

## Tekst 11

---

Seguro que conoces muchos trucos infalibles que te facilitan la vida cada día. ¿Quieres compartirlos con nosotros? Los mejores tienen premio. ¡Participa!

### PLANTAS

#### Agua de cocer verduras

Aprovecha el agua de cocer verduras para regar tus plantas de interior. Les aportará sales minerales muy beneficiosas. Déjala enfriar antes de utilizarla; también puedes intercalarla con agua del grifo o de lluvia.

**Marisa Izquierdo** (Madrid)

#### Ramo de flores resplandeciente

Prolongarás su esplendor si chamuscas ligeramente, durante medio minuto, más o menos, los extremos de los tallos. De esta manera, eliminarás la película de savia que se hubiera podido formar desde que se cortó.

**Remedios Sanabria** (Alcordón)

### SALUD

#### Para el lumbago

Un remedio eficaz para combatir el lumbago consiste en beber, antes del desayuno y de la cena, un vaso de infusión de romero, que puedes preparar hirviendo una ramita de romero en agua durante 4 minutos aproximadamente.

**Alba Ruiz** (Segovia)

#### Sin agujetas

Fricciona tus músculos con alcohol de 90% para aliviar las agujetas después de hacer ejercicio. Te sentirás mejor en unos minutos.

**Mónica San Francisco** (Valladolid)

### BRICOLAJE

#### Mueble de madera

Conseguir que un mueble de madera tenga aspecto de antiguo y envejecido es fácil: frota toda la superficie con un cepillo fuerte de raíces, humedecido en una solución hecha con tres cucharadas de soda cáustica en un litro de agua. Aclara después con abundante agua para evitar que la soda quemé la madera.

**Nicolás García** (Madrid)

#### Flores de pan

Es muy fácil hacer flores de pan; debes preparar la siguiente mezcla: 8 rebanadas de pan de molde, 3 cucharadas de crema hidratante untuosa, 2 de glicerina, una de zumo de limón y el color en óleo que desees. La masa resultante no tendrá la menor dificultad para ser moldeada.

**Almudena Martí** (Lleida)

*adaptado de: Mía, 12-08-2015*