

Salut i bons aliments



La infelicitat de la infertilitat (i II)

S'ha comprovat que els aliments que més influeixen en els problemes de reproducció femenina són els productes lactis com la llet, formatges, gelats, iogurts pasteuritzats, homogeneïtzats i enriquits amb vitamina D. Creant problemes d'ovaris, quists, tumors, secrecions supurants i infeccions com la famosa càndides... I en els homes el major culpable és el sucre blanc que, com ja sabem, es troba per tot arreu, és el que agreuja la impotència i l'ejaculació precoç empitjorant si a més es porta una dieta pobre en proteïnes creant al seu torn diabetis. He de fer esment i recalcar els productes creadors de mucositat que són molt importants i ja no només al que es fa a la part reproductiva: farines tant refinades com integrals i els seus pans, pastisseria industrial, blat, civada, arròs blanc cuit, endolcitors concentrats, salses que continguin vinagre, mel, fruites, sucres industrials, sucre, fructosa, formatges, productes fermentats, fruits secs i per descomptat la llet de vaca, de soja i de civada, sent la de vaca i la de civada les que més mucositats creen.

I no ens oblidem dels additius afegits als aliments, dels envasos de plàstic on ens venen aquests aliments, de la contaminació que respirem i bevem i un llarg etcètera de contaminants.

Hem de fer una bona nutrició per a aquests menesters i ja sabem que per concebre necessitem un home i una dona, per tant, és cosa de dos i cal que tots dos facin canvis en la seva alimentació diària. Hauríem d'introduir el daikon i el kuzu per eliminar mucositats estancades (fibromes, semen espès, leucorreas...), algues marines per una bona aportació de minerals, cereals integrals, verdures de temporada i proteïnes de bona qualitat, llavors de sèsam, gira-sol i carbassa, bon oli d'oliva primera pressió en fred (també per cuinar)... per tenir una bona aportació d'àcid fòlic, vitamina B6 i B12. Un altre grup d'aliments que he de esmentar són els que inhibeixen l'apetència sexual, els que deixen la libido per terra: naps, cols, cítrics, cogombres, amanides crues, postres de fruita cuinats i soja, sobretot el tofu. Per això, els japonesos que prenen soja la compensen amb algues riques en iode, és a dir, que estimulen la tiroide. Aquests aliments refreden la nostra passió sexual ja que tenen factors antitiroïdals i la tiroide regula el nostre desig i activitat sexual i la

fertilitat que és el que ens importa en aquest post.

A més de tot l'exposat, nutricionalment parlant, hi ha més factors que afecten que siguem uns estèrils empedreïts: el DIU, la píndola anticonceptiva i la del dia després, vacunes massives i sense sentit, lligadura de trompes, extirpació de úters sin permís de la dona i anunciat després de l'operació, medicaments agressius, radioteràpia, antibiòtics, castracions, esterilitzacions massives... I les emocions juguen un paper molt important i també com ens relacionem amb la nostra parella. Coses com una bona comunicació, respecte, atracció, complicitat.. són ja sabudes per tots però que no es posen en pràctica.

Així com volem que sorgeixi la vida? I les 'pobres' vides que sorgeixen són de parelles i trobades no desitjades que fan que més infeliços neixin en aquest món d'infertilitat. A veure què ens explica Louis Hay: Amenorrea: Desitjos de no ser dona. No agrada-se.

Endometriosis: Inseguretat, decepció i frustració. Substitució de l'amor a una mateixa per sucre. Tendència a culpar. Esterilitat: Por i resistència davant el procés de la vida. O no tenir necessitat de viure l'experiència de tenir fills.

Fibromes i quists: Cultiu de la rancúnia que se sent contra el nuvi o marit. Cop per al jo femení.

Problemes dels genitals: Preocupació per no sentir valuós.

Leucorrea: Creença que les dones no poden fer res enfront dels homes. Enuig amb la parella.

Quists, embolus, inflamació (mastitis): Cures maternals exagerats. Sobreprotecció. Actitud autoritària.

Problemes de la menstruació: Rebuig de la feminitat. Culpa, temor. Idea que els genitals són una mica brut o pecaminós. Problemes propis de la dona: Negació d'una mateixa. Rebuig de la feminitat i del principi femení.

Síndrome premenstrual: Confusió que domina. Lliurament del poder a influències externes. Rebuig dels processos femenins.

Salut i Bons Aliments Sans i Fèrtils.

Yo Isasi
www.nutricion
encasa.com



Parlem de cuina



Cuina italiana (i III)

Seguim coneixent un poc més de la pasta italiana, així com ja férem la setmana passada. Així que aquí teniu un parell de receptes més per a viure una jornada gastronòmica com si fóssiu a la mateixa Florència.

Raviolis de marisc amb salsa de Martini

Ingredients :Per a 4 persones.

10 raviolis per cap (podeu consultar la recepta de la pasta fresca a l'article de la setmana passada,i també la trobareu al blog <http://cuinant-blog.blogspot.com.es>)

Farcit dels raviolis: Beixamel feta amb 90 grams de farina i 90 grams de mantega per litre de llet, on podeu sofregir dins la mantega uns trossets de gambes, muscles, una ceba picada i un poquet de julivert. Ho flamejau amb cognac abans d'afegir-hi la farina i procediu de forma habitual. Posau-la bé de gust amb sal, pebre bo blanc i nou moscada. Com a optatiu podeu afegir-hi curri, que deixa un sabor molt especial.

Salsa: 1 ceba picada, 1 ceba tendra picada, 1 copa de Martini blanc, ½ litre de nata, formatge rallat

Elaboració: Estirau la pasta fresca molt fina en rectangles llargs (tires de 6 cm d'ample) . Sobre les tires que ens queden disposar-hi muntets de beixamel amb marisc, pintau els costats amb ou batut i tapau-ho amb un altre rectangle de pasta. Amb l'ajuda d'un ganivet o un talla pasta anirem separant cada ravioli dels demés i repassarem per si qualcun no ha quedat ben tancat. Seguidament els podem posar a bullir. L'aigua ja ha de bullir abans d'introduir-los. Bulliu-los uns 10 -12 minuts a foc fluix, escórrer i reservar. Dins una pella salteja les verdures ben picades i afegiu-hi el Martini i deixau-ho reduir. Afegiu-hi la nata, i deixau-ho bullir fins a aconseguir la textura desitjada. Rectifiqueu de gust, amb sal i pebre bo. Abans de servir encalentiu els raviolis dins la salsa i afegiu-hi dins la mateixa paella dues cullerades de formatge rallat.

Lasagna de pollastre i espinacs

Ingredients: Pasta fresca, pollastre, 1 ceba mitjana, 4 grans d'all, 1 fulla de llorer, 2 tomàquets, sal i pebre, 4 manats d'espinacs, 1 litre de llet, 70 grams de mantega, 80

grams de farina i nou moscada

Elaboració:

1.- En un sauté, ofegarem l'all i la ceba finament picats, juntament amb el llorer, quan la ceba estigui transparent, afegir em la carn de pollastre picada (a gust), hi ho saltejarem fins que comenci a daurar-se i afegirem els tomàquets pelats i picats, hi ho deixarem coure una estona. Salpebrar i reservar.

2.- Picarem els espinacs (bullits) i els saltejarem amb una mica d'oli juntament amb alguns grans d'all i els hi barrejarem una cullerada de beixamel, salpebrar i reservar.

3.- Per fer la beixamel, fondre la mantega en un sauté, afegir la farina i fer un roux coent-ho una mica perquè perdi sabor la farina. Afegir la llet al roux sense parar de remenar amb unes varetes, mantenir-lo al foc fins que espesseixi i bulli, assaonar amb sal, pebre i nou moscada, reservar.

4.- Estirar la pasta fresca amb la màquina de rodets, o, si no amb un corró de mà, fins a obtenir una finíssima llàmina de pasta.

Tallar les llàmines de pasta de manera que ocupin tota la superfície del recipient que s'hagi d'utilitzar. Coure les llàmines en un recipient ampli, amb abundant aigua bullint. Un cop cuites, refrescar immediatament per impedir que es passin de cocció.

5.- Untar el recipient que s'hagi d'utilitzar per coure la lasagna amb mantega, posar una llàmina de pasta, cobrir-la amb la barreja de carn, posar una altra llàmina de pasta, cobrir-la amb els espinacs i posar una última llàmina de pasta que cobrirem amb beixamel i l'hi posarem un de formatge parmesà ratllat a sobre.

Mantenir al frigorífic fins al moment d'utilitzar-la. A l'hora de servir, posar-la al forn preescalfat a 175 °C fins que el formatge estigui gratinat i la lasagna estigui ben calenta per dedins.

Bon profit, bona setmana i ens veiem a www.cuinant.com el primer portal gastronòmic de Sóller.

Juan A. Fernández
parlemdecuina@
hotmail.com

