

Salut i bons aliments



Cistitis i altres problemes urinaris (I)

Si la nostra pelvis renal es dilata més del normal es crea un lloc idoni per al desenvolupament d'infeccions sobretot quan portem una alimentació desequilibrada i desordenada.

Quan tenim una infecció urinària és per la presència de bacteris en l'orina que inflamen el teixit urinari. Pot localitzar-se en el ronyó i pelvis renal (pielonefritis), urèter (ureteritis), bufeta (cistitis) o uretra (uretritis). Abans que els bacteris s'apoderin de nosaltres hi ha diversos mecanismes molt intel·ligents per part del nostre cos per intentar eliminar-los: El buidatge complet de la bufeta els tira o arrossega cap a fora, el PH de la nostra orina s'oposa al creixement de molts gèrmens (per la seva elevada concentració d'urea i amoni), les contraccions de la bufeta eviten que el reflux es produeixi, el moviment de contracció i expansió de la paret uretral. Com veiem el nostre sistema urinari fa tot el possible per evitar que patim infeccions urinàries però, actualment, pot més el nostre ambient contaminat, la nostra mala alimentació industrial i les nostres emocions confuses.

Cistitis: És la inflamació aguda o crònica de la bufeta urinària, amb infecció o sense.

La bacteria més assídua quan tenim cistitis és *Escherichia coli* que primer està en l'orina de la bufeta per després produir inflamació en la mucosa vesical. Es diu que és la més dolorosa de les malalties acabades en '-itis' (amigdalitis, gastritis, meningitis...). Les dones solen ser propícies a patir reiterades cistitis ja que les bacteries colonitzen la nostra vagina i es queden amb nosaltres llargs períodes de temps.

Cal anar amb compte ja que aquestes infeccions poden arribar a ser més greus quan no s'aturen a temps i d'una simple infecció passem a una infecció de bufeta, després a una infecció del conducte renal i després a una infecció del ronyó (paraules majors).

Els símptomes són dolor i cremor en orinar, dolor lumbar, micció nocturna, urgència urinària i si ja s'han infectat els ronyons haurà calfreds i febres que poden pujar fins als 40 °, vòmits i un malestar general. De vegades poden presentar mucositat i sang en l'orina.

El còlic nefrític o còlic renal agut és un dolor sobtat de gran intensitat que es produeix generalment per la presència de càlcul en el conducte que va des dels

ronyons fins al tracte urinari proper a la uretra.

L'afegeixo a l'article ja que passa bastant sovint, sobretot a homes, i és a la part urinària. És un dolor que, segons m'expliquen, és molt més dolorós per descomptat que la cistitis, un dolor gradual que va en augment al llarg dels següents 20-60 minuts fins a fer-se insuportable però els altres símptomes solen ser similars a les infeccions a més de símptomes gastrointestinals, nàusees, vòmits... i sol reaparèixer en moments emocionals delicats. Aquests càlculs són dipòsits de sals minerals que formen com una pilota i al nostre sistema renal li costa expulsar a l'exterior. Si són petits aniran baixant fins a ser expulsats però si romanen temps en el ronyó es formaran grans pedres que es 'claven' a les parets de l'urèter provocant el temut i dolorós dolor amb una gran obstrucció i més tard infecció. L'orina conté unes substàncies especials que fan l'impossible per a que les sals de calci i altres sals no formin grans complexos però si l'orina se satura d'aquests materials (sals de calci, oxalats, fosfats, cistina o àcid úric) es formaran cristalls que creixeran i formaran el càlcul. Depenent amb què s'hagin format els càlculs tindriem: càlculs de calci, càlculs de fosfats (càlcics, magnèsics i amoni-magnèsics), càlculs de cistina.

Si portem una alimentació on predominen el sucre, els gelats, els refrescos i begudes fredes, la fruita tropical i les amanides serem els candidats perfectes per a les infeccions i en aquest cas les urinàries (ja sabem que als microbis, bacteris i altres bestioles els encanten nodrir dels aliments dolços).

Consells per millorar qualsevol malaltia urinària:

- Evitar les fruites i els seus sucus i tota verdura crua. Prendrem tot aliment cuinat.
- Eliminar proteïnes animals i lactis i derivats.
- Reduir la ingesta d'oli encara que sigui un bon verge extra primera pressió en fred.

(Continuarà d'aquí a dues setmanes...)

Salut i Bons Aliments.

Yo Isasi
www.nutricion
encasa.com



Parlem de cuina

Santi Taura (Lloseta)

Per a la sessió gastronòmica d'avui tenc el plaer de presentar-vos un bon amic, en Santi Taura. Vaig conèixer en Santi treballant junts al Restaurant El Olivo de Deià, fou una temporada intensa i molt profitosa. Ara, uns quants anys després, tornam a treballar junts, ja que en Santi col·labora acollint un alumne del nostre centre per a desenvolupar el mòdul de formació en centres de treball.

Santi Taura Pol (14 d'agost de 1976, Lloseta, Mallorca) va iniciar la seva formació professional l'any 1990 al IFP Fra Juníper Serra de Palma de Mallorca. Posteriorment va treballar a diversos restaurants i hotels de l'Illa on va poder absorbir gran part de l'ofici, cada establiment i equip humà han contribuït a crear una personalitat pròpia, que finalment ha reflectit en el seu propi restaurant, obert el juny de 2003, al mateix local que fou el restaurant Can Carrossa propietat d'uns dels nostres mestres: en Joan Abrines.

Darrerament Santi ha ampliat la seva oferta obrint un nou local, no massa lluny del Cellar, amb un estil més modern i innovador. No cal a dir que entre els dos establiments Santi compleix amb creix totes les expectatives; com ho demostra el fet de que aconseguir taula, sobre tot el caps de setmana, s'esdevé una empresa realment complicada, ja que s'ha de reservar amb molta antelació. De cara al futur Santi té moltes idees sobretot d'ampliació d'objectius i propostes, però no les vull desvetllar aquí.

La setmana passada vaig tenir el plaer de poder anar a sopar al Cellar d'en Santi. Un menú degustació perfectament executat, un ambient càlid i un servei de sala molt, molt professional, units a uns preus més que raonables, convertiren a la vetllada en una d'aquelles que no s'obliden mai.

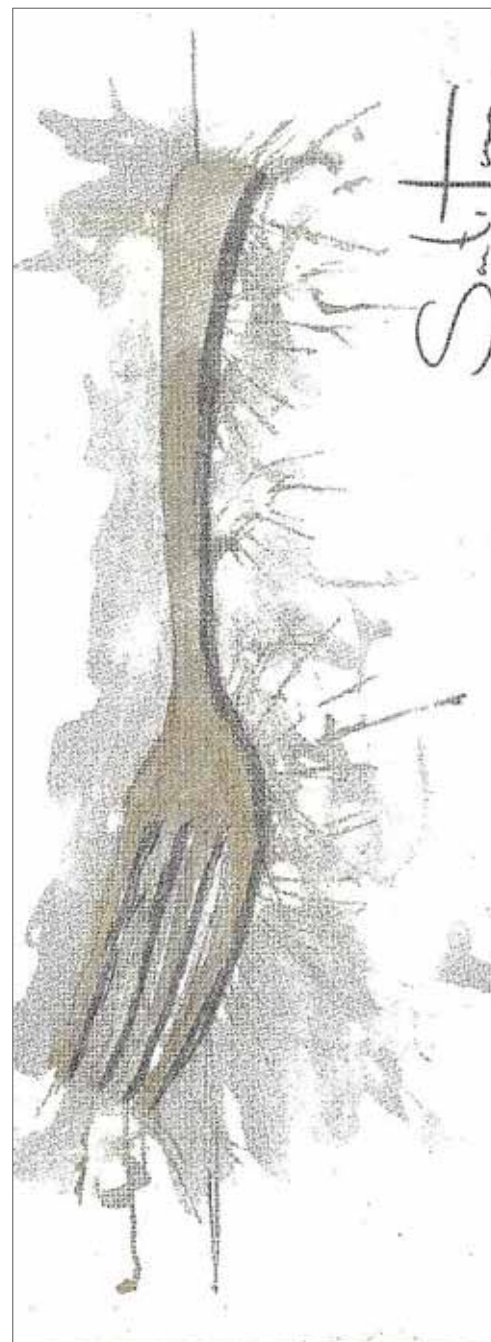
El menú d'aquell vespre (fixe per tothom) començà amb una crema de xifols amb bunyols de llagostins, una torrada de pa pagès amb verdures escalivades i un canalons de carn. Els plats principals foren un frit de mussola i un lllomillo amb salsa; finalitzant el menú amb un gató amb gelat de licor d'ametlles, tot regat amb salsa de xocolata amb llet. A més els petits detalls, tals com l'assortiment de pa fet a casa, les olives trencades fetes al mateix restaurant o l'oli de Fornalutx "de ca es meu sogre", com indica l'etiqueta; acaben de posar la cirera al pastís que suposa la visita a can Santi Taura.

Santi intenta reflectir en el seus menús de degustació, de canvi setmanal, una cuina de marcat caràcter mallorquí, utilitzant productes locals de plena temporada i receptes "renovades" de les illes.

Podeu trobar a n'en Santi Taura a: Restaurant Santi Taura: C/ Joan Carles I 48 07360 Lloseta / Mallorca, i al Restaurant Santi Taura Cellar, C/ Guillem Santandreu 38 07360 Lloseta / Mallorca.

Telèfons: 971514622 / 656738214

No podia acabar l'article d'aquesta setmana



sense deixar-vos alguna recepta de Setmana Santa, així que com a punt i final aquí us deixo la recepta dels robiols per a que passeu una dolça setmana.

Robiols

Ingredients per a deu persones: 1 quilogram de farina, 400g de saïm, dues tasses d'oli d'oliva, quatre rovells d'ou, una tassa de suc de taronja, quatre cullerades de sucre.

Preparació de la massa: Batre els rovells d'ou, el saïm, el sucre, l'oli i el suc de taronja. I unir-li la farina, a poc a poc. Barrejar sense pastar (quedarà una massa suau i manejable). Estendre la massa amb el corró i unteu-la amb una mica de saïm. Plegar en quatre doblecs i estendre-la de nou. Repetir l'operació dues vegades i finalment deixar la massa estesa. Tallar cercles de la mida que es vulgui, i omplir amb el farciment (bossat, cabell d'àngel, codony o confitura). Tancar la massa doblegant per la meitat i tancar bé els costats amb la ajuda d'un motlle de robiol. Enfornau-los a foc mitjà durant quinze minuts.

Bona setmana.

Juan A. Fernández
parlemdecuina
@hotmail.com
www.cuinant.com

