

Salut i bons aliments

Al·lèrgics a les al·lèrgies (II)

Seguim amb la segona part d'aquest extens article, ja que les al·lèrgies donarien per fer una enciclopèdia. Cal no confondre al·lèrgia amb intolerància alimentària. La intolerància alimentària és la pèrdua de l'habilitat per a digerir un aliment per culpa d'una deficiència enzimàtica com la intolerància a la lactosa (sucre de la llet de vaca) que és quan hi ha una deficiència de l'enzim lactasa. Una altra intolerància seria, la coneguda intolerància al gluten, que provoca una gran reacció al nostre sistema immunològic i intestinal.

També hi ha la sensibilitat alimentària que sol ser conseqüència d'un síndrome d'intestí irritable i crea problemes digestius, inflor, nàusees i ment confusa. Al principi afecten el sistema digestiu, però poden crear dolors articulars o erupcions a la pell. Sol passar quan el nostre nivell d'àcid en estómac és baix o per manca d'algun enzim digestiu, el que anomenaríem una mala digestió.

El factor emocional és important ja que l'estrès, la tensió i la preocupació baixen els nivells d'anticossos anomenats IgA secretoris que protegeixen la paret intestinal dels invasors. Així, les nostres membranes intestinals es fan més permeables i s'inflamen essent l'organisme més susceptible als atacs de bacteris i fongs empitjorant la nostra immunitat i apareixent les temudes al·lèrgies alimentàries. Per tant, la primera zona del nostre cos que perd reg sanguini per culpa dels nostres problemes emocionals, és l'intestí. A qui no l'hi ha



entrat diarrea quan ha tengut un gran ensurt o ha tengut restrenyiment en una situació de molt estrès o incomoditat?

Un altre anticòs que es veu afectat per paràsits que provenen del menjar creat al·lèrgies, és la IgE (els seus nivells s'elevan tant en al·lèrgics com en persones que pateixen d'algú paràsit). Aquesta respon a molts paràsits, entre ells la Trichinella que prové de menjar porc (embotits, pernells...), desencadenant asmes, urticàries, mucositat, inflamacions, descomposició intestinal... ja que la IgE allibera histamina com una manera de protegir el sistema immunitari dels 'invasors'. Hi ha altres substàncies anomenades amines vasoactives que es generen quan les bacteris i fongs arriben als aliments produint fermentacions i putrefaccions. Les amines augmenten la permeabilitat intestinal provocant dolors abdominals, alentint el temps de la digestió, creat

borgorigmes (sorolls de budells), excrements pudents, indigestió, eructes, gasos...

Abans de comentar alguns dels culpables alimentaris de les nostres al·lèrgies, vull parlar de les enzimes digestives, importants per al bon funcionament del nostre organisme. Tenim tres enzims essencials: la Proteasa que s'encarrega d'assimilar les proteïnes, l'Amilasa (a la saliva) que descompon els hidrats de carboni complexos provinents dels cereals i la Lipasa que treballa amb la bilis per a digerir els greixos.

Si la nostra bilis no flueix correctament tindrem problemes hepàtics i de vesícula biliar. Les bacteris dolentes i les toxines es multiplicaran i els greixos no es digeriran. Tendrem inflor, flatulències, indigestions, mals de cap, restrenyiment i al·lèrgies perquè el nostre fetge no funcionarà correctament i la bilis està massa concentrada creant càlculs biliars. I si el pàncrees no produeix la quantitat correcta d'enzims o les destrueix, la nostra digestió es veurà afectada creant molèsties abdominals, indigestió, gasos i excrements amb restes d'aliments sense digerir. Tant els enzims del pàncrees com la bilis tenen la missió de liquidar les bacteris i fongs per a que no s'instal·lin. Si aquests bestioles s'instal·len al nostre cos, s'alimentaran del nostre menjar, ens robaran nutrients creant putrefacció i en definitiva toxicitat. Un cop en aquestes condicions és quan apareixen les al·lèrgies i infeccions reduint el sistema immunitari. Salut i Bons Aliments.

Yo Isasi
Nutricionista
Macrobiòtica



Parlem de cuina



Pastissets de copa

A primera vista poden semblar magdalenes "disfressades", però són *Cupcakes*. Un dolç originari dels Estats Units d'Amèrica i que en els darrers anys han anat cobrant força a la resta del món gràcies a les darreres sèries de TV americanes. Es diuen pastissets de copa (*cupcakes*), ja que originàriament s'enfornaven dins aquests recipients de porcellana, avui dia es fan dins motlles de paper. Realitzats a base d'un pa de pessic molt esponjós, realitzat amb farina, mantega, llet, ous, sucre i vainilla, es caracteritzen per la seva bigarrada decoració a base de cremes i sucres dels més variats colors i sabors. L'origen d'aquestes curioses postres es remunta a mitjans del segle XIX (als EEUU). Res a veure amb l'origen Europeu de les magdalenes, creades per Madeleine Paulmier l'any 1755. Avui dia existeixen molts de comerços especialitzats en aquest tipus de pastís unipersonal com el *Cupcake Madrid* (www.cupcakemadrid.com

c/ Velázquez) o el *Cup&Cake Bcn* (C/ Enric Granados, 145 de la Ciutat Comtal). També podem trobar a la xarxa múltiples pàgines que ofereixen les més variades receptes i idees per a la realització de *Cupcakes*, com les que ja coneixem en aquesta secció www.megasilvita.com i <http://www.azucarconamor.es> o les webs mallorquines de Miss CupCakes Mallorca (DeliTarta) que trobareu o al facebook i <http://bakerstreetcupcakes.blogspot.com/> Aquí us deixo alguna recepta de *cupcakes*. **Ingredients:** 4 1/2 tasses de farina de força (1 tassa=240ml), 1 sobre de llevat químic tipus canari, 1 cullerada de té de sal, 250 grams de mantega a temperatura ambient, 2 1/2 tasses de sucre, 6 ous, essència de vainilla o vainilla natural i 300 ml de llet. **Elaboració:** Posarem el forn a encalentrir a 180°. Seguidament dins un bol mesclarem la farina, el llevat i la sal i afegirem la mantega fosa i ho mesclarem bé uns 3 o 4

minuts, fins que quedi una pasta ben homogènia. Afegirem els ous un a un i anirem mesclant mentre ho feim, finalment afegirem la vainilla i la llet. Omplirem els motlles 2/3 parts i ho enfornarem uns 20 minuts. Desemmotllarem en ser fred. Per a decorar-la podem fer aquest **fondant**: **Ingredients:** 240 grams de mantega fosa, 1 paquet de formatge philadelphia (250 grams), 4 tasses de sucre en pols, extracte de vainilla. **Elaboració:** Mesclarem tots els ingredients dins el bol i ja ho tenim a punt per a decorar segons el nostre gust. Bona setmana i ens trobam aquí mateix dissabte que ve. <http://cuinant-blog.blogspot.com/> www.cuinant.com/ parlemdecuina@hotmail.com Bona fira i Bon Firó. I recordau... Alcohol controlat, Firó assegurat.

Juan A. Fernández



AUTOESCOLA
Reynès

SÓLLER



BUNYOLA

Tel. 971 63 23 06 - C/. Born, 3 A - 1er
07100 Sóller (Mallorca)

Molts d'anys!

Per a tota la ciutat de Sóller, residents i visitants. Bona Fira i Bon Firó

ESCOLA
NÀUTICA

Tel. 971 63 23 06
C/. Born, 3 A - 1er
07100 Sóller
(Mallorca)



Vents