

La delicadeza de Asia oriental aumenta la salud del cerebro.

Traducido y adaptado por MSL para su publicación en AMORCC

Las culturas de Asia Oriental son conocidas por su increíble longevidad. De hecho, sobreviven a las personas en casi todas las demás partes del mundo. Pero no solo viven más. Se mantienen más saludables por más tiempo y tienen muchas menos enfermedades crónicas que el mundo occidental. De hecho, las culturas de Asia Oriental continúan activas y comprometidas hasta los 80 años y más allá.

Como médico antienviejimiento, el **Dr. Al Sears** nos trae tantos de estos secretos de salud como le sea posible. Entonces, cuando vemos que comunidades como las de Japón o Corea del Sur permanecen energéticas y vitales durante tanto tiempo, la primera reacción debería ser siempre la misma... Mirar su dieta.

La dieta de Asia Oriental está repleta de todo tipo de alimentos beneficiosos, pero hay uno que se destaca: el pulpo. Si bien a muchos mexicanos y americanos les encantan los mariscos, el pulpo no suele ser la primera opción. Pero debería serlo.

Comido crudo y cocido, **el pulpo** está repleto de una larga lista de súper nutrientes, incluida una cantidad muy generosa de vitamina B12. Esta podría ser una gran razón por la que estas culturas siguen siendo tan saludables como lo son.

¿Y por qué no tienen que preocuparse por el deterioro cognitivo tanto como nosotros?

Tomado en las cantidades adecuadas, puede apoyar y proteger una mente sana hasta la vejez. Eso significa mantener su libertad e independencia hasta bien entrados sus años dorados...
Evite el peligro de deficiencia.



Desafortunadamente, es fácil ver qué sucede cuando no se obtiene suficiente vitamina B12. Los investigadores de la Universidad de Tufts examinaron los datos recopilados de más de 500 hombres y mujeres, dividiendo a los participantes en grupos según los niveles de vitamina B12. Aquellos con las puntuaciones más bajas tenían el mayor riesgo de desarrollar un deterioro cognitivo acelerado. Los resultados se publicaron en el Journal of the American Geriatrics Society.

Los investigadores también descubrieron que las deficiencias de vitamina B12 no tardan en causar daño. En un estudio de niños pequeños, los participantes con niveles bajos de vitamina B12

tuvieron más dificultades con las pruebas cognitivas, como los rompecabezas, el reconocimiento de letras y la interpretación de las emociones en otros niños.

La vitamina B12 es más que esencial. No sólo es vital para mantener la memoria, la energía y el enfoque, sino que desempeña un papel fundamental para protegernos de muchas enfermedades y afecciones crónicas. Consideramos que la vitamina B12 es la "medicina" de la naturaleza para todo el cuerpo. "Muy buenos resultados en:

Fatiga, debilidad y poca energía, Baja densidad mineral ósea que conduce a la osteoporosis, Degeneración macular, Depresión, Enfermedad cardíaca por niveles altos de homocisteína, Pérdida de memoria y demencia.

3 maneras fáciles de obtener más vitamina B12 en nuestra dieta:

La vitamina B12 no es algo que el cuerpo pueda producir por sí solo. Los seres humanos se han desarrollado para consumirlo de fuentes animales. Pero no es de extrañar que las deficiencias de vitamina B12 estén tan extendidas en Occidente. Nuestro establecimiento médico nos desalienta de consumir las mejores fuentes de B12. Estoy hablando de carne de órganos y otras proteínas animales. Estas son las mejores maneras de obtener vitamina B12 en el mundo moderno de hoy.

• La vitamina B12 no es algo que el cuerpo pueda producir por sí solo. Los seres humanos se han desarrollado para consumirlo de fuentes animales. Pero no es de extrañar que las deficiencias de vitamina B12 estén tan extendidas en Occidente. Nuestro establecimiento médico nos desalienta de consumir las mejores fuentes de B12. Estoy hablando de carne de órganos y otras proteínas animales. Estas son las mejores maneras de obtener vitamina B12 en el mundo moderno de hoy.

Consuma más proteína animal. Primero, ignora toda la propaganda anti-animal que proviene del establecimiento médico moderno, pero asegúrate de que el origen del animal que comerás es salu-

dable (orgánico, libre, no genéticamente modificado ni tratado con montones de antibióticos ni hormonas. Si el pulpo no es para ti, aún puedes obtener una gran cantidad de vitamina B12 de otras fuentes animales. Los mariscos, como las almejas, la trucha, el salmón y el atún, también son una buena fuente. Pero lo mejor es comer vísceras de animales alimentados con pastura, especialmente hígado y riñones de res y cordero.



No olvides la comida perfecta de la naturaleza. No creo que me quede sin cosas buenas que decir sobre los huevos. No sólo son una gran fuente de proteínas y una serie de otras vitaminas y nutrientes, sino que también son una fuente fantástica de vitamina B12.

Pero tienes que comértelo todo...la mayoría de los nutrientes provienen de la yema.



• Suplemento para compensar lo que necesitas.

La disminución de la calidad de los alimentos en Big Agra hace que sea casi imposible obtener lo que necesitamos sólo de las fuentes de alimentos.

La mayoría de los nutricionistas dicen que los adultos únicamente necesitan 2.4 microgramos (mcg) por día. Eso es demasiado bajo. El doctor Sears recomienda un mínimo de 100 mcg por día. Pero aconseja a muchos de sus pacientes que tomen hasta 2,000 mcg por día.



Pero presta atención a lo que estás tomando... Muchos suplementos de farmacias contienen cianocobalamina - una forma artificial de vitamina B12. El cuerpo excreta esta forma artificial tres veces más rápido que la B12 natural. Por lo tanto, puede desaparecer antes de que el cuerpo tenga la oportunidad de usarlo.

Podemos encontrar suplementos de vitamina B12 en cápsulas y parches, pero recomendamos un aerosol. Es la forma más efectiva de llevar el nutriente al torrente sanguíneo. Los capilares y los pequeños vasos sanguíneos de la boca absorben rápidamente la niebla. Los aerosoles también evitan el intestino, donde la absorción de vitamina B12 puede ser baja.

• **En el Instituto Sears de Medicina Antienviejimiento**, ofrecen inyecciones intravenosas de vitamina B12. Las inyecciones son una buena opción si tienes problemas para absorber la vitamina B12. Evitan el intestino y van directamente al torrente sanguíneo.

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.