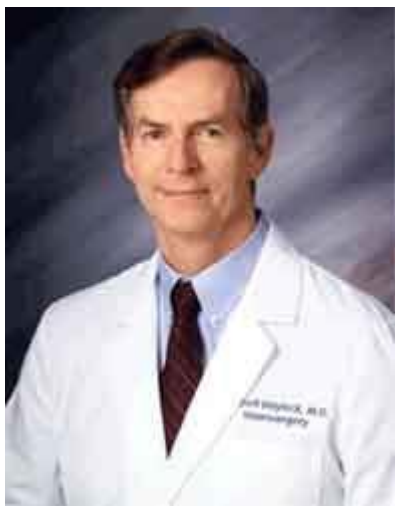


Las Excitotoxinas: Sabores que Matan



[Dtor. Russell Blaylock](#), Excitoxinas (libro recomendado)

[El glutamato monosódico](#) es un potenciador del sabor de uso muy común en restaurantes e industrias alimentarias.

El uso del glutamato monosódico (E 621) se remonta a casi medio siglo de historia. Es un aditivo reconocido tanto por la Unión Europea como por la FDA (Agencia del Medicamento).

Sin embargo, no ha podido librarse, al menos en los últimos 30 años, de polémicas periódicas que han puesto en entredicho su inocuidad. Mi opinión es que **es un auténtico veneno que debería de prohibirse**, e intentaré traer datos y enlaces que demuestren la peligrosidad y los posibles daños para la salud. Desde los dolores de cabeza del síndrome de restaurante chino a enfermedades crónicas como el [fibromialgia o el síndrome de fatiga crónica](#) que ya afectan a un porcentaje importante de la población, donde según estudios recientes el uso del glutamato esta muy relacionado.

Las sustancias tóxicas, incluso neurotóxicas (matan las células del cerebro) están en nuestra "inocente" comida diaria. Creemos creyendo que todo lo que venden es bueno y no nos hará daño, pero no hay nada más lejos de la verdad que creer esto.

En la farmacia, todos los medicamentos que compremos tienen alguna sustancia química o todas que son tóxicas para nuestro organismo. Pero ya no hay que leer los prospectos de los medicamentos para ver estas sustancias. Ahora están en las magdalenas que le compras a tu hijo para la merienda, en ese zumo que te bebes tan alegremente porque "no tiene azúcar" y en el pan... Hay una lista interminable de productos. Sólo hay que leer los ingredientes. Pero el problema es que la gente no entiende esos nombres tan raros que ponen, es normal. Porque ni siquiera el Gobierno se ha encargado de orientarnos un poco sobre qué comemos.

Tenemos derecho a saber qué estamos comiendo y qué se oculta tras esos nombres raros como: aspartamo, sacarosa, glucosa, fructosa, dextrinomaltosa, sorbitol, goma xantana,

sólidos lácteos, emulgentes, aromas, grasas o aceites hidrogenados, estabilizantes, antiaglomerantes, etc...

Si la gente supiera realmente qué son estos ingredientes, se daría cuenta de que son la causa o que contribuyen enormemente a [las enfermedades modernas: cáncer, obesidad, enfermedades neurodegenerativas, cardiovasculares, artritis reumatoide, fibromialgia o fatiga crónica, etc.](#)

La gente pensará que esto es impensable, ¿cómo pueden estar vendiendo "veneno" para nuestro cuerpo? Impensable pero no imposible. En nuestro mundo actual, el dinero manda. A la gente no le importa tu salud, sólo el dinero. Y mientras los médicos no digan nada, silenciados por millones de euros y dólares procedentes de las empresas traficantes de veneno, el mundo irá así, de mal en peor.

En primer lugar, tenían que estar ilegalizados todos los **aditivos neurotóxicos**, como [los edulcorantes](#) y potenciadores del sabor: [aspartamo](#), [acelsufamo](#), [monoglutamato de sodio \(MSG\)](#), [entre otros](#).

[El aspartamo](#) se vende no sólo como ingrediente de zumos, refrescos y todos los chicles para adultos, sino también a granel como el azúcar en muchos supermercados. Estas sustancias son llamadas "**excitotoxinas**", es decir, excitan las neuronas de nuestro cerebro hasta matarlas. Como tienen forma de aminoácidos, pueden traspasar la barrera que protege nuestro cerebro y dentro de él, destruir las neuronas.

El monoglutamato de sodio (MSG) es una sustancia que se genera cuando las proteínas son rotas de forma artificial por hidrolización u otro proceso. Descubierta por los japoneses, esta sustancia fue y es producida en grandes cantidades como aromatizante artificial. Es muy barato y por tanto muy utilizado en muchos alimentos.

[Todos los preparados de sopas lo llevan](#), aunque no ponga en los ingredientes su nombre. Está escondido dentro de las denominaciones: aromas, aromatizantes, potenciador del sabor... Se encuentra en alimentos, cosméticos, medicamentos y suplementos alimenticios.

Estos productos lo contienen:

Glutamato - Ácido Glutámico - Gelatina - Caseinato de calcio - Proteína hidrolizada

Caseinato de sodio - Carragenato - Maltodextrina - Extracto de malta

Ácido cítrico - Aroma de cerdo (en las patatas fritas) - Aroma de pollo (en las sopas preparadas)

Proteína de soja - Leche ultrapasteurizada - Leche en polvo - Salsa de soja

Caldos de sopas preparados - Malta de cebada - Proteína de trigo - Aromas, sabores, aromatizantes

Cualquier producto con proteínas añadidas (proteína de soja, proteína vegetal, proteínas de la leche)