

Regresando a lo Natural I

Dra. Ledy Maldonado de Rivas

¿Por qué estoy engordando tanto?! ¿Por qué estoy perdiendo el cabello? ¿Qué pasa con mis rodillas?, ¿Qué pasa con mi memoria?, ¿yo todavía soy joven!, ¿Mi encías y mi boca se me irritan con frecuencia!. ¿Me molesta la irritación al orinar y he ido al médico varias veces!. ¿Mi piel esta reseca y envejeciendo?;

Si te has estado haciendo una o varias de estas preguntas, y ya has recibido tratamiento sin ver solución definitiva; es muy probable que estas experimentando situaciones similares a otras personas alrededor del mundo y lo que leerás a seguidas podría ayudarte.

Con la expansión de la industrialización de la alimentación y de los cosméticos, la sustitución de los ingredientes y procesos naturales en la producción de alimentos, bebidas y cosméticos para uso humano y animal, han venido repercutiendo en el deterioro de la salud de la población en diversos lugares alrededor del mundo.

Aunque en algunos países como Canadá y otros en la Unión Europea todavía mantienen estrictas regulaciones en el uso de hormonas y en la modificación genética de los animales y de los vegetales para uso alimentario, estos, al igual que la mayoría, ya han abierto el mercado a las azúcares no naturales, producto de modificaciones químicas, los cuales pueden causar trastornos metabólicos como la diabetes y la obesidad aun a edades tempranas.

La resolución responsable inmediata debería ser el de tomarse el tiempo para informarse y concientizarse acerca de lo que estamos consumiendo y de allí, hacer los cambios necesarios. Tal vez tome un poco más de trabajo inicialmente pero el ahorro en costos de salud, en la cesta alimentaria y en cosméticos una vez adquirida la práctica, le agregara valor al esfuerzo inicial que toma el aprender.

Sugerencias básicas para considerar:

- Al comprar alimentos, refrescos o cosméticos, se debe tomar en cuenta los INGREDIENTES.
- Evitar, o mejor aún, descartar el consumo de refrescos, jugos, batidos, salsas, golosinas, dulces, industrializados pues en su mayoría ya no son endulzados con azúcar natural de caña sino que son endulzados con azúcares producto de modificaciones químicas y que son etiquetadas como: sugar, o HFCS (High Fructose Corn Syrup en inglés); o “glucosa fructosa”, “fructosa pesada”, “azúcar líquida”, de maíz o simplemente “azúcar” en español. Hay que asegurar también que la crema dental tampoco las contenga pues su uso puede llegar a producir enfermedades inflamatorias en las encías. En las refresquerías, exija el uso de azúcar granulada de caña y evite la “azúcar líquida”.

El resultado de observar cuidadosamente estas precauciones se manifestaría en la solución de las irritaciones bucales, la pérdida de peso deseada para la salud y en la mejoría de la diabetes en caso de que ésta ya se haya desarrollado.

- Además de las azúcares descritas, los refrescos, las sodas o bebidas carbonatadas también contienen usualmente ácido fosfórico, benzoatos o aspartamo cuando son etiquetadas como

“bebidas de dieta”. El uso frecuente de estos ingredientes químicos se ha encontrado estar asociados con el desarrollo de la osteoporosis (desgaste de los huesos), el cáncer y tumores cerebrales, y con cuadros convulsivos respectivamente.

- Evaluar concienzudamente el beneficio del uso del mono sodio glutamato (MSG), popularmente llamados “cubitos”, para resaltar el sabor de los alimentos. Aunque su relación causal con el cáncer es todavía discutida, su relación causal con jaquecas, palpitaciones y malestares estomacales sigue siendo ampliamente confirmada.

- Aprovechar la disponibilidad de las frutas naturales como el mango, el limón, el coco, las fresas, el níspero, la lechosa, la parchita, las bananas y otras frutas. para preparar bebidas y postres o dulces nutritivos y sanos, que pueden ser endulzados con azúcar natural de caña granulada o no procesada, con la llamada “panela” o azúcar no refinada natural si desea, o con miel, evitando así el consumo de químicos artificiales o químicos nocivos para la salud.

Regresando a lo Natural II

Dra. Ledy Maldonado de Rivas

En la sección anterior vimos que con la industrialización de la alimentación, se ha venido sustituyendo el uso de los ingredientes naturales en los alimentos por el uso de químicos y procesos artificiales, lo cual ha afectado la calidad de la salud de la población alrededor del mundo. El reemplazo de los azúcares naturales como la azúcar de caña, por otros azúcares o edulcorantes, como la glucosa fructosa, producida a partir del maíz, del arroz o el trigo han venido incidiendo en el incremento de la diabetes y de la obesidad a nivel mundial, aun en niños.

En esta segunda parte nos enfocamos en informar acerca del uso de cosméticos que pueden influir en el envejecimiento prematuro de la piel o la caída del cabello, y del uso apropiado de los equipos electrónicos y así prevenir trastornos en la función o en la fertilidad masculina. Es nuestro deseo, que la información suministrada en este artículo le anime a tomar el tiempo para reflexionar, y para investigar la información adicional útil para su persona, de manera que le ayude a hacer los cambios que sean necesarios para vivir una vida saludable.

Sugerencias básicas a considerar:

- ***Al comprar cosméticos, tome en cuenta los INGREDIENTES.*** Si ha notado irritación, resequedad o envejecimiento prematuro de la piel, caída del cabello o irritación al orinar que persiste a pesar de recibir tratamientos médicos, le sugiero que revise los ingredientes en los jabones, champús, acondicionadores, espumas de baño, toallitas y cremas de limpieza personal que usted usa. Revise si sus productos contienen los ingredientes conocidos como el laurilo sulfato de sodio (SLS) y los parabenos (Sodium Lauryl Sulfate y Parabens en inglés) y ***evítelos***.

El laurilo sulfato de sodio o SLS es un químico detergente limpiador que es usado en cosméticos, en cremas dentales y en productos farmacéuticos de uso tópico que pueden producir irritación de la piel, de los ojos, de las membranas y de las mucosas. Los parabenos son químicos usados en cosméticos y alimentos con el propósito de preservarlos de contaminación de hongos y bacterias y que tradicionalmente se han considerado como inocuos para la salud. Sin embargo, se puede ver que tanto el uso repetido de los parabenos como el uso de productos con SLS, puede provocar irritación, resequedad y resquebrajamiento de la piel, la caída del cabello o la irritación al orinar, tanto en los humanos como en los animales.

El solo evitar estos ingredientes puede ser lo único que se necesite hacer para eliminar los efectos descritos. Adicionalmente, para revitalizar la piel y el cuero cabelludo que hayan podido ser afectados, el uso de una mezcla de aceite natural de coco con jugo de sábila o aloe, ayudará al proceso de recuperación al poco tiempo de su uso. Esta loción puede usarse en la piel de la cara, en el cabello después del champú y puede enjuagarse con agua; también se puede usar en el cuerpo y en los pies resacos por el uso de las sustancias químicas ya descritas. Los cítricos ricos en vitamina C, contenidos en el limón y la naranja también pueden ayudar a sanar y a mantener la piel

sana al aplicarlos frotando la parte interna de concha, piel o cascara de los limones o de las naranjas después de haberlos exprimidos para jugo.

-En cuanto a los electrónicos; al comprar instrumentos electrónicos como teléfonos celulares, las computadoras y las tabletas, sugiero considerar el tipo de producto a escoger y el cómo usarlos, de manera que represente una compra inteligente que no amenace su salud ni la de los suyos. Tanto las computadoras, especialmente las laptops y las tabletas, como los celulares andróides que usan internet vía Wi-Fi, emiten radiaciones electromagnéticas y de calor, las cuales se han encontrado que pueden producir trastornos como cansancio y fatiga con su uso prolongado. Igualmente, se viene alertando acerca de la relación entre el uso prolongado de estos equipos electrónicos en contacto con el cuerpo (laptops, bluetooth) con la creciente incidencia de la impotencia y la infertilidad masculina, así como con el incremento del riesgo a padecer tumores cerebrales o mamarios; sin olvidar el ya reconocido riesgo a la adicción por uso de los electrónicos: teléfonos y computadoras.

Al comprar instrumentos electrónicos debe tomarse el tiempo de leer el manual del fabricante el cual describe cómo deben usarse estos dispositivos, los riesgos que pueden presentarse por su uso y las precauciones que deben tomarse.

Es esencial entender que no se trata de no poder usar estos avances tecnológicos, sino que deben usarse en una manera inteligente. Los principios básicos de protección a tomar en cuenta son el tiempo diario de uso y la cercanía o distancia del dispositivo que usamos a nuestro cuerpo. Mientras sea posible, use internet por cable, evite el uso prolongado del internet inalámbrico o Wi-Fi y mantenga el router alejado del tránsito de las personas en la casa.

Evite el uso prolongado de las computadoras o de los teléfonos inteligentes en contacto con el cuerpo, nunca los use en el regazo, a menos que use la protección adecuada, como una bandeja gruesa diseñada para las laptops con el propósito de proteger al usuario. Esta recomendación es especialmente importante para los varones.

Es importante tener en cuenta que los niños son especialmente vulnerables porque su cuerpo se encuentra en fase de desarrollo y su cerebro y demás órganos pueden ser afectados más fácilmente. Con el celular, evite usarlos pegados a los oídos; use el parlante o los audífonos. Con las laptops, use una base gruesa de metal, plástico o madera, o mejor aún, como se dijo, use una bandeja de las que han sido especialmente diseñadas para poder protegerse de la transmisión de calor y de las radiaciones (REM). Mientras mayor sea la distancia y más gruesa la protección, será de mayor seguridad para su salud y las de los suyos.

Por último, ponga la computadora y el teléfono a un lado y disfrute de su familia y de sus amigos, y así no tendrá que lamentar el tiempo que no compartió con ellos; lea libros y tómese un tiempo de descanso, como nuestros abuelos lo hacían.

¡Bienaventurado el hombre que halla la sabiduría y obtiene la inteligencia, porque su ganancia es más que la ganancia de la plata, sus beneficios más que los del oro fino!

Proverbios 3: 13-14