

Salut i bons aliments

## Diabetis, dolça misèria (i II)

Què porten el productes per a diabètics i productes light?

Aquí tenim un altre negoci que mou molts diners igual que els productes per a celíacs. El meu deure és mostrar el que hi ha a l'interior d'aquests dolços o aliments que ens venen dient que no hi ha cap perill per als diabètics. I per a què aquells que no sent diabètics pensen que fan bé comprant-los. Comencem pel més conegut, reconegut però un gran estafador nutitiu:

- La fructosa: La fructosa original és un sucre simple (monosacàrid) que es troba a les fruites. Però, actualment, no procedeix de les fruites sinó que es fa a partir del sucre blanc per un procés químic més barat. Per tant, la fructosa que s'utilitza en els productes per a diabètics és una substància química pura sense vitamines, ni minerals ni fibra, però que endolceix més que el sucre blanc. Així, de primeres, ja estan enganyant al consumidor i a més ocultant-li que la fructosa és un potent inductor de la formació de triglicèrids que a la llarga pot causar importants problemes a qualsevol persona, sigui o no diabètic. Ens enganyen dient que s'assimila més lentament que el sucre, però amics meus, he de dir que si superem els 20grs diaris produirà alteracions en el nostre metabolisme influint sobre la nostre gana (mai ens sentirem satisfets), elevant els triglicèrids, el colesterol, pujant el nostre nivell de sucre en sang i ens crearà obesitat. ¿Seguim pensant que la indústria alimentària es preocupa per algú? Queda clar que no.

- Edulcorants artificials: Com el seu nom ens indica es sintetitzen en laboratoris industrials i són realment molt perillosos. Els fabricants solen fer combinacions de dues o més d'ells per incrementar el seu sabor dolç. El més conegut és la sacarina que a Canadà i al Japó ho van prohibir per estar relacionada amb el càncer de bufeta i als Estats Units ho va prohibir el 1977 però en l'actualitat ha tornat al mercat i la podem trobar en molts productes inimaginables (llegim els ingredients). Seguim amb l'aspartam que és el més utilitzat en la indústria alimentària i el més controvertit ja que el van retirar del mercat des de 1974 fins 1981 pel comprovar el seu efecte cancerígen però la indústria alimentària va lluitar per obtenir de nou el seu endolçidor favorit i ho va aconseguir. Un altre sospitós per tenir efectes cancerígens i al·lèrgics és el ciclamat que als Estats Units es va prohibir el 1970 però s'està valorant de nou la seva autorització i al Japó i Anglaterra és il·legal, però la majoria de països europeus, entre ells Espanya, es continua utilitzant. Altres causes que predisposen a la diabetis son:

- Els factors hereditaris o els desequilibris del sistema nerviós com estrès, cansament i emocions alteren la segregació d'adrenalina que estimula la formació de glucosa en sang mentre que la insulina la rebaixaria.  
- El restrenyiment, un mal actual, que produeix una congestió en el fetge i en la

vesícula biliar, per tant, el fetge no pot transformar els nutrients en glucogen que és com emmagatzemem el sucre (no és el sucre blanc, em repeteixo) en el fetge.

Si ja ets diabètic et recomano que facis un esforç per la teva salut i deixis els aliments esmentats i et decideixis a començar a nodrir de veritat. Seria fantàstic una mica d'activitat física per a què hi hagi un major consum de glucosa i més flux de sang al pàncrees que regula el sucre, com portar una vida emocional tranquil·la i sense alteracions nervioses, controlant la vista i la

circulació sanguínia ja que es sol ser propens a cataractes i arteriosclerosi i cuidar bé qualsevol ferida que es tingui per no tenir infeccions. Com veieu no he dit res de nou i això ens ho podem aplicar tots.

Hi ha que

dismitificar a la diabetis. ¡Ohhhh alerta és diabètic! Doncs alerta haurien de tenir altres com els empresaris que manipulen i destrossen la nostra matèria primera per a omplir les seves butxaques emmalaltint al personal; alerta haurien de tenir els metges per recomanar aliments d'aquests empresaris portant comissió per això, i alerta hauria de tenir la indústria farmacèutica per omplert medicaments que no curen sinó que creen noves malalties per tal de no poder sortir del cercle de la malaltia i la mediocritat. Un cop comencem a emmalaltir ia no parem de tenir altres més a causa de la medicació que ens recreen per a les primeres.

Per tant menys por, menys inseguretat, menys manipulació i deixem de cedir el nostre poder a aquests grans lladres portant una nutrició equilibrada i sense sucres simples per a què ens porti benestar i, el millor de tot llibertat, per poder seguir vivint amb salut i dignitat.

No puc acabar sense parlar de la dependència a la insulina injectada: S'injecta perquè compensa la insulina que el pàncrees no segrega però vull que quedi clar que la insulina injectada no cura la diabetis, no cura l'arrel, és a dir, només actua al símptoma. Així que no és una veritable solució i el mateix passa en altres malalties i altres medicaments com els corticoides que et alleugen però quan deixes de prendre'ls tot comença de nou.

La diabetis que apareix en l'edat adulta i la que està relacionada amb l'obesitat podem evitar la insulina injectada amb una nutrició nutritiva. I hi ha molts casos de gent que canviant el seu estil de vida, en tots els aspectes, han disminuït la seva dependència a aquesta insulina sintètica.

Louis Hay:

Diabetis (hiperglucèmia): Nostàlgia del que va poder haver estat. Gran necessitat de controlar. Tristesa profunda. Ni restes de dolçor.

Salut i Bons aliments sense sucres afegits.

Yo Isasi  
Nutridora Macrobiotiva  
www.nutricion  
encasa.com



Parlem de cuina



## L'arbocera

A l'octubre, novembre i desembre és temps d'arboques, un fruit molt comú a Mallorca però que en podem trobar en abundància a la zona compresa entre Valldemossa i Andratx.

L'arboquer, arborcer, arbocera, arboç o cirerer d'arboç (Arbutus unedo) és una arbust amb flor de la família de les ericàcies. La seva distribució és principalment mediterrània però el podem trobar també a tot l'interior de França arribant fins a Irlanda

El fruit de l'arbocera és comestible i dolç però no agrada a tothom ja que presenta un regust final una mica aspre. El saber popular diu que si se'n menja massa pot emborratxar, ja que a dins conté una certa proporció d'etanol, possiblement d'aquí en derivi el seu nom en llatí que vol dir literalment "arbre del que sol pots menjar un fruit": Arbutus unedo

Malgrat l'abundància d'aquestes baies a les muntanyes, no és fàcil trobar les cireres d'arboç al mercat suposadament degut al poc coneixement del seu ús i per la seva dificultat de conservació que presenta, ja que es fan malbé molt ràpidament un cop collides

Amb les cireretes d'arboç es prepara tradicionalment una beguda similar a la sidra i també un vinagre casolà. A algunes zones del Mediterrani es fa una salsa per a acompanyar carn i caça. També se'n pot fer mermelada o confitura. Fàcil de preparar, aquesta mermelada és molt popular a Itàlia i a Còrsega. A varis llocs de Mallorca preparen una recepta de mermelada molt simple: per cada quilogram d'arboques emprarem de 600 a 800 grams de sucre. Ho

feim bullir tot junt i després ho colam per a retirar les llavors. Així hi tot el seu consum més estès és per a l'industria licorera.

Al marge de la seva importància dins l'ecosistema, l'arbocera es va emprar durant molt d'anys com a combustible de gran qualitat per a fer carbó juntament amb les alzines. Els mateixos carboners utilitzaven les fulles verdes de l'arbocera, bullides, com a remei astringent es casos de diarrees. El coneixement de l'ús de l'arbocera ha estat en altres èpoques tant comú que existeixen varies finques arreu de Mallorca que s'anomenen S'Arboçar o s'Arbossar (Banyalbufar, Santa maria del Camí o Algaida); finques que segurament en altre temps estaven ben plenes d'aquest petit fruit entre groc i roig.

**Diu el cançoner popular:**

*L'amo vell de s'Arboçar  
encara té bona vista  
sap fer oli de llentiscle  
que és bo pes llum de cremar.*

**Bibliografia:**

Miquel Sastre Pujol "Fiolet". *Possessions d'Algaida*  
*El gran libro de los frutos exóticos* (ed. Everest)  
*Cançoner popular de Mallorca del Pare Ginard*

La fotografia pertany a les arboceres de Son Amer a Lluch. Bona setmana i ens trobam aquí mateix d'aquí a 7 dies. parlemdecuina @hotmail.com.

**Juan A. Fernández**



## EXPRESSIÓ DE GRATITUD

### Antonio Castañer

La família d'ANTONIO CASTAÑER agraeix públicament les nombroses manifestacions de condol rebudes amb motiu de la seva mort, davant la impossibilitat de correspondre-les personalment.

A tots, moltes gràcies.