materia vierten diversos apuntes al respecto. Una investigación del British Medical Journal determina que es a las 5:48 horas de la madrugada cuando los niveles de hormonas sexuales alcanzan sus picos más altos. El trabajo expone que durante la noche los hombres aumentan entre un 25 y 50% sus niveles de testosterona y las mujeres incrementan sus niveles de melatonina, la hormona del descanso.

Es precisamente esta hormona producida naturalmente durante la noche la que sirve a la autora de bestsellers Alisa Vitti para justificar que el deseo sexual está íntimamente relacionado con calidad del descanso. Esta gurú de la sexualidad femenina es defensora de que el sexo después de la 3 de la tarde es buena opción pues el descenso de testosterona matinal de hombres coincide con los picos en los niveles de cortisol de las mujeres a mediodía, lo que ayuda a aumentar la energía y el estado de alerta. Así mismo, investigaciones recientes del Boston Medical Group respaldan que, en la montaña rusa del deseo sexual, la luz solar es un gran aliado para sendos sexos dado sus beneficios activando la producción de testosterona por estimulación del hipotálamo o los niveles de vitamina D.

Subidas y bajadas de libido

Por otra parte, los expertos en neurociencia coinciden en que las subidas y bajadas o picos y llanuras en términos de deseo sexual divergen a medida que se cumplen años. Paul Kelley, profesor de la Universidad de Oxford especializado en la neurociencia del sueño, apunta que "con 20 años, la secreción de hormonas sexuales es desmesurada y alcanza su culmen a mediodía por la cantidad de luz recibida, y en la transición de la veintena a la treintena, los atisbos de envejecimiento circular conducen a que el reloj biológico arranque más temprano. Los hombres se levantan con una estimulación mayor a la de sus años previos y, por ello, el sexo o masturbación matutina es buena opción".

A los 40, los ritmos de trabajo y conciliación con vida personal suelen conducir a una reducción de prácticas sexuales propiciada, en muchos casos, por una disminución simultánea de horas de sueño. El especialista de la Universidad de Oxford afirma que "la hora ideal en estos casos es a las 22:00 horas dados los beneficios contra el insomnio".

Insomnio

Cuando se alcanza el orgasmo o clímax, el cuerpo se relaja y libera determinadas hormonas como la oxitocina, la prolactina y la vasopresina, reduciendo el estrés a la vez que inducen al sueño. Por eso, la sexual coach Anel Martínez explica que "hasta los 50 años es altamente recomendable asociar placer y noche como método regulador del sueño".

"A partir de los 60, la libido disminuye y las rutinas laborales dan paso a una mayor disponibilidad horaria para descansar". Por ello, los expertos señalan que "aprovechar las tardes puede dinamizar las jornadas de los más mayores ■

gastro

Su origen se remonta a finales del siglo XVII en Francia, pero en España hemos conseguido que sea uno de los bocados estrella de nuestra cocina. La croqueta cumple 155 años con una receta que ha ido evolucionando con el paso del tiempo desde su aparición en el Diccionario doméstico de Balbino Cortés y Morales en 1866, donde se explica su elaboración sin medidas y un poco a ojo. Las de jamón son las preferidas de los españoles según el estudio de Oído Cocina Gourmet, que ha elaborado una pequeña guía con las claves para que cualquier principiante consiga hacerlas a la perfección.

50-50-400. Para conseguir una masa cremosa que no espese demasiado y que tampoco quede líquida, lo mejor es optar por el 50-50-400, es decir, 50 gramos de harina, 50 gramos de mantequilla y 400 mililitros de leche.

Porciones. Por cada diez porciones de bechamel hay que poner al menos 3 de jamón para asegurar intensidad, sabor y que se reconozca al primer mordisco que se trata de croquetas de este sabor.

Tamaños. Lo ideal es encontrar la medida perfecta para que el calor se reparta de la misma forma al cocinar la croqueta, que en líneas generales debería ser de 3,5 cm. Pero si es croqueta de cóctel sería de 15 gr, de bocado de 25 gr, de ración de 35 gr y el croquetón de 45 gr.

Reposo. Después de elaborar la masa, añadir los taquitos de jamón y darles forma, lo ideal es dejar que reposen en el frigorífico al menos 12 horas antes de cocinarlas para que tomen consistencia. También se puede congelar parte de la masa y dejar reservas para la próxima.

Aceite. No escatimar en aceite. Se necesita una cantidad suficiente que permita introducir la croqueta entera sin tener que girarla, unos 3 dedos más o menos y aseguramos asi que el cocinado es homogéneo. En cuanto a la temperatura, 180ºC ■

155 años de croquetas

• LA RECETA DE CHICOTE •

INGREDIENTES

1 litro de leche, 200 gr de nata, 150 gr de jamón, 100 gr de mantequilla, 40 gr de aceite de oliva virgen extra, 1 cebolla (de unos 200 gr), 90 gr de harina, huevo, pan rallado, pimienta y nuez moscada.

ELABORACIÓN

"Primero pongo 1 litro de leche y 200 gramos de nata en un cazo con tapa junto con un par de huesos de jamón, que no estén rancios, *porfa*. Dejo que cueza tapado durante 20 minutos. Picamos también, bien fino 150 gramos de jamón (cuanto mejor jamón, mejor). En la cazuela donde vayamos a hacer las croquetas ponemos 100 gramos de mantequilla y 40 gramos de aceite de oliva virgen extra, junto con una cebolla bien, bien picada. Dejamos que se haga a fuego suave durante unos 10 minutos. A los 10 minutos ponemos el jamón picado y dejamos que se haga y suelte su grasa durante unos 5 minutos más. Ponemos 90 gramos de harina y dejamos que se haga todo junto, moviendo para que no se tueste de más durante unos 5 minutos.

Añadimos ahora poco a poco la leche que tenemos con el sabor de los huesos de jamón. No añadimos más hasta que la leche que hayamos añadido no se haya ligado bien. Cuando hayamos puesto toda la leche y esté hirviendo muy suave durante 10 minutos. Sazonamos ahora y ponemos también algo de pimienta molida y nuez moscada, a vuestro gusto. Enfriamos para que la masa se endurezca y podamos bolearlas. Después las empanamos pasándolas, por este orden, por harina (muy poca), huevo batido y pan rallado en último lugar. Freímos a 170-180 grados para que se queden bien crujientes y bien calientes por dentro".

Via @albertochicote

beauty

Comenzó siendo para minorías, pero cada vez hay más personas que se suman a la cosmética sólida. Y por ello, cada vez más marcas lanzan productos elaborados con ingredientes naturales y respetuosos con el medio ambiente. Un concepto que aúna consumo responsable y residuo cero

El auge de la cosmética sólida

Económico, duradero, práctico y duradero con el medio ambiente. Son algunos de los rasgos con los que expertos y consumidores califican los cosméticos sólidos, cada vez con más partidarios, que se elaboran con fórmulas sin agua (o con muy poca cantidad), y que cuando se mojan, se hidratan y generan espuma, siendo respetuosos con el entorno y con quienes los usan.

Champús, geles, acondicionadores, lociones corporales, desodorantes y demás productos de uso diario ya tienen su versión sólida. Generalmente se pueden utilizar frotando el producto entre las manos y después aplicándolo en la zona deseada, o directamente frotando el producto en ella, a excepción de los desodorantes, que requieren la aplicación con los dedos, y de las lociones corporales en barra, que se aplican directamente sobre la piel.

En cuanto al precio, aunque el de los cosméticos sólidos es aparentemente más elevado que el de los tradicionales, esa diferencia no es real, ya que una pastilla, cuya mayor concentración en la formulación se basa en aceites y mantecas, dura más que un envase de producto en líquido,- que lleva mucha agua. Así que aunque parezca a simple vista más costosa, su relación calidad-precio es mejor.

Entre las marcas que ya se han unido a la causa figura Mi Rebotica, que acaba de sacar al mercado una nueva línea de sólidos para combatir la generación de residuos y aumentar la conciencia del cuidado medioambiental, compuesta por limpiador facial, gel de baño y champú y acondicionador con extracto de cebolla, dos de sus best seller.

La firma, conocida por la alta efectividad de sus productos con resultados rápidos y visibles, se supera en esta línea, ya que gracias a la textura de la formulación, esta acepta una mayor concentración de activos, creando productos extraordinariamente eficaces.

“Una sola pastilla equivale a un litro de producto”, explican, “más de tres botes de un champú habitual, y además, su compacto tamaño es perfecto para transportar, incluidos los viajes de avión”

trends

El bolso es el accesorio estrella de cualquier look y esta temporada los hay para todos los gustos, desde los más prácticos como los tote bag en tamaños XXL en los que cabe de todo, a los XS que se convierten en un complemento más del *outfit*, pasando por los *clutches* y las mochilas. Los hay sobrios y utilitarios, en colores discretos, y los hay atrevidos con brillos, y en pelos sintéticos, borreguito o con efecto peluche. Estos son los más representativos de algunas de las marcas más reconocidas

BOLSOS PRÁCTICOS, CHIC Y VERSÁTILES

Longchamp apuesta por el estilo parisino y sus múltiples facetas. Sus estrellas de la temporada son *Brioche,* que debe su nombre al exquisito bizcocho francés, y *Roseau*, el icono de la Maison con su característico cierre con forma de bambú.

Archive Series 01 de Furla es el nombre de la primera colección de la marca inspirada en los modelos de archivo de los años 90. La colección cápsula de edición limitada incluye dos estilos, un bolso y un *tote,* cada uno producido por las manos de los artesanos toscanos y hecho con suaves cueros naturales. La colección de 500 piezas presenta los tonos, perla, coñac y negro, y retoma los elementos estilísticos típicos de sus predecesores de los 90, interpretados en una clave contemporánea.

La Dune Collection de Elisabetta Franchi se basa en cinco modelos de bolsos que llevan el sello de la casa en su diseño artesanal y sus formas elegantes con líneas suaves y detalles técnicos. Los hay en diferentes tamaños y formas, un *shopper,* un mini bandolera, un *buckey*, un *clutch* y un *crossbody*. Las diferentes tonalidades muestran los colores de la naturaleza, con una mezcla que refleja los movimientos suaves y ondulantes de las dunas de arena: crema, camel, mantequilla, tostado y negro, y una cadena de oro claro que se entrelaza entre los ojales dorados, combinada con un material sintético con efecto de caída.

La colección Winter de Jimmy Choo apuesta por colores vivos para dar luz a cualquier look de este invierno, con bolsos tanto para el día a día como para la más especial de las noches.

Hogan lanza una serie de bolsos funcionales, chic y versátiles, en diferentes colores y tamaños, para personificar el estilo de vida elegante de la marca. Con un marcado aire retro, se convierte en el complemento ideal para lucir esta temporada

OcioSOS

aiglesias@elcorreogallego.es
@ociosos_ecg

Octubre, el mes rosa

TEXTO Ana Iglesias

Octubre se tiñe de rosa para visibilizar el cáncer de mama, y aunque el día conmemorativo ha sido esta semana, las acciones solidarias en torno a este objetivo se suceden a lo largo de todo el mes, la mayoría, dedicadas a la recaudación de fondos que ayuden a la investigación de esta enfermedad de la que se diagnosticaron 33.875 nuevos casos el pasado año en España y que provoca que el 15% de las mujeres que tienen esta enfermedad esté en situación de extrema vulnerabilidad económica y laboral. En Galicia, en concreto, se detectaron 2.207 casos de cáncer de mama en 2020, y la AECC local atendió a más de 2.760 mujeres. Cada vez que se adquiere un *producto rosa* aumenta la esperanza. Estos son algunos de nuestros preferidos

Velas Baobab

La firma belga Baobab creó una colección de velas especiales en apoyo a la investigación contra el cáncer de mama, y en particular, al innovador programa Aurora, un estudio de 10 años que cuesta 28.800 euros por paciente, y que ya ha permitido que 1150 pacientes participen y mantengan la esperanza para ellas mismas, pero también para todas las demás mujeres a las que algún día se les pueda diagnosticar esta enfermedad. Las velas son vertidas a mano en jarrones de vidrio soplado, 100% artesanales, que aúnan exquisitos perfumes y cuidados diseños.

Pulsera NOde50

La marca UNOde50 vuelve a poner en el mercado su pulsera insignia, Zen Think Pink, añadiendo a la tradicional pulsera Zen, uno de sus modelos icónicos, un pequeño detalle en color rosa como manera de simbolizar la lucha contra esta enfermedad y apoyar firmemente la investigación de esta enfermedad.Creada exclusivamente para la causa, Zen Think Pink es un rediseño de una de las pulseras icónicas de UNOde50, concretamente ZEN, a la que se le han añadido unos detalles en color rosa, elaborada artesanalmente en metal bañado en plata en España, con un diseño

abierto, y personalizable con un charm de cristal de Murano ten el mismo tono.
Los beneficios obtenidos de las ventas globales de esta pulsera serán donados para la investigación clínica, epidemiológica y traslacional del cáncer de mama.

Tarta de frambuesa Mía Bakery

La firma Mia Bakery ha creado para la efeméride la Tarta de Frambuesas, que estará a la venta durante el mes de octubre y cuyos beneficios serán donados a la Fundación Sandra Ibarra, una organización sin ánimo de lucro con una trayectoria de trece años sumando esfuerzos frente al cáncer. En el interior de la Tarta de Frambuesas hay tres capas de bizcocho de vainilla y frambuesa natural ecológica, se finaliza con una cobertura de frambuesa natural que aporta ese color rosado color que la hace irresistible. Estará disponible por tiempo limitado durante todo el mes de octubre y su precio es de 45 euros. ■