

DESAYUNO – II

MICRONUTRIENTES

Los macro nutrientes, proteína, grasas e hidratos de carbono nos van a proporcionar la energía que nuestro cuerpo va a necesitar para mantener el equilibrio termodinámico durante el día, y asegurar que no perdemos masa muscular; sin embargo, la cosa no termina ahí, además, debemos también hacer medicina preventiva. Estamos oyendo continuamente que nuestro alimento debe ser nuestra medicina, pero de lo que se trata, lo que en realidad queremos es no enfermarnos, si podemos queremos evitarlo, y ahí es donde interviene la micro nutrición. Si ya habíamos empezado la mañana con el agua con limón, para alcalinizar nuestro cuerpo, ahora echaremos mano además, los siguientes micronutrientes:



MIEL

Por su contenido en fructosa, la miel puede ayudarnos a mejorar el nivel energético celular proporcionándonos más nad^+ a nivel mitocondrial. La tomaremos, siempre de la mejor calidad posible, no industrial, y no en exceso, y más que nada para aquellos que no podemos pasar sin endulzar nuestro café o té.

CANELA

CANELA

Fam. Lauraceae

- glucosa, + metabolismo, - LDL, - apetito

The eternal tree of tropical medicine

Actividad Antitirosinasa, Procyanidinas: Antioxidante,

SOD-like activity, - Per oxidación lipídica, Antioxidante más potente q otras especias; Antiinflamatoria: - NF-KB, - INOS,

-COX-2, - NO (in SNC), - TNFalfa



El árbol eterno de la medicina tropical, la añadiremos a nuestra bebida bien al infusionarla o directamente después. Potente antioxidante y anti inflamatorio que además de bajar el azúcar y el colesterol LDL, estimula el

apetito y el metabolismo. Buscad siempre la autentica canela de Ceylán. El café ya no os sabrá igual sin ella.

CAYENA O PIMENTÓN PICANTE EN POLVO

CAPSAICINA

Fam. Vaniloides

-TA: + NO, - grasa: + metabolismo basal,

- cancer: + apoptosis

+ SISTEMA ENDOCANABINOIDE



Aquí buscamos la capsaicina, la molécula responsable del sabor picante y que espolvoreamos en nuestros huevos, tortilla o jamón. Además de las propiedades de disminuir la tensión arterial y quemar grasa es también un buen protector frente al cáncer ya que al activar el sistema endocanabinoide* promueve la apoptosis o muerte celular. También la pimienta negra es otro fitocanabinoide, pero esta es una especia más

indicada para la comida. Si usáis la pimienta de cayena en polvo usaréis mucho menos cantidad que si usáis pimentón picante.

*ver la comunicación sobre el cannabis medicinal

AJO

- ALLICINA

Fam. Alliaceae

*Antibacteriano, Anti fúngico, - TA, Anti platelet,
Antiinflamatorio, Apoptótico*



Para liberar la alicina, que es la molécula que nos interesa del ajo, cortaremos un diente en bisel y lo rasparemos en nuestra tostada integral. Esta sustancia se libera al de unos minutos de contacto con el oxígeno. Sus propiedades son antibacterianas y anti fúngicas además de ser antiagregante plaquetaria, bajar la tensión arterial, ser anti inflamatoria y también pro apoptótica.

Por razones más que obvias, con ninguno de estos tres micro nutrientes nos pasaremos en cantidad, especialmente con el ajo, pero no tanto por su conocido problema de generar mal aliento, sino porque el ajo es una potentísima medicina que debe usarse con moderación, por eso proponemos solamente raspar un diente sobre una tostada sin exagerar, buscando la liberación de alicina que es la molécula estudiada y la responsable de los efectos medicinales.

Como alternativa está el ajo negro, que es el ajo envejecido en unas condiciones de temperatura y humedad determinadas, así como fermentado con levadura. Este ajo tiene como ventaja sobre el ajo fresco el que ya no genera el típico mal olor ya que la alicina se ha ido transformando en otras sustancias todas ellas muy beneficiosas lo que hace que el Ajo negro sea más potente desde el punto de vista biológico. Sin embargo, como se vende en pequeñas cantidades lo que suele ocurrir es que se compre una vez pero no como rutina. Por ello yo prefiero daros la información de aquellos productos que tenemos más a mano.

Copyright Dr. Cedro

