

## Salut i bons aliments



## Cistitis i altres problemes urinaris (i II)

La nostra alimentació es basarà principalment en cereals integrals acompanyats d'una mínima quantitat de llegums, sempre ben cuinades i passades pel xinès. Segons la medicina oriental, les lleties i les azuki són reequilibradores de l'element Aigua (Ronyó i Bufeta). Les preparem amb alga kombu per a que siguin més digeribles i assimilables (l'alga estova la fibra) i verdures. Les azuki Hokkaido són conreades al Japó i tenen un elevat percentatge de proteïnes (21%) i amb uns hidrats de carboni que s'assimilen totalment sense deixar residus de glucosa però per aprofitar i assimilar tota la seva proteïna hem acompanyar-les amb algun cereal (arròs integral o mill). Amb una o dues cullerades soperes dues vegades per setmana mantindrem en bon estat els nostres ronyons.

- En els casos de còlics nefrítics (encara que també podrien afegir aquests consells els altres casos) hem d'eliminar tot aliment que contingui àcid oxàlic com la remolatxa, els espinacs, bledes, mongetes, tomàquets, tes, cafè i cacau i les solanácees (patata, tomàquet, pebrot, albergínia) i minimitzar la sal encara que sigui marina sense refinar i tot producte enllaunat que porta grans quantitats de la mateixa manera que els salaons i per descomptat oblidar-se definitivament de l'alcohol.

No sóc partidària dels sucres concentrats de nabius que venen a les herboristeries per molt ecològics que siguin. Si tenim l'estómac i els intestins delicats ens passaran factura amb dolors estomacals i diarrees. De tota manera, hi ha altres mètodes més efectius (com les recomanacions esmentades) i no tan agressius. I ull, les dones amb les dutxes vaginals ja que alteren la nostra flora i fan que siguem més propenses a la cistitis i vaginitis.

M'agradaria parlar d'un tema que sol preocupar a molts homes: La seva pròstata. És una glàndula de l'aparell urogenital masculí, que per la seva forma i dimensions

sembla una castanya, i es troba situada entre el fons de la bufeta urinària i el múscul transvers profund del perineu, per darrere de les sínfisi del pubis i per davant del recte. Travessada per la uretra, a la qual envolta, i per els conductes ejaculadors.

Molts pateixen de prostatitis. Ja sabem que tot el que acaba en '-itis' significa inflamació i sol venir acompanyat d'infecció. Apareix una inflamació de la pròstata amb dolor a la part baixa de l'esquena, molèsties testiculars... Quan hagi infecció (E. Colli, Proteus) apareixerà febre, calfreds, urgència urinària, dolor lumbar, coïssor en orinar, micció nocturnes...

Aquí en aquest cas, hem de hidratar-nos amb bona aigua (no beure aigua o líquids a la tarda), buidar sovint la bufeta, evitar el restrenyiment, el fred i la humitat, evitar l'alcohol, picants i cafè, tenir una bona higiene sexual evitant l'ús de sabons químics, seguir les recomanacions anteriors i prener algú extracte vegetal antiandrogènic i diürètic com la cua de cavall, xiprer, sabal o eleuterococo.

Per a la medicina oriental un desequilibri de bufeta significa gelosia, desconfiança o mantenir ressentiments durant molt de temps. Per això, és millor no guardar els nostres sentiments, expressar-nos, no deixar la porqueria al nostre cos.

Vegem el que significa per Louis Hi ha: Problemes de bufeta: Angoixa. Aferrament a velles idees i creences. Por a relaxar-se. Fastiguejo.

Infeccions urinàries: Fastigueig, generalment contra el sexe oposat o contra la parella. Tendència a culpar.

Còlics: Irritació mental, impaciència.

Molèstia per l'entorn.

Salut i Bons Aliments.

Yo Isasi  
www.nutricion  
encasa.com



## Parlem de cuina



## Plantes silvestres de primavera (II) Va d'espàrrecs de mar.

Perdonau la meua ignorància però la que avui us presento és una planta que fins fa unes setmanes era totalment desconeguda per mi. Es tracta de la Salicornia o Espàrrecs de mar (Salicornia patula, Salicornia herbacea L., Salicornia europea auct.); una planta comestible que vaig tenir "el plaer de conèixer-la" i tastar-la en el decurs d'una excursió que farem a les Salines de Campos.

I és que entre mata i matoll trobarem aquesta planta carnosa, típica de les salines i que madura en aquestes dates oferint uns espàrrecs carnosos que a la primària són verds i després presenten un color rojenc intens. Amb un gust mescla d'amarg i salat, aquesta planta és una delícia que es pot consumir tant crua com cuita.

La salicornia, també coneguda com alacranera, herba salada o herba de vidre, és una planta silvestre de sòls salins, creix als marges dels aiguamolls, de torrents o zones similars que de vegades són inundades per el mar. Es troba principalment en zones mediterrànies, així com també es relativament comú a la Xina, Mèxic o Argentina.

El seu sabor recorda al gust de les algues degut a la salinitat que li aporta l'aigua amb la que és regada, i la seva textura cruixent és comparable als espàrrecs de marge. És ideal com a acompanyament de plats de peix, però també destacarà acompanyada d'altres verdures.

En l'aspecte organolèptic proporciona proteïnes, minerals i a més, les seves llavors contenen àcids grassos molt beneficiosos, sent el 75% àcids linoleic (omega-6). També conté àcids oleics, linolènics (omega-3) i esteàrics. Dos d'aquests àcids grassos, el linolènic i el linoleic, són substàncies essencials que només podem rebre a través de l'alimentació, ja que l'organisme no les produeix.

A més de poder gaudir de la salicornia com a tal, de les seves llavors s'elabora un oli que afirmen que és de gran qualitat, mentre que la resta de la planta, després d'haver retirat l'oli, es moltura i es produeix farina per a l'alimentació animal.

Tornant a la vessant gastronòmica de la salicornia, us la recomano provar si teniu oportunitat (jo en tornar-hi en colliré un poc més). No és una verdura del dia a dia, però si que ens pot aportar aquell toc especial a les nostres elaboracions.

Els primers en incorporar aquesta planta a la cuina moderna actual han estat Juan Mari Arzak, i Karlos Arguiñano però malgrat tot, encara és un producte "difícil" a la cuina. Aquí us deixo una recepta que he trobat molt interessant per a cuinar amb aquesta planta. La recepta és del programa Club de Cuines de TV3.

### Gambes i salicornia

Ingredients: 18 gambes pelades, salicornia, oli d'oliva, sal i pebre.

Pel consomé de pell de patata: 4 o 5 patates amb la pell, brou, oli, aigua mineral, sal  
Per a la crema d'algues: enciam de mar, algues salades i llet

Elaboració:

Per fer la crema d'algues, poseu en un cassó les algues prèviament dessalades i la llet i deixeu-ho coure una estona. Seguidament, tritureu-ho tot amb el túrmix i reserveu-ho.

Per fer el consomé de pell de patata, en un cassó amb oli ben calent fregiu la pell de les patates tallada ben gruixuda i reserveu la resta de les patates. Quan estiguin dauradetes, escorreu-les, poseu-les en un cassó, amb l'aigua mineral, el brou i la sal i deixeu-ho coure a foc suau durant una estona. Després, coleu el consomé i reserveu-lo. A continuació, en una paella amb una mica d'oli salteu les cues de les gambes prèviament salpebrades. Tot seguit, talleu les patates que havíeu pelat abans amb la mandolina japonesa, enrotlleu-les, escaldeu-les durant uns segons en un cassó amb aigua bullint i després fregiu-les en una paella amb oli ben calent.

I ja per acabar, emplatau la patata, posau-hi la crema d'algues a un costat posau-hi les cues de gamba i la salicornia per sobre i afegiu-hi el consomé pel voltant.

Informació:

<http://www.tv3.cat/>

<http://www.hogarutil.com/>

<http://www.directoalpaladar.com/> / El gran llibre de les verdures (Ed. Everest) 1991

La fotografia que acompanya aquest article correspon a un bon grapat d'espàrrecs de mar de la zona de ses salines de Campos.

Bona setmana i ens trobam aquí mateix d'aquí a 7 dies.

Juan A. Fernández

