

Salut i bons aliments

## Malalties sense cura oficial (I)

**T**otes les malalties es poden curar, però no totes les persones'. George Ohsawa (fundador de la Macrobiòtica). Crec que tenia molta raó. Parlem de malalties que segons els 'experts' no es sap per què apareixen i el nostre únic consol és el



consum d'una gran varietat i quantitat de medicaments per calmar la nostra ment (por, desesperació) per tapar els símptomes, però sense curar-nos definitivament ja que no curen l'arrel.

De les malalties que parlo són: cirrosi hepàtica, tuberculosi, nefritis avançada, nefropaties, i les famoses "enfemedades autoimmunes" com l'Alzhèimer, esclerosi lateral amiotròfica, esclerosi múltiple, sida, lupus eritematos, artritis reumatoide i no vull oblidar-me de fer esment a la malaltia que guanya a totes, el càncer, que està matant a tanta gent d'una manera molt cruel per seguir les pautes de la medicina alopàtica amb la quimioteràpia o la morfina. Una cosa vull que quedi clara, aquestes malalties no apareixen així com del no-res, es tracta d'una acumulació per part del nostre cos de matèria tòxica, per un mal funcionament i canvi estructural dels nostres òrgans i per una ment insana (estrès, apatia, depressió, por, frustració, ansietat ...).

M'agradaria que molta gent deixés de pensar això de: Per què a mi? Doncs perquè no t'has preocupat pel teu cos, perquè els teus òrgans saturats ja s'han cansat i no poden més, perquè la indústria alimentària i la farmacèutica han col·laborat per a que això passi, perquè la contaminació, els chemtrails, els microones i la quantitat de antenes que ens envolten i l'estrès acumulat són un altre alicient més per a que el nostre sistema immunitari es debiliti i al final arribe la malaltia.

Moltes de les malalties esmentades si estan en la

fosfat que ens portarà a una pèrdua de calcificació òssia o al 'incurable' Alzheimer. Vegem més medicaments:

- Els antihistamínics com la cimetidina i la ranitidina

tenen efectes secundaris com mals de cap, marejos, boca seca, borradures, restrenyiment o diarrea, fatiga i reducció en l'absorció de nutrients.

- Els fàrmacs com omeprazol, lansoprazol i pantoprazol que aturen la secreció d'àcid a l'estómac,

produeixen nàusees, gasos, restrenyiment, mal de cap, marejos i borradures i l'absorció de les proteïnes es veurà disminuïda. Tot medicament que bloquegi la segregació d'una substància essencial i natural de l'organisme hauria d'eliminar-se per molt que aquest fàrmac elimini els símptomes.

- La famosa cortisona i els seus derivats actua sobre les símptomes però no sobre la causa, entorpeix la funció de les glàndules suprarrenals retenint sodi, portant a alteracions cardíaques i renals, inflamant la mucosa estomacal i ens predisposa a agafar infeccions.

- Els analgèsics com àcid acetil-salicílic i fàrmacs antiinflamatoris no esteroïdals generen úlcers. Contenen colorants, edulcorants artificials (aspartame) i additius químics que agreugen els problemes digestius.

- El fàrmac metotrexat per al càncer (usat a més en quimioteràpia), artritis, psoriasis i l'avortament (en combinació amb misoprostol) destrueix l'àcid fòlic i pot provocar fibrosi hepàtica, pancitopenia, cirrosi i neumonitis.
- Els diürètics que es recreen per controlar la hipertensió arterial priven al organisme de potassi, vitamines del complex B, magnesi i zinc.

- La colestiramina, que es recepta per reduir el colesterol, pot privar a l'organisme de les vitamines A, D, E i K i de potassi. (Continuarà).



Yo Isasi

Parlem de cuina



## Coneixent a Víctor Coello Coello i el Tallat Tailandès

Si la setmana passada parlàvem de fruites, avui també ho farem, però canviant el fil conductor. La jornada d'avui la farem de la mà de Víctor Coello Coello, company de l'equip nacional d'skills i també professor de cuina a Tenerife, a l'IES Adeje. Víctor s'ha especialitzat en el tallat de verdures i fruites, creant vertaderes obres d'art com la de la imatge que acompanya aquest article o les que podeu veure a la seva web <http://tallandosinparar.com/>. Aquesta tècnica, denominada Tallat Tailandès (Thai Carving) l'ha adquirida després de varis viatges a aquest país asiàtic. Pacència, imaginació i sobre tot un pols ferme; són les principals eines per a desenvolupar aquest estil de cuina o d'art...segons es miri.

En la tècnica tailandesa només s'utilitzen petits ganivets (rectes o curvats) per donar forma a les fruites i vegetals, aquesta forma de treballar requereix major especialització i sobretot precisió, però deixa més llibertat per mostrar la creativitat personal. Per obtenir bons resultats s'ha d'adaptar el disseny a la textura de cada fruita; el raïm només permeten treballar la pell, el cogombre té molt poca profunditat de tallat (de seguida trobem les llavors), el tomàquet ofereix poca consistència, en fi que cada peça s'ha de fer en funció de les característiques intrínseques de la seva

matèria primera.

Les formes que es poden aconseguir són infinites; l'ideal és utilitzar fruites i hortalisses compactes que no s'oxidin ràpidament (pastanagues, carabassons, carabasses, raves, etc). Per evitar l'oxidació s'utilitza suc de llimona i és possible aportar nous colors als tallats mitjançant l'ús de colorant alimentari; malgrat tot quasi sempre s'intenta respectar la puresa de la fruita al natural i mantenir, sense perdre el seu estil, la sobrietat oriental que tant agrada a occident.

El factor temps també és important ja que d'una banda, a l'hora de crear una nova peça cal tenir en compte que aquesta no es mantindrà en bon estat indefinidament, per això cal acabar tan aviat com ens sigui possible. Perquè els tallats es mantinguin en bon estat cal evitar els llocs amb altes temperatures i ruixar-los amb aigua gelada periòdicament. És convenient guardar les peces a la nit a la nevera cobertes amb paper transparent o draps humits.

L'art efímer d'aquest mestre artesà atreu l'atenció de tot el que ho veu. Víctor no dubta a fer demostracions en escoles i associacions, per tal de donar a conèixer i divulgar aquesta tècnica. Un poc d'història. La història de les fruites i hortalisses tallades comença fa uns 700 anys a Sukothai, una província de Tailàndia (nord del centre de Tailàndia). Sukothai va ser la capital de la regió des 1240-1350. En preparació

per a una de les seves festes principals la Loi Kratong, una de les criades del rei anomenada Nang Noppamart, va tractar de pensar com podria fer per tal de complaure al rei, al que estimava. Ella va utilitzar com model per tallar d'amunt una fruita. A continuació, va tallar ocell i el va posar amb el cap apuntant cap la flor.

Aquesta decisió li va agradar tant el present al Rei que es va casar amb Nang. La festa de Loi Kratong encara es celebra avui dia a la mateixa província de Sukothai essent un dels millors llocs de Tailàndia per a experimentar i veure el tallat de fruites i hortalisses. El Thai Carving en la actualitat.

Avui en dia aquesta tècnica s'ensenya des del 11 anys d'edat en les escoles primàries de molts de països asiàtics, i es continua la formació fins a la universitat, on es tracta d'una assignatura optativa. L'art s'ha esdevingut un reclam més per al turisme estranger i gracies a n'això s'està practicant arreu del món. És especialment popular en els banquets del creuers de luxe que viatgen per la regió asiàtica. També gracies a la labor de gent com Víctor Coello podem gaudir d'aquest plaer digne de conte de fades; i així cada dia més i més persones estan descobrint la bellesa d'aquest art que nasqué de la imaginació de Nang Noppamart fa tants anys.

Fonts: <http://tallandosinparar.com> Fruitas i vegetals tallar de Nidda Hongwiwut Guies de viatge - Tailàndia Bona setmana i ens trobam aquí mateix d'aquí a 7 dies.

Juan A. Fernández

