

Salut i bons aliments

# Acidesa, reflux gàstric, úlcera i hèrnia d'hiat (i III)

**A**cabarem parlant de l'hèrnia de hiata. Vull explicar més detalladament aquesta malaltia per a que veieu que té molta similitud a les acideses i refluxos. Hi ha força polèmica mèdica perquè no saben si primer apareix l'hèrnia i després la acidesa o al revés. Aquí no hi ha qui s'aclareixi. Hèrnia significa protuberància anormal d'un òrgan fora de la cavitat on es troba normalment tancat. Hiata significa obertura o esquerda. Així que l'hèrnia d'hiata és una proporció de l'estómac que s'introdueix en la cavitat del tòrax a través del diafragma i és una de les principals causes d'ardor. Pot, a la llarga, provocar danys molt seriosos augmentant el risc de càncer d'esòfag. Però també hi ha gent que tenint hèrnia d'hiata mai ha tingut símptomes i ho descobreix quan es fa una exploració per un altre motiu. La més comuna és l'hèrnia lliscant que és quan una part de la paret de l'estómac i la part inferior del tub de l'esòfag envaeixen la cavitat



toràctica creant una pressió cap amunt empenyent l'àcid i/o el menjar sobrepassant l'èmfiter esofàgic i apareixent la cremor i el reflux àcid. De vegades les hèrnies petites solen passar desapercibudes i són més difícils de detectar però igualment expulsen litres d'àcid.

Vegem quines són les causes, els símptomes i els remeis:

- Desviació de l'espina dorsal que tensa el diafragma i augmenta la pressió. Hem de millorar la nostra postura, deixar d'anar amb les espatlles encogides, cap endavant i gèpa. Portem les espatlles cap enrere i cap avall, obrim el pit i estinguem drets. Molt important quan caminem ser conscients dels nostres peus, que vagin paral·lels en caminar i deixem de caminar com ànecs amb els peus cap a fora.

- Menjars greixos, greixos hidrogenats, refinats, escombraries, amb poca fibra, dietes sense nutrients amb ingredients manipulats carregats de greix, sucre i additius que estimulen l'excés de producció de suc gàstric forçant a l'estómac a pujar cap al diafragma.

- Espècies, cafeïna, productes elaborats amb farina blanca, cereals refinats i sucre, menjars i productes envasats.
- Embaràs.
- Restrenyiment que sotmet a molta pressió als músculs abdominals. Un còlon ple d'excrements antics crea pressió a l'abdomen i estómac a més d'intoxicació.
- Alcohol i tabac.
- Sedentarisme.
- Roba ajustada, respiració superficial. Hem

d'aprendre a fer respiracions profundes, lentes i constants (pranayama).

- Sobrepès i to muscular baix. Hem d'enfortir el to del diafragma fent suaus abdominals per disminuir el reflux àcid; activar-nos fent algun exercici suau com Ioga o Tai Chi, i caminar però mai córrer ja que agreuja el reflux àcid.
- Dificultat en empassar.
- Regurgitació d'àcid a la nit.
- Ardor, reflux àcid i ulceració d'esòfag.

- Dolors d'esquena, pit, espatlles i part alta de l'abdomen.
- Sangrat gastrointestinal.
- Fetge saturat. La bilis bruta irrita la digestió sotmetent pressió al diafragma. Hem de mantenir una funció hepàtica bona per mantenir el pH estable de l'intestí ja que actuarà com a desinfectant natural i generarà una flora intestinal sana. L'extracte de card marià (Silybum marianum) regenera les cèl·lules del fetge produint noves i més té propietats antioxidants.

- Excés de líquid en els menjars. És important no beure aigua en els àpats ja que omple l'estómac de excessiu líquid generant regurgitacions.

- Estrès. L'excés de preocupacions i estar en tensió tot el dia tensa els abdominals, alenteix la digestió, restreny i el més important en aquest cas és que retrocedeix l'àcid cap a l'esòfag.

I ara ens queda la part emocional d'aquesta malaltia on Louis Hay ens dóna la seva visió:

Úlcères: Por. Convicció de no valer prou. Què et corca?

Problemes d'estómac: Por. Temor allò nou.

Incapacitat d'assimilar el nou.

Agror: Por, por, por. Temor.

Gastritis: Incertesa prolongada. Sentiment fatalista.

Indigestió: Por visceral, terror i angoixa. Queixes i grunyits.

Esper que aquest extens article hagi ajudat a la quantitat de gent que

últimament em pregunta pels malestars estomacals que creen bastant confusió ja que els seus símptomes són molt similars. Vaig escrivint sobre diferents temes depenent del que m'aneu consultant i així tenir informació suficient per ser conscients que tot problema té solució i si no hi ha solució és que no hi ha problema. Aquest és el meu lema.

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



Parlem de cuina



## Pebres

**S** aquestes dues darreres setmanes hem parlat de les tomàtiques com a producte del camp estrella a l'estiu, seria de rebut no parlar de l'altra solanàcia de temporada omnipresent aquests mesos, els pebres.

De la mateixa família que les tomàtiques (Solanàcies) pertanyen al gènere capsicum. Dolços, coents, grocs, violetes, negres, verds o vermells, petits o grossos, rodons o allargats; els pebres foren portats d'Amèrica (Mèxic) amb els primers viatges de Colón, però a la primera s'eren emprats com a planta ornamental, no va ser fins ben entrat el S. XVII que començaren a ser emprats per al consum humà. Fins hi tot a certes regions Europees el pebre era pràcticament un desconegut fins a finals de la Segona Guerra Mundial. Actualment Itàlia, Turquia, certs països d'Europa de l'Est i Espanya es reparteixen el gruix del cultiu d'aquest vegetal.

El nom científic de gènere dels pebres (Capsicum), el reben en honor d'una substància que contenen tots els pebres anomenada capsicina que es la culpable del coent. Sols una selecció i cultiu acurat i variats creuaments entre certes espècies han fet que el pebre que de base és un vegetal molt coent pogués esdevenir-se una hortalissa pràcticament exenta de capsicina, fins hi tot amb cert regust dolç. Així i tot són moltes més les varietats coentes que les "dolces".

Abans de passar a la cuina i per a acabar amb la presentació d'aquesta hortalissa dir que el pebre té una aportació calòrica important, molta aigua, fibra i gairebé no té greixos. Apart aporta una gran quantitat de vitamina C (molta més que els cítrics), a més d'altres vitamines (E, A, B1, B2, B3, B6). Pel que fa al contingut mineral els pebres ens aporten fòsfor i magnesi, potassi i calci. També són una font important d'àcid fòlic. Per tot això podem llistar els beneficis que ens aporten els pebres tals com: Afavorir la formació de col·lagen, ossos i dents, afavorir el creixement del cabell i les ungles. Reforçar el sistema immunològic ajudant a la creació de glòbuls vermells i blancs. Pel seu alt contingut de vitamina E i C són un dels grans antioxidants aliats contra el càncer, a més de tenir cert poder analgèsic, i antigament eren emprats per combatre l'artritis i el reuma. També les varietats picants ajuden a cremar greixos.

### El pebre a la cuina

A l'hora de comprar pebres hem de triar aquells amb la pell més llisa, brillant i amb la carn dura al tacte ja que si presenten taques o zones flonges són sinònims d'un mal emmagatzemen. Ja ha casa l'hem de conservar a la gelera (a la zona destinada a

vegetals) mai per sota dels 7°C ja que la seva carn és molt delicada i un fred excessiu el fa malbé molt ràpidament. Si ho feim be e pebre se'ns pot conservar en bon estat fins a 2 setmanes, això si quant més tens el tinguem en conservació més propietats organolèptiques anirà perdent.

Per a preparar-lo be millor i assaborir-lo amb plenitud sempre retirarem primer totes les llavors que són les que poden contenir la capsicina i si el pebre no és molt tendre millor serà pelar-lo (al forn untat amb un poc d'oli a 220°C fins que la pell comenci a presentar bífegues). També el fet de retirar la pell el fa més digestiu.

Sempre que poguem es millor consumir-lo cru així podem gaudir de totes les seves propietats, però també són excepcionals amb ous remenats, farcits o envinagrats, sense deixar de banda plats tan nostres com el trampó, el tumbet, les sopes o les coques de verdura.

Per a la recepta de la jornada us proposo una forma diferent i visual de presentar els pebres, espero que us agradi.

### Escuma multicolor de pebres

Ingredients per a una escuma, n'elaborarem tantes com pebres de color tinguem (verds, negres, vermells, grocs)  
300 grams de pebres, 10 grams de mantega + 10 grams de mantega, 1 xalota, 1 poc de moradui, un grell d'all, un poc de sal i un poc de pebre bo blanc, 1/2 dl de vi blanc, 150 grams de brou d'au, 2 fulles de gelatina, el suc d'una llimona i 100 grams de nata muntada.

Elaboració: Fondrem 10 grams de mantega i dins aquest greix dorarem el pebre ben picadet, l'assaonarem be amb la sal i les herbes i el deixarem coure fins que comenci a agafar un poc de color, moment en que afegirem el vi i el brou. Deixarem coure uns 10 minuts a foc fluix fins que s'evapori la meitat del líquid, aproximadament. Tot seguit triturarem aquest cuinat i el passarem per un sedàs finet. El puré resultant l'encalentirem un poc per tal de fondre dintre d'ell la gelatina i li afegirem la resta de mantega en forma de daus, emulsionarem aquest preparat, li afegirem el suc de llimona i quant sigui tèbi li afegirem a poc a poc la nata muntada. Deixarem reposar aquesta escuma dins una recipient, alternant capes d'escuma de diversos colors (fins hi no fa falta siguin totes de pebre, podeu emprar altres vegetals seguint la mateixa recepta). Un cop freda i quallada ja podem servir l'escuma acompanyada amb un bouquet d'ensalada, per exemple.  
Bona setmana i ens trobam aquí mateix d'aquí a 7 dies.

**Juan A. Fernández**

