

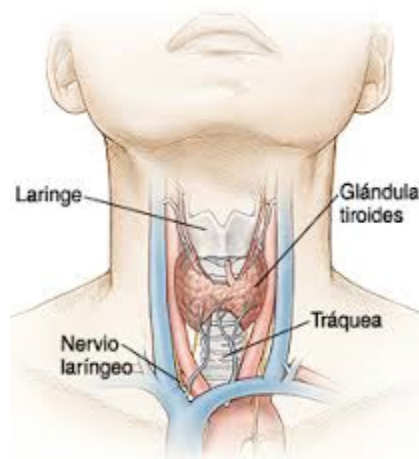
LA GLÀNDULA TIROIDE, LA CALDERA DE L'ORGANISME

Podríem dir que la glàndula tiroide és com una caldera i que la hipòfisi és com un termòstat. Al igual que un termòstat interromp el funcionament de la caldera quan la temperatura està al nivell desitjat la hipòfisi secreta menys TSH, reduint així els nivells de T3 i T4 (hormona tiroidea) quan s'obté un nivell òptim. La glàndula tiroide està sota el control de la hipòfisi.

Un hipertiroïdisme és la disfunció de la glàndula, la qual causarà una excessiva alliberació d'hormones tiroïdals accelerant el metabolisme de la persona.

Pel contrari un hipotiroïdisme fa que la glàndula tiroide no produeixi prou hormona tiroide per satisfer les necessitats de l'organisme, amb la qual cosa es produirà un alentiment del propi metabolisme.

A la medicina tradicional xinesa, hipertiroïdisme i hipotiroïdisme són considerats com el Yin/Yang en desequilibri.



La tiroide produeix les següents hormones:

- T4 (Tiroxina)
- T3 (Triyodotironina)

La tiroide utilitza iode per produir les seves hormones. Les cèl·lules tiroïdals absorbeixen des de la sang el iodur que introduïm amb els aliments i el combina amb l'aminoàcid tirosina per produir aquestes dues hormones tiroïdals.

Figura n.1

Aquestes dues hormones regulen el metabolisme i la funció de diferents òrgans, cada una de les cèl·lules depèn de les hormones tiroidees pel seu creixement normal i desenvolupament i per regular funcions com la producció d'energia i escalfor.

Aquestes hormones afecten la freqüència cardíaca, l'energia, el pes corporal, la força muscular, les condicions de la pell, el cicle menstrual, la memòria i de entre altres moltes funcions.

Per tant l'equilibri del tiroides serà imprescindible per al nostre benestar. Una manera de prevenir és donar-li a l'organisme els nutrients que necessita a través d'una correcta alimentació.



Figura n.2

Preguntes que ens podran donar pistes de com està funcionant el nostre tiroides:

- Hi ha cansament, fatiga i falta d'energia en general. Mal de cap a primera hora del dia?
- Hi ha alteració de la son, dormir massa i a deshores, o tot el contrari, pateix d'insomni?
- Hi ha intolerància al fred, extremitats fredes?

**Si aquestes preguntes són positives, s'haurà de valorar el conjunt de simptomatologia, i en tot cas derivar a un especialista.

ALIMENTS INDICATS PEL PULMÓ	EVITA CERTS ALIMENTS I ADDITIUS ALIMENTARIS
<p>Dieta rica en iode (per millorar hipotiroïdisme)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sal marina verge - Algues - Peix i marisc - Nabius, mores, pinya, figues, llimona, taronja, poma - Fesols, lleties - Iogurt i kefir - Maduixes - Ous (ecològics) - Espinacs, bledes, créixens, all, mongeta tendra, cebes, remolatxa - Carn (ecològica) <p>Minerals:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zinc (ostres, germen de blat, gíngebre, fruits secs i pèsols, cacau en pols, llavors de síndria, pipes de carbassa, tahin, fetge de vedella, espinacs, fong) - Coure (cacau, carn vermella, fruita, marisc, llegum i verdures de fulla verd fosc) - Seleni (nous de brasil, pipes de carbassa, fonoll, xampinyons, cogombre, all, pruna, raïm, meló, pera, maduixes, préssec) - Altres com: llevat de cervesa, flocs de civada, fajol, beguda d'ametlles, oli de coco, patata refredada, greixos saludables a diari - Aliments rics en vitamina D (peix, ou, fetge, ostres, caviar, els fongs/xampinyons en menys quantitat...) - Aliments rics en Omega 3 (peix blau -petit preferiblement- llavors de xia i de lli, oli de cànem) <p>Hipertiroïdisme</p> <ul style="list-style-type: none"> **Evitar els aliments rics en iode **Aconsellats aliments rics en àcid cafeïc, clorogènic i liti (ja que disminueixen la producció de tiroxina) - Crucíferes - Llegums - Cacauets - Api - Taronges, llimones - Carbassa - Figs - Enciam - Pebrot - Cogombre, pastanaga - Alvocat - Préssec, pruna, magrana, raïm - Castanyes, nous - Cebes, espàrrecs, endívies, meló, patata, julivert, préssec (aquets últims rics en liti) 	<ul style="list-style-type: none"> -Blat -Soja -Làctics (excepte iogurt i kefir) -Sucre (i els aliments que en continguin) -Cafè -Crucíferes -Solanàcies (tomàquet -les llavors sobretot-, pebrot i albergínia) -Embotits -Cansalada -Oli de palma -Altres greixos parcialment hidrogenats com la brioxeria, rebosteria, precuinats... -Sal sense refinar -Producte refinat i aliments refinats -Colorants i conservants -Alcohol i begudes ensucrades

****En el cas de patir hipo/hipertiroïdisme l'alimentació i/o suplement haurà de ser pautats i supervisats per un professional indicat, ja que dependrà molt de l'estat de la tiroide en aquell moment.**

SUPLEMENTACIÓ QUE POT AJUDAR

- Vitamina D
- Seleni
- Omega 3 EPA I DHA
- Multivitamínic

(els suplementes alimentaris dependran molt de cada cas)

ELS PULMONS, PRINCIPALS ÒRGANS DE LA RESPIRACIÓ

Segons la medicina tradicional xinesa, el pulmó, a més d'encarregar-se de la respiració, també és el responsable principal del control de l'energia, comunicant i regulant les vies dels líquids orgànics. Segons la medicina occidental, els pulmons tenen com a funció principal oxigenar la sang i eliminar el diòxid de carboni del nostre cos. Una debilitat d'aquestes funcions pot provocar problemes pulmonars i viceversa.

El procés de la respiració requereix del diafragma, a més d'altres músculs accessoris a l'abdomen i al tòrax. El nostre sistema respiratori depèn d'un centre de control ubicat al cervell (bulb raquidi) i de varis sensors als músculs, pulmons i vasos sanguinis. Aquests sensors ajuden a regular quan certs teixits estan més oxidats. De fet, part de les al·lèrgies, asma, esternuts i tos estan relacionats amb aquests sensors.

Si bé podem sobreviure hores i dies sense menjar o sense aigua, sense oxigen deixem de viure en uns minuts.



Figura n.1

Els pulmons estan envoltats per la pleura i molt ben protegits per la caixa toràcica. Són els òrgans de l'alè.

Cada dia inspirem i espirem al voltant de 21.000 cops, i 9.000 litres d'aire entren i surten diàriament dels nostres pulmons.

El moviment de la respiració és automàtic, però també el podem controlar voluntàriament. Podem per tant aprendre tècniques de respiració i d'aquesta manera ajudar a relaxar tensions.



Figura n.2

Per saber si els pulmons estan funcionant bé es poden fer algunes preguntes que ens poden ser d'ajuda:

- Tens menys gana del normal últimament?
- Costa fer respiracions profundes, com si faltés l'alè?
- Hi ha cansament o fatiga sense fer gaire esforç?

**Si les respostes a aquestes preguntes són positives, s'haurà de valorar el conjunt de simptomatologia, i en tot cas derivar a un especialista.

ALIMENTACIÓ

ALIMENTS INDICATS PEL PULMÓ	EVITA CERTS ALIMENTS I ADDITIUS ALIMENTARIS
<ul style="list-style-type: none">- Infusions amb gíngebre- Bolets, que estimulen la funció del sistema immune- Coliflor- All- Ceba- Pera- Nap- Bròquil- Col- Carbassa- Raves- Api- Pastanagues- Taronges- Llimona- Poma- Meló- Nabius- Llavors de lli- Arròs- Peix- Te verd- Eucaliptus- Kudzú (una arrel seca molt recomanada per cuidar intestí gros i sistema respiratori)	<ul style="list-style-type: none">- Sal. Les dietes riques en sodi poden incrementar el risc d'asma- Olis de blat de moro o de gira-sol- Margarina- Aliments fregits- Productes làctics- Carn en excés- Farines blanques- Additius alimentaris com la tartarcina, el glutamat monosòdic i els sulfit

SUPLEMENTACIÓ QUE POT AJUDAR

- Probiòtics
- Aloe Vera
- Vitamines B (complex)
- Vitamina C

(els suplementes alimentaris dependran molt de cada cas)

EL COR ÉS EL PRINCIPI I EL FINAL DE LA VIDA

El cor està íntimament lligat a les emocions. És el que produeix l'alegria, la connexió entre els éssers estimats, la passió, l'amor...

A la medicina tradicional xinesa aquest òrgan representa el foc, la seva estació és l'estiu i la seva emoció associada és l'alegria. El cor és considerat l'emperador del cos, estableix el to i direcció a seguir per a la resta d'òrgans del sistema.

Aquest òrgan mou la sang a través del cos, a través d'un circuit tancat. Diuen que la millor manera de saber si un cor està sa i vigorós, és mirar el rostre de la persona. Si aquest presenta un to de pell rosat, brillant, sense taques, ple d'ànim i d'uns ulls amb una mirada clara, aquests signes seran els que ens indicaran que la sang està bombejant amb eficiència i és rica en substàncies nutritives.

És per això que la millor manera de mimar el nostre cor és donar-li descans quan ho necessita, practicar exercici amb regularitat i donar-li sobretot bons aliments.



Figura n.1

El cor està format per tres tipus principals de múscul cardíac: múscul auricular, ventricular i fibres musculars especialitzades d'excitació i de conducció.

Té una forma i mida similars a la d'un puny tancat i es troba protegit dins de la cavitat toràctica, entre l'estèrnium i les vèrtebres dorsals. És un òrgan muscular, és la bomba que manté la sang en moviment. Gràcies a ell, els nutrients i substàncies necessàries per a la vida arriben a cada cèl·lula del cos, i els productes de rebuig surten del cos, mantenint així l'homeòstasi cel·lular.

Per saber si el cor està funcionant correctament, podem fer algunes preguntes que ens ajudaran i ens guiaran a un diagnòstic més concret:

- Hi ha palpitations fortes habitualment, la pressió arterial alta?
- Pateix d'insomni?
- Pal·lidesa i cansament habitual?

**Si aquestes preguntes són positives, s'haurà de valorar el conjunt de simptomatologia, i en tot cas derivar a un especialista.



Figura n.2

ALIMENTS RECOMANATS	ALIMENTS A EVITAR
<p>Greixos de qualitat (poliinsaturats i monoinsaturats):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Olis: de lli, de nous, de germen de blat, de soja, de blat **Els olis han de ser sempre de primera premsada en fred. **Aquests olis mai no s'han d'utilitzar per cuinar - Peix blau - Ou - Marisc - Caviar - Col - Nous - Llavors de lli - Llavors de xia - Llavors de cànem - Alvocat - Plàtans - Llegums - Carn blanca - Albergínia - Cítrics - Fruits secs (en general) - Fruites i hortalisses (en general) - Bona hidratació 	<p>Greixos trans:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carn vermella i greixosa - Embotits - Cansalada - Llet sencera - Formatges curats - Nata - Margarines - Oli de palma - Altres greixos parcialment hidrogenats com la brioxeria, reposteria, precuinats - Sal en excés - Producte refinat - Alcohol i begudes ensucrades

SUPLEMENTACIÓ QUE POT AJUDAR

- Omega 3 EPA i DHA
- Vitamina A, E i C
- Vitamines B
- Minerals: Calci, Seleni, Magnesi
- Fong maitake

(els suplementes alimentaris dependran molt de cada cas)

QUÈ LI PREOCUPA A L'ESTÓMAC

A tots ens ha passat alguna vegada allò de sentir “papallones a la panxa” o allò de dir “tinc un nus a l'estómac” i és que aquest òrgan és dels que més se'n ressenten quan tenim una preocupació, problema o disgust.

L'estómac ens pot fer mal, podem tenir diarrea, ansietat, podem perdre la gana, o tenir-ne més (depèn). Però en qualsevol cas, en ocasions, només parlant amb algú proper de les nostres preocupacions aquests mals disminueixen, igual que si plorem, cridem, o expressem alguna emoció, tots aquests símptomes que podíem sentir a nivell d'estómac, es calmen.

Tot el sistema digestiu està molt lligat al nostre sistema nerviós, tot el que s'ha de digerir hi passa: els aliments, la vida que portem, les emocions que sentim en cada moment,... Tot ho hem de digerir, i segons ho fem així serà la nostra salut digestiva i mental.

L'estómac produeix i segrega àcid gàstric, facilitant un medi àcid amb un PH entre 1 i 4, depenent de diversos factors com què hem ingerit, si prenem fàrmacs, i altres. Aquest medi permet trencar les molècules grans per convertir-les en més petites i que puguin ser absorbides per l'intestí prim.

El suc gàstric es produeix per mitjà d'unes hormones anomenades gastrina i histamina. La falta d'àcid a l'estómac, sigui per culpa de medicaments antiàcids o per altres motius, condicionarà una mala digestió de les proteïnes i una mala absorció de les vitamines B12, B9, i de minerals com el zinc, calci i ferro. Conseqüentment, aquestes carències ens portaran a múltiples problemes de salut.

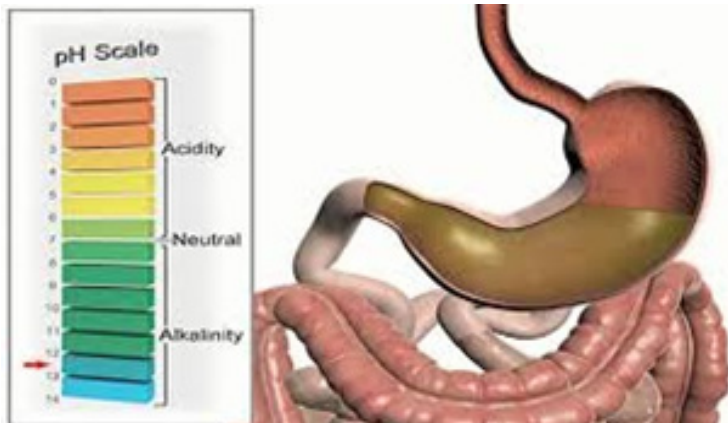


Figura n.1



Figura n.2

Per saber si l'equilibri de l'estómac està descompensat, podem fer algunes preguntes que ens ajudaran i ens guiaran a un diagnòstic més concret:

- S'inflama la panxa dins dels 30' després d'haver menjat?
- Hi ha acidesa?
- Hi ha excés de gasos? I si és en forma de pets, fan pudor?

Si almenys dues de d'aquestes preguntes són positives, haurem d'equilibrar el PH a través d'una alimentació adequada, i si calgués amb l'ajuda d'algun suplement alimentari.

En els primers estadis de la dieta i fins a equilibrar el PH:

ALIMENTS RECOMANATS	ALIMENTS A EVITAR
<ul style="list-style-type: none">- Verdures i hortalisses crues (sobretot molt al principi del tractament)- Fruita sense pell o cuïta- Tomàquet (fresc, cuinat, de pot...)- Fregits, arrebossats i guisats rics en greixos- Vigilar amb els llegums- Verdures flatulentes: carxofes, col, coliflor, bròquil, cols de Brussel·les, pebrots. En funció de la tolerància de cada persona també caldria vigilar amb la ceba, all i els porros- Cafè i te- Llet i derivats (excepte iogurt o kefir)- Begudes amb gas- Begudes alcohòliques- Brioxeria- Edulcorants artificials. Vigilar amb el consum d'aliments edulcorats amb manitol, xilitol i sorbitol- Evitar begudes fredes o molt calentes- Vigilar amb la quantitat de consum de líquids durant l'àpat. L'aigua dilueix la concentració dels àcids de l'estómac.	<ul style="list-style-type: none">- Prendre un suc de llimona abans de cada àpat diluït amb una mica d'aigua- Llegums sense pell o triturats (en forma d'hummus)- Llentia vermella- Vinagre de poma- Regalèssia- Fruïtes com la papaia i la pinya. Contenen enzims digestius que faciliten la feina al nostre tracte gastrointestinal- Verdures més recomanades: mongeta tendra, carbassó, carbassa, pastanaga- Patata cuïta, arròs, pa de qualitat- Carn, peix, ous- Consumir aliments integrals amb moderació, en petites quantitats- Integrar aliments amargs: com el fonoll, gíngebre, dent de lleó, comí, menta, llúpol. Amb el menjar o en infusió. Els amargs estimulen la fabricació d'àcids a l'estómac i també d'altres enzims digestius.- Aliments protectors de les mucoses gàstriques com la cúrcuma, aloe vera, regalèssia i d'aliments rics en bacteris sans com són els probiòtics també ajudaran a millorar les digestions.- Xucrut, kombucha, iogurt, kefir, miso, tempeh...

SUPLEMENTACIÓ QUE POT AJUDAR

- Enzims digestius
- Probiòtics
- Betaïna
- Vitamina B12

(els suplementes alimentaris dependran molt de cada cas)

FETGE, ALIMENTACIÓ I EMOCIONS

Una vida sedentària, les emocions mal gestionades, i evidentment la mala alimentació, afecten al fetge i n'alenteixen la seva funció. És per aquest motiu que, per exemple, en ocasions, persones que pateixen un disgust veuen alterades les seves digestions o el trànsit intestinal.

Per tant, per mantenir un fetge saludable hem d'evitar menjar en excés, encara que siguin aliments bons, i sobretot a la nit, que és quan aquets òrgan es regenera. De la mateixa manera tampoc hauríem de reprimir les emocions, especialment la ràbia.

Avui dia se sap que hi ha certs aliments que ajuden a equilibrar el fetge, així com a depurar-lo. Segons la medicina tradicional xinesa la millor època per netejar i depurar aquest òrgan és la primavera, ja que en aquesta època de l'any és quan més al·lèrgies hi ha. Aquestes poden provocar molt cansament, un estat d'ànim baix i una energia també molt debilitada. A aquest estat se li sol anomenar; astènia primaveral.



Figura n.1

El fetge es troba a l'abdomen. Diríem d'ell que és com el laboratori del nostre cos, ja que recicla els components dels glòbuls vermells quan aquests són vells, i fabrica la bilis, substància que fa a partir dels greixos i del reciclatge d'aquests glòbuls vermells.

Les funcions del fetge són de natura molt diversa. Però les principals funcions són l'excretora, la de magatzem i de dipòsit, la metabòlica i l'antitòxica.

El fetge transforma determinades substàncies tòxiques en altres productes menys nocius, com per exemple, transforma l'amoníac, que és un residu format per la degradació de les proteïnes, en urea, per ser expulsada a través de l'orina. Cuidar l'equilibri del nostre fetge és molt rellevant ja que és dels òrgans més importants.

Preguntes que ens podran donar pistes de com està funcionant el nostre fetge:

- Estàs més cansat i decaigut de l'habitual?
- Pateixes al·lèrgies, sensibilitat als químics?
- Tens mal de cap molt sovint, digestions pesades, o trastorns digestius habituals?
- Hi ha excés de pes, un metabolisme lent?

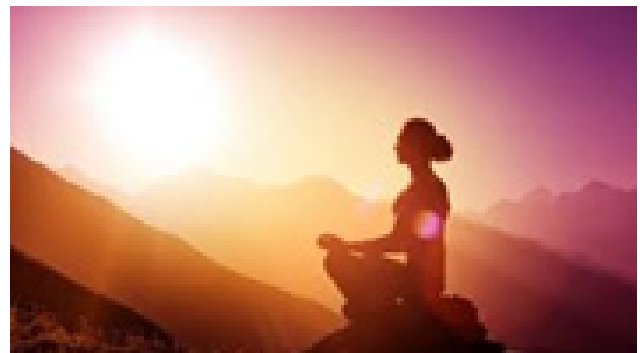


Figura n.2

**Si les respostes a aquestes preguntes són positives, s'haurà de valorar el conjunt de simptomatologia, i en tot cas derivar a un especialista.

ALIMENTACIÓ

ALIMENTS QUE AJUDEN A MILLORAR LA FUNCIÓ DEL FETGE	ALIMENTS QUE NO AJUDEN
<ul style="list-style-type: none">- Vegetals de fulla grossa i verd intens- Remolatxa, carxofes, raves, pastanaga, espàrrecs verds, ruca, endívies- Crucíferes, col, coliflor i bròquil- Ceba i all- Fruïtes: la poma que neteja la toxicitat del tub digestiu.- Cítrics: pomelo, llimona, llima. Aquests també estimulen la funció de la vesícula biliar.- Cereals de gra sencer, ja que ajuden la digestió i processament dels greixos i a la descongestió del fetge- Nous- Peix blau- Llegums- Llavors de lli i gira-sol- Cúrcuma- Alvocat- Olis de primera premsada en fred- Te verd- Fitoteràpia: dent de lleó, carxofera, oliva, card marià i altres infusions mixtes <p>**Contraindicacions en les neteges de fetge: L'alimentació no presenta cap contraindicació, ja que consisteix en eliminar de la dieta el aliments industrials i processats. Potenciar el vegetals i formes de cocció suaus, entre d'altres. Però sí que els remeis per netejar fetge amb productes o herbes medicinals pot estar contraindicat en casos més específics de salut. És per aquest motiu que sempre que hi hagi quelcom relacionat amb aquest òrgan tan important abans ho haurà de valorar un especialista.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Farines blanques- Cereals refinats- Sucres i tots aquells aliments que en continguin- Fregits- Margarines i greixos saturats- Embotits- Carn vermella- Refreshcos- Begudes alcohòliques de grau alt, i alcohol en general- Làctics i formatges- Productes industrials i processats- Brioxeria industrial

SUPLEMENTACIÓ QUE POT AJUDAR

- Heel Detox (teràpia de detoxificació)
- Vitamines B (complex vitamínic)
- Àcid-R-lipoic
- Cúrcuma

(els suplementes alimentaris dependran molt de cada cas)

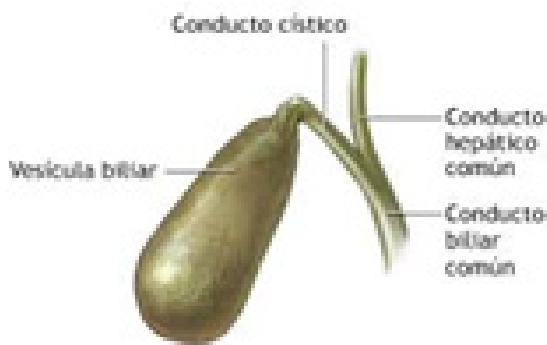
BUFETA DE LA FEL, EL DEPARTAMENT DE NETEJA CENTRAL DE L'ORGANISME

La bufeta de la fel segrega els fluids que es requereixen per digerir i metabolitzar greixos i olis. La seva energia proveeix força muscular i vitalitat.

La bufeta de la fel treballa conjuntament amb el sistema limfàtic per netejar toxines produïdes pel metabolisme del sistema muscular.

A la medicina tradicional xinesa es diu que la bufeta de la fel és l'òrgan de les decisions i el coratge, des d'aquesta cultura es creu que aquest òrgan és més que un petit sac on s'emmagatzema la bilis. Tenir una bufeta de la fel gran, diuen, és senyal de ser valent i decidit.

Per tant l'energia estancada en aquest òrgan, des de decisions no preses, a coses que no es duen a terme o en definitiva, persones amb poca o cap capacitat de prendre decisions poden tenir més predisposició a desenvolupar càlculs biliars o pedres a la bufeta de la fel.



ADAM Figura n.1

La bufeta de la fel es troba situada per sota del fetge. És un òrgan petit que forma part de l'aparell digestiu.

Tot i que és un òrgan fonamental per a la digestió dels greixos i per optimitzar la millor absorció de vitamines, és possible viure sense bufeta de la fel, tot i que això pot comportar un procés digestiu més pesat i lent.

Preguntes que ens podran donar pistes de com estan funcionant la bufeta de la fel:

- Les femtes són grisenques, sense gaire color i desestructurades?
- Mal alè sovint?
- To de pell més groc?



Figura n.2

**Si les respostes a aquestes preguntes són positives, s'haurà de valorar el conjunt de simptomatologia, i en tot cas derivar a un especialista.

ALIMENTACIÓ

ALIMENTS PER PREVENIR LA INFLAMACIÓ DE LA BUFETA DE LA FEL	ALIMENTS A EVITAR EN CAS DE CÀLCULS O PEDRES A LA BUFETA DE LA FEL
<ul style="list-style-type: none">- Amanides i vegetals crus de tot tipus- Oli d'oliva verge extra- Poma en forma de puré (compota)- Poma al forn- Papaia, raïm, figues, meló, pera- Begudes vegetals- Brous vegetals amb arròs integral, tapioca, espelta, flocs de civada- Cereals de gra sencer- Llavors de lli, xia, sèsam- Fajol- Purés: de patates, de moniato, de carbassa, de pastanaga...- Purés de llegums passats pel passapuré- Carn: gall dindi i pollastre sense pell- Peixos: lluç, llucet, llenguado, (peix blanc) a la planxa preferentment amb poc oli i una mica de suc de llimona.- Ous, evitar-lo fregit sobretot- Infusió digestiva: camamilla, dent de lleó, boldo, xicoira, menta, card Mariano.	<ul style="list-style-type: none">- Evitar salses industrials- Aliments fregits- Aliments precuinats o congelats, envasats...- Edulcorants artificials- Evitar els greixos saturats (mantega, formatges d'untar, carn vermella, etc...)- Aliments grassos: Llet sencera, els formatges en general, les margarines o mantegues, mantega de cacauet, tots els olis que hagin estat escalfats, bullits o fregits, el rovell de l'ou, especialment si ha estat fregit- Xocolata- Cafè- Salses picants i salses industrials- No abusar dels làctics, sobretot dels formatges curats i semi-curats.- Llet de vaca- Evitar les begudes amb gas i ensucrades- Tòxics: tabac, alcohol

APOSTEM PER UN INTESTÍ SA I VITAL!

Quants de nosaltres hem experimentat dolor abdominal, diarrees, o inflamació després d'un disgust o abans d'un examen, o un altre impacte emocional?

Derivats de les emocions, el cos experimenta canvis i reaccions de tipus fisiològic. A aquestes reaccions se les anomena psicossomàtiques.

Si l'intestí està sa i vital, es troba net, és gairebé segur que les matèries de desfet estaran ben lubricades i el ritme d'evacuació serà ideal.

A més, tenir un intestí sa facilita la comunicació amb el sistema nerviós, fent que les connexions neuronals es realitzin d'una manera més eficaç.

L'intestí és on s'ubica un dels principals centres energètics del cos humà.

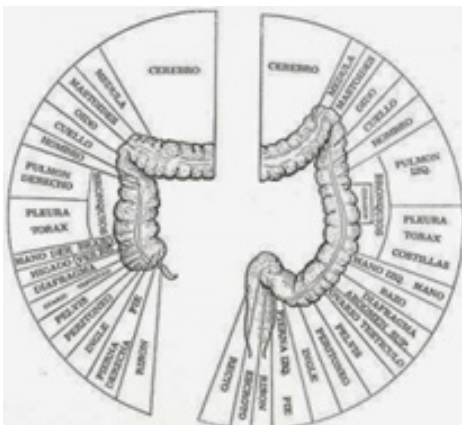


Figura n.1

L'intestí és l'òrgan més llarg del nostre cos. Uns 8 metres, dels quals 6,5 m són de l'intestí prim i 1,5 m del gruixut.

A l'intestí tenim 100 milions de neurones. També allibera substàncies químiques com la serotonina, com a resposta a una alimentació i digestió saludable. Per això es pot dir que està íntimament connectat amb el sistema nerviós i s'anomena "segon cervell".

Quan aquest "segon cervell" no funciona bé, hi pot haver inflor abdominal, malestar o dolor al ventre, es pot patir de reflux, restrenyiment, i inclús de fatiga matinal.

Intestí prim: Duodè, jejú i ili.

Les funció principal d'aquest intestí prim és la digestió. També l'absorció de sals, greixos, proteïnes, hidrats i vitamines. Aquests productes absorbits seran conduïts a totes les cèl·lules del cos, per finalment traslladar la resta de menjar que el cos no necessita cap a l'intestí gros.

Intestí gros: Cec, colon i recte

A l'intestí gros es reabsorbeixen gran part de l'aigua, i els bacteris que l'habiten digereixen algunes substàncies. Així es formen les matèries fecals. Les ones peristàltiques empenyen aquesta matèria fecal i es produeix la defecació.



Figura n.2

Preguntes que ens poden orientar a saber què està passant al nostre intestí:

- Tens més gasos del normal, en forma de rot o pet, i si és en forma de pet, fan pudor?
- Com són els teus excrements, més aviat desfets, pastosos, o lligats en forma de xurro?
- I el color dels teus excrements, és marró fosc, clar o més aviat ataronjat o tirant a groc?

**Depenent de les respostes d'aquestes preguntes, s'haurà de valorar el conjunt de simptomatologia, i en tot cas derivar a un especialista.

ALIMENTACIÓ

ALIMENTS RECOMENATS PER UN INTESTÍ SALUDABLE	ALIMENTS DESACONSELLATS
<ul style="list-style-type: none">- Fruites i vegetals- Fruits secs- Llegums- Cereals integrals- Llavors de lli- Civada- Alga agar-agar- Peix- Aliments fermentats (kefir, xucrut, miso, tamarí, encortits, te kombutxa, pa amb massa mare)- Xocolata negra- Patata i poma, cuïta i refredada- Fruits secs i llavors- Llevat de cervesa- Oli d'oliva verge extra- Infusions digestives: camamilla, fonoll, comí, menta, anís verd, farigola- Kudzú (una arrel seca molt recomanada per cuidar l'intestí gros)	<ul style="list-style-type: none">- Farines blanques- Cereals refinats- Sucre refinat- Refrescos- Xiclets o caramels amb sucres o edulcorants- Alcohol- Cafè- Làctics de vaca i derivats- Productes processats- Productes "light", sobretot aquells que continguin aspartam- Brioxeria industrial- Excés de carn i embotits- Espècies picants- Sal i sucre en excés

SUPLEMENTACIÓ QUE POT AJUDAR

- Probiòtics i prebiòtics
- Suplements d'omega 3 i 6
- Àcid fòlic
- Magnesi
- Vitamines B

(els suplements alimentaris dependran molt de cada cas)

LA MELSA I EL PÀNCREES NECESSITEN ESTABILITAT EMOCIONAL

La melsa es troba a la part superior esquerra de l'abdomen, forma part del sistema limfàtic i protegeix a l'organisme eliminant els glòbuls vermells vells i altres substàncies estranyes del torrent sanguini, per tal de prevenir infeccions.

El pàncrees està situat a l'abdomen. Té dos funcions fonamentals: segregar enzims digestius i produir hormones com la insulina, el glucagó i la somatostatina.

El pàncrees a la medicina tradicional xinesa, està associat amb la melsa. Quan el seu flux d'energia està desequilibrat, aquest pot fer que l'organisme presenti alguns símptomes com: sentir-se pesat, sentir l'abdomen inflammat o en distensió, patir digestions lentes, diarrees...

L'energia de la melsa i el pàncrees, segons la MTX està molt associada al sentiment de preocupació. Quan la preocupació s'accentua o és constant, la persona pot tornar-se intolerant o aïllar-se emocionalment dels altres.

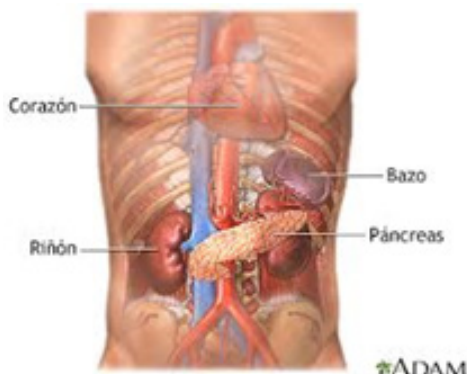


Figura n.1

La melsa és la responsable de l'eliminació dels glòbuls vermells (eritròcits) i la producció i emmagatzematge dels glòbuls blancs (limfòcits). Té una funció bàsicament immunològica, és a dir, protegeix el nostre organisme d'agents patògens.

El pàncrees produeix diversos productes químics els quals permeten la digestió dels aliments. D'altra banda, hi ha una porció endocrina del pàncrees que segrega insulina, quan el sucre en sang està elevat.

La insulina mou el sucre (glucosa) cap als músculs i altres teixits perquè sigui utilitzada com a energia. Per altra banda el pàncrees allibera glucagó quan els nivells de sucre en sang són baixos. El glucagó fa que el fetge descompongui el sucre en glucosa per restablir els nivells de sucre a la sang a un equilibri normal. És a dir, el pàncrees fa equilibrar els nivells de glucosa en sang.

La importància de que aquests òrgans estiguin en equilibri és essencial pel bon funcionament de l'organisme. Una alimentació òptima és una de les coses que podem fer per aconseguir-ho.



Figura n.2

Per saber si l'equilibri de melsa-pàncrees està descompensat, podem fer algunes preguntes que ens ajudaran i ens guiaran a un diagnòstic més concret:

-Hi ha més cansament de l'habitual, manca de gana, diarrees, inflamació abdominal, febre?

-Hi ha debilitat i atròfia muscular?

-Llavis esquerdats, d'un to pàl·lid i molt ressecs?

**Si aquestes preguntes són positives, s'haurà de valorar el conjunt de simptomatologia, i en tot cas derivar a un especialista.

ALIMENTACIÓ

ALIMENTS RECOMANATS	ALIMENTS A EVITAR
<ul style="list-style-type: none">- Mill- Ceba- Carbassa- Col i bròquil (crucíferes en general)- Espàrrecs- Cigrons- Cereals integrals- Fruita àcida- Suc de taronja i llimona- Carbassa- Poma- Papaia- Magrana- Xia- Llevat de cervesa- Safrà- Coccions al vapor o estofats no molt llargs- Aliments calents i secs, s'entén tan el que has escalfat com els que per naturalesa intrínseca generen calor; all, pebrot, gingebre, canyella...- Aliments que continguin fluor, julivert, pastanaga, raïm- Dent de lleó- Aliments rics en vitamina D (peix, ou, fetge, ostres, caviar, els fongs/xampinyons en menys quantitat...)- Aloe Vera- Lli- Bona hidratació <p>**En el cas de patir pancreatitis la dieta ha de ser molt més controlada, haurà d'estar supervisada i pautaada per un professional.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Pa blanc (i cereals refinats)- Sucre- Aliments processats- Carn vermella- Begudes ensucrades i/o alcohol- Fregits- Greixos- Aliments picants (salses i processats)- Àpats abundants- Tabac

SUPLEMENTACIÓ QUE POT AJUDAR

- Rhadiola
- Yeast Cleanse (Solaray)
- Vitamina C
- Vitamines B
- Minerals com: el Coure, Fluor, Ferro, Magnesi, Clor, Potasi, Sodi
- Equinàcea

(els suplementes alimentaris dependran molt de cada cas)

LA BUFETA, EL MAGATZEM DE L'ORINA

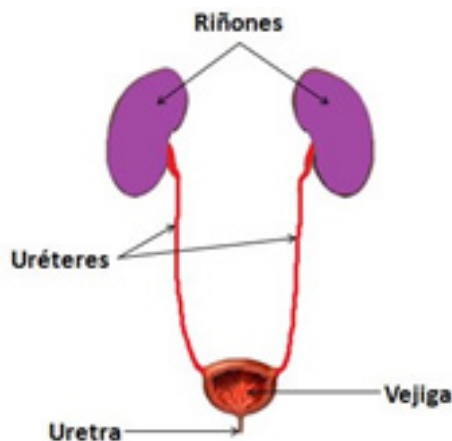
La bufeta és on s'emmagatzema l'orina. Quan aquesta arriba a una certa quantitat estimula els receptors de la paret de la bufeta, "avisant" per ser excretada.

A la medicina tradicional xinesa la bufeta és l'executora d'accions, té a veure amb l'ímpetu i la voluntat. Ens ajuda a sortir corrents en cas de por.

A nivell emocional es pot manifestar com a nerviosisme, tics, sentiments de culpa, gelosia, temors, híper-reaccions, inquietud, ansietat, estrès, depressió i d'altres. Si ens hi fixem, té una estreta relació amb el símptoma principal de ronyó segons la MTX, que és la por. I és que aquests dos òrgans tenen entre ells una relació Yin (ronyó) –Yang (bufeta) que cal que estigui equilibrada.

Què podem fer per tenir una bona salut de bufeta?

Practicar exercicis de relaxació, descansar, reflexionar, meditar i per últim però no menys important, tenir una bona alimentació.



La principal funció de la bufeta és emmagatzemar l'orina procedent dels ronyons per a la seva posterior expulsió del cos a través de la uretra, acció coneguda com la micció.

Aquesta acció és voluntària en l'adult, en situacions normals, i es du a terme a través de la contracció de la bufeta i la relaxació dels músculs esfinterians.

Figura n.1

Preguntes que ens podran donar pistes de com està funcionant la bufeta:

- Hi ha molèstia quan orina?
- Més sensació de ganes d'orinar del que és habitual?
- L'orina és tèrbola i amb olor forta?

**Si aquestes preguntes són positives, s'haurà de valorar el conjunt de simptomatologia, i en tot cas derivar a un especialista.



Figura n.2

ALIMENTS RECOMANATS	ALIMENTS A EVITAR
<ul style="list-style-type: none"> - Nabius - Iogurt i kefir - Beguda o aigua de coco/oli de coco v.e - Pa integral (de gra sencer) - Plàtan - Poma - Aigua - Pastanaga - Raïm - Espàrrecs - Espinacs, bledes - Api - Remolatxa - Mongeta - Julivert - Alvocat - Bròquil, col de Brussel·les, coliflor, nap, col kale - Carbassa - Enciam - Ortiga i dent de lleó - Cacao - Fruits secs - Alga wakame - Dàtils 	<ul style="list-style-type: none"> - Cafè - Alcohol - Làctics - Begudes ensucrades i gasoses - Quantitats elevades de proteïna (carn, peix, ous, làctics...) - Sal - Aliments processats i ensucrats - Àpats condimentats

SUPLEMENTACIÓ QUE POT AJUDAR

- Suplements de magnesi
- L-Arginina
- Extracte de llavors de carbassa
- Nabiu vermell

(els suplements alimentaris dependran molt de cada cas)

EL BON FUNCIONAMENT DELS RONYONS ÉS IMPRECINDIBLE!

Els ronyons mantenen un equilibri intern, netejant la sang de substàncies tòxiques a través de l'orina.

A nivell mental diríem que netegen i expulsen les negativitats.

A la medicina xinesa es parla del ronyó com a indicador d'equilibri vital. El sistema renal inclou les glàndules suprarenals i la bufeta, per tant alteracions en aquests òrgans portaran cansament, recolliment, debilitat, etc.

I segons diu el llibre de Li Ping, "El gran llibre de la medicina xinesa", el ronyó és l'òrgan de la por i el terror.

Així que haurem de pensar en exterioritzar aquelles pors que sentim si no volem que ens consumeixin l'energia interna i ofeguïn la nostra vitalitat.



Figura n.1

Els ronyons són òrgans en forma de fesols i cada un té la mida aproximada d'una mà tancada. Es troben localitzats a la part mitjana de l'esquena, sota de la caixa toràcica.

Els ronyons són una complexa maquinària de purificació. Diàriament filtren uns 200 litres de sang per excretar uns 2 litres de deixalles i excés d'aigua. Aquests es converteixen en orina, que flueix a la bufeta a través d'uns tubs anomenats urèters.

Preguntes que ens podran donar pistes de com estan funcionant els nostres ronyons:

- L'orina és clara, o té un color més aviat fosc? (no tenir en compte el primer pipi del matí)
- Et lleves cansat, fatigat? Tens fred habitualment?
- Hi ha retenció de líquids, inflor a mans, turmells, cames...?

**Si les respostes a aquestes preguntes són positives, s'haurà de valorar el conjunt de simptomatologia, i en tot cas derivar a un especialista.



Figura n.2

ALIMENTACIÓ

ELEMENTS QUE CALTENIREN COMPTE SI HI HA DISFUNCIO RENAL	POTENCIAR CERTS ALIMENTS PER PREVENIR
<p>- Hidratació: beure prou líquid per generar com a mínim 2,5L d'orina diària. Sinó es beu suficient la possibilitat de generar sediments i formació de càlculs és major. Les recomanacions s'han d'adaptar a cada persona. Sobretot en casos especials com les malalties renals agudes.</p> <p>Evitar productes de la indústria alimentària, ja que molts d'ells contenen quantitats elevades de sodi, o àcid fosfòric (com els refrescos convencionals o sucs de brik). La reducció de sodi és la responsable de fer augmentar l'excreció urinària de calci.</p> <p>- Proteïna animal: Reduir la proteïna animal, ja que el consum en excés farà pujar molt l'àcid úric a l'orina, i en farà disminuir el citrat i el PH. Valorar la ingesta de proteïna vegetal, que no acidifica.</p> <p>- Àcid cítric: El seu consum fa augmentar la diüresi i això beneficia el filtrat. Per tant es pot introduir qualsevol cítric, en forma de fruita natural o bé en suc; llimona, meló o taronja</p> <p>- Calci: No és un problema, de fet hi ha estudis que demostren que afegir calci afavoreix processos renals amb símptomes. Per tant potenciar les llavors, els cereals integrals, les algues. També podem optar per formatges tendres o frescos, iogurts de cabra o ovella, que aporten prou calci per que els oxalats aportats a la dieta no siguin un problema.</p> <p>- Oxalats: S'ha de dur un control d'oxalats en persones que tenen híper-oxalúria, excreció elevada d'oxalats a l'orina.</p> <p>Fonts d'oxalats: espinacs, xocolata, patates i la fruita seca. També altres aliments com mongeta tendra i blanca, albergínia, escarola etc. Però molts d'aquests aliments varien la seva quantitat d'oxalats depenent de l'estació de l'any, la maduració o la varietat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Síndria - Meló - Poma - Raïm - Nabius - Papaia - Maduixes - Pinya - Cítrics - Api - Espàrrecs - Ceba - All - Carxofa - Créixens - Alvocat - Llegums i llavors - Arròs integral - Festucs - Avellanes - Nous - Blat de moro - Espècies i herbes aromàtiques - Peix - Fetge - Fitoteràpia: ortiga, cua de cavall, decocció de ceba (aquestes infusions i remeis no s'han d'utilitzar quan hi ha una crisi de dolor, ja que podria ocasionar lesions als conductes urinaris en arrossegar els càlculs cap a l'exterior).

SUPLEMENTACIÓ QUE POT AJUDAR

- Vitamina C
- Vitamina B6
- Oli de peix

(els suplementes alimentaris dependran molt de cada cas)