



Homo Vegetus

El presente documento ha sido aprobado por su autor/propietario para ser distribuido por
Homo Vegetus, <http://www.homovegetus.cl>

Cómo estimulan tu sistema inmunitario los alimentos vegetales

por *Mike Johnston*, resumen de un informe del PCRM

de [Toronto Vegetarian Association](#)

Por desgracia, nuestro aire, agua, suelo y gran parte de nuestros alimentos están repletos de sustancias químicas que pueden provocar problemas de salud que van desde el asma hasta el cáncer. Las buenas noticias, sin embargo, son que en nuestra bioquímica básica tenemos incorporado un sistema natural de eliminación de sustancias químicas. Es lo suficientemente potente como para eliminar miles de sustancias diferentes. Tan sólo necesita ser activado.

Este proceso de rechazo de sustancias químicas está basado en los enzimas que pueden tomar las sustancias más peligrosas y, en un instante, convertirlas en inofensivas.

Estos enzimas capturan las toxinas y las expulsan, de modo que pueden, de hecho, salvarte la vida pero necesitan ser despertadas para realizar su trabajo.

Esto conlleva un proceso de dos fases. En la Fase I, un enzima de las células hepáticas atrapa la molécula tóxica y le acopla oxígeno. En la Fase II, un segundo enzima engancha la molécula culpable sobre una molécula transportadora grande que se la lleva. Estas son después expulsadas del organismo a través de la orina o las heces.

No obstante, a medida que este proceso se desarrolla, existe un punto muy peligroso. Cuando una sustancia tóxica ha sido enlazada con oxígeno por el enzima de la Fase I, puede ser incluso más peligrosa que cuando entró en el organismo. La clave está en poseer muchos enzimas de la Fase II para gestionar estas toxinas activadas y expulsarlas del organismo.

Este fenómeno depende de los tipos de alimentos que componen la dieta. Algunos alimentos contienen poderosos inductores de enzimas. Empujan al organismo a producir más enzimas de la Fase II. Algunos de estos alimentos son el brécol, la col, las coles de Bruselas y la coliflor. Estas verduras también son efectivas para desintoxicar de las sustancias cancerígenas contenidas en la carne vacuna. Hay que advertir sin embargo, que ningún vegetal reduce el riesgo a cero, de modo que evitar la carne de vacuno es todavía la estrategia más saludable.

Los productos de soja, como el tofu, el tempeh y la leche de soja, también contienen compuestos naturales que estimulan al organismo a producir más de estos benéficos enzimas de la Fase II, lo cual puede explicar en parte por qué los países asiáticos presentan tasas especialmente bajas de la mayoría de los cánceres. Las cebollas tiernas son también potentes estimuladores enzimáticos, como también muchos otros vegetales. La cocción no los destruye.

Nos enfrentamos a nuevas sustancias químicas cada día y nuestros sistemas enzimáticos naturales están ocupados procurando desactivarlas. Incluso intentan destruir las medicaciones. Los

investigadores de la Universidad Rockefeller de Nueva York proporcionaron coles de Bruselas y col repollo a los sujetos investigados durante el transcurso de varios días. Después analizaron su respuesta a la fenacetina y la antipirina, dos medicamentos analgésicos y antiinflamatorios. Descubrieron que cuando los pacientes mantenían una dieta rica en verduras, tendían a eliminar cada medicamento más rápidamente. Las pruebas con muchos otros medicamentos han mostrado el mismo resultado, aunque la respuesta varía entre una persona y otra.

No dejes que esto te asuste. No significa que las medicinas no funcionen sobre los vegetarianos. Tan sólo indica que las dietas basadas en vegetales hacen que tu organismo esté más preparado y capaz de expulsar sustancias de diversos tipos. En conjunto, eso es un gran punto a su favor, aunque pueda significar que algunos medicamentos sean eliminados un poco más rápido de lo que podrían serlo con otra dieta.

Fuente: Good Medicine (Buena Medicina), Otoño 1995, el boletín del Physicians Committee for Responsible Medicine (Comité de Médicos por una Medicina Responsable)