



Cuatro alimentos con pésima reputación que son fantásticos para la salud. Gracias a la proliferación de estudios y revisiones científicas en torno a los alimentos, ahora sabemos que muchas cosas que nos recomienda el ministerio de salud pública están completamente equivocadas.

En las últimas décadas, la lista de recomendaciones gubernamentales acerca de alimentos sanos o dañinos es muy poco confiable. Hay numerosos ejemplos de alimentos que según ellos no debemos comer, pero que ahora están aumentando su producción gracias al público conocedor que ya no se deja engañar por recomendaciones irresponsables basadas en intereses corporativos. Nos hemos informado más acerca de los consejos de nutriólogos retrógrados, quienes tienen muy poco entendimiento de la nutrición en general. Aquí están las top 4 cosas que ahora sabemos que son buenas para tu salud.

### 1. Aceite de coco

El aceite de coco fue demonizado por años por su alto contenido en grasas saturadas. La mayoría de su grasa saturada está compuesta de triglicéridos de cadena media, que el cuerpo muy bien. El ácido láurico es el principal contribuyente, con más de 40 por ciento del contenido,

seguido del ácido cáprico, ácido caprílico, mirístico y palmítico.

Los beneficios del aceite de coco son muchísimos: el cuidado del cabello, cuidado de la piel, alivio de estrés, pérdida de peso, incremento de inmunidad, buena digestión y metabolismo, alivio de problemas de riñón, enfermedades del corazón, disminución de la presión arterial, diabetes, HIV y cáncer, cuidado dental y fuerza de los huesos. Estos beneficios del aceite se pueden atribuir a la presencia del ácido láurico, cáprico y caprílico, y sus propiedades son antimicrobiales, antioxidantes, fungicidas, antibacteriales y tranquilizantes.

## 2. Hemp/cáñamo

La planta de cáñamo es extraordinaria. Puede ayudar a resolver los problemas que enfrentamos con el petróleo, la deforestación, el cáncer y la contaminación ambiental. Quizá porque es tan amable con el medio ambiente, tan nutritiva y benéfica para la salud, los gobiernos se rehúsan a admitir la increíble diversidad del hemp; proporciona demasiados riesgos para los intereses de las corporaciones.

Sobre todo, el mayor beneficio del cáñamo reside en la composición de su aceite, el cual contiene todos los aminoácidos esenciales en cantidades significativas y en un ratio deseable. La proteína de hemp también tiene una calidad excepcional en términos de aminoácidos y estructura de la proteína. La última afecta la digestión y la utilización del alimento por parte del cuerpo humano.

Puesto sencillamente, cuando ingerimos semillas o aceite de hemp, nuestro cuerpo obtiene mucho de lo que necesita sin el golpe de calorías de los nutrientes no-esenciales.

## 3. Huevos (orgánicos)

Por años, este alimento ha sido malentendido: es bajo en calorías, alto en vitaminas (D, B12, ácido fólico) y casi perfecto en proteínas. El huevo contiene cada una de las vitaminas (excepto C).

Algunos científicos que trabajan con el gobierno han decretado que la yema del huevo es pésima para la salud. Sin embargo ahora sabemos que el huevo produce proteínas que imitan la acción de poderosas drogas que bajan el ritmo cardiaco, conocidas como inhibidoras Ace.

La única manera de saber si un huevo está sano es, o visitar la granja, o comprarlo en tiendas orgánicas certificadas. Las fábricas de huevo son de las peores que existen en el mundo en cuanto a procedimientos y manipulaciones. Un huevo no-orgánico puede contener químicos, hormonas, organismos genéticamente modificados y otras cosas de estilo. Asegúrate de consumir sólo huevos orgánicos.

#### 4. Sal

La sal también ha sido demonizada en las últimas décadas de manera irresponsable. En México incluso entró en vigor una ley que dicta que no puede haber saleros en las mesas de los restaurantes. Pero nuevos reportes han afirmado que la sal ya no se considera un peligro para la salud.

La clave es poder diferencial la buena sal de la mala sal. La sal de mesa es recristalizada y se trata con químicos que precipitan casi todos los minerales que contiene y se le añade toda una gama de químicos que pueden causar muchos problemas en el cuerpo. Pero el problema no es la sal, es el tipo de sal que usamos.

La sal de mar que no es refinada ni tratada con químicos es, de hecho, buena para la salud. “Estas sales minerales son idénticas a los elementos de los que está hecho nuestro cuerpo y fueron encontrados en el primer océano de dónde se originó la vida”, apunta Barbara Hendel, investigadores u coautora de *Water & Salet, The Essence of Life*. “Tenemos lágrimas saladas y sudor salado. La composición química y mineral de nuestra sangre y fluidos corporales es similar al agua de mar. Desde los comienzos de la vida, al igual que los bebés que aún no nacen, estamos envueltos en un fluido salino”.

Las sales minerales, apunta la doctora, son sanas porque le dan al cuerpo una variedad de iones minerales necesarios para balancear sus funciones y permanecer sano y sanar.

FUENTE: <http://www.ecoosfera.com/>