

# Parlem d'amor



Nevada al salt d'aigua que hi havia al Molí de Canet, avui en dia desaparegut

Un altre cop *El Nou Pinetell* ens arriba a totes les cases. L'hem de rebre agraïts, ja que és el resultat de l'esforç de moltes persones que voluntàriament hi participen i fan que la revista es pugui editar, perquè hi aporten els seus articles amb la més bona intenció. Tinc amics d'altres pobles que ens tenen enveja sana, que em diuen que és una sort poder gaudir d'aquesta revista i que en voldrien una per al seu poble.

Una revista que mostra la vida que té el poble. Hi podem trobar els articles de les associacions del nostre municipi: associacions esportives, associacions socials i culturals que ens expliquen les activitats que organitzen, i és que a Alpícat s'hi fan moltes coses encara que malauradament moltes vegades no es valoren. Som a l'abril, comença el bon temps, flors, alguna oreneta... però jo tinc ganes de parlar de la neu. Neu que ha cobert tota la Península Ibèrica aquest darrer any 2009. L'any passat vam veure una enfarinadeta a Alpícat, i ja sabeu que aquí és cara de veure. Però a d'altres municipis lleidatans s'han fet un tip aquest hivern de veure neu i ben a prop, com a Cervera o Tàrrrega, per anomenar alguns d'ells. I tanta neu m'ha fet recordar les muntanyes que tant estimo. Al recordar-les hi he trobat amor, amor als esports de neu en general.

A dalt el sol és calent i suau. Aquella immensa blancor de les pistes, envoltada de les muntanyes, és respirar felicitat i tranquil·litat. És un sentiment difícil d'explicar, cal anar-hi i de segur que molts heu sentit la mateixa sensació que jo. La neu és una font de riquesa, evidentment, una riquesa plasmada en turisme i diners. Però també ens dóna una plenitud espiritual: no hi ha res com un paisatge pirinenc

tot nevats per alimentar l'ànima.

Neu necessària per a la vida humana i animal, d'ella molts anys omplim pantans que estan assedegats perquè l'hivern ha estat poc plujós. Aquest 2010 sembla que no tindrem problemes.

Així que si m'ho permeteu us recomano que quan comenci l'hivern i caiguin les primeres nevades, us escapeu al Pirineu i practiqueu algun esport: l'esquí, raquetes, passejades, trineus.. I si pot ser amb amics o familiars, d'aquesta manera millor trobareu amor, alegria i felicitat i un gran benestar per al vostre cos i la vostra ànima. És clar, també arribareu cansats i rebotats però haurà merescut la pena. Anar-hi sempre recompensa encara que no hi

practiqueu cap esport, només asseure't en una cafeteria i observar aquella natura tota coberta de blanc, un sol radiant amb aquell reflex tan intens que sembla mentida que la neu pugui enlluernar d'aquella manera... Baixes amb les piles carregades per afrontar la boira d'aquí. Encara que cada cop en tenim menys, de boira. No sé si això de l'escalfament terrestre, però...

Però ara ja som a la primavera, i el sol ja escalfa més, la neu desapareixerà com per art de màgia i llavors gaudirem d'uns rius crescuts, ufanosos... I d'unes valls florides i esplendoroses.

Alpícat es prepara doncs per a la seva fira més important. L'Ecojardí 2010. Tornaran les flors, les plantes, els estris de jardí, que ens anuncien l'arribada de la primavera. Moltes persones treballaran perquè tot estigui bé. Des d'aquí els voldria donar les gràcies pel seu treball i pel goig que fa el poble aquests 3 dies de fira.

Veieu com l'amor espia per tot arreu? Només cal obrir-li la porta! Que entri sense por. Però com a la vida tenim estones de tot, peseu que "quan el cor es queixa del que ha perdut, l'esperit s'alegra del que queda".

Potser que algú pensi que parlar d'amor és una tonteria, no ho dubto, però jo penso continuar *erre que erre* parlant d'amor!

Doncs a gaudir d'una bona fira, molt amor per a tots i fins el proper *Pinetell*.

**Pepita Verd**





# Coses del Nepal

## Coses del Nepal

Les baies tibetanes Goji són famoses a

Orient per les seves propietats nutritives i han estat des de sempre molt utilitzades per la medicina tradicional xinesa. Es diu que ja eren utilitzades per l'emperador xinès Shen Nung (any 2800 aC).

Les baies tibetanes Goji són uns fruits amb un altíssim contingut en antioxidants naturals i són molt recomanables per a la nostra salut. La seva riquesa en antioxidants naturals fa que les baies tibetanes Goji tinguin moltes propietats.

El Goji és un arbust que pot arribar als 4,50 metres i que creix a les valls de l'Himàlaia, al Tibet, a uns 4.000 metres d'altitud.

Les baies Goji són de la mida d'un gra de raïm passa però amb un color vermell molt intens. Es comercialitzen seques i el seu gust, dolcet, recorda un gra de raïm passa. Encara que hi ha diferents varietats de baies tibetanes Goji, la varietat més apreciada pel seu gust i riquesa en nutrients és la *Lycium Barbarum*.

### Propietats

1. Disminueixen la fatiga i fan augmentar el nostre nivell d'energia. És ideal per als esportistes i per a gent convalescent d'una malaltia.
2. Protegeixen la nostra vista ja que són riques en zeaxantines (antioxidants naturals).
3. Les baies tibetanes Goji prevenen malalties cardiovasculars gràcies al seu alt nivell d'omegues, antioxidants naturals, esterols i polisacàrids que disminueixen la pressió arterial i el colesterol (impedeixen que s'oxidi).
4. Cuiden el nostre sistema immunològic o defenses a causa dels seus polisacàrids *Lycium Barbarum* i antioxidants.
5. En problemes de pròstata (Beta-sitosterol, que és un esterol vegetal que desinflama i pot

millorar fins i tot l'hiperplàsia benigna de pròstata).

6. El seu alt nivell d'antioxidants naturals fa que les baies tibetanes Goji siguin recomanables per mantenir una bona salut general ja que poden neutralitzar els radicals lliures. Pot ser molt convenient, doncs, en pacients amb càncer que reben químic o ràdio.

7. Els polisacàrids de les baies tibetanes Goji poden ajudar a equilibrar els nivells de glucosa o sucre a la sang alhora que fan més eficaç la nostra insulina. Ideal en casos lleus de diabetis i persones amb síndrome metabòlic.

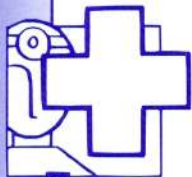
8. A més d'un efecte tonificant pot augmentar també, en algunes persones, la libido o desig sexual. Alguns autors afirmen que pot ser perquè les baies tibetanes Goji regulen una mica els nivells de testosterona.

9. Pot afavorir la pèrdua de pes ja que regula els nostres nivells de glucosa i això afavoreix que tinguem menys ansietat pel menjar i cremem d'una manera més eficaç els greixos en lloc de dipositar-los principalment a la zona abdominal.

Les baies tibetanes Goji es poden afegir al iogurt, als cereals de l'esmorzar, als batuts o menjar tal qual vénen, ja que són silvestres i es cultiven sense cap pesticida ni additiu químic. Prendre unes 20 baies al dia és més que suficient per gaudir d'un potent còctel d'antioxidants naturals.

Així que els convido que provin aquest antioxidant natural, segur que els ajudarà a sentir-se millor.

**José Antonio Castro Fernández**



## Escola de pares

El passat 11 de febrer un grup de pares i mares, juntament amb l'equip educatiu de la Llar d'Infants la Lluna d'Alpicat, ens vam reunir per tractar el tema del *Sentit de la vista durant l'etapa infantil*. Va ser força interessant i com penso que el desenvolupament del sistema visual dels nostres infants pot interessar a la població d'Alpicat en general, faig un resum d'aquesta xerrada a la revista.

### Parts:

INTRODUCCIÓ  
EL GLOBUS OCULAR  
LA VISIÓ EN EL NEN DE 0 a 5 ANYS  
HIGIENE VISUAL  
ENTORN D'ESTUDI DEL NEN

Vam parlar de com el cervell ha d'interpretar les imatges que l'ull envia a la retina, és a dir, el



nostre globus ocular per ell mateix no hi veu, per tant, el bebè en el moment de néixer no hi veu, primer perquè el seu sistema visual encara no està del tot desenvolupat i segon perquè un cop la llum li arriba a l'ull a través d'impulsos elèctrics passa cap al nervi òptic, que l'envia al cervell i aquest la interpreta. Així que la visió s'aprèn.

#### ELEMENTS DEL GLOBUS OCULAR

L'ull és molt complex i té moltes capes i particularitats. Vam intentar resumir-les i concretar-les en com es desenvolupen aquestes parts en el bebè.

Es considera visió infantil dels 0 als 5-6 anys. Durant aquest temps s'acaben de desenvolupar tots els elements i si el nen té alguna anomalia, com per exemple estrabisme, ambliopia (ull gandul), molta diferència de graduació d'un ull a l'altre, etc., és molt més fàcil corregir-ho ara que no de més gran.

La llum és la que ajuda en aquest ull ha desenvolupar-se, si tanquessim un bebè durant molt temps en una habitació fosca, aquests ulls no es podrien desenvolupar i acabaria per no veure-hi.

El reflex pupil·lar (moviment de tancar i obrir la pupil·la) ja hi és en el moment de néixer, però els valors normals arriben als 4-6 mesos.

La sensibilitat cromàtica (el color) per colors molt intensos, ja hi és en el moment de néixer, però valors normals fins els 4-6 mesos.

El reflex de convergència (moviment de moure els dos ulls en visió propera), a les 8 setmanes.

La coordinació binocular (moviment de girar els dos ulls alhora cap a diferents costats) evoluciona paral·lelament amb el cos, per tant, és molt important que el nen segueixi tots els passos que pertocuin en el seu moment, des d'aprendre a girar-se, aguantar el cap, gatejar, caminar, etc. Tot al seu moment ajuda a un bon desenvolupament de l'ull.

La fovea és una part de la retina on es formen totes les imatges nítides i acaba el seu desenvolupament als 4-6 mesos.

L'agudesesa visual és la capacitat que tenim els professionals per quantificar la visió.

Als 0 mesos: 0

Als 3-4 mesos: 10%

Als 20 mesos: 50%

El 100 % als 5-6 anys aproximadent, perquè s'ha de tenir en compte que cada nen evoluciona al seu ritme: a l'igual que un camina a l'any i un altre més tard, l'evolució de les altres parts del cos també pot variar.

Vam parlat també de les 3 anomalies més característiques o possibles que podem tenir: miopia, hipermetropia i astigmatisme.

Miopia: l'ull és més gran del normal, la imatge no es forma a la retina sinó més al davant. Al



nen li és impossible enfocar i hi veurà borrós en visió llunyana.

Hipermetropia: l'ull és més petit del normal, la imatge es forma darrera la retina. El nen sí pot veure nítid perquè força molt el sistema visual, però depenent de la quantia pot tenir problemes de mal de cap, mal d'ulls...

Astigmatisme: la còrnia, primera capa de l'ull i transparent, normalment és esfèrica, però en aquest cas no. S'ha de corregir amb lents cilíndriques.

És hereditari, encara que també pot ser causat per traumatismes.

En els bebès neonats a terme, es considera normal i òptim que tinguin fins 3.00 dioptries de hipermetropia, si no hi ha cap problema, a mesura que van passant els mesos disminueix. Si quan s'acaba el desenvolupament de l'ull, 5-6 anys, el nen ja és miop, ho continuarà sent i pot créixer. Si és hipermetrop de 1.5 dioptries, ho continuarà sent però pot disminuir una mica fins els 13-14 anys. I si té 0 o 0.50 dioptries, s'ha de tenir molta cura perquè no li salti a miopia. Això s'aconsegueix fent una bona higiene visual.

El dia de la xerrada també vam parlar d'aquesta higiene visual i d'un bon entorn d'estudi en el nen, però com que aquest tema ja el vam tractar en un número anterior de la revista *El Nou Pinetell*, prefereixo no incloure'l ara, per no fer massa extens aquest article.

Moltes gràcies.

**Alicia Vilanova i Gatius**  
**Òptica optometrista**

