

CUANDO TENEMOS SALUD, TENEMOS MIL SUEÑOS CUANDO LA PERDEMOS, TENEMOS SÓLO UNO. (Segunda parte)

En el artículo publicado hace una semana ahondamos sobre diversos aspectos esenciales para encaminarnos a una vida saludable, y en esta segunda parte hablaremos sobre la forma de complementar una canasta básica saludable para facilitar este camino. Empezaremos por recordar algunos artículos publicados a través de AMOR CC en el pasado (disponibles en nuestra sección Biblioteca para que vuelvas a consultarlos).



Ahora bien, hay plantas y raíces con tantos atributos curativos que si se conocieran más pondrían a temblar a la industria farmacéutica. Una de las más potentes y con más de 12,000 estudios científicos que lo avalan, e ideal para apoyar el proceso antiinflamatorio es la legendaria Cúrcuma. Nada como la curcumina en polvo, elemento activo de la raíz cúrcuma, base del curry indio. Se ha utilizado milenariamente en la medicina ancestral Ayurvédica, así como en la China y en la Herbolaria Occidental, aunque incluso ahora la medicina alternativa alópata la está vendiendo encapsulada por su innegable poder anticancerígeno y efectividad en el tratamiento de enfermedades como la diabetes, afecciones respiratorias y de índole neurológico. En comparación con muchos medicamentos los estudios revelan mayor efectividad sin los efectos colaterales hepatotóxicos en muchos casos. Ejemplos de esto son: Metformina (medicamento para la diabetes): un estudio de 2009 publicado en la revista Biochemistry and Biophysical Research Community exploró cómo la curcumina podría ser valiosa en el tratamiento de la diabetes, descubriendo que activa la AMPK (que aumenta la captación de glucosa) y suprime la expresión del gen gluconeogénico (que suprime la producción de glucosa en el hígado) en las células del hepatoma. Curiosamente, encontraron que la curcumina es 500 veces a 100,000 veces (en la forma conocida como tetrahidrocurcuminoides (THC)) más potente que la metformina en la activación de la AMPK y su acetil-CoA carboxilasa diana (ACC). Otros casos son el Lipitor / Atorvastatin (medicamento para el colesterol), Corticosteroides (medicamentos esteroides), Prozac / Fluoxetine e Imipramine (antidepresivos) Aspirina (diluyente de la sangre), Medicamentos antiinflamatorios y Oxaliplatino (medicamento de quimioterapia). Puede añadirse una cucharadita diaria a los guisados, licuados o sencillamente beberlo mezclándolo con un té o infusión.

Otra especia hermana también incluida en esta canasta saludable es el milenario Jengibre, tanto en polvo como en forma de raíz deshidratada. Su utilización es tan variada que me limitaré a mencionar sólo algunos de sus atributos. Mezclado con limón en agua caliente es muy efectivo para bajar de peso, al tiempo que energiza la mañana. Estupendo para tratar enfermedades respiratorias, gripes y dolor de garganta causado por pequeñas infecciones y amigdalitis. Estimula la circulación de la sangre, por lo que ayuda a eliminar el dolor de cabeza, y pocas cosas son tan efectivas como el jengibre para combatir la náusea, problemas digestivos, mal aliento y sequedad de la boca. Un largo etcétera puede encontrarse navegando en la red.

Nota: Cabe mencionar que cuando se habla de algo tóxico el término se determina de acuerdo a la cantidad, y que aún cosas tan saludables como estas hay que consumirlas con mesura, aunque con regularidad. No hay dosis aplicables de manera general, porque eso depende de cada individuo.

Un potenciador de los increíbles beneficios de estas especias es la pimienta de Cayena, que además, por sí sola, tiene múltiples atributos. Su sabor es tan intenso como sus efectos, por lo que se recomienda utilizarla en muy pequeñas dosis. "Picante". Para aquellas personas que tienen problemas de resequedad en los ojos, la pimienta de Cayena, al ser ingerida ayuda a producir lágrimas. Acelera el metabolismo. Estimula la quema de grasas y la producción de ácidos gástricos que mejoran la digestión. Combate problemas de estreñimiento por sus componentes laxantes, tales como el calcio, magnesio y el ácido cinámico. También evita las flatulencias al contener alcanfor y carbón. Es efectiva en la cicatrización de las úlceras estomacales, debido a que incrementa la producción de la capa que recubre la

mucosa intestinal. Elimina el exceso de mucosidad y brinda un efecto antibacteriano. Tiene un alto poder antioxidante (vitamina C y flavonoides) que protege a las células del organismo y es por eso que algunos expertos lo recomiendan para prevenir ciertos tipos de cáncer. En lo que se refiere a aceites y grasas, alejándonos de la demonización que por décadas se les hizo, descubrimos que son imprescindibles para vivir, y no nos podemos quejar de falta de alternativas disponibles. Las estanterías de los grandes supermercados están repletas de opciones, pero esa variedad de alternativas puede ser extremadamente confusa, dado el gran debate que hay sobre los beneficios y los riesgos de consumir diferentes tipos de grasas, por lo que es importante esclarecer qué tipo es el óptimo.

Los aceites ricos en polinsaturados, como el aceite de maíz, de soya, de cártamo o de girasol, generan niveles muy altos de aldehídos. Consumir o inhalar aldehídos, incluso en pequeñas cantidades, ha sido asociado a un riesgo mucho mayor de cardiopatías y cáncer. También están íntimamente ligados al sobrepeso y la obesidad, puertas de entrada para desarrollar múltiples enfermedades.

Por su parte, los aceites de oliva, coco, uva y el de aguacate generan muchos menos aldehídos, e incluso la mantequilla y la grasa o manteca de puerco son mejores que los aceites comerciales que invaden los supermercados. El motivo es que estos aceites y grasas son más ricos en ácidos grasos saturados y moninsaturados, y por ende mucho más estables cuando se calientan. De hecho, las grasas saturadas apenas pasan por esa reacción de oxidación.



Los aceites se oxidan por 3 razones: Por su exposición a la luz (por lo que deben almacenarse en botellas oscuras y de ser posible dentro de gavetas), por el tiempo expuesto al oxígeno (adquiriendo un sabor rancio), y por la temperatura. Los aceites comerciales hidrolizados nos aseguran un futuro muy poco alentador, sobre todo si abusamos de la comida frita y nos gusta la vida sedentaria.

El aceite de oliva, tanto el virgen como el extra virgen, tiene una temperatura de oxidación relativamente baja, pero genera niveles menores de estos componentes tóxicos y dichos componentes que se forman son menos dañinos que los generados por los otros aceites hidrolizados. Con todo sigue siendo una mejor opción. (Si viene en envase de plástico transparente es alta la posibilidad de estar adulterado o mezclado con otros aceites).

Como alternativa saludable y económicamente asequible, el aceite de aguacate se obtiene por presión en frío, tras eliminar el hueso central y la piel del fruto, y es muy rico en omega-3 y omega-9. Excelente para cocinar aun cuando se precise hacerlo por largo tiempo, así como para usarlo tópicamente sobre el cuerpo y el cabello. Se compone princi-

palmente de: ácido oleico, concentrado en ácidos grasos esenciales y vitaminas A, E y varias del grupo B. Está equilibrado desde el punto de vista ácido/alcalino. Rico en hierro, cobre, fósforo, potasio, beta-caroteno, ácido fólico, las antioxidantes K y E y ácidos grasos monoinsaturados. Reduce el colesterol, apoya la salud del corazón, es bueno para los ojos por su alto contenido en luteína (un betacaroteno), mejora la absorción de nutrientes, disminuye los síntomas de artritis, previene enfermedades de las encías, ayuda a la cicatrización, neutraliza el exceso de radicales libres y es muy fácil de añadir a la dieta. Es ideal para cocinar porque su grado de oxidación por temperatura es muy alto, y al no pasar por el proceso de hidrolización (proceso industrial tan económico como poco saludable) se presenta junto con el aceite de coco y el de Oliva como una de las opciones más saludables, con la ventaja de que no cambia el sabor de las cosas, sino que las realza.

Nota: Consumir nueces de toda clase, almendras y semillas de inmenso valor nutricional como el ajonjolí, la linaza y la chía de manera cotidiana nos harán sentir y ver mucho mejor, pues contienen los ácidos grasos necesarios para equilibrar nuestra salud.

Y hablando de realzar el sabor de las cosas de forma saludable, la sal marina sin refinar es saludable. El efecto de aumentar la presión sanguínea de la sal de mesa puede deberse a su alto contenido de sodio sin suficiente magnesio para equilibrarlo. Esto tiene un efecto reductor de magnesio que puede contraer las arterias y elevar la presión arterial. La sal real (de varios tipos) contiene gran cantidad de magnesio y otros minerales importantes, por lo que generalmente no afecta la presión arterial de forma negativa y es un complemento alimenticio rico en minerales esenciales para nuestro bienestar.

Ahora bien, lejos de satanizar la química natural, aclaremos que el sodio es un nutriente esencial requerido por el cuerpo para mantener los niveles de fluidos y para proporcionar canales para la señalización nerviosa. Se necesita algo de sodio en el cuerpo para regular los líquidos y la presión arterial, y para mantener los músculos y los nervios funcionando sin problemas. Sin cantidades adecuadas de sodio, el cuerpo puede tener dificultades para enfriarse después de un ejercicio intenso o actividad. Cuando el cuerpo está caliente, suda. Si no tiene suficiente sodio, el cuerpo puede no sudar tanto y puede sobrecalentarse. Esto podría provocar un accidente cerebrovascular o agotamiento, así como también deshidratación.

El sodio es un portador de energía. También es responsable de enviar mensajes desde el cerebro a los músculos a través del sistema nervioso para que los músculos se muevan con el comando. Pese a todas estas funciones influenciadas por el consumo de sal verdadera, "Nadie hace una distinción entre la sal refinada y sin refinar. Juntan toda la sal como una sustancia mala. Este es un error terrible. Hay dos formas de sal disponibles en el mercado: refinada y sin refinar. La sal refinada ha sido desprovista de sus minerales y ha sido blanqueada para darle la apariencia blanca que estamos acostumbrados a ver. Es la sal fina y blanca que está disponible en casi cualquier restaurante o supermercado.

La sal refinada tiene yodo añadido, y eso es algo bueno porque en México se sufría mucho de bocio, una de las principales afectaciones del mal funcionamiento de la glándula tiroides, cuyas funciones metabólicas son de elemental magnitud, y el yodo juega un importante papel en el buen funcionamiento de dicha glándula; sin embargo, paradójicamente ha



sido blanqueada y expuesta a muchos químicos tóxicos como el fluor, responsable en gran medida del aumento en proporciones epidemiológicas de fluorosis dental y ósea (osteoporosis), aluminio (asociado a muchas enfermedades del cerebro entre las que destaca el Alzheimer), ferrocianuro y lejía. También agregaron agentes antiaglomerantes para aumentar su vida útil. El problema es que los químicos añadidos para evitar que la sal absorba la humedad en el estante interfieren con una de las funciones principales de la sal: regular la hidratación de su cuerpo. El cloruro de sodio en la sal de mesa es altamente concentrado, desnaturalizado y tóxico. Todo esto se suma a una cosa.

La sal de mesa, ya sea marina o no, es tóxica: es venenosa para el cuerpo y es responsable, en gran parte, de la aparición de muchas enfermedades terribles, como la disrupción de la tiroides y la disfunción metabólica. Sin duda este proceso de refinación la ha convertido en una sustancia tóxica y desvitalizada que necesita ser evitada".

"Por otro lado, la sal no refinada", no ha sido sometida a un duro proceso químico. Contiene los minerales naturales que originalmente formaban parte del producto y dan color distintivo que puede variar

dependiendo de dónde se toma. Por ejemplo, la sal del Himalaya contiene 84 minerales y oligoelementos en estado iónico y es de un encantador color rosa. Esto se debe al contenido mineral cambiante de las distintas regiones de sal. Son los minerales contenidos en la sal sin refinar los que proporcionan todos los beneficios que suministran al cuerpo más de 80 oligoelementos necesarios para mantener la salud. Además, los minerales elevan el pH (acidez correcta) y es un ingrediente vital que debe ser parte de la dieta de todos".

Pero una vez más, llegó el momento de hacer pausa de nueva cuenta, para que la información que acabas de leer pueda ser procesada y puesta a la práctica antes de continuar con la tercera y última parte de nuestro artículo que se publicará la próxima semana.

Que valga la redundancia, así que te recordamos que algunos de los puntos que hemos tocado en el presente contenido ya se han analizado más detenidamente en otros editoriales que puedes consultar en nuestra sección Biblioteca, así como en nuestra sección de vídeos, donde hay una leyenda que dice ¿Quieres seguir aprendiendo?

Si quieres indagar más al respecto, consulta la siguiente liga:

[http://www.greenmedinfo.com/blog/science-confirms-turmeric-effective-14-drugs?utm_source=Daily+Greenmedinfo.com+Email+List&utm_campaign=59f8abce8f-Science+Confirms+Turmeric+As+Efective+As+14+Drogas+utm_medium=correo+electrónico+&utm_term=0_193c8492fb-59f8abce8f-92654833+&ct=t+\(Meno-pom_COPY_01\)+&mc_cid=59f8abce8f+&mc_eid=a74e28465c](http://www.greenmedinfo.com/blog/science-confirms-turmeric-effective-14-drugs?utm_source=Daily+Greenmedinfo.com+Email+List&utm_campaign=59f8abce8f-Science+Confirms+Turmeric+As+Efective+As+14+Drogas+utm_medium=correo+electrónico+&utm_term=0_193c8492fb-59f8abce8f-92654833+&ct=t+(Meno-pom_COPY_01)+&mc_cid=59f8abce8f+&mc_eid=a74e28465c)