

Recordeu que sempre és millor no bullir aquests aliments que us comentem, ja que el procés destrueix molts enzims digestius, i en aquest cas en contret el sofre que contenen es dilueix amb l'aigua. Per això, si us cal bullir-los, penseu de no tirar el suc o el brou que en resulti perquè és on hi ha gran part del valor curatiu i nutricional que contenen.

Si sou persones que teniu el sa costum de prendre aquests aliments de manera habitual, heu de saber que teniu molt de guanyat!

## ❧ *Els aliments protectors* ❧

### *El te verd, un aliment-medicament per a gairebé tot*

El te verd pertany a l'espècie *sinensis*. Tots els tes, siguin verd, negre, vermell o blanc, són uns grans antioxidants. L'únic que els diferencia és el procés que han seguit les fulles de maduració, assecatge al sol, ombra o fermentació —és el cas dels tes negre i vermell— fins a aconseguir-ne el producte final que consumim. El poder curatiu més destacat és la virtut de frenar les cèl·lules cancerígenes i reparar els teixits. També s'ha demostrat que són beneficiosos en les dietes d'aprimament, ja que són termògens, és a dir, ajuden a cremar greixos. També van bé per afavorir la circulació de la sang i controlar el colesterol i els triglicèrids.

Destaquem algunes característiques dels tes que és important de tenir en compte:

- El te verd s'asseca a l'ombra. Conté molta teïna i, per tant, pot posar nerviós.
- El te blanc s'asseca al sol. No conté teïna.
- El te negre fa un doble procés de fermentació. Conté poca teïna.
- El te vermell fa fins a cinc fermentacions. Conté molt poca teïna.

De tes, en podeu prendre quan vulgueu, abans o després dels àpats, per aprofitar-ne tot el valor curatiu i restaurador. Ara bé, si sou persones molt nervioses, és millor que prengueu qualsevol altre te abans que el verd.

## ***El xiitake, l'especialista del sistema immunitari***

El xiitake és un bolet comestible originari de l'Orient Llunyà, on des de fa molts anys tenen el savi consum de prendre'n. Els fongs en general fan una aportació importantíssima per a la millora de la salut oncològica i tenen una funció antiviral i fungicida, alhora que són un estimulant del metabolisme i les defenses.

Els polisacàrids que conté li aporten la màgia de reparar i fortificar el sistema immunitari de l'ésser humà. Va bé per augmentar els glòbuls blancs a la sang, una acció d'un valor extraordinari per a la nostra salut, ja que són els encarregats de defensar l'organisme contra substàncies estranyes o els agents infecciosos que el volen agredir.

El podem consumir una mica cuinat, ja que cru sol causar certes molèsties. Per exemple, amb una truita, al forn o acompanyat de tomàquet. El trobarem sec o fresc a les botigues especialitzades, i cada vegada més en establiments d'alimentació. Avui dia no és gaire difícil de trobar, ja que moltes verduleries i grans superfícies en tenen a les neveres.

## ***La mel, un aliment antimicrobià***

Aquest aliment tan beneficiós i tan dolç és un gran bon aliat per ajudar a resoldre moltes de les petites molèsties de salut de les vies respiratòries, com per exemple sinusitis, angines, bronquitis, afonies, etc. En podeu prendre sempre que vulgueu, però sobretot a les estacions fredes, ja que aporta molta energia i vitalitat al cos, al marge d'ajudar-lo a tenir les defenses altes.

Aquest aliment-medicament tan fabulós té múltiples usos medicinals. Us en resumim uns quants de manera abreujada:

- Si teniu problemes de caspa, caiguda de cabells, cabells dèbils o greixosos, feu-vos un cataplasma amb suc de llimona. Apliqueu la barreja directament al cuir cabellut i deixeu-la reposar una bona estona, per recuperar i millorar la vitalitat dels cabells.
- Si teniu problemes a la pell de la cara, com ara acne, taques, èczemes o pell morta, sempre que vulgueu podeu posar-vos una màscara de mel directament al rostre. Ho deixeu una estona i us renteu tot seguit la cara amb aigua sola.
- També podeu fer servir la mel per a tota classe d'inflors, com ara morenes —en aquest cas, podeu posar-vos un drap amb mel i una mica d'herba de castanyer d'índies a la zona afectada i deixar-l'hi tota la nit—, irritacions a la pell, arrugues, etc.

Ja ho veieu... És un miracle de la mare natural!

## ***Els festucs, un gran reconstituent***

Els festucs són una fruita seca que destaca sobretot per les seves importants propietats antioxidants, que provenen de les moltes vitamines del grup A, B i E que conté. Tenen un alt contingut en hidrats de carboni i fibra (14 grams per cada 100), cosa que els fan ideals per regular el trànsit intestinal, a la vegada que tenen un efecte saciant.

Els festucs es mengen per berenar, a mig matí, durant o després dels àpats, etc., sempre acompanyats de pa, adornant les amanides o en forma de picada, etc. Tenen múltiples combinacions exquisides!

Són rics en minerals i vitamines que aporten energia i ajuden a controlar els nivells de colesterol. També ajuden a relaxar-nos i ens aporten potassi, magnesi i fòsfor. Tenen un contingut força alt d'àcids grassos, però són poliinsaturats.

El gust peculiar i el color atractiu que presenten els fan un aliment únic i saborós!