

Salut i bons aliments

El gran negoci dels bacteris, fongs, virus i altres bestioles microscòpiques

Candidiasi, E. Colli, E. Pylori, Anisakis, la Salmonella (la pionera)... i una infinitat més d'aquests espècimens, estan ara en el seu apogeu, encara que molts d'ells viuen en el nostre organisme des que naixem.

Si ets assidu a les teràpies alternatives i et trobes cansat, amb mucositats, mal de panxa, restrenyiment o diarrea, segur que aniràs, amb desesperació, a un terapeuta, per a que et digui què és el que et passa. Doncs bé, ell, amb molta 'professionalitat', farà uns gestos amb els teus braços, potsers et toqui una mica l'estómac, faci uns quants malabars i acabi dient que tens cànides (la reina en aquests moments) per tot el cos. Tu, espantat, i sense saber a què aténir-te, segueixes les seves recomanacions gastant-te una pasta en enzims digestives, perles d'all, probiòtics i altres suplementes 'naturals' que hauràs comprar en una botiga que ell et especificarà (hi haurà comissió?). A més et prohibirà prendre molts aliments que prenies cada dia. En fi, no vull amb aquest article ficar a tots els terapeutes al mateix sac però estic una mica cansada que m'arribi gent estressada, preocupada i desnudada perquè un senyor amb túnica blanca i barba li ha diagnosticat un virus, bacteri o un altre bitxo microscòpic sense fer-li cap tipus de cultiu, prova o anàlisi específic.

Si, en canvi, ets assidu als hospitals o metges 'oficialment reconeguts', explicaré el cas del meu pare: Fa un parell de dies el meu pare a la nit, mentre dormia, va començar a trobar-se malament amb suors freds, mal cos, ganes d'orinar sense aconseguir-ho, dolor en els ronyons... així que va decidir anar a urgències perquè es va espantar bastant, ja que ell sol ser un home que no es posa malalt. Doncs bé, vaig parlar amb ell i em va dir que li van dir que no es preocupés, que és un bacteri que va circulant per aquí, i que els símptomes que tenia eren normals, que se li anirà passant o potser si no li ve de gust tenir més símptomes que prenguéssis antibiòtics i llest, i es la càrrega ràpidament. Avui ja no es trobava tan malament però tenia un gran refredat, símptoma que està convençut (el van convèncer) que segueix sent el bacteri. Li vaig preguntar si li havien dit de què bacteri es tractava i no, res, cap nom, res de res. Així que tenim un bacteri sense nom oficial que va deambulant pels nostres cossos a la seva lliure voluntat. El curiós de tot és que no li van fer cap tipus de prova, ni un simple anàlisi. Ja sé que la Seguretat Social no està en el seu millor moment però per favor, una mica de sentit comú i de professionalitat. Un altre comentari que va haver de sentir és que ara amb tant 'mestissatge' ja que han vingut bacteris i

paràsits d'altres països i per això tan proliferació.

I, ai els antibiòtics! Doncs si maten bacteris tant les bones com les dolentes, tot i que amb tanta ingesta d'antibiòtics cada vegada són menys efectius i els bacteris dolentes més resistents, ia més:

'L'epidemiòleg doctor Leonard Sagan assenyala que hi ha proves que suggereixen que l'erradicació d'un agent infeccios del medi ambient d'una població podria obrir la porta a altres organismes igualment virulents sobre aquest entorn amb el que una causa de mort reemplaça a una altra. La sida és un exemple esbalaïdor'. Christiane Northrup. En fi, que si, que no, que ni uns ni altres, que crec que hem de conèixer què ens està passant d'una manera molt més explícita perquè no ens poden diagnosticar que tenim una bestiola sense fer-nos cap prova o simplement fent un aleteig de mans... per no comentar la típica prova del got d'aigua amb la teva saliva per saber si tenim candidiasi. De tota manera, vull que siguem una mica més conscients del que està passant i del que ha passat sempre. Els bacteris, fongs, virus i altres bestioles microscòpiques han conviscut i conviuran en els nostres cossos sempre, però sembla que ara és moment del seu protagonisme i aquí, els tinguís o no en contra teu, tots volen treure profit, uns, venent antibiòtics per fastiguejar més la nostra flora intestinal o vaginal que té els seus bitxets bons i ens ajuden, i altres, venent suplementes a preu d'or que realment no serveixen per a res sinó per embolicar més la perdiu.

Una altra obsessió obsessiva és per la neteja de casa amb tot tipus de detergents per matar i aniquilar tots els gèrmens, molts d'ells necessaris. Crec que aquí la indústria de la drogueria també fa el seu agost des de fa molts estius, força estius.

És impossible viure en un estat tan net i tan pulcre i, a més, això no és bo per a la nostra salut ja que amb tanta neteja hem fet que proliferin més i siguem més receptius a que es posin en la nostra contra.

El senyor Pasteur va ser un dels que va dir que els gèrmens i microbis causaven malaltia i 'gràcies a ell' tots ja coneixem la llet pasteuritzada. Però van haver altres, com Claude Bernard, que al·legaven que els gèrmens només poden causar malaltia quan alguna cosa l'ambient ho permet. El millor de tot això és que en el seu lliet de mort, Louis Pasteur va dir: 'Claude Bernard tenia raó... el microbi no és res, el terreny ho és tot'. Però crec que ja ens va arribar tard aquest aclariment...

'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.

Viure en un ambient massa 'net' podria tenir per conseqüència un sistema immunitari més dèbil. L'essencial per a 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 a una major freqüència de malalties, en particular infeccions. 'Christiane Northrup Així que queda clar que la por, la inseguretat, la incertesa és el que també cregui que estiguem més exposats als dolents de la pel·lícula.

No ens deixem entabanar ni espantar per aquestes bestioles ja que molts són importants que segueixin amb nosaltres. Si t'entra una colitis i mal de cos és perquè el teu cos és savi i està expulsant la bestiola en qüestió i si paressis aquesta neteja te les podria fer passar de tots colors, així que no talls la teva curació amb cap tipus de medicament (altra cosa seria que aquesta colitis et durés més del normal), deixa que el cos es autocure. Si tens indigestió, acidesa, reflux no hi posis ràpidament la culpa a un bacteri, primer mira a veure què estàs menjant darrerament que, segur que no és res sa per a tu, segurament és bastant nociu i un cop preses les mesures nutricionals milloraràs abans de el que esperaves. Visquem i deixem viure a aquests animalons indefensos i no ens obsessionem tant d'ells ja que així l'únic que aconseguim és donar-los el nostre poder i fer que ens facin mal de veritat.

Salut i Bons Aliments

Yo Isasi
www.nutricionencasa.com



Parlem de cuina

Aguiat de peus de porc

Aquests darrers dies ha fet bastant de fred, així que per a aquests gèlids dies d'hivern he pensat oferir-vos un cuinat de llegums i peus de porc que ben segur us farà entrar en calor.

Per a fer-ho heu de menester: carn de vedella per a aguiar (falda, coll, llonganissa), un poc de panxeta de porc, salsitxes, escacció de vedella, algun botifarró i, com no, els peus de porc... les quantitats les deix a gust de cadascú.

Però no sols de carn viu l'home, així que una ceba, un pebre, uns pèsols, un poc de porro, unes patates, un poc de llorer i uns alls acabaran d'arrodonir l'elaboració. Per a fer un bon cuinat Mallorquí no hi pot faltar un parell de cullerades de tomàtiga triturada, pebre bo negre, pebre bo dolç, sal, un tassó de vi i un grapat generós d'herbes aromàtiques.

Per a acabar tindrem preparat un bon assortiment de llegums variades: ciurons, mongetes blanques i lleties. Primer posarem a bullir el peus de porc dins aigua amb un poc de sal i unes herbes aromàtiques.

Un pic tot estigui preparat (tallada la carn i la verdura) començarem a daurar la carn amb l'all i el llorer dins una cassola amb un poc d'oli d'oliva verge, fins que sigui ben dauradeta. Seguidament hi posarem la verdura picadeta i

ho ofegarem tot uns minuts.

Afegirem la tomàtiga perquè el que està aferradet al fons de la

cassola es desferri, posarem el pebre dolç i els peus de porc bollits (no tirarem l'aigua de bullir-los).

Passats uns minuts de cocció ho regarem amb el vi, el courem dos minuts i ho taparem tot amb l'aigua de coure els peus de porc. Si en falta n'afegirem fins que la carn estigui ben coberta.

Afegirem les fines herbes i ho farem coure fins que la carn sigui tendra, uns 30 o 40 minuts a foc fluix, més o manco.



A falta d'uns 15 minuts de finalitzar el cuinat afegirem les llegums (si ja son cuites) i les patates tallades a cantons. Si les llegums són seques i hidratades vigilar el temps de cocció per a posar-les abans.

Rectificarem de sal i ho courem fins que les patates siguin cuites. Podem finalitzar el cuinat afegint una picada amb algun fruit sec.

Ara sols falta un cantó de pa per a fer muetes i un tassó de vi negre... jo no he de menester res més...

Dins un altre ordre de coses, informar-vos que d'aquí a dos dies comença una nova edició de les olimpíades de Formació Professional, les SPAIN SKILLS. Enguany a cuina i per la nostra comunitat hi participa Omar Balastegui, alumne de l'IES M. Àngels Cardona de Menorca.

Enguany s'han de preparar varis plats a base de xot, coco, xocolata o llobarro, que segur que n'Omar els cuinarà d'allò més be. Molta sort!

Com sempre desde el blog podreu seguir el dia a dia de la competició.

Bon profit i bona setmana. M'hen vaig cap a Madrid!

Juan A. Fernández
parlemdecuina
@hotmail.com

