

Engaños de la Agro Industria que enferman mientras continúan lucrando.

Artículo adaptado por Welid Harp para AMOR CC

La gran industria Agroquímica ha hecho un trabajo increíble vendiendo a los consumidores los llamados "beneficios para la salud" de la soya. Lo que no nos dicen es que la gran mayoría (particularmente la que se cosecha en los Estados Unidos) es genéticamente modificada, y como todos los transgénicos, rociada con pesticidas que ineludiblemente la hacen tóxica.



Como lector habitual, sabes que los productos de soya están cargados de imitadores de estrógeno que causan disfunción eréctil, senos masculinos, pérdida de masa ósea y muscular, y al menos media docena de tipos diferentes cáncer.

La soya también contiene bocirógenos-sustancias químicas de las plantas que inhiben la función tiroidea. Sabemos desde hace años que la soya afecta la secreción de insulina y en realidad puede causar obesidad y diabetes. Pero ahora, investigadores de la Universidad de California han descubierto que los productos de soya también pueden causar daño neurológico al cerebro.

Su estudio, publicado en la revista científica Endocrinology, encontró que los productos que contienen aceite de soya desencadenan una serie de cambios neurológicos en el cerebro de los ratones, que pueden contribuir a las condiciones de salud mental en los seres humanos.

Los investigadores mostraron que el aceite de soya regula al alza una serie de interruptores genéticos en el hipotálamo, una parte del cerebro asociada con cambios de humor y comportamiento, ansiedad, depresión, esquizofrenia y autismo. **Aún más inquietante, el estudio encontró una fuerte conexión entre el aceite de soya y el Alzheimer, la demencia y la enfermedad de Parkinson.**



Hoy en día, el aceite de soya es el aceite comestible más ampliamente producido y consumido en los Estados Unidos. Y juega un papel importante en el gran repunte de las enfermedades crónicas que seguimos experimentando en este país.

Nuestro cuerpo simplemente nunca fue diseñado para consumir soya de esa manera. Y, hasta hace 30 años, la soya se consideraba no apta para comer. Originalmente se cultivó como una planta de rotación de cultivos utilizada para mejorar la calidad del suelo. Lamentablemente, eso no ha impedido que la Gran Industria Agra expanda su aceite de soya barato a millones de estadounidenses desprevenidos.



La buena noticia es que hay alternativas genuinamente saludables al aceite de soya que no dañarán el cerebro ni ninguna otra parte del cuerpo. Recomendando oliva, aguacate, manteca de cerdo orgánico y ghee o mantequilla clarificada para cocinar. Pero, mi favorito es el aceite de semilla de uva.

Las semillas de las uvas son maravillas de la naturaleza. Contienen luchadores contra enfermedades que son tan potentes que los llamo súper antioxidantes. Los estudios muestran que la semilla de uva:

- Es un antibiótico natural que puede combatir infecciones
- Mejora el azúcar en la sangre y la sensibilidad a la insulina
- Ralentiza el envejecimiento cerebral y aumenta la capacidad mental
- Mejora la salud cardiovascular al reducir la presión arterial
- Mejora el flujo sanguíneo y reduce el riesgo de coágulos sanguíneos
- Aumenta la resistencia ósea y la densidad

Y a diferencia del aceite de soya, la combinación de componentes antioxidantes y antiinflamatorios de la semilla de uva puede reducir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas, incluido el Alzheimer.

La semilla de uva contiene ácido gálico. Estudios en animales y de laboratorio han demostrado que este polifenol puede inhibir la formación de fibrillas por proteínas beta-amiloides. Grupos de péptidos beta-amiloides en el cerebro son un síntoma característico de la enfermedad de Alzheimer.

Estudios adicionales han encontrado que la semilla de uva puede prevenir la pérdida de memoria, mejorar el estado cognitivo y los niveles de antioxidantes cerebrales, y reducir las lesiones cerebrales y los grupos amiloides.

Recomendamos cambiar al aceite de semilla de uva durante años. Y cocinar con aceite de semilla de uva es una verdadera alegría. Puede usarse como lo haríamos con cualquier aceite de cocina.

Aparte de sus beneficios para la salud, el aceite de semilla de uva tiene un punto de oxidación muy alto y no se oxidará hasta que alcance los 485 grados. Esto significa que puede saltar y pan-dorar los platos favoritos a altas temperaturas sin quemarse.

También se pueden obtener todos los beneficios en una forma más conveniente de extracto de semilla de uva, que está disponible como suplemento. Para obtener un resultado consistente, tómarlo regularmente. Recomendamos 100 mg dos veces al día.



2 Aceites más que a Prueba De Balas para el Cerebro: Aquí hay dos aceites más que protegen al cerebro. Sugiero incluir los tres en la rutina de cocina para aumentar los beneficios y el sabor.

- **Aumentemos el rendimiento cerebral con aceite de coco.** Esta grasa saludable sigue recibiendo una mala reputación. Pero se compone de triglicéridos de cadena media (MCT), que son buenos para el cerebro. Un estudio reciente encontró que los MCT en el aceite de coco ayudaron a los pacientes con demencia a aumentar el rendimiento en las pruebas cognitivas "significativamente."
- **Mejoremos la memoria con aceite de nuez.** Un nuevo estudio publicado en la revista Nutrients encontró que el consumo de nueces mejora significativamente la memoria, las habilidades de aprendizaje, la coordinación motora y la ansiedad, al tiempo que ayuda a proteger contra el deterioro cognitivo y ralentiza la progresión de la demencia.

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.

Artículo traducido del inglés originalmente en alsearsmd@alsearsmd.com y adaptado para su publicación por AMORCC.