

Salut i bons aliments

# La dona i les seves llunes nutritives

**A**ctualment els que viuen en ciutats, i els que hem viscut, ja no som conscients de quan surt o es pon el sol i en quin moment del seu cicle hi ha la lluna. Els alts edificis fan que ens oblidem i no vegem que hi ha un veritable cel on el sol i la lluna fan funcions molt importants per a nosaltres. Quan vius a prop de la natura el cel és ampli i pots observar perfectament el canvi de les estacions. La gent de l'illa és més conscient del cicle mensual de la Lluna ja que pot sentir les fortes reaccions que ella ens provoca.

Avui em centraré en la Lluna que influeix en el nostre estat emocional i sobretot en les dones en el seu cicle menstrual.

Hi ha una relació molt important entre la lluna i el cicle de

les dones que s'ha realitzat des d'èpoques molt antigues en moltes civilitzacions i que aquestes les anomenaven 'lunar' al període menstrual i 'estar amb la lluna' quan s'estava amb la menstruació.

La lluna plena està associada a la deessa de la fertilitat, Demeter, que aguditzava la

nostra sensibilitat emocional. La lluna creixent amb la deessa de la seducció Perséfone que ens connecta amb la tendresa, amb el virginal. I la lluna negra amb la deessa hecicera, del naixement i la màgia negra Hecate que ens pot connectar amb la nostra part més misteriosa.

Per tant, cada fase lunar la relacionem amb el nostre cicle mensual. Però avui en dia poques dones van al compàs de la lluna creant desgavells com la síndrome premenstrual, dolors menstruals, amenorrea, dismenorrea ... Vegem com hauria de ser: - La fase d'ovulació hauria de passar quan hagués lluna plena, és l'etapa de major producció d'estrògens, on s'activa i incrementa la nostra activitat mental i és el millor moment per crear, planificar i dur a terme projectes (hemisferi esquerre del cervell). Seria un bon moment per cremar coses velles i passades fent com un petit ritual i així poder deixar lloc per a coses noves. Estem tan 'carregades' de velles històries que portem a les nostres esquenes molts quilos de dolor, pena, angoixa i sacrifici (molts heretats de les nostres avantpassades).

És el moment ideal per portar una alimentació que ens centri amb cereals com mill o arròs integral, llegums, peix, més quantitat d'algues (kiziki), gíngebre, gomasi i hem de cuinar amb molt foc com saltats, olla pressió i estofats energètics de llegums, algues, cereals i arrels.

- La fase de la menstruació hauria de ser en lluna negra. És una fase on el nostre nivell de progesterona puja i ens proporciona una energia més interioritzada i reflexiva i un moment ideal per arreglar o revisar assumptes no resolts de la nostra vida. És on la nostra intuïció apareix, on ens purifiquem

ja que la sang ens connecta amb la feminitat i estem més sensibles i receptives. Moment ideal per 'allunyar-se' i poder estar amb una mateixa. És curiós com els anuncis de compreses inodores i perfumades, plenes de químics, ens reflecteixen a una dona 'fina i segura' on la regla no existeix, ni fa olor i a més és de color blau. No hem de deixar que això ens influeixi ja que és molt honorós tenir la regla a més de que tenim el privilegi de poder fer neteja mensualment. I ja no parlem de la píndola anticonceptiva que crea uns grans bloquejos i desequilibris portant a la nostra vida miomes, retenció de líquids, estats d'ansietat i una descompensació hormonal per a que sigui la indústria farmacèutica qui controli els nostres

períodes menstruals i de retruc haver de passar per quiròfan perquè ens 'fiquin mà' o ens receptin més medicaments agressius.

És moment per prendre cereals com l'arròs dolç o l'ordi en forma de cremes, verdures, menys quantitat d'algues (arame) i res de proteïnes animals (per evitar dolors). La nostra forma de cuinar seria al vapor

o bullits i deixant en aquesta fase el forn. En l'assemblea lunar dels aborígens americans, les dones que estaven menstruant es reunien per renovar-se i somiar juntes, la seva dieta es basava en aliments tots ells d'origen vegetal i d'aquí sortien inspirades i amb la capacitat per inspirar la resta de la comunitat. Això mateix ho segueixen practicant alguns llogarets de l'Índia, on també s'apunten les dones que donaran a llum.

A mesura que les dones prestem més atenció a la nostra intuïció posarem en cada fase trobar el nostre poder femení que està perdut per culpa de la vida 'civilitzada' i la pèrdua de connexió amb la natura. Hauríem creure més en nosaltres mateixes i convèncer-nos que la nostra Dona Sàvia està en el nostre interior i hem de despertar-la, donar-la a llum perquè ens ajudi en el nostre viatge d'aprenentatge. No estem boges o histèriques quan tenim ganes de cridar o desfogar-nos, no som unes mal pensades perquè hem intuït alguna cosa i la nostra parella ens diu que estem boges o perquè ha passat una cosa que nosaltres ja havíem pensat abans, no som unes blandengues perquè plorem per qualsevol cosa sense raó aparent (sempre hi ha una raó) ... i així podria posar molts més exemples per a que entengueu que hi ha una 'bruixa' atrapada en el nostre ésser. No la rebutgis, fes-li cas i sentiràs un gran alliberament.

Salut i bones llunes menstruals.

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



Parlem de cuina



## Gelats per a combatre la calor

**C**ada estiu és tradició que dediqui un o dos articles a n' aquests frescs productes. Per això, i aprofitant que aquests dies la calor estreny fort, aquí us deixo un parell de receptes que segur que agradaran als petits i grans.

### Gelat de fraules amb llet

Ingredients: 1,5 litres de llet sencera, ½ quilogram de fraules ( poden esser cireres, gerds o be un altre fruit vermell) i mig quilogram de sucre.

Elaboració: Neteja la fruita i posau-la dins una olla amb la resta d'ingredients. Ho farem coure uns 5 o 10 minuts a foc fluix.

Ho deixarem refredar i ho triturarem amb el turmix. Ara sols queda posar-ho dins la màquina de fer gelats. També podem usar una bomba de fer gelats. ( Veure fotografies) sorbet de llimona

Ingredients: 6 llimones, 200 grams d'aigua i 200 grams de sucre

Elaboració:

Exprimiue les llimones i reservau el suc. Seguidament heu de fer un xarop amb el sucre i els 200 grams d'aigua. Agregau-hi el suc de les llimones, colau i refredau.

Fiqueu dins la bomba de gelats i deixeu agafar cos.

### Gelat de crema

Ingredients: 1,2 litres de llet sencera, 3 ous i 9 vermells d'ou, 500 grams de sucre i un poc de vainilla.

Elaboració: Mesclau tots els ingredients dins un bol. Posau el bol al bany Maria i ho anau remenant amb una espàtula de fusta, suau, però sense aturar. Ens ha de quedar amb una textura lleugerament espessa ,com un crema beixamel clareta Deixau-ho refredar i en esser fred ja el podeu gelar.

### Sorbet de poma

Ingredients: 6 pomes, mig litre d'aigua, 200 grams de sucre i 200 grams d'aigua, 1 llimona ( suc)

Elaboració:

Netejau les pomes i tallau-les en daus molt petits i regau-les amb el suc de llimona.

Fareu a part un xarop amb els 200 grams sucre i els 200 grams d'aigua al que afegirem les pomes, la resta d'aigua (500 grams) i ho farem bullir uns 5 minuts a foc fluix. Un cop fred ja podeu gelar-ho.



### Curiositats sobre els gelats:

L'any 400 abans de Crist els perses ja feien gelats i els anomenaven "sharbets"

Moltes cultures antigues (grecs, romans, etc.) enterraven fruites dins la neu per a congelar-les i després consumir-les com a uns primigenis sorbets.

Els turcs denominaven a n'aquests productes gelats "chorbet" i els àrabs "charat"

L'any 1.666 Francisco Procope va obrir a París la que es considera la primera gelateria.

Els gelats arribaren a Mallorca des de França i Itàlia i així l'any 1700 una de les gelateries més antigues

d'Europa: *Can Joan de S'aigo* a Palma.

Pel que fa a Sóller els primers gelaters (al voltant del 1915-1920) eren ambulants, que

amb els seus carretons els venien pels carrers de la Vall. Més tard es varen deixar de vendre els gelats de forma ambulant i s'obriren els primers llocs de gelats , uns dels més coneguts foren en *Jaume des Gelats* i en *Miquel Virgo*, ambdós despatxant a la Plaça de la Constitució, per aquell temps anomenada plaça Calvo Sotelo.



Bon profit!

**Juan Antonio Fernández**  
[www.cuinant.com](http://www.cuinant.com)

