

Salut i bons aliments

Efecte placebo

Efecte placebo: 'Capacitat curativa d'un agent terapèutic que no produeix cap efecte farmacològic. Es tracta, per tant, d'un fenomen psico-fisiològic en el qual els símptomes d'un pacient poden millorar mitjançant un tractament amb una substància placebo, és a dir, una substància sense efectes directament relacionats amb el tractament d'allò que estaria causant els símptomes de aquest pacient '. Vikipèdia. Doncs recordava un cas d'una nena que patia d'infeccions d'orina molt sovint. Una nena de pares separats que tenia les seves crisis just quan el seu pare el deixava de tornada a casa, després d'haver passat el cap de setmana junts. Era portada a urgències i la ingressaven un dia i després a casa. Quan les visites a urgències i es van fer assídues, cap de setmana sí, cap de setmana no, les infermeres, que ja coneixien l'historial de la nena, van decidir donar-li a la petita un dolç remei. Sí, en lloc de donar-li medicació el que feien era donar-li sacarina. Un cop presa a la poca estona ella mateixa deia que ja es trobava millor, això sí, agafada



de la mà del seu pare que havia tornat a l'hospital a veure com estava la petita. Aquí no m'invent res ja que això va ser un cas d'un familiar molt proper. I com aquest sé que n'hi ha molts més.

Un altre cas: Una nena d'onze anys amb un atac d'asma a meitat de la nit. La mare no tenia cap ansiolític així que, desesperada, decideix anar a veure què troba en el seu botiquí homeopàtic, doncs res per al cas, només li quedava àrnica que és per dolors d'ossos, inflamacions... Així que decideix donar a la nena i ¡voilà! es queda fregida, adormida com una rosa i aquí no ha passat res.

Un altre més: Tinc una clienta que al seu marit li va encantar comprovar que el coure-or-plata (oligoteràpia) li treia les migranyes. Doncs bé: 'Amor meu, on és el coure aquest?' A la meua clienta se li havia acabat així que, com és líquid, transparent i no té gust, decideix omplir el pot amb aigua. I sí, amb aigua va desaparèixer la migranya del seu marit.

Està clar que les emocions juguen un paper molt important en les nostres malalties físiques, ho he comentat en moltes ocasions, però el que més em fa gràcia és veure com som molts els que un cop comencen els símptomes (els que siguin) necessitem prendre alguna cosa, tant és, de farmàcia o natural, l'important i urgent és prendre alguna cosa i així ens sentim com més relaxats, més 'curats'.

Molta gent que comença teràpia amb mi s'espanta perquè li recomano que deixi tot suplement i/o medicació ja sigui alopàtica o natural. I al principi els fa por el fet de llevar-se al matí i no prendre la seva dosi d'omega 3, d'aloe vera, de llavors de lli, del seu cafè amb aspirina... Són reticents a creure que amb una bona alimentació i un bon cap no cal res més. Per tant, cada vegada tinc més clar que està bé instaurat en el nostre cos el fet que és important una cosa externa (medicació, remei) per curar

alguna cosa interna (dolor tant físic com mental).

'L'explicació fisiològica postulada per aquest fenomen seria l'estimulació d'una zona específica del cervell que donaria com a resultat la millora del quadre simptomàtic del pacient. És a dir: el mateix pacient pot autoinfluir-se per la sensació de ser tractat o l'esperança de curació, i com a resultat pot trobar-se millor o fins i tot facilitar la recuperació. Aquest fenomen no funciona amb la mateixa eficàcia ni en tots els pacients ni amb totes les malalties.' Per a què després diguin... No sabem el potencial que tenim, no som conscients de com podem influir mental i emocionalment en la nostra suposada malaltia, no creiem en nosaltres, no creiem en el nostre poder de curació. Preferim donar el nostre cos i ànima a altres per a que ens solucionin la papereta, per treure'ns responsabilitats de

sobre i no fer front cara a cara a la situació malaltissa que ens bloqueja. I va i després arriba algú amb un gotet d'aigua i et diu que aquesta medicina et

posarà bé i, ja està, tots contents com unes pasqües. Crec que és important adonar-nos del que en el fons ens passa i estic convençuda que molts casos ocorren simplement per la nostra manca d'amor a nosaltres mateixos i per la falta d'amor rebut. Aquí és l'arrel de tot, si aquesta nena de freqüents infeccions d'orina li haguessin explicat la separació dels seus pares, li haguessin dit que la seguien estimant encara que els seus pares no estiguessin junts, crec que no hagués necessitat tantes visites a urgències ni sobredosis de sacarina. Si l'altra nena de l'atac d'asma hagués estat més atesa i presa en compte i valorada no li hagués fet falta passar tantes nits dolentes per cridar inconscientment l'atenció de la seva mare. Si el senyor de les migranyes hagués estat més sincer amb la seva dona, més obert en la relació, no hauria la seva dona de recórrer també a enganyar donant-li simplement aigua.

Així que, jo en els meus tretze, ja que segueixo pensant que ja podem fer cartells de "PEACE", escoltar a John Lennon, omplir la casa de margarides o fer-nos hippies que si no sabem donar i rebre amor seguirem prenent placebos, enganys i altres mentides sense sentit, essent falsos amb nosaltres mateixos i amb els altres, deixant la nostra vida en mans d'uns senyors de bata blanca que aquests ja no et donen sacarina sinó van més fort i potser la cosa ja no tingui marxa enrere i entrant en un laberint ple de ingrates sorpreses i aquest cop molt doloroses.

Deixem-nos estimar, obrim sense por el nostre cor i fem les coses més senzilles, sense embuts, amb la veritat per davant. Així molt pocs enmalaltirem tan sovint.

Salut i Bons Aliments

Yo Isasi
www.nutricion
encasa.co



Parlem de cuina



Canelons de carn i pastisssets de salmó i gambes amb salsa negra

Després d'una parell de setmanes parlant de literatura gastronòmica, per a la jornada d'avui us convido a preparar el dinar amb dues saboroses receptes... a la vegada que senzilles, per a què pogueu gaudir de la cuina d'una manera còmoda.

Canelons de carn

Ingredients per a 4 persones:

20 plaques de canelons (bullir o hidratar, segons el cas - també es pot fer la pasta italiana amb 9 ous i un kilogram de farina, tot ben pastat i estirat finet) 1/2 quilogram de carn picada, 1 copa de brandi i una de vi negre, 1 ceba ben picada, 3 pastanagues ben picades, 2 cebes tendres ben picades, 200 grams de paté de fetge de porc, sal, pebre bo, pebre bo dolç i herbes aromàtiques picades, 4 tomàtiques picades, 1 litre de beixamel normal (70 grams de mantega per 70 grans de farina), oli d'oliva, llorer i alls.

Elaboració:

Dins una casserolesofregir la carn, amb l'oli el llorer i els alls fins que comenci a agafar color. Seguidament afegir-hi la ceba, després, el porro, després la ceba tendra i després la pastanaga, coure a foc fluixet uns 5 minuts.

Tot seguit afegir-hi el paté, coure uns minuts i addicionar-hi una cullerada de pebre bo dolç, coure un minut i afegir-hi la tomàtiga ben picada, el brandi i el vi negre. Deixar coure i rectificar de sabor. Amb aquest farciment (passat pel Turmix o no) omplir els canelons que ja tindrem cuits i escorreguts, enrodillar, napar amb la beixamel, espolvorejar de formatge fus i gratinar.

Pastisssets de salmó i gambes amb salsa negra

Ingredients per a 5 persones:

200 grams de fillet de salmó, sense espines, per persona. 100 grams per persona de marisc variat (gambes, musclos, escopinyes) 2 cebes picades ben fines.

1 copa de brandi
Sal i llimona.
Julivert

5 dl de nata líquida
2 o 3 sobrets de tinta de calamar.
Pasta de fulls
1 ou
Fulles d'orenga
Mantega

Elaboració:

Netejarem el peix, l'assaonarem i el regarem generosament amb suc de llimona. Dins una paella sofregirem la ceba fins que comenci a transparentar, seguidament li afegirem el marisc, sense pell ni closques, i ho sofregirem amb mantega a foc viu. Després d'uns minuts de cocció li afegirem el brandi i ho flamejarem pel tal de cremar l'alcohol.

Tot seguit afegim els trossos de salmó a la paella i li feim una volteta sense rompre el peix.

Damunt una taula ben enfarinada estirarem la pasta de fulls i en tallarem les peces per a fer els boliquets de 4 cm x 4 cm, més o manco.

Damunt cada peça de pasta hi posarem el peix, un poc de marisc, un poc del suquet resultant i unes fulles de julivert. Hem de pensar a reservar un poc de marisc i suquet per a la salsa.

Tancarem els boliquets, els pintarem amb ou batut, els espolvorejarem d'orenga i els podem enforar a uns 180°C uns 15 minuts. Mentre la pasta es cou, dins la mateixa paella on ens queda un poc del marisc saltejat i afegim la nata i la tinta, ho farem reduir fins que tenguim textura de salsa, rectificarem de sal i ja la podem posar devora la pasta cuita. Podem fer una mica de verdureta cuita al vapor per a acabar de guarnir l'elaboració d'avui.

Com sempre al bloc de la secció trobareu més informació sobre aquesta recepta així com més fotografies amb el pas a pas de la mateixa. Bon profit i bona setmana.

http://cuintant-
blog.blogspot.com.es
www.cuintant.com

Juan A. Fernández
parlemdecuina@
hotmail.com

