

TU ALIMENTO ES EL MEJOR MEDICAMENTO.

Los fitoquímicos son miles de compuestos poderosos en las plantas e incluso algunos alimentos de origen animal que no sólo apoyan la prevención de enfermedades crónicas, sino que contribuyen a una salud óptima.



Hay más de 25,000 fitoquímicos conocidos en el reino vegetal hasta la fecha, y sólo se han considerado críticos recientemente. Si bien la deficiencia de estos fitoquímicos puede no resultar en una enfermedad aguda como el escorbuto o el raquitismo o en la desnutrición proteica, puede conducir a enfermedades por deficiencia de latencia prolongada, como enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión, obesidad, demencia, depresión y más. La mejor manera de aprovechar todo el poder de la lucha contra las enfermedades de los fitoquímicos es comer alimentos vegetales profundamente coloridos.

Es probable que hayas oído hablar de fitoquímicos antes, como polifenoles, resveratrol, flavonoides y carotenoides, por nombrar algunos. Tomemos, por ejemplo, antocianinas, que son un tipo de flavonoide. Esto es lo que le da a las frutas como los arándanos su color morado oscuro y azul. Los estudios demuestran que las antocianinas pueden mejorar significativamente la función cerebral y reducir los síntomas depresivos. Los alimentos ricos en antocianinas también contienen antioxidantes que combaten los radicales libres que contribuyen al envejecimiento rápido. Este es un ejemplo de un compuesto. Piensa en todos los coloridos alimentos vegetales que ves en el mercado, central de abastos o en forma más reducida en los supermercados, y los cientos de plantas que podríamos comer. Nuestros antepasados cazadores-recolectores comieron más de 800 variedades de alimentos vegetales. ¿Podría ser que lleváramos nuestra salud al siguiente nivel si priorizáramos estos alimentos? Una forma de actualizar instantáneamente tu dieta es comer el arco iris, donde se incluye a todas las plantas coloridas y hermosas que bordean la periferia de una buena tienda de comestibles. Cada color representado tiene una superpotencia especial si queremos que se dirija a diferentes áreas de la salud. Estamos descubriendo más cada día sobre las formas profundas en que los fitonutrientes en estos alimentos interactúan con nuestro cuerpo, enviando mensajes de bienestar.

Por ahora, abordemos un curso rápido e intensivo en las formas en que los alimentos coloridos y su contenido fitoquímico afectan nuestra salud.

Azul/morado indica la presencia de antocianinas en alimentos como berenjenas, remolachas (betabeles), arándanos, repollo rojo (col) y papas moradas. Se ha encontrado que las antocianinas previenen los coágulos de sangre, retrasan el envejecimiento celular e incluso pueden retrasar la aparición del Alzheimer.

VERDE indica la presencia de fitoquímicos como sulforafano, isocianatos e indoles, que son anticancerígenos y desintoxicantes. Muchas verduras verdes son

parte de la familia Brassica, que incluye brócoli, coles de Bruselas, bok choy, rúcula, col rizada, coliflor y más.

NARANJA significa que los compuestos alfa-caroteno y beta-caroteno están presentes y se pueden ver en alimentos como zanahorias, calabaza, calabaza de bellota y batatas (papa dulce o camote). El alfa-caroteno protege contra el cáncer y beneficia la salud de la piel y los ojos; el beta caroteno es un precursor de la vitamina A y un poderoso antioxidante dentro del cuerpo.

EI BLANCO VERDE PÁLIDO es causado por compuestos llamados alicinas, que tienen poderosas propiedades anticancerígenas, antitumorales, inmunológicas y antimicrobianas. Estos están presentes en el ajo, las cebollas, los puerros y otros. Muchos de estos mismos alimentos contienen flavonoides antioxidantes como la quercetina y el kaempferol.

ROJO indica un carotenoide llamado licopeno, que se encuentra en los tomates, pimientos y zanahorias. Los espárragos también contienen una buena cantidad de licopeno, prueba de que no siempre se puede juzgar un libro por su portada. El licopeno es protector contra las enfermedades cardíacas y el cáncer debido a su poderosa actividad antioxidante.

AMARILLO-VERDE significa que un alimento contiene los carotenoides luteína y zeaxantina, que son especialmente beneficiosos para los ojos y ayudan a proteger el corazón contra la aterosclerosis. Las verduras en este grupo pueden no aparecer siempre amarillentas. Además de la calabaza amarilla de verano y los pimientos naranjas, las espinacas, las hojas de col, las hojas de mostaza, las hojas de nabo, los guisantes (chícharos) e incluso los aguacates contienen estos poderosos nutrientes.

Hemos nombrado al menos 25 diferentes alimentos vegetales arriba. ¿Cuántos obtienes semanalmente? La ciencia de la longevidad nos enseña que podemos usar el poder de los alimentos para crear una salud duradera. La lección para esta semana es apuntar a una variedad de colores todos los días.

Si deseas profundizar en cómo usar los alimentos como medicina y construir tu farmacia interna sin efectos colaterales, echa un vistazo a la sección biblioteca donde encontrarás muchos artículos que te explican cómo adoptar estilos de vida saludables donde comer variada, sana y equilibradamente es esencial para impulsar los sistemas 7 de la matriz de medicina funcional y recuperar nuestra salud con principios fáciles de implementar para cualquier persona en cualquier etapa de su viaje.

Artículo sustraído, traducido y adaptado para su publicación de los archivos del Dr. Mark Hyman. Fuente: https://mail.yahoo.com/d/folders/1/messages/AB010AJ3PyO_YBLSUAK7OFwkFF4?reason=invalid_cred

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.