

Salut i bons aliments

Dentadura de cavall (i III)

La boca i la nostra dentadura és una part molt i molt important del nostre cos ja que gràcies a ella podem nodrir-nos, entre altres coses, i així sobreviure diàriament. La utilitzem diverses vegades al dia durant tota la nostra vida així que hauríem tractar millor i cuidar-la més.

Cal dir que l'alimentació actual deixa molt a desitjar i ja sabeu quins productes són els que erosionen les nostres dents: sucre, brioixeria, refinats, gelats, greixos, menjar ràpid, refrescs i sucs industrials i tota la marranada de llaminadures que prenen els nostres petits i que els oferim com a recompensa per portar-se bé, en això últim hauríem de recapacitar ja que sincerament no els ajudem, a l'inrevés, els lesionem causant-los càries prematures. La nostra saliva es torna molt àcida, agressiva i corrosiva més que la cal de la nostra rentadora i comença a deteriorar la nostra boca. I no oblidar-nos de tot aliment fred, gelat i congelat (granissats) que erosionen i malmeten la nostra boca. Tampoc hauríem de prendre els aliments acabats de treure de la nevera, hem de donar-los una mica de calor. No estem fets de gel!

Abans de continuar no vull oblidar-me de les radiografies bucodentals (com a màxim una a l'any) ja que és important saber que són bastant perilloses per la proximitat de la boca al cervell i a la tiroide. Hem d'exigir que ens protegeixin la tiroide ja que és una glàndula molt sensible a les radiacions. Un cop conclusa la radiografia, i ja a casa, us recomano que prengueu diversos dies sopes de mano i algues per intentar eliminar les radiacions.

La Medicina Tradicional Xinesa considera les dents una prolongació dels ossos i estan sota la influència del Ronyó. En canvi les genives estan sota la influència del Estómac. 'Les dents humits indiquen un bon estat dels líquids orgànics i del Ronyó, mentre que les dents secs indiquen esgotament dels líquids i insuficiència del Yin de Ronyó. Si estan grisencs indiquen Calor per insuficiència del Yin de Ronyó. Si sagnen indiquen Calor extrem en el Estómac. Si les genives estan inflades, adolorides i sagnen indiquen Calor a Estómac. Si estan molt pàl·lides és insuficiència de Sang'. G. Macioci. Si les nostres genives es enrogeixen o sagnen sovint indiquen que la persona consumeix excés de fruites, sucs, amanides, aliments crus, líquids i sucres en totes les seves formes i colors a excepció que tinguin una acumulació important de tosca. I quan la persona consumeix massa productes enforats, sal, excés de carn, ous o sal i hi ha falta de verdures i cereals integrals pot aparèixer l'escorbut on un dels símptomes claus és genives sagnants. Molts dels nostres problemes físics com mals de cap, migranyes, dolors d'esquena, articulars, reumatisme solen ser fruit d'una dentadura insana. És important saber que cada dent es relaciona amb un òrgan corporal i és important obrir la boca per veure on tenim les càries exactament, què passa amb la nostra queixal del seny o què queixals ens han extirpat per comprendre una mica més els missatges que ens està donant la nostra boca:

- Incisius superiors i inferiors: es relacionen

amb els ossos sacres, genoll posterior, òrgans urogenitals, bufeta, ronyons i glàndules suprarenals. Aquí entrarien les malalties de bufeta, úter, pròstata, impotència, esterilitat, metabolisme hormonal...

- Caní superior i inferior: relacionats amb fetge, vesícula biliar, maluc i genoll posterior, peu, musculatura tronc. I s'expressaria, en el caní superior, amb malalties de l'ull, angina de pit, metabolisme sanguini, infart, falta de concentració, i el caní inferior podria indicar trombosi de cama o de pulmó, disfuncions en pàncrees, esòfag, malalties del teixit conjuntiu...

- Premolars superiors i inferiors: Expressen malalties de vesícula biliar i intestí prim i gruixut: entenosis pilòrica i duodenal i arítmia de la mobilitat peristàltica de l'intestí prim i gruixut.

- Molars superiors i inferiors: Malalties paratifoidees i suprarenals, del pàncrees, estómac i bufeta i afecció reumàtica, articulació del braç que irradia fins oïda, canvi temperatura corporal, somnambulisme, miàlgies a la cama, lumbàlgies i cristal·lització dels líquids corporals.

- Queixal del judici, que es relaciona amb l'oïda interna, musculatura del tronc i de les extremitats, colze, mà, planta i dits dels peus, cor i duodè, sistema nerviós central i psiue. És el 'dent' que expressa les emocions. Malalties com espasmes cerebrals, tumor cerebral, disfuncions sensorials i motrius, canvis d'ànim, migranyes, mals de cap, bronzits orelles, èczemes en mans, problemes en els peus, neuràlgia del trigemin i neuritis.

f0 (Aquesta relació entre òrgans-dents és tret del llibre 'Teràpia Neural segons Huneke (Acupuntura alemanya)' de Perter Dosch.).

I què ens explica la nostra amiga Louis Hay?

Dents: Representen les decisions.

f0 Problemes dentals: Indecisió mantinguda molt de temps. Incapacitat d'analitzar les idees per decidir.

Com a anèdota dir que a Gàmbia, Àfrica Occidental, tenir les dents frontals separats (diastema) es deia Sakaya Yallah, és a dir, la 'obertura de Déu' i es considerava una senyal de saviesa. A veure si aprenem més d'aquesta gent per començar a veure les coses de la vida des d'un altre prisma. Salut i bona higiene bucal.

Yo Isasi
www.nutricion
encasa.com



Parlem de cuina



Ja s'ensuma l'estiu

Acabam d'estrenar el mes de juny, i amb ell ens arriben productes nous a les nostres taules. Les primeres tomàtiques ja despunten a les plantes, les síndries i els melons ja són ben gustosos i arriba també l'hora dels trampons, tumbets i albergínies i carabassons farcits. I són precisament amb aquests darrers amb qui centrarem la nostra jornada gastronòmica d'avui. El carabassó (*Cucurbita Pepo*) és el fruit d'una planta herbàcia, que és molt sensible al fred i per això el seu conreu es centre al voltant dels mesos d'estiu. Com a curiositat remarcar que la planta, rastrera, pot arribar als 10 metres de longitud; i els fruits que presenten colors que oscil·len entres els grocs i verds forts poden arribar a pesar (segons la seva varietat) fins a 35 quilograms. També cal apuntar que les flors de les cucurbitàcies (carabasses i carabassons) són comestibles; essent tradicional el seu consum tant crues dins amanides, com farcides o arrebossades. Els carabassons contenen un 93% d'aigua per això no es convenient congelar-los en cru (ni cuit), de fet es recomana que la seva conservació no sigui per sota dels 10°C, i no més de dues setmanes.

Així que inaugurarem aquests mesos d'estiu amb unes bones receptes per a cuinar els carabassons.

Carabassons farcits.

Ingredients: 800 grams de carabassons, 200 grams de cuixot salta, 2 cebes, unes dents d'all, 1 litre de llet, 120 grams de farina, galleta picada, sal i pebre bo, 4 o 5 ous i oli d'oliva verge.

Elaboració: Pelau els carabassons i els tallau en dues meitats (per llarg). Buidau amb molt de compte la part on són les llavors i picau ben petit el que heu buidat. Picau també el cuixot, la ceba i l'all. Sofregiu l'all amb la ceba i quant aquesta sigui cuita li afegiu la carn picada de carabassó i el cuixot salat. Ho deixau sofregir tot junt uns minuts. Afegiu la farina, donau unes voltes per remenar be el conjunt i abocau la llet. Cuinau aquesta farsa sense deixar de

remenar. Assaoneu-ho bé. Ompliu amb aquesta pasta els carabassons i els deixau refredar. Passau per ou i galleta picada els carabassons i els fiqueu dins del forn. Serviu una vegada siguin daurats i ben cuits.

Pastís de carabassó

Ingredients: 1 quilo de carabassó, 2 cebes, un parells d'alls, assaonament, nou moscada, 1 dl de llet, 5 ous, oli d'oliva verge.

Elaboració: Picau els carabassons i tallau la ceba a juliana. Posau a ofegar aquesta ceba dins una cassola amb un poc d'oli. Afegiu-hi els carabassons i l'all abans de que la ceba comenci a daurar-se. Tot això hi heu d'estofar uns 20 minuts ben tapat. Un cop tot estigui ben cuit ho heu de triturar fins a aconseguir una crema espessa, que mesclareu amb la llet i els ous. L'elaboració resultant l'heu de posar dins un motlle de puding untat amb mantega i l'heu d'enfornar al bany maria a 108°C uns 40 minuts.

Desemmotlleu-ho un cop estigui fred.

Carabassons ofegats

Ingredients. 3 o 4 carabassons, 250 grams de tomàtiga, 1 ceba, un poc de julivert, sal i oli.

Elaboració: Tallau el carabassó a bocins petits. I picau la ceba, el julivert i la tomàtiga. Sofregiu la ceba i la tomàtiga amb oli. Posau-hi el carabassó, rectificau de sal i ho deixau coure poc a poc i tapat, fins que sigui ben tendre. Es molt recomanable, per exemple, com a guarnició per a una carn rostida.

Aprofito l'avinentsa per a recordar-vos que a partir de dia 11 de juny ja es podran començar a comprar les entrades per a GASTROTAST. Aquesta i més coses sobre gastronomia al bloc d'aquesta secció <http://cuinant-blog.blogspot.com/es/>

Juan A. Fernández
parlemdecuina
@hotmail.com

