

Salut i bons aliments

Tensió pels núvols o pels sòls (i II)

Reprenent de nou el tema de la sal no hem de fer fora tota la culpa a la sal sinó a la sal industrial, a la qual ens venen als supermercats i a la sal oculta que es troba en tots els aliments manipulats i processats. Vegem els components de la sal industrial, la que tenim tots en les nostres cuines ja que hem de saber d'una vegada per totes que la sal industrial porta els seus additius: el iodur de potassi per compensar la falta de iode en les dietes de persones que no tenen accés al peix o a les algues, la dextrosa, un tipus de sucre, que s'afegeix perquè el iodur no s'oxidi, bicarbonat de sodi, per a que la sal no es posi porpra amb l'addició dels dos anteriors; aluminat silicosódico, carbonat de calci, ferrocianur de sodi, citrat amoniferric verd, prusiato de sosa groc, o carbonat de magnesi, per evitar els agents enduridors o modificadors de vidres. Se suposa que amb aquests additius químics la 'purifiquen', la refinan (com els cereals) per així convertir-se en un altre producte artificial amb més quantitat de sodi que la sal marina de tota la vida. És la mateixa que s'utilitza en tots els aliments envasats. A més de patir la hipertensió hi ha altres símptomes associats a ella: cefalees, palpitations, sensació de dispnea, astènia física i psíquica i si ja és una tensió alta accelerada podran aparèixer lesions a la retina, en el ronyó (insuficiència renal), al cor (angina pit, infart) i en el cervell (convulsions).

Així que us recomano un bon canvi d'estil de vida, de nutrició i veureu com tot millora abans del que s'esperava.

Segons Louis Hay:

Hipertensió: Vell problema emocional no solucionat.

Per a la Medicina Tradicional Xinesa la hipertensió és considerada 'una disfunció energètica profunda de tot l'organisme'. Considera que la hipertensió no ve només de Cor sinó dels Ronyons, Melsa / Estómac i Fetge.

'La deficiència dels Ronyons (regulen i contenen totes les energies hereditàries del subjecte i per naturalesa tendeixen al defalliment i a la debilitat) sol manifestar, en el cas de la hipertensió, amb una disminució en el volum d'orina o en un augment de la diüresi amb orines clares i transparents'.

La ira continguda i deprimida (sentiments relacionats amb Fetge) són la causa més comuna i freqüent de les crisis agudes d'hipertensió ja que es relaciona l'impacte emocional amb la crisi hipertensiva. Ens diu la MTX que el millor mètode preventiu és la modificació de l'individu davant les situacions que li generin còlera que no poden expressar. Els orientals tenen un altre significat diferent per a l'emoció còlera ja que abasta la depressió, la frustració, el ressentiment reprimat... També ens diu que la Humitat que es genera en el cos és causa de hipertensió i per tant és important que les funcions de Estómac (s'encarreguen de distribuir la humitat) funcionin correctament.

La hipotensió és una disminució de la pressió arterial per sota de 105/65 mm de Hg (segons les taules) que pot venir per diabetis, hipotiroidisme, hemorràgies, diarrees cròniques, medicaments com els antihipertensius (metildopa, guanetidina, clonidina) o els antidepressius tricíclics, antipsicòtics del grup de les tiazides i altres com quinidina, L-dopa, barbitúrics i alcohol, ús excessiu de diürètics (encara que siguin naturals), sudoració prolongada, vòmits, per la postura adoptada, anèmia perniciososa, malaltia de Parkinson, diabetis, síndrome de Guillain-Barré...

Els seus símptomes són clars i coneguts: fatiga tant física com psíquica, palpitations, vertígens i marejos, mans i peus freds i necessitat de dormir més del compte. Es té com una sensació de desmai, mareig, confusió mental i visió borrosa i si és més greu sol aparèixer una síncope sobtat i convulsions.

Quan ens aixequem i ens posem drets es redueix la tensió perquè hi ha una acumulació de sang a les venes més baixes del cos i el retorn venós i la despesa cardíaca disminueixen transitòriament.

Hi ha molta gent que se'ls mesura la tensió durant diversos dies i presenta hipotensió però no tenen cap símptoma així que aquí més val relaxar-se i veure que som de tensió baixa però que podem fer una vida normal. El primer que recomanaria seria augmentar el nostre sistema immunitari regenerant la nostra flora intestinal amb kuzu afegint l'alimentació abans esmentada introduint a

més permís, umeboshi durant un temps fins que recuperem el nostre estat anímic.

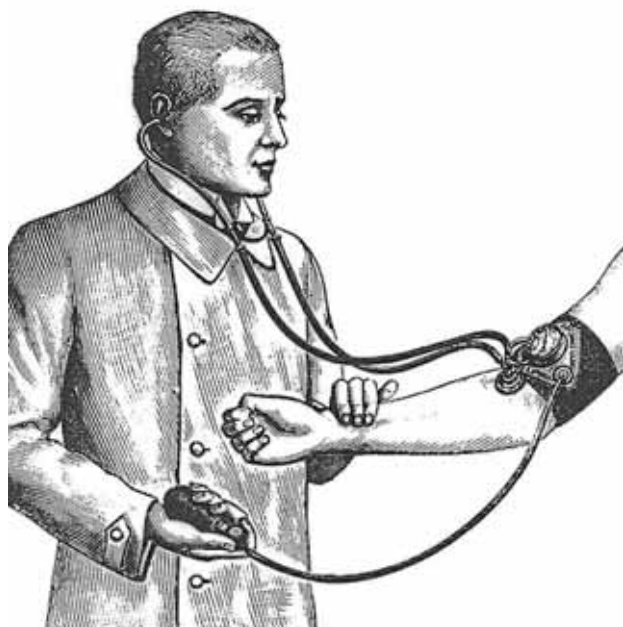
Segons Louis Hay:

Hipotensió: Falta d'amor en la infància. Derrotisme. 'Per a què, quan potser no servirà de res?'

Espero haver aclarit dubtes i conceptes.

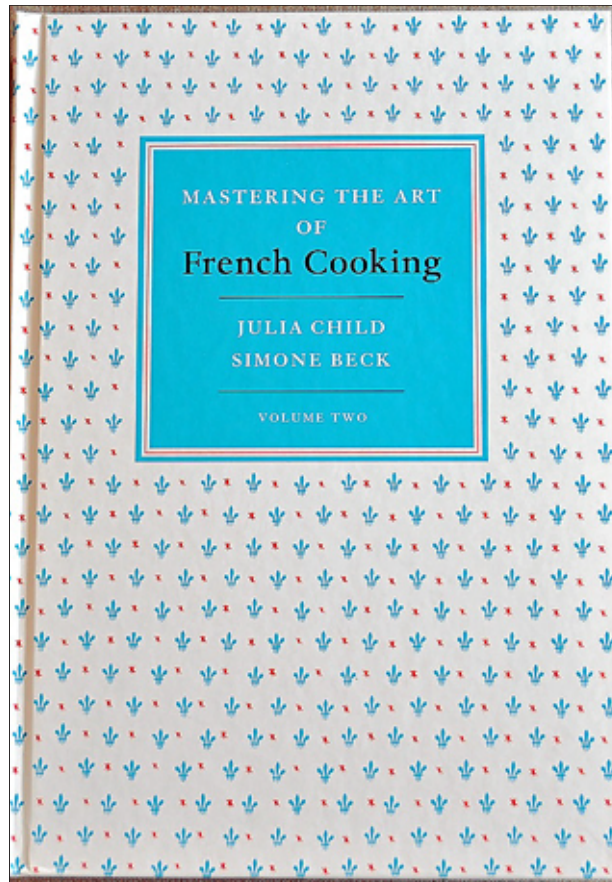
Salut y Bons Aliments.

**Yo Isasi
Nutridora Macrobiotiva**



Parlem de cuina

Julia Child (i II)



Per a aquesta setmana, i per arrodonir l'article de la setmana passada, us deixo una nova recepta del seu llibre, per ventura la que és més famosa de Julia: Boeuf Bourguignon. Aquesta recepta també apareix a la pel·lícula Julie & Julia, així com també és una recepta clàssica de la cuina francesa.

Ingredients (per 4 persones):

- 125 grams de bacó.
 - 5 cullerades d'oli d'oliva.
 - 800 grams de vedella de primera.
 - 1 pastanaga tallada en làmines.
 - 1 ceba tallada a trossets petits.
 - 1 culleradeta de sal.
 - 1 culleradeta de pebre.
 - 1 i 1/2 cullerada de farina.
 - 250 ml. de brou de carn.
 - 400 ml. de vi negre jove. (Millor si és vi de Borgonya)
 - 1 cullerada de salsa de tomàtiga.
 - 1 all picat.
 - Farigola (al gust).
 - 1 fulla de lloer fresc.
- Per acompanyar:
- 16 cebes franceses petites (xalotes)
 - 25 grams de mantega.
 - 1 cullerada d'oli.
 - Sal
 - 250 grams de xampinyons.
 - 25 grams de mantega.
 - 1 cullerada d'oli.

Preparació:

En primer lloc, anem a tallar a trossets el bacó, i els farem a coure en una cassola d'aigua durant uns 5 minuts. Escorrem i assequem amb paper de cuina.

Preescalfem a 230 ° C.

Seguidament sofregirem el bacó a foc moderat, sense oli durant 2 o 3 minuts fins que s'enrosseixi una mica. L'agafem de la

paella amb unes pinces, perquè deixi el greix a la paella i ho apartem en un bol o un plat a part.

Tornem a posar la paella al foc i quan comenci a sortir una mica de fum saltegem la vedella (a daus), fins que veiem que la carn es posa per tots els costats de color marró, però sense arribar a cremar-se. Quan estigui, la posem al bol amb el bacó. En el mateix greix que ha deixat anar la carn, anem a salteu la pastanaga laminada amb la ceba tallada a trossets petits, durant uns 3 minuts.

En aquesta mateixa paella amb les verdures afegim 1 culleradeta de sal i 1 de pebre i afegim les carns apartades a les verdures i remenem molt bé. A continuació afegirem la cullerada i mitja de farina i ho remenem molt bé.

Posarem tot el conjunt dins una rostidora i ho ficarem al forn durant 4 minuts a foc fort (230 ° C). En acabar

movem una mica la carn i tornem a ficar altres 4 minuts més. Quan acabi traiem la carn del forn i baixem la temperatura (160° C).

En el recipient que hem tret amb la carn i les verdures del forn, ara mentre li anem a afegir: el vi negre jove, el brou de carn, 1 cullerada de pasta de tomàquet, l'all molt picat, farigola al vostre gust i 1 fulla de lloer fresc. I tornem a remoure tot molt bé. Ha de quedar tota la carn coberta de líquid. Ara ho anem a coure tot al forn durant 3 hores o 4 hores aproximadament, vigilant que no se'ns quedi sense líquid, ja que se'ns pot cremar. És possible que li tinguem que afegir un poc de vi en un determinat moment.

La carn estarà feta quan es pugui xapar amb un simple forqueta i estigui ben tova.

Pel que fa a l'acompanyament, les cebes franceses les netejarem i les saltejarem a foc lent amb 25 grams de mantega i 1 cullerada d'oli, fins que vegeu que es posa marró. I els xampinyons els passeu per l'últim moment durant uns 5 minuts. Totes dues coses s'uneixen al guisat abans de servir.

Per curiositat destacar que aquesta recepta guarda algunes similituds amb una altre recepta Europea l'Ossobucco Milanese.

Bona setmana. www.cuinant.com
parlemdecuina@hotmail.com

Juan A. Fernández

