

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Un dia de descans

En la societat del “no parar” el fet que arribin les vacances no implica entrar en un període de descans. La persona que no sap parar li és indiferent si fa fred o calor, si treballa o fa vacances. En molts casos els bitllets d’avió ja estan encarregats des de principis d’any o l’apartament de la platja ja està reservat d’un any per l’altre. Aquesta persona farà el que sigui per tal d’aprofitar i esprémer al màxim els tan esperats dies de repòs estival i és fàcil que quan es reincorpori continuï amb el mateix to de veu accelerat i la sensació d’ofec que tenia el dia que va marxar.

Per a les persones que no els agrada tenir espais buits a l’agenda vacacional deixo anar un propòsit.

Si no hi som a temps per aquest any o ja ho tenim tot organitzat és igual, ho reservem per al proper dia de vacances d’estiu de què disposem i que encara no estigui programat. Per dur a terme aquest propòsit cal pactar-ho prèviament amb la família i tenir la certesa que durant les 24 hores del dia que hàgim triat no hi haurà cap compromís insalvable ni cap interferència previsible. És important que aquesta jornada estiguem sols, que tinguem un espai natural i tranquil a prop nostre i que com menys gent coneguda hi hagi millor que millor.

El dia abans a la nit programem el despertador perquè ens desperti a les 6 del matí o a una hora que comenci a clarejar. No s’hi val a posar el mòbil com a despertador, ja que durant aquestes 24 hores cal guardar-lo al calaix parat i ben parat. Ell també es mereix un descans.

Durant aquesta jornada l’única regla és precisament que no hi ha cap regla, exceptuant tot el que pugui provocar un perjudici a tercers o danyar la nostra salut. Per un dia ens permetem saltar-nos totes les nostres rutines robòtiques i incorporar tot allò que sempre havíem considerat una bogeria o una pèrdua de temps.

Per si a algú, ara mateix, li ressona la frase “quin avorriment” que recordi que avorrir-se també està a la llista de coses permeses. Podem obrir la finestra de bon matí i saludar el nou dia, caminar descalcós, asseure’ns en un banc i observar les orenetes, menjar només quan tinguem gana i a l’hora que ho sentim, centrar l’atenció en el so de les onades o de les fulles dels arbres si fa vent. En fi, podem fer o no fer totes les coses que vulguem amb l’única condició que no poden estar programades amb antelació i que si sabem escoltar ens anirà indicant la nostra veueta interior.

El que acabem fent pot ser irrellevant al costat de l’experiència de descobrir una part nostra que encara no coneixem i d’una nova manera de mirar les coses que ens pot marcar el camí cap a nous territoris. No ens cal més, que tingueu un bon dia de vacances.



GASTRONOMIA

Alba Martos / AMIC-AMIC

La cúrcuma, una de les espècies més saludables

La majoria de nosaltres pensem en la cúrcuma com un condiment i clar que ho és, però les seves propietats nutricionals són tan potents que també té una important acció medicinal.

La cúrcuma, que ha sigut utilitzada sempre a la medicina xinesa i a l’Índia, té propietats antioxidants, és un reconegut anti-inflamatori i existeixen estudis que la relacionen amb efectes positius sobre la depressió, el càncer, la diabetis i les malalties de cor. També ajuda en cas de gasos. Té un gran poder carminatiu. Si la fem servir amb comí o anís en potenciarem els efectes.



Com introduir-la a la dieta?

En el dia a dia potser pensem que és difícil incorporar aquesta espècie, però hi ha moltes formes possibles d’introduir la cúrcuma a la dieta. Per exemple, a les vinagretes o en pols per fer salses, hummus. La cúrcuma a la cuina és ideal també per a qualsevol plat de pasta, arròs, llegums, salses, ensalades, verdures bullides...

És una molt bona espècie per afegir en les receptes d’hamburgueses vegetals.

Una altra forma molt diferent, però molt efectiva per al dia a dia, és posar la cúrcuma als suc del matí o fer una cúrcuma *chai latte*.