

Salut i bons aliments

Hipocondria per la salut

Hipocondria: 'Afecció caracteritzada per una gran sensibilitat del sistema nerviós amb tristesa habitual i preocupació constant i angoixant per la salut.'

És normal tenir cura de la nostra salut: Menjar sa, fer esport o fer alguna activitat oriental (Ioga, Tai Chi ...), meditar, anar a l'osteòpata, quiropràctic o al massatgista de tant en tant, estar en contacte amb la natura...

Però quan apareix la preocupació i l'obsessió per la salut, quan apareixen les pors infundades, en definitiva, la hipocondria, és quan alguna cosa va realment malament en el nostre estat emocional. Ja sé que la societat com està muntada fa impossible que la nostra salut sigui tan bona com fa



unes quantes dècades. En l'actualitat, moltes de les malalties que tenim les creem nosaltres mateixos, les somatitzem en el nostre cos.

És una pena que ens alterem i pensem el pitjor, com que segur que tenim un càncer o que ens morirem aviat en lloc d'escoltar els missatges que ens dona el nostre cos. El nostre cos és savi i ens avisa amb diferents símptomes (mal de cap, restrenyiment, diarrea, amigdalitis, infeccions ...) que hem d'arreglar alguna cosa de la nostra vida. Per posar alguns exemples: Moltes de les infeccions vaginals són un avís que hi ha alguna cosa que hem de arreglar amb la nostra parella, molts dels problemes de gola ens avisen que no hem de guardar les coses, és a dir, que hem de expressar, i moltes malalties autoimmunes (artritis, artrosi ...), fins i tot el càncer, ens diuen que la vida que portem no ens agrada, que no estem satisfets amb el nostre treball, relacions personals ...

Ja sé que cada dia estem més contaminats (aigua, aire i aliments) i que cada vegada emmalaltim més per culpa d'agents externs però si intentem mantenir a ratlla a la nostra ment que ens bombardeja amb pensaments negatius, que ens fa pensar en un futur atroç, que no para de dir-nos que no valem, que no servim per res, que estem malalts...

aconseguirà que siguem uns infeliços i uns malalts hipocondríacs de per vida.

Si a això li sumem la programació mental (TV, internet, cinema...) doncs entrem en un cercle viciós i fosc que fa que ni el millor xaman del món pugui ajudar-nos. Quins remeis us propòs?

Primer, respirar, respirar com quan érem petits (respiració abdominal) perquè l'energia no es quedi bloquejada i circuli per tot el nostre cos. Segon, preguntar-nos per què ens piquem, automaltractem i autocastiguem d'aquesta manera. I finalment, on està el nostre veritable ésser, el nostre jo autèntic, el que no tenia por a res, el que gaudia de les petites coses de la vida diària, el que amb les dificultats sortia enfortit i amb ganes de seguir vivint.

Hem de buscar l'arrel del nostre problema nosaltres mateixos i no anar al metge com si fos un consultori de cartes ja que l'únic que

obtenim és medicació per a què ens callem la boca durant un període breu de temps i després tornem-hi mentre fan diners amb la nostra angoixa. Hem de ser valents, amb coratge i buscar el canvi que ens produeixi el benestar (paraula ja molt manipulada i distorsionada que actualment significa tenir un bon cotxe, una bona casa i vacances a l'agost).

Doncs sí, et dic que canviïs de treball si no estàs satisfet, et dic que deixis a la teva parella si us esteu fent la vida impossible, et dic que eliminis de la teva vida les coses diàries que et crispes i et posen dels nervis o que et creen insatisfacció... Que no pots pagar la feina perquè si no no menges o no pots pagar la hipoteca? Molta gent que confia en

si mateix ha fet canvis molt més dràstics traient un gran pes de sobre. No has de ser una eminència o algú important per fer amb la teva vida el que realment et plagui. Les esposes (l'ligams mentals) que portem són invisibles i som els únics que podem alliberar-nos d'aquesta programació mental. Que no pots deixar la teva parella perquè tens fills i la família pensaria que t'estàs comportant com un irresponsable?

Doncs llavors accepta la teva situació actual de vida per no emmalaltir. Pren-te la teva rutina diària canviant la seva perspectiva i accepta el que has triat viure. Però tens l'opció de canviar, d'altres alternatives modificant certs comportaments per a què et creuen una altra visió.

Quedar-nos estancats (inactius, passius) fa que anomenem inconscientment a la malaltia (física o psíquica). Si comencem a moure'ns és quan surten oportunitats (moltes vegades molt importants) i la malaltia començarà a remetre.

Vivim amb una gran por instaurada des de molts anys (està ben arrelada al nostre cervell), amb pors infundades, pors que realment no existeixen, només estan en el nostre cap. Aquestes pors ens paralitzen i fan que no creixem com a persones, que no avancem. Això és el que volen de nosaltres: passivitat, submissió, obediència i, és clar, malaltia i mentrestant ens tènem entretinguts amb els centres comercials (despeses i estirar la targeta de crèdit), amb pel·lícules estúpides sense història i sense contingut, amb anuncis de tota mena que manipulen la nostra consciència i ens transformen en 'borreguets', i amb coses més subtils com els programes subliminals.

Surt de la teva teranyina que et té atrapat. Surt i torna a viure.

'Per què estic malalt? Ets malalt perquè no segueixes el sentit del que tu saps que has de fer. Si tu segueixes el sentit del que sents que has de fer, no pots estar malalt.' J. Luis Padilla, Mestre de l'Escola Tian de Medicina Tradicional Xinesa.

Yo Isasi
Nutridora Macrobiotiva



Parlem de cuina



Els darrers plats fresquets de l'estiu

D'aquí a poques setmanes ens acomiadarem de l'estiu però en aquest dies que encara la calor és amb nosaltres tenim temps de fer alguns plats fresquets abans de ficar-nos en aguiats, bullits, arrossos i altres plats, diguem-ne, més càlids. Doncs per avui agafarem una de les carabasses que encara queden a l'hort i en farem una crema amb la meitat i amb l'altra meitat un poc de confitura per als berenars o les postres.

Crema de carabassa.

Ingredients per a 5 persones: 2/3 quilograms de carabassa, 6 patates, un manat de porros, 2 cebes tendres, 100 grams de formatge Havarti, mantega, aigua, 1/2 litre de nata o llet sal, pebre bo negre i nou moscada.

Elaboració: Netejarem tota la verdura i la tallarem a trossos, més o manco tots iguals. Dins una cassola posarem a fondre la mantega i seguidament hi posarem tota la verdura junta que anirem estofant a foc viu fins que vegem que comença a agafar color i comença a aferrar-se al fons (Tampoc ens hem de passar, però d'aquesta forma aconseguir potenciar més el sabor de tota la verdura)

Seguidament afegirem l'aigua necessària per a cobrir la verdura i ho deixarem coure fins que la patata i la carabassa siguin ben tendres. També hi afegirem el formatge. Quant tot estigui cuit ho triturarem i en funció de la textura que desitgen podem passar-ho per un colador xinés. Després afegirem la nata o la llet per a rectificar de textura (la proporció de llet o nata a afegir és de una quarta part del total, però com sempre anirà a gust del cuiner/a. Rectificarem de sal i pebre bo i afegirem

un poc de nou moscada. Servirem la crema freda o tèbia.

Confitura de carabassa.

Amb l'altre meitat de la carabassa en farem una bona confitura a la que podrem donar múltiples aplicacions: per a mesclar amb iogurt, per a les torrades del berenar, per a decorar les postres... i per més llèpols algunes colladetes a "pal sec"

Ingredients : (una meitat de carabassa)
1000 grams de carabassa, 750 grams de sucre, una llimona i una branca de canyella.
Elaboració: Posarem la carabassa amb la pell dins al forn i la courem 15 minuts fins que la polpa comenci a afluixar-se. La traurem del forn i li retirarem les llavors (si hi pensam en podem llevar algunes quant la carabassa és crua i les tindrem per a poder sembrar per a la propera temporada).

Dins una cassola posarem la polpa de la carabassa amb el sucre, la pell de la llimona i la branca de canyella i ho posarem a coure a foc molt flux per espai del hora i mitja fins a aconseguir una textura melosa i que la carabassa comenci a transparentar. Recordau que podeu visitar el bloc d'aquesta secció o la web a través de www.cuinant.com. Bona setmana i ens trobam aquí mateix dissabte que ve.

Juan A. Fernández

