¿Qué colchón me compro?

¿Qué colchón me compro? Esa fue la pregunta que llevábamos tiempo haciéndonos. Nosotros tenemos «problemillas» con la espalda, lumbalgias, contracturas, etc…. y cosillas de esas. Desde siempre hemos dormido en colchones duritos, ya que en ellos descansábamos mejor.

El primer colchón que nos compramos, hace más de 20 años, era uno de los clásicos multielastic reforzados, que **nos duró más de 10 años**. Pero el problema llegó cuando hubo que cambiarlo.

En ese momento, en el mercado encontramos **muchísimos tipos de colchón**, de espuma, muelles, látex, etc… y con diferentes grados de firmeza. No sabíamos cuál comprar y no meter la pata. Pero **si no te asesoran bien, lo más seguro que metas la pata** y más de una vez. En nuestro caso, **2 colchones en 5 años ¡horroroso!** porque con ninguno de ellos hemos dormido bien desde el primer día, y la espalda nos dolía más que nunca.

Y para el último, un poco desesperados, nos fuimos al Corte Ingles con la pregunta **¿Qué colchón me compro?.**

La chica que nos atendió, se quedó un poco perpleja cuando le contamos nuestra experiencia. **Entonces llegaron sus preguntas**:

- **¿Cómo duermes?**
    - Si duermes boca arriba, en posición supina, sobre la espalda, debes escoger colchones duros.

    - Si duerme de lado, te puede convenir un colchón de menor firmeza, que permita al hombro hundirse levemente, hasta encontrar una posición cómoda.

- **¿Cuánto pesas?**

    - Si pesas bastante, necesitarás colchones firmes, que ofrezcan buena sujeción. En un colchón blando te hundirías en exceso.

    - Las personas más ligeras necesitan también colchones de mayor flexibilidad, que se adapten a su forma para repartir mejor el peso.

- **¿Te mueves mucho?**

    - Si te mueves mucho mientras duermes te conviene un colchón algo más duro que te permita girarte sin esfuerzo. En un colchón blando te hundirías demasiado, y te costaría girar, lo que resulta incómodo.

- **¿Pasas calor?**

    - Si pasas calor, sudas con facilidad o vives en un lugar cálido, los colchones de muelles pueden convenirte más, pues se ventilan mejor y son más frescos.

    - Si eres friolero o vives en un lugar frío, los modelos de espuma, de látex o de material viscoelástico guardan más el calor.

Dos horas!!! dos, estuvimos **probando y descartando colchones.** Al final cada uno quería una firmeza distinta, pero nuestra cama es de 135 cm y no podíamos poner dos camas.

Pero si tuvimos una solución. **El colchón Magister Sofía**, colchón firme de espumaciones técnicas y viscoelástica, acolchado Air soft y **con dos zonas independientes de firmeza.**

Por fin dormimos, pero sobre todo descansamos!!!!! ¿El precio? es mejor esperar a rebajas u otros descuentos, por que el colchón es caro, por lo menos para nosotros, pero merece la pena, llevamos con el casi un año y estamos encantados.

Musaka

Seguramente todos la habéis probado, pero ¿sabes cuál es su origen? La **Musaka** es un plato de origen balcánico y de Oriente Medio, aunque la receta más conocida actualmente en todo el mundo es la **Musaka** griega.

Los ingredientes principales son la berenjena, el tomate y la carne de cordero picada, condimentada con sal, pimienta y un toque de canela. Todo eso bañado por encima con una salsa hecha con yogur griego, queso feta y huevo, aunque es muy habitual sustituirla por bechamel.

Y mi receta es……. con lo que pillo por casa, jejejejeje, aunque mantengo lo básico, como la berenjena. Pero cambio cosas como la carne, unas veces son de ternera, otras de pollo, y sobre todo la salsa, siempre la hago con bechamel. Os adjunto la receta de la última **Musaka** que hice:

INGREDIENTES:

1. 1 Berenjena grande
2. 300 gr de carne picada ternera
3. Media cebolla
4. 1 diente de ajo
5. Queso en lonchas
6. Tomate frito
7. Sal
8. Pimienta
9. Bechamel
10. Queso rallado

PREPARACIÓN:

Picar muy picadito la cebolla y el ajo, a continuación lo mezclamos con la carne, salpimentamos y reservamos.

Se cortan en r**odajas finas la berenjena**.

En una fuente se pone una **cama de tomate frito** y se ponen las siguientes capas: **berenjena, carne, queso lonchas, berenjena y carne**.

Se cubre todo con bechamel, no muy espesa y se espolvorea queso rallado por encima.

Con el horno precalentado a 170º, **horneamos unos 30 minutos.**

¡Así de sencillo!

Proyecto Visas Marr – Velo

Continuo con el proyecto. En esta ocasión **el turno es para el velo**.

Está compuesto por tres piezas: **El frontal, los ojos y el manto**. Todo en tono burdeos.

Para la confección del velo se utilizan dos tipos de tela: **para el frontal y el manto es tipo stretch de algodón**, se usa también para el vestido interior; y **para los ojos tul**, así se puede ver a través de él.

Para el tul compré cinta directamente, así ya venía rematada. Me costó 1 € el metro.

Lo voy a poner doble para que me permita ver, pero que no se me vean los ojos.

La tela stretch la compré en Tejidos del Centro, en la calle Marqués Viudo de Pontejos, 1, Madrid.

El precio por metro a 2,50 €.

Buscando, buscando, he conseguido información para hacer los patrones para el velo:

Frontal y ojos: El alto central para mi caso es de 14 cm.



Manto: el ancho de hombro a hombro, bordeando la cabeza en mi caso es de 73 cm.



Muestra dibujo tela.



Bueno, pues al lío.

Este es el proceso de pintar todo el velo. He tenido que darle dos manos y en algunas zonas hasta tres.



Al final en **el frontal he puesto el «bordado» recto,** por que me era mucho más fácil y la tela se amolda perfectamente a la forma.

Ahora sólo queda unirlo, y así es como ha quedado.

Proyecto Visas Marr – Cinturón

Otro complemento, quizás el más sencillo de hacer. **Se trata de un cinturón rojo estilo faja** que envuelve la cintura en dos vueltas. El tejido es el mismo que el velo y el vestido interior. **La tela stretch la compré también en Tejidos del Centro.**

Las dos vueltas se juntan en la cadera derecha, y luego van las capas separadas en el lado izquierdo, uno arriba y otro debajo donde la apertura del vestido exterior. No se tienen que ver costuras de unión.

Y esta ha sido mi resultado final

Ahora a por los vestidos y el velo!!!

Proyecto Visas Marr – Guantes

Siguiente complemento, los guantes, pero…. **¿Comprados o hechos?** Esa era mi cuestión. Al final he decido hacerlos.

Por suerte he **encontrado un patrón e información para hacerlos** y lo he modificado al modelo que necesito para el alta.

Los guantes son de piel negro, y tiene que llegar hasta el codo, además **lleva 5 bandas de 1 cm de grosor en gris plata**,

que pueden pintarse o ser de piel. Por lo que he visto, **recomiendan que sean de piel**, ya que por el uso y la elasticidad de la tela, la pintura con el uso se va deteriorando.

La distancia entre ellas es proporcional a la medida al codo.

Os adjunto el patrón con mis medidas. Para que os hagáis una idea, la medida de este patrón es de 34 cm de ancho por 49 cm alto.



Este corresponde a la mano izquierda, pero para hacer el de la mano derecha, **sólo tenéis que darle la vuelta**.

Así queda **el patrón de los dos guantes en la tela.**



Y estas son **las tiras en gris plata** que tengo que poner a los guantes.



Bueno, una imagen del **montaje del guante izquierdo**.



Y guante terminado!!!!! ha costado, entre los nervios, la inexperiencia….. ufff no sabía como iba a quedar. Pero ya está realizado. Ahora a por el otro.



Trabajo terminado!!!! ya tengo los dos acabados. Ahora a preparar el siguiente complemento.

