

A close-up photograph of a woman's torso and abdomen. She is wearing a grey tank top and black shorts. A pink measuring tape is wrapped horizontally around her midsection, starting from the left side and ending at the right. The measuring tape has white markings and numbers. The background is dark.

PROTOCOLO CERO

VIENTRE

Sumario

Grasa Blanca VS Grasa Marrón	6
5 maneras de Convertir Naturalmente la Grasa Blanca en Grasa Marrón	8
La Mejor Dieta para el Hipotiroidismo	14
La Resistencia a la Insulina en Detalle	33
Batida Anti Grasa	44
Naranja y Envejecimiento	51
Rutina Matutina	53

Introducción

Hay una razón por la que algunas personas desaprueban fuertemente los jugos y refrescos industrializados durante la dieta.

La mayoría de las veces, estas bebidas están absolutamente llenas de azúcar.

Y cuando digo llenas, me refiero a bebidas poco saludables.

¿Vamos a conocer más?

Básicamente, la mayoría de las bebidas disponibles comercialmente son bombas de azúcar o carecen por completo de cualquier sustancia nutricional.

Además, las versiones dietéticas no son necesariamente más saludables; a menudo contienen edulcorantes artificiales que son cancerígenos.

Y por último, pero no menos importante, la mayoría de los jugos procesados tampoco son opciones súper saludables, ya que, sin la fibra de la fruta, un jugo es básicamente una gran cantidad de azúcar y pocos nutrientes.

Además, el procesamiento pesado no deja muchos nutrientes.

Por lo tanto, es mejor evitar la mayoría de ellos por completo. Sin embargo, eso no significa que solo puedas beber agua, té o café sin azúcar.

Si puedes controlar lo que le pones a tus tés, batidos e incluso algunos jugos;

puedes convertirlos fácilmente en bebidas muy nutritivas.

Además, en términos de pérdida de peso, también puede controlar la cantidad de carbohidratos (también conocido como azúcar) que contienen.

Por eso creamos este libro electrónico especial para perder peso, que contiene 25 bebidas fáciles, sabrosas y nutritivas.

Además, algunos de los batidos se pueden usar como reemplazo de comidas (si es así, se mencionará).

Las siguientes recetas pueden ayudarle a perder peso y, una vez que alcance la meta deseada, también pueden ayudarle a mantener la pérdida de peso.

Uno de los principales beneficios de estas recetas es la practicidad y facilidad de preparación.

Puede preparar una bebida nutritiva con nuestras instrucciones y luego volver a sus tareas.

Después, no caerá en la tentación de nada industrializado, ya que su barriga ya está llena de delicias saludables.

¡Porque estas recetas no solo son excelentes para perder peso, sino que también son deliciosas!

No íbamos a hacer un e-book sobre bebidas con ingredientes saludables, sin considerar su sabor.

El placer es muy importante cuando se hace dieta.

De hecho, déjeme corregir eso... ¡es esencial cuando se trata de hacer dieta!

Ya está restringiendo su consumo de calorías.
En consecuencia, lo último que debe restringir es el placer de comer.

Así es como funciona el efecto yo-yo: hace una dieta muy drástica una cantidad de veces y luego recupera todo el peso que perdió y algo más.

Por eso, preparamos estas 10 maravillosas bebidas, ¡que le ayudarán a perder peso sin estrés!

Finalmente, contienen ingredientes fácilmente disponibles y tampoco le harán gastar mucho dinero.

¡Disfrute!

GRASA BLANCA VS. GRASA MARRÓN

La mayoría de las veces, cuando alguien habla de grasa corporal, se refiere a la grasa blanca.

La grasa blanca (también conocida como tejido adiposo blanco) es el tejido menos saludable presente en nuestro cuerpo que almacena energía en forma de grandes gotas de grasa.

Estas gotas de grasa se distribuyen por todo el cuerpo en grandes cantidades.

Si bien la grasa blanca puede ayudar a mantener el cuerpo y los órganos calientes, un exceso puede generar riesgos importantes para la salud, como enfermedades cardíacas, diabetes, obesidad y muchas otras complicaciones.

La grasa marrón (o tejido adiposo marrón), por otro lado, es el tejido más saludable que almacena energía en el cuerpo en porciones más pequeñas.

Si bien los científicos apenas comienzan a comprender qué es lo que realmente hace la grasa marrón; puedes pensar en la grasa marrón como grasa 'buena'.

Contiene mitocondrias que contienen hierro y conduce a un proceso llamado termogénesis, que ayuda a quemar las calorías presentes en tu cuerpo y reducir la obesidad.

Si bien la grasa marrón es más común en los bebés para mantenerlos calientes y comienza a dispersarse con el tiempo; los adultos también tienen pequeñas reservas.

La grasa marrón se puede dividir en dos tipos; la grasa marrón con la que naciste (también llamada constitutiva) y reclutable, que se puede cambiar a través de cambios correctos en el estilo de vida.

Comprender la diferencia entre estas dos y cómo convertir la grasa blanca en marrón puede conducir a un estilo de vida más saludable y un mejor rendimiento físico.



Célula de Grasa Marrón



Célula de Grasa Beige



Célula de Grasa Blanca

5 MANERAS DE CONVERTIR NATURALMENTE LA GRASA BLANCA EN GRASA MARRÓN

Si bien existen medicamentos que pueden ayudarte a perder peso, estos medicamentos a menudo tienen una serie de efectos secundarios peligrosos.

Afortunadamente, existen métodos naturales que puedes incorporar a tu rutina diaria que pueden ayudar a reducir las células grasas blancas y aumentar la grasa marrón.

Exploraremos algunas de las estrategias más efectivas.

1. HAZ EJERCICIO REGULARMENTE

Una de las mejores maneras de aumentar naturalmente la grasa marrón en tu cuerpo es con actividad física y ejercicio regular.

Las investigaciones han encontrado que las personas que no hacen suficiente ejercicio producen menos irisina, una enzima que puede ayudar a convertir la grasa blanca en marrón.

Todavía se necesita más investigación para determinar si el ejercicio regular definitivamente ayuda a desarrollar grasa marrón a un ritmo más rápido, pero debido a sus otros beneficios para la salud, se recomienda de todos modos.

2. PRUEBA LA TERAPIA DE AGUA FRÍA

Exponer tu cuerpo a temperaturas más frías también puede ayudar a estimular el crecimiento de células de grasa marrón.

Si aún no lo has probado, la terapia de agua fría puede ser una excelente opción y también tiene una serie de otros beneficios para la salud.

Si prefieres no exponerte a demasiada agua fría, siéntate durante unas horas durante bajas temperaturas. La exposición al clima frío y al agua ayuda a enfriar el cuerpo, lo que deja más espacio para la grasa marrón.

De acuerdo con la Asociación Estadounidense de Diabetes, exponer tu cuerpo a temperaturas frías (alrededor de 19 °C) durante solo dos horas al día puede ser suficiente para que la grasa comience a ponerse marrón.

3. COMER BIEN Y CON MÁS FRECUENCIA

Desafortunadamente, muchas personas creen que el hambre es la clave para quemar grasa blanca.

¡Sin embargo, eso no es verdad! Necesitas alimentos para mantener tu cerebro nutrido, y solo cuando tu cerebro está despierto, tu cuerpo trabaja para aumentar la grasa marrón.

Por supuesto, esto no significa que debas comenzar a comer en exceso, ya que esto puede tener el efecto contrario; aumentan de peso e interfieren con la capacidad de la grasa marrón para quemar calorías.

Estos son algunos ejemplos de ingredientes que pueden ayudar a quemar la grasa blanca y estimular el crecimiento de la grasa marrón:

- Una de las cosas más saludables para incluir en tu dieta son las manzanas y las peras. Según una investigación de la Universidad de Iowa, el ácido ursólico en las cáscaras de manzana ayudó a aumentar la grasa marrón en ratones con una dieta alta en grasas.
- Otros alimentos como el vino tinto, las bayas, el repollo, las uvas, los cacahuetes y las espinacas también pueden ser efectivos debido al compuesto polifónico Resveratrol, que se ha demostrado que promueve el oscurecimiento de los glóbulos blancos.
- Según varios estudios, la incorporación de alimentos picantes en la dieta, como los chiles, también puede ayudar a activar la grasa marrón en humanos e insectos. Los pimientos contienen capsaicina y capsinoides que pueden aumentar la oxidación de grasas y desempeñar un papel en la quema de grasas.
- Los ingredientes de origen vegetal como el orégano, el tomillo y otras hierbas, incluido el timol, también pueden ayudar a estimular el crecimiento de las células grasas marrones.
- Los informes científicos han señalado que la cafeína en el café es otra forma de ayudar a inducir características de dorado en el tejido graso.
- La pechuga de pavo contiene L-arginina, que es un aminoácido que también puede activar la grasa marrón.

Otros ejemplos de alimentos que puedes incorporar a tu dieta incluyen:

- La curcumina se encuentra a menudo en la cúrcuma y las raíces de jengibre.
- Té verde.
- El mentol se encuentra a menudo en la menta.
- Ácidos grasos omega-3 en pescados grasos como el salmón y suplementos.

4. AUMENTA LA INGESTA DE MELATONINA

Según un estudio de 2018, la melatonina también tiene el potencial de ayudar a aumentar la grasa marrón en tu cuerpo.

Puedes aumentar tu ingesta de melatonina consumiendo alimentos como cerezas, cilantro, cardamomo, tomates y almendras.

Además de tu dieta, otra forma de mantener los niveles de melatonina de tu cuerpo es tratar de evitar la exposición a la luz brillante de las pantallas electrónicas durante la noche.

Eso significa reducir el tiempo de pantalla, ya sea tu teléfono, computadora o televisión.

El desarrollo de patrones de sueño saludables y la exposición diaria a la luz solar también pueden estimular la producción de melatonina en tu cuerpo.

5. RELÁJATE

Una de las formas más sencillas de generar naturalmente más células de grasa marrón en tu cuerpo es tomar descansos, especialmente si tienes un horario apretado.

Actividades como trabajar, administrar las tareas del hogar y mantener tu propia vida social pueden ejercer presión sobre tu cuerpo.

Tomarte el tiempo para relajarte ayuda a mantener las hormonas del estrés como el cortisol que trabajan para reducir las células de grasa marrón en el cuerpo.

LA MEJOR DIETA PARA EL HIPOTIROIDISMO: QUÉ COMER/EVITAR

El hipotiroidismo es una condición en la cual el cuerpo no produce suficientes hormonas tiroideas.

Las hormonas tiroideas ayudan a controlar el crecimiento, la reparación celular y el metabolismo.

Como resultado, las personas con hipotiroidismo pueden experimentar cansancio, pérdida de cabello, aumento de peso, sensación de frío, entre muchos otros síntomas.

La comida sola no cura el hipotiroidismo. Sin embargo, una combinación de los nutrientes y medicamentos correctos puede ayudar a restaurar la función tiroidea y minimizar los síntomas.

En las próximas páginas encontrarás la mejor dieta para el hipotiroidismo, incluidos los alimentos que debes comer y los que debes evitar, todo basado en investigaciones.

¿CÓMO AFECTA EL HIPOTIROIDISMO A TU METABOLISMO?

La hormona tiroidea ayuda a controlar la velocidad de tu metabolismo.

Cuanto más rápido sea tu metabolismo, más calorías quemará tu cuerpo en reposo.

Las personas con hipotiroidismo producen menos hormona tiroidea.

Esto significa que tienen un metabolismo más lento y queman menos calorías en reposo.

Tener un metabolismo lento conlleva varios riesgos para la salud.

Puede hacer que te sientas cansado, elevar los niveles de colesterol en la sangre y dificultar la pérdida de peso.

Si te resulta difícil mantener tu peso con hipotiroidismo, intenta hacer cardio de intensidad moderada o alta.

Esto incluye ejercicios como caminar a paso ligero, correr, caminar y remar.

Las investigaciones muestran que el ejercicio aeróbico de intensidad moderada a alta puede ayudar a aumentar los niveles de hormona tiroidea.

A su vez, esto puede ayudar a acelerar tu metabolismo.

Las personas con hipotiroidismo también pueden beneficiarse de una mayor ingesta de proteínas.

La investigación muestra que las dietas altas en proteínas ayudan a aumentar la tasa de tu metabolismo.

RESUMEN

Las personas con hipotiroidismo suelen tener un metabolismo más lento.

La investigación muestra que el ejercicio aeróbico puede ayudar a aumentar los niveles de hormona tiroidea.

Además, comer más proteínas puede ayudar a impulsar tu metabolismo.

¿Qué nutrientes son importantes?

Varios nutrientes son importantes para una salud óptima de la tiroides.

Yodo

El yodo es un mineral esencial que se necesita para producir hormonas tiroideas.

Por lo tanto, las personas con deficiencia de yodo pueden tener riesgo de hipotiroidismo.

La deficiencia de yodo es muy común y afecta a casi un tercio de la población mundial.

Si tienes una deficiencia de yodo, considera agregar sal de mesa yodada a tus comidas o comer más alimentos ricos en yodo como algas, pescado, lácteos y huevos.

Los suplementos de yodo son innecesarios ya que puedes obtener suficiente yodo de tu dieta.

Algunos estudios también han demostrado que ingerir demasiado de este mineral puede dañar la glándula tiroides.

Selenio

El selenio ayuda a “activar” las hormonas tiroideas para que puedan ser utilizadas por el cuerpo.

Este mineral esencial también tiene beneficios antioxidantes, lo que significa que puede proteger la glándula tiroides del daño causado por moléculas llamadas radicales libres.

Agregar alimentos ricos en selenio a tu dieta es una excelente manera de aumentar tus niveles de selenio.

Esto incluye nueces de Brasil, atún, sardinas, huevos y verduras.

Sin embargo, evita tomar un suplemento de selenio a menos que lo recomiende un profesional de la salud.

Los suplementos proporcionan grandes dosis y el selenio puede ser tóxico en grandes cantidades.

Zinc

Al igual que el selenio, el zinc ayuda al cuerpo a “activar” las hormonas tiroideas.

Los estudios también muestran que el zinc puede ayudar al cuerpo a regular la TSH, la hormona que le dice a la glándula tiroides que libere hormonas tiroideas.

Las deficiencias de zinc son raras en los países desarrollados ya que el zinc es abundante en el suministro de alimentos.

Sin embargo, si tienes hipotiroidismo, trata de comer más alimentos ricos en zinc, como ostras y otros mariscos, carne de res y pollo.

Resumen

Las investigaciones muestran que el yodo, el selenio y el zinc son especialmente beneficiosos para las personas con hipotiroidismo.

Sin embargo, es mejor evitar los suplementos de yodo y selenio a menos que un profesional de la salud te aconseje que los tomes.

¿Qué nutrientes son dañinos?

Varios nutrientes pueden dañar la salud de quienes tienen hipotiroidismo.

Bociógenos

Los bociógenos son compuestos que pueden interferir con la función normal de la glándula tiroides.

Obtienen su nombre del término bocio, que es un agrandamiento de la glándula tiroides que puede ocurrir con hipotiroidismo.

Sorprendentemente, muchos alimentos comunes contienen bociógenos, incluidos...

Alimentos a base de soja: tofu, tempeh, edamame, etc.

- Ciertas verduras: repollo, brócoli, col rizada, coliflor, espinacas, etc.
- Frutas y plantas feculentas: boniato, yuca, durazno, fresa, etc.
- Frutos secos y semillas: mijo, piñones, cacahuetes, etc.

En teoría, las personas con hipotiroidismo deben evitar los bociógenos. Sin embargo, esto solo parece ser un problema para las personas que tienen deficiencia de yodo o comen grandes cantidades de bociógenos.

Además, cocinar alimentos con bociógenos puede inactivar estos compuestos.

Una excepción a los alimentos anteriores es el mijo. Algunos estudios han encontrado que el mijo puede interferir con la función tiroidea incluso si no tienes deficiencia de yodo.

Resumen

Los bociógenos son sustancias dietéticas que pueden afectar la función tiroidea.

Comidas que se deben evitar

Afortunadamente, no es necesario que evites muchos alimentos si tienes hipotiroidismo.

Sin embargo, los alimentos que contienen bociógenos deben consumirse con moderación e idealmente cocidos.

Es posible que deseas evitar comer alimentos altamente procesados, ya que a menudo contienen muchas calorías.

Esto puede ser un problema si tienes hipotiroidismo, ya que puedes aumentar de peso fácilmente.

Aquí hay una lista de alimentos y suplementos que quizás deseas evitar:

- Mijo: todas las variedades
- Alimentos altamente procesados: salchichas, pasteles, galletas, etc.
- Suplementos: la ingesta adecuada de selenio y yodo es esencial para la salud de la tiroides, pero la ingesta excesiva de ambos puede causar daño. Solo suplementa con selenio y yodo si un profesional de la salud te lo indica.

Aquí hay una lista de alimentos que puedes comer con moderación.

Estos alimentos contienen bociógenos o son irritantes conocidos si se consumen en grandes cantidades:

- Alimentos a base de soya: tofu, tempeh, frijoles edamame, leche de soya, etc.
- Ciertas frutas: duraznos, peras y fresas
- Bebidas: café, té verde y alcohol: estas bebidas pueden irritar la glándula tiroides

Resumen

Las personas con hipotiroidismo deben evitar el maíz, los alimentos procesados y los suplementos como el selenio y el zinc, a menos que un profesional de la salud les indique lo contrario.

Los alimentos que contienen bociógenos pueden estar bien en cantidades moderadas.

Alimentos para comer

Hay muchas opciones de alimentos si tienes hipotiroidismo, que incluyen:

- Huevos: los huevos enteros son mejores ya que gran parte de su yodo y selenio se encuentran en la yema, mientras que las claras tienen un alto contenido de proteínas.
- Carne: Todas las carnes, incluyendo cordero, res, pollo, etc.
- Pescado: Todos los mariscos, incluidos el salmón, el atún, el halibut, los camarones, etc.
- Verduras: todas las verduras: las verduras crucíferas son buenas para comer en cantidades moderadas, especialmente cuando se cocinan.
- Frutas: Todas las demás frutas, incluyendo bayas, plátanos, naranjas, tomates, etc.
- Cereales y semillas sin gluten: arroz, trigo sarraceno, quinoa, semillas de chía y semillas de lino
- Lácteos: Todos los productos lácteos, incluyendo leche, queso, yogur, etc.
- Bebidas: agua y otras bebidas sin cafeína

Las personas con hipotiroidismo deben aspirar a llevar una dieta basada en verduras, frutas y carnes magras.

Estas son bajos en calorías y muy saciantes, lo que puede ayudar a prevenir el aumento de peso.

Resumen

Hay muchas opciones de alimentos saludables para las personas con hipotiroidismo, que incluyen huevos, carne, pescado, la mayoría de las frutas y verduras, granos y semillas sin gluten, todos los productos lácteos y bebidas sin cafeína.

Ejemplo de plan de comidas

Aquí hay un plan de comidas de 7 días para el hipotiroidismo.

Proporciona una cantidad saludable de proteínas, tiene una cantidad baja a moderada de carbohidratos y puede ayudarte a controlar tu peso.

Asegúrate de tomar tu medicamento para la tiroides al menos 1 a 2 horas antes de tu primera comida, o según lo aconseje un profesional de la salud.

Los nutrientes como la fibra, el calcio y el hierro pueden evitar que tu cuerpo absorba correctamente los medicamentos para la tiroides.

Lunes

- Desayuno: tostadas con huevos
- Almuerzo: ensalada y pollo con 2 o 3 nueces de Brasil
- Cena: Pollo estofado y verduras servido con arroz.

Martes

- Desayuno: avena con 1/4 taza (31 gramos) de bayas
- Almuerzo: Ensalada De Salmón A La Parrilla
- Cena: Pescado al horno con limón, tomillo y pimienta negra servido con verduras al vapor.

Miércoles

- Desayuno: tostadas con huevos
- Almuerzo: sobras de la cena.
- Cena: Brochetas de carne servidas con ensalada de quinoa

Jueves

- Desayuno: pudín de chía durante la noche – 2 cucharadas. (28 gramos) de semillas de chía, 1 taza (240 mL) de yogur griego, 1/2 cdt. de extracto de vainilla y fruta en rodajas de tu elección. Déjalo reposar en un tazón o tarro de albañil durante la noche.
- Almuerzo: sobras de la cena.
- Cena: Cordero asado servido con verduras al vapor

Viernes

- Desayuno: batido de banana
- Almuerzo: Sándwich de ensalada de pollo
- Cena: Fajitas de cerdo – rebanadas de carne magra de cerdo, chili y salsa – servidas en tortillas de maíz

Sábado

- Desayuno: huevo frito, champiñones y calabacín.
- Almuerzo: ensalada de atún y • huevo cocido.
- Cena: Pizza casera hecha en casa cubierta con pasta de tomate, aceitunas y queso feta.

Domingo

- Desayuno: tortilla con verduras variadas
- Almuerzo: Ensalada De Quinoa Con Vegetales Verdes Y Nueces
- Cena: bistec a la parrilla con ensalada

Resumen

Este ejemplo de plan de alimentación de una semana es adecuado para personas con hipotiroidismo.

Ofrece muchas opciones para un menú delicioso y saludable.

No olvides agregar la Vitamina Antigrasa en el desayuno.

Consejos para controlar el peso

Es muy fácil subir de peso con hipotiroidismo debido a un metabolismo lento.

Aquí hay algunos consejos para ayudarte a mantener un peso saludable para tu cuerpo:

- Descansa mucho. Trata de dormir de 7 a 8 horas cada noche. Dormir menos está relacionado con el aumento de peso, especialmente alrededor del área del vientre.
- Practica la alimentación consciente. La alimentación consciente, que implica prestar atención a lo que comes, por qué lo comes y con qué rapidez lo comes, puede ayudarte a desarrollar una mejor relación con la comida. Los estudios también muestran que puede ayudarte a perder peso.
- Prueba el yoga o la meditación. El yoga y la meditación pueden ayudarte a desestresarte y mejorar tu salud en general. La investigación también muestra que pueden ayudarte a controlar tu peso.
- Prueba una dieta baja a moderada en carbohidratos. Comer una cantidad baja a moderada de carbohidratos es muy efectivo para controlar el peso. Sin embargo, evita probar una dieta cetogénica, ya que comer muy pocos carbohidratos puede reducir los niveles de hormona tiroidea.

RESUMEN

Si bien es fácil aumentar de peso cuando tienes hipotiroidismo, muchas estrategias pueden ayudarte a controlar tu peso.

Por ejemplo, puedes tratar de descansar lo suficiente, comer una buena cantidad de proteínas y practicar la alimentación consciente.

Hipotiroidismo o tiroides hipoactiva

Puede provocar síntomas como cansancio, aumento de peso y sensación de frío, entre muchos otros.

Afortunadamente, comer los nutrientes adecuados y tomar medicamentos puede ayudar a reducir los síntomas y mejorar la función tiroidea.

Los nutrientes que son excelentes para la tiroides son el yodo, el selenio y el zinc.

Seguir una dieta amigable con la tiroides puede minimizar tus síntomas y ayudarte a controlar tu peso. Fomenta el consumo de alimentos integrales, sin procesar y proteínas magras.

LA RESISTENCIA A LA INSULINA EN DETALLE

SIGNOS, CAUSAS Y LAS MEJORES OPCIONES DE TRATAMIENTO NATURAL PARA LA RESISTENCIA A LA INSULINA

Afectando a más del 32,2% de la población brasileña, la resistencia a la insulina aumenta el riesgo de desarrollar diabetes.

Puedes tenerlo durante años sin saberlo, ya que generalmente no causa síntomas perceptibles.

Por lo tanto, es esencial controlar regularmente tus niveles de azúcar en sangre y consultar a un profesional certificado sobre tratamientos potencialmente efectivos.

La resistencia a la insulina no tratada puede provocar diabetes tipo 2, por lo que es vital implementar cambios en el estilo de vida lo antes posible.

El control saludable del peso, la actividad física, la reducción del estrés y una dieta rica en nutrientes pueden ayudarte a superar los efectos de la resistencia a la insulina y vivir una vida saludable sin obstáculos.

El mejor tratamiento para la resistencia a la insulina incluye métodos y enfoques naturales basados en la medicina alternativa, incluyendo dieta y suplementos.

En este artículo, obtendrás más información sobre cómo tratar la resistencia a la insulina y reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA INSULINA

LA CONEXIÓN VITAL ENTRE LA INSULINA Y LA RESISTENCIA A LA INSULINA

Para ayudarte a comprender completamente la resistencia a la insulina, sus causas y síntomas, te explicaremos el papel de la insulina en nuestro cuerpo.

La insulina es una de las hormonas más importantes de nuestro cuerpo, ya que controla los procesos corporales más vitales.

Cualquier problema o desequilibrio en esta hormona puede conducir a condiciones de salud graves, incluida la diabetes.

La insulina es secretada por el páncreas y juega un papel vital en la regulación de los nutrientes que circulan en el torrente sanguíneo.

Si bien es frecuente en el control del azúcar en la sangre, la insulina también afecta el metabolismo de las grasas y las proteínas.

Cada vez que tu cuerpo detecta un aumento en el azúcar en la sangre, las células del páncreas liberan insulina en la sangre.

A medida que la insulina viaja a través del torrente sanguíneo y les dice a las células que recojan el azúcar de la sangre, los niveles de azúcar en la sangre disminuirán gradualmente.

Pero, ¿qué sucede cuando las células dejan de responder adecuadamente a la insulina?

Eso significa que tienes resistencia a la insulina.

¿QUÉ CAUSA LA RESISTENCIA A LA INSULINA?

Muchos factores pueden desencadenar la resistencia a la insulina, y uno de ellos podría ser el aumento de los niveles de grasa en la sangre.

La causa principal de los niveles altos de grasa suele ser una dieta alta en calorías, grasas trans y alimentos procesados, que a menudo conducen a la obesidad, a comer en exceso y al aumento de peso repentino.

El exceso de peso corporal puede afectar el aumento de las grasas viscerales, peligrosas grasas abdominales que se acumulan alrededor de los órganos.

Estas grasas son responsables de liberar muchos ácidos grasos libres en la sangre, incluidas las hormonas inflamatorias que desencadenan el síndrome de resistencia a la insulina.

Los signos de resistencia a la insulina a menudo son el resultado de hábitos de vida poco saludables, que se reflejan en:

- Ingesta excesiva de fructosa: La ingesta frecuente de fructosa procedente de azúcares añadidos puede afectar a la aparición de resistencia a la insulina.
- Inflamación: El aumento de los niveles de estrés y la inflamación en tu cuerpo están fuertemente asociados con la incapacidad de las células para responder a la insulina.

- Inactividad física: La falta de actividad física y un estilo de vida sedentario pueden causar resistencia a la insulina.
- Microbiota intestinal: la investigación ha demostrado que una interrupción en un entorno bacteriano en tu intestino puede causar inflamación que desencadena resistencia a la insulina y otros problemas relacionados con la salud.

OPCIONES DE TRATAMIENTO NATURAL PARA LA RESISTENCIA A LA INSULINA

DIETA, CAMBIOS DE ESTILO DE VIDA Y FITOTERAPIA

La Naturaleza ha proporcionado las soluciones de tratamiento de resistencia a la insulina más eficientes que consisten en terapias sin medicamentos y métodos 100 % seguros enfocados en fortalecer la salud general y mejorar el sistema inmunológico.

Los malos hábitos de vida son los que más afectan a la insulina, por eso mejorar la sensibilidad a la insulina está en tu cambio.

La dieta, el sueño, la actividad física y el manejo del estrés son las esferas en las que debes mejorar para mantener niveles saludables de azúcar en la sangre y prevenir la aparición de resistencia a la insulina y diabetes tipo 2.

Hierbas resistentes a la insulina

Estudios recientes han demostrado que las hierbas chinas tienen un fuerte efecto antidiabético, mejorando los signos más comunes del desequilibrio de insulina y regulando los niveles de azúcar en la sangre.

Agregar hierbas y especias específicas a tu comida puede reducir tu glucosa en sangre, por ejemplo:

- Semillas de fenogreco: estas semillas son ricas en fibra, lo que ayuda a que la insulina sea más eficaz. Puedes comerlas enteras u horneadas con pan para bajar los niveles de insulina y regular el azúcar en la sangre.
- Cúrcuma: Gracias a su componente activo llamado curcumina, la cúrcuma tiene potentes propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Ayuda a regular los niveles de glucosa al reducir los ácidos grasos libres y el azúcar en la sangre.
- Jengibre: esta especia es excelente para las personas con resistencia a la insulina, ya que sus componentes activos hacen que los receptores de azúcar en las células musculares estén más disponibles.
- Ajo: Es posible que no estemos al tanto de los beneficios de este ingrediente diario, que reduce significativamente los niveles de azúcar en la sangre.

- • Canela: Además de ser increíblemente deliciosa, la canela tiene fuertes propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que ayudan a tratar el desequilibrio de la insulina.
- • Té verde: El té verde es excelente para las personas con resistencia a la insulina y diabetes tipo 2, ya que ayuda a mantener niveles saludables de insulina.

La lista de hierbas para la resistencia a la insulina es larga, pero ten en cuenta que no todas las fórmulas pueden ser adecuadas para tu condición.

Consulta a un herbolario chino certificado antes de comenzar la terapia para reducir el riesgo de efectos secundarios y aumentar el efecto curativo general.

Suplementos de resistencia a la insulina

Los suplementos naturales para la resistencia a la insulina pueden ayudar a mantener niveles óptimos de glucosa y mejorar la salud en general.

Los siguientes suplementos para la resistencia a la insulina han demostrado su eficacia para aumentar la sensibilidad a la insulina:

- Cromo: la ingesta regular de cromo puede mejorar la capacidad de los receptores de insulina para reducir los niveles de azúcar en la sangre.
- Magnesio: este mineral trabaja en estrecha colaboración con los receptores de insulina para almacenar glucosa en sangre. Tomar suplementos de magnesio puede aumentar la sensibilidad a la insulina, por lo que se recomienda incluirlo en tu dieta.
- Berberina: el uso regular de berberina puede reducir tus niveles de azúcar y ayudarte a mantener tus niveles óptimos.
- Resveratrol: Se encuentra en la piel de las uvas y otras bayas, y se cree que aumenta la sensibilidad a la insulina.

Habla con tu médico antes de tomar suplementos, ya que algunos tipos pueden interferir con los medicamentos que estás tomando actualmente.

Dieta de resistencia a la insulina

Una dieta para la resistencia a la insulina debe ser alta en fibra y proteína y baja en carbohidratos, grasas trans y azúcares procesados.

Es vital enriquecer tu dieta con vitaminas y minerales, especialmente si tienes síndrome de ovario poliquístico o cualquier otro trastorno hormonal asociado con la obesidad o la alimentación descontrolada.

Un plan de dieta adecuado para la resistencia a la insulina debe consistir en los siguientes ingredientes y alimentos:

- **Fibra soluble:** La fibra soluble ayuda a alimentar a las bacterias amigables que se encuentran en el intestino, lo que mejora la sensibilidad a la insulina. La puedes encontrar en verduras, avena, semillas de lino, coles de Bruselas y naranjas.
- **Frutas y verduras:** Las frutas y verduras son ricas en vitaminas, minerales y fibra que tienen potentes efectos antioxidantes y estimulantes de la salud. Aún así, limita tu consumo de frutas todos los días, ya que algunas frutas pueden tener un alto contenido de azúcar. Come dos piezas o menos por porción, por ejemplo.
- **Vinagre de sidra de manzana:** Este líquido puede ayudar a aumentar la sensibilidad a la insulina en personas con resistencia a la insulina y diabetes tipo 2. Puedes agregarlo a ensaladas o salsas.

- **Alimentos bajos en carbohidratos:** es esencial reducir la ingesta de carbohidratos y ceñirte a los alimentos e ingredientes cetogénicos. Sin embargo, eso no significa que debas excluirlos por completo de tu dieta: come arroz integral, papas, quinoa, avena casera, etc., pero evita los carbohidratos procesados como papas fritas, pretzels, refrescos, etc.
- **Alimentos libres de grasas trans:** Las grasas trans artificiales pueden empeorar los síntomas de resistencia a la insulina, por lo que debes excluirlas de tu dieta. Se encuentran comúnmente en alimentos procesados y comida rápida frita.
- **Alimentos sin azúcar:** Los azúcares agregados alteran los niveles normales de insulina y se encuentran en tortas, pasteles, bebidas azucaradas, galletas, dulces, etc. Reemplaza el azúcar blanco con azúcares naturales o edulcorantes, incluido el jarabe de agave, jarabe de arce, miel, stevia, etc.

Resistencia a la insulina y modificaciones del estilo de vida

Los hábitos de vida actuales pueden ser los principales culpables de tu condición, por lo que es vital cambiarlos a tiempo. Por ejemplo:

- **Mantener un peso saludable:** el exceso de peso es el factor más común que causa la resistencia a la insulina, por lo que es vital perder algunos kilos para evitarlo. La dieta y el ejercicio regular pueden ayudarte con el proceso.
- **Reduce el estrés:** haz yoga, meditación o cualquier otra cosa que relaje tu mente y te haga sentir feliz. Demasiado estrés afecta la insulina, lo que eventualmente conduce a la diabetes u otras condiciones de salud graves.
- **Mejora la actividad física:** la actividad física mejora tu salud general al reducir el riesgo de resistencia a la insulina. Correr, trotar, caminar, hacer ejercicio en el gimnasio o cualquier otro tipo de ejercicio te ayudará a estar más saludable.
- **Dormir mejor:** los malos hábitos de sueño aumentan el riesgo de infecciones, enfermedades inflamatorias y afecciones cardiovasculares. Por otro lado, una buena noche de sueño puede prevenir la aparición de resistencia a la insulina y estimular tu sistema inmunológico.

Batida Anti Grasa del Dr. John



La Batida del Dr John es un ritual matutino de 3 minutos que te hará adelgazar y perder peso de forma saludable.

Es muy fácil, rápida y económica de hacer, quita el hambre por mucho tiempo, está llena de buenos nutrientes y sigue siendo muy sabrosa.

Tiene mucha fibra, mucha proteína y grasas buenas para activar la grasa marrón.

Es excelente para el metabolismo y también es antiinflamatoria.

Es una alternativa de comida rápida que te ayuda a perder barriga y tener más salud.

A continuación, verás los beneficios de cada ingrediente que ayudan en tu proceso de pérdida de peso, y luego verás la receta secreta del Dr. John de la batida antigrasa

Se recomienda tomarlo todos los días, por la mañana y en ayunas, para que la vitamina active la grasa marrón, haciéndote perder peso sin esfuerzo.

Luego de tomar la batida, notarás los efectos diuréticos. Esta característica de la bebida promueve una depuración del organismo, que elimina, a través de la orina, toxinas que provocan diversas enfermedades.

Beneficios del Limón



El limón desintoxica el organismo, desinflama el organismo y aumenta la sensación de saciedad. Además, limpia el paladar, quitando las ganas de comer alimentos dulces que engordan o perjudican la dieta.

Beneficios del Jengibre:



El jengibre tiene un efecto diurético, mejorando la eliminación de toxinas, además de mejorar el tránsito intestinal y reducir el apetito, debido al alto contenido en fibra de su composición.

Beneficios del Perejil:



El perejil tiene propiedades diuréticas que ayudan a reducir la retención de líquidos y la hinchazón en piernas y vientre, lo que favorece un cuerpo esbelto y una silueta más definida.

Beneficios de la Berenjena:



La berenjena tiene un alto contenido de fibra, lo que provoca saciedad y disminuye el hambre, la berenjena está compuesta en un 92% de agua. Su función diurética también es ideal para la pérdida de peso y la función renal.

Beneficios del Repollo:



El repollo es un excelente remedio casero para perder peso porque mejora el funcionamiento intestinal, ya que es un laxante natural y además tiene propiedades que desintoxican el organismo, favoreciendo así la pérdida de peso.

Beneficios de las zanahorias:



Las zanahorias son una verdura beneficiosa para bajar de peso debido a sus bajas calorías y al hecho de que es una fuente de fibras, este nutriente promueve la sensación de saciedad en el organismo, lo que favorece el control del apetito y la disminución de la cantidad de calorías consumidas a lo largo del día.

Batida Anti Grasa



Ingredientes:

- 400 ml de agua
- 1 limón
- 1 trozo de jengibre
- 1 taza (té) de perejil
- 2 rodajas de berenjena
- 1 hoja de repollo
- Media zanahoria pequeña

Preparación:

1. Toma tu licuadora y agrega 400 ml de agua;
2. Corta el limón en 4 pedazos y ponlo en la licuadora;
3. Corta un trozo de jengibre y ponlo en la licuadora;
4. Corta 1 taza (250 ml de té) de perejil fresco y colócalo en una licuadora;
5. Corta 2 rodajas de berenjena y colócalas en una licuadora;
6. Separa una hoja del repollo y ponla en la licuadora;
7. Corta la zanahoria pequeña por la mitad y ponla en la licuadora.

Luego bate todo en la licuadora por 1 minuto para mezclarlo bien, sírvelo enseguida y bélalo en un hermoso vaso para estimular aún más el consumo, es muy refrescante y sabroso.

Si eres hipertensa, puedes quitar el jengibre.

Para conseguir objetivos duraderos, también se recomienda una alimentación adecuada, evitando productos procesados, frituras, grasas y productos como panes, pasteles y galletas, además de practicar algún tipo de actividad física de forma regular.

NARANJA Y ENVEJECIMIENTO

Frecuentes en los tratamientos estéticos cuya función es favorecer el rejuvenecimiento de la piel, las células madre (generalmente extraídas del cuerpo humano) cuentan ahora con un nuevo aliado en la lucha contra los efectos del tiempo: la naranja.

Esto se debe a que el uso de una sustancia extraída de una fracción de la fruta puede incorporarse a las fórmulas de cremas faciales -producidas por la industria y también en farmacias de manipulación- para prevenir a la vez las temibles arrugas y marcas de expresión.

Rica en vitamina C, la naranja tiene acción antioxidante - encargada de combatir los radicales libres-, además de ser un importante protector de la piel frente a la acción nociva de los rayos ultravioleta y blanqueadora, alisando las manchas no deseadas.

Por lo tanto, cuando se combina con sueros reparadores, cremas de noche y lociones corporales, puede dejar tu piel suave, joven y hermosa por mucho más tiempo.

"Todas las propiedades del fruto de la naranja se potencian en cosmética para estimular la producción de colágeno y elastina en la dermis", explica Roberto Monteiro, director de la empresa Provital do Brasil y ponente del 21º Congreso Científico Internacional de Estética (realizado entre los 8 y 11 de agosto, en São Paulo).

Conocidas como proteínas de juventud, estas dos sustancias actúan sobre el rostro como un potente agente antiedad, capaz de uniformar la textura de toda la región tratada y mitigar los no tan implacables signos del tiempo.

Para esto, sin embargo, los productos que instigan la producción de colágeno y elastina deben aplicarse al menos dos veces al día para garantizar todos los resultados deseados.

Además, se recomienda un seguimiento periódico por parte de un especialista, quien se encarga de indicar el mejor camino a seguir para conseguir el rejuvenecimiento.

Sin contraindicaciones

Un gran aliado de belleza, la célula madre vegetal puede ser utilizada sin temor por hombres y mujeres, ya que funciona bien en todo tipo de piel.

No obstante, conviene recordar que es necesario un seguimiento a largo plazo por parte de un profesional para asegurar su correcto uso y facilitar la eficacia del producto aplicado en el rostro.

Rutina matutina

¿cómo puede afectar todo el día?

Si estás interesado en el comportamiento humano y lees revistas y sitios web sobre cómo mejorar tu desempeño, probablemente hayas leído que tener una rutina matutina saludable es algo que la gente exitosa hace.

Hay listas de diferentes actividades que personas como Mark Zuckerberg, Barack Obama y otros jefes y funcionarios realizan en sus mañanas.

Para aquellos a quienes les encanta posponer su despertador, malas noticias: tener una rutina matutina funciona.

Y los motivos no se limitan al clásico poder disfrutar de un día más grande.

Levantarse temprano y crear hábitos saludables al comienzo del día puede ser bueno para la salud, reducir el estrés, entre otros beneficios.

Únete al equipo y comprende cómo tener una rutina matutina con hábitos saludables marcará la diferencia a lo largo del día.

¿Cuál es la rutina matutina perfecta?

No existe una opción única, ya que cada persona puede adaptar sus preferencias y crear su propia rutina.

Por supuesto, hay algunas sugerencias que pueden inspirarte a crear tu propia rutina matutina.

- Tener un desayuno saludable
- Hacer ejercicios
- Meditar
- Pasar tiempo con tu familia
- Escuchar música
- Organizar tu horario para el día.

Tener una rutina matutina mejorará tu salud

Sí, puedes mejorar tu salud eligiendo una rutina matutina que sea saludable.

Investigadores del Reino Unido hablaron con 1000 voluntarios y concluyeron que aquellos que se levantan temprano tienden a ser más saludables que aquellos que prefieren quedarse en la cama unos minutos más.

Midieron hábitos alimenticios, niveles de felicidad y ansiedad y la conclusión fue que las personas mañaneras son más propensas a tener hábitos más saludables en todos los niveles.

Podrás incluir el ejercicio en tu rutina

Si en algún momento pusiste el ejercicio en tu lista de cosas por hacer y no pudiste cumplir, tal vez simplemente elegiste el momento equivocado.

La mayoría de las personas prefieren intentar ir al gimnasio después del trabajo, pero esta opción puede dificultar el ejercicio.

Incluir la actividad física en tu rutina matutina te ayudará a tener un buen comienzo y la probabilidad de que se convierta en una rutina será aún mayor.

Además de convertirse en un hábito, dar ese paseo antes de ir al trabajo te aportará una dosis extra de endorfinas a lo largo del día, ayudando a tu estado de ánimo y saciedad.

Bajará tu nivel de estrés

Abrir los ojos y pensar en las mil tareas que hay sobre nuestro escritorio es la peor forma de empezar el día.

¿Qué tal tomarte unos minutos para meditar y tener un día menos estresante?

La práctica matutina de meditación puede ayudar a bajar los niveles de cortisol, la hormona responsable del estrés.

Elige la práctica que se sienta más apropiada para tí y tu rutina.

Después de unos minutos de respirar, tu día puede ser más productivo y menos tenso.