

Salut i bons aliments

# Roncar com porcs

**R**oncs: 'Sorolls roncs i gorgotejants produïts al respirar mentre es dorm, a causa d'estrenyiments a les vies respiratòries superiors que donen lloc a la vibració del paladar tou que es posa en contacte amb la paret faríngea posterior'.

En definitiva, soroll molest nocturn del nostre company que si som lleugers de son fa que no peguem ull en tota la nit i que a més fan que ell tampoc tingui un son reparador portant efectes secundaris greus. Hi ha algunes diferències:

- El que es produeix quan s'està dormint amb la boca oberta i el cap estesa, on l'aire inspirat fa el ronc en passar des del nas a la faringe. S'elimina tapant per complet el nas o la boca. És el més comú.

- El que es produeix quan s'està adormit en posició asseguda amb el cap en flexió i amb la boca tancada, on el ronc és doble en passar l'aire de la faringe al nas posterior.

- L'apnea obstructiva del son és quan la persona que ronca deixa de respirar durant la nit fins que es

desperta per agafar aire. Aquesta sol ser perillosa. Se li associa amb la fatiga, mals de cap, hipertensió, accident cerebrovascular, insuficiència cardíaca...

- La desviació de l'envà nasal pot fer que la persona ronqui però un cop arreglat el problema desapareix. La persona que dorm amb el 'roncador' és conscient que hi ha un període de roncs i un període sense roncs amb una durada de 2 a 4 hores.

Sol aparèixer si tenim alteracions nasals o de la faringe com desviacions de l'envà nasal, rinitis, amígdales atrofiades, per excés de pes, estrès, tabaquisme, per prendre certs aliments i/o sopar copiosament...

El cos ens està avisant (i a la nostra parella també) que aquest desequilibri serà el desencadenant de problemes futurs més greus que un simple ronc (malalties i/o ruptura sentimental).

El ronc nocturn diari ha de diferenciar pel ocasional provocat pel cansament o pel consum d'una nit d'alcohol.

El ronc fa que tant el 'roncador' com la seva parella tinguin els següents símptomes:

- Cansament diürn ja que el cos no descansa i no pot fer la seva funció reparadora.

- Pot crear hipertensió, problemes cardíacs, irritabilitat, mal de cap i impotència.

Vegem ara els remeis casolans i les mites que corren per la web:

- Posar uns tacs a les potes del llit de la part de la capçalera per així tenir el cos més elevat.

- Exercicis respiratoris per a la musculatura de la faringe (programes de reeducació de la veu). Cantar, ja que s'utilitzen els músculs dèbils del fons de la gola.

- Presa d'antihistamínic que obren les fosses nasals i un tractament farmacològic a base de pseudoefedrina amb domperidona. Aquí no anem a l'arrel del problema a més de portar altres efectes secundaris com tota medicació.

- Col·locar cintes nasals que obren les vies respiratòries i permeten una millor circulació de l'aire. En el cas del meu company aquestes no van fer cap efecte però es va quedar amb restes de cola al nas durant uns dies.

- Un article del 'The Herald', a Glasgow,

recomanava posar una cinta adhesiva als llavis cosa que ho veig una mica perillós ja que la

persona que ronca té dificultats per respirar i pot ser que la parella s'enganxi un bon ensurt al despertar. També suggeria a la parella utilitzar taps per les orelles, remei que tampoc va funcionar en el meu cas.

- Hi ha una polsera que al roncar produeix una suau descàrrega elèctrica. Un altre remei que tampoc crec que sigui el més adequat...

- Eliminar el coixí per a que el coll no es doblegui i així no aparegui el ronc.

- Espetegar la llengua emetent un so sec a l'oïda del roncador. Això comprovat que funciona però la parella no té el seu somni reparador ja que es pot passar tota la nit fent aquests sorollets secs.

- Dispositiu antironcs: Desplaça cap endavant la mandíbula i la llengua evitant el bloqueig parcial o total de la via aèria. Ho ha creat un doctor espanyol i el seu preu ronda els 600 euros.

- Cirurgia: Perforació amb làser al paladar encara que la seva eficàcia ha sigut qüestió de controvèrsia.

- L'acupuntura pot ajudar a reduir la flegma, millorar el to muscular de la boca i gola i disminuir la inflamació el que comporta a una eliminació dels roncs. Segons els orientals, dormir amb la boca oberta és una indicació que el Qi o la nostra Energia vital és molt feble per tant recomanen enfortir amb exercicis de Chi Kung i acupuntura o acupuntura nasal. També utilitzen un anell de plata que té dues boles de pressió que es porta a la mà esquerra (propera al Cor) i es col·loca entre la primera articulació i l'artell. Les dues boles pressionen dos punts del meridià del Cor i de l'Intestí Prim que es troben a la part inferior del dit. Aquesta pressió torna a obrir el flux d'energia relaxant el cor i millorant la respiració amb l'eliminació dels roncs.

En la part que em toca, la nutrició, podem notar millora, i fer, en alguns casos, que els roncs desapareguin si eliminem tots els aliments que produeixen mucositat i obstrucció: lactis i els seus derivats (iogurts, formatges, gelats...) , blat, les seves farines i pastes, brioixeria industrial, sucre i tots els productes que en continguin, fruits secs (tant ecològics com industrials), grans quantitats de sucres industrials (encara que en l'etiqueta ens posin que són 100% naturals i sense edulcorants, cosa que no és certa). Tampoc els excessos són bons companys: excés de greixos, de proteïnes animals, excés d'alcohol, sopars copiosos, atracons familiars, barbacoes greixoses...

Louis Hay ens diu: Roncs: Tossuda negativa a abandonar velles pautes mentals.

Per tot l'explicat, crec que els roncs no s'han de prendre a la lleugera ja que és un bon avís que ens envia el nostre cos per a que reajustemos nostre estil de vida en la part física i emocional. Hem de començar a cuidar-nos més, hem de començar a fer cas al nostre cos ja que és l'únic que ens pot ajudar a curar, a retrobar la nostra Salut. Salut i Dolços Somnis.

**Yo Isasi**  
Nutridora Macrobiotiva



Parlem de cuina



## Un dematí dolç

**A**quest passat dissabte vaig tenir el plaer de participar en una iniciativa ben dolça, un taller de decoració de galletes amb fondant conduït, per la bona amiga Àngela Santos. Decoració, tècniques, idees i tots aquets petits detalls d'aquesta tècnica ens foren explicats de forma amena i didàctica duran quasi tres hores.

Al final, a part de compartir un bon dematí envoltat d'amants de la rebosteria, ens enduguérem un bon assortiment d'originals creacions que ens endolciren el dinar; i que ens deixaren convidats a properes "trobades" com a aquestes en un futur no massa llunyà.

En anteriors articles ja hem tocat el tema del fondant, i si recordau us vaig recomenar dues webs, referències d'aquesta tècnica [www.azucarconamor.com](http://www.azucarconamor.com) i [www.megasilvita.com](http://www.megasilvita.com). Això sí, res a veure amb iniciatives "més reals" com a aquesta. Per això us recomano estar pendents del bloc i del Facebook per tal de que no us perdeu la propera "sessió" dolça. Aquí us deixo una nova recepta per a fer fondant, per tal d'animar-vos a "ensucrar-vos" una mica.

### Ingredients

Sucre 300 g  
Aigua 100 cc  
Glucosa 50 g

El fondant s'utilitza molt en la rebosteria, a part d'usar-lo per a decorar galletes, és ideal per folrar coques, banys, satinats o farcits de bombons. S'elabora bàsicament amb sucre i aigua i necessita de la glucosa per aconseguir l'elasticitat que el caracteritza.

### Elaboració

Col·loca en una cassola el sucre i l'aigua. Afegeix la glucosa i barreja. Porta-ho al foc fins aconseguir un almívar a 110°C a 112°C. Bolcar la preparació sobre marbre net. Començar a remoure amb espàtula fins que la preparació baixi i tot just la temperatura l'hem de treballar amb les mans fins que es

refredi.

És important utilitzar sucre ben blanc. En cas contrari el fondant quedarà d'un color més fosc i no blanc com hauria.

Tot seguit es pot tenyir, retallar o moldejar. No cal a dir que el fondant es pot aconseguir ja fet als establiments especialitzats o bé per internet.

### Consells per a treballar el fondant

1- Aquest sempre ha de romandre embolicat en plàstic per evitar que es ressequi. Es pot mantenir en refrigeració tot i que no és necessari.

2- Abans d'estendre el fondant, escampar la superfície i el rodet amb fècula de blat de moro o sucre glass.

3- Es pot utilitzar un pinzell mullat amb aigua per aferrar les peces. S'ha de retirar l'excés d'aigua, ja que en cas contrari es pot humitejar i desfer.

4- S'han de rentar molt bé les mans abans de treballar el fondant, ja que es tracta d'un producte comestible que s'ha de maipular bastant. Malgrat això quan menys el "pastaletjem" millor

5- Si el fondant s'endureix es pot posar uns minuts al forn de microones, fins que adquireixi la consistència d'una plastilina suau.

6- Per adherir el fondant a un pastís es pot utilitzar algun almívar, o una crema.

7- S'ha de retirar l'excés de fècula de blat de moro o sucre de damunt les peces per a aconseguir un acabat ben llis.

Per a acabar us deixo un parell de llocs on podreu trobar fondant, motlles, colorants i tot allò que hagueu de menester.

Representacions Lluç, Arxiduc Lluís Salvador, 92.

Guindalia, Guillem Massot 26.  
Bona setmana.

**Juan A. Fernández**  
parlemdecuina  
@hotmail.com

