

## INFORMACIÓN DEL MISO

El Miso tiene propiedades remineralizantes y ayuda a un buen equilibrio de la flora intestinal.

### ¿Qué es el Miso?

La palabra miso significa "fuente del sabor". Mi es "sabor" o "condimento" y So "fuente". Es una especie de pasta a partir de soja fermentada con sal marina y opcionalmente con otros cereales.

Su origen es chino extendiéndose al Japón en el siglo VII. A partir de los años 70 empieza a ser conocido en Occidente sobre todo gracias a la dieta Macrobiótica.

### Propiedades del Miso

Gracias a sus enzimas y fermentos favorece el equilibrio de la flora intestinal (bacterias prebióticas) siendo por ello aconsejable tanto en caso de diarreas como en estreñimiento. Ideal cuando hay mala digestión (acidez de estómago, gases, eructos, etc.) ya que el miso contiene enzimas vivos.

Para las enfermedades cardiovasculares ya que contiene ácido linoleico y lecitina de soja que disuelven el colesterol en la sangre y evitan el endurecimiento de los vasos sanguíneos.

Gracias a sus Isoflavonas, que favorecen el equilibrio hormonal de la mujer, el miso es muy adecuado en la Menopausia ayudándonos a combatir los síntomas más habituales como sofocaciones y pérdida de calcio (Osteoporosis). De hecho las mujeres asiáticas que consumen soja en sus diferentes presentaciones apenas tienen síntomas durante la Menopausia.

Poder antioxidante ya que favorece la eliminación de radicales libres. Es especialmente beneficioso para las personas sometidas a radiaciones (sus beneficios se notaron en los pacientes que sufrieron las radiaciones nucleares en Hiroshima y Nagasaki). También los fumadores deberían tomarlo. El Miso es un buen alcalinizante ya que nos aporta muchos minerales y favorece la eliminación de la acidez del organismo causada por alimentos acidificantes como el azúcar blanco, los alimentos refinados y las grasas animales. Si unimos ese poder alcalinizante junto a sus glúcidos y minerales de fácil absorción es lógico que muchas personas sientan un mejor nivel de energía.

La piel siempre agradece su efecto antioxidante y depurativo.

El consumo del miso no es adecuado en personas con hipertensión arterial o que necesiten evitar el consumo de sal debido a su elevado contenido de sodio (sobre todo en el Hatcho Miso que es más salado).

### Información nutricional del Miso

Contiene mucha proteína y vitamina B 12. Hay que admitir que esta vitamina es muy frágil en los alimentos fermentados y así Misos de pobre calidad o en malas condiciones de transporte o almacenamiento pueden tener poca cantidad de B12. El.

Miso no pasteurizado suele tener mayor número de enzimas y fermentos.

Es rico en aminoácidos esenciales y minerales como el Magnesio, Calcio y Hierro.

También contiene vitaminas del grupo A, B, E y ácido fólico.

Autor: **Josep Vicent Arnau**

Naturópata y Acupuntor