

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Els quatre acords

El període estiuenc és sens dubte una bona època per dedicar un temps a la lectura. Als llibres els és indiferent si som de mar o de muntanya, si estem al sofà de casa o creuant l'Atlàntic en classe turista, el que importa és la nostra predisposició a conèixer quelcom nou. Si aquesta vegada ens pica el cuquet del creixement personal una de les lectures més recomanades és l'obra de Miquel Ruiz *Los cuatro acuerdos. Un libro de sabiduría tolteca*. En aquesta "guia pràctica de llibertat personal", tal com l'anomena l'autor, trobarem l'herència de l'antiga saviesa tolteca resumida en quatre aspectes clau o acords.

El primer acord ens diu que hem de ser impecables amb les nostres paraules. Quan ens comuniquem, sigui a través del llenguatge verbal, no verbal o escrit, estem incidint en el nostre entorn i podem destruir o construir la nostra vida o la dels altres amb mil·lèsimes de segon. Tenim més res-

ponsabilitat de la que ens pensem quan diem a un nen "ets ximple" en lloc de "estàs fent ximpleries". La primera va directament a la identitat del nen i ja sabem que no és el mateix "ser ximple" que "fer ximpleries". Cal ser conscients del mal que poden fer les nostres paraules.

El segon acord diu que no ens hem d'agafar res personalment. Quan algú ens fereix amb les seves paraules tendim a creure'ns que és una qüestió personal i això amplifica el dolor elaborant una pel·lícula mental totalment fictícia que ens fa creure que tot el que fan els altres ho supediten a la nostra manera de ser. Quan una persona en tracta malament una altra és més possible que l'origen estigui en l'estat d'ànim de la primera que no pas en el color de la corbata de la segona.

El tercer acord ens recorda que no hem de fer suposicions, evitar fer judicis sobre coses que no coneixem i ser justos amb els altres. Quan no coneixem quelcom sobre una situació la millor pràctica és informar-se i aclarir els fets. Tot el que no puguem conèixer és millor no reemplaçar-ho per creences infundades o comentaris malintencionats. Aquestes suposicions poden ser sobre expectatives futures que ens afectin a nosaltres i aquí el poder d'autodestrucció pot ser devastador. En aquest cas, i si no podem fer callar el diàleg mental, el millor consell és fer una interpretació positiva i beneficiosa per nosaltres.

Per últim, el quart acord ens proposa que sempre fem el màxim que puguem. Si donem el màxim de nosaltres mateixos no ens quedarà recança sigui quin sigui el resultat. Si utilitzo les paraules tan bé com sàpiga deixo d'agafar-me les coses personalment i evito fer suposicions o interpretacions negatives segur que a les nits dormiré més tranquil sabent que he fet tot el que estava a les meves mans.

Miquel Ruiz ens ofereix aquest assaig perquè despertem del somni de la societat en què vivim i siguem una mica més lliures. La decisió final, però, sempre és nostra. Bona lectura.



SALUT I NUTRICIÓ

Alba Martos / 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 i és un reconegut antiinflamatori. 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. Una forma és afegir-la a les vinagretes o introduir-la 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...

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*.



**El coco,
més que un
aliment d'estiu**

Normalment s'associa el coco amb una beguda refrescant i relaxant per combatre la calor. Però no és tan sols una beguda hidratant, sinó que a més és considerat un superaliment amb grans propietats nutricionals.

El coco es considera una bona opció per a les persones que necessiten un extra d'energia. El seu alt contingut en minerals, sobretot en potassi, ferro i calci, ho justifiquen. De fet, es considera una beguda isotònica per recuperar la hidratació perduda durant l'activitat esportiva.

També aporta la vitamina C, perfecta per a la salut òssia; la vitamina B1, clau per al sistema nerviós, i la vitamina B3, eficaç per al colesterol. Un altre dels beneficis del coco és que la seva llet ajuda a eliminar bacteris, gràcies al seu contingut en àcid làuric. A més, enforteix el sistema immunitari.

El coco no és únicament beneficiós com a aliment, sinó que el seu oli és ideal per hidratar la pell i per donar força i lluentor a la nostra cabellera.