

Salut i bons aliments

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

“La malaltia reumàtica és una plaga al món real, no pel seu índex de mortalitat, sinó per la invalidesa que ocasiona i la deficient qualitat de vida que produeix, condicionat en gran mesura pel dolor. Tot i que les manifestacions de la enfermetat reumàtica poden ser locals, és una malaltia generalitzada”. J. L. Padilla.

“El terme reumatisme, tot i que encara s’usa de forma col·loquial i en contextos històrics, ja no s’empra de manera freqüent a la literatura mèdica o tècnica; és, doncs, un terme obsolet. De fet, seria més apropiat dir que ja no existeix un trastorn reconegut que s’anomeni simplement reumatisme. El terme tradicional cobreix una gamma de problemes diferents, per la qual cosa atribuir els símptomes a “reumatisme” no vol dir molt”. Wikipedia.

Realment no, la paraula “reumatisme” no diu molt o ho diu tot, segons es miri. Dir que algú té reuma és bastant ambigu ja que pot englobar moltes patologies com: Espondilitis anquilosant, bursitis / tendinitis, artrosi, artritis psoriàsica, febre reumàtica, artritis reumatoide, lupus eritematós, tenosivitis... Els que patim alguna d’aquestes patologies sabem que els símptomes són molt diferents (d’aquí els diferents nombres) però el que sí comparteixen totes elles és el dolor, a vegades un dolor crònic difícil de pal·liar amb els analgèsics de rigor.



Aquest suposat reumatisme estaria dins les anomenades malalties autoimmunes on la inflamació és la primera resposta del nostre sistema immunitari a una infecció. Sapiguem primer que és un sistema immunitari o immune o immunològic: “Conjunt d’estructures i processos biològics a l’interior d’un organisme que el protegeix contra malalties identificant i matant cèl·lules patògenes i canceroses. Detecta desde virus fins a paràsits intestinals i necessita distingir-los de les pròpies cèl·lules i teixits sans de l’organisme per funcionar correctament”. Wikipedia. Per tant, les malalties autoimmunes segons J. L. Padilla: “Grup de malalties a les que passa alguna cosa tan estranya que l’organisme no reconeix la seva pròpia activitat i les pròpies substàncies. És un procés que desenvolupa fora de la infància i que comença després que l’individu té la seva estructura orgànica completa. Hi ha d’haver una raó profunda

que expliqui perquè en un moment determinat un individu comença a autoagredir-se sense ser-ne conscient. El sistema defensiú no reconeix la pròpia estructura que sustenta i es torna contra ella. El sistema defensiú té dues arrels que l’animen: el psiquisme de l’individu i la seva càrrega ancestral”.

Si tenim un sistema immunitari insuficient, despistat o atordit, aquest atacarà als propis teixits del cos, fent aparició la malaltia autoimmune corresponent.

Quan escrivia l’article “Vacunes ni una!” vaig citar al doctor Robert Mendels, on reconeixia que aquesta epidèmia autoimmune que actualment vivim, ha passat per la introducció massiva de vacunes a la població i cada dia n’estic més convençuda: No és irracional pensar que totes les intrusions, estimulacions i intervencions químiques (antibiòtics, vacunes, medicaments...) en el sistema immunitari poden causar tant de mal. Està clar que el nostre de gran defensor, el nostre guardaespalles anomenat sistema immunitari està més perdut que un pop dins un garatge i d’aquí l’aparició d’al·lèrgies, asma, lupus, artritis i, si, dels més temuts: El càncer i la sida.

“El funcionament del sistema immunitari d’una persona està inextricablement relacionat amb el seu estat anímic i el seu comportament. Els canvis en els nivells de neuropèptids (les molècules que fabrica el cervell que pensa i sent) afecten la funció immunitària.

Intentar lliurar de microorganismes l’ambient és un risc per la salut. Això es deu a que el desenvolupament òptim del sistema immunitari depèn de l’exposició a una sana barreja de bacteris, tant de l’interior de com de l’exterior del cos.

Donar antibiòtic fa proliferar fongs i floridures als intestins. Viure a un ambient massa “net” podria tenir com a conseqüència un sistema immunitari més feble. L’essencial per un sistema immunitari sa i la longevitat és que hi hagi copioses quantitats d’esperança i felicitat i insignificants quantitats de desesperança, desesperació i impotència. L’estrès psíquic de tot tipus deprimeix la funció immunitària i porta unamajor freqüència de malalties, en particular infeccions”. Dra Christiane Northrup .

Segons la medicina al·lopàtica, oficialment, tenc artritis reumatoide de grau I. Els meus símptomes són molt lleus en comparació dels graus superiors. Però hi ha dies en que el dolor paralitza el meu cos i no em deixa avançar. Dolor localitzat acompanyat d’una inflamació a qualsevol part del meu cos (mans, espatlles, peus...) que pot durar unes 24 hores per llavors desaparèixer com un “si t’he vist, no me’n recordo”. No deixa marca, no deixa seqüela. Un dia puc sentir-me com una dona major i al dia següent tenir l’energia d’una mossa de 20 anys. (Continuarà)

Yolanda Isasi



Parlem de cuina



Combinar aliments (I)

Tant o més important que consumir aliments sans, és saber combinar-los. Per això per a la jornada gastronòmica d’aquest dissabte (i la de dissabte que ve) us he preparat un seguit de consells per a poder combinar i elegir millor els aliments dels nostres “menús”.

Una mala combinació d’aliments pot provocar que els nutrients no s’absorbeixin correctament, pot fer-nos sentir digestions lentes i pesades, i donar-nos intensos marejos després de dinar (perquè la sang es dirigeix a l’estómac a causa de la mala digestió). I ara que s’atraquen les festes de Nadal i amb elles les seves múltiples “trobades” gastronòmiques tradicionals any rere any, anem a entendre millor el que passa depenent dels ingredients de que conformen els nostres banquetes.

Val a dir que la trofologia és la ciència que estudia la correcta assimilació dels nutrients basant els seus estudis en el PH dels aliments, i en les més de 5000 enzims que utilitza l’estómac per processar-los.

Partim de la base que si un aliment es consumeix sol, la seva digestió serà ideal. Per descomptat, la nostra cultura occidental prefereix menjar ric i això suposa començar a mesclar els aliments per millorar el sabor, i per a això haurem de conèixer quina combinació és compatible, a més de ser saborosa:

- La simplicitat és bona, i “com menys es mescli, millor”.
- Les fruites cal menjar-les completament lluny d’altres menjars.
- No s’han de mesclar fonts de proteïnes, especialment, no s’han de barrejar llegums, ni llavors entre si en el mateix menjar (per exemple: cigrons i lleties).
- Les llavors i llegums s’han de menjar amb verdures i hortalisses que continguin vitamina C (pebres, tomàquets, bròcoli, col, espinacs, etc.) perquè s’absorbeixin bé el ferro vegetal.
- Les verdures i les hortalisses es poden combinar amb qualsevol cosa i és convenient consumir-les crues per aprofitar les seves vitamines.
- Utilitzar la poma amb el que es vulgui, pocs vegetals “combinen amb tot” tan bé.
- Evitar prendre molta aigua en els menjars, el dia té 24 hores, prendre aigua juntament amb els menjars no és el més recomanable.
- No consumir infusions (te, mate, cafè, etc) fins a 2 o 3 hores després de dinar.

- Els làctics són els pitjors aliments combinables. S’ha de procurar no mesclar els làctics amb cap altre aliment, ja que la seva combinació amb un altre aliment és pèssima.

Les fruites

Les fruites són una excel·lent font de fibres i vitamines. Són extremadament coneguts els beneficis de consumir fruites de forma regular: ajuden a disminuir el colesterol i aprimen, fins i tot milloren la pressió sanguínia i prevenen la caiguda del cabell. Però les fruites tenen el “defecte” que no han de ser combinades amb cap altre aliment. Per poder consumir fruites cal esperar 3 hores després de cada àpat, (que és el temps aproximat que tarda l’estómac a pair els aliments) o 1 hora abans de dinar, ja que al consumir amb l’estómac buit, generalment es digereix ràpid i deixa l’estómac lliure en 1 hora. A moltes persones, mesclar fruites amb menjars els genera mala digestió, marejos i baixada de pressió, a altres no.

El plàtan és un aliment flatulent si se’l mescla amb fruites àcides. L’única fruita que és compatible amb tot, és la poma, la qual es pot combinar amb el que es vulgui i de la manera que es vulgui. La poma és perfectament compatible amb els cereals. El suc de llimona també pot combinar-se amb verdures o llegums sense problemes.

Els líquids

És importantíssim per al cos consumir almenys 2 litres d’aigua en forma diària. Milers de vegades hem escoltat aquesta recomanació per part de nutricionistes, metges clínics, naturistes, etc. Però no és bo prendre aigua juntament amb els menjars. Per què? Perquè l’aigua “inunda” els menjars complicant la digestió. A alguns se’ls fa difícil no prendre aigua quan mengen, ja que la boca se’ls seca amb menjars salats o picants. L’ideal és servir només un tassó d’aigua i anar prenent a poc només el necessari. (Continuarà)

Bona setmana i fins d’aquí a 7 dies. parlemdecuina@hotmail.com

Juan A. Fernández

