

GLOSSARI

Àcids grassos

Ácidos grasos / Acidi grassi / Rasvhapped

Són molècules orgàniques formades per cadenes hidrocarbonades llargues. Són components dels lípids o greixos.

Àcids grassos insaturats

Ácidos grasos insaturados / Acidi grassi insaturi / Küllastumata rasvhapped

Són els que, en la seva fórmula química, tenen un o més àtoms de carboni lliures.

Àcid fòlic

Ácido fólico / Acido folico / Foolhape

També s'anomena Vitamina B9. Forma part del complex vitamínic B. És una vitamina hidrosoluble necessària per a la formació de proteïnes estructurals del nostre organisme i hemoglobina (component dels glòbuls vermells). El seu dèficit en els éssers humans és molt rar.

Anèmia

Anemia / Anemia / Aneemia

Disminució del nombre de glòbuls vermells o de la quantitat d'hemoglobina a la sang.

Ansiolític

Ansiolítico / Ansiolitico / Anksiolüütik

Calmant, tranquil·litzant. Que alleuja l'ansietat.

Antiateroscleròsic

Antiaterosclerósico / Antiarterosclerotico / Ateroskleroosivastane

Que evita la formació de plaques d'ateroma, responsables de l'aterosclerosi.

Anticancerós

Anticanceroso / Antitumorale / Vähivastane

Que evita l'aparició o combat el càncer.

Antiespasmòdic

Antiespasmódico / Antispasmodico / Spasmivastane

Que combat l'espasme. Un espasme és una contracció involuntària d'un múscul o un grup de músculs, que normalment provoca dolor.

Antihistamínic

Antihistamínico / Antistaminico / Antihistamiin

Que va contra l'acció de la histamina. La histamina està implicada en moltes reaccions al·lèrgiques, d'aquí que es tractin amb antihistamínics.

Antimicrobià

Antimicrobiano / Antimicrobico / Antimikroobne

Que actua contra els microorganismes.

Antioxidant

Antioxidante / Antiossidante / Antioksidant

Conjunt de substàncies diverses (vitamines, minerals, pigments naturals, enzims, etc.) que bloquegen l'efecte perjudicial dels radicals lliures sobre l'organisme. El terme antioxidant significa que impedeix l'oxidació perjudicial d'altres substàncies químiques, originades en les reaccions metabòliques o produïdes per factors exògens com les radiacions ionitzants.

Antisèptic

Antiséptico / Antisettico / Antiseptik

Que evita o combat les infeccions.

Antitrombòtic

Antitrombótico / Antitrombotico / Trombivastane

Que evita o combat la formació de processos trombòtics, és a dir, de coàguls.

Antropocentrisme

Antropocentrismo / Antropocentrismo / Antropotsentrism

Concepció de l'home com a centre del món, cosa que fa que se senti amb la capacitat de dominar-lo i explotar-lo de manera il·limitada en funció dels seus interessos.

Arteriosclerosi

Arteriosclerosis / Arteriosclerosi / Ateroskleroos

Engruiximent, enduriment o oclusió de les artèries que obstaculitza el pas de la sang.

Astènia

Astenia/ Astenia / Asteenia

Cansament, fatiga. Falta d'energia o de vigor.

Aterosclerosi

Atherosclerosis / Arteriosclerosi / Ateroskleroos

Acumulació de lípids (greixos) en les artèries que obstaculitzen el pas de la sang. Arteriosclerosi causada per un dipòsit de lípids.

Betacarotè

Betacaroteno / Betacarotene / Betakaroteen

És el carotenoide més abundant en la natura, responsable del color ataronjat de moltes fruites i verdures i precursor de la vitamina A. En ser ingerit es transforma en vitamina A a la mucosa de l'intestí prim, per això és indispensable en la formació i el manteniment del bon estat dels ossos, les dents, la pell o les genives, alhora que exerceix un paper important en el desenvolupament d'una bona visió.

Biocentrisme

Biocentrismo / Biocentrismo / Biotsentrism

Veure *Ecocentrisme*.

Cafeïna

Cafeína / Caffeina / Kofeiin

Substància estimulante que es troba, entre d'altres, en el cafè, en les fulles del te, en el mate o en la cola, i que actua com a tònic cardíac i diürètic. Estimula també la secreció gàstrica i el sistema nerviós central.

Capacitat de càrrega

Capacidad de carga / Capacità di carico / Kandevoime

Espai productiu que necessita un ecosistema per abastar una població o indret determinat, i mantenir la productivitat, l'adaptabilitat i la renovació dels recursos al llarg del temps.

Col·lagen

Colágeno / Collagene / Kollageen

Principal component del teixit conjuntiu.

Còlic

Cólico / Colica / Kolik

Dolor agut normalment de tipus espasmòdic.

Dermatitis

Dermatitis / Dermate / Dermatiit

Inflamació de la pell.

Diürètic

Diurético / Diuretico / Diureetiline

Que afavoreix l'eliminació d'orina.

Ecocentrisme

Ecocentrismo / Ecocentrismo / Ökotsentrism

Concepció que considera que els éssers humans som interdependents (i no dominants) amb la resta d'elements que constitueixen la biosfera i que tots els éssers vius que cohabituen la Terra són igualment importants. En aquest marc

d'interaccions, la nostra existència està supeditada a la resta dels elements que configuren l'ecosistema.

Èczema

Eccema / Eczema / Ekseem

Afecció de la pell caracteritzada per la presència de diverses lesions.

Espasmolític

Espasmolíticas / Spasmolítico / Spasmolüütiline

Que evita o combat l'espasme, relaxant la musculatura. Els espasmolítics són útils, per exemple, per calmar la tos.

Expectorant

Expectorantes / Espettoranti / Rögaeristuslik

Que ajuda a expulsar, mitjançant la tos, mucositats o partícules presents a les vies respiratòries.

Fotoprotector

Fotoprotector / Fotoprotettivo / Valguskaitaja

Protector solar.

Fungicida

Fungicida / Fungicida / Fungitsiid

Que combat les infeccions provocades per fongs.

Immunostimulant

Immunoestimulante / Immunostimolante /

Immuunsus stimulant

Que estimula la resposta immunitària, és a dir, de defensa de l'organisme.

Inflorescència

Inflorescencia / Infiorescenza / Infloresents

Conjunt de flors agrupades.

Laxant

Laxante / Lassativo / Lahtisti

Que facilita l'evacuació del contingut dels intestins.

Panteisme

Panteismo / Panteismo / Panteism

Doctrina segons la qual Déu i l'univers són una mateixa realitat.

Petjada ecològica

Huella ecológica / Impronta ecologica /

Ekoloogiline jalajälg

Àrea de terreny ecològicament productiu (cultius, boscos, pastures, etc.) que una persona, població, regió o país necessita per obtenir tots els recursos que consumeix (aigua, energia, materials, aliments, etc.) i per assimilar els residus que genera (brossa, emissions de CO₂...).

Psoriasi

Psoriasis / Psoriasi / Psoriaas

Malaltia crònica de la pell caracteritzada per la presència de lesions eritematoses (vegeu eritema) de mides diverses i arrodonides, recobertes per escates de color blanquinós.

Sistema immunitari

Sistema immune / Sistema immune /

Immuunsüsteem

Constitueix la defensa de l'organisme. Està format per un conjunt de mecanismes que protegeixen els organismes d'infeccions per mitjà de la identificació i la lluita contra els agents que les causen per eliminar-los.

Sudorífic

Sudorífico / Sudorifico / Higistama ajav

Que fa suar.

Teobromina

Teobromina / Teobromina / Teobromiin

Estimulant del sistema nerviós central, de la família de la cafeïna i la teobromina. Es troba present, entre d'altres, a la xocolata.