

Salut i bons aliments

Reumatisme: Més enllà del “mal a mi mateix” (i III)

La mala alimentació que ens ofereix la indústria alimentària amb els seus productes industrials a preus de rialla (barats per tenir una “raó ferma” i autoconvencer-nos que cal seguir consumint-los); els excessos de treball tant físic com mental; el poc descans (a conseqüència de l’anterior); les males relacions personals; la sobredosi de medicaments que ingerim (fins i tot sense recepta mèdica); la mala condició de l’aigua, la contaminació ambiental... Fan que emmalaltim i a cadascun li tocarà una malaltia diferent depenent de com estigui el seu sistema immunitari. Per tot l’anterior, no cal sentir-se culpables per haver danyat els nostres cossos durant anys (no podem perdre el temps lamentant-nos) sinó que hem de buscar i canviar la nostra actitud i la nostra vida en tots els sentits per poder recuperar de nou nostra salut sent conscients i realistes que la recuperació no arribarà en dos dies i en alguns casos ni en un any. Porta molt treball, fins i tot, de vegades, el mateix temps que es va invertir a destruir la nostra salut.



Les petites molèsties com a picors, caspa, insomni, grans... Fugiran fàcilment amb uns petits canvis però quan parlem de malalties autoimmunes, ja són paraules majors i la cosa canvia. És llavors quan hem de fer-nos amics de la paciència (habilitat de mantenir una bona actitud mentre esperes) i de la confiança en nosaltres com a éssers únics. Si, ja sé, pot semblar tot molt místic i bonic encara que dur el camí a seguir i més quan un ho viu en les seves pròpies carns, en els seus propis ossos. Alguns prefereixen no canviar i seguir sent víctimes (aquesta actitud a la nostra indústria farmacèutica li encanta) o morir, literalment, sense intentar-ho si més ja que, en la societat capritxosa i egoista en la qual vivim, molt poca gent s'embarca en el seu camí personal i prefereix anar per la via “còmoda” recurrent a l’oficialment (i farmacèuticament) correcte sense arribar mai a interioritzar ni endinsar-se en les parts més fosques i més belles d’un mateix. Dos simples exemples, però n’hi ha molts més. El missatge que vull transmetre en aquest article va més enllà de la bona alimentació i va més enllà de les teràpies alternatives o del treball emocional. He comprès que per arribar a la curació hem de retrobar-nos amb la nostra ànima (a molts ens va abandonar fa temps), hem de deixar a un costat la nostra ment pensant i arribar al “soterrani” i això, amics meus, no és gens fàcil. Ja és hora

d’acceptar aquesta part màgica i energètica que es mou dins de nosaltres i restar importància a l’exterior que ens entreté amb coses supèrflues i contrasentit. Hem de sortir del “matrix” per tornar a ser lliures i únics. Al principi pot donar “yuyu” (temors, pors infundades) però una vegada dins t’adones, et fas conscient que el poder està en nosaltres, que som nosaltres els que vam crear la nostra realitat, la nostra malaltia o la nostra salut, només nosaltres i ningú més. Tant la Dra. Ghislaine Lancôt com Laura Gutman ho expliquen molt bé:

“Hi ha un ampli tros a recórrer per passar de les medicines alternatives al propi guariment. I aquest pas, tant per al pacient com per al terapeuta, implica una transformació de la consciència. La medicina de l'ànima consisteix en la presa de consciència de la pròpia sobirania individual, és a dir, la divinitat interior. No requereix ni metge ni terapeuta”.

“La malaltia apareix quan un es troba en condicions de fer un pas més en el camí de la comprensió. Les situacions externes apareixen quan les generem des del nostre interior. L'objectiu mai hauria de ser la desaparició del símptoma, ja que ell ens permetrà comprendre el camí a seguir. Ens escolta ser més sincers amb nosaltres mateixos. No tenim un altre amic més sincer, algú que ens mostri les coses amb tanta cruïsa. Combatre la malaltia és creure que la malaltia és un obstacle i que està contra nosaltres, en comptes d'acceptar que és part nostra i que ens dona la possibilitat de fer-nos més complets, de generar un camí de curació.” Laura Gutman.

No sentis el dolor com una invalidesa o una incapacitat encara que en aquest moment físicament estiguis paralitzat. Cal sentir-ho com una trucada, com un missatge que et transmet, que t’avisava perquè esbrinis en què estàs permetent que et superin, a qui o què estàs cedint el teu poder, a quin o qui permetes que abusi de tu... No sentis la malaltia com una batalla perduda. L’has de sentir com l’oportunitat per créixer, per canviar, per transformar-te i per crear-te. Dona-li la benvinguda i aprèn d’ella. Traspasa-la i arriba a la teva ànima, ella et guiarà, et donarà les eines per seguir la direcció correcta, aquella a la qual realment has volgut dirigir-te des que vas néixer. I no, no és “La Guerra de les Galàxies” ni “El Senyor dels Anells” sinó la vida real sense trampa ni cartró.

“A l'ego no li solen caure bé les proves de caràcter sentimental o místic. Per això està sol i és molt limitat en les elaboracions d'aquest tipus i no pot participar completament en els més misteriosos processos de l'ànima i la psique. En l'hermenèutica arcana, l'esperit neix de l'ànima. L'esperit hereta la matèria o s'encarna en ella per esbrinar dades sobre el món i transmetre'ls a l'ànima. L'ego és com una petita illa de consciència que sura en un mar de inconsciència.” Clarissa Pinkola Estés.

Yo Isasi
www.nutricion
encasa.com



Parlem de cuina



Avui feim “nubes”

Per a la jornada gastronòmica d’aquest dissabte ens posarem llèpols i farem “nubes” o com també es diuen “malvaviscos”. El que encara no he provat, i sembla tan comú a les acampades americanes, es torrar-les al foc... Ho posaré a la llista de tasques pendents i us dic coses. L’origen d’aquest dolç anomenat “malvavisco, nube, pâte de Guimauve o marshmallows”, s’inicià a França on es comencen a fer amb el suc gomós de l’arrel del malví (*Althaea officinalis*), inicialment es preparaven barrejant el suc amb els ous i el sucre i es batia fins a formar una escuma, encara que actualment es fan combinant gelatina i xarop de sucre o glucosa, sucre i batent la barreja per incorporar-hi bombolles d’aire. També hi ha la possibilitat de preparar-los amb blanc d’ou que resulten més lleugers.

Ses “nubes” comercials són una innovació de finals del segle XIX. Un procés patentat per Àlex Doumak el 1948. Es formen uns cilindres suaus, es tallen en trossos i s’arbossen amb una mescla de maicena i sucre en pols.

Un dels ingredients principals en l’elaboració d’aquest dolç és el xarop de blat de moro ric en fructosa, el qual li atorga a aquests més cos i fa la mescla més fàcil de mastegar, sucosa, i evita la pèrdua d’humitat. El xarop de blat de moro o “corn syrup”, com el trobarem generalment comercialitzat, és un ingredient que no s’utilitza massa sovint al nostre país a nivell casolà, encara que si és molt comú entre els rebosters professionals. El solen vendre a tendes especialitzades en productes de pastisseria, però que igualment pot ser substituït per glucosa o per sucre. El resultat és pràcticament el mateix, però una mica “menys fi”.

Les “nubes” són molt populars com a llepolia, però també es prenen amb acompanyament. Es prenen amb xocolata o amb cafè moca, o cobrint moniatos rostits o gelats.

Malvavisco de fruites.

Ingredients: 29 grams de gelatina
300 grams + 70 grams de polpa de fruites
175 grams + 150 grams de sucre .

Elaboració:

Reblanien les fulles de gelatina dins aigua molt freda.

Dins una cassola posau els 300 grams de

polpa de fruites i 175 grams de sucre i ho posau a coure fins que arribi a 105 graus. Afegiu-hi la gelatina ben escorreguda i degotada. Ara dins la mateixa cassola afegirem la polpa i el sucre restant i ho mesclarem tot, fora del foc. Passarem aquesta mescla a la batidora i ho batrem, a velocitat ràpida. Quant la mescla torni freda tornarà escumosa i de color pàl·lid.

Abocarem aquesta mescla entre dos papers de enfornar engreixats amb un poc d’oli. Amb l’ajut del corró ho aprimarem fins a 1 cm. Si tenim uns motlles ens podem estalviar la passa anterior.

Ho deixarem refredar a temperatura ambient i ho deixarem reposar fins que la superfície no s’aferrí als nostres dits i ja podem tallar-los. Podem empolsar-los de sucre glas o cacau en pols

“Nubes” de vainilla

Ingredients: 500 grams de sucre, 250 ml d’aigua, 15 grams de gelatina sense sabor, 2 cullerades d’essència de vainilla, 1 mica de sal, sucre en pols.

Elaboració:

En una olla col·locarem el sucre i el cobrirem amb la meitat de l’aigua. Ho farem coure a foc alt fins que obtinguem almívar a punt de fil fort (és quan prens una mica d’almívar entre dos dits i al separar-los es forma un fil que no es trenca). Mentre feim l’almívar, en un bol batrem la gelatina amb la vainilla, la sal i la resta de l’aigua i, quan l’almívar estigui llest, abocarem, sense deixar de batre, fins que la preparació estigui blanca. S’empolvora una font amb sucre en pols i posarem la preparació en aquesta. Deixarem que es refredi a temperatura ambient i ja ho podem tallar. Per donar color durant el batut se li afegeixen gotes de colorant per a rebosteria. Per a conservar les “nubes” ho podem fer dins un pot de vidre amb tapadora hermètica o be els podem congelar. Bona i dolça setmana i ens trobam aquí mateix la setmana que ve que farem fava parada. parlemdecuina@hotmail.com

Juan A. Fernández

