

Salut i bons aliments

## Acidesa, reflux gàstric, úlcera i hèrnia d'hiat (II)

Seguim amb aquest tema tan extens i dolorós per als que el pateixen.

Els antiàcids com l'hidròxid d'alumini, els sals de magnesi i el carbonat càlcic, que solen recomanar els nostres experts de bata blanca, són substàncies alcalines que neutralitzen l'àcid però a la llarga porten efectes secundaris com flatulència, diarrea (els antiàcids que contenen magnesi) o restrenyiment (els que contenen alumini). També solen receptar protectors d'estómac que contenen també hidròxid d'alumini. La histamina estimula l'alliberament dels àcids gàstrics, per tant i per a més inri, també recepten antihistamínics com la cimetidina i la ranitidina que bloquegen la seva acció però que produeixen efectes secundaris com mals de cap, marejos, boca seca, borradures, restrenyiment, diarrea i fatiga, a més disminueixen l'absorció de nutrients i no són recomanables combinar-los amb medicaments per l'asma o anti-coagulants.

Després a més tenim l'omeprazol, lansoprazol i pantoprazol que detenen per complet la secreció d'àcid però ens creen nàusees, restrenyiment, diarrea, mals de cap, marejos i les proteïnes i altres nutrients no seran digerits i absorbits pel nostre organisme.



Si ens confirmen que tenim al nostre cos a la *Helicobacter pylori* ens receptaran antibiòtics, així que ja tenim tot un arsenal. Però hem de saber que tots aquests medicaments estan ocultant els símptomes ja que no van a l'arrel, és a dir, no ens curen la condició i a més ens causen altres desagradables efectes secundaris. I serem propensos a més infeccions, recaigudes i haurem de tornar a prendre'ls. És un cercle viciós que no té fi.

'En el món del metge que-ho-sap-tot, els pacients són una molèstia o uns ximpls que, encara que viuen cada dia dins dels seus cossos, no tenen cap opinió que valgui la pena sobre les seves pròpies malalties. La seva malaltia es diu 'síndrome de la ment tancada' i el seu símptoma més destacat és l'arrogància'. K. Marsden, 2003.

Així que el millor seria fer un canvi important en la nostra alimentació sabent quins aliments ens perjudiquen i quins ens beneficien:

- Antigament un dels antiàcids que es receptaven per als estòmacs amb úlcera i esòfag nafrats era la llet. Actualment se sap que la llet de vaca el que fa és augmentar la producció d'àcid a l'estómac. Per tant, a més d'altres raons, seria ideal eliminar per complet la llet de vaca i els seus derivats.

- Cal evitar els cítrics (llimones, taronges, mandarines...), prunes i ruibarbre. El més problemàtic de tots és el suc de taronja. També és important deixar el vinagre (alerta amb el vinagre de poma ja que produeix acidesa), amaniments preparats i tot el que contingui àcid cítric o el E330 que és el que sol posar en les etiquetes. El tomàquet envasat també indueix a una major producció d'àcid. I si us plau, alerta amb els naturòpates que recomanen oli d'oliva

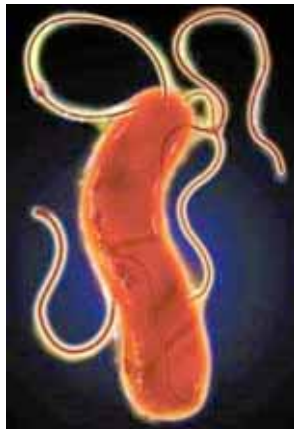
amb suc de llimona per a la gent que té reflux ja que és com ficar el dit a la nafra.

- Començar a fer bones combinacions d'aliments. Així, per exemple, és millor no barrejar fruites amb hidrats de carboni i si estem en una fase molt delicada no barrejar hidrats amb proteïnes en el mateix menjar.

- Hem de reduir el consum de greixos ja que els greixos triguen molt en digerir i retarden el buidatge de l'estómac i a més demanen molta quantitat de suc gàstric.

- Mastegar bé, ser conscients de la mastiació. Alguns engoleixen i s'empassen en comptes de mastegar.

- Evitar cebes, alls, solanàcees (patates, pebrots, albergínies, tomàquets, pebre vermell, bitxo i tabac), fruites tropicals (pinyes, plàtans, papaia, kiwis...), espècies picants com el chile ja que agreugen l'àcid, menta, alcohol (la cervesa i els licors augmenten més els símptomes que el vi) i cafeïna (café, te i refrescos de cola). Menjars envasats, *fast-food*, sopes envasades, el sucre (i tot producte que el contingui), edulcorants i cereals refinats incloent tota la brioixeria industrial. Evitar l'excés de proteïna animal i tabac que generen una superproducció d'àcid a l'estómac reduint la freqüència de buidatge i impedint que el esfínter esofàgic treballi com toca.



- L'estrès també és causa de nivells alts d'àcid en estómac igual que dur roba ajustada.

- L'exercici regular elimina la pressió de l'abdomen, millora la funció digestiva i perdrem uns quilos que aquí seria alò més idoni.

- Com antiàcids naturals tenim l'olm que calma l'estómac i l'extracte de milenrama. Però personalment jo segueixo recomanant el Kuzu i de vegades una tassa de ume-sho-bancha (umeboshi, tamari i te bancha). Si el vostre naturòpata us ha recomanat argila blanca que sigui de bona procedència i superfina i dissol-dre-la en mig got d'aigua prenent sempre fora dels àpats i no abuseu d'ella.

- No sopar tard. És millor anar-se'n al llit tres hores després d'haver sopat.

- La desviació de l'espina dorsal pot ser la causa de reflux àcid.

- Aixecar la capçalera del llit uns deu centímetres però no posar un altre coixí sota el coixí ja que tendeix a pressionar a l'esquena i la des-alinea mentre es dorm i crea rigidesa en el coll. És millor posar una falca en les dues potes davanteres del llit.

Per avui ho deixem aquí i ens quedarà una mica més la setmana que ve.

Salut i Bons aliments.

Yo Isasi  
Nutridora Macrobiotiva.  
<http://nutricionencasa.wordpress.com>



Parlem de cuina



## Tomàtiques (*Solanum lycopersicum*) (I)

Una de ses feines de l'estiu és recollir les tomàtiques i fer-ne conserva per a l'hivern; enfilades si són de ramellet, empotada crua o en salsa, les tomàtiques són nèctar de Déus damunt una llesca de pa torrat en ple mes de gener, per exemple.

La tomàtiga (*Solanum lycopersicum*) pertany a la família de les solanàcies, que inclou al voltant de 75 gèneres i unes 2.300 espècies de plantes. Aquest tipus de plantes són principalment productores d'alcaloides tòxics i entre elles es troben la belladona (*Atropa belladonna*), i el jusquiam (*Hyoscyamus*), dues solanàcies molt tòxiques. Com la tomàtiga o l'albergínia, són poques les solanàcies comestibles, però la seva rellevància en l'alimentació humana és considerable.

L'originaria de Sud- Amèrica, on és trobava com a planta silvestre, és va començar a cultivar per primera vegada ja abans de l'arribada dels conqueridors espanyols. El nom del fruit deriva de la paraula nàhuatl xitomatl "Fruit amb llombrígol".

Actualment és un ingredient imprescindible de la cuina mediterrània.

Curiosament els primers fruits que arribaren a Europa eren de color groc cosa que explicaria el seu nom italià de pomodoro (poma d'or). Actualment els tomàquets de color groc tenen encara un bon mercat a Itàlia.

A Europa els tomàquets no es van conèixer fins el contacte amb Amèrica, portats pels espanyols, al final del segle XV. A les Illes el seu consum i cultiu no es va fer comú fins a gairebé dos segles després. La seva introducció, com a la resta de la Mediterrània, va ser lenta però molt profunda, de manera que des del segle XVIII n'és un ingredient fonamental en la dieta i la cultura gastronòmica d'aquests països.

Per a acabar d'arrodonir la sessió gastronòmica d'aquest dissabte aquí us deixo un parell de receptes per a cuinar aquesta hortalissa tant bona.

**CREMA DE TOMÀTIGUES**  
**FRESQUES INGREDIENTS:** 1'5 litres de brou de pollastre, ½ quilo de patates, 1 quilo

de tomàtiques ben madures, 2 porros, 1'5 decilitres d'oli d'oliva, 1 cullerada de pebre vermell dolç, 2 dents d'all, 1 cullerada soper de sucre, sal i pebre bo negre. **ELABORACIÓ:** En una cassola, posar l'oli i ofegar el blanc de porro i els alls finament tot ben picat. Pelarem les tomàtiques i les farem bocinets. En cop que el el porro estigui ofegat, afegirem les patates pelades i tallades a làmines no gaire gruixades, ofegar-ho tot uns minuts més, afegirem el pebre vermell deixant-lo sofregir un minutet i seguidament afegirem les tomàtiques deixant coure el conjunt durant 10 minuts. Afegirem el brou i el sucre, deixarem bullir fins que la patata estigui cuita i salpebrarem be. Un cop cuit tot, triturarem la crema, tamisar per un colador i rectificarem de sal, si es cau. A l'hora de servir podem guarnir la crema amb crostons de pa fregits, daus de mozzarella i si es vol també se li pot afegir una mica de juliana de fulles de menta fresca, o alfabeguera.

### TOMÀTIGA EMPOTADA.

Primer escollirem les tomàtiques més madures, les escaldarem i les pelarem. Un cop pelades podem optar per a treure'ls les llavors o no, segons ens agradi. Agafarem uns pots de vidre ben nets i els anirem omplint amb la tomàtiga trosjada (no fa falta que sigui massa petita), omplirem els pots fins al ras i els tancarem bé.

Posarem els pots (verticals) dins una olla ben tapats amb aigua freda i ho posarem a bullir, comptant 20 minuts a partir de que l'aigua arrenqui es bull. Passat aquest temps aturarem el foc i deixarem que els pots es refredin dins l'aigua.

Un cop trets de l'aigua els etiquetarem i els guardarem protegits de la llum solar i en un lloc fresc i sec.

Bon setmana i ens trobam d'aquí a 7 dies amb més receptes de tomàtiques.

Juan A. Fernández

