

Salut i bons aliments

Ni un pèl de tonto: Què et diu el teu cabell

Xampús de fruites, de flors, de cereals, amb queratina, amb vitamines, anticaspas, dos en un, suavitzants, mascaretes, fixadors, laques, ampolles anticaiguda i una infinitat de productes sintètics i químics que ens posem diàriament durant tota la nostra vida per a, suposadament, mimar el nostre cabell. I, per rematar la feina, seguim amb assecadors, planxes, pintes elèctrics i tot tipus de tecnologia capil·lar.

Un dels components més utilitzat en aquests productes, pel seu baix cost, és el paraben o parabens: 'Els parabens, o parabens, són un grup de productes químics utilitzats com conservants en la indústria cosmètica i farmacèutica. Poden ser trobats en xampús, cremes hidratants, gels per a l'afaitat, lubricants sexuals, medicaments tòpics i parenterals, autobronzejadors i dentífics. També són utilitzats com a additius alimentaris. I en tot tipus de productes, fins a la sopa. No només els tenim a nivell tòpic sinó que també els prenem per via oral. Ja s'ha reconegut públicament que creen reaccions al·lèrgiques en la nostra pell i hi ha hagut casos de càncer sobretot de mama.

Ens gastem un dineral en tota aquesta cosmètica per al nostre cuir cabellut i realment sabem que no ens fa l'efecte reparador i nutritiu esperat. I sense saber si a llarg termini tenen efectes secundaris greus. A l'exterior no hi ha la solució, hem de interioritzar, és allà on es troba l'arrel del nostre 'problema pelut' o 'espinós'. Així que tenim unes extensions de la pell suposadament 'mortes' que alguns tenen un aspecte llustrós i altres gairebé ja no els queden. Per tant, podem comprovar que hi ha vida al nostre cabell i depenent de la nostra alimentació i estil de vida estarà sa o serà un immens desert.

Els cabells remenats, despentinats i fràgils (cauen quan ens raspellem) sol ocórrer a persones que prenen un excés de sucres, fruites, refrescos i sucres industrials, verdures crues i fumen (tabac i altres herbes...). Les puntes obertes també és un indicador d'un excés d'aquests productes.

La majoria d'homes, a certa edat, comencen a patir pel seu cap la temuda calvície.

M'encanta observar les calbes mascles ja que depenen d'on es situïn significa un excés alimentari d'un tipus o d'un altre:

- La caiguda dels cabells a la coroneta sol ser per excés de carns, embotits, sal i tot tipus de proteïna animal.

- Les entrades a la part superior sol ser degut a excés de sucres, begudes industrials, alcohol, fruites, verdures crues...

- I quan és una calvície gradual (tot el cap) és per un mal metabolisme de les proteïnes, mala absorció o falta de zinc o un mal funcionament dels intestins. Així que el nostre estimat Bruce Willis (amb una atractiva calvície) no li aniria malament

veure què passa al seu interior ja que la majoria de les vegades és perquè l'organisme no assimila bé les proteïnes.

Però vegem altres causes:

- Excés de sucres (en totes les seves formes i colors) i una ingesta insuficient de proteïnes animals.

- Proteïnes vegetals no complementades, és a dir, massa cereals i res de llegums, o excés de verdures, fruites i fruits secs i res de cereals i llegums, o excés de llegums i res de cereals. Això sol passar als vegetarians principiants o desinformats que no fan menjars equilibrats i estan molt descompensats.

- Excés de proteïnes animals i res de minerals. Hauríem, doncs, afegir algues per suplir la deficiència mineral i reduir la ingesta de proteïna animal. Les proteïnes acidifiquen la sang robant minerals.

- Excés de minerals i insuficients proteïnes.

Sol passar que l'absorció de proteïnes es veu obstaculitzada per l'excés de minerals en el nostre organisme (tot el contrari que l'apartat anterior). Hauríem reduir la sal (sobretot enllaunats) i suplementar vitamínics i minerals.

Un altre problema que sol afectar, tant a homes com a dones, és el cabell gras i la caspa. La indústria de la cosmètica aprofita aquesta comesa per treure milers de productes químics que danyen i alteren encara més el nostre problema interminable i sense solució química. El greix

del cuir cabellut i la caspa sempre estan relacionats per un excés de greixos, lactis i derivats, gelats, fruits secs i també té un gran component emocional. Segur que molts quan esteu preocupats o estressats us ha aparegut caspa, picors o ferides al cap.

L'ideal seria reduir el consum dels productes abans esmentats i introduir amanides i verdures cuites i intentar relaxar-nos. És curiós, però el cabell sec també sol ser per massa greix en l'alimentació (encara que sembli contradictori) o, com ja sabem, per deshidratació (falta de líquids).

Ja podem gastar tot els nostres doblers en remeis capil·lars i tints i 'estalviar' comprant i menjant el que ens ofereix la indústria alimentària que segur que no trobarem cap solució al nostre pèl ressentit.

Un problema molt comú avui en dia a les escoles i llars d'infants són els immortals polls. Moltes mares em pregunten quin remei hi ha per a pal·liar-los. Hi ha remeis casolans com posar una gotes d'arbre del te en el xampú i deixar que actuï uns minuts i després tenim el típic remei del vinagre.

Només vull que sigueu conscients que l'única manera d'acabar amb ells seria que el sucre desaparegués de la vida dels nostres fills. A aquests bitxos els encanta i s'alimenten d'ell. Així que són com una espècie de vampirs xuclant i sobrevivint gràcies a la dolça sang dels més petits. Per això, mai hi ha un fi. Un bon tall de cabells i una restricció de sucre seria el més radical i efectiu. Però ja sé, això és totalment impossible en la societat manipulada i programada en què vivim.

Salut i Bons Aliments

Yo Isasi
Nutridora Macrobiotiva



Parlem de cuina

Alimentació infantil

Aquests dies comencen les activitats lectives a les escoles i segur que molta gent es fa la mateixa pregunta, menjaran els nins a l'escola com ho fan a casa? Doncs aprofitarem aquest inici de curs per fer un repàs a la normativa que regula els menjadors escolars.

Des de 2005, el govern central, en coordinació amb les comunitats autònomes tenen en marxa activitats i normatives que busquen incrementar accions que fomentin una alimentació saludable i la pràctica de l'activitat física en el marc de l'Estratègia de la nutrició, l'activitat física i prevenció de l'obesitat (NAOS)

http://www.naos.aesan.msps.es/naos/estrategia/que_es/

Els menjars servits en les escoles infantils i centres escolars han d'esser variats, equilibrats i adaptats a les necessitats nutricionals de cada grup d'edat, i estaran supervisats per professionals amb formació acreditada en nutrició humana i dietètica. A més, les famílies han de rebre la programació mensual dels menús, de la forma més clara i detallada possible (inclosos els menús adaptats en cas d'intoleràncies, al·lèrgies o altres malalties que ho necessitin). D'aquesta forma les famílies poden orientar els menús del sopar perquè sigui complementària del menjar del migdia.

La norma estableix que el centre ha de garantir un menú alternatiu en cas d'intolerància al gluten i, si és possible, la cuina del propi centre o l'empresa de càtering elaboraran menús especials adaptats a altres intoleràncies (lactosa) o al·lèrgies alimentàries. Si no fos possible, per qüestió d'organització o per manca de capacitació de les instal·lacions i locals de cuina, i no es donar garanties d'un menú alternatiu segur, els alumnes afectats disposaran d'electrodomèstics adequats per a la refrigeració i l'escalfament correcte dels àpats especials que portin de casa.

A les escoles infantils i en els centres escolars no es permetrà la venda d'aliments i begudes amb un alt contingut en àcids grassos saturats, àcids grassos trans (per

mitjà de l'addició de olis i / o greixos parcialment hidrogenats), sal i sucres. Aquests continguts s'han d'establir a través d'una reglamentació. L'objectiu és limitar l'accés fàcil als productes de pastisseria i rebosteria industrial, aperitius salats (tipus patates fregides i similars), bossetes de llimadures i refrescos, tan habituals en les màquines expenedores d'aliments i begudes. La norma promou l'ensenyament de temes de nutrició i alimentació en les escoles infantils i centres escolars. L'objectiu és capacitar els nens en l'elecció i la confecció de plans d'alimentació equilibrats i saludables, amb coneixement suficient sobre els beneficis de la nutrició adequada per al bon funcionament de l'organisme, per a la prevenció de malalties evitables i el seu tractament a través de una dieta adequada. La conservació i la higiene dels aliments, així com la manipulació i els seus possibles efectes sobre la salut, també són temes que han de donar-se a conèixer per mitjà de les diferents activitats escolars.

El que si és cert que hem (i s'ha) de fer feina en educació alimentària i des de casa hem de complementar la tasca dels centres educant als nostres fills pera que en un futur no en pateixin les conseqüències i que titulars com aquest deixin de sortir a premsa:

"Un 45 per cent dels nens espanyols d'entre 6 i 9 anys te excés de pes: mentre un 29 per cent pateix de sobrepès, el 19 per cent restant, pateix obesitat, xifres alarmants al país" (El Mundo 04-07-2011).

Us podeu descarregar el fitxer de l'estratègia NAOS a

<http://www.naos.aesan.msps.es/naos/ficheros/estrategia/estrategianaos.pdf>

Més informació sobre nutrició www.cuinant.com o al blog de la secció <http://cuinant-blog.blogspot.com/>

Juan A. Fernández

