

¿QUÉ PUEDO COMER, SI SOY OBESO O DIABÉTICO O SOLO QUIERO MANTENER MI BUENA SALUD?

La obesidad es el resultado del exceso de grasa localizada que aumenta el peso corporal; es una enfermedad crónica, evitable; causada por factores ambientales, culturales, genéticos y por mecanismos fisiológicos reguladores, pero la causa más frecuente, es la ingesta excesiva de carbohidratos, que se convierten en grasa, factor de riesgo de las enfermedades crónico degenerativas. Cuando el hombre tiene un diámetro de cintura, mayor de 102 cm y la mujer de 88 cm, con un incremento del 20% del peso corporal, aumenta el riesgo de padecer: cardiopatías, hipertensión arterial, diabetes, hepatopatías, cáncer, dislipidemias, e inadaptación biopsicosocial. Aproximadamente, el 80% de los adolescentes obesos, lo seguirán siendo durante el resto de su vida. Alimentar adecuadamente a los niños desde su nacimiento, es la mejor herencia. Desde los primeros meses de vida, se identifican los sabores y se adquieren los hábitos alimenticios, se marcan los gustos y las preferencias. Se adquiere una cultura de la alimentación, transmitida de padres a hijos. Es importante comer en un ambiente agradable, limpio y tranquilo, con horario y tiempo suficiente para la masticación de pequeñas porciones, para coadyuvar con la digestión. El objetivo de una dieta baja en carbohidratos, es obligar al organismo a que movilice el exceso de grasa y agua, porque la grasa retiene agua. La grasa corporal se almacena bajo las capas de la piel, alrededor del corazón, las paredes de las arterias, y recubre las vísceras.

¡UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA Y EJERCICIO MODERADO, NOS MANTIENE SANOS!

Recomiendo una **DIETA MEDITERRANEA Y ALCALINA, SIN GLUTEN Y CON PROBIÓTICOS**, porque:

1º La dieta mediterránea y alcalina, es la más conveniente para evitar y tratar las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, ya que es rica en omega 3, antioxidantes, antiinflamatorios naturales, y evita la acidez (pH bajo) de la sangre, inhibiendo la multiplicación de las células malignas. Esta dieta consiste en el consumo de frutas, verduras, semillas y pescado. Dentro de los alimentos más alcalinos se encuentran: verduras y semillas. Se recomienda sobre todo consumir: aguacate, espinaca, y brócoli. Alcalinizamos tomando en ayunas un vaso con agua tibia y dos cucharadas de limón (es un ácido pero se comporta como álcali en el organismo, mejorando el pH), sobre todo en pacientes obesos les disminuye el diámetro abdominal.

2º Sin gluten, porque los cereales *modernos* con exceso de gluten (glutenina y gliadina), destruyen silenciosamente nuestro cerebro, ocasionando enfermedades y síntomas como: Alzheimer, trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH), depresión, epilepsia, esquizofrenia, autismo, Parkinson, esclerosis múltiple (EM) y esclerosis lateral amiotrófica (ELA); migraña, ansiedad, demencia, temblores, distonía, artritis y otras enfermedades inflamatorias del sistema musculo-esquelético; enfermedad celiaca, colon irritable, intestino permeable, sobrepeso y alergias. También, los alimentos procesados y azúcares refinados han contribuido a la diabetes, obesidad, alergias, enfermedades del cerebro y hasta alteraciones en el ADN, pues contienen ingredientes a los que genéticamente no estamos preparados para consumir.

3º Con probióticos, alimentos fermentados y fibra (prebiótico, que alimenta a los probióticos o bacterias beneficiosas o bacteroidetes contra los firmicutes), porque favorecen el microbioma intestinal, beneficiando el sistema cardiovascular; evitan la obesidad, diabetes y disminuyen colesterol y triglicéridos; disminuyen síntomas neurológicos y autoinmunes; y mejora la capacidad cognitiva. A su vez, la fibra estimula a la bacteria *Akkermansia muciniphila* que favorece el eje microbioma-intestino-hígado-

cerebro, la expresión del factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF) y los receptores de serotonina, mejora el revestimiento intestinal además de producir butirato, ácido graso de cadena corta que controla la glucosa, el colesterol, los triglicéridos, el sobrepeso y la salud cerebral; también es un antiinflamatorio que potencia la respuesta inmune. Por ejemplo, el ruibarbo aumenta la flora intestinal y el ácido butírico o butanoico, y evita el estreñimiento. Se recomiendan también los psicobióticos como el *Lactobacillus plantarum* PS128, el *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus casei*, entre otros, al regular la señalización dopaminérgica y serotoninérgica; y el eje microbioma-intestino-cerebro.

https://microbiomejournal-biomedcentral-com.translate.goog/articles/10.1186/s40168-024-01924-8?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc
https://pmc-ncbi-nlm-nih-gov.translate.goog/articles/PMC8277995/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc

PROTEINAS

Alimentos ricos en aminoácidos esenciales: yema de huevo, pescado, queso, maíz criollo, frijol, amaranto, alubia, garbanzo, haba, lenteja, almendra, ajonjolí (sésamo), avellana, nuez, cacahuete, pistache, semillas de calabaza, sandía y tamarindo. Con menos cantidad: col de Bruselas, coliflor, chicharos, espinaca, hongos, nopales, romeritos y dátiles.

CONSUMA HUEVOS DE GALLINAS LIBRES QUE SON ALIMENTADAS CON MAÍZ DE MÉXICO

LA YEMA DE HUEVO Y LOS DÁTILES SON ALIMENTOS MUY COMPLETOS

Recomendaciones: Consuma pescado o pollo orgánico; en caso de dislipidemia o ácido úrico elevado, no consuma carne roja. No consuma carne, pollo, leche y quesos que contengan **hormonas** y **clenbuterol**, causantes de cáncer, alteraciones hormonales, cardiovasculares y neurológicas.

GRASAS

Consuma ácido graso esencial alfa linolénico u omega 3, que se encuentra en el pescado, el aceite de krill, la linaza o semillas de lino y chía, aguacate, nueces pecanas, cacahuates. Se recomienda para guisar el aceite Aires del Campo y de Aguacate (sin grasas trans), y el de oliva crudo para las ensaladas, Aires del Campo y Filippo Berio. Las oleaginosas: nueces pecanas (disminuye colesterol y LDL), cacahuates, semillas de calabaza, almendras y nueces de macadamia; ajonjolí, avellana, pistaches, piñones y castañas. La chía es un *alimento excepcional para atletas*, rica en calcio y boro (fija calcio, mejora cognición y el sistema musculoesquelético), omega 3, hierro, magnesio, manganeso, potasio, cobre, zinc y vitaminas del complejo B, A y E. El jengibre disminuye los niveles de colesterol, triglicéridos y LDL. El vinagre de manzana disminuye perímetro abdominal, colesterol, LDL y glucosa.

Recomendaciones: a un vaso con agua tibia, se le agregan 2 cucharadas de limón de cáscara amarilla con algo de raspado de la cáscara y una cucharada de vinagre de manzana (Bragg). Se toma diario, la mitad por la mañana y la mitad por la tarde-noche, durante 3 meses, descansando 2 días por semana.

CARBOHIDRATOS: FRUTAS

Toronja, 1 pieza	Perón, 3 piezas
Naranja, 1 pieza	Jícama, 1 pieza mediana
Dátiles, 2 piezas	Ciruela, 2 piezas
Chicozapote, 1 pieza	Papaya, 1 rebanada
Pera, 1 pieza	Mandarina, 1 pieza
Manzana, 1 pieza	Durazno, 1 pieza
Fresa, 5 piezas	Mango, ½ pieza
Piña, 1 rebanada	Guayaba, 1 pieza mediana
Mamey, 1 pieza	Plátano, ½ pieza
Sandía, 1 rebanada	Tuna, 2 piezas medianas

Melón, 1 rebanada	Higo, 2 piezas medianas
-------------------	-------------------------

Recomendaciones: consúmalas 1 vez por día, o menos en caso de ser diabético, según sus niveles de glicemia.

CARBOHIDRATOS: VERDURAS GRUPO I

Acelgas	Col, Col rizada, Coliflor y	Jitomate	Nopales
Espinacas	Col de Bruselas anti-cáncer	Tomates	Huitlacoche
Alcachofas	Ajo y Cebolla	Champiñón y Zetas	Pepino
Apio y ruibarbo	Chayote	Lechugas	Rábanos
Berros	Poro o puerro	Flor de calabaza	Romeritos
Brócoli anti-cáncer	Berenjena	Verdolagas	Calabacita
Cúrcuma (azafrán) anti-cáncer	Chía	Amaranto	Pimientos verde, rojo y amarillo
	Quinoa	Quintoniles = quelites	

Recomendaciones: consuma ensaladas ricas en fibra con ruibarbo (solo tallo), pues mejora la función metabólica, inmunológica, endotelial, intestinal y cerebral, ya que aumenta los niveles de ácido butírico en el intestino y evita el estreñimiento.

CARBOHIDRATOS: VERDURAS GRUPO II Y LEGUMINOSAS

Betabel	Frijol y Arroz	Jengibre	Maíz
Papa	Chile poblano	Cúrcuma	Lentejas
Zanahoria	Alubias	Habas	Chícharos
Calabaza	Colinabo	Nabo	Huauzontle
Camote	Yuca	Garbanzos	Cacahuates

Recomendaciones: las verduras del grupo I pueden consumirse 2 por día, inclusive capeadas, pero sin harina. Las del grupo II, 1 vez al día; o evitarlas si es obeso o diabético y si sus niveles de glucosa están por arriba de 100 mg/dl.

CONDIMENTOS

Sal de mar yodatada y Pimienta	Ajo y Cebolla en polvo
Vainilla y Canela	Albahaca, Romero y Eneldo
Tomillo y Orégano	Condimentos deshidratados

Recomendaciones: no cocine con Knorr Suiza contiene glutamato monosódico (GMS). No use aderezos, ni Maggi. Prepare las ensaladas con ajo y cebolla orgánicos, sal marina yodatada y pimienta, hierbas para ensalada, aceite de oliva (Aires del Campo o Filippo Berio) y vinagre balsámico orgánico. Elabore su propio curry [chile, ajo, cebolla, pimienta, apio, cilantro, perejil, albahaca, cúrcuma (azafrán), jengibre, chía, mostaza, nuez moscada, tamarindo, etc.].

¡NO USE MICROONDAS!

ALIMENTOS ALCALINOS: hortalizas, sobre todo las verdes; semillas y frutas. Evite café (no más de 2 tazas al día), alcohol, chile, cítricos y alimentos azucarados, principalmente. Una buena alimentación alcalina debe contener un 80% de alimentos alcalinos.

ALIMENTOS SIN GLUTEN: amaranto, arroz, maíz, mijo, papa, quinoa (*Chenopodium quinoa*), sorgo, tapioca y trigo sarraceno.

ALIMENTOS QUE FAVORECEN EL MICROBIOMA BENÉFICO: el yogurth natural orgánico, leche fermentada por la bacteria *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus* y el *Streptococcus thermophilus*; lassi, bebida tradicional de la India; kefir, leche orgánica fermentada; quark, quesos ricos en probióticos; crema agria fermentada; vegetales fermentados, incluyendo el puré; mayonesa casera (aceite de oliva, huevo, ajo, limón); fibra, semillas como la *psyllium*, linaza y chía; tubérculos como cebolla, camote y jícama; ejotes, moras, almendras y coliflor. Y el producto

que es especial para colon: el *probiotic PEARLS complete*, que contiene 6 probióticos para la digestión ya que actúan tanto en el intestino delgado (*Lactobacillus*) como en el intestino grueso o colon (*Bifidobacterium*). Consta de: *Bifidobacterium lactis*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium longum*, *Bifidobacterium breve*, *Bifidobacterium bifidum*.

ALIMENTOS PARA ELIMINAR CALCULOS RENALES: la cáscara de la piña, se prepara de la siguiente manera: lave bien la cáscara de una piña, cortela toda y la coloca en una olla, la cubre con agua y la pone a calentar, cuando empiece a hervir le apaga y esa agua se la toma durante el día, uno o dos vasos diarios. Además de contener vitaminas del complejo B y antioxidantes por su contenido en bromelina, ayuda a eliminar toxinas, favorece la digestión y es antiinflamatoria. Otros alimentos son: naranja, limón, melón, mango, sandía, frambuesa, granada, apio, pepino, aloe vera (sábila), rábano blanco, principalmente. Y tome agua natural suficiente.

BEBIDAS

Agua, mínimo un litro por día
Agua de Jamaica mexicana, que limpia las arterias y es antioxidante
Té de manzanilla una o dos veces al día

Recomendaciones: No consuma refrescos o aguas *hidratantes o energéticas con electrolitos*, con leyendas engañosas (*bebida oficial de la Selección Mexicana*, *hidratador oficial de los atletas olímpico*), pues contienen colorantes y saborizantes (PowerAde, Gatorade, Zero, Clight, Electrolitos, etc.), edulcorantes como la sacarina (imida o-sulfobenzoica, E954), aspartame y acesulfame K o de potasio (NutraSweet, Canderel), ni sucralosa (Splenda), ni jarabe o fructosa de maíz (modificado o transgénico), pues ocasionan problemas cardiovasculares, hepáticos, renales, neurológicos y cáncer. No ingiera conservadores, saborizantes, ni colorantes cancerígenos; ni exceso de sales, pues un exceso de sodio, lesiona riñones, hígado y corazón, lo que contribuye con la retención de agua; un exceso de potasio, produce arritmia y paro cardíaco; los edulcorantes y los azúcares ocasionan obesidad y diabetes. Una dieta con verduras y fruta, no requiere un aporte extra de: Yakult, Activia, Ades (soya), Arizona, L-Carnitina Power Plus, Valle Frut (con 48 g de azúcar), ni suplementos con aditivos.

Prohibiciones para diabéticos, obesos con colesterolemia y trigliceridemia: las verduras del grupo II, ni alimentos preparados con harina (pan, pasteles, cereales, tortillas); ni consuma arroz, frijoles, garbanzos, habas; ni dulces, chicles, gelatinas, postres (contienen: azúcar, harinas refinadas, edulcorantes y otros aditivos). EVÍTELOS.

Observaciones: Si es insulín dependiente o hipoglucémico, haga 5 pequeñas comidas al día y tome agua natural.

VITAMINAS EN LA ALIMENTACIÓN

ENFERMEDAD POR DEFICIENCIA	FUENTES
Vitamina C o Ácido Ascórbico	
Escorbuto	jitomate, cítricos (naranja, toronja, kiwi), verduras como las coles (Bruselas, coliflor), y espinacas
Vitamina A o Retinol	
Ceguera nocturna, talla baja, e infecciones	yema de huevo, lentejas secas, nueces, avellanas, naranja, levaduras, verduras y hojas verdes
Vitamina D o Vitamina de la luz del sol	
Raquitismo y Osteomalacia	luz solar (10-15 minutos diarios), yema de huevo, quesos, mantequilla, crema, pescados (atún y salmón), sardinas, ostras
Vitamina E o Tocoferol	
Anemia en lactantes prematuros	yema de huevo, nueces, almendras, germen de trigo, maíz, cebada, arroz entero, aceites (cártamo y oliva), verduras de hojas verdes, espárragos
Vitamina K o Filomenadiona	
Alteraciones de la coagulación, o hemorragias	yema de huevo, coliflor y repollo, verduras de hojas verdes como la lechuga y la espinaca

Vitamina B1 o Tiamina	
Beriberi, neuritis, anorexia, cardiopatías, hepatopatías y alteraciones del sistema nervioso	yema de huevo, granos enteros, leguminosas, levadura de cerveza, arroz, frutas y verduras
Vitamina B2 o Riboflavina	
Fotofobia, glositis, y retardo en el crecimiento	yema de huevo, hortalizas, legumbres, levadura de cerveza
Vitamina B3, Niacina o Niacinamida	
Pelagra; dermatitis, diarrea, demencia	yema de huevo, pescado, pollo, granos enteros y pan integral, levadura de cerveza, vegetales verdes y semillas
Vitamina B5 o Ácido Pantoténico	
Fatiga, alergias, náusea, dolor abdominal; insuficiencia adrenal y encefalopatía hepática	yema de huevo, granos enteros, brócoli, aguacate, arroz, alfalfa, cacahuete, melaza, levadura de cerveza y jalea real
Vitamina B6 o Piridoxina	
Dermatitis, glositis, queilosis	yema de huevo, pescado, frijoles, maíz, germen, salvado, cereales enteros, levadura de cerveza, plátanos y ciruelas
Vitamina H, B7, B8 o Biotina	
Dermatitis seborreica, conjuntivitis, alopecia, colitis, glositis, anemia, depresión y convulsiones	yema de huevo, hongos, coliflor, papa, plátano, uva, sandía, fresas, cacahuete, levadura de cerveza, almendras, nueces, pescado, pollo y jalea real
Vitamina B9, Folato o Ácido Fólico (sintético)	
Glositis, diarrea, depresión, confusión, anemia, defecto del tubo neural y otros defectos cerebrales en el feto	yema de huevo, aguacate, brócoli, espárragos, espinaca, lechuga romana, frijoles, habas, naranja, fresas, betabel, tomates, col de Bruselas y levadura de cerveza
Vitamina B12 o Cobalamina	
Anemia megaloblástica, alteraciones neurológicas	yema de huevo, pescado, mariscos y levadura de cerveza

Comentario: las vitaminas y minerales de los alimentos naturales, frescos y orgánicos, con valor biológico (nutritivo), mantienen nuestra salud.

Para la anemia consume huevo, berros, espinaca, ajonjolí, chía, almendra, calabacita, pistaches, cacahuates y frijoles.

CONSUMA PRODUCTOS ORGÁNICOS, LIBRES DE TRANSGÉNICOS, PLAGUICIDAS Y ADITIVOS

No consuma productos con glutamato monosódico (GMS), aditivo neurotóxico; ni verduras, ni frutas transgénicas, empaquetadas o congeladas; ni pan, galletas, palomitas de maíz de microondas o cine. Ni las marcas: Bimbo, Marinela, Wonder, Quaker, Nestlé, Tía Rosa, Gamesa, Suandy, Lonchibon, Ricolino, Lara, Bacadín, El Globo, Sabritas, Barcel, pues se quedan entre los dientes, y favorecen la autólisis, y por su contenido en grasas *trans*, engrasan las arterias. Consuma tortillas de maíz criollo (no Minsa, Maseca, Milpa Real) y pan de panadería, sin conservadores; ni fructosa transgénica, ni colorantes cancerígenos.

CONSUMA ARROZ Y FRIJOL MEXICANOS, ORGÁNICOS, LOS IMPORTADOS SON TRANSGÉNICOS Y EL ARROZ CHINO TIENE PLÁSTICO

No utilice el aerosol **Pam**, contiene **dióxido de silicón**; ni cacerolas con teflón (**perfluoroalcoxido o ácido perfluorooctanoico**), ni telas resistentes a manchas, ni productos de limpieza que contengan este ácido, pues ocasionan fatiga crónica, fibromialgia, lupus, fenómeno de Reynaud, síndrome de sensibilidad química múltiple, hipotiroidismo, cirrosis, cáncer, enfermedades degenerativas; ni consuma productos con **benzoato de sodio**, **aditivo E211**, **parabenos**, **conservador cancerígeno**, **que destruye el ADN de las mitocondrias**, **acelerando el envejecimiento**. Se encuentra en refrescos, y en productos empaquetados y enlatados. Otros **parabenos actúan como estrógenos (hormonas femeninas)**, que se encuentran en suplementos, vitaminas, medicamentos, desodorantes, pastas de dientes, cosméticos,

bloqueadores, tintes, perfumes y comida chatarra (industrializada). Todos estos pueden producir cáncer, cirrosis, enfermedad de Parkinson (EP), enfermedad de Alzheimer (EA); ni la **butil hidroquinona terciaria (TBHQ)**, que produce cáncer. Conclusión: los aditivos que se agregan a los alimentos y productos que están en contacto con la piel son cancerígenos, mutagénicos y genotóxicos.

La leche en polvo puede tener **melamina**, químico de los plásticos, chocolates y pizzas. Consecuencia; niños con insuficiencia renal, que se incrementa en niños y adolescentes.

No consuma **Herbalife**, ni otros suplementos ricos en aminoácidos, porque ocasionan **proteinuria y aumento de las enzimas hepáticas, dañan riñones e hígado**, alteran los sistemas cardiovascular y nervioso, además de ocasionar depresión, pues contienen azúcares de plantas transgénicas (dextrosa y fructosa de maíz) ni edulcorantes (sacarina, aspartame, acesulfame K, sucralosa), cromo y otras sustancias químicas que lesionan nuestro organismo.

Según la Organización Mundial de la Salud, OMS, los productos transgénicos o genéticamente modificados, producen alteración del sistema inmunológico, entre otras alteraciones. Por ejemplo, la **soya transgénica**, es uno de los alimentos que Monsanto modificó genéticamente y comercializa con publicidad engañosa (*El Mundo Según Monsanto*, Marie-Monique Robin, Ed. Península, Barcelona, 2008). En las niñas ocasiona pubertad prematura (menarca o primera menstruación, a los 9 años); y a los niños les crecen las mamas, ya que contienen **isoflavonas** (estrógenos, hormonas femeninas). En EU, el 93% de cultivos de soya son transgénicos; en Brasil han destruido la selva tropical del Amazonas; en Argentina abarca el 43% de su territorio, sobre todo en la Pampa ocasionado esterilidad o erosión de su tierra, antes famosa por su milenaria diversidad agrícola y hoy contaminada por millones de litros de herbicidas cancerígenos (Roundup, glifosato). En Sudamérica, la soja transgénica también ocasiona pérdida de materias orgánicas del suelo, y retención del agua, que ocasiona inundaciones. El cultivo de soja es el más rentable para las transnacionales, a pesar de que es menos rica en calcio que la leche y que por su fuerte concentración de fitatos impide la absorción de metales como el hierro o el zinc, lo que aumenta el riesgo de anemia. Está prohibido su consumo, en menores de 5 años, porque como ya se dijo, es rica en isoflavonas. **Se comenta que La soya vale más que nuestras vidas, pues en la India, la soyización, el alimento Frankenstein, ha ocasionado el suicidio de agricultores.**

La moda de consumir calcio, coadyuva con el envejecimiento, aterosclerosis, Alzheimer y cáncer. El calcio se fija por la vitamina D que se forma en nuestra piel por los rayos del sol (cuando se toma de 10 a 20 minutos). En los alimentos se encuentra el calcio y otros minerales como fósforo, magnesio y potasio. Con mayúsculas se muestran los que contienen más cantidad de calcio: **CHÍA, BRÓCOLI, NOPAL**, pepino, PAPALOQUELITE, QUINTONILES (*Amaranthus hybridus*), PEREJIL, TOMATITOS, cilantro, HUAUZONTLE, XOCONSTLE, YERBABUENA, hojas de rábano, EPAZOTE, DIENTE DE LEÓN, chiles (ANCHO, pasilla, MORITA, GUAJILLO, CHIPOTLE), calabaza, berro, pistaches, girasol, cacahuates, AJONJOLÍ, ALMENDRA, AMARANTO, salvado de trigo, alubia, FRIJOL (amarillo, bayo y negro), garbanzo, verdolagas, boquerón, CHARALES, CAMARÓN SECOS, LANGOSTA DE RÍO, SARDINAS EN ACEITE, QUESO FRESCO, PARMESANO y YEMA DE HUEVO.

Alimentos ricos en magnesio: higos, limón, toronja, manzana, apio, levadura de cerveza, legumbres, semillas de girasol y sésamo, castañas, almendras, nueces, cacahuates, pistaches, jengibre, algas y spirulina, pan de miel y en todas las hojas verdes, ya que el magnesio forma parte de la estructura de la clorofila, pigmento fotorreceptor que participa en la transformación de la energía de la luz solar en energía química y por lo tanto, molécula responsable de la existencia de la vida en la Tierra.

Uno de los alimentos más completos es el HUEVO: El **cascarón**, está formado por carbonato de calcio. La **clara**, aporta 52 calorías (hidratos de carbono 1.20 g, proteínas 10.10 g y grasas 0.20 g); contiene 90%

de agua y 9% de proteínas (ovoalbúmina, es la más abundante, conalbúmina, ovomucoide, ovomucina y lisozima). La ovoalbúmina es una fosfogluco proteína que atrapa metales pesados, contiene ácido neuramínico, cisteína y metionina; la conalbúmina (ovotransferrina), es una proteína no fosforilada, que contiene manosa y glucosamina; el ovomucoide, es rico en glucosamina y aminoácidos azufrados, que contiene manosa, galactosa y ácido neuramínico; la ovomucina es una gluco proteína, rica en ácido neuramínico y siálico; y la lisozima, es un agente antimicrobiano con actividad enzimática, que destruye mucopolisacáridos de la pared celular de los microorganismos gram positivos. Contiene vitaminas: tiamina (0.01 mg), riboflavina (0.28 mg), niacina (0.10 mg), piridoxina (0.01 mg), ácido fólico (16 mcg) y cobalamina (0.07 mg). Y minerales: calcio (11 mg), fósforo (11 mg), hierro (0.10 mg), magnesio (9 mg), sodio (152 mg), potasio (137 mg) y zinc (0.02 mg). La **yema**, está compuesta por proteínas, grasas, vitaminas y minerales. La intensidad de su color depende del alimento que consuma la gallina y el color del cascarón depende de la raza (huevo blanco, raza babcock; rojo, hisex brown), y no hay ninguna diferencia nutricional entre ellos. Una yema aporta 20 calorías (hidratos de carbono 0.20 g, proteínas 16.40 g y grasas 32.90 g) y es la parte más nutritiva, por su aporte proteico de **aminoácidos esenciales**: isoleucina (820 mg), leucina (1,320 mg), lisina, (1,202 mg), metionina (364 mg), fenilalanina (728 mg), treonina (753 mg), triptófano (240 mg), valina (998 mg), histidina (400 mg), y arginina (1,143 mg), esta última, relacionada con la producción de hormona de crecimiento, el desarrollo de tejidos y músculos, y el mantenimiento del sistema inmunológico; **aminoácidos no esenciales**: alanina (325 mg), ácido aspártico (650 mg), cisteína (120 mg), ácido glutámico (715 mg), glicina (225 mg), prolina (250 mg), serina (480 mg), y tirosina (300 mg). La grasa, consiste en ácidos monoinsaturados (oleico, 12.06 g), poliinsaturados (**linoléico u omega 6, 3.66 g; y linolénico u omega 3, 150 a 200 mg; si las gallinas son alimentadas además de maíz, con chía, aceite de pescado y semillas de lino, sus huevos serán ricos en omega 3**), los fosfolípidos (lecitina, cefalina, esfingomielina) y el colesterol (1.6 g). Los minerales: calcio (152 mg), fósforo (508 mg), hierro (5.6 mg), magnesio (15 mg), sodio (49 mg), potasio (90 mg), zinc (3.38 mg) y selenio (19 µg). Las vitaminas liposolubles: A, E, D y K; y las hidrosolubles: tiamina (0.25 mg), riboflavina (0.44 mg), niacina (0.10 mg), piridoxina (0.31 mg), ácido fólico (152 µg) y cobalamina (3.80 µg). **Colina** (una yema 125 mg), se recomiendan 500 mg en el embarazo, desarrollo del sistema nervioso del embrión, cerebro, corazón e hígado; los **carotenoides, luteína y zeaxantina, para la vista. La lecitina y las grasas insaturadas reducen la absorción intestinal del colesterol; previenen, Alzheimer, cataratas y degeneración macular.**

**NO CONSUMA HUEVO DE GALLINAS ESTRESADAS DE GRANJAS INDUSTRIALIZADAS,
TRATADAS CON HORMONAS Y ANTIBIÓTICOS**

**CONSUMA HUEVO DE GALLINAS DE LIBRE PASTOREO,
QUE SE ALIMENTEN CON MAÍZ DE MÉXICO, NO TRANSGÉNICO**

En caso de DEBILIDAD, ANEMIA, CÁNCER, tome, el jugo o extracto de los 14 vegetales: 1 hoja de lechuga, 1 hoja de acelga, 1 hoja de col, 1 ramita de coliflor, 1 ramita de kale (col rizada), 1 ramita de brócoli, 1 ramita de perejil, 1 jitomate chico saladet, 1 rebanada de betabel, de jengibre y de cúrcuma (raíz de azafrán), 1 rebanada de pepino con cáscara, 1 zanahoria mediana, 1 rama de apio, el jugo de 1 limón y ½ cucharadita de chía; y semilla de uva roja.

Son anticancerígenos naturales: aceite de oliva (hidroxitirosol, ácido oleico), nueces (omega 3, fitoesteroles, antioxidantes y polifenoles), brócoli (sulforafano), ajo y cebolla, granada roja (antioxidantes, antiinflamatorios, polifenoles y elagitaninos que inhiben la aromataza), semillas de lino (lignanos), bayas como las uvas rojas, frambuesas y capulines (antocianos y ácido elágico), moringa (glucosinolatos), té verde (polifenol epigallocatequina-3-galato), jitomate (antioxidante licopeno), coliflor (vitamina C y manganeso, β-caroteno, β-criptoxantina, ácido cafeico, ácido cinámico, ácido ferúlico, quercetina, rutina y kaempherol); ajeno dulce (artemisina, de la Artemisa annua). Otros: kala (col rizada), y las semillas de aceitunas. Los alimentos color morado se recomiendan porque

contienen polifenoles (compuestos fenólicos), sustancias químicas naturales con propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y anticancerígenas, sobre todo del colon, también disminuyen el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Conclusión: afectan nuestra salud y contaminan nuestro entorno (agua, aire y tierra): semillas, y productos transgénicos; agroquímicos o **plaguicidas** (insecticidas, herbicidas y raticidas); reguladores del crecimiento o maduración acelerada de plantas; medicamentos veterinarios (nitrofurano, fluoroquinonas, malaquita verde, cloranfenicol); **anabólicos** que se administran al ganado y aves de corral, como la hormona de crecimiento, la somatostatina bovina, y el clenbuterol; radionucleidos (cesio 137, estroncio 90); **hidrocarburos aromáticos policíclicos** del petróleo, carbón y alquitrán, altamente cancerígenos y teratogénicos; arsénico, mercurio, cadmio, nitrato y perclorato; bifenilos policlorados, dioxinas y polibromodifeniléteres; **materiales de empaque** con antimonio, cianuro, estaño, plomo, ácido perfluorooctanoico, semicarbacida, benzofenona, isopropiltioxantona, y **bisfenol-A, disruptor endocrino, altamente cancerígeno, por los lixiviados de agua embotellada unidos al material plástico;** empaques de polietilentereftalato (PET), perclorato, ftalatos y bisfenoles; utensilios de cocina de cobre, aluminio y plomo; lubricantes y productos de limpieza como **el cloro cancerígeno;** micotoxinas, fitohemaglutinina, alcaloides de pirrolizidina y grayanotoxina, setas venenosas, mariscos, y peces tóxicos que contienen escombrotóxina, ciguatoxina y la tetradotoxina del pez globo o Fugu.

Los cosméticos, con cancerígenos, que promueven el envejecimiento de la piel: propilenglicol y butilenglicol, polietilenglicol, lauril sulfato de sodio, hidróxido de sodio o sosa cáustica, triclosán (bactericida que puede alterar a regulación hormonal y es cardiotoxico), hidantoína, urea o imidazolidinil, aceite mineral, dietanolamina, monoetanolamina, trietanolamina, alcohol isopropilo SD 40, colorantes F, D y C, **parabenos** y fragancias que contienen 4,000 ingredientes y que está en los cosméticos, en un 72%.

El procesamiento de los alimentos (cocción y fermentación), forman reacciones químicas y sustancias tóxicas para nuestro organismo como: nitrosaminas, hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP), aminas heterocíclicas, histamina, acrilamida, furanos, benceno, grasas trans o hidrogenadas, monocloropropanediol, semicarbacida, 4-hidroxinonanal y el carbamato de etilo. La **acrilamida** es un químico neurotóxico que se encuentra en los refrescos, papas fritas, cereales, galletas, palomitas y todos los productos manufacturados que se elaboran a muy altas temperaturas.

Todos estos **tóxicos sintéticos** que consumimos, el inicio del tabaquismo, el alcoholismo a edades tempranas, los alimentos transgénicos, los 5 venenos blancos (sal, azúcar, leche, arroz y harina), el uso de aditivos como los conservadores, colorantes, edulcorantes, amplificadores del sabor y emulsionantes, desencadenan patologías, desde reacciones alérgicas hasta alteraciones neurológicas, cardiopulmonares, cáncer, abortos espontáneos y defectos de nacimiento por daño genético.

Por lo tanto, consuma productos realmente orgánicos, naturales, libres de transgénicos, plaguicidas, hormonas y aditivos, que de manera irresponsable e inmoral se les agregan a los alimentos y medicamentos. Por ejemplo, el vegetal más contaminado es el apio, pues se comprobó que contenía 95% de plaguicidas; sólo en un pedazo se encontraron, 67 tipos diferentes.

GLUTAMATO MONOSÓDICO, GRASAS TRANS Y BEBIDAS TÓXICAS: El glutamato monosódico (GMS), **aditivo adictivo, es responsable de obesidad, diabetes y enfermedades neurodegenerativas** (EP, EA y ELA); déficit de atención, adicciones, alcoholismo, alergias, asma, fibrilación auricular, autismo, depresión, mareos, epilepsia, fibromialgia, golpe de calor, hipertensión, hipotiroidismo, síndrome de intestino irritable, inflamación, migraña, tumores en hipófisis, ataques de pánico, rosácea, trastornos de

sueño, audición y visión. El GMS o "saborizante natural", "proteína vegetal hidrolizada", "accent", "Ajinomoto", etc, está en Knorr **Suiza, sopas Campbell y Maruchan, Doritos Hostess, Sabritas, Barcel, Ruffles, Betty Crocker, salsas Heinz, comidas congeladas Swanson, aderezos Kraft light; café Tim Horton; empaquetados, sopas, botanas y alimentos "rápidos". Cocinan con GMS: Vips, Burger King, McDonalds, Wendy's, Taco Bell, Chilis, Applebees, Denny's y Kentucky Fried Chicken.** John Erb (*The Slow Poisoning of America*, John E. Erb. Ed. Paladins Press. Virginia Beach, 2003), investigador de la Universidad de Waterloo, Ontario, escribió, ***El Lento Envenenamiento de América***, y demostró que ocasiona obesidad y diabetes, pues el **GMS triplica la cantidad de insulina que el páncreas produce.**

LAS GRASAS TRANS: Las grasas *trans* o hidrogenadas (malas) ocasionan enfermedades cardiovasculares; son ácidos grasos insaturados que se forman cuando los aceites vegetales se procesan y se transforman en un sólido o líquido estable; proceso llamado, hidrogenación. Se encuentran en alimentos horneados, fritos, para que no se hagan rancios, como **MARINELA, BIMBO, WONDER, GAMESA, SABRITAS, BARCEL, KELLOGS, entre otros; además contienen conservadores y colorantes; y las palomitas para el microondas contienen diacetil, que da sabor a la manteca, y genera bronquiolitis linfocítica obliterante.** Se ha prohibido en algunos restaurantes, por producir cardiopatías. **Contienen alto contenido de grasas trans:** galletas, pasteles y bollos; margarina, manteca vegetal, aceite comercial y dietético; productos premezclados (pasteles, panques, bebida de chocolate, pizzas); alimentos fritos (donas, pollo frito, palitos de pescado, *nuggets*); refrigerios (papa y maíz)

BEBIDAS QUE NOS MATAN

RED BULL: cocktail de la muerte, con **taurina** (inhibe neurotransmisores, agrava efecto bipolar y ocasiona esquizofrenia), **cafeína** (junto con la taurina aumenta la función ventricular), **sacarosa, glucosa, inositol y glucuronolactona**, químico peligroso desarrollado por el Departamento de Defensa de EU, en 1960, para estimular a los soldados en Vietnam; droga alucinógena que calma el estrés; descontinuada por producir migraña, tumores cerebrales y hepatotoxicidad; acelera el ritmo cardíaco, ocasiona infarto, hemorragia cerebral, hipertensión arterial y excitabilidad, altera el sistema nervioso ocasionando enfermedades neuronales irreversibles; mezclado con el alcohol es mortal.

MONSTER, BOOST, BLUE SHOT, DARK DOG, MC2, CICLÓN, CULT y LA BOMBA: Contienen cafeína, ginseng, taurina, carnitina, edulcorantes y guaraná. Los neuroestimulantes que contienen ocasionan: **arritmias, ansiedad, irritabilidad, dificultad para concentrarse, diarrea y temblor.** En jóvenes, le abre la puerta a estupefacientes o psicotrópicos, pues estimulan y dañan al sistema nervioso. Son cardiotóxicos, hipertensivos, ocasionan agresividad, cambios de humor, depresión y dependencia.

COCA ZERO: Contenía **ciclamato monosódico**, endulzante barato, prohibido por ser cancerígeno, que cambiaron por **aspartame**, cancerígeno y neurotóxico, produce calambres, vértigo, cefalea, dolor de articulaciones, visión borrosa, pérdida de la memoria, convulsiones, altera el habla y aumenta la glucosa. El **aspartame (fenilalanina, ácido aspártico y metanol)**, se acumula en adipocitos o células de grasa. El ácido aspártico y la fenilalanina son neurotóxicos; ocasionan ira y violencia. Si se ingiere durante el embarazo producen retraso mental en el bebe. **La fenilalanina, bloquea la síntesis de serotonina ocasionando depresión, y la síntesis de dopamina, ocasionando Parkinson; Esclerosis Múltiple, Lupus Eritematoso Sistémico, Alzheimer y Cáncer.** El aspartame creado por Monsanto, empresa multinacional, patenta semillas transgénicas, las *semillas de la muerte; es ecocida.*

COCA~COLA: Contiene ingredientes nocivos como: azúcar (10 cucharadas por lata), fructosa transgénica (protoxina), el cancerígeno 4-MI (amoníaco y sulfitos, cancerígenos), el colorante E-150d, que le da color oscuro, asociado con la deficiencia de vitamina B6, cuya carencia produce anemia, fatiga, nerviosismo,

depresión, confusión, vértigo, conjuntivitis, llagas, vómito, hiperactividad y resistencia a la insulina, y el ácido fosfórico, que evita la fijación del calcio en los huesos, generando osteoporosis.

GATORADE: *energetizante con alto contenido en sodio, azúcares y tóxicos* (sacarosa y fructosa transgénica, ácido cítrico, saborizantes naturales y artificiales, citrato de sodio, fosfato monopotásico, éster de glicerol de colofonia de madera, acetato isobutirato de sacarosa, aceite vegetal bromurado y colorantes cancerígenos (Amarillo 5, 6, y Rojo 40), gran cantidad de potasio (27 mg/L), sodio (464 mg/L) y azúcares (59 g/L). Lo necesario para ocasionar: diabetes, insuficiencia renal, cardiopatías y cáncer.

JUGOS JUMEX y DEL VALLE, COCA y PEPSI COLA y AGUA BONAFONT: No es recomendable consumirlas, son bebidas fluoradas (neurotóxicas y cancerígenas); ocasionan vómito, dolor abdominal, diarrea, convulsiones y espasmos; osteoesclerosis y fluorosis dental; se elaboran con tóxicos que no se eliminan de las células; ricos en sal y azúcar, frutuosa y maíz transgénico (mata a la mariposa Monarca).

PEDIALYTE, ELECTROLIT Y YAKULT: *bebidas azucaradas*, con altas cantidades de sodio, que junto con otros alimentos azucarados y salados, ocasionan alteraciones renales y/o cardiovasculares. El Pedialyte Electrolit en exceso ocasiona edema, agitación y convulsiones; el P45 ocasiona náuseas, vómito, estreñimiento, mareos y cefalea. El Yakult también ocasiona retención de líquidos y obesidad.

Todos estos productos junto con otros ricos en carbohidratos, grasas y sales, han incrementado el número de niños obesos, diabéticos, con hipertensión, insuficiencia renal, dislipidemia, cáncer, enfermedades autoinmunes y las del colágeno que también van en aumento.

ADITIVOS Y CÁNCER: El cáncer es una pandemia, debido a la ingesta de aditivos cancerígenos que se encuentran en dulces, chicles, refrescos, postres, jugos, mermeladas, capuchinos, entre otros productos; además de los químicos cancerígenos que están en el aire, agua, cosméticos, y productos de limpieza. Entre los aditivos cancerígenos están los colorantes: amarillo anaranjado S o amarillo oca FCE (E-110), rojo 2G (E-128), azul patente V (E-130), azul de antroquinona (E-131), rojo artificial (E-123), ponceau 6R o rojo oscuro artificial (E-126), ácido benzoico (E-210), benzoato de sodio (E-211), etil p-hidroxibenzoato (E-214), etil p-hidroxibenzoato de sodio (E-215), propil p-hidroxibenzoato (E-216), propil p-hidroxibenzoato de sodio (E-217), derivado sódico del éster propílico del ácido p-hidroxibenzoico (E-218), metil p-hidroxibenzoato de sodio (E-219), difenilo (E-230), ortofenil fenol (E-231), ortofenil fenol sódico (E-232), nitrito de potasio y sodio (E-249, 250 y 251), nitritos y nitratos (E-249 al E-252), propionato sódico (E-281), propionato cálcico (E-282), propionato potásico (E-238), butilhidroxianisol o BHA (E-320), butilhidroxitol o BHT (E-321); y los edulcorantes: aspartame (E-951), acesulfame K y sucralosa (Splenda), ciclamatos (E-952), sacarina y sus derivados (E-954), dimeticona (E-900), carragenatos (E-407), entre otros.

ASPARTAME (Canderel, Nutrasweet, Equalmeasure y Spoonful): neurotoxina que produce Monsanto, destruye el Sistema Nervioso Central (SNC), ocasionando: Esclerosis Múltiple, Lupus Eritematoso Sistémico, Esclerodermia, EP y EA; formado por el 50% de fenilalanina (neurotransmisor regulador), precursor de tirosina, que forman varios neurotransmisores; el 40% de ácido aspártico (neurotransmisor excitador del SNC) y precursor de glutamato, asparagina y glutamina; el 10% del éster de metilo que se convierte en metanol en el estómago, y luego en ácido fórmico, produce acidosis; el formaldehído y la dietilpiperazina, son cancerígenos, y otros tóxicos, se encuentran entre sus componentes. La fenilalanina y el ácido aspártico producen ira, violencia, cefalea, mareos, cambios de humor, náusea, vómito, dolor abdominal, diarrea, calambres, visión borrosa, crisis convulsivas, pérdida de la memoria, insomnio, dermatitis, arritmia, tumefacción, disnea. Se encuentra en los productos *light*, bebidas y postres dietéticos, gelatinas, *kool-aid*, té helado, chicles, chocolates, congelados, cereales, mentas, aderezos, vitaminas, fruta cristalizada. La Coca-cola light tiene: acesulfame K (16 mg/%) y aspartame (24 mg/%). La Coca ZERO contenía ciclamato de sodio (27 mg%), pero fue sustituido por ser altamente cancerígeno, fue sustituido por acesulfame K (15 mg%) y aspartame (12 mg%), neurotóxicos y cancerígenos; no prohibidos, a pesar del daño que ocasionan.

SUCRALOSA (Splenda): contiene **cloruro de metileno (cancerígeno)**; debilita al sistema inmune, produce arritmia, agitación, disnea, cefalea, erupciones, depresión, visión borrosa, confusión, daño hepático, renal y cáncer; descubierta cuando el joven Phadnis (Rodero AB, Rodero LS, Zoubel R (2009) Toxicity of sucralose in humans: a review. *Int J Morphol*, 27(1):239-244), probó accidentalmente su nuevo *insecticida*, que era dulce y barato.

FRUCTOSA TRANSGÉNICA: La **Coca-Cola (FEMSA)** y **Pepsi-Cola** promocionan la **fructosa transgénica, sin importarles** las consecuencias económicas para campesinos y trabajadores de la **Industria Azucarera Mexicana**, patrimonio cultural, además de que deterioran ecosistemas, importantes para nuestra supervivencia. **La fructosa transgénica contiene la proteína Bt** (gen de la bacteria *Bacillus thuringiensis*), introducido en el maíz por técnicas de ADN recombinante (cambia el código genético original), para conferir resistencia a insectos lepidópteros. **La Bt es en una proteína insecticida de una bacteria o protoxina**; producto que importamos por toneladas y que la consumimos, desde el 2008, cuando se le abrieron las puertas a Monsanto, el productor de semillas transgénicas.

Sabemos que, al alterar el curso natural de la evolución, se modifica la vida misma. La evolución de las especies es el resultado de la **mutagenicidad natural** que se da dentro de la misma especie. Pero, con la **manipulación de un gen** (gen injertado), se produce inestabilidad y por ende mutagenicidad y genotoxicidad. **Nuestras generaciones ya están padeciendo prematuramente enfermedades neurodegenerativas, autoinmunes y cáncer.** Esto más la contaminación, el estrés, los alimentos procesados con aditivos, así como las hormonas que consumimos, maximizan el daño a nuestra salud. Somos ya más vulnerables a las infecciones por la **resistencia a bacterias patógenas** que no podemos combatir; grave problema de salud pública.

Amenazas a la salud por ingesta de Organismos Genéticamente Modificados (OGM): 1) Toxicidad por ADN recombinante e inestabilidad de genes implantados y producción involuntaria de tóxicos; 2) Alergias, resistencia a los antibióticos y debilitamiento del sistema inmunológico; 3) Efectos acumulativos producen procesos degenerativos; 4) Desequilibrios hormonales.

Repercusiones agro-biológicas causadas por los OGM: 1) Resistencia a otros agroquímicos (plaguicidas); 2) Polinización indeseada e hibridación con especies silvestres; 3) Reducción de la biodiversidad y muerte de fauna silvestre; 4) Afectación de la cadena alimenticia natural; 5) Destrucción de la reacción autoinmune de plantas; reducción de microorganismos en suelos, y contaminación genética (nuevos virus y bacterias); 6) Resistencia y creación de *superinsectos*; 7) Resistencia de plantas a antibióticos; 8) Riesgos desconocidos sobre la biodiversidad.

Entre el 2017-2018 México importa 16 millones de toneladas de maíz transgénico a EU (La Jornada, 2018) y el jarabe de alta fructosa de maíz transgénico, más 2 millones de toneladas anuales, a precios bajos; edulcorante para refrescos y otros productos. Se contaminaron con granos transgénicos: Kraft, Kellogs, ConAgra, Archer, Daniel Midland y Tyson. El maíz transgénico contiene un gen bactericida, detectado en la sangre de mujeres embarazadas y en fetos. En el 2007, el arroz transgénico que la Unión Europea rechazó, México, lo aceptó; más del **90% del arroz en México, era transgénico.**

"La tierra es nuestra madre, de ella provenimos y dependemos, a ella regresamos. El árbol, el agua, los ríos, la naturaleza son vida. Debemos defenderlos, respetarlos y protegerlos, porque pueden desaparecer..., y el hombre quiere transformarlos... La tierra nos da medicinas, comida, abrigo, vestimenta y aire puro..., cada árbol, cada planta es medicina... Opongámonos a las injusticias e invasiones, como hace siglos", dice un dirigente Guamí de Costa Rica, después de ser desplazado de su tierra y cultura, por una transnacional. **La vida en venta: transgénicos, patentes y biodiversidad**, de Ivannia Ayales, psicóloga social de la Universidad de Costa Rica; Dr. Ulrich Brand, de la Universidad de Kassel, Alemania; Ana Lucía Bravo, Laura Carlsen, entre otros. Ed. Heinrich Böll. El Salvador, 2002.

CLORO, FLUOR Y CÁNCER: El cloro y los **trihalometanos (THM)**, cancerígenos, penetran la piel y los pulmones; sin pasar por el hígado para su detoxificación. Se comparó a 1,219 voluntarios con cáncer de vejiga con otros 1,271 sin cáncer. Todos los entrevistados tomaban cloro a través del agua potable, de la alberca o lo usaban; se midió el nivel de THM en el agua de varios municipios y se encontró que las personas que vivían en casas con un nivel de 49

µg/litro de THM, tenían el doble de riesgo de desarrollar cáncer de vejiga, que los que recibían agua con 8 µg/litro de cloro. **El 35% de las personas que bebieron agua con cloro presentaron cáncer de vejiga. El uso de agua clorada en las albercas elevó el riesgo al 57% de cáncer de estómago, hígado, vejiga, colon, recto, senos y laringe; 7 de cada 10 estadounidenses beben agua clorada y tienen cáncer de estómago.**

EVITE EL USO DE FLUOR, que se encuentra en: perfumes, lociones, detergentes (ACE, Ariel, Vanish, Suavitel, Fabuloso, 1 2 3); desodorantes, y cremas; ambientadores para el hogar y pesticidas. **El flúor es un veneno tan potente como el arsénico, causa fluorosis dental** (dientes oscuros, frágiles); produce **cáncer de tiroides, osteoporosis, hipotiroidismo, fibrosis pulmonar, aterosclerosis, cardiopatías, insuficiencia renal, rotura de tendones, infertilidad, artritis, obesidad, Síndrome de Déficit de Atención e Hiperactividad (DAHA) y disminuye la testosterona.** El flúor en la glándula pineal, disminuye la melatonina y produce **insomnio.**

Los perfumes tóxicos, producen cáncer (mutan al ADN de los espermatozoides, pulmones, el aparato urinario y el sistema endocrino); su alta toxicidad se debe a ftalatos y almizcles sintéticos. Contienen ftalatos: Adidas, Alqvimia, Armani, Bogner, Bvlgari, Calvin Klein, Cartier, Chanel, Coty, Dior, Etienne Aigner, FCUK, Fiorucci, Gloria Vanderbilt, Gucci, Hugo Boss, Isabella Rossellini, Jean-Paul Gaultier, Joop, Lancome, Melvita, Mexx, Naomi Campbell, Paco Rabanne, Puma, Ralph Lauren, The Body Shop, Tommy Hilfiger, Van Gils, Victoria Secret. **Contienen gran cantidad de ftalatos:** Calvin Klein, Melvita, Jean-Paul Gaultier, Ralph Lauren, Van Gils, Dior, Cartier, Coty, Bvlgari, Joop, The Body Shop, Fiorucci, Paco Rabanne, Adidas, Alqvimia, Armani, Etienne Aigner, Isabella Rossellini. **Contienen gran cantidad de almizcles:** The Body Shop, Jean-Paul Gaultier, Cartier, Ralph Lauren, Bvlgari, Tommy Hilfiger, FCUK, Coty, Yves Saint Laurent, Armani, Paco Rabanne, Calvin Klein, Van Gils, Dior, Chanel.

Investigaciones confirma que los contaminantes del medio ambiente causan cáncer de mama y próstata [Bagga D, Anders KH, Wang HJ, Glaspy E, Glaspy J (2000) Organochlorine Pesticide Content of Breast Adipose Tissue From Women With Breast Cancer and Control Subjects. *J Natl Cancer Inst* 92(9):750-753; Settini L, Masina A, Andrión A, Axelson (2003) Prostate cancer and exposure to pesticides in agricultural settings. *Int J Cancer* 104:458-461]; ya que las **organoclorinas** de los pesticidas y plásticos afectan a fetos, bebés, niños y jóvenes; en la industria, el 95% de 100,000 sustancias químicas están sin regular. Wilhelm Hueper, científico del Instituto Nacional del Cáncer de EU, escribió en 1942 (Sellers C (1997) Discovering environmental cancer: Wilhelm Hueper, post-World War II epidemiology, and the vanishing clinician's eye. *Am J Public Health*. 87(11):1824-1835: "La carcinogénesis medioambiental es la consecuencia más funesta de nuestro ambiente industrial. Aunque su alcance y magnitud es desconocida es obvio que los carcinógenos externos, suponen un problema urgente en la salud pública"... "A través de un continuo y temerario incremento de la contaminación del medioambiente con carcinógenos químicos y físicos, **se está asentando la base para la aparición de una epidemia catastrófica**, que no podrá ser detenida por décadas una vez que inicie". En el 2002 había 24,6 millones de personas con cáncer; en el 2020, 30 millones.

RECOMENDACIONES: Use jabón Roma (biodegradable), Ajax (sin cloro), Tertsso, Tepeyac, Zote y Lirio; pasta de dientes sin fluor ni edulcorantes, Briden; desodorante neutro, no antitranspirante, sin parabenos. No se perfume, ni aromatice; coloque mosquiteros; evite insecticidas. No tome agua en botellas de plástico ni aluminio, **sólo de vidrio o acero inoxidable.** No consuma alimentos en empaques de plásticos como el unicell (bisfenol, ftalatos, percloratos cancerígenos; y disruptores endocrinos, cambian los caracteres sexuales). El unicell (poliespan), se fabrica a partir del petróleo, no es reciclable, ni degradable, es altamente tóxico para el consumidor y el medio ambiente. No consuma suplementos *milagrosos*, ricos en colorantes, edulcorantes, saborizantes, conservadores, ni altas cantidades de aminoácidos y/o proteínas, azúcares y ni sodio. Revise los ingredientes de los productos.

Consuma frutas, verduras y semillas, de hojas verdes (verduras, legumbres y hortalizas), ricas en vitamina A, E, K, el complejo B y minerales como el calcio, fósforo y magnesio. No consuma carne, ni pollo del super; investigue la procedencia del pescado, marisco, huevo y lácteos, pues pueden haber sido de animales tratados con hormonas, clenbuterol, antibióticos y con la máxima crueldad. Consuma los que sean tratados de manera humanitaria y digna, y que sus productores no dañen el medio ambiente. Elija los productos de las granjas ecológicas. Utilicemos la ética para elegir lo que vamos a consumir. Haga conciencia.

REDUCTORES DE PESO, PRODUCEN INFARTO DEL MIOCARDIO Y LA MUERTE: Contienen **plantas tóxicas, Thevetia spp y Fucus vesiculosus;** sustancias tóxicas como el picolinato de cromo y la sibutramina: Capslim, Escoba Intestinal, Easy Figure, Maxi Demograssa, Demograss, Reductil, Ectiva, GEA, Peso Natural, Sbeltix, Slim and Bodygrass, Té Rojo Magistral, Adelgazol PM, Fat&Burners, KMA Kilos, Redu Express, Thermogenic, Venus Slim, Pro Winner de Pronat, Alcachofa, entre otros. Producen: hipo e hipertiroidismo, alergia,

cáncer de tiroides, gota y acné; neurotoxicidad, problemas psiquiátricos, infarto, taquicardia, hipertensión arterial, ansiedad, insomnio, cefalea, mareo, náusea, constipación, y dermatitis; necrosis de riñones y muerte. El Capslim es un “reductor natural” (corteza del árbol troncomin), **que produce infarto y muerte. La Alcachofa contiene:** l-carnitina, l-lisina, garcinia, cambogia, citrato de calcio, vinagre de manzana e hinojo, que producen: cefalea, náusea, vómito, hiperhidrosis, miastenia (enfermedad neuromuscular autoinmune y crónica, con falla respiratoria), alteraciones hepáticas y renales, hipertensión e isquemia arterial.

PESTICIDAS Y ENFERMEDAD DE PARKINSON (EP): Se demuestra en la sangre, por la presencia del **β -hexaclorociclohexano (β -HCH), prohibido en 1970** (RW Johnson, Medical School, EU, Archives of Neurology, (2009); 66:870-875); y JR Richardson lo comprueba en pacientes con Alzheimer; dura décadas en el ambiente y en el organismo. Los investigadores analizaron los niveles de 16 pesticidas en sangre de 50 personas con EP, 43 sanos y 20 con EA. **El 75% con EP tenían β -HCH, a diferencia del 40% del grupo control y del 30% del grupo con EA;** la genética influye un 10%, el resto está en el ambiente. Se confirma la asociación entre la exposición a pesticidas y la EP (143,000 individuos expuestos a pesticidas por 10 años, resultó que **el 70% desarrollaron EP**), Ascherio A, Honglei Ch, Weisskopf M, O'Reilly E, McCullough M, Calle E, Schwartzschild M, Thun M (2006) Pesticide Exposure and Risk of Parkinson's Disease. *Annals of Neurology*, a journal published by John Wiley & Sons. DOI: 10.1002/ana.20904. El herbicida **paraquat causa degeneración de neuronas y produce EP en modelos experimentales;** hay destrucción de la sustancia negra, células nerviosas que envían fibras a ambos hemisferios del cerebro; libera el neurotransmisor dopamina, para controlar movimiento y coordinación; hay depresión e invalides.

Entre menos informados estemos más nos manipulan con una información malintencionada porque los intereses están por encima de todo valor ético; se enriquecen a costa de la enfermedad, la eliminación de la población (75 millones de personas, por año), contribuyen con la deforestación, polución, emisiones de tóxicos, acidificación de océanos y extinción de especies. Para cuidar nuestro planeta, necesitamos: 1) Evitar el consumo de nuestros recursos no renovables; 2) Evitar industrias que intoxican población y medio ambiente; 3) Reforestar de una manera urgente y masiva, nuestras tierras; 4) Apoyar con educación, para ser autosuficientes y evitar la sobrepoblación y sobreexplotación de los recursos del Planeta.

Dra. Susana Alcázar
salcazar2016@gmail.com
www.gerontologia.com.mx