

# JORGE PÉREZ-CALVO

Metge i autor d'*"Alimentos que curan"*

# “Per millorar la libido? Evita la fruita abans d'anar al llit o t'adormiràs”



LARA  
BONILLA



## un personatge

CARLOS  
CASTANEDA

## una pel·lícula



CANDILESAS

## un lloc

VALDOREIX

Pérez-Calvo fa trenta anys que exerceix l'anomenada medicina integrativa i imparteix classes i seminaris.

**Integrador Format a l'Hospital Vall Hebron, Jorge Pérez-Calvo uneix la medicina més moderna amb els coneixements mèdics tradicionals. A 'Alimentos que curan' (Oniro) sosté que la millora del nostre estat de salut físic i mental comença per l'alimentació**

Ara fa ja 34 anys un catedràtic li va desvetllar l'interès per la nutrició. Des de llavors, el metge Jorge Pérez-Calvo pràctica l'anomenada medicina integrativa, qui uneix la convencional i la natural. Aprofita els avantatges de la primera però tracta la persona com un tot-físic, emocions i psíquic – i utilitzà els aliments amb finalitats terapèutiques.

**Podem dir que els aliments curen?**

I tant! Els aliments prevenen i poden curar si s'utilitzen de manera adequada i amb un propòsit. El que mengem repercutiu en com ens trobem després. L'alimentació és una eina poderosa per millorar la salut i la qualitat de vida. I tant en la medicina naturalista com en l'acupuntura es relacionen directament els òrgans amb l'estat emocional. Si tens excessius d'irritabilitat, tendència a la cólera o agressivitat, vol dir que el fetge no està bé, i l'hem de depurar i nodrir.

Ho temim al nostre abast, però és més cómode prendre un farmac o el colesterol que canvia la dieta. Sí, però què perquè consumim aliments que tenen tendències molt extremes. Quan mengem carn ens ve de gust prendre una copa de vi i després un gelat o alguna cosa dolça de postres. I això és molt difícil que et vinguin de gust aliments saludables. És difícil prendre un plat de flocs de civada, fruita seca i fruites del bosc si abans t'has pres un entrepà de pernil.

**Què vol dir menjar bé?**

S'ha d'intentar que el 75% de la ingestió energètica provinguï de carboidrats complexos, com són cereals integrals, hortalisses i llegums. Després, disminuir al mínim, o evitar, la ingestió de greixos saturats i colesterol, cosa que vol dir reduir o evitar la proteïna animal no marina – carn, ossos i embuts – i promoure la ingestió de proteïna d'origen vegetal, com llegums i derivats de la soja.

**Costa acceptar que no cal menjar carn en cada àpat.**

Això va començar a partir de la Revolució Industrial, abans no era així. Sembla que si no prens carn no has menjat, quan és al contrari. Per preguntar-te més d'augmentar el consum de cereals integrals, llegums, peix salvatge, hortalisses de la zona, flors i fruita seca, i menjar fruita entre àpats, no després, perque aleixen molt la digestió i consumeixen energia.

**Quines malalties milloren amb una dieta adequada?**

Un ampli ventall. Sobretot la fatiga crònica i la fibromialgia, la gastritis, les hérniies de hiart, els problemes intestinals, les al·lergies, la migranya, l'angoixa i l'insomni. També problemes d'artrosi, de libido i de forta. I com a tractament coadjuvant en el càncer. També protegeix de malalties degeneratives, que són una plaga avui, com la malaltia cardiovascular, l'Alzheimer o el Parkinson.

**Què hem de menjar per combatre l'estres?**

Podem parlar del cansament com a font d'estres. Hi ha un cansament que és digestiu: digestions lentes, inflor de panxa, tendència a la flatulència, cansament durant el dia... I això indica que falta energia des del punt de vista digestiu. La forta digestiva està molt relacionada amb l'energia de la persona i per això és clau seleccionar bé el que menges. El sistema digestiu necessita energia calenta i la proporcionen aliments com els cereals integrals (arròs integral, quinoa, mill) o el peix salvatge. I evitar els aliments de naturalesa freda, com uns exècs de crus, amanides, sucs de fruites i sucres.

**I per combatre la miganyera?**

Es relativament fàcil de millorar o de curar amb la dieta perquè molts cops té a veure amb un exès d'energia, de calor, en els meridians del fetge i la vesícula biliar. En la medicina acupuntural s'intenta refredar o tratar aquests òrgans i ho podem fer amb l'alimentació: s'ha de reduir el consum de proteïna animal i greixos saturats, que carreguen el fetge... evitar els picanys, l'exès de sal i els fredres,ingerir aliments que refresquin i nodeixin el fetge, com poden ser les verdures de fulla verda (xicoria, blede), augmentar el consum de llegums i cereals; i prendre fruita verda. I aqua sigui ecològica, perquè així sap que estàs menjant els nutrients que realment necessites.

**També diu que es pot millorar la libido a través de l'alimentació.**

En la medicina naturalista i acupuntural, una libido baixa és una falta de força i calor en els ronyons. Tenen fred. Es pot solucionar consumint aliments que donaran força i l'escalfaran els ronyons. I evita la fruita abans d'anar al llit, perquè t'adormiràs. I si menges una fruita abans, procureu que la teva paraella també en pescat perquè no estaràs per a gaires festes.

**Hem d'evitar el suc?**

El suc produeix exaltació però després hi ha un efecte rebot que condueix a variacions emocionals.

**I el cafè?**

No és gaire recomanable, no n'has d'abusar. Canvia'l pel te.

**La medicina convencional té en compte l'alimentació?**

Cada cop hi ha més conscienciació tant entre els metges com entre els pacients. Sabem que hi ha certs aliments que no se'n posen bé i que hem de rebutjar. I això redueix les malalties, la despesa sanitària i la morbiditat. I tractem el pacient perquè sigui independent: que canvii l'alimentació però també els hàbits de vida i, per tant, que no hagi de tornar a la consulta. —