

# VIURE NATURAL

## ALIMENTACIÓ NATURAL I EQUILIBRADA

Fonamentalment per portar una alimentació correcta caldrà tindre en compte les necessitats bàsiques del nostre cos dins el procés de nutrició. Podem parlar a nivell general de tres elements indispensables:

- a) Vitamines.
- b) Sals minerals.
- c) Proteïnes.

En qualsevol mena de dieta els tres components han de mantindre la seva presència i adequada proporció. Una alimentació amb carències no és equilibrada. Parlàvem el mes passat de la relació harmònica entre el Yin i el Yang dins els components de la dieta; doncs bé, avui parlarem de la gran importància que aquests components (a, b, c) tenen dins el procés normal de nutrició en l'individu.

Les vitamines i les sals minerals (Ca, K, I, Mg, etc., calç, potasi, iode, magnesi), no aporten cap aliment al nostre cos, però malgrat tot juguen un importantíssim paper com a catalitzadors dins el procés metabòlic humà. L'assimilació dels aliments mitjançant la digestió i el metabolisme depen de la presència de vitamines i sals minerals. Són indispensables per a la realització de moltes reaccions bioquímiques i per això la seva carència provoca malalties força serioses: el conegut ber-beri (manca de vitamina C), la descalcificació, manca de vitamina D, calç, o magnesi, i d'altres més.

Els components a) i b), vitamines i sals, els podem trobar en les fruites, verdures i en les algues marines, fonamentalment, doncs també és veritat que els cereals integrals (arròs, mill, civada) porten també vitamines en petites proporcions i que els lactis (llet, yogur, formatge...) porten molta calç i altres elements, Caldrà tindre en compte això al consumir verdures, fruites i algues marines o lactis. Les vitamines les trobem fonamentalment en les fruites i les sals minerals en les verdures. Altres productes, com les algues marines i els lactis, ens proporcionen quantitats importants de calç, magnesi, iode i algun altre element. Ahl parlem del magnesi; està

de moda avui dia prendre'l en pastilles, doncs es parla de la manca important d'aquest element en el nostre cos. Si bé és veritat que els abonaments químics i els insecticides destrueixen el magnesi de les fruites i verdures (per tant cal trobar un altre mitjà per aconseguir-lo), és contraproductiu consumir-lo químicament (pastilles de Mg.) doncs per a començar el nostre cos no està preparat per assimilar-lo en aquest estat i en segon lloc podem trobar-lo fàcilment en les algues marines i en la sal marina *sense refinar*. En molts casos, persones amb disfuncions renals importants (insuficiències) el que aconseguen prenent pastilles de magnesi, és formar pedres en els ronyons (Mg.) doncs uns ronyons delicats no poden assimilar-lo. També cal recordar la important funció reguladora general que té el magnesi dins el nostre cos, la presència o carència d'aquest mineral podrà ocasionar trastorns de tipus nerviós, descalcificació o hipercalcificació, etc.

El tercer grup són les proteïnes, elles realment determinen i aporten elements nutritius per al nostre cos. Contenen l'energia que després no saltres cremarem en les nostres activitats. Una manca de proteïnes provoca situacions de fatiga, debilitat i passivitat en l'individu.

Les proteïnes podem trobar-les en les albúmines (carn, peix, ous i lactis) i els cereals integrals (arròs, mill, ordi, civada). De fet podem pres-

cindir dels productes tipus albúmines si ens alimentem amb varis cereals alhora. Cal recordar que la carn, el peix, ous i lactis són productes bastant tòxic i difícils de digerir. L'àcid úric que causa tans mals als reumàtics, apareix després d'un abús d'albúmines. D'altres símptomes pròpies d'aquest abús són: elevació de la pressió arterial, refredats freqüents, problemes digestius, renals, hepàtics (insuficiències renals, hepàtiques, digestions lentes i difícils, hepatitis, diversos estats inflamatoris gastro-intestinals). Menjant cada dia varis cereals estalviem al nostre cos tots aquests problemes i al mateix temps el mantenim en forma i ben alimentat.

Podem afegir a la nostra dieta de cereals algun producte lacti, una mica de formatge, yogur *natural*, kefir i fins i tot algun ou, - això sense abusar-ne mai. És interessant per això, excloure la carn i el peix per l'elevat índex de toxicitat i difícil digestió que presenten. Els ous mai esmenjaran fregits sinó bullits o bé en truita, doncs l'ou va malament pel fetge. Tanmateix mai prendrem formatges vells (durs), sinó ben tendres, doncs els vell estan massa fermentats i carregats de toxines. Caldrà repassar si la nostra dieta conté aquests tres elements per parlar d'una alimentació natural i sobretot equilibrada.

Fins aviat.

ÀNGEL BONET I CAÑADELL



**TINTORERIA**  
**Nuria**  
**LAVANDERIA**  
Abans «Los Mill Colores»

**GIRONA**  
Tallers: Pedret, 21 -Tel. 20 12 26  
Carrer Nou, 31 -Tel. 20 22 43  
Rda. Pare Claret, 21 -Tel. 20 48 34  
B. Carreras Peralta, 8 -Tel. 20 17  
Major de Salt, 22 -TEL. 20 50 81 83 (SALT)

**Cuida més bé la vostra roba**