



COMER Y NO MORIR EN EL INTENTO

7a

EDICION

Mayo 2009



Adepogol

**A mi padre,
por su constante apoyo
en la realización de este documento**

*Si interrumpimos la determinada duración de las enfermedades,
si intervenimos con medicamentos irritantes,
entonces ocurre que las enfermedades de poca importancia
se convierten en enfermedades graves y que su número,
al principio pequeño, se vuelve muy grande.*

Platón (Filósofo griego)

*El ser humano pasa la primera mitad
de su vida arruinando la salud
y la otra mitad intentando restablecerla.*

Joseph Leonard

*La salud es un estado de completo
bienestar físico, mental y social, y no sólo
la ausencia de enfermedad o dolencia.*

Organización Mundial de la Salud (OMS)

| INDICE | | |
|--|------|--------|
| Introducción | [Ac] | - 1 - |
| Novedades y consejos de impresión | [Ac] | - 12 - |
| Libros documentos y vídeos | [Ac] | - 13 - |
| ADITIVOS | | - 20 - |
| Aditivos peligrosos | | - 21 - |
| Tarjeta aditivos | | - 25 - |
| Etiquetaje de los alimentos | [N] | - 27 - |
| Alimentos garantizados | | - 29 - |
| Aspartame | | - 30 - |
| Aditivos prescindibles | | - 34 - |
| Chuches | | - 40 - |
| Ácido Ascórbico | | - 46 - |
| Almidón modificado | [Ac] | - 47 - |
| Aditivos autorizados y función | | - 49 - |
| Sulfitos y ozono | | - 60 - |
| COSMETICOS | | - 63 - |
| Ojo con los cosméticos | | - 64 - |
| Cosméticos con nitrosamina | | - 66 - |
| Tarjeta cosméticos | | - 67 - |
| Análisis químico de perfumes | | - 69 - |
| Elaboración de champú natural | [Ac] | - 73 - |
| TRANSGENICOS | | - 74 - |
| Transgénicos sí, transgénicos no | | - 75 - |
| Guía roja de alimentos transgénicos | | - 78 - |
| Los alimentos transgénicos matan | | - 80 - |
| Rechazo mundial a los transgénicos | | - 82 - |
| No a los alimentos transgénicos; 12 buenas razones científicas | [N] | - 87 - |
| QUIMICOS | | - 92 - |
| Dioxinas y furanos | | - 93 - |
| El flúor | [N] | - 96 - |
| Fresas con pesticidas | | - 98 - |
| Vinos de mesa | [N] | - 99 - |

| | | |
|--|------|---------|
| Pescado con mercurio | | - 100 - |
| Mercurio en el pelo de las españolas | | - 102 - |
| Pesticidas en la alimentación | | - 103 - |
| Pesticidas en la dieta europea | [N] | - 105 - |
| REACH | [Ac] | - 108 - |
| Sustancias químicas extremadamente peligrosas | | - 114 - |
| La limpieza del hogar | [N] | - 117 - |
| Tipos de envases plásticos | [N] | - 119 - |
| Empastes dentales | [N] | - 121 - |
| HIGIENISMO | | - 126 - |
| Higiene vital; aprender a vivir mejor | | - 127 - |
| La medicina | | - 130 - |
| Alimentación preventiva y curativa | | - 132 - |
| La fruta | [N] | - 133 - |
| Que hay de malo en los productos lácteos | | - 137 - |
| La industria láctea | | - 140 - |
| Margarinas; nefastas hidrogenadas | [N] | - 142 - |
| Agua; la elección es clara | | - 145 - |
| El fraude de la vitamina B12 | | - 148 - |
| Almidones; insospechado peligro blanco | [N] | - 151 - |
| La solanina de las patatas | | - 158 - |
| El pan | [N] | - 159 - |
| La sal de mesa; puro veneno | | - 161 - |
| Azúcar blanco; ladrón del organismo | | - 165 - |
| La impostura pasteuriana de las vacunas | | - 168 - |
| Por qué se deben evitar las vacunas | | - 177 - |
| La refinación de los aceites | | - 186 - |
| Aceite de oliva; base de la salud mediterránea | | - 188 - |
| ¿Somos carnívoros u omnívoros por naturaleza? | | - 191 - |
| Alimentos animales | | - 193 - |
| Las grasas trans | [N] | - 197 - |
| Efectos de la carne de cerdo sobre la salud | [N] | - 199 - |
| Los germinados, una fuente de salud | | - 207 - |
| Nueces; perfecto equilibrio | [N] | - 209 - |

| | | |
|--|-----|---------|
| VARIOS | | - 211 - |
| Gripe Aviar | | - 212 - |
| Vacas locas | | - 214 - |
| Telefonía móvil | | - 217 - |
| Los peligros ocultos de cocinar con microondas | [N] | - 221 - |
| Coca Cola | | - 229 - |

[N] = Nuevo [Ac] = Actualizado

Introducción

La salud es la tendencia natural del organismo humano, desde su origen y nacimiento. De no ser así, no se podría desarrollar la vida. El cuerpo humano está dispuesto para vivir en salud a pesar de las dificultades que encuentra en su camino.

Podemos decir que todos al nacer heredamos un capital de salud. Un capital que hemos de administrar a lo largo de nuestra vida. Según las inversiones que hagamos este capital puede aumentar o disminuir. Un capital inicial importante explica la larga supervivencia de personas que malgastan su salud. Es el ejemplo del millonario que derrocha dinero pero siempre le queda saldo en la cuenta. Un menguado capital inicial puede incrementarse con buenas inversiones en hábitos saludables, o puede arruinar o hipotecar prematuramente a una persona si no cuida sus inversiones.

La enfermedad no es algo extraño que viene a fastidiarnos , no es cuestión de mala suerte, ni un conjunto de síntomas, es un estado del organismo consecuencia natural de una manera de vivir.

No intentemos combatir la enfermedad, o mejor dicho sus síntomas, sino buscar la salud a través del estudio y la aplicación de los elementos que la favorecen (los llamados factores de salud: Una alimentación sana, una respiración adecuada, el sol, el reposo, la higiene mental...), evitando los errores que nos han llevado al desequilibrio.

La enfermedad no es lo opuesto a la salud, sus síntomas manifiestan con frecuencia la eliminación de sustancias de desecho y tóxicas, así como el trabajo de autorregeneración del cuerpo. Aunque parezca extraño la enfermedad cura.

Los síntomas molestos nos indican que vamos por mal camino, que es necesario cambiar, que nuestro cuerpo ¡no puede vivir más! en las condiciones actuales. No acallemos con tratamientos médicos lo que el organismo nos dice.

En el campo de la salud los mensajes que hemos recibido de forma continuada son los que nos enseñan a delegar nuestra salud en los profesionales, los que nos dicen que ésta la encontraremos en consultas, clínicas u hospitales, cuando en realidad en estos lugares se tratan exclusivamente las enfermedades, siendo el paciente un agente pasivo que no es educado o informado sobre los factores de salud que le han llevado a esa situación, ni de la responsabilidad, y por tanto del poder, que el mismo tiene sobre su estado vital. No es de extrañar, ni la sanidad puede quejarse, de que ante el mínimo resfriado o cuadro gripal... se llenen las urgencias de personas que buscan soluciones.

Seamos razonables. La salud no se vende ni se compra en herbolarios, farmacias u hospitales, sino que se gana o se pierde día a día, en un porcentaje importante con nuestra forma de vivir.

La mayoría del esfuerzo de toda la estructura sanitaria está enfocado en diagnosticar y actuar cuando la enfermedad ya se ha establecido, incidiendo de forma casi nula en los factores de salud.

Una mejor Sanidad actualmente se relaciona con el incremento de centros diagnósticos, de hospitales, de un gran número de intervenciones quirúrgicas..., todos ellos signos de que el número de enfermos está en aumento, hecho que se contradice con el objetivo que teóricamente se atribuye a la Sanidad: el mantener el mayor número de personas sanas durante el máximo tiempo posible.

“Los síntomas se han de suprimir porque son las manifestaciones de la enfermedad. Si ellos desaparecen la enfermedad también”. Los síntomas que definen la enfermedad no son la causa del problema, sino el esfuerzo del propio organismo por recuperar el equilibrio perdido. Siempre que sea posible hay que conducirlos o ayudarlos a cumplir su función (la fiebre a combatir la infección, las erupciones cutáneas a facilitar el proceso de eliminación...). Si los suprimimos sistemáticamente, sin considerar la corrección de las causas que los provocaron, podemos convertir un proceso agudo curativo en una enfermedad crónica de las muchas que hay hoy en día.

“Los problemas de salud afectan a una parte del organismo”. Existen especialidades y profesionales que tratan determinados órganos (pulmones, corazón, ...) y que extirpan tumores sin considerar que están ante una persona enferma en su totalidad, que expresa su problema en un órgano determinado. Se contempla casi exclusivamente la parte física, el cuerpo, del ser humano sin profundizar en su estado emocional y sus inquietudes y proyectos personales que condicionan su existencia.

La formación sanitaria que se recibe en las Universidades podemos considerarla sesgada, ya que enseña sólo una parte de los conocimientos sobre medicina, los que corresponden a un único criterio médico. ¿Qué pensaríamos si en la Facultad de Bellas Artes nos dieran a conocer sólo el cubismo?

La unidad de opinión entre el colectivo sanitario es más el resultado de una *uniformidad en la enseñanza*, que el fruto de un proceso de elaboración y racionalización de cada uno de los profesionales.

Entre las asignaturas que se imparten, las dedicadas a la prevención no ocupan ni el 2% del total. Un licenciado en medicina no recibe ninguna formación en dietética por ejemplo. **Los médicos salen formados como grandes especialistas de la enfermedad, pero sin conocimientos sobre salud.** Conocen a la perfección la “maquinaria humana” pero no la energía que la mantiene y la hace funcionar.

No se afrontan temas ineludibles para un profesional de la salud, como es el *abordaje de la muerte* o las técnicas de aproximación y comunicación con el paciente.

Gran parte de lo que considera prevención (evitar que se produzca la patología) no es tal, sino *diagnóstico precoz* (encontrar el problema cuando ya ha aparecido): chequeos, mamografías...

La supresión de los síntomas con fármacos sintomáticos (antitérmicos, antiinflamatorios, antihistamínicos...) hace que las enfermedades agudas que son curativas (el organismo se moviliza para neutralizar el desequilibrio o la agresión) se vayan transformando en procesos crónicos y de más difícil resolución, ya que cada vez comprometen a más órganos y de forma más profunda, hasta alcanzar a convertirse en procesos degenerativos que son ya irreversibles al deteriorar estructuras orgánicas.

A esta iatrogenia (nombre que se da a las enfermedades que produce el sistema sanitario), fruto de la supresión, hay que añadir los efectos secundarios implícitos en cualquier droga o medicación de síntesis, acrecentados por la aceptación de la *parcialización del ser humano* y que da como válido un tratamiento que ayuda a un órgano y agrede, e incluso deteriora, otro del mismo individuo. Hoy en día la iatrogenia se está convirtiendo en una de las más relevantes causas de morbilidad y mortalidad.

La relación con el paciente está despersonalizada, de forma que es tratado más como un objeto que como un ser que sufre. Interesa mucho más “descuartizar” su cuerpo en porciones que están sujetas a todo tipo de pruebas (el presupuesto en tecnología diagnóstica se dispara cada vez más), que el dedicar el tiempo necesario para conversar, conocer a la persona que tenemos delante, sus inquietudes, los problemas que le preocupan y le hacen enfermar, con la finalidad de explicarle que le ocurre y como le vamos a ayudar, o para reconfortarle y consolarle si es necesario. Esto es más un problema de la estructura sanitaria que de los profesionales que hacen lo que pueden con el poco tiempo que disponen.

Se sigue fomentando **la idea de que la salud es algo ajeno al individuo**, manteniendo la relación vertical entre el profesional y el paciente, y utilizando el argot médico para marcar las distancias.

Se entiende por hospital el lugar donde se acogen y curan enfermos. Sería lógico pensar que son centros de salud, donde el paciente se recupera y aprende a cuidarse mejor. Pero en realidad no son más que lugares especializados donde **el protagonista, más que el enfermo, es la enfermedad**. Poco importa que el paciente llegue a conocer su problema y aprenda a cuidarse mejor.

El negocio de la salud:

La mayoría de la población cree que su salud está en buenas manos. Cree a pies juntillas lo que los organismos sanitarios nos dicen acerca de las enfermedades y de las diversas formas de combatirlas. Nos han adoctrinado a creer en dogmas que no pueden ser puestos en tela de juicio, pues los pocos que así lo han hecho han visto sus carreras profesionales arruinadas.

La nueva Inquisición sanitaria, amparada por las multinacionales farmacéuticas, no permite que nadie pueda sacar a la luz sus negocios y los oscuros intereses que se esconden detrás de sus infranqueables muros.

Han exterminado toda competencia. A los investigadores médicos se les “orienta” y los disidentes son encarcelados y sus voces reducidas al silencio. Los posibles productos alternativos naturales que pudieran hacerles la competencia han caído en sus manos gracias a la denominada *legislación Codex* de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y a las patentes de la Organización Mundial del Comercio (OMC).

Los gobiernos y los medios de comunicación se ocupan de influir sobre la población alimentando el miedo a la enfermedad. Se manipulan los genes, se patenta toda forma de vida, se comercia con órganos, se irradian alimentos, se pasteuriza la leche, se imponen obligatoriamente más de treinta vacunas desde la infancia... y mientras tanto los costes suben y las multinacionales se enriquecen a costa de nuestra salud y obligándonos a un silencio selectivo.

Detrás están las grandes corporaciones bancarias, políticos con enormes sumas de dinero invertidas en acciones de los laboratorios farmacéuticos, como es el caso de Donald Rumsfeld, antiguo secretario de Defensa de los EEUU, accionista de la compañía farmacéutica *Gilead*, la creadora del *Tamiflu* para la gripe aviar. Robert Zoellick, a quién el propio George W. Bush propuso para presidir el Banco Mundial, ha sido un buen amigo de la industria farmacéutica, como se ha publicado. Associated Press difundió que Karl Rove, el asesor más poderoso de Bush, ya dimitido, tenía un cuarto de millón de dólares en acciones de la farmacéutica *Johnson & Johnson*. Como puso de manifiesto el periodista Miguel Jara, gracias a la Ley de Acceso a la Información de USA, sabemos qué compañías farmacéuticas ofrecen dinero a los candidatos cada vez que hay elecciones, y qué cantidad (enormes cantidades). Luego los ganadores devuelven los favores con leyes hechas a la medida de estas corporaciones o con decisiones que las favorecen.

Además, el Gobierno de EEUU actúa como representante comercial de las farmacéuticas estadounidenses en los foros globalizadores, como en las reuniones de la Organización Mundial de Comercio (OMC), en la que presiona a favor de las leyes internacionales de patentes. Hoy el dinero de los laboratorios farmacéuticos financia las campañas electorales en EEUU y supone el 70% de los ingresos de la FDA, la agencia de medicamentos estadounidense, una institución pública. Y en Europa ocurre algo parecido. Por ejemplo, en un Congreso Médico las presentaciones y ponencias que aparecen en tales eventos están controladas y requieren obligatoriamente ser primero aceptadas por el "comité científico" organizador del congreso. ¿Y quién designa a ese comité científico? Pues generalmente quien financia el evento: la industria farmacéutica. ¡Si, hoy son las multinacionales las que deciden hasta qué se enseña a los futuros médicos en las facultades y qué se publica y expone en los congresos de medicina! El control es absoluto, una dictadura sanitaria que nos afecta a todos, incluso a los propios médicos que no tienen acceso a otra fuente de información que no sea la proporcionada por las industrias del sector.

El dinero controla totalmente la Medicina. Y lo único que de verdad interesa a quienes manejan este negocio es ganar dinero. ¿Y cómo ganar más? Pues haciendo que la gente esté enferma... porque las personas sanas no generan ingresos. La estrategia consiste, en suma, en tener enfermos crónicos que tengan que consumir todo tipo de productos paliativos, es decir, para tratar sólo síntomas; medicamentos para aliviar el dolor, bajar la fiebre, disminuir la inflamación... La medicina actual está concebida para que la gente permanezca enferma el mayor tiempo posible y compre fármacos; si es posible, toda la vida. Y esto lo ratifican muchos médicos, como la Dra. Ghislaine Lanctôt, médica residente en Canadá a la que se le retiró la licencia para ejercer por oponerse a las manipulaciones de los multinacionales "farmafiosas" y denunciar todos estos atropellos. Ellos controlan absolutamente todo: medios de comunicación, organismos oficiales y la propia opinión pública. A quien se atreva a disentir se le difama públicamente, se le arruina su carrera profesional y se le aparta de la sociedad como a un paria. Por eso, no es de extrañar que el sistema sanitario esté cada vez más saturado y que falten médicos, enfermeras y especialistas de todo tipo debido al aumento continuo de enfermos.

Acerca del cáncer:

Lo que llamamos cáncer no es una enfermedad sino un proceso biológico natural de defensa que el organismo pone en marcha cuando en un momento dado, previo fallo de los mecanismos habituales de desintoxicación, más sencillos y menos agresivos, el organismo decide como último recurso un tanto dramático y desesperado, crear tejidos nuevos -gracias a los oncogenes- a fin de desarrollar tumores en cuyo interior depositar los residuos tóxicos para aislarlos encapsulándolos. Los tumores, en suma, vendrían a ser como 'cubos de basura' en los que el cuerpo deposita los desperdicios para luego destruirlos.

Intentar anular los síntomas por sistema no es correcto. Los síntomas no son la enfermedad sino la respuesta. No debemos suprimir sin más un vómito o una diarrea porque es obvio que cuando eso ocurre es porque el cuerpo está intentado eliminar con rapidez algo que le hace daño, quizás un contenido intestinal cáustico que está quemando la mucosa intestinal. Ni empeñarnos en anular rápidamente cualquier fiebre con antipiréticos ya que con ello se impide que el organismo elabore naturalmente interferón, molécula básica del sistema de defensa. Hay que ir más allá y preguntarse: ¿por qué tiene ese síntoma? Ir al origen y no anularlo sin más porque si lo hacemos estamos boicoteando las defensas naturales. Y eso es lo que hacemos con nosotros mismos a diario. Ni siquiera permitimos a nuestro organismo sudar. Nos ponemos antitranspirantes aun cuando el sudor es una sustancia corrosiva y peligrosa que puede hasta quemar la ropa y el zapato; preferimos, absurdamente, que no salga y se quede dentro. La consecuencia de todo ello -junto a otras muchas causas de intoxicación- es una saturación de la capacidad normal de desintoxicación del cuerpo que puede verse obligado a recurrir a la oncogénesis.

Los tumores no serían pues algo negativo que hay que combatir como sea sino algo enormemente positivo porque están ayudando al organismo a sanar... salvo que la

intoxicación del cuerpo continúe y alguno llegue a ser tan grande que su crecimiento pueda afectar al funcionamiento de algún órgano adyacente.

Los mecanismos de desintoxicación naturales son los minerales, particularmente el selenio y el zinc. Las moléculas de minerales se unen a las moléculas de toxinas y se expulsan por vía natural. A los enfermos de cáncer se les detecta niveles bajísimos de selenio.

Por este mecanismo de desintoxicación a los pocos días de recibir una vacuna el organismo registra unos niveles más bajos, porque el organismo expulsa (si hay selenio y zinc suficiente) todo el material extraño. Si el nivel de minerales no es suficiente se presenta una enfermedad u otra.

Cuando una persona tiene cáncer, esto indica que tiene múltiples deficiencias nutricionales. Una forma de combatir la múltiple deficiencia nutricional, es cambiando la dieta.

La Quimioterapia consiste en envenenar células cancerígenas de rápido crecimiento, pero esto implica que se envenenan también células sanas en la médula ósea, tracto intestinal, etc., y puede causar daños a órganos como el hígado, riñones, corazón, pulmones, etc... La Radiación mientras destruye células cancerígenas, quema, deja cicatrices y daña células sanas, tejido y órganos.

Cuando el organismo se satura de carga toxica proveniente de la quimioterapia y las radiaciones, el sistema inmunológico se ve comprometido o incluso destruido, por lo que la persona queda expuesta a diferentes tipos de infecciones y complicaciones que pueden causarle la muerte.

Alimentación cruda (Crudivorismo o Frugivorismo):

La Dieta Cruda es la dieta más antigua. Antes del uso del fuego las personas se tenían que alimentar lo mismo que el resto de los animales, es decir, con alimentos crudos. La cocina no existe en el medio natural, no hay plantas que produzcan alimentos cocidos, o árboles que sus frutos estén asados. Según los científicos, llevamos millones de años en el planeta, pero "sólo" 10.000 años cocinando los alimentos. Es mucho mayor el tiempo que los humanos hemos estado comiendo crudo que cocinado.

El vegetarianismo es correcto (sin cocinar). Lo que en España se entiende por ovo-lacto-vegetariano significa el consumo, también, de productos de origen animal. Las personas podemos y deberíamos vivir sin comer animales, no sólo por ética sino por fisiología y anatomía, además de por motivos de salud. Los animales estamos clasificados por especies y no somos carnívoros, ni omnívoros, como nos enseñaron y enseñan todavía en las escuelas. Según los anatomistas más famosos, somos frugívoros, o sea comedores de frutas, frutos secos, semillas y algunas verduras tiernas, que precisamente para eso está diseñado nuestro organismo. Pero además, de frutas crudas. Muchas personas no han pensado que los alimentos no son igual para el organismo, estando crudos que cocinados. Pues no es lo

mismo.

Los alimentos cocinados están muertos. Si, el calor de la cocina los ha destruido y en ese estado no son digeribles para ningún animal del planeta. Somos crudívoros por naturaleza. Los alimentos cocinados son perjudiciales para la salud. Por ejemplo hay personas con cáncer, que dejando la dieta cocinada y alimentándose sólo de crudos ecológicos, pueden decirle adiós a su enfermedad, cosa que con la dieta cocinada es imposible. Hay libros con experiencias personales sobre este tema, algunos escritos por médicos.

Argumentos de salud

Mucha gente sigue una dieta totalmente vegetariana (vegana) por razones de salud exclusivamente. A la gente puede resultarle sorprendente que no sólo se puede vivir sin productos animales, sino que realmente se goza de mejor salud. No empezamos a segregar jugos digestivos al ver una vaca viva o recién sacrificada (o un cerdo); ver la matanza de un animal es repulsivo, e incluso provoca náuseas a mucha gente. Pero ¿a quién le repulsa coger una manzana del árbol o sacar una zanahoria de la tierra?

En palabras del Dr. Michael Klaper, "*Tu cuerpo no tiene absolutamente ninguna necesidad de carne o leche de otros animales*". Todo lo necesario puede obtenerse de fuentes no-animales, incluso las proteínas (todos los vegetales contienen proteína), calcio (en semillas, verduras y fruta seca), hierro (higos, espinacas y legumbres), vitamina D (producida por el sol sobre la piel, también en las setas y en los germinados), vitamina B-12 (que se encuentra en la superficie de verduras biológicas crudas, y también la producen bacterias que viven en la boca, garganta e intestinos).

La idea de que los productos animales son sanos y necesarios ha sido promocionada por las industrias cárnicas y lecheras, creadoras de "los cuatro grupos alimenticios". Estas industrias reciben ayudas del Estado, que subvenciona la agricultura animal y promociona sus productos. Estos grupos distribuyen la mayoría de la información nutricional a los centros docentes. Debido a esta propaganda, la mayoría de la gente crece convencida de que es natural para los humanos consumir productos animales. Pero antes de que los humanos fueran capaces de fabricar armas para cazar, no eran lo bastante rápidos como para alcanzar a las presas, ni tenían garras para matarlas, ni colmillos para perforar su dura piel. En su lugar, teníamos dedos para recolectar y pelar frutas y verduras, así como tubos digestivos largos para poder absorber los aminoácidos esenciales en las combinaciones adecuadas. Los carnívoros naturales tienen tubos digestivos cortos, para poder expulsar pronto las toxinas que contiene la carne.

Como cualquier otro cambio en la vida, adaptarse a una nueva dieta puede parecer un desafío y un sacrificio. Sin embargo, vivir de acuerdo con las convicciones personales y estar abierto a cambiar y explorar nuevas ideas proporciona muchas satisfacciones y grandes beneficios. Lo más recomendable es ir dando pasos pequeños pero seguros hacia un cambio en nuestra dieta. En la guía encontraréis muchas opciones para empezar a introducir

cambios en la alimentación que no os supongan un gran sacrificio como puede ser sustituir los productos refinados por integrales, llevar la tarjeta con los aditivos que conviene evitar, introducir poco a poco productos ecológicos, cocinar al vapor... La idea es afianzar cada paso que demos hacia una alimentación totalmente saludable consistente en frutas y verduras crudas de procedencia ecológica.

La lectura de la guía, libros, documentos y el visionado de los documentales os ayudarán a dar pasos firmes. No hay que preocuparse por hacer una excepción de vez en cuando, a veces hay compromisos en los que no puedes evitar salirte de tus hábitos, lo que cuenta es el día a día. Una cita de Francisco Fajardo, autor del libro “Dime que comes y te diré de que enfermarás” con la que estoy totalmente de acuerdo: *<Me atrevo a decir, sin ningún rubor, que el 80-90% de las patologías que afectan al ser humano son debidas a una alimentación desequilibrada, carente de alimentos saludables como frutas y verduras, llena de “alimentos” dañinos y destructores de la salud>*

Comer y no morir en el intento

Esta guía, en principio, fue concebida con el objetivo de agrupar todas las opiniones y estudios (con un mínimo de veracidad) que tratasen el tema de los aditivos peligrosos y así poder realizar una lista lo más completa posible. Con el tiempo y las subsiguientes ediciones, ha ido evolucionando e incluyendo diversos artículos y estudios sobre otros aspectos también relacionados con la alimentación y la salud.

Así, actualmente la guía de “*Comer y no morir en el intento*” dispone de las siguientes secciones:

-Aditivos:

El hombre moderno sabe poco acerca de lo que come y lo que bebe. El pan, la leche, las galletas, el queso, la carne, el pescado, los embutidos, el yogur, el vino, la cerveza..., la mayoría de los alimentos que cada día nos echamos a la boca contienen toda una serie de sustancias cuyas propiedades ignoramos. Son los llamados “aditivos” presentes en casi todos los productos de la industria alimentaria.

Si prestamos atención a la letra pequeña de los envases, encontraremos misteriosos componentes codificados (numeros E). Realmente, ¿sabemos qué estamos comiendo o bebiendo?

Esta sección agrupa diferentes artículos de relevancia sobre aditivos usados en alimentación y sus riesgos para nuestra salud. El documento más importante es el que incluye una lista con todos los aditivos peligrosos o que, al menos, se sospecha seriamente que son peligrosos; viene acompañada de una tarjeta tamaño DNI para poder usar en nuestra compra habitual. Los aditivos que como mucho pueden ocasionar trastornos intestinales no están incluidos.

Si un alimento contiene uno solo de los aditivos mencionados en esta sección, por seguridad, lo mejor es desecharlo. Al principio es un poco trabajoso el estar mirando cada producto pero como habitualmente siempre se compran las mismas cosas llega un momento en que solo la utilizas ocasionalmente.

No es una guía perfecta pero gracias a nuevos estudios que se van publicando y con las nuevas ediciones, éstos, poco a poco se van corrigiendo.

Aunque en un principio pueda parecer un poco desesperante, ya que os daréis cuenta que muchos productos contienen alguno de la lista, muy pronto y con un poco de tiempo, encontrareis productos similares que no contienen ningún aditivo peligroso.

Al final de la tarjeta tamaño DNI, hay dos nombres que quiero aclarar; uno dice: "Contiene una fuente de fenilalanina" y es porque podemos encontrar productos con solo esta frase en vez del número E correspondiente ya que la ley se lo permite (al igual que permite poner el nombre en lugar del número E o el nombre resumido; todo ello para despistar al consumidor); hay otro llamado "Aromas" que es una forma de ocultar los potenciadores de sabor y debemos evitarlos a toda costa; de los "aromas naturales" podemos fiarnos.

Como dato "anecdótico", decir que se consumen unos 42 Kg. de aditivos por persona y año. Casi nada... sobre todo teniendo en cuenta que el estudio de las incompatibilidades entre ellos está lo que se dice en pañales.

-Cosméticos:

Los cosméticos contienen componentes tóxicos que consiguen introducirse hasta las regiones más profundas de la piel afectando, por tanto, a nuestra salud.

El artículo "*Ojo con los cosméticos*" es el documento más relevante de esta sección; partiendo de la importante información que se ofrece a través de dicho artículo, elaboré una tarjeta del mismo tamaño que la de los aditivos para poderla llevar a la tienda.

En este tema tengo que decir que existen muy pocas alternativas y si pensamos un poco, veremos que consumimos más cosméticos de lo que parece (champús, jabones, perfumes, maquillajes, cremas, etc...) pero al menos se puede mirar que el producto contenga las mínimas sustancias tóxicas posibles y si te animas, puedes hacer tu mismo algunas cosas.

En las herboristerías podemos encontrar productos interesantes pero no hay que confiar ciegamente en lo que nos diga el tendero y debemos comprobar los ingredientes de los productos. A las herboristerías les gusta hacer publicidad de "Cosmética natural", pero si después vais a comprar un producto de uso diario o habitual como puede ser un champú de ducha, estaréis pagando el triple por algo que contiene sustancias tóxicas y que para efectos podéis comprar en una tienda normal. Así que hay que estar alerta.

-Transgénicos:

A pesar que los organismos genéticamente modificados (OGMs) son consumidos a diario en diferentes países, pocos estudios se han dedicado a estudiar los efectos del consumo de OGMs sobre la salud humana. Hay diversos estudios que inicialmente demuestran severos posibles riesgos a la salud humana, falta de seguridad, toxicidad, y efectos sobre el medio ambiente. De tal forma que hay una necesidad de regular y poder etiquetar productos alimenticios que contengan OGMs o que sean integralmente OGMs por su naturaleza.

Alemania ha prohibido en 2009 el cultivo de maíz transgénico. Todas las pruebas han confirmado que el cultivo de este transgénico conlleva un perjuicio del medio ambiente, además se ha probado que el maíz daña el sistema inmunológico de los ratones.

-Químicos:

Hoy en día podemos encontrar productos químicos en cualquier cosa de nuestra vida cotidiana; los campos (gracias a los pesticidas), la alimentación (pescado, carne, verduras, etc...), en nuestra vivienda y en otros muchos lugares a lo largo y ancho del planeta. La Tierra se encuentra cada día más contaminada por estos productos utilizados en grandes cantidades y (para nuestra desgracia) muchas veces sin ninguna conciencia de los problemas que iban a acarrear a corto-medio plazo.

En esta sección se tratan algunos de los problemas más acuciantes para que podamos reaccionar en consecuencia eliminando aquellos productos más dañinos.

-Higienismo:

La Higiene Vital es el arte de la curación por la forma de vivir. No es un intento de curar o eliminar los síntomas en los que la enfermedad se nos hace consciente. Precisamente si alguna cualidad es común a los síntomas de la enfermedad es que los sentimos como desagradables. Es como si de alguna manera la “consciencia celular” del cuerpo vivo nos indicara que algo en su interior va mal. Expresa la necesidad de una salida al dolor o al malestar, pero no puede haber salida si yo sigo viviendo de la misma manera. A una misma causa, mismo efecto,...y a una misma “mala causa” mismo “defecto”.

Creo que con este párrafo podemos hacernos una idea aproximada de lo que es el higienismo; **no se puede curar una enfermedad si no se quitan las causas que la producen.**

La sección incluye diferentes artículos a cual más interesante y gracias a ellos, espero que podáis aprender tanto como he aprendido yo.

-Varios:

En esta sección podremos ver los artículos que no encajaban en los otros apartados, pero que tienen que ver con la alimentación y la salud.

Uno de los artículos trata sobre el mal de las vacas locas y su variante en humanos. El riesgo de contraer esta enfermedad es inaceptable ya que no tiene cura y aunque ya no se le haga publicidad, siguen apareciendo nuevos casos de vacas locas entre los pocos animales que se analizan (incluido el 2007). Las cifras reales de fallecimientos dudo que algún día se lleguen a saber ya que no es fácil detectar esta causa de muerte. Las indemnizaciones que tendría que pagar el Estado serían millonarias por ser el responsable y en definitiva; prima la economía sobre la salud pública y cuanto menos se sepa mejor.

No me ha resultado posible encontrar el documental que emitieron por televisión en dos episodios cuando estalló todo esto de las vacas locas; seguiré buscándolo ya que ofrecía opiniones de expertos, científicos, pruebas, todo lo relacionado con la enfermedad en humanos, etc. En definitiva, un documental muy completo que explicaba sin tapujos todo lo que es el tema de las vacas locas.

Otro documental que todavía no he tenido la suerte de encontrar, trataba sobre la acumulación de metales pesados en el salmón además de otros contaminantes también en su grasa. En él se recomendaba consumir como mucho una ración de salmón al mes.

-Anexo:

¿Se puede estar sano en un mundo enfermo? Lanzo esta pregunta para la reflexión y para que nadie se engañe pensando que con los consejos de esta guía va a estar “a salvo”, pero al menos la exposición es mucho menor, es una gran mejora en nuestra calidad de vida y con nuestros hábitos de consumo podremos lograr que las cosas cambien.

Si todo esto te ha parecido interesante, te animo a que lo distribuyas en tu entorno y sirvas de fuente en la red ed2k (Emule se conecta a esta red).

La última edición siempre se podrá reconocer por el nombre de “Comer y no morir en el intento” a continuación de esta frase vendrá la edición y la fecha de publicación. No hay una fecha exacta de aparición de nuevas ediciones, todo dependerá de las novedades; lo único seguro es que las nuevas ediciones se publicaran en los **5 primeros días del mes** tal y como ha venido ocurriendo hasta hoy.

En caso de querer contactar conmigo para preguntar, colaborar o rectificar algún dato; colgar un archivo en Emule con el nombre "Para Adepogol, tema aditivos" o bien intentarlo a través de alguno de los foros dedicados a incluir enlaces ed2k que podréis encontrar con una simple búsqueda en vuestro buscador.

Novedades y consejos de impresión

-Novedades:

- Documentos antiguos revisados y actualizados.
- Esta edición se ha enriquecido con dieciséis artículos nuevos.

-Consejos de impresión:

- Tanto la tarjeta tipo DNI sobre aditivos peligrosos, como la de cosméticos están calibradas para que coincidan perfectamente por ambas caras del folio y así poder recortarlas y plastificarlas.
- En caso de querer imprimir todo el documento, elegir en las opciones de impresión primero las paginas impares y una vez terminado volver a meter los folios por la otra cara e imprimir las páginas pares. Mi recomendación es que se encuaderne para facilitar su manejo.
- Si ha llegado a tus manos esta versión en papel y deseas obtener la última versión disponible, necesitas tener instalado Emule (si usas Windows), Amule (si usas Linux) o cualquier otro programa que se conecte a la red ed2k. También necesitarás un lector de documentos PDF como Foxit Reader para Windows o KPDF para Linux.
- Esta guía ha sido creada utilizando OpenOffice 2.4 corriendo en Ubuntu 8.04
- Gracias a todos los que apoyáis esta iniciativa.
Mayo 2009

Libros, documentos y vídeos

Este apartado está dedicado a recomendar libros, documentos y vídeos. Todo el material excepto algunos libros está disponible para descarga vía P2P (red ed2k) y se pueden descargar con emule u otro cliente que se conecte a dicha red. Hay cuatro enlaces disponibles para descargar los archivos y todos tienen el mismo contenido, el objetivo de ponerlo en diferentes lugares es por si alguno falla con el paso del tiempo. En estos enlaces se irán publicando nuevos documentos y vídeos sin esperar a futuras ediciones. Además, en dichos enlaces siempre figurará la última edición de *Comer y no morir en el intento*.

[\[Enlace 1\]](#)

[\[Enlace 2\]](#)

[\[Enlace 3\]](#)

[\[Enlace 4\]](#)

LIBROS

Os recomiendo los siguientes libros; aviso que algunos tienen contradicciones respecto a esta guía o comparándolos con otros libros. En esos casos, **prevalece la información que se da en este documento**. Aún así, los recomiendo porque siempre hay información interesante y sirve para que cada uno pueda sacar sus propias conclusiones.

-Aditivos, conservantes y colorantes ¿Qué son, qué peligros entrañan? **Editorial:** Ediciones Obelisco – Vital

-Conspiraciones tóxicas. Como atentan contra nuestra salud y el medio ambiente los grupos empresariales. **Autores:** Rafael Carrasco, Miguel Jara y Joaquín Vidal. **Editorial:** Martinez Roca

-Consumir menos, vivir mejor. Ideas prácticas para un consumo más consciente. **Autor:** Toni Lodeiro. **Editorial:** Txalaparta

-Cuidarte para curarte. La vía de la salud natural. **Autor:** Karmelo Bizkarra **Editorial:** Dilema

-¡Cuídate Compa! Manual para la autogestión de la salud. **Autor:** Eneko Landaburu Pitarque. **Editorial:** Txalaparta

-Dime qué comes y te diré de que enfermarás. Los peligros de la alimentación actual. **Autor:** Francisco Fajardo **Editorial:** Dilema

-El cáncer no es una enfermedad. El cáncer es un mecanismo de supervivencia. **Autor:** Andreas Moritz. **Editorial:** Obelisco

-El gran libro de las vitaminas. **Editorial:** Mixing

-Guía de los aditivos usados en alimentación. **Autor:** Esteban Cabal. **Editorial:** Mandala ediciones.

-La alimentación consciente. **Autor:** Maite Ramos. **Editorial:** Ediciones Obelisco – Vital

-La alimentación, la 3ª medicina. Como tratar enfermedades mediante una correcta alimentación. **Autor:** Jean Seignalet. **Editorial:** Integral

- La anti-dieta. **Autores:** Harvey y Marilyn Diamond. **Editorial:** Urano
- La elección es clara. **Autor:** Allen E. Banik. **Editorial:** ACRES U.S.A.
- La despensa de Hipócrates. Los poderes curativos de los alimentos. **Autor:** Antonio Palomar. **Editorial:** Txalaparta
- La dieta definitiva. **Autor:** José Antonio Campoy. **Editorial:** MK3
- La enfermedad ¿Qué es y para que sirve? **Autor:** Karmelo Bizkarra. **Editorial:** Ediciones Obelisco – Vital.
- La sabiduría de Higea. El poder curativo del cuerpo. **Autor:** Antonio Palomar. **Editorial:** Txalaparta
- Leche que no has de beber. El lado oscuro del alimento más sobrevalorado. **Autor:** David Román. **Editorial:** Mandala ediciones
- Traficantes de salud. Como nos venden medicamentos peligrosos y juegan con la enfermedad. **Autor:** Miguel Jara. **Editorial:** Icaria
- Vivir sin cocinar; alimentación vegetariana cruda. **Autor:** Balta. **Editorial:** Mandala ediciones

LIBROS, DOCUMENTOS Y VIDEOS EN LA RED P2P (ED2K)

1. **Como intoxicamos nuestro cuerpo** (Pablo de la Iglesia).pdf [221 Kb]

Este trabajo pretende concienciar acerca del efecto de las diferentes toxinas en nuestro cuerpo, no pretende ser exhaustivo y tan solo se ha hecho a modo divulgativo. En cualquier caso, estas enseñanzas serán suficientes para verificar con criterio científico acerca de la importancia que tiene utilizar todos los medios a nuestro alcance para procurar eliminar el exceso de toxinas, que desde diferentes fuentes nos bombardean a diario.

2. **Eneko Landaburu Pitarque. Médico higienista**

Tres enlaces; el libro "Cuídate Compa. Manual para la autogestión de la salud" escrito con la intención de informar sobre el enorme poder de autocuración que llevamos dentro; el folleto publicado a través de Sumendi "Curarse un@ mism@" y una recopilación de artículos publicados en Nabarrería.

Su autor es un activista de la salud que propone abandonar la actitud pasiva frente a la salud que nos inculca el sistema sanitario actual -muy mediatizado por la multimillonaria industria médico-farmacológica- para pasar a la acción mediante un mayor conocimiento de nuestro organismo, una mejora de nuestra alimentación y nuestros hábitos, y una utilización más respetuosa de los recursos naturales.

-**Cuídate Compa. Manual para la autogestión de la salud** (Dr. Eneko Landaburu Pitarque)-optimizado-.pdf [3.24 Mb]

-Curarse un@ mism@ sin los peligros de los medicamentos[Eneko Landaburu]
[Sumendi_1997].pdf [2.88 Mb]

-Eneko Landaburu para Nabarrería[Artículos Jun.06 a Feb.09].pdf [1.58 Mb]

3. Guía roja y verde de alimentos transgénicos [4ª Ed.-Feb.08].pdf [437 Kb]

Con esta guía, Greenpeace pretende presionar a las empresas para que cambien su política respecto a los transgénicos y concienciar a la ciudadanía sobre los imprevisibles efectos que estos productos modificados genéticamente pueden tener sobre nuestra salud. Actualizada a 26 de febrero de 2008 - 4ª edición.

4. La antidieta [Harvey y Marilyn Diamond].pdf [474 Kb]

Siguiendo los principios de la ANTIDIETA, su alimentación se ajustará al ritmo de su organismo permitiendo así que sus mecanismos de autodepuración y automantenimiento produzcan óptimos resultados. Conseguirá más salud, más energía y el peso ideal en forma permanente. Lo que la ANTIDIETA le propone no es un programa para unas semanas, sino una nueva manera de enfocar la alimentación, una manera de comer que le mantendrá lleno de salud y energía, y en su peso ideal.

5. La gran polémica sobre el agua.pdf [430 Kb]

Este libro le enseña:

- Que el agua pura es la única clase de agua que debe usar.
- Que los seres humanos no son criaturas que tengan que beber de manera natural.
- Por qué el agua del mar no es nutritiva, sino venenosa.
- Por qué las aguas mineralizadas no son salubres.
- Cuándo y qué cantidad debemos beber.
- Por qué los compuestos de fluoruro no mejoran nuestros dientes y la salud, sino que los empeoran.

6. La impostura pasteuriana de las vacunas [Puertas Abiertas a la Nueva Era][Enero 1979].pdf [83 Kb]

De "La impostura pasteuriana de las vacunas" ... a las trombosis, cánceres y todas las degeneraciones modernas.

7. La vitamina E. Llave de una juvenil longevidad [Dr. Raymond F. Bock].pdf [562 Kb]

El Dr. Bock presenta, basado en sus años de experiencia y observación como ginecólogo, los muchos efectos beneficiosos de la vitamina E, no solo limitados al campo de su especialidad (estimulante sexual y fertilizante), sino que da evidencias sorprendentes de los

efectos de la vitamina E sobre la salud general, y como agente milagroso en muchas enfermedades específicas cuando se toma bajo supervisión médica.

El autor afirma que la vitamina E, o alfa tocoferol, es un factor realmente importante en la retardación de los procesos de envejecimiento y en el mantenimiento de la salud y el vigor de todas las células del cuerpo. Los que reciban esta vitamina de modo regular, y en dosis adecuadas, vivirán más, se sentirán mejor y parecerán más jóvenes, metas sin duda por todos deseables, independientemente del sexo; e insiste en que, no existiendo problemas específicos de salud, la vitamina E, en cápsulas, puede ser tomada libremente para mejorar el estado general de salud, retrasar los procesos de envejecimiento y conseguir eficacia y bienestar.

8. **Puertas Abiertas a la Nueva Era** [Boletines 1979-1985].zip [66.95 Mb]

André Torcque funda en 1977, en Mallorca, "Puertas Abiertas a la Nueva Era", que promueve la higiene vital y la agricultura ortobiológica a través de varios libros y publicaciones

9. **Soja [Por qué debe evitarse la soja]**[Sally Fallon y Mary G. Ening].pdf [599 Kb]

En este documento se ha recopilado información muy importante de por qué debe evitarse la soja.

VIDEOS

1. **Carga tóxica**.avi [324.16 Mb]

El programa realiza un recorrido por el interior de la casa y el puesto de trabajo de un ciudadano cualquiera, analizando las trampas químicas que le rodean.

2. **Contaminación (El ocaso de la luz)**.avi [440,20 Mb]

Reportaje que estudia el oscurecimiento global, un fenómeno de consecuencias imprevisibles para la Tierra.

3. **Contracorriente** [Contaminación electromagnética].avi [687,94 Mb]

Reportaje en el que se explican los peligros y efectos para la salud relacionados con las líneas de alta tensión, las subestaciones eléctricas y las antenas de telefonía móvil.

4. **Cultiva tu clima** [Agricultura ecológica y cambio climático].avi [364,72 Mb]

Análisis de la agricultura ecológica como herramienta contra el cambio climático.

5. El futuro de la comida.avi [450.04 Mb]

Documental sobre el futuro de la alimentación, grandes corporaciones, pesticidas, MONSANTO, sus mentiras y manipulaciones, ingeniería genética, patentes, semillas, huertos ecológicos, etc. Si perdemos la tierra que nos alimenta, y la ponemos en manos de las grandes corporaciones, ¿qué nos queda? Hay que retornar a valores más sanos, hay que volver a la tierra.

6. El mundo según Monsanto.avi [851.68 Mb]

El documental "El mundo según Monsanto", difundido por por la televisión francoalemana Arte, traza la historia del principal fabricante de transgénicos (OGM) cuyos granos de soja, maíz y algodón se propagan por el mundo pese a los ecologistas.

7. El pan nuestro de cada día.avi [699,25 Mb]

Un estudio sobrio sobre la industria alimenticia en el que Nikolaus Geyrhalter también confía en el poder de las imágenes. Sin palabras, sin incriminar ni culpar, reproduce la monotonía estéril de una fría maquinaria de producción que convierte a seres vivos en alimento.

8. Entrevistas al Dr. Ryke Geerd Hamer - La Nueva Medicina - (2 archivos .avi de 536,11 Mb y 548,50 Mb)

Médico alemán cuyos revolucionarios tratamientos para la curación del cáncer basados en sus descubrimientos sobre el origen de la enfermedad le han llevado incluso a la cárcel, como muchos otros de sus predecesores a los que el tiempo terminó dando la razón y vieron su nombre reivindicado.

Con la Nueva Medicina podemos colaborar activamente en el tratamiento a seguir, convirtiéndonos en los protagonistas de nuestra propia curación, pudiendo prescindir de las terapias iatrogénicas que se prescriben en el caso del cáncer. Es decir, las amputaciones, la quimio, la radio y la morfina.

9. Hambre De Soja.avi [328,23 Mb]

Documental sobre los cultivos de soja transgénica en Argentina , y los estragos que está causando: miseria, desocupación y degradación de los suelos.

10. La agricultura ecológica en Cuba.avi [190,42 Mb]

Cuba demuestra que sí se puede transformar el modelo agrícola completo hacia la sostenibilidad. Vídeo de colectivos ecologistas europeos

11. La deuda ecológica.avi [350 Mb]

Ekologistak Martxan denuncia en el presente vídeo la realidad de las empresas transnacionales y el muro de silencio que envuelve las actividades que realizan en los países del Sur.

12. La epidemia del tabaco.avi [300.10 Mb]

Durante más de 50 años, se ha sabido que fumar causa cáncer y, a pesar de la reducción en el consumo de tabaco en los países desarrollados, el consumo general de tabaco continúa aumentando. Fumar sigue siendo una de las causas más frecuentes de muerte en el mundo; y el número de personas que muere debido al tabaco es en la actualidad de cuatro millones al año. Por lo visto, la epidemia, como así la califica la Organización Mundial de la Salud, no terminará nunca.

13. La historia de las cosas.avi [111.68 Mb]

Annie Leonard es una experta internacional en sostenibilidad y salud medio ambiental, con más de 20 años de experiencia de investigación en fábricas y vertederos alrededor del mundo. Vídeo de 20 minutos en que nos cuenta todo el proceso de “las cosas”, desde la extracción de sus materiales, la producción del objeto, su distribución, el consumo y la eliminación.

14. La verdad sobre las vitaminas.avi [350.07 Mb]

Documental sobre los problemas asociados al consumo excesivo de vitaminas.

15. Mitos, realidades y retos de las causas y soluciones del SIDA.avi [169.73 Mb]

Conferencia en México del Dr. Roberto A. Giraldo

Dr. Roberto Giraldo, Catedrático de Inmunología. Es médico y trabaja en el Laboratorio de Biología Molecular e Inmunología del Medical Cornell Hospital de New York. Es asesor de varios centros de Medicina Integrada en diferentes países.

16. Que Comemos Hoy.avi [400,27 Mb]

Documental sobre alimentación centrado en España. Transgénicos, manipulación genética y ecológicos.

17. **Que hacemos con la basura**.avi [156,05 Mb]

En España, más de la mitad de la bolsa de la basura ni se recicla ni se recupera, acaba en vertederos y casi un 7% se quema en las incineradoras.

18. **Sembrando dudas**.avi [297.19 Mb]

La siembra de transgénicos fue autorizada por primera vez en España el año 1998, y sólo para el cultivo de maíz. En estos nueve años, las hectáreas cultivadas de maíz transgénico han crecido exponencialmente hasta la cifra actual, que se sitúa entre las 60.000 y las 80.000, según datos del Ministerio de Agricultura. Desde un principio, estos cultivos se han visto envueltos en una fuerte polémica y se ha caracterizado por una fuerte oposición de sectores ecologistas y organizaciones civiles.

19. **Sida, La Duda**.avi [353,58 Mb]

Científicos y médicos disidentes refutan la hipótesis del VIH como factor etiológico del Sida. Advierten sobre Tests inválidos y medicación tóxica.

20. **Somos lo que comemos**.avi [287,32 Mb]

La vinculación entre la alimentación y muchas de las enfermedades actuales. Crisis como la enfermedad de las vacas locas o la gripe de los pollos y la polémica sobre los alimentos transgénicos, han provocado cierta alarma en la población. El documental traza un completo panorama de la situación actual de la industria agroalimentaria.

21. **SuperSizeMe**.mpg [786,87 Mb]

Spurlock se embarcó en un experimento de características excepcionales: probó en carne propia los efectos de la comida rápida sobre el cuerpo humano alimentándose durante treinta días consecutivos con productos del menú McDonald's.

ADITIVOS

Aditivos peligrosos (142)

- E-102 Tartrazina-----**Cancerígeno muy peligroso (colorante de paellas)**
- E-104 Amarillo de Quinoleína----**Cancerígeno**
- E-107 Amarillo 2G-----**Peligroso**
- E-110 Amarillo Naranja S-----**Cancerígeno muy peligroso**
- E-120 Cochinilla o ácido carmínico-----**Cancerígeno muy peligroso**
- E-122 Azorrubina-----**Cancerígeno muy peligroso**
- E-123 Amaranto-----**Cancerígeno (vinos, bebidas alcohólicas y huevas de pescado)**
- E-124 Rojo de cochinilla A o Ponceau 4R-----**Cancerígeno muy peligroso**
- E-127 Eritrosina-----**Cancerígeno muy peligroso (cerezas y cócteles de fruta)**
- E-128 Rojo 2G-----**Cancerígeno muy peligroso**
- E-129 Rojo Allura-----**Cancerígeno muy peligroso**
- E-131 Azul patente V-----**Cancerígeno**
- E-132 Carmín Índigo-----**Cancerígeno (bebidas, caramelos, confitería y helados)**
- E-133 Azul brillante FCF-----**Cancerígeno muy peligroso (colorante carnes frescas)**
- E-142 Verde ácido brillante-----**Cancerígeno muy peligroso**
- E-150 Caramelo-----**Muy peligroso**
- E-151 Negro brillante-----**Peligroso (sucedáneos del caviar)**
- E-153 Carbón medicinal vegetal----**Cancerígeno muy peligroso**
- E-154 Marrón FK-----**Cancerígeno muy peligroso**
- E-155 Marrón HT-----**Cancerígeno muy peligroso**
- E-161 Naranja cantaxantina xantofilas---**Cancerígeno**
- E-171 Oxido de Titanio-----**Peligroso**
- E-172 Óxidos e hidróxidos de hierro----**Cancerígeno muy peligroso**
- E-173 Aluminio-----**Muy peligroso (bizcochos y pastas)**
- E-174 Plata-----**Peligroso**
- E-175 Oro-----**Peligroso**
- E-180 Litolrubina-----**Cancerígeno muy peligroso (corteza comestible del queso)**
- E-200 Ácido sórbico-----**Muy peligroso**
- E-201 Sorbato sódico-----**Muy peligroso**
- E-202 Sorbato potásico-----**Muy peligroso**
- E-203 Sorbato cálcico-----**Muy peligroso**
- E-210 Ácido Benzoico-----**Cancerígeno muy peligroso**
- E-211 Benzoato de Sodio-----**Cancerígeno muy peligroso**
- E-212 Benzoato de Potasio-----**Cancerígeno muy peligroso**
- E-213 Benzoato de Calcio-----**Cancerígeno muy peligroso**
- E-214 p-hidroxibenzoato de Etilo-----**Cancerígeno muy peligroso**
- E-215 Deriv. sód. del ester etílico del ácido p-hidroxibenzoico---**Cancerígeno muy peligroso**
- E-216 P-hidroxibenzoato de Propilo-----**Cancerígeno muy peligroso**
- E-217 Deriv. sód. del ester propílico del ácido p-hidroxibenzoico**Cancerígeno muy peligroso**
- E-218 P-hidroxibenzoato de Metilo-----**Cancerígeno muy peligroso**
- E-219 P-hidroxibenzoato-metil de sodio-----**Cancerígeno muy peligroso**

E-220 Anhídrido sulfuroso-----**Cancerígeno muy peligroso (muy utilizado en el vino)**
 E-221 Sulfito de Sodio-----**Muy peligroso**
 E-222 Bisulfito de Sodio-----**Cancerígeno muy peligroso**
 E-223 Disulfito de Sodio-----**Cancerígeno muy peligroso**
 E-224 Disulfito de Potasio-----**Cancerígeno muy peligroso**
 E-225 Disulfito de Calcio-----**Peligroso**
 E-226 Sulfito de Calcio-----**Cancerígeno muy peligroso**
 E-227 Bisulfito de Calcio-----**Cancerígeno muy peligroso**
 E-228 Sulfito ácido de Potasio-----**Cancerígeno (muy utilizado en el vino)**
 E-230 Difenilo-----**Cancerígeno muy peligroso (uso agrícola)**
 E-231 O-fenilfenol-----**Cancerígeno (uso agrícola)**
 E-232 O-fenilfenolato-----**Cancerígeno (uso agrícola)**
 E-233 Tiabendazol-----**Peligroso (uso agrícola)**
 E-239 Hexametenotetramina-----**Cancerígeno muy peligroso**
 E-242 Dimetil bicarbonato
 E-249 Nitrito de Potasio-----**Cancerígeno muy peligroso**
 E-250 Nitrito de Sodio-----**Cancerígeno muy peligroso**
 E-251 Nitrato de Sodio-----**Cancerígeno muy peligroso**
 E-252 Nitrato de Potasio-----**Cancerígeno muy peligroso**
 E-261 Acetato potásico-----**Cancerígeno**
 E-280 Ácido propionico-----**Cancerígeno muy peligroso**
 E-281 Propionato sódico-----**Cancerígeno muy peligroso**
 E-282 Propionato cálcico-----**Cancerígeno muy peligroso**
 E-283 Propionato potásico-----**Cancerígeno muy peligroso**
 E-284 Ácido bórico-----**Peligroso (se acumula)**
 E-285 Tetraborato sódico (Bórax)-- **Peligroso (se acumula)**
 E-310 Galato de propilo-----**Cancerígeno muy peligroso**
 E-311 Galato de Octilo-----**Cancerígeno muy peligroso**
 E-312 Galato de Dodecilo-----**Cancerígeno muy peligroso**
 E-320 Butilhidroxianisol o BHA-----**Cancerígeno muy peligroso**
 E-321 Butilhidroxitolueno o BHT-----**Cancerígeno muy peligroso**
 E-338 Ácido ortofosfórico-----**Peligroso**
 E-339 Sales de sodio de ácido ortofosfórico-----**Muy peligroso**
 E-340 Sales de potasio del ácido ortofosfórico-----**Peligroso**
 E-341 Fosfato cálcico-----**Peligroso**
 E-343 Ortofosfato de Magnesio-----**Peligroso**
 E-385 Etilen-diamino-tetracetato de calcio y disodio----**Cancerígeno**
 E-400 Ácido algínico-----**Peligroso**
 E-401 Alginato de sodio-----**Peligroso**
 E-402 Alginato potásico-----**Peligroso**
 E-403 Alginato amónico-----**Peligroso**
 E-404 Alginato de calcio-----**Peligroso**
 E-405 Alginato de propilenglicol-----**Peligroso**
 E-406 Agar agar-----**Cancerígeno muy peligroso**

E-407 Carragenato----- **Cancerígeno muy peligroso**
 E-416 Goma Karaya----- **Peligroso**
 E-420 Sorbitol----- **Peligroso**
 E-421 Manitol----- **Peligroso**
 E-431 Estearato de polioxietileno (40)----- **Muy peligroso**
 E-432 Monolaurato de sorbitan polioxietilenado----- **Peligroso**
 E-433 Monooleato de sorbitán polioxietilenado----- **Peligroso**
 E-434 Monopalmitato de sorbitán polioxietilenado----- **Peligroso**
 E-435 Monoestearato de sorbitán polioxietilenado----- **Peligroso**
 E-436 Triestearato de sorbitán polioxietilenado----- **Peligroso**
 E-450 Fosfato sódico y variantes a, b y c---- **Cancerígeno muy peligroso**
 E-451 Trifosfatos----- **Peligroso**
 E-452 Polifosfatos----- **Peligroso**
 E-463 Hidroxipropilcelulosa----- **Cancerígeno**
 E-466 Carboximetilcelulosa----- **Cancerígeno**
 E-475 Esteres poliglicéricos de los ácidos grasos--- **Peligroso**
 E-477 Ésteres de propilenglicol de los ácidos grasos--- **Cancerígeno**
 E-491 Monoestearato de sorbitán
 E-492 Triestearato de sorbitán
 E-493 Monolaurato de sorbitán
 E-494 Monooleato de sorbitán
 E-495 Monopalmitato de sorbitán
 E-508 Cloruro potásico----- **Muy peligroso**
 E-513 Ácido sulfúrico----- **Muy peligroso**
 E-514 Sulfato sódico
 E-525 Hidróxido potásico----- **Peligroso**
 E-535 Ferrocianuro sódico
 E-536 Ferrocianuro potásico
 E-538 Ferrocianuro cálcico
 E-541 Fosfato ácido----- **Peligroso**
 E-553 Silicato de magnesio o también viene como **talco**----- **Cancerígeno**
 E-574 Ácido glucónico----- **Peligroso**
 E-585 Lactato ferroso----- **Cancerígeno**
 E-620 Ácido L- glutámico----- **Peligroso**
 E-621 Glutamato sódico----- **Muy peligroso**
 E-622 Glutamato de potasio----- **Peligroso**
 E-623 Glutamato cálcico----- **Peligroso**
 E-624 Glutamato monoamónico----- **Peligroso**
 E-625 Glutamato magnésico----- **Peligroso**
 E-626 Ácido guanílico----- **Peligroso**
 E-630 Ácido Inosínico
 E-900 dimeticona----- **Cancerígeno**
 E-901 Ceras de abeja blanca y amarilla----- **Peligroso**
 E-904 Goma laca o **Shellac**

E-905 Parafina-----Cancerígeno
E-924 Bromato potásico-----Muy peligroso
E-925 Cloro o clorine-----Cancerígeno muy peligroso
E-926 Dióxido cloro o dióxido de clorine-----Cancerígeno muy peligroso
E-950 Acesulfamo potásico-----No se metaboliza en el organismo
E-951 Aspartamo “**Contiene una fuente de fenilalanina**”-----Cancerígeno muy peligroso
E-952 Ácido ciclámico y ciclamatos--Cancerígeno muy peligroso (bebidas carbónicas)
E-953 Isomaltitol-----Peligroso
E-954 Sacarina-----Cancerígeno
E-965 Maltitol-----Peligroso
E-966 Lactitol-----Peligroso
E-967 Xilitol-----Peligroso
E-1105 Lisozima-----Peligroso (quesos Grana Padano DOP)

Última revisión: 20-08-2007
v.3.1

E(102-104-107-110-120-122-123-124-127-128-129
131-132-133-142-150-151-153-154-155-161-171-
172-173-174-175-180-200-201-202-203-210-211-
212-213-214-215-216-217-218-219-220-221-222-
223-224-225-226-227-228-230-231-232-233-239-
242-249-250-251-252-261-280-281-282-283-284-
285-310-311-312-320-321-338-339-340-341-343-
385-400-401-402-403-404-405-406-407-416-420-
421-431-432-433-434-435-436-450-451-452-463-
466-475-477-

E(102-104-107-110-120-122-123-124-127-128-129
131-132-133-142-150-151-153-154-155-161-171-
172-173-174-175-180-200-201-202-203-210-211-
212-213-214-215-216-217-218-219-220-221-222-
223-224-225-226-227-228-230-231-232-233-239-
242-249-250-251-252-261-280-281-282-283-284-
285-310-311-312-320-321-338-339-340-341-343-
385-400-401-402-403-404-405-406-407-416-420-
421-431-432-433-434-435-436-450-451-452-463-
466-475-477-

E(102-104-107-110-120-122-123-124-127-128-129
131-132-133-142-150-151-153-154-155-161-171-
172-173-174-175-180-200-201-202-203-210-211-
212-213-214-215-216-217-218-219-220-221-222-
223-224-225-226-227-228-230-231-232-233-239-
242-249-250-251-252-261-280-281-282-283-284-
285-310-311-312-320-321-338-339-340-341-343-
385-400-401-402-403-404-405-406-407-416-420-
421-431-432-433-434-435-436-450-451-452-463-
466-475-477-

E(102-104-107-110-120-122-123-124-127-128-129
131-132-133-142-150-151-153-154-155-161-171-
172-173-174-175-180-200-201-202-203-210-211-
212-213-214-215-216-217-218-219-220-221-222-
223-224-225-226-227-228-230-231-232-233-239-
242-249-250-251-252-261-280-281-282-283-284-
285-310-311-312-320-321-338-339-340-341-343-
385-400-401-402-403-404-405-406-407-416-420-
421-431-432-433-434-435-436-450-451-452-463-
466-475-477-

E(102-104-107-110-120-122-123-124-127-128-129
131-132-133-142-150-151-153-154-155-161-171-
172-173-174-175-180-200-201-202-203-210-211-
212-213-214-215-216-217-218-219-220-221-222-
223-224-225-226-227-228-230-231-232-233-239-
242-249-250-251-252-261-280-281-282-283-284-
285-310-311-312-320-321-338-339-340-341-343-
385-400-401-402-403-404-405-406-407-416-420-
421-431-432-433-434-435-436-450-451-452-463-
466-475-477-

491-492-493-494-495-508-513-514-525-535-536-538-541-553-574-585-620-621-622-623-624-625-626-630-900-901-904-905-924-925-926-950-951-952-953-954-965-966-967-1105)

“Contiene una fuente de fenilalanina”
“Aromas”

v.3.1

Etiquetaje de los alimentos

Es curioso observar como cada vez hay más personas que miran los ingredientes de los productos. Algunas personas miran para saber el contenido nutricional, calorías, origen, caducidad, pero quizá el motivo principal es que cada vez hay más personas alérgicas a determinados alimentos o aditivos alimentarios.

Un problema grave con el que se encuentran estas personas es que "descifrar" las etiquetas es una misión muy compleja en muchos casos.

-En primer lugar nadie nos explica que el orden en el que aparecen los ingredientes indica la proporción de los alimentos contenidos, de mayor a menor. Si sabemos esto ahora podemos saber porqué, por ejemplo, dos mermeladas de frambuesa pueden tener precios tan distintos. En un bote vemos que la frambuesa va en primer lugar (indicando que es el ingrediente más abundante) y en el otro frasco igual aparece en segundo lugar tras el azúcar (este bote debería ser pues más barato ya que lleva sobre todo azúcar que es muchísimo más barata que la frambuesa).

Además del precio, este dato también es interesante cuando queremos evitar un ingrediente o tomarlo al menos en la mínima cantidad. Si por ejemplo no queremos tomar azúcar pero vemos que figura en el último o penúltimo lugar de los ingredientes, la verdad es que apenas llevará azúcar pero si figura en primer o segundo lugar estará conteniendo muchísima cantidad. En el caso de las personas alérgicas a algún ingrediente (por ejemplo la leche de vaca) el que indique correctamente si contiene leche o no, puede costarle literalmente la vida. Para otras personas puede suponer una erupción, una cefalea, una diarrea o cualquier otro síntoma. Estamos hablando realmente de algo muy serio.

-Otro tema es la nomenclatura. Esto es muy importante con los aditivos. Dependiendo del país se pone la letra E y el número de aditivo o el nombre del mismo (p.e. E-202 ó Sorbato potásico). A veces hablamos del Glutamato Monosódico y otras, en cambio, dicen autolisado de proteínas.

-Deberían aparecer TODOS los ingredientes. Esto que parece obvio no lo es, ya que según la ley de cada país se permite no citar determinados ingredientes si no sobrepasan un tanto por ciento del peso del producto final. El problema, como hemos dicho antes, es que hay personas tan sensibles que con una cantidad irrisoria de cierto ingrediente enferman rápida y gravemente. Por ejemplo, algunos embutidos llevan en su composición algún cereal y eso puede ser grave para una persona celíaca.

Fraude y riesgo

Recientemente la Universidad San Pablo CEU publicó un trabajo sobre zumos de naranja.

El equipo de Coral Barbas, directora de la sección de química analítica de este centro

analizó repetidamente las muestras de nueve marcas etiquetadas y vendidas como 100% zumo de esta fruta. Se excluyeron néctares, bebidas logradas a partir de extractos o concentrados y otras variedades.

Sólo uno de los analizados reflejaba valores que permitían englobarlo dentro de la categoría que anunciaba. "La presencia de agua en grandes proporciones y de ácido tartárico, que no es de la naranja, nos permitió detectar la dilución con agua o la mezcla con zumos de otras frutas, como la uva, más dulce y barato".

Periódicamente publica análisis comparativos de determinados productos en los que se revelan muchísimas deficiencias en este sector.

Consultando estos documentos, se puede observar que, por ejemplo, la higiene general de las ensaladas envasadas aún tiene que mejorar, ya que suelen tener microorganismos (*Listeria*, casi siempre) que proliferan por mala manipulación. Por su parte, el tomate frito y la salsa de ketchup suele contener más aditivos de los necesarios; además de que las variaciones en cuanto a la proporción de este fruto son notables. Además, algunas marcas contienen glutamato (un potenciador del sabor), pero no lo reflejan en la etiqueta.

En los precocinados de merluza, el rebozado constituye, como mínimo, el 40% del producto. Algunos dicen tener más proporción de pescado de la real y, con excepción de una sola de las muestras que se tuvieron en cuenta, todas contienen *Listeria*, aunque en cantidades no peligrosas.

Las galletas también suelen usar aditivos innecesarios y dos tipos contienen uno que está expresamente prohibido por la legislación para galletas secas: el antioxidante BHA (E320).

Definitivamente, el etiquetado es la asignatura pendiente. A veces se peca de dar poca información (omitir ingredientes y cantidades). La mayoría de las etiquetas son confusas. Muchas usan ciertos términos incomprensibles para el consumidor medio.

Por ejemplo, es frecuente que el glutamato o el bicarbonato figuren sin el apellido sódico, de forma que no se piensa que realmente se trata de sal.

También refieren los azúcares sin englobarlos dentro de la misma categoría, cuando en realidad lo son. Un truco para identificarlos es fijarse en los que lleven el sufijo "osa" (galactosa, fructosa, lactosa, maltosa, ...) o los que acaben en "tol" (xilitol, sorbitol...).

En resumen, se está vulnerando el derecho que tiene el consumidor a saber lo que come. Los expertos más beligerantes no dudan en aconsejar que, a la menor duda, lo mejor es no adquirirlos.

Autores: Josep Vicent Arnau (Naturópata, Acupuntor y Articulista de [Enbuenasmanos](http://Enbuenasmanos.com))
A. Rodríguez www.holistika.net

Alimentos garantizados, que no llevan aditivos

Los siguientes alimentos, por ley, no pueden llevar ningún tipo de aditivo:

Leche, Copos de cereales, Nata ácida, Pasta seca arroz (no el de cocción rápida), Kéfir sin fruta Cereales, Yogur natural, Frutos secos, Huevos, Semillas, Patatas frescas, Aceite vegetal virgen, Hortalizas frescas, Miel, Fruta fresca (sin encerar), Agua mineral y de manantial, Setas frescas, Café en polvo, Legumbres. Los alimentos ecológicos, orgánicos o biológicos nunca llevan aditivos de ningún tipo y tanto su sabor como su color son realmente lo que podemos apreciar.

Autor: Montse Valderrama (*experta en nutrición y alimentación*)

Fuente: [Dietas](#)

Aspartame

La empresa que lo fabrica está ligada a Donald Rumsfeld. Cuando el aspartamo se introdujo en el mercado bajo la marca NutraSweet, el consumo de bebidas bajas en calorías se multiplicó por seis. En 1985, estábamos ingiriendo casi 400 millones de litros de refrescos endulzados con aspartamo, una cifra que con toda seguridad ahora ya se habrá duplicado.

¿Cómo es posible esto? No es algo que haya sucedido por casualidad, ya que el aspartamo es adictivo, igual que el azúcar, y PROVOCA MAS SED. Quizás esto te explique ahora por qué nunca basta con uno de esos refrescos. Toma uno y los beberás a todas horas.

El aspartamo se compone de tres ingredientes que aunque se produzcan de modo natural jamás se hallan combinados en la naturaleza. Cuando tomas aspartamo, estás ingiriendo dos aminoácidos (fenilalanina y ácido aspártico) y metanol (alcohol metílico) ¿No te dice inmediatamente tu sentido común que así no es como la naturaleza pretendía satisfacer tu anhelo natural de dulce?

Después de entrar en el cuerpo, los tres componentes se dispersan individualmente y a gran velocidad por tu riego sanguíneo. El metanol, un veneno mortal que en raras ocasiones se encuentra en su forma libre, es el primer componente que se separa. Puede provocar lesiones graves en los tejidos. Algunos de los síntomas de envenenamiento por metanol suelen ser: dolores de cabeza, entumecimiento de brazos, manos, piernas o pies, mareos, depresión, visión borrosa, náuseas y dolor de estómago. En grandes dosis, el metanol ataca a la retina del ojo y provoca ceguera.

Muchos médicos advierten a las mujeres embarazadas que eviten el aspartamo, porque los niveles elevados de metanol pueden hacer que los ojos del bebé no se desarrollen bien. Los altos niveles de ingestión de aspartamo durante el embarazo se han asociado a un descenso, situado entre el 10 y el 15 por ciento, en el cociente intelectual de los niños. Pese a ello, ¿cuántos productos que contienen este componente químico incluyen esta advertencia?

Uno de los motivos de que el metanol sea tan tóxico es que tu cuerpo carece de enzimas específicas para desintoxicar tu sistema de él. En consecuencia, la cantidad de tiempo necesario para eliminarlo del organismo es cinco veces superior al tiempo de eliminación requerido por el alcohol etílico de la cerveza, el whisky o el vino. Si el aspartamo se calienta por encima de los 30 °C —lo cual puede suceder con facilidad durante su almacenaje y transporte, o incluso si guardas cajas de bebidas endulzadas con aspartamo en tu garaje—, el producto se descompone, lo cual produce como resultado metanol libre.

Eso significa que cuando abres una lata de refresco para calmar tu sed, estás bebiendo un virulento veneno. Antes de eliminar el aspartamo, tu cuerpo debe poner en marcha un proceso de conversión que agota tus energías, una de cuyas fases tiene como resultado la transformación del metanol en formaldehído. Sí, lo mismo que se usa para embalsamar.

Ha llegado la hora de darnos por aludidos. ¿Por qué ibas a querer meterte en el cuerpo algo

que hace que se forme formaldehído? Una lata de 33 cl. de refresco bajo en calorías endulzado con aspartamo contiene unos diez miligramos de NutraSweet. Los consumidores habituales de bebidas de régimen podrían tomar fácilmente cien miligramos al día, lo cual es trece veces el límite recomendado como seguro por la Agencia de Protección del Medio Ambiente.

El doctor H. J. Roberts, médico e investigador del aspartamo, explica que cuando estos aminoácidos se consumen en su estado natural en forma de alimentos, se digieren y se liberan en tu riego sanguíneo lentamente, amortiguados y compensados por otros aminoácidos. No obstante, en el caso del aspartamo, en especial cuando se consume disuelto en bebidas, tu cuerpo se ve invadido repentinamente de fenilalanina y ácido aspártico, que llega al interior del cerebro sin impedimentos y puede provocar «importantes alteraciones».

Poco después de la introducción del aspartamo en el mercado, Roberts advirtió conjuntos de síntomas difíciles de diagnosticar y tratar, tales como dolores de cabeza, mareos e inestabilidad, confusión y pérdida de la memoria, disminución de la visión, fuerte depresión irritabilidad extrema, ataques agudos de ansiedad, intensa somnolencia, cambios acusados de la personalidad, palpitaciones, taquicardia, hormigueos, convulsiones, náuseas, insomnio grave, zumbidos en los oídos, diarrea, micción frecuente acompañada de una sed excesiva y abrasadora, un marcado balbuceo al hablar y dolores agudos en las articulaciones.

Aquí es donde llegamos al punto crítico de nuestro problema. Los síntomas que el doctor Roberts asocia a la introducción del aspartamo en el mercado son detectados con frecuencia por los médicos, quienes por desconocimiento los diagnostican erróneamente como una forma de enfermedad u otra. Luego se tratan con fármacos que a menudo sólo sirven para añadir efectos secundarios, a costa de la salud del paciente.

El aspartamo es un fraude. Aunque se disfraza de hidrato de carbono, tiene el efecto contrario. Si lo añades a una comida -en un refresco, café o té- o ha sido utilizado para endulzar alguno de los alimentos que comes, toda la producción de serotonina del cerebro se detiene. No te sientes satisfecho en absoluto, quieres más comida, y por lo tanto continúas comiendo.

Pero tal vez hayas creído las afirmaciones de la industria sobre las propiedades para eliminar peso de los alimentos pobres en calorías, de modo que buscas más comida endulzada con aspartamo. Te encuentras en un círculo vicioso: inundas tu cuerpo con el venenoso metanol te «apuntas» a todos los síntomas potenciales y efectos secundarios y luchas contra un problema de peso que ninguna cantidad de comida pobre en calorías puede arreglar.

Si sigues tomando bebidas "light" ... cosa tuya.

Escrito por Wontolla - [*Extracto del libro "la nueva antidieta", de Marilyn Diamond y el dr. Donald Burton Schnell.*]

Fuente: [El Zocalo](#)

14 de mayo de 2006

A continuación otro artículo que corrobora lo dicho y amplía la información:

Efectos del E-951 en los humanos

Según el Dr. Louis Elsas, jefe de la Genética en la Universidad Emory en Atlanta, la fenilalanina en el E-951 puede cuadruplicarse en la placenta durante el embarazo, con el resultado de una disminución posible de 10 del cociente de inteligencia de un niño nacido bajo tales condiciones. La fenilalanina también puede provocar ataques epilépticos. El Dr. Richard Wurtman, profesor de Neuroendocrine Regulation en el Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT), ha presentado datos a la FDA que indican que el E-951 afecta a los niveles de fenilalanina y de tirosina en el cerebro. Esto podría afectar la síntesis de los transmisores neuronales y otras funciones corporales. En los análisis de laboratorio, el E-951 ha causado 4 tipos de tumores y muertes: Tumores cerebrales, Tumores de pecho, Tumores pancreáticos, Tumores uterinos.

Cuando la temperatura del E-951 excede 30 °C (la temperatura del cuerpo es de 37 °C), el 10% del metanol [alcohol de madera] en el E-951 se convierte en formaldehído [fluido de embalsamamiento] y posteriormente en ácido fórmico [toxina que se encuentra en el veneno de la picadura de la hormiga roja].

El E-951 puede ser el detonante ambiental no identificable para los:
Tumores cerebrales, Síndrome de fatiga crónica, Enfermedad de Lyme, PMS Síndrome premenstrual, Migraña, Depresión leve a severa, Túnel carpiano, Artritis, Vértigos de Meniere, MS [Esclerosis diseminada], Epilepsia, Desórdenes de Ansiedad / Fobia, Alzheimer, ALS (Enfermedad de Lou Gehrig), Síndrome Mialgia Eosinofilia [EMS], Tinitus, Fibromialgia, Derrame cerebral, Enfermedad del corazón, Lupus, Enfermedad Mental, Desorden de atención deficiente, y otras enfermedades "difíciles de diagnosticar".

La Diketopiperazina [DKP], un conocido portador de tumor cerebral, es un producto que se descompone del E-951. El Dr. John Olney de la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington en St. Louis, demuestra un 10% de incremento en las dos formas específicas de tumores cerebrales que se revelaron en los análisis de laboratorio: Astrocytomas y Glioblastomas [tumores celulares glio], ya que el E-951 salió al mercado a principios de los ochenta.

El formaldehído [fluido de embalsamamiento], un producto que se descompone del metanol [alcohol de madera] en E-951, se encuentra en la lista de químicos peligrosos del EPA.

La fenilalanina [50% de la molécula] en E-951 puede cambiar la química del cerebro y causar una convulsión, de acuerdo a los estudios realizados por el Dr. Richard Wurtman, jefe de Ciencias del Cerebro en MIT. La fenilalanina también bloquea la producción de un neurotransmisor - serotonina, que puede resultar en un estado de ánimo cambiante; desórdenes del sueño; leves depresiones de suicidio y comportamiento aberrante en algunos.

Prozac y L-Tryptofan aumentan sus niveles de serotonina.

Un boletín informativo publicado por la Asociación de Niños que Nacen con Defecto demuestra que la Fenilalanina en el E-951 puede ser la responsable por los leves y severos defectos de nacimiento - incluyendo daños neurológicos permanentes.

El ácido aspártico [40% de la molécula] en E-951 puede cambiar el ADN, crea zonas huecas en el cerebro de animales de laboratorio y esta clasificado como un aminoácido neuroexcitante.

Los médicos e investigadores saben el daño que puede causar el ingerir alcohol de madera. Se ha sabido que dos cucharaditas han causado la muerte. [Cada lata de refresco ligh contiene 200 mg. de E-951 puede contener tanto como 20 mg. de metanol]. El efecto del metanol en los ojos, hígado, páncreas y otros órganos del cuerpo se encuentran bien documentados en la literatura científica. En la naturaleza, etanol, el antídoto de metanol, siempre esta presente para neutralizar la toxina. El E-951 no contiene etanol.

El E-951 puede ser especialmente peligroso para cualquiera que tenga una condición médica preexistente, como es la **diabetes**.

Los fabricantes del E-951 y los fabricantes de miles de productos que contienen el endulzante falso, generosamente han financiado, en distintas maneras, las siguientes supuestas organizaciones independientes: American Diabetes Association (Asociación Americana de Diabetes), American Dietetic Association (Asociación Dietética Americana), miembros del Congreso, escuelas de medicina prestigiadas y otras. [El New York Times - 15/11/96 - informó que la Asociación Dietética Americana recibe dinero de la industria alimentaria para respaldar sus productos].

Fuente: [Gatopardo](#)
28/06/2005

Aditivos prescindibles: colorantes y edulcorantes

El hombre moderno sabe poco acerca de lo que come y de lo que bebe. La mayoría de los alimentos que diariamente nos echamos a la boca contienen sustancias químicas que pueden resultar agresivas para el organismo. Son los llamados aditivos alimentarios, de los que existen alrededor de 300 autorizados en España. Cuando son acumulativos, cuando presentan incompatibilidades con otros semejantes o cuando se consumen en exceso pueden perjudicar seriamente nuestra salud, aunque las autoridades sanitarias no lo advierten desde las etiquetas. A menudo nos pasa inadvertido el abuso involuntario que hacemos de estas sustancias químicas. Por ejemplo, al merendar una pequeña porción de pizza con un refresco, podemos estar consumiendo más de 20 aditivos químicos diferentes. Tres o cuatro en cada ingrediente de la pizza, otros tantos en la masa y hasta 8 más con la bebida. Sin embargo, muchos aditivos son innecesarios y perfectamente prescindibles, porque no aportan ningún elemento sustancial a la comida. Es el caso de la mayoría de los colorantes, que únicamente cumplen una función cosmética para esconder la verdadera calidad de las materias primas. O el de la mayoría de los edulcorantes utilizados en los productos "Light", que engañan al organismo pero, pese a lo que se cree, de ninguna manera nos ayudan a adelgazar. A continuación aparecen relacionados y comentados, con sus códigos "E" correspondientes y sus contraindicaciones, todos los colorantes y edulcorantes autorizados actualmente en España. Si es verdad que somos lo que comemos, nos será útil en el mercado y en la cocina para entendernos mejor.

COLORANTES, LA PELIGROSA COSMÉTICA DE LOS ALIMENTOS

Los colorantes alimentarios se usaban ya en el antiguo Egipto. Algunos fabricantes y comerciantes sin escrúpulos han hecho un uso fraudulento de estos aditivos desde épocas remotas. Su utilización en la coloración fraudulenta de alimentos en mal estado para engañar a los consumidores llevó a los gobiernos a regular su producción y consumo. La primera legislación de ámbito europeo data de 1962. En España, la primera lista de colorantes autorizados se publicó en el BOE el 13-10-64. Entonces la lista sólo incluía 13 productos.

Actualmente son 43 los colorantes autorizados (BOE del 22-1-96). Pueden ser naturales o artificiales y se les identifica porque sus códigos están entre el E-100 y el E-181. En determinadas circunstancias, pueden resultar agresivos o peligrosos para la salud. Y esto es aplicable tanto a los autorizados como a los que no están permitidos. Por ejemplo, en Alemania 10.000 personas resultan afectadas cada año por urticaria como reacción alérgica a este tipo de aditivos. Se calcula que el 10% de las personas asmáticas sufren crisis de asma debido a los colorantes azoicos. Además, son completamente prescindibles, ya que no tienen ninguna utilidad gastronómica salvo la de embellecer o mejorar el aspecto exterior de los alimentos y bebidas. Para el Comité Consultivo de los Consumidores, que agrupa a diversas asociaciones de toda Europa, "las materias colorantes constituyen el ejemplo perfecto del aditivo inútil. Su uso no se debe a ninguna justificación tecnológica. Contribuyen a dar a los alimentos un aspecto particularmente adulator que, de hecho, constituye un engaño. La

coloración artificial de los alimentos es una práctica inaceptable".

Son particularmente desaconsejables los que forman parte del grupo de los azoicos: E-102, E-110, E-122, E-123, E-124, E-127, E-128, E-129, E-154, E-155 y E-180. Sus repercusiones en el organismo no se conocen lo suficiente y a menudo se les ha acusado de provocar alergias y trastornos en el comportamiento de los niños. En los países nórdicos están prohibidos casi todos los colorantes sintéticos. En Estados Unidos actualmente se autorizan 9 colorantes artificiales y en España 23. Otros como el E-103, E-105, E-111, E-121, E-125, E-152, E-126 y el E-181 están prohibidos desde 1978. Los colorantes también pueden ser naturales, de origen mineral, vegetal o animal, pero esto no quiere decir que sean necesariamente inocuos. Además, muchos colorantes "naturales" son reproducidos industrialmente por síntesis química (E-100, E-101, E-140, E-160, E-161), o se obtienen en presencia de amoníaco (E-150). Algunos, como la cochinilla (E-120), provienen de insectos u otros animales. Un ejemplo significativo del fraude alimentario al que se prestan los colorantes es el caso de las Xantofilas (E-161), que se usan como alimento de gallinas de granja y pescados de piscifactoría para obtener un color más intenso en yemas de huevo y carnes de trucha o salmón.

E-100* Curcumina Colorante amarillo. Constituye una parte del curry. Es un extracto de la cúrcuma, rizoma procedente de la India. Se parece al jengibre, incluso en el olor. Algo amargo. Se obtiene también químicamente. En experimentos con animales se observaron efectos secundarios sobre la glándula tiroides.

E-101* Riboflavina y Riboflavina-5'-fosfato Colorante amarillo. Se obtiene de huevos, leche, hígado, etc. Normalmente se obtiene por medios químicos o biotecnológicos. Es la vitamina B2.

E-102* Tartrazina Colorante amarillo. Es el colorante utilizado como sustituto del azafrán para teñir la paella. Puede provocar reacciones alérgicas en personas asmáticas o que toleran mal la aspirina, picazón, rinitis, trastornos del sueño en los niños.

E-104* Amarillo de Quinoleína Colorante amarillo de origen sintético. Inocuidad controvertida. Según algunos autores puede provocar reacciones alérgicas. Prohibido en Estados Unidos.

E-110* Amarillo anaranjado S. Puede provocar reacciones alérgicas. En 1984 se le acusó de ser cancerígeno.

E-120* Cochinilla o ácido carmínico Colorante rojo carmín. Se obtiene de ciertos insectos de la familia de Coccidae, parásitos de algunas especies de cactus. Hacen falta 100.000 hembras de este insecto para obtener 1 Kg. de producto. Puede ser peligroso, en especial para los niños o si se mezcla con analgésicos. Se ha detectado en experimentos con ratas una disminución del crecimiento y proliferación del tejido del bazo en conejos.

E-122* Azorrubina Colorante rojo. Puede provocar reacciones alérgicas. En experimentos con ratones se observaron anemias, linfomas y tumores. Prohibido en los países nórdicos, Estados Unidos y Japón.

E-123* Amaranto Colorante rojo de síntesis. Puede provocar reacciones alérgicas. Investigadores rusos señalaron que puede producir cáncer. Experimentos en EE.UU. indican que es capaz de producir alteraciones en los cromosomas. Prohibido en Estados Unidos y los países de la antigua Unión Soviética desde los años 70. Francia e Italia tienen su uso restringido a sucedáneos de caviar. En España sólo se autoriza para vinos, bebidas alcohólicas y huevas de pescado.

E-124* Rojo cochinilla A, Rojo Ponceau 4R Puede provocar reacciones alérgicas. Se ha discutido su posible efecto cancerígeno en hamsters. Prohibido en Estados Unidos desde 1976.

E-127* Eritrosina Colorante rosa. Inhibe la acción de la pepsina y altera la función tiroidea. Puede producir reacciones alérgicas e hiperactividad infantil. En cantidades elevadas puede causar hipertiroidismo y fototoxicidad. En España sólo se autoriza en cerezas y cócteles de fruta.

E-128* Rojo 2G Puede provocar reacciones alérgicas. Se elimina en forma de extraños metabolitos.

E-129* Rojo Allura 2C No se sabe si puede afectar al metabolismo. Puede provocar hiperactividad. En España se autoriza para colorear artificialmente carnes frescas.

E-131* Azul patentado V Puede provocar reacciones alérgicas y urticaria en pocos minutos.

E-132* Indigotina, carmín índigo Colorante azulado. Se elimina por la orina. No es mutágeno. En España sólo se autoriza en bebidas, caramelos, confitería y helados.

E-133* Azul brillante FCF En concentraciones altas puede acumularse en los riñones y vasos linfáticos. En España se autoriza para colorear artificialmente carnes frescas.

E-140* Clorofilas y Clorofilinas Colorante verde. Se extrae de las plantas herbáceas o alfalfa. Se obtiene también químicamente.

E-141* Complejos cúpricos de clorofilas/clorofilinas Colorante verde. Se obtiene de clorofilas y clorofilinas. Contiene cobre. Una cantidad muy elevada de cobre puede ser muy tóxica.

E-142* Verde ácido brillante BS, verde lisamina Prohibido en los países nórdicos, Canadá, Estados Unidos y Japón. Su eventual toxicidad no es suficientemente conocida, aunque en cultivos con bacterias alteró el material genético.

E-150a, E-150b, E-150c, E-150d* Caramelo Colorante amarronado. Es el colorante más utilizado en alimentación. Producido con amoníaco provocó alteraciones sanguíneas y deficiencia de vitamina B6 en experimentos con ratas. En seres humanos, dosis de hasta 18 g/día tienen un efecto laxante. En animales, grandes dosis producen convulsiones. El E-150c y el E-150d producen una sustancia que puede afectar al sistema inmune. E-150c produjo disminución de glóbulos blancos en la rata. E-150d, problemas intestinales.

E-151* Negro brillante BN. Puede provocar reacciones alérgicas. Por la acción del calor puede convertirse en tóxico. Produjo quistes en los intestinos en experimentos con cerdos. Prohibido en los países nórdicos, Estados Unidos, Canadá y Japón.

E-153* Carbón vegetal Colorante negro obtenido del carbón vegetal. El proceso de fabricación debe garantizar la ausencia de ciertos hidrocarburos que podrían formarse durante el proceso de carbonización y que son cancerígenos. Puede ser peligroso dependiendo de su pureza. Prohibido en Estados Unidos.

E-154* Marrón FK Colorante amarronado. Puede ser peligroso dependiendo de su pureza. Puede provocar reacciones alérgicas. En experimentos con animales dañó el hígado y el corazón. En concentraciones altas puede acumularse en los riñones y vasos linfáticos. En experimentos con bacterias se observaron mutaciones genéticas. En España sólo se autoriza en arenque ahumado Kippers.

E-155* Marrón HT Puede ser peligroso dependiendo de su pureza. Puede provocar reacciones alérgicas. En concentraciones altas puede acumularse en los riñones y vasos linfáticos. Contiene un 20% de una sustancia sin identificar.

E-160a, E-160b, E-160c, E-160d, E-160e, E-160f* Carotenoides Pigmentos vegetales anaranjados. El E-160a puede ser sintético o mezcla. El E-160e y el E-160f se obtienen por síntesis química, ya que no existen en la naturaleza. Algunos carotenoides se transforman en vitamina A en el organismo. Cantidades elevadas de vitamina A pueden causar intoxicaciones graves, por lo que la ingestión diaria está limitada por la FAO/OMS a 0,065 mg/Kg de peso en el E-160b y 5mg/Kg de peso en el E-160e y E-160f. Se han descrito casos raros de alergia al E-160b.

E-161b, E-161g* Xantofilas Colorante amarillento o naranja derivado de los carotenoides. Se consigue por medio de plantas, champiñones, plumas de flamenco, yema de huevo, salmón o concha de crustáceos. El E-161g se obtiene usualmente por síntesis química. Según la OMS podría producir daños hepáticos. Utilizado en píldoras para el bronceado rápido, dio lugar a la aparición de manchas en la retina y problemas oculares. Se utiliza en el alimento de truchas, salmones y gallinas para conseguir un color más intenso en la carne de estos peces y las yemas de los huevos.

E-162* Betanina o rojo de remolacha. Extracto acuoso de remolacha.

E-163* Antocianinas Colorante azul, violeta o rojo. Extractos de frutas, hortalizas o legumbres o residuos de uvas tintas.

E-170* Carbonato de calcio Colorante blanco o gris de origen mineral. También se utiliza como antiapelmazante.

E-171* Dióxido de titanio Colorante blanco de origen mineral. Se ha dicho que puede bloquear la respiración celular, en especial en riñones e hígado.

E-172* Óxidos e hidróxidos de hierro Colorante mineral amarillo. Puede resultar tóxico en cantidades elevadas.

E-173* Aluminio Colorante gris o plateado. En cantidades elevadas o con muchas impurezas resulta peligroso. Se le relacionó con la enfermedad de Alzheimer. En España sólo se autoriza en cobertura de bizcochos y pastas.

E-174* Plata

E-175* Oro Utilizado para dar color plateado o dorado a grageas, píldoras, tabletas y productos de confitería y repostería. También en agua y licores. Puede alterar el sistema inmunitario y bloquear la función de algunas enzimas.

E-180* Pigmento Rubí o Litol-rubina BK Se utiliza exclusivamente para teñir de rojo la corteza comestible de los quesos. En experimentos con animales produjo una alta mortalidad. Los efectos secundarios pueden afectar a los riñones, bazo y tiroides.

EDULCORANTES, ¿A QUIÉN LE AMARGA UN DULCE?

El auge de los endulzantes o edulcorantes alimentarios tiene mucho que ver con la moda de los productos "Light" o bajos en calorías, pero no está muy claro que ayuden a perder peso. Por el contrario, se ha dicho que aumentan el apetito anómalamente. Algunos autores afirman que los edulcorantes intensos engañan al organismo haciéndole creer que llegarán de inmediato nutrientes rápidamente absorbibles. El cuerpo se prepara y se predispone a almacenar lo que llegue. La consecuencia es el aumento de peso. A menudo presentan una toxicidad digna de consideración, razón por la cual algunos edulcorantes han sido retirados del mercado. Los edulcorantes pueden ser naturales o artificiales pero los más utilizados son los de origen químico. Su función más frecuente es la de endulzar bebidas refrescantes.

E-420 * Sorbitol

E-421 * Manitol

E-953 * Isomaltitol

E-965 * Maltitol

E-966 * Lactitol

E-967 * Xilitol

Los polioles se absorben mal y endulzan menos que el azúcar. Tienen propiedades laxantes. Si se consumen más de 40gr diarios pueden provocar dolores abdominales, mareos, flatulencias y diarreas.

E-950 * Acesulfamo potásico De origen químico, fue descubierto en 1967 y es 200 veces más dulce que el azúcar. No se metaboliza en el organismo. Se usa en algunos países europeos desde 1983 y mucho más recientemente en España.

E-951 * Aspartamo De origen químico, fue descubierto en 1965 y se usa desde 1983 como edulcorante en muchos productos de gran consumo. En el organismo se transforma en fenilalanina, ácido aspártico y metanol. Su toxicidad está siendo objeto de encendidas polémicas en Estados Unidos, donde ha sido acusado de provocar convulsiones, estados de coma, tumores cerebrales y ceguera. Por otra parte, la presencia de concentraciones elevadas de fenilalanina en la sangre está asociada al retraso mental severo en una enfermedad congénita conocida como fenilcetonuria, por lo que el Aspartamo no debe ser consumido por las personas que padecen esa enfermedad.

E-952 * Ácido ciclámico y sus sales de sodio y calcio Edulcorante artificial utilizado desde 1950. No se conocen aún muy bien sus efectos. En experimentos con animales provocó tumores en ovarios, riñones, piel y útero. En humanos se ha dicho que interfiere en la síntesis de las hormonas tiroideas y puede producir alergias. Según la OMS podría tener potencialidades cancerígenas y efectos mutágenos, por lo que los ciclamatos están prohibidos en Estados Unidos, Japón, Gran Bretaña y Francia desde 1970. Se desaconseja su consumo especialmente a niños y mujeres embarazadas. Puede dañar los espermatozoides y los testículos.

E-954 * Sacarina y sus sales de sodio, potasio y calcio Edulcorante artificial utilizado desde principios del siglo XX. No se ha demostrado que ayude a perder peso. Dosis altas provocaron cáncer de vejiga en ratas en experimentos llevados a cabo en los años setenta. Se ha dicho que pueden producir cáncer en los hijos y nietos de quién lo toma. Está prohibido en Francia y en Canadá. En Estados Unidos es obligatorio poner en la etiqueta de los productos que contienen sacarina un mensaje de advertencia como: "Este producto contiene sacarina, de la que se ha determinado que produce cáncer en animales de laboratorio" o "el uso de este producto puede ser peligroso para la salud".

E-957 * Taumatina Proteína extraída de una planta africana. Es 2.500 veces más dulce que el azúcar. Se utiliza en Japón desde 1979.

E-959 * Neohesperidina DC Se obtiene por modificación química de una sustancia presente en la naranja amarga. Es entre 250 y 1.800 veces más dulce que el azúcar. Se degrada en parte por la acción de la flora intestinal.

Autor: Esteban Cabal (*Redactor Jefe de la revista [Natural](#) y autor de la "Guía de los aditivos usados en la alimentación"*)

Fuente: [holistika](#)

Chuches

Dentro del programa de actividades de la 19ª edición de BioCultura 2003 celebrada en Madrid, el domingo 2 de noviembre D. Diego Rivera, Licenciado en Tecnología de los Alimentos y técnico de la Asociación Vida Sana, realizó un análisis de lo que son las chuches, consumidas a diario y de manera indiscriminada tanto por los más pequeños como cada vez más por un gran número de adultos. Partiendo del alto contenido en azúcar blanca o refinada, se refirió a los principales problemas de salud que su consumo comporta: caries dentales y obesidad, alteraciones del comportamiento y alteraciones físicas. Asimismo aludió a otros elementos no menos importantes en la composición de las chucherías como el alto porcentaje de aditivos, los edulcorantes artificiales o sintéticos utilizados como pretendida alternativa al azúcar refinado y, por último, los ingredientes dudosos como aceites vegetales hidrogenados y almidón.

Una vez constatado que los chavales están súper pillados con las chuches, igual o más que los adultos con el tabaco, Diego Rivera subraya: "El marketing furioso realizado con las chuches, la publicidad súper agresiva dirigida a los niños", así como la utilización que a veces se hace de las chucherías ante situaciones de cansancio o hipoglucemia. Frente a esa "solución" rápida propone la búsqueda de otras alternativas a base de cereales y pasta integrales, regular la dieta, y procurar comer más de tres veces al día con una ingesta menor en cada ocasión.

Respecto a las **caries** dentales y debido al alto porcentaje de azúcar refinado, compuesta casi al 100% de sacarosa, el consumo de chucherías guarda una estrecha relación con el deterioro del esmalte de los dientes: "La sacarosa es un hidrato de carbono que al entrar en contacto con la placa bacteriana de nuestra boca fermenta muy fácilmente, generándose un ácido que corroe el esmalte y produce un orificio. El proceso de corrosión puede proseguir hasta llegar al nervio y hacer que muera el diente". En este caso y según Diego Rivera, las caries se producen por una degradación química del esmalte, relacionada con la fermentación que tiene lugar a partir de unos veinte minutos después de ingeridas las chuches.

Sobre la **obesidad** asociada al consumo de las chuches, los azúcares simples al penetrar en el cuerpo se convierten en glucosa, que sigue dos caminos. Por un lado se produce la energía necesaria para cada uno de los órganos vitales y para los músculos. Y si hay un exceso en su ingesta, no se consume toda sino que el cuerpo almacena una parte y se genera glucógeno como reserva energética. Pero si continúa el ingreso de glucosa al organismo, el glucógeno por biosíntesis se convierte en triglicéridos que se almacenan en la grasa y comienza el aumento de grasa corporal.

Alteraciones del comportamiento y alteraciones físicas:

La sacarosa, compuesta de glucosa y fructosa, mediante el proceso de la digestión se convierte en azúcares simples como la glucosa. Cuando se transforma en glucosa, una gran

cantidad de azúcar pasa directamente a la sangre y aumenta el nivel de glucosa en sangre ("Hiperglucemia vinculada a menudo a un nivel de hiperactividad muy fuerte en los niños", en palabras de Rivera), con lo que para regular el nivel de azúcar en sangre y ayudar a que las células sean capaces de utilizar esa glucosa el páncreas genera una gran cantidad de insulina y se llega en muy poco tiempo a una hipoglucemia, que hace que el niño esté cansado, caído, melancólico. Para Diego Rivera, en cambio, con la ingesta de harina y arroz integrales no se produce ese pico tan rápido de glucosa en sangre, es más gradual, y también lo es la bajada de glucosa.

La panela, que no tiene un poder endulzante tan fuerte, es además muy rica en fibra, con las ventajas derivadas de su consumo para un adecuado tránsito intestinal que ayude a evitar o paliar los agudos procesos de estreñimiento cada vez más generalizados. Al refinarse el azúcar se extraen las vitaminas y minerales que en origen contiene el azúcar integral o panela, o el jugo de caña secado sin refinar, en cuya composición el azúcar sacarosa constituye un 60 o 65%, mientras el azúcar refinado contiene hasta un 99,9% de sacarosa.

Al igual que ocurre con los productos de síntesis, que el organismo humano no puede llegar a metabolizar, prosigue Rivera, el azúcar blanco necesita para su metabolización de los minerales y vitaminas que tiene el azúcar de caña y que se han extraído al refinarse. El azúcar refinado tomará del cuerpo que la ingiere los minerales y vitaminas necesarios para llevar a cabo su digestión. Si no hay un ingreso de calcio y otros nutrientes para compensar, se producirá una gran cesión de calcio para neutralizar el exceso de ácido generado en el proceso de digestión del azúcar, que a la larga puede llegar a generar osteoporosis por ejemplo.

No puede desdeñarse, tampoco, el efecto saciante y el papel sustitutivo de la comida que representan las chucherías. Resulta muy frecuente la queja expresada por padres de niños que apenas comen o que lo hacen muy por debajo de las necesidades o requerimientos de su edad, estatura y restantes características propias. Y, sin embargo, pocos de ellos caen en la cuenta de que sus hijos se están alimentando, en mayor o menor medida, a partir de unos productos de consumo masivo e inducido que carecen de los nutrientes, vitaminas, minerales y aminoácidos, que todo organismo en proceso de crecimiento y consolidación precisa. Si puede permitirse que un adulto haga con su cuerpo lo que le venga en gana, es más cuestionable fomentar en niños y adolescentes una nutrición deficiente y descompensada.

Aditivos; colorantes y conservantes:

Cualquier chuchería presenta un alto contenido de **colorantes**. Por ejemplo, en un caramelo escogido al azar, Diego Rivera fue desgranando hasta un número de 17 colorantes, que unidos a otros aditivos totalizaron una suma próxima a los 30 aditivos en una chuche no seleccionada, la mayoría de los cuales son, además, de síntesis química. A continuación y tras preguntarse cómo interactúan entre sí esos 17 colorantes y si son seguros, se refirió a las reacciones alérgicas, nuevas y en aumento, causadas por los alimentos, y de las que afirmó:

"Algunas de esas reacciones alérgicas están demostradas de qué productos alimenticios provienen".

Establecida la diferencia entre los colorantes naturales, muy caros, entre ellos la cochinilla, y los sintéticos o de laboratorio, pasó a centrarse en un grupo de los sintéticos: "Los azoicos, que tienen adosado un grupo con una fórmula química con aminas, y que son un grupo muy susceptible a una reducción, que puede formar aminas aromáticas, de los que está demostrado que son compuestos cancerígenos, y que están prohibidos en muchos países, en el norte de Europa, Estados Unidos, Canadá, ...". De 360 aditivos permitidos en la Unión Europea, unos 43 son colorantes, 8 de los cuales serían azoicos, entre ellos los colorantes E-122, E-124 y E-129.

Como peligro de no utilizar conservantes se habla del botulismo. Así, se añaden nitritos, que lo inhiben, a diversos alimentos, cuando en palabras de Diego Rivera: "El botulismo se debe a una bacteria que si entra es por una mala práctica de higiene y salubridad". Los aditivos influyen además en el color y buen aspecto: "Si una carne cortada permanece al aire y no se pone marrón, es que tiene aditivos". Son utilizados entre otros los conservantes E-250 y E-252.

Para expresar en pocas palabras su opinión sobre los aditivos en general: "Muchos de los aditivos son tóxicos en altas concentraciones, un pequeño error puede matar a muchas personas como ha sucedido. Y las pequeñas dosis son acumulativas".

Edulcorantes sintéticos:

Al referirse a los edulcorantes artificiales utilizados en las chuches sin azúcar, resumió el estado de la cuestión con la afirmación de que según qué investigadores realicen los estudios -vinculados a los fabricantes o independientes de ellos-, se obtienen unos u otros resultados sobre la inocuidad o toxicidad de los edulcorantes sintéticos autorizados en la industria alimentaria.

Para Diego Rivera, al igual que sucede con los colorantes y conservantes, hay problemas con los edulcorantes de origen químico empleados en las chuches: "Todos están en tela de juicio, muchos se van prohibiendo en cada vez más países. Entre otros, E-950 o Acesulfamo potásico; E-951 o Aspartamo, edulcorante de gran consumo, muy controvertido y en tela de juicio desde hace mucho tiempo; E-952 o Ácido ciclámico, prohibido en Estados Unidos o Francia; y E-954 o Sacarina".

Aceites vegetales hidrogenados y almidón:

Según Diego Rivera, las grasas hidrogenadas están presentes en un 80 o 90% de los alimentos procesados. Hasta hace unos años en panadería y bollería se utilizaban, por la consistencia sólida que aporta a los productos a los que se añade, grasas animales ricas en ácidos grasos saturados o trans: "que aumentan el colesterol".

Las grasas vegetales, en cambio, son ricas en ácidos grasos insaturados o cis, pero como son líquidas no sirven tecnológicamente, por lo que se someten a un proceso de solidificación: mediante el proceso de hidrogenación una grasa líquida se convierte en una grasa sólida. Pero en el proceso, llevado a cabo con temperaturas muy altas y con la utilización de níquel, que es tóxico, como catalizador, los ácidos grasos insaturados o cis se saturan y se convierten en trans, por lo que los aceites o grasas vegetales hidrogenadas químicamente: "Son muy similares a las grasas animales, aunque en la etiqueta se hable de grasa vegetal. En el cuerpo funcionan como si fueran una grasa saturada animal". Diego Rivera añade que legalmente no es obligatorio indicar la hidrogenación en el etiquetaje de los alimentos.

Para terminar, el experto en tecnología de los alimentos se preguntó de dónde procede el almidón utilizado como ingrediente habitual en muchas de las chuches, ya que puede tratarse de almidón genéticamente modificado: "Aumenta la producción de maíz transgénico, que sí debe ser etiquetado como organismo modificado genéticamente, pero los subproductos del maíz, entre ellos el almidón, no tienen que etiquetarse como transgénicos, por lo que no se sabe si el almidón lo es o no. Nos encontramos, a través del almidón de las chuches, con una posible entrada en la cadena alimentaria de un producto modificado genéticamente".

GUÍA DE LOS ADITIVOS USADOS EN ALIMENTACIÓN:

Existe una extensa documentación, con dispares conclusiones, en torno a los aditivos. Recogemos, por esclarecedor y ecuánime, el análisis plasmado en Guía de los aditivos usados en alimentación, Mandala ediciones, Madrid, 1999 de D. Esteban Cabal Riera, y en concreto transcribimos cuanto afirma acerca de los colorantes, conservantes y edulcorantes sintéticos citados por D. Diego Rivera en su exposición sobre las chuches.

Así, respecto a los tres colorantes:

-E122 (Azorrubina): Colorante rojo, puede provocar reacciones alérgicas sobre todo en caso de intolerancia a la aspirina, en experimentos con ratones se observaron anemias, linfomas y tumores. Prohibido en los países nórdicos, Estados Unidos y Japón. Utilizado en bebidas, conservas de frutas, refrescos, caramelos, helados, sopas, salsas, mazapán, yogur y productos de pastelería.

-E124 (Rojo cochinilla A, Rojo Ponceau 4R): De síntesis artificial, puede provocar reacciones alérgicas, se ha discutido su posible efecto cancerígeno en hámsters. Prohibido en Estados Unidos desde 1976. Utilizado en bebidas, salmón, productos de pastelería, yogur, helados, caramelos, sucedáneos de caviar o salmón y derivados cárnicos como salchichón o sobrasada.

-E129 (Rojo Allura 2C): Colorante de síntesis artificial, no se sabe si puede afectar al metabolismo. Utilizado en soda, vino amargo y para colorear artificialmente carnes frescas.

Igualmente, sobre los dos **conservantes**:

-E250 (Nitrito de sodio) y - E252 (Nitrito de potasio): De síntesis artificial. Los nitratos se transforman en nitritos en el organismo. El nitrito es muy tóxico –2 gramos pueden causar la muerte de una persona- al ser capaz de unirse a la hemoglobina de la sangre produciendo meta-hemoglobina. Los nitritos y nitratos pueden destruir los glóbulos rojos. Forman nitrosaminas en los alimentos y en el organismo, por lo que han sido acusados de cancerígenos. Pueden provocar accidentes vasculares en adultos y metahemoglobinemia en niños. Se conocen muchos casos de muerte por ingestión de embutidos con cantidades elevadas de nitritos. Se desaconseja su consumo especialmente para los niños y para consumidores de Viagra. Se emplean como conservante en embutidos, jamones, leche, quesos, pescados y derivados lácticos.

Y, por último, en relación a los cuatro edulcorantes artificiales:

-E950 (Acesulfamo potásico): De origen químico, descubierto en 1967, 200 veces más dulce que el azúcar. No se metaboliza en el organismo. Se usa en algunos países europeos desde 1983 y mucho más recientemente en España. Utilizado en refrescos, sidra, cerveza, conservas de pescado y marisco, frutas y hortalizas elaboradas, chicle, helados, yogur, repostería, pastelería, bollería, salsas y mostaza.

-E951 (Aspartamo): De origen químico, descubierto en 1965, se usa desde 1983 como edulcorante en muchos productos de gran consumo, es el edulcorante más extendido en el mundo por su incorporación en grandes marcas, con poder endulzante 200 veces superior al del azúcar. En el organismo se transforma en fenilalanina, ácido aspártico y metanol. Su toxicidad es objeto de encendidas polémicas en Estados Unidos, donde ha sido acusado de provocar convulsiones, estados de coma, tumores cerebrales y ceguera. La presencia de concentraciones elevadas de fenilalanina en la sangre está asociada al retraso mental severo en la enfermedad congénita denominada fenilcetonuria, por lo que personas que la padecen no deben consumir aspartamo. Se utiliza en refrescos, sidra, cerveza, conservas de pescado y marisco, frutas y hortalizas elaboradas, chicle, helados, yogur, repostería, pastelería, bollería, salsas, mostaza y en determinados preparados alimenticios.

-E952 (Ácido ciclámico y sus sales de sodio y calcio): Edulcorante artificial utilizado desde 1950, entre 35 y 70 veces más dulce que el azúcar. No se conocen aún muy bien sus efectos, en experimentos con animales provocó tumores en ovarios, riñones, piel y útero, en humanos se ha dicho que interfiere en la síntesis de las hormonas tiroideas y puede producir alergias. Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) podría tener potencialidades cancerígenas y efectos mutágenos, por lo que los ciclamatos están prohibidos en Estados Unidos, Japón, Gran Bretaña y Francia desde 1970. Se desaconseja su ingesta especialmente a niños y mujeres embarazadas. Se utiliza en refrescos, frutas y hortalizas elaboradas, chicle, helados, yogur, repostería, pastelería y golosinas.

-E954 (Sacarina y sus sales de sodio, potasio y calcio): Edulcorante artificial utilizado desde principios del siglo XX, 950 veces más dulce que el azúcar, no se ha demostrado que ayude a perder peso. Dosis altas provocaron cáncer de vejiga en ratas en experimentos realizados en los años 70, se ha dicho que puede producir cáncer en los hijos y nietos de quien lo toma. Prohibido en Francia y Canadá, en Estados Unidos es obligatorio poner en la etiqueta de los productos que contienen sacarina un mensaje de advertencia como "Este producto contiene sacarina, de la que se ha determinado que produce cáncer en animales de laboratorio" o "El uso de este producto puede ser peligroso para la salud". Se emplea en refrescos, sidra, cerveza, conservas de pescado y marisco, frutas y hortalizas elaboradas, chicle, helados, yogur, repostería, pastelería, bollería, salsas, mostaza y en algunos productos para diabéticos.

Autor: Diego Rivera (*Licenciado en Tecnología de los Alimentos*)

Fuente: [Herbogeminis](#)

Diciembre 2003

Acido Ascórbico

El ácido L-ascórbico (E-300) es la vitamina C. La letra L se refiere a la imagen especular del compuesto que no puede ser superpuesta con la del Ácido D-Ascórbico, el cual puede tener propiedades diferentes.

El acetato y palmitato de ascorbilo se hidrolizan fácilmente en el organismo, dando ácido ascórbico y ácido acético o palmítico, respectivamente.

El ácido L-ascórbico se obtiene industrialmente por un conjunto de reacciones químicas y procesos microbiológicos. Los demás compuestos se preparan fácilmente partiendo de él. El problema de la fabricación industrial del ácido ascórbico son las trazas de contaminantes que pueda contener el compuesto. Esto pasa con algunos de los componentes industriales en principio saludables, pero que van acompañados de sustancias perjudiciales para la salud que provienen del proceso de producción y se encuentran como contaminantes en el producto industrial.

El ácido ascórbico y sus derivados son muy utilizados. Son muy solubles en agua, excepto el palmitato de ascorbilo, que es más soluble en grasas. La limitación en su uso está basada en evitar el enmascaramiento de una mala manipulación. El ácido ascórbico y sus derivados se utilizan en productos cárnicos y conservas vegetales y en bebidas refrescantes, zumos, productos de repostería y en la cerveza, en la que se utiliza el ácido ascórbico para eliminar el oxígeno del espacio de cabeza.

El ácido ascórbico contribuye a evitar el oscurecimiento de la fruta cortada en trozos y a evitar la corrosión de los envases metálicos. También se utiliza en panadería, no como antioxidante sino como auxiliar tecnológico, para mejorar el comportamiento de la masa. Su adición a mostos y vinos permite reducir el uso de sulfitos.

El ácido ascórbico es una vitamina para el hombre y algunos animales, y como tal tiene una función biológica propia. Además mejora la absorción intestinal del hierro presente en los alimentos e inhibe la formación de nitrosaminas, tanto en los alimentos como en el tubo digestivo.

Según un reciente artículo de la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), cuando determinados alimentos que contienen ácido ascórbico (zumos de frutas, refrescos con vitamina C añadida, por ejemplo) se conservan a temperatura ambiente durante largos periodos de tiempo, existe un riesgo de formación de furanos. Cuanto más elevada es la temperatura, más se favorece esa formación de furanos.

Este aditivo no está incluido en la lista de aditivos peligrosos, solo se recomienda un poco de precaución, ya que evitar la formación de furanos es algo que está en nuestra mano.

Autor: Adepogol

Almidón modificado

Hay muchos productos que contienen almidón modificado ¿Qué significa? ¿Es seguro? ¿Estamos ante un producto transgénico tal vez? Veamos de qué se trata:

La utilización del almidón como componente alimentario se basa en sus propiedades de interacción con el agua, especialmente en la capacidad de formación de geles. Abunda en los alimentos amiláceos (cereales, patatas) de los que puede extraerse fácilmente y es la más barata de todas las sustancias con estas propiedades; el almidón más utilizado es el obtenido a partir del maíz. Sin embargo, el almidón tal como se encuentra en la naturaleza no se comporta bien en todas las situaciones que pueden presentarse en los procesos de fabricación de alimentos. Concretamente presenta problemas en alimentos ácidos o cuando éstos deben calentarse o congelarse, inconvenientes que pueden obviarse en cierto grado modificándolo químicamente.

Una de las modificaciones más utilizadas es el entrecruzado, que consiste en la formación de puentes entre las cadenas de azúcar que forman el almidón. Si los puentes se forman utilizando trimetafosfato tendremos el fosfato de dialmidón, si se forman con epiclorhidrina el éter glicérido de dialmidón y si se forman con anhídrido adípico el adipato de dialmidón. Estas reacciones se llevan a cabo fácilmente por tratamiento con el producto adecuado en presencia de un álcali diluido, y modifican muy poco la estructura, ya que se forman puentes solamente entre 1 de cada 200 restos de azúcar como máximo.

Estos almidones entrecruzados dan geles mucho más viscosos a alta temperatura que el almidón normal y se comportan muy bien en medio ácido, resisten el calentamiento y forman geles que no son pegajosos, pero no resisten la congelación ni el almacenamiento muy prolongado (años, por ejemplo, como puede suceder en el caso de una conserva). Otro inconveniente es que cuanto más entrecruzado sea el almidón, mayor cantidad hay que añadir para conseguir el mismo efecto, resultando por lo mismo más caros.

Otra modificación posible es la formación de ésteres o éteres de almidón (substitución). Cuando se hace reaccionar el almidón con anhídrido acético se obtiene el acetato de almidón hidroxipropilado y si se hace reaccionar con tripolifosfato el fosfato de monoalmidón. Estos derivados son muy útiles para elaborar alimentos que deban ser congelados o enlatados, formando además geles más transparentes. Pueden obtenerse derivados que tengan las ventajas de los dos tipos efectuando los dos tratamientos, entrecruzado y substitución. También se utilizan mezclas de los diferentes tipos.

Los almidones modificados se utilizan en la fabricación de helados, conservas y salsas espesas del tipo de las utilizadas en la cocina china. En España se limita el uso de los almidones modificados solamente en la elaboración de yogures y de conservas vegetales. En los demás casos, el único límite es la buena práctica de fabricación. Los almidones modificados se metabolizan de una forma semejante al almidón natural, rompiéndose en el aparato digestivo y formando azúcares más sencillos y finalmente glucosa, que es absorbida.

Aportan por lo tanto a la dieta aproximadamente las mismas calorías que otro azúcar cualquiera. Algunos de los restos modificados no pueden asimilarse y son eliminados o utilizados por las bacterias intestinales.

Autor: Adepogol

Aditivos autorizados y función:

| clave | aditivo |
|-------|--|
| 1 | E-100 Curcumina (Colorante) |
| 2 | E-101i Riboflavina (Colorante) |
| 3 | E-101ii Riboflavina 5-fosfato (Colorante) |
| 4 | E-102 Tartracina (Colorante) |
| 5 | E-104 Amarillo de quinoleina (Colorante) |
| 6 | E-110 Amarillo Anaranjado S. (Colorante) |
| 7 | E-120 Cochinilla Ac. Carmínico, carmine (Colorante) |
| 8 | E-122 Azorrubina, carmoisina (Colorante) |
| 9 | E-123 Amaranto (Colorante) |
| 10 | E-124 Ponceau 4R, rojo cochinilla A (Colorante) |
| 11 | E-127 Eritrosina (Colorante) |
| 12 | E-128 Rojo 2 G (Colorante) |
| 13 | E-129 Rojo Allura AC (Colorante) |
| 14 | E-131 Azul patente V (Colorante) |
| 15 | E-132 Indigotina, carmín índigo (Colorante) |
| 16 | E-133 Azul brillante FCF (Colorante) |
| 17 | E-140i Clorofilas (Colorante) |
| 18 | E-140ii Clorofilinas (Colorante) |
| 19 | E-141i Complejos cúpricos de clorofilas (Colorante) |
| 20 | E-141ii Complejos cúpricos de clorofilinas (Colorante) |
| 21 | E-142 Verde S. (Colorante) |
| 22 | E-150a caramelo natural (Colorante) |
| 23 | E-150b caramelo de sulfito caústico (Colorante) |
| 24 | E-150c caramelo amónico (Colorante) |
| 25 | E-150d caramelo de sulfito amónico (Colorante) |
| 26 | E-151 Negro brillante BN, Negro PN (Colorante) |
| 27 | E-153 Carbón vegetal (Colorante) |
| 28 | E-154 Marrón FK (Colorante) |
| 29 | E-155 Marrón HT (Colorante) |
| 30 | E-160ai Mezcla de carotenos (Colorante) |
| 31 | E-160b Anato, bixina, norbixina (Colorante) |
| 32 | E-160c Extracto de pimentón, capsantina, lactorubina (Colorante) |

| clave | aditivo |
|--------------|--|
| 33 | E-160d Licopeno (Colorante) |
| 34 | E-160e Beta-apo-8'-carotenal (C30) (Colorante) |
| 35 | E-160f Ester Etilico de ácido beta-apo-8' carotenico (C30) (Colorante) |
| 36 | E-160ii Beta-caroteno (Colorante) |
| 37 | E-161b Luteina (tagates extract-oleoresina de marigol) (Colorante) |
| 38 | E-161g Cantaxantina (Colorante) |
| 39 | E-162 Rojo de remolacha, betaina (Colorante) |
| 40 | E-163 Antocianinas (Colorante) |
| 41 | E-170i Carbonato cálcico (Colorante, regulador pH, gasificante) |
| 42 | E-170ii Carbonato ácido de calcio (Regulador pH, gasificante) |
| 43 | E-171 Dioxido de Titanio (Colorante, sólo para superficie) |
| 44 | E-172 Oxido e hidróxido de Hierro (Colorante, sólo para superficie) |
| 45 | E-173 Aluminio (Colorante, sólo para superficie) |
| 46 | E-174 Plata (Colorante, sólo para superficie) |
| 47 | E-175 Oro (Colorante, sólo para superficie) |
| 48 | E-180 Litolrubina BK (Colorante, sólo para superficie) |
| 49 | E-200 Acido sórbico (Conservante) |
| 50 | E-202 Sorbato potásico (Conservante) |
| 51 | E-203 Sorbato cálcico (Conservante) |
| 52 | E-210 Acido benzoico (Conservante) |
| 53 | E-211 Benzoato sódico (Conservante) |
| 54 | E-212 Benzoato potásico (Conservante) |
| 55 | E-213 Benzoato cálcico (Conservante) |
| 56 | E-214 Etil p-hidroxibenzoato (Conservante) |
| 57 | E-215 Etil p-hidroxibenzoato sódico (Conservante) |
| 58 | E-216 Propil p-hidroxibenzoato (Conservante) |
| 59 | E-217 Propil p-hidroxibenzoato sódico (Conservante) |
| 60 | E-218 Metil p-hidroxibenzoato (Conservante) |
| 61 | E-219 Metil p-hidroxibenzoato sódico (Conservante) |
| 62 | E-220 Dioxido de azufre (Conservante) |
| 63 | E-221 Sulfito sódico (Conservante) |
| 64 | E-222 Sulfito ácido de sodio (Conservante) |
| 65 | E-223 Metabisulfito sódico (Conservante) |
| 66 | E-224 Metabisulfito potásico (Conservante) |

| clave | aditivo |
|--------------|--|
| 67 | E-225 Disulfito de calcio |
| 68 | E-226 Sulfito cálcico (Conservante) |
| 69 | E-227 Sulfito ácido de calcio (Conservante) |
| 70 | E-228 Sulfito ácido de potasio (Conservante) |
| 71 | E-230 Bifenilo, difenilo (Conservante, sólo superficie) |
| 72 | E-231 Octofenil fenol (Conservante, sólo superficie) |
| 73 | E-232 Octofenil fenil sódico (Conservante, sólo superficie) |
| 74 | E-233 Tiabendazol (Conservante) |
| 75 | E-234 Nisina (Conservante) |
| 76 | E-235 Natamicina (piramicina) (Conservante, sólo superficie) |
| 77 | E-239 Hexametilentetramina (Conservante) |
| 78 | E-242 Dimetildicarbonato (Conservante) |
| 79 | E-249 Nitrito potásico (Conservante) |
| 80 | E-250 Nitrito sódico (Conservante) |
| 81 | E-251 Nitrato sódico (Conservante) |
| 82 | E-252 Nitrato potásico (Conservante) |
| 83 | E-260 Acido Acético (Conservante, regulador pH) |
| 84 | E-261 Acetato potásico (Conservante, regulador pH) |
| 85 | E-262i Acetato sódico (Conservante, regulador pH) |
| 86 | E-262ii Acetato sódico de sodio (Conservante, regulador pH) (diacetato sódico) |
| 87 | E-263 Acetato cálcico (Regulador pH) |
| 88 | E-270 Acido láctico (Conservante, regulador pH, sinérgico, antioxidante) |
| 89 | E-280 Acido propiónico (Conservante) |
| 90 | E-281 Propionato sódico (Conservante) |
| 91 | E-282 Propionato cálcico (Conservante) |
| 92 | E-283 Propionato potásico (Conservante) |
| 93 | E-284 Acido bórico (Conservante) |
| 94 | E-285 Tetraborato sódico (borax) (Conservante) |
| 95 | E-290 Dioxido de carbono (Conservante gasificante) |
| 96 | E-296 Acido málico (Regulador pH) |
| 97 | E-297 Acido fumárico (Regulador pH) |
| 98 | E-300 Acido ascórbico (Antioxidante) |
| 99 | E-301 Ascorbato sódico (Antioxidante) |
| 100 | E-302 Ascorbato cálcico (Antioxidante) |

| clave | aditivo |
|--------------|---|
| 101 | E-304 Esteres de ácidos grasos (Antioxidante) del ácido ascórbico |
| 102 | E-304i Palmitato de ascorbilo (Antioxidante) |
| 103 | E-304ii Estearato de ascorbilo (Antioxidante) |
| 104 | E-306 Extracto rico en tocoferoles (Antioxidante) |
| 105 | E-307 Alfa tocoferol (Antioxidante) |
| 106 | E-308 Gamma tocoferol (Antioxidante) |
| 107 | E-309 Delta tocoferol (Antioxidante) |
| 108 | E-310 Galato de propilo (Antioxidante) |
| 109 | E-311 Galato de octilo (Antioxidante) |
| 110 | E-312 Galato de dodecilo (Antioxidante) |
| 111 | E-315 Acido eritórbico o isoascórbico (Antioxidante) |
| 112 | E-316 Eritorbato sódico (Antioxidante) |
| 113 | E-320 Butil hidroxianisol (BHA) (Antioxidante) |
| 114 | E-321 Butilhidroxitolueno (BHT) (Antioxidante) |
| 115 | E-322 Lecitinas (Emulsionante, antioxidante) |
| 116 | E-325 Lactato sódico (Sinérgico antioxidante, regulador pH) |
| 117 | E-326 Lactato potásico (Sinérgico antioxidante, regulador pH) |
| 118 | E-327 Lactato cálcico (Sinérgico antioxidante, regulador pH) |
| 119 | E-330 Acido cítrico (Conservante, regulador pH, secuestrante) |
| 120 | E-331i Citrato monosódico (Sinérgico antioxid., regulador pH, secuestrante) |
| 121 | E-331ii Citrato disódico (Sinérgico antioxid., regulador pH, secuestrante) |
| 122 | E-331iii Citrato trisódico (Sinérgico antioxid., regulador pH, secuestrante) |
| 123 | E-332i citrato monopotásico (Sinérgico antioxid., regulador pH, secuestrante) |
| 124 | E-332ii Citrato tripotásico (Sinérgico antioxid., regulador pH, secuestrante) |
| 125 | E-333i Citrato monocálcico (Regulador pH, endurecedor) |
| 126 | E-333ii Citrato dicálcico (Regulador pH, endurecedor) |
| 127 | E-333iii Citrato tricálcico (Regulador pH, endurecedor) |
| 128 | E-334 Acido tartárico L (+)- (Regulador pH, secuestrante) |
| 129 | E-335i Tartrato monosódico (Regulador pH, secuestrante) |
| 130 | E-335ii Tartrato disódico (Regulador pH, secuestrante) |
| 131 | E-336i Tartrato monopotásico (Regulador pH, secuestrante) |
| 132 | E-336ii Tartrato dipotásico (Regulador pH, secuestrante) |
| 133 | E-337 Tartrato doble de sodio y potasio (Regulador pH, secuestrante) |
| 134 | E-338 Acido fosfórico (Regulador pH, secuestrante) |

| clave | aditivo |
|--------------|--|
| 135 | E-339i Fosfato monosódico (Regulador pH, secuestrante gasificante) |
| 136 | E-339ii Fosfato disódico (Regulador pH, secuestrante) |
| 137 | E-339iii Fosfato trisódico (Regulador pH, secuestrante) |
| 138 | E-340i Fosfato monopotásico (Regulador pH, secuestrante gasificante) |
| 139 | E-340ii Fosfato dipotásico (Regulador pH, secuestrante) |
| 140 | E-340iii Fosfato tripotásico (Regulador pH, secuestrante) |
| 141 | E-341i Fosfato monocálcico (Regulador pH, endurecedor, gasificante) |
| 142 | E-341ii Fosfato dicálcico (Regulador pH, secuestrante) |
| 143 | E-341iii Fosfato tricálcico (Regulador pH, endurecedor, antiapelmazante) |
| 144 | E-343i Fosfato monomagnesico (Regulador pH, secuestrante) |
| 145 | E-343ii Fosfato dimagnesico (Regulador pH, humectante, secuestrante) |
| 146 | E-350i Malato sódico (Regulador pH, humectante, secuestrante) |
| 147 | E-350ii Malato ácido de sodio (Regulador pH, humectante, secuestrante) |
| 148 | E-351 Malato potásico (Regulador pH, humectante, secuestrante) |
| 149 | E-352i Malato cálcico (Regulador pH, humectante, secuestrante) |
| 150 | E-352ii Malato ácido de calcio (Regulador pH, humectante, secuestrante) |
| 151 | E-353 Acido metatartárico (Secuestrante, regulador pH) |
| 152 | E-354 Tartrato cálcico (Secuestrante, regulador pH) |
| 153 | E-355 Acido adípico (Regulador pH) |
| 154 | E-356 Adipato sódico (Regulador pH) |
| 155 | E-357 Adipato potásico (Regulador pH) |
| 156 | E-363 Acido succínico (Regulador pH) |
| 157 | E-380 Citrato triamónico (Regulador pH) |
| 158 | E-385 Etilen-diamino-tetra-acético de calcio y (Secuestrante)disodio(EDTA de disodio y calcio) |
| 159 | E-400 Acido algínico (Espesante, gelificante, estabilizante) |
| 160 | E-401 Alginato sódico (Espesante, gelificante, estabilizante) |
| 161 | E-402 Alginato potásico (Espesante, gelificante, estabilizante) |
| 162 | E-403 Alginato amónico (Espesante, gelificante, estabilizante) |
| 163 | E-404 Alginato cálcico (Espesante, gelificante, estabilizante) |
| 164 | E-405 Alginato de propano -1, 2-diol (Estabilizante) |
| 165 | E-406 Agar-Agar (Gelificante) |
| 166 | E-407 Carragenato (Espesante, gelificante, estabilizante) |
| 167 | E-407a Alga Euchema procesada(carragenatos)(Espesante,gelificante,estabilizante) |
| 168 | E-410 Goma garrofin (Espesante, estabilizante) |

| clave | aditivo |
|--------------|--|
| 169 | E-412 Goma guar (Espesante, estabilizante) |
| 170 | E-413 Goma tragacanto (Espesante, estabilizante) |
| 171 | E-414 Goma arábica (Espesante, estabilizante emulsionante) |
| 172 | E-415 Goma Santana (Espesante, estabilizante) |
| 173 | E-416 Goma Baraya (Espesante, estabilizante) |
| 174 | E-417 Goma Tara (Espesante, estabilizante) |
| 175 | E-418 Goma Gellan (Espesante, gelificante, estabilizante) |
| 176 | E-420i Sorbitol (Humectante, estabilizante) |
| 177 | E-420ii Jarabe de sorbitol (Humectante, estabilizante) |
| 178 | E-421 Manitol (Humectante, estabilizante) |
| 179 | E-422 Glicerina (Humectante, estabilizante) |
| 180 | E-425i goma Konjac (Espesante) |
| 181 | E-425ii glucomananos de Konjac (Espesante) |
| 182 | E-431 Estearato de polioxietileno (40) (Emulsionante) |
| 183 | E-432 Monolaurato de sorbitan polioxietileno (Emulsionante) (polisorbato 20) |
| 184 | E-433 Monoleato de sorbitan polioxietilenado (Emulsionante) (polisorbato 80) |
| 185 | E-434 Monopalmitato de sorbitan polioxietilenado (Emulsionante)(polisorbato 40) |
| 186 | E-435 Monoestearato de sorbitan polioxietilenado (Emulsionante) (polisorbato 60) |
| 187 | E-436 Triestearato de sorbitan polioxietilenado (Emulsionante) (polisorbato 65) |
| 188 | E-440i Pectina (Espesante, gelificante estabilizante) |
| 189 | E-440ii Pectina aminada (Espesante, gelificante estabilizante) |
| 190 | E-442 Fosfatidos de amonio (emulsionante) |
| 191 | E-444 Acetato isobutirato de sacarosa (Estabilizante) |
| 192 | E-445 Esteres gliceridos de colofonia de madera (Agente de recubrimiento) |
| 193 | E-450i Difosfato disódico (Agente de recubrimiento) |
| 194 | E-450ii Difosfato sódico (Regulador pH, gasificante, secuestrante) |
| 195 | E-450iii Difosfato tetrasódico (Regulador pH, secuestrante) |
| 196 | E-450iv Difosfato dipotásico (Regulador pH, secuestrante) |
| 197 | E-450v Difosfato tetrapotásico (Regulador pH, secuestrante) |
| 198 | E-450vi Difosfato dicálcico (Regulador pH, secuestrante) |
| 199 | E-450vii Difosfato ácido de calcio (Regulador pH, estabilizante) |
| 200 | E-451i Trifosfato pentasódico (Regulador pH, estabilizante) |
| 201 | E-451ii Trifosfato pentapotásico (Regulador pH, secuestrante, estabilizante) |
| 202 | E-452i polifosfato sódico (Regulador pH, secuestrante, estabilizante) |

| clave | aditivo |
|--------------|---|
| 203 | E-452ii polifosfato potásico (Regulador pH, secuestrante, estabilizante) |
| 204 | E-452iii polifosfato doble de sodio y calcio(Regulador pH,secuestrante,estabilizante) |
| 205 | E-452iv polifosfato de calcio (Regulador pH, secuestrante, estabilizante) |
| 206 | E-459 Beta ciclodextrina (Recubrimiento) |
| 207 | E-460i celulosa microcristalina (Estabilizante, antiapelmazante) |
| 208 | E-460ii celulosa en polvo (Estabilizante, antiapelmazante, espesante) |
| 209 | E-461 Metil celulosa (Espesante) |
| 210 | E-463 Hidroxipropil celulosa (Espesante) |
| 211 | E-464 Hidroxipropil metil celulosa (Espesante) |
| 212 | E-465 Etilmetil celulosa (Espesante) |
| 213 | E-466 Carboximetil celulosa (Espesante) |
| 214 | E-466 Carboximetil celulosa sódica (Espesante) |
| 215 | E-469 Carboximetil celulosa hidrolizada (Espesante) enzimáticamente |
| 216 | E-470a Sales sódicas, potásicas y cálcicas (Emulsionante) de ácidos grasos |
| 217 | E-470b Sales magnésicas de ácidos grasos (Emulsionante) |
| 218 | E-471 Mono y diglicéridos de ácidos grasos (Emulsionante) |
| 219 | E-472a Esteres acéticos de los mono y (Emulsionante)digliceridos de ácidos grasos |
| 220 | E-472b Esteres lácticos de los mono y (Emulsionante)digliceridos de ácidos grasos |
| 221 | E-472c Esteres cítricos de los mono y (Emulsionante) digliceridos de ácidos grasos |
| 222 | E472d Esteres tartáricos de los mono y (Emulsionante)digliceridos de ác. grasos |
| 223 | E-472e Esteres monoacetil y diacetiltartárico de(Emuls.)los mono y digliceridos de ácido grasos |
| 224 | E-472f Esteres mixtos acéticos y tartáricos de(Emuls.)los mono y digliceridos de ác.gr. |
| 225 | E-473 Sucroesteres de ácidos grasos (Emulsionante, estabilizante) |
| 226 | E-474 Sucroglicéridos (Emulsionante, estabilizante) |
| 227 | E-475 Esteres poligliceridos de ácidos grasos (Emulsionante) |
| 228 | E-476 Polirricinoleato de poliglicerol (Emulsionante) |
| 229 | E-477 Esteres de propano de 1,2 diol de ácidos grasos (Emulsionante) |
| 230 | E-479b Aceite de soja oxidado térmic. y(Emuls)en inter. con mono y diglicéridos de ác. gr. |
| 231 | E-481 Estearoil-2-lactitato sódico (Emulsionante, estabilizante) |
| 232 | E-482 Estearoil-2-lactitato cálcico (Emulsionante, estabilizante) |
| 233 | E-483 Tartrato de estearoilo (Emulsionante, estabilizante) |
| 234 | E-491 Monoestearato de sorbitano (Emulsionante, estabilizante) |
| 235 | E-492 Triestearato de sorbitano (Emulsionante, estabilizante) |
| 236 | E-493 Monolaurato de sorbitano (Emulsionante, estabilizante) |

| clave | aditivo |
|--------------|--|
| 237 | E-494 Monooleato de sorbitano (Emulsionante, estabilizante) |
| 238 | E-495 Monopalmitato de sorbitano (Emulsionante, estabilizante) |
| 239 | E-500i Carbonato sódico (Regulador pH, gasificante) |
| 240 | E-500ii Carbonato ácido de sodio (Regulador pH, gasificante) |
| 241 | E-500iii Sesquicarbonato de sodio (Regulador pH, gasificante) |
| 242 | E-501i Carbonato de potasio (Regulador pH, gasificante) |
| 243 | E-501ii Carbonato ácido de potasio (Regulador pH, gasificante) |
| 244 | E-503i Carbonato amónico (Regulador pH, gasificante) |
| 245 | E-503ii Carbonato ácido de amonio (Regulador pH, gasificante) |
| 246 | E-504i Carbonato de magnesio (Gasificante, antiapelmazante) |
| 247 | E-504ii Carbonato ácido de magnesio (Gasificante, antiapelmazante) |
| 248 | E-507 Acido clorhídrico (Regulador pH) |
| 249 | E-508 Cloruro potásico (Regulador pH) |
| 250 | E-509 Cloruro cálcico (Regulador pH) |
| 251 | E-511 Cloruro magnésico (Regulador pH) |
| 252 | E-512 Cloruro estannoso (Antioxidante blanqueante) |
| 253 | E-513 Acido sulfúrico (Regulador pH) |
| 254 | E-514i Sulfato sódico (Regulador pH) |
| 255 | E-514ii Sulfato ácido de sodio (Regulador pH) |
| 256 | E-515i Sulfato potásico (Regulador pH) |
| 257 | E-515ii Sulfato ácido de potasio (Regulador pH) |
| 258 | E-516 Sulfato cálcico (Endurecedor) |
| 259 | E-517 Sulfato amónico (Gasificante) |
| 260 | E-520 Sulfato de aluminio (Endurecedor) |
| 261 | E-521 Sulfato doble de aluminio y sodio (Endurecedor, gasificante) |
| 262 | E-522 Sulfato doble de aluminio y potasio (Endurecedor, gasificante) |
| 263 | E-523 Sulfato doble de aluminio y amonio (Gasificante) |
| 264 | E-524 Hidróxido sódico (Regulador pH) |
| 265 | E-525 Hidróxido potásico (Regulador pH) |
| 266 | E-526 Hidróxido cálcico (Regulador pH endurecedor) |
| 267 | E-527 Hidróxido amónico (Regulador pH) |
| 268 | E-528 Hidróxido magnésico (Regulador pH) |
| 269 | E-529 Oxido de calcio (Regulador pH) |
| 270 | E-530 Oxido de magnesio (Antiapelmazante) |

| clave | aditivo |
|--------------|--|
| 271 | E-535 Ferrocianuro sódico (Antiapelmazante) |
| 272 | E-536 Ferrocianuro potásico (Antiapelmazante) |
| 273 | E-538 Ferrocianuro cálcico (Antiapelmazante) |
| 274 | E-541 Fosfato ácido de sodio y aluminio (Gasificante) |
| 275 | E-551 Dioxido de silicio (Antiapelmazante) |
| 276 | E-552 Silicato cálcico (Antiapelmazante) |
| 277 | E-553ai silicato magnésico (Antiapelmazante) |
| 278 | E-553aii Trisilicato magnésico (Antiapelmazante) |
| 279 | E-553b Talco (Antiapelmazante) |
| 280 | E-554 Silicato de sodio y aluminio (Antiapelmazante) |
| 281 | E-555 Silicato de potasio y aluminio (Antiapelmazante) |
| 282 | E-556 Silicato de calcio y aluminio (Antiapelmazante) |
| 283 | E-558 Bentonita (Antiapelmazante) |
| 284 | E-559 Silicato de aluminio (caolín) (Antiapelmazante) |
| 285 | E-570 Acidos grasos (Regulador espuma, agente recubrimiento) |
| 286 | E-574 Acido glucónico (Regulador pH, gasificante) |
| 287 | E-575 Glucono-delta-lactona (Regulador pH) |
| 288 | E-576 Gluconato sódico (Secuestrante) |
| 289 | E-577 Gluconato potásico (Secuestrante) |
| 290 | E-578 Gluconato cálcico (Antiapelmazante) |
| 291 | E-579 Gluconato ferroso (Estabilizante) |
| 292 | E-585 Lactato ferroso (Estabilizante) |
| 293 | E-620 Acido glutámico (Potenciador sabor) |
| 294 | E-621 Glutamato monosódico (Potenciador sabor) |
| 295 | E-622 Glutamato monopotásico (Potenciador sabor) |
| 296 | E-623 Diglutamato cálcico (Potenciador sabor) |
| 297 | E-624 Glutamato monoamónico (Potenciador sabor) |
| 298 | E-625 Diglutamato magnésico (Potenciador sabor) |
| 299 | E-626 Acido guanilico (Potenciador sabor) |
| 300 | E-627 Guanilato disódico (Potenciador sabor) |
| 301 | E-628 Guanilato dipotásico (Potenciador sabor) |
| 302 | E-629 Guanilato cálcico (Potenciador sabor) |
| 303 | E-630 Acido inosinico (Potenciador sabor) |
| 304 | E-631 Inosinato disódico (Potenciador sabor) |

| clave | aditivo |
|--------------|---|
| 305 | E-632 Inosinato dipotásico (Potenciador sabor) |
| 306 | E-633 Inosinato cálcico (Potenciador sabor) |
| 307 | E-634 5-ribonucleotidos cálcicos (Potenciador sabor) |
| 308 | E-635 5-ribonucleotido disódico (Potenciador sabor) |
| 309 | E-640 glicina y su sal sódica (Regulador pH, portenciador sabor) |
| 310 | E-900 Dimetilpolixiloxano (Regulador de espuma) |
| 311 | E-901 Cera de abejas, blanca y amarilla (Agente de recubrimiento) |
| 312 | E-902 Cera candelilla (Agente de recubrimiento) |
| 313 | E-903 Cera carnauba (Agente de recubrimiento) |
| 314 | E-904 Goma laca (Agente de recubrimiento) |
| 315 | E-905 Cera Microcristalina (Agente de recubrimiento) |
| 316 | E-912 Esteres de ácido montanico (Agente de recubrimiento) |
| 317 | E-914 Cera de polietileno oxidada (Agente de recubrimiento) |
| 318 | E-920 L.Cisteina (Acondicionador harinas) |
| 319 | E-927 Carbamida (Estabilizante) |
| 320 | E-938 Argón (Gas de envasado) |
| 321 | E-939 Helio (Gas de envasado) |
| 322 | E-941 Nitrógeno (Gas de envasado) |
| 323 | E-942 Oxido nitroso (Gas de envasado) |
| 324 | E-948 Oxígeno (Gas de envasado) |
| 325 | E-950 Acesulfamo K (Edulcorante) |
| 326 | E-951 Aspartamo (Edulcorante) |
| 327 | E-952 Acido ciclámico y sus sales de sodio y calcio (Edulcorante) |
| 328 | E-953 Isomaltosa (Humectante, edulcorante, estabilizante) |
| 329 | E-954 Sacarina y sus sales de sodio, potasio y calcio (Edulcorante) |
| 330 | E-957 Taumatina (Edulcorante) |
| 331 | E-959 Neohesperidina DL (Edulcorante) |
| 332 | E-965i Maltitol (Humectante, edulcorante) |
| 333 | E-965ii Jarabe de Maltitol (Humectante, edulcorante) |
| 334 | E-966 Lactitol (Humectante, edulcorante estabilizante) |
| 335 | E-967 Xilitol (Edulcorante) |
| 336 | E-999 Extracto de quilaya (Regulador de espuma) |
| 337 | E-1103 Invertasa (Enzima) |
| 338 | E-1105 Lisozina (Conservante) |

| clave | aditivo |
|--------------|---|
| 339 | E-1200 Polidextrosa (Agente relleno) |
| 340 | E-1201 Polivinilpirolidona (Estabilizante) |
| 341 | E-1202 Polivinilpolipirrolidona A (Estabilizante) |
| 342 | E-1404 Almidón oxidado (Espesante) |
| 343 | E-1410 Fosfato de monoalmidon (Espesante, gelificante estabilizante) |
| 344 | E-1412 Fosfato de dialmidón (Espesante, gelificante estabilizante) |
| 345 | E-1413 Fosfato fosfatado de dialmidón (Espesante, gelificante estabilizante) |
| 346 | E-1414 Fosfato acetilado de dialmidón (Espesante, gelificante estabilizante) |
| 347 | E-1420 Almidón acetilado (Espesante, gelificante estabilizante) |
| 348 | E-1422 Adipato acetilado de dialmidón (Espesante, gelificante estabilizante) |
| 349 | E-1440 Hidroxipropilalmidon (Espesante, gelificante estabilizante) |
| 350 | E-1442 Fosfato de hidroxipropil dialmidón (Espesante, gelificante estabilizante) |
| 351 | E-1450 Octenil succionato sódico de dialmidón(Espesante,gelificanteestabilizante) |
| 352 | E-1451 Almidón acetilado oxidado (Espesante, gelificante estabilizante) |
| 353 | E-1505 Citrato de trietilo (Regulador de espuma) |
| 354 | E-1518 Triacetato de glicerilo (triacetina) (Humectante, estabilizante) |
| 355 | E-1520 Propilenglicol |

Autor: ganesh

Fuente: Documento obtenido en la red ed2k.

Sulfitos y ozono

El anhídrido sulfuroso o dióxido de azufre (SO₂) y los sulfitos son los principales antisépticos utilizados en la industria vinícola -además de en muchos otros productos alimentarios- ya que además de evitar el desarrollo de microorganismos indeseables -como el brett y otras levaduras, mohos y bacterias- impide la oxidación prematura del vino haciendo que conserve un mejor color y aroma por su menor acidez volátil. Su exceso, sin embargo, puede alterar su aroma y sabor, frenar la polimerización fenólica y provocar incluso la formación de sulfuro de hidrógeno y mercaptanos convirtiéndolo en nocivo para la salud. Por eso los niveles máximos están regulados por ley. A todo esto hay que añadir que destruyen la vitamina B1 y pueden producir diarrea y erupciones cutáneas o, incluso, reacciones muy graves en personas sensibles, especialmente entre quienes sufren asma. Se calcula que un 5-10% de los asmáticos padecen crisis anafilácticas a los 10-20 minutos de su ingesta.

Hoy están presentes sobre todo en los vinos pero también en los vinos de frutas, los vinos espumosos, el mosto, el zumo de uva, la sidra o el vinagre al igual que en muchos otros productos alimentarios, desde la carne -para aparentar que es más fresca aunque ello sea ilegal- hasta las gambas pasando por las galletas, las salsas de mostaza, las verduras, las aceitunas, los cefalópodos congelados, los crustáceos, las frutas, salchichas o marisco fresco. Por citar sólo algunos de los productos que más utilizan en la actualidad los compuestos de azufre -sulfitos y sulfuros- como conservantes.

El uso de azufre -sulfitos y sulfuros- está prohibido en la mayoría de los países por las conocidas reacciones alérgicas que provoca y por su también contrastado potencial cancerígeno aunque en nuestro país se sigue utilizando como desinfectante y conservante que se añade a una gran variedad de alimentos. Resulta que hay un sustituto para los sulfitos, se trata del ozono.

El ozono

El ozono es un gas inestable, poco soluble en agua, muy volátil y un fuerte oxidante. Es precisamente por ese poder oxidante por lo que actúa con gran eficacia como desinfectante y por lo que se emplea desde hace más de medio siglo para la desinfección y potabilización de agua, en la conservación de productos perecederos y en la desinfección y desodorización de cámaras frigoríficas y espacios de almacenaje de alimentos.

De hecho, se considera que el ozono -además de ser menos costoso que otros y más fácil de obtener- es el desinfectante de mayor eficacia microbicida de los que se conocen ya que requiere tiempos de contacto bastante cortos -incluso de un par de segundos- para destruir un germen.

Además el ozono destruye numerosos microbios -ya sean bacterias, virus, hongos, esporas, mohos, levaduras, etc.- que contaminan la superficie de los alimentos perecederos. Una

contaminación que se inicia desde el mismo momento que comienza su manipulación y transporte hasta su introducción en cámaras frigoríficas, embalajes, salas de manipulación u otros lugares de tratamiento de los productos alimentarios y, si no se hace nada por evitarlo, también después. Cabe añadir en este punto que la refrigeración o la congelación en este momento sólo atenúa la proliferación microbiana pero no destruye completamente los gérmenes que pueden volver a convertirse en microorganismos activos cuando las condiciones de temperatura sean favorables.

Además de por sus propiedades como desinfectante y desodorizante el ozono es especialmente apreciado en la industria alimentaria por su capacidad para conservar y mantener la calidad de los productos frescos. Pero lo que se ha sabido hace apenas unos meses gracias a dos estudios llevados a cabo en la *Universidad Politécnica de Cartagena (Murcia, España)* ha hecho que se amplíe el listado de los aditivos que se pueden aplicar a este gas. Ahora hay que añadir, además, que el ozono -utilizado para conservar uvas o vino- potencia la actividad antioxidante y, por tanto, terapéutica de los fenoles contenidos en éstas. Sin reacciones adversas como sí ocurre cuando se las conserva con dióxido de azufre.

De hecho, las uvas pulverizadas durante su almacenaje con ozono contienen hasta cuatro veces más cantidad de antioxidantes que las tratadas con dióxido de azufre. Y lo mismo ocurre con el vino que se obtiene de ellas.

Son los compuestos fenólicos sobre los que de manera tan positiva influye dicho gas. Se trata de distintas sustancias antioxidantes que combaten los radicales libres, evitan la formación de los depósitos grasos que dan lugar a la arteriosclerosis, impiden la proliferación de las células cancerígenas, tienen propiedades como antiagregantes plaquetarios, antivirales y antialérgicas, reducen los niveles de triglicéridos y colesterol "malo" y hacen aumentar los del colesterol "bueno", entre otros efectos beneficiosos. Por lo que contribuyen a prevenir los trastornos cardiovasculares, las enfermedades degenerativas y hasta el cáncer.

En resumen; mientras sustancias como el dióxido de azufre con el que se conservan las uvas o los sulfitos que se añaden al vino para su conservación pueden provocar reacciones de intolerancia o alergia y favorecer la aparición de tumores cancerígenos; sobre el ozono no se han descrito efectos secundarios ni contraindicaciones y los expertos sólo encuentran ventajas en su uso ya que se ha observado que tras completar su función como microbicida y desodorizante permanece sobre el alimento a modo de una especie de guardián que eliminaría cualquier nuevo foco de contaminación. Y no sólo eso, expertos españoles han logrado determinar que además este gas aumentaría la capacidad antioxidante, anticancerígena, cardioprotectora, antiinflamatoria y, en general, las propiedades saludables de productos tan consumidos en nuestro país como las uvas y el vino.

Viticultura ecológica*

Es lamentable que existiendo esta alternativa a los sulfitos, se permita la adición de sulfitos

en viticultura ecológica, aunque sea en dosis menores a las permitidas en los vinos que no llevan esta certificación. El Consejo Regulador de Agricultura Ecológica debería actuar y retirar el sello de agricultura ecológica a todos aquellos productores de vino que añaden sulfitos teniendo una alternativa más efectiva e inocua como es el ozono. El vino con sulfitos nunca debería haber llevado el sello de agricultura ecológica ya que es un desprestigio para la misma, pero los intereses en torno al vino son muy fuertes y actualmente no parece haber ningún tipo de interés en tomar alguna medida respecto al ozono.

Autor: Laura Jimeno Muñoz

Fuente: [Discovery DSalud n° 99](#)

* Nota Adepogol

COSMETICOS

Ojo con los cosméticos

“Regenera instantáneamente tu piel”, “una experiencia orgánica total”, “lo que ahora necesita el mundo es amor”. Esto dicen los fabricantes de algunos de los artículos cosméticos tratando de llamar tu atención. Lo que te será más difícil de encontrar son las sustancias tóxicas que contienen. Y si no, lee.

La crema hidratante que “regenera instantáneamente tu piel” necesita absorberse para actuar, para lo cual contiene EDTA disodio, lo cual conduce a las otras sustancias a regiones profundas de la piel. Casualmente en su composición encontramos disruptores hormonales y cancerígenos potenciales.

El champú que te transportará a una “experiencia orgánica total” usa cuatro potenciales cancerígenos para dar color y fragancias sintéticas que se sabe que son irritantes cutáneos y neurotóxicos, además de potenciadores de penetración de otras sustancias, los cuales permiten a éstas penetrar más profundamente en la piel y en el torrente sanguíneo.

Y la colonia que sugiere que lo que realmente necesita el mundo es amor contiene 41 ingredientes, 80% de los cuales nunca se han sometido a pruebas para determinar sus efectos en la salud humana. El resto son neurotóxicos, alérgenos, irritantes y/o disruptores hormonales.

Estos tres artículos se pueden encontrar en cualquier droguería. Os invito a que los encontréis. Y mientras buscáis, leed las etiquetas y encontrareis que la mayoría de los cosméticos contienen sustancias que son tóxicas, cancerígenas o disruptoras endocrinas. Algunas de las más comunes son las siguientes:

- **4-Metilbencilideno**: Disruptor endocrino que provoca cambio de sexo en peces.
- **Aceites minerales**: Posibles cancerígenos en humanos.
- **Aluminio**: Se le relaciona con la aparición de Alzheimer y el cáncer de mama
- **Antioxidantes sintéticos**: Cabe mencionar el butilhidroxitolueno o BHT (también puede aparecer como E-321). Es bioacumulativo y puede modificar la acción de ciertas sustancias que pueden provocar cáncer.
- **Colorantes**: Muchos de ellos han demostrado ser altamente cancerígenos en animales. Ejemplos: ACETANILID, HC Orange 3 (Acid red 73) o Pigment Green 7.
- **Cresol**: La EPA estadounidense ha determinado que es posiblemente carcinogénico en humanos.
- **Dietanolamina (diethanolamine, DEA)**: Aplicada sobre la piel de ratas hace aumentar exponencialmente la incidencia de cánceres de hígado y de riñón.
- **Formaldehído**: Es altamente cancerígeno por inhalación. Su uso está prohibido en cosmética, pero la industria se las ha ingeniado para crear sustancias que directamente no se pueden considerar formaldehídos pero que lo liberan: diazolidinil urea, imidazolidinil urea, poliximetileno urea, DM hidantoina, dimetil oxazolidino,

armilacetato, metil aldehido, formalin, quaternium 15.

- **Fragancias artificiales:** Algunas son bioacumulativas y se sospecha que puedan producir trastornos en los sistemas reproductor, nervioso y endocrino. Evita el acetil hexametil, bromocinnamal, tonalide y galaxolide.
- **Ftalatos:** En general son reprotóxicos y disruptores endocrinos. Algunos de los más comunes son el DEHP, DEP y DBP.
- **Lauril sulfato de sodio:** Está regulado como pesticida. Afecta al sistema inmune, interactúa con otros ingredientes favoreciendo la aparición de cáncer.
- **Mercurio:** Es un metal pesado de elevada toxicidad. No se han detectado niveles seguros. En la etiqueta se puede encontrar bajo la nomenclatura tiosalicilato de etilmercurio. En tintes graduales puede aparecer como acetato de mercurio.
- **Octocrileno:** Se sospecha que es un disruptor endocrino.
- **Oxibenzona:** Es un disruptor endocrino que cambia el sexo en los peces.
- **Parabenos:** Pueden imitar el comportamiento de los estrógenos y favorecer el crecimiento de tumores.
- **PGE (glicolpolietileno):** Contribuyen a eliminar el factor protector natural de la piel por lo que el sistema inmune queda más expuesto. Suele aparecer con las siglas PEG seguidas de un número que indica su peso molecular pero también se las reconoce por las letras eth al final como steareth, cetareth o sodium laureth sulfate.

Autor: Vicente Moreno Heras

Fuente: Artículo extraído de la revista *Ecologistas en Acción* n° 47 – Primavera 2006

Cosméticos con nitrosamina

Las autoridades alemanas detectan una sustancia cancerígena en productos cosméticos

Uno de cada cinco productos cosméticos contiene **nitrosamina**, una sustancia perjudicial directamente capaz de provocar procesos de **cáncer**, según un muestreo realizado al azar por el Ministerio de Sanidad y Consumo de Alemania en la región federada bávara y al que ha tenido acceso el semanario «Spiegel».

Los niveles más importantes de nitrosamina se han detectado en los maquillajes. En el **rímel, lápices de ojos y los llamados «eye liners»** se eleva hasta un 40% la proporción de productos que contienen una sustancia que es considerada altamente perjudicial hasta en cantidades ínfimas.

Según los expertos alemanes, la toxicidad de la nitrosamina obliga a que sólo pueda permitirse, en productos para uso humano directo, en cantidades muy pequeñas, hasta el punto de que la alerta tóxica empieza en los 10 microgramos por kilo. Aparentemente, los niveles identificados de nitrosamina se encuentran en los productos de belleza a través de un uso inadecuado de conservantes, así como de materias primas ya contaminadas por nitratos transformados.

Aunque dentro de la UE existen unos límites de control saludables, Gerd Mildau, del Departamento de Control Químico y Veterinario en Karlsruhe, señala a «Spiegel» que se están importando productos fabricados en países con otros grados de tolerancia, debido a la internacionalización del mercado cosmético, sin que empresas y distribuidores locales sepan realmente el peligro que comportan los niveles de nitrosamina incluidos.

Fuente: Consumer.es EROSKI

Septiembre 2006

| |
|---|
| <p style="text-align: center;">Cosméticos:</p> <p>4-metilbencilideno; aceites minerales; aluminio; butilhidroxitolueno (BHT); acetanilid; HC orange 3(acid red 73); pigment green 7; cresol; diethanolamine (DEA); diazolidinil urea; imidazolidinil urea; poliximetileno urea, DM hidantoina; dimetil oxazolidino; armilacetato; metil aldehido; formalin; quaternium 15; acetil hexametil; bromocinnamal; tonalide; galaxolide; DEHP; DEP; DBP; lauril sulfato de sodio;</p> |
| <p style="text-align: center;">Cosméticos:</p> <p>4-metilbencilideno; aceites minerales; aluminio; butilhidroxitolueno (BHT); acetanilid; HC orange 3(acid red 73); pigment green 7; cresol; diethanolamine (DEA); diazolidinil urea; imidazolidinil urea; poliximetileno urea, DM hidantoina; dimetil oxazolidino; armilacetato; metil aldehido; formalin; quaternium 15; acetil hexametil; bromocinnamal; tonalide; galaxolide; DEHP; DEP; DBP; lauril sulfato de sodio;</p> |
| <p style="text-align: center;">Cosméticos:</p> <p>4-metilbencilideno; aceites minerales; aluminio; butilhidroxitolueno (BHT); acetanilid; HC orange 3(acid red 73); pigment green 7; cresol; diethanolamine (DEA); diazolidinil urea; imidazolidinil urea; poliximetileno urea, DM hidantoina; dimetil oxazolidino; armilacetato; metil aldehido; formalin; quaternium 15; acetil hexametil; bromocinnamal; tonalide; galaxolide; DEHP; DEP; DBP; lauril sulfato de sodio;</p> |
| <p style="text-align: center;">Cosméticos:</p> <p>4-metilbencilideno; aceites minerales; aluminio; butilhidroxitolueno (BHT); acetanilid; HC orange 3(acid red 73); pigment green 7; cresol; diethanolamine (DEA); diazolidinil urea; imidazolidinil urea; poliximetileno urea, DM hidantoina; dimetil oxazolidino; armilacetato; metil aldehido; formalin; quaternium 15; acetil hexametil; bromocinnamal; tonalide; galaxolide; DEHP; DEP; DBP; lauril sulfato de sodio;</p> |
| <p style="text-align: center;">Cosméticos:</p> <p>4-metilbencilideno; aceites minerales; aluminio; butilhidroxitolueno (BHT); acetanilid; HC orange 3(acid red 73); pigment green 7; cresol; diethanolamine (DEA); diazolidinil urea; imidazolidinil urea; poliximetileno urea, DM hidantoina; dimetil oxazolidino; armilacetato; metil aldehido; formalin; quaternium 15; acetil hexametil; bromocinnamal; tonalide; galaxolide; DEHP; DEP; DBP; lauril sulfato de sodio;</p> |

tiosalicilato de etilmercurio; acetato de mercurio; octocrileno; oxibenzona; parabenos; PEGs (glicolpolietileno): Todo lo terminado en eth son PEGs.

v.1.0

tiosalicilato de etilmercurio; acetato de mercurio; octocrileno; oxibenzona; parabenos; PEGs (glicolpolietileno): Todo lo terminado en eth son PEGs.

v.1.0

tiosalicilato de etilmercurio; acetato de mercurio; octocrileno; oxibenzona; parabenos; PEGs (glicolpolietileno): Todo lo terminado en eth son PEGs.

v.1.0

tiosalicilato de etilmercurio; acetato de mercurio; octocrileno; oxibenzona; parabenos; PEGs (glicolpolietileno): Todo lo terminado en eth son PEGs.

v.1.0

tiosalicilato de etilmercurio; acetato de mercurio; octocrileno; oxibenzona; parabenos; PEGs (glicolpolietileno): Todo lo terminado en eth son PEGs.

v.1.0

Análisis químico de 36 aguas de colonia y perfumes

Con esta investigación Greenpeace ha cuantificado el uso de dos grupos de sustancias químicas – ftalatos y almizcles artificiales- en una selección aleatoria de perfumes de marcas comerciales conocidas. Los resultados confirman que algunos almizcles sintéticos, sobre todo los almizcles policíclicos galaxolide (HHCB) y tonalide (AHTN), y algunos ftalatos, especialmente el dietil ftalato (DEP), se utilizan ampliamente en la industria del perfume. Esto sugiere que el uso cotidiano de perfumes podría suponer una contribución sustancial a la exposición diaria de las personas a estas sustancias, algunas de las cuales ya han sido identificadas como contaminantes de la sangre y de la leche materna humana. Además, crece el número de evidencias sobre las potenciales propiedades de disrupción endocrina de algunos almizcles y compuestos. Estos resultados refuerzan la necesidad de una legislación que establezca la sustitución de las sustancias peligrosas por alternativas más seguras para proteger a las personas de su exposición.

Estas sustancias están tan diseminadas que un bebé se expone a ellas antes de nacer; muchas de ellas son persistentes, se acumulan en nuestros cuerpos – son bioacumulables- y pueden causar cáncer y otros efectos nocivos para la salud. Algunas de ellas pueden incluso interferir, a un nivel básico, en el sistema hormonal y en el papel de éste en el desarrollo. Las consecuencias a medio y largo plazo para nuestra salud son desconocidas.

El dietil ftalato (DEP) es uno de los muchos ésteres de ftalato de uso común; la ruta de exposición más significativa cuando se utiliza el DEP como ingrediente de perfumes y cosméticos es la inhalación.(Adibi et al. 2003).También es probable que un factor que contribuya a la exposición sea la absorción a través de la piel. Aún no se conocen en profundidad los efectos a largo plazo de la exposición directa continuada a DEP. Sin embargo, las evidencias recientes indican que podrían darse cambios en el ADN de las células espermáticas entre otras cosas.

Los almizcles sintéticos son compuestos aromáticos artificiales que se usan en lugar de los almizcles naturales, que resultan más caros. Son persistentes en el medio ambiente y se degradan lentamente. Los almizcles sintéticos se pueden acumular en los tejidos de seres vivos. De hecho, los almizcles utilizados en perfumes se han encontrado como contaminantes en sangre y leche materna. Cada vez hay más evidencias de que algunos nitroalmizcles y almizcles policíclicos, incluyendo los que se utilizan en perfumes, son capaces (tanto los compuestos como sus metabolitos) de interferir en el sistema hormonal de peces, anfibios y mamíferos, y pueden incrementar los efectos de otras sustancias químicas tóxicas.

Anexo 1/Tabla 1: Análisis de Ftalatos (Mg/Kg)

| Producto | A.C./P | DMP | DEP | DIBP | DBP | BBP | DCHP | DEHP | DOP | DINP | DIDP | SUMA |
|-----------------------------------|--------|------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|---------|
| Adidas, Floral Dream | a.c. | 0,3 | 1301 | 5,8 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <1 | <0,1 | <1 | <1 | 1307,1 |
| Alqvimia, Agua natural | a.c. | 1,7 | 1667 | 0,8 | 6 | 110 | <0,1 | <1 | <0,1 | <1 | <1 | 1785,5 |
| Armani, She | p. | 1,3 | 1383 | 3 | 0,8 | <0,1 | <0,1 | <1 | <0,1 | <1 | <1 | 1388,1 |
| Bogner, High Speed | a.c. | <0,1 | <1 | <0,1 | <0,1 | 0,1 | <0,1 | <1 | <0,1 | <1 | 37 | 37,1 |
| Bulgari, Blv Notte pour Homme | a.c. | <0,1 | 3902 | 3,1 | <0,1 | <0,1 | 2,9 | <1 | <0,1 | <1 | <1 | 3908 |
| Calvin Klein, CK One | a.c. | <1 | 1073 | <1 | <1 | <1 | <1 | 76 | <1 | <1 | <1 | 1149 |
| Calvin Klein, Eternity for Men | a.c. | <0,1 | 8232 | 2,9 | 0,9 | <0,1 | <0,1 | 1,2 | <0,1 | <1 | <1 | 8237 |
| Calvin Klein, Eternity for Women | a.c. | <1 | 22299 | 38 | 14 | <1 | <1 | 88 | <1 | <1 | <1 | 22439 |
| Cartier, Le Baiser Du Dragon | p. | <0,1 | 4533 | <0,1 | <0,1 | 0,3 | <0,1 | <1 | <0,1 | 26 | <1 | 4559,3 |
| Chanel, Chance | a.c. | <0,1 | 19 | <0,1 | 2,1 | 0,9 | <0,1 | <1 | <0,1 | <1 | <1 | 22 |
| Chanel, No. 5 | p. | <1 | 325 | <1 | <1 | <1 | <1 | 20 | <1 | <1 | <1 | 345 |
| Coty, Celine Dion | a.c. | 1,7 | 4072 | 3,5 | 3,1 | <0,1 | <0,1 | <1 | <0,1 | <1 | 10 | 4090,3 |
| Dior, Poison | a.c. | <1 | 5675 | 33 | 14 | <1 | <1 | 167 | <1 | <1 | <1 | 5889 |
| Dior, Pure Poison | p. | <0,1 | 29 | 3,9 | 2,5 | <0,1 | <0,1 | <1 | <0,1 | <1 | <1 | 35,4 |
| Etienne Aigner, In Leather | a.c. | 0,8 | 1909 | 3,8 | 0,7 | <0,1 | <0,1 | 12 | <0,1 | <1 | <1 | 1926,3 |
| FCUK, Him | a.c. | <0,1 | 4,8 | <0,1 | 1,1 | <0,1 | <0,1 | <1 | <0,1 | <1 | 1,5 | 7,5 |
| Fiorucci, Loves You | a.c. | <0,1 | 190 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | <0,1 | <1 | <0,1 | <1 | <1 | 2190,7 |
| Gloria Vandervilt, Vandervilt | a.c. | <0,1 | <1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <1 | <0,1 | <1 | <1 | *nd |
| Gucci, Envy Me | a.c. | <0,1 | 25 | 4,9 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 2,3 | <0,1 | <1 | <1 | 32,2 |
| Hugo Boss, Boss in Motion | a.c. | 1,9 | 2,3 | 1,7 | 0,1 | <0,1 | <0,1 | <1 | <0,1 | <1 | <1 | 6 |
| Isabella Rossellini, My Manifesto | p. | 0,6 | 1553 | 8,7 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <1 | <0,1 | <1 | <1 | 1562,3 |
| Jean-Paul Gaultier, Classique | a.c. | <1 | 785 | <1 | 1 | <1 | <1 | 1 | <1 | <1 | <1 | 787 |
| Jean-Paul Gaultier, Le Mâle | a.c. | 0,4 | 9884 | <0,1 | <0,1 | 1 | <0,1 | <1 | <0,1 | <1 | <1 | 9885,4 |
| Joop!, Nightflight | a.c. | <0,1 | 3988 | 0,2 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 1,7 | <0,1 | <1 | <1 | 3989,9 |
| Lancôme, Miracle So Magic | p. | <0,1 | 0,4 | 5,2 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <1 | <0,1 | <1 | <1 | 5,6 |
| Melvita, Iris Blue | a.c. | <0,1 | 11189 | <0,1 | 0,7 | 77 | <0,1 | 4,9 | <0,1 | <1 | <1 | 11271,7 |
| Mexx, Waterlove Man | a.c. | <0,1 | 18 | <0,1 | 0,4 | <0,1 | <0,1 | 6 | <0,1 | <1 | 11 | 35,4 |
| Naomi Campbell, Sunset | a.c. | 1,1 | 1,2 | <0,1 | <0,1 | 0,1 | <0,1 | <1 | <0,1 | <1 | 2,1 | 4,5 |
| Paco Rabanne, XS Excess Homme | a.c. | 0,3 | 2822 | 4,9 | 0,2 | <0,1 | <0,1 | 7,5 | <0,1 | <1 | <1 | 2834,9 |
| Puma, Puma Jamaica Man | a.c. | <0,1 | 37 | 5,5 | 2,9 | <0,1 | <0,1 | 25 | <0,1 | <1 | <1 | 70,4 |
| Puma, Puma Woman | a.c. | <0,1 | 27 | 1,9 | 1,8 | <0,1 | <0,1 | <1 | <0,1 | <1 | <1 | 30,7 |
| Ralph Lauren, Polo Blue | a.c. | 1,2 | 5338 | <0,1 | 0,2 | <0,1 | <0,1 | <1 | <0,1 | <1 | <1 | 5339,4 |
| The Body Shop, White Musk | p. | 2982 | 37 | <0,1 | <0,1 | 0,6 | <0,1 | <1 | <0,1 | <1 | <1 | 3019,6 |
| Tommy Hilfiger, True Star | p. | 1,9 | 225 | <0,1 | 0,2 | <0,1 | <0,1 | <1 | <0,1 | <1 | <1 | 227,1 |
| Van Gils, Van Gils | a.c. | <0,1 | 5637 | 5,3 | 1,5 | <0,1 | <0,1 | 1,1 | <0,1 | <1 | <1 | 5644,9 |
| Yves Saint Laurent, Cinema | p. | 0,7 | 102 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <1 | <0,1 | <1 | <1 | 102,7 |

*Todos los ftalatos analizados estaban por debajo del límite de detección.

Anexo 1/Ftalatos *abreviaturas*:

-A.C./P --> Agua de colonia / Perfume

-DMP --> Dimetil ftalato

-DEP --> Dietil ftalato

-DIBP --> Di-iso-butil ftalato

-DBP --> Bencilbutil ftalato

-DCHP --> Di-ciclohexil ftalato

-DEHP --> Di-(2-etilhexil) ftalato

-DOP --> Di-n-octil ftalato

-DINP --> Di-iso-nonil ftalato

-DIDP --> Di-iso-decil ftalato

Anexo 2/Tabla 2: Análisis de nitroalmizcles y almizcles policíclicos

| Producto | A.C./P | ADBI | AHMI | AHTN | ATTI | DPMI | HHCB | MA | MK | MM | MT | MX | SUMA |
|-----------------------------------|--------|------|------|-------|------|------|-------|------|------|------|------|------|---------|
| Adidas, Floral Dream | a.c. | <0,1 | <0,1 | 18 | <0,1 | 3,3 | 73 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 0,7 | <0,1 | 95 |
| Alqvimia, Agua natural | a.c. | <0,1 | <0,1 | 0,1 | <0,1 | <0,1 | 0,4 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 0,5 |
| Armani, She | p. | 2,4 | <0,1 | 53 | <0,1 | 3,6 | 8972 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 9031 |
| Bogner, High Speed | a.c. | <0,1 | <0,1 | 0,3 | <0,1 | 588 | 5,9 | <0,1 | 0,7 | <0,1 | <0,1 | 0,1 | 595 |
| Bulgari, Blv Notte pour Homme | a.c. | 20 | 3,1 | 1751 | <0,1 | 698 | 26350 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 28822,1 |
| Calvin Klein, CK One | a.c. | 10 | --- | 1132 | 30 | <0,5 | 2709 | <0,5 | <0,5 | <0,5 | <0,5 | <0,5 | 3881 |
| Calvin Klein,Eternity for Men | a.c. | 9,2 | 11 | 7273 | <0,1 | <0,1 | 19970 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 27263,2 |
| Calvin Klein,Eternity for Women | a.c. | --- | --- | 50 | --- | --- | 7992 | <0,5 | <0,5 | <0,5 | <0,5 | <0,5 | 8042 |
| Cartier, Le Baiser Du Dragon | p. | 50 | <0,1 | 222 | <0,1 | <0,1 | 44776 | <0,1 | 0,4 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 45048,4 |
| Chanel, Chance | a.c. | <0,1 | <0,1 | 17 | <0,1 | <0,1 | 18 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 35 |
| Chanel, No. 5 | p. | --- | --- | 3,2 | --- | --- | 73 | <0,5 | 4592 | <0,5 | <0,5 | 2,2 | 4670,4 |
| Coty, Celine Dion | a.c. | 7,9 | 1,1 | 111 | <0,1 | 164 | 18463 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 1,1 | <0,1 | 18748,1 |
| Dior, Poison | a.c. | --- | --- | 20 | --- | --- | 6248 | <0,5 | <0,5 | <0,5 | <0,5 | <0,5 | 6268 |
| Dior, Pure Poison | p. | 0,2 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 1,4 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 0,4 | 2 |
| Etienne Aigner, In Leather | a.c. | <0,1 | <0,1 | 32 | 0,1 | 232 | 20 | <0,1 | 0,5 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 284,6 |
| FCUK, Him | a.c. | 17 | 2,8 | 73 | <0,1 | 278 | 19476 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 19846,8 |
| Fiorucci, Loves You | a.c. | <0,1 | <0,1 | 0,9 | <0,1 | <0,1 | 6,3 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 0,2 | 7,4 |
| Gloria Vandervilt, Vandervilt | a.c. | <0,1 | <0,1 | 0,1 | <0,1 | 0,6 | 75 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 75,7 |
| Gucci, Envy Me | a.c. | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 192 | 0,4 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 192,4 |
| Hugo Boss, Boss in Motion | a.c. | <0,1 | <0,1 | 1,3 | <0,1 | 271 | 7,2 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 0,1 | 279,6 |
| Isabella Rossellini,My Manifiesto | p. | <0,1 | <0,1 | 2,8 | <0,1 | 2 | 9 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 0,3 | <0,1 | 14,1 |
| Jean-Paul Gaultier, Classique | a.c. | 21 | --- | 60 | <0,5 | <0,5 | 4902 | <0,5 | <0,5 | <0,5 | <0,5 | <0,5 | 4983 |
| Jean-Paul Gaultier, Le Mâle | a.c. | 30 | 42 | 26200 | 512 | <0,1 | 37644 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 64428 |
| Joop!, Nightflight | a.c. | <0,1 | <0,1 | 1,2 | 0,3 | <0,1 | 8,8 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 0,2 | 10,5 |
| Lancôme, Miracle So Magic | p. | <0,1 | <0,1 | 0,7 | <0,1 | <0,1 | 2 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 0,3 | <0,1 | 3 |
| Melvita, Iris Blue | a.c. | <0,1 | <0,1 | 0,7 | <0,1 | <0,1 | 44 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 45 |
| Mexx, Waterlove Man | a.c. | <0,1 | <0,1 | 0,3 | 0,5 | 150 | 0,5 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 0,4 | 0,1 | 151,8 |
| Naomi Campbell, Sunset | a.c. | 0,1 | 0,1 | 0,4 | <0,1 | 1,3 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 1,8 |
| Paco Rabanne, XS Excess Homme | a.c. | 8,3 | 15 | 8507 | 1,7 | 170 | 0,8 | <0,1 | 11 | 15 | <0,1 | 15 | 8743,8 |
| Puma, Puma Jamaica Man | a.c. | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 0,1 |
| Puma, Puma Woman | a.c. | <0,1 | <0,1 | 1,2 | <0,1 | <0,1 | 1,4 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 2,6 |
| Ralph Lauren, Polo Blue | a.c. | 5,5 | 9,2 | 7827 | <0,1 | 59 | 21054 | <0,1 | 0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 28954,8 |
| The Body Shop, White Musk | p. | 133 | 28 | 16060 | <0,1 | <0,1 | 77848 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 94069 |
| Tommy Hilfiger, True Star | p. | 23 | 3,7 | 110 | 19 | 5,3 | 25630 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 0,5 | <0,1 | 25791,5 |
| Van Gils, Van Gils | a.c. | 17 | 7,4 | 383 | <0,1 | 6 | 1627 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 2040,4 |
| Yves Saint Laurent,Cinema | p. | 8,3 | 2 | 88 | <0,1 | <0,1 | 17232 | <0,1 | 0,2 | <0,1 | <0,1 | <0,1 | 17330,5 |

(---) Producto no analizado para esa sustancia.

Anexo 2/Nitroalmizcles abreviaturas:

- MA --> Almizcle ambrette (2,6-dinitro-3-metoxi-4-t-butil-tolueno)
- MK --> Cetona de almizcle (4,6-dinitro-2-acetil-5-t-butil-tolueno)
- MM --> Almizcle muscado (4,6-dinitro-1,1,3,3,5-pentametil-indano)
- MT --> Almizcle tibetano (2,6-dinitro-3,4,5-trimetil-1-t-butil-bencenoeno)
- MX--> Xileno de almizcle (2,4,6-trinito-5-t-butil-xileno)

Anexo 2/Almizcles policiclicos abreviaturas:

- DPMI --> Cashmeron (6,7-dihidro-1,1,2,3,3-pentametil-4(5h)-indanona)
- ADBI --> Celestolide, crysolide (4-acetil-1,1-dimetil-6-butilhidro-indeno)
- HHCB --> Galaxolide, musk GX, abbalide, musk 50, pearlside (1,3,4,6,7,8-hexahidro-4,6,6,7,8,8-hexametilciclopenta-2-benzopirano)
- AHMI --> Phantolide (5-acetil-1,1,2,3,3,6-hexametil—indano)
- AHTN --> Tonalide, fixolide, tetralide (7-acetil-1,1,3,4,4,6-hexametil-1,2,3,4-tetrahidronaftaleno)
- ATTI --> Traseolide (5-acetil-1,1,2,6-tetrametil-3-isopropil-indano)

Anexo 3/Tabla 3: Análisis de Almizcles macrocíclicos

| Producto | Muscona | Civetona | Ambretólido | Exaltolide | Brasilato | Musconato |
|------------------------------------|---------|----------|-------------|------------|-----------|-----------|
| Adidas, Floral Dream | n | n | n | n | n | n |
| Alqvimia, Agua natural | n | n | n | n | n | n |
| Armani, She | n | n | n | s | s | n |
| Bogner, High Speed | n | n | s | s | s | n |
| Bvlgari, Bv Notte pour Homme | n | n | n | n | - | n |
| Calvin Klein, CK One | - | - | - | - | n | - |
| Calvin Klein, Eternity for Men | n | n | n | n | - | n |
| Calvin Klein, Eternity for Women | - | - | - | - | s | - |
| Cartier, Le Baiser Du Dragon | n | n | n | s | - | n |
| Chanel, Chance | n | n | n | n | n | n |
| Chanel, No. 5 | - | - | - | - | - | - |
| Coty, Celine Dion | s | n | n | n | s | n |
| Dior, Poison | - | - | - | - | s | - |
| Dior, Pure Poison | n | n | n | s | n | n |
| Etienne Aigner, In Leather | n | s | s | n | s | n |
| FCUK, Him | n | n | n | s | s | n |
| Fiorucci, Loves You | n | n | n | s | s | n |
| Gloria Vandervilt, Vandervilt | n | n | n | n | - | n |
| Gucci, Envy Me | n | n | n | n | n | n |
| Hugo Boss, Boss in Motion | n | n | s | s | n | s |
| Isabella Rossellini, My Manifiesto | n | n | n | n | s | - |
| Jean-Paul Gaultier, Classique | - | - | - | - | n | n |
| Jean-Paul Gaultier, Le Mâle | n | n | n | n | s | n |
| Joop!, Nightflight | n | n | n | n | n | n |
| Lancôme, Miracle So Magic | n | n | n | s | - | n |
| Melvita Iris Blue | n | n | n | n | - | n |
| Mexx, Waterlove Man | n | s | s | s | n | n |
| Naomi Campbell, Sunset | n | n | n | s | s | n |
| Paco Rabanne, XS Excess Homme | n | s | n | n | n | - |
| Puma, Puma Jamaica Man | - | - | - | - | s | - |
| Puma, Puma Woman | - | - | - | - | - | n |
| Ralph Lauren, Polo Blue | n | n | n | s | - | n |
| The Body Shop, White Musk | n | n | n | n | - | n |
| Tommy Hilfiger, True Star | n | n | s | n | - | n |
| Van Gils, Van Gils | n | n | n | n | - | n |
| Yves Saint Laurent, Cinema | n | n | - | n | - | - |

(-) No se analizó la sustancia (s) si, sustancia detectada, (n) no, sustancia no detectada.

Anexo 3/Almizcles macrocíclicos:

-Muscona --> 3-metil-ciclopentadecanona

-Exaltolide --> (también llamado cyclopentadecanolide) oxaciclohexadecan-2-ona

-Ambretólido --> z-oxaciclo-heptadec-8-en-2-ona

-Brasilato de etilo --> (también llamado astratone, musk T.) 1,4-dioxacicloheptadecan,5,17-diona

-Civetona --> z-9-cicloheptadecen-1-ona

Fuente: [Greenpeace](#)

Elaboración de champú natural

La fórmula ha sido obtenida gracias a la inestimable ayuda de *Eva Bernaldez*, colaboradora de *Ecologistas en Acción*. En la fórmula original, los ingredientes son un tercio de lo aquí indicado pero la cantidad de champú que se obtiene es muy reducida; aunque para probar podría ser un buen comienzo si no os atrevéis con estas cantidades.

- 750 gr. infusión de romero *
- 375 gr. betaina de coco
- 10 cucharaditas pectina de manzana
- 5 cucharaditas de glicerina
- 25 gotas de lavanda o rosa mosqueta

Todos estos ingredientes (en principio) los podéis encontrar en la farmacia o en la herboristería. En mi caso me fue imposible encontrar pectina de manzana por lo que la tuve que hacer yo mismo, para ello no hay más que coger las pieles y centros de unas cinco manzanas o bien lo blanco de los limones; lo ponemos en un cazo mediano lleno de agua hasta la mitad y lo dejamos hervir unas dos horas y media a fuego lento hasta que las pieles y centros estén bien blandos. Luego se deja enfriar en un colador toda la noche para que vaya escurriendo. Al día siguiente ponerlo a reducir hasta que espese y dejarlo enfriar nuevamente. Ya tenemos pectina de manzana.

Para hacer la infusión de romero echamos en un cazo 4 vasos de agua (son 4 porque hay que contar con lo que se nos va a evaporar) y lo ponemos al fuego hasta que empiece a hervir. Cuando empiece a hervir echamos 20 gr. de romero y lo dejamos tapado e hirviendo a fuego lento durante otros 5 minutos. Luego lo retiramos del fuego y lo dejamos tapado durante 8 minutos; por último retiramos el romero con un colador.

Buscamos un recipiente grande (por ejemplo una jarra que ya no usemos) y echamos la infusión de romero, la betaina de coco, la pectina de manzana y la glicerina; revolvemos un rato y le añadimos la esencia de lavanda. Es probable que obtengamos un resultado ligeramente líquido (todo depende de la pectina de manzana que es el espesante); por lo que al final tendremos que ir agregando **sal** hasta que espese. Es muy importante que el champú este caliente mientras agregamos la sal debido a que si se enfría, la sal no se diluye y nos puede ocurrir que el champú no espese. Aproximadamente tendremos que agregar un 20% de sal (no hay problema por echar sal pero si nos pasamos, conseguiremos el efecto contrario y en vez de espesarse se volverá líquido).

* La infusión puede tener otros ingredientes además de romero; podéis agregarle plantas aromáticas como la albahaca, lavanda, hierbabuena, etc... esto le dará al champú un olor y color muy agradable.

Autor: Adepogol

TRANGENICOS

Transgénicos sí, transgénicos no

La historia de la humanidad va, en cierta manera, ligada a la historia de la agricultura. Cuando el hombre pasó de recoger lo que la naturaleza le ofrecía a plantar, cuidar y disfrutar de aquello que más le gustaba, comenzó la época moderna. Desde entonces hemos podido manejar la naturaleza para nuestro beneficio. Desde entonces, no hemos dejado de aumentar en número sobre la faz de este planeta (algo que, por cierto, puede llegar a ser peligroso). Desde entonces, hemos vivido una existencia cada vez más segura. Durante siglos, el hombre ha ido escogiendo las cepas y razas de hortalizas, frutas y verduras que más le han gustado. Durante siglos se han ido cruzando y seleccionado aquellas variantes más apetitosas. Por otro lado, hace menos de tres décadas comenzó una revolución en la biología. La era de la biología molecular.

Los trabajos pioneros de Jacob y Monod podrían considerarse como los prolegómenos de esta nueva época. Sin embargo, y por poner una fecha de inicio, fue el trabajo de Southern a finales de los setenta, sobre el marcaje de ADN sobre membranas sintéticas, el que considero como punto de partida de la era molecular.

De ahí a la modificación genética de organismos no se tardó mucho. Inicialmente, fueron organismos primitivos y simples, como bacterias y virus bacteriófagos, los que se manipularon para preparar genotecas de ADN con las que se clonaron genes de muchas especies (incluidos humanos).

Estos estudios sirvieron para descifrar el código genético y, con él, la secuencia de aminoácidos, de un gran número de proteínas y, posteriormente, su función. El conocimiento que se tiene hoy en día del hombre y las bases moleculares de sus enfermedades no sería igual sin estos avances. Estas investigaciones han permitido desarrollar terapias para esas patologías. Desde hace unos años, la investigación biomédica ha evolucionado con dos nuevos hitos en la historia de la ciencia: los animales transgénicos y las células madre. En este contexto, se ha producido aquello que era lógicamente esperable, el cruce entre agricultura y biología molecular. Este cruce ha dado lugar a lo que se conoce como alimentos transgénicos.

Ahora viene la pregunta clave ¿Alimentos transgénicos sí o no? La respuesta es mucho más compleja de lo que pueda parecer en un principio, por lo que es mejor dar todas las explicaciones necesarias para comprender el tema. En primer lugar, explicaré en qué consiste un organismo transgénico. Las plantas transgénicas (o cualquier otro organismo modificado genéticamente, OGM) suelen tener genes que no poseían en estado natural. También pueden carecer de algún gen que aparezca en la especie natural.

Puede ser un gen de otra especie, de ahí el nombre de transgénico. Incluso se pueden inducir algunos genes para que sólo se expresen en determinadas situaciones, aunque este tipo de OGM suelen emplearse más para investigación biomédica que para elaborar plantas de diseño.

Todas estas modificaciones se realizan en laboratorio y se introducen a posteriori en la planta. Hasta aquí, todo sería parecido a cruzar cepas para escoger lo mejor de cada una. Es decir, sería como lo que se ha hecho a lo largo de la historia de la humanidad, pero acelerado y dirigido. Más rápido y apuntando en una dirección concreta. Esta estrategia abriría unas posibilidades increíbles ¿Se pueden imaginar tomates gustosos, naranjas jugosas o pimientos crujientes? ¿Se pueden imaginar frutas y verduras con más vitaminas y oligoelementos?

Sería maravilloso, pero la realidad es muy distinta. Los alimentos transgénicos no se están preparando para beneficiar a los consumidores, sino para lucro de los productores. Los alimentos transgénicos no son mejores que los que ya hay en el mercado (de cara a los que estamos destinados a comerlos), sino que se preparan para que resistan enfermedades o plagas que aumentan los costes de producción. ¿Cómo evitarlo? Introduciendo en las plantas genes que producen antibióticos, insecticidas o toxinas. Eso puede evitar el ataque de microorganismos o insectos, pero a expensas de mantener elevadas cantidades de productos tóxicos en el vegetal. Naturalmente, esas sustancias tóxicas van, finalmente, a parar a los estómagos del consumidor.

A sus estómagos y a sus hígados y a su corazón, sus músculos e incluso puede que hasta su cerebro. Esa es la triste realidad. Algunos quieren justificar esta estrategia en base a la producción de alimentos suficientes para abastecer las regiones más desfavorecidas. Este argumento es una mera excusa. Los productos como sorgo, mijo o patata, que abastecen grandes regiones subdesarrolladas, no son objeto de investigación en el campo de los transgénicos.

Lamentablemente, esto no es lo peor de todo. Cuando el consumidor va a la tienda, no se le informa de cómo está modificado el alimento transgénico (si es que tiene la suerte de que la etiqueta indique al menos que contiene un alimento transgénico) y las sustancias tóxicas que pueda tener. La cuestión no es, por lo tanto, transgénicos sí, transgénicos no. Como cualquier otra cosa hecha por el hombre, los alimentos transgénicos pueden ser buenos o pueden ser malos. Como un cuchillo, puede emplearse para tareas domésticas o para hacer daño. El debate no debe centrarse en legislar todo lo concerniente a este asunto. Cualquier tipo de sustancia que se quiere introducir para uso humano debe ser estudiada hasta la saciedad.

Actualmente, se pueden escoger alimentos sin aditivos (conservantes, colorantes, potenciadores del sabor, etc.), ya que su presencia viene indicada en la etiqueta de los alimentos de muchos países. Sin embargo, no tenemos esa oportunidad con los alimentos transgénicos. No tenemos opción de saber si el alimento transgénico produce alguna sustancia potencialmente tóxica para la salud. Por lo tanto, aun en el caso de que contuviera un producto que no deseamos ingerir, no tendríamos la oportunidad de descartarlo.

Ante este estado de cosas y dada la falta de legislación e información sobre el tema, mi

postura sobre el tema es no a los alimentos transgénicos. Pero... ¿cómo sabré distinguirlos cuando estén delante de mí?

Autor: Pablo Escribá (*Biólogo molecular español, investigador científico y divulgador cultural.*)

Fuente: [Rebelión](#)

Guía roja de alimentos transgénicos

La mayor parte de este documento es un resumen del artículo de Greenpeace sobre transgénicos "Guía roja y verde de alimentos transgénicos"

Con esta guía, Greenpeace pretende presionar a las empresas para que cambien su política respecto a los transgénicos y concienciar a la ciudadanía sobre los imprevisibles efectos que estos productos modificados genéticamente pueden tener sobre nuestra salud. La mayoría de los ciudadanos españoles, al igual que los del resto de Europa, mantiene una actitud contraria a los transgénicos, lo que ha llevado a la mayor parte de las empresas a eliminar los ingredientes transgénicos de sus productos.

El maíz, la soja o sus derivados industriales están presentes en más del 60 por ciento de los alimentos transformados, desde el chocolate hasta las patatas fritas, pasando por la margarina y los platos preparados. Los únicos transgénicos que están permitidos en la Unión Europea para consumo humano son, precisamente, la soja y el maíz.

El 18 de abril de 2004 entraron en vigor los nuevos reglamentos de etiquetado y trazabilidad de alimentos y piensos modificados genéticamente; en virtud de estas normas, deben ser etiquetados los productos que deriven de cosechas transgénicas, independientemente de la presencia de ADN o de proteína "transgénica" en el producto final (con la mención "**modificado genéticamente**" o "**producido a partir de** -nombre del ingrediente- **modificado genéticamente**").

Deben ser etiquetados todos los:

- **ingredientes** de productos alimentarios que contengan más de un 0,9% de transgénicos;
- los **aditivos o los aromas** de productos alimentarios que contengan más de un 0,9% de transgénicos;
- **piensos animales** que contengan más de 0,9% de transgénicos.

Sin embargo, existe un grave vacío legal: **no es obligatorio etiquetar** los productos alimentarios (carne, leche, huevos, etc.) que proceden de animales alimentados con OMG. De este modo, y pese al rechazo de la gran mayoría de los consumidores europeos, los OMG siguen produciéndose a gran escala a nivel mundial e importados, mayoritariamente, para la alimentación animal.

Greenpeace con esta guía pretende que la legislación se aplique en el etiquetado. Para ello, han solicitado a productores y distribuidores de alimentos comercializados en España que contienen, al menos, un ingrediente o aditivo producido a partir del cultivo del maíz o de la soja, información sobre su política de utilización de ingredientes transgénicos o sus

derivados. La lista roja incluye aquellos productos cuyos fabricantes no garantizan a Greenpeace ausencia de transgénicos -o sus derivados- en sus ingredientes o aditivos.

Un transgénico es un organismo vivo que ha sido creado artificialmente manipulando sus genes. Las técnicas de ingeniería genética consisten en aislar segmentos del ADN de un ser vivo para introducirlos en el material hereditario de otro.

Algunos de los peligros de estos cultivos para el medio ambiente y la agricultura son: incremento del uso de tóxicos en la agricultura, contaminación genética y del suelo, pérdida de biodiversidad, desarrollo de resistencias en insectos y “malas hierbas”, así como efectos no deseados en otros organismos.

Los riesgos sanitarios a largo plazo de los OMG presentes en nuestra alimentación o en la de los animales cuyos productos consumimos no se están evaluando correctamente y su alcance sigue siendo desconocido. Nuevas alergias, aparición de nuevos tóxicos y efectos inesperados son algunos de los riesgos.

En España entran del orden de 6 millones de toneladas anuales de materias primas transgénicas y se ha aumentado la superficie de cultivo en el último año desde las 53.667 hectáreas de maíz transgénico en 2006 a unas 75.000 hectáreas en 2007. Es el único país de la UE cuyo gobierno ha venido tolerando desde 1998 su cultivo a escala comercial.

La “*Guía roja y verde de alimentos transgénicos*” más actual, está disponible para su descarga en la sección [Libros, documentos y vídeos](#)

Fuente: [Greenpeace](#)

Los alimentos transgénicos matan

Varios estudios recientes confirman el temor de que los alimentos transgénicos o genéticamente modificados (GM) dañan la salud humana. Estos estudios se conocieron cuando la Organización Mundial de Comercio (WTO, en inglés) sancionó a la Unión Europea (UE) por detener la importación de comida GM, decisión considerada una violación de las reglas del comercio internacional.

El negocio de los alimentos y organismos genéticamente modificados (GMOs, en inglés) va de la mano de las grandes corporaciones alimentarias tipo Monsanto, promotoras de la biotecnología (biotech) empeñadas en establecer y controlar un negocio mundial de semillas patentadas comparable al de la gran industria farmacéutica multinacional.

Argentina estuvo aliada con EEUU y Canadá en los reclamos contra la UE en el seno de la WTO, Organización Mundial de Comercio que protege a los GMOs y a los subsidios a la agricultura de los países desarrollados que afectan a la agricultura de las demás naciones, en particular al tercer mundo o los llamados países “en desarrollo”, que de paso quedan impedidos de producir medicinas genéricas baratas y obligados a consumir alimentos transgénicos en la letra chica de los Tratados de Libre Comercio (TLCs) con EEUU.

Las pruebas

–Investigaciones de la Academia de Ciencias de Rusia difundidas en diciembre de 2005 encontraron que más de la mitad de la descendencia de ratas alimentadas con soja GM murió en las primeras tres semanas de vida; tasa de mortalidad seis veces mayor que la de roedores nacidos de madres alimentadas con soja no modificada. La descendencia de estos ratones alimentados con soja GM también mostró una tasa de peso insuficiente seis veces mayor.

–En noviembre de 2005 un instituto de investigación privado de Australia, CSIRO Plant Industry, paralizó un amplio desarrollo de cultivos de un guisante GM cuando éste fue encontrado causante de inmunorespuesta en ratones de laboratorio.

–En el verano de 2005, un equipo de investigación italiano conducido por un biólogo celular de la Universidad de Urbino publicó la confirmación de que la absorción de soja GM en ratones causa el desarrollo de células vivas deformes, así como otras anomalías celulares.

–En mayo de 2005, el diario The Independent del Reino Unido de Gran Bretaña publicó la revisión de un informe de Monsanto altamente confidencial y polémico sobre los resultados de pruebas con maíz modificado con Monsanto MON863.

Secretismo transgénico

Hacia el otoño de 2004, las autoridades alemanas requirieron al Dr. Arpad Pusztai (véase

Censurado 2001, Historia #7), uno de los pocos científicos genuinamente independiente especializado en plantas genéticas y estudios de alimentos de animales, para examinar el informe de 1.139 páginas de Monsanto sobre el alimento MON863 en un laboratorio de ratas durante un período de noventa días.

El estudio encontró diferencias “estadísticamente significativas” en los pesos del riñón y los parámetros de cierta sangre en las ratas alimentadas con maíz GM en comparación con los grupos de control. Varios científicos de Europa que conocieron el estudio (en resúmenes muy censurados) expresaron preocupación sobre la salud y las implicaciones de seguridad si el MON863 ingresara a la cadena alimentaria. Hubo particular preocupación en Francia, donde el Profesor Gilles-Eric Seralini, de la Universidad de Caen, estuvo intentando obtener acceso completo por casi 18 meses (sin éxito) a todos los documentos referentes al estudio MON863.

Las autoridades alemanas obligaron al Dr. Pusztai a firmar una "declaración de secreto" antes de permitirle ver el estudio de alimentación de la rata de Monsanto, porque el documento está clasificado como "CBI" o “Confidential Business Interest” (Interés de Negocios Confidencial). Mientras Pusztai todavía continúa limitado por la declaración de secreto, Monsanto declaró recientemente que ya no objeta la difusión extensa del “Pusztai Report”.

La soja y el maíz GM de Monsanto son consumidos extensamente por los estadounidenses al mismo tiempo que la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, en inglés) ha concluido: “En varios casos, se han puesto Organismos Genéticamente Modificados en el mercado cuando los problemas de seguridad no están claros”.

Debido a que la investigación de GMOs no es estimulada ni financiada por los gobiernos de EEUU y europeos, la gran mayoría de los estudios toxicológicos son conducidos por las mismas compañías que producen y promueven el consumo de tales GMOs. Por las sospechas que recaen sobre la autenticidad de los resultados de las pruebas corporativas, la investigación científica independiente sobre los efectos de los alimentos GM está atrayendo una creciente atención.

Comentario: En mayo 2006 la WTO mantuvo la decisión de que los países europeos rompieron reglas del comercio internacional cuando detuvieron la importación de alimentos GM. El veredicto de la WTO consideró que la Unión Europea viene manteniendo una interdicción eficaz contra los alimentos biotech desde 1998 y estuvo al lado de EEUU, Canadá y Argentina en la decisión que declaró ilegal para las reglas de la WTO a la moratoria europea contra los alimentos GM.

Autores: Hervé Kempf, GM Free Cymru, Geoffrey Lean
Fuente: [Rebelión](#)

Rechazo mundial a los transgénicos

2006 - un año de rechazo por parte de los consumidores, agricultores y gobiernos de todo el mundo

La imagen color de rosa que el Servicio Internacional para la Adquisición de Programas Agro-biotecnológicos (ISAAA en sus siglas en inglés), financiado por la industria, está intentando ofrecer de los cultivos transgénicos y sus beneficios para agricultores y consumidores no refleja la inmensa y continuada oposición de los consumidores, agricultores, autoridades locales y regionales, gobiernos y hasta de las principales industrias alimentarias. 2006 fue otro “Año de Rechazo” respecto a los cultivos y alimentos transgénicos. Lo que sigue son solo algunos ejemplos de las malas noticias del año pasado para la industria. Este listado sirve como indicador y dista mucho de ser completo:

Los gobiernos se alejan de la ingeniería genética.

Después de ocho años de cultivo intensivo de soja modificada genéticamente (MG), Rumania es el primer país que toma medidas de descontaminación a través de la prohibición de la soja MG. La prohibición entró en vigor el 1 de enero de 2007. El ISAAA afirmó que en 2005 en Rumania se habían sembrado 125.000 hectáreas de soja MG. Un claro ejemplo de cómo el ISAAA intenta hinchar las estadísticas, pues el gobierno de Rumania ha confirmado que en 2005 se han sembrado 87.000 ha. A pesar de todo, esta cifra bajará a cero este año.

El ISAAA incluyó a Irán entre los países que cultivan transgénicos a escala comercial. Se constata que se les ha ido la mano. Irán no solo no cultiva transgénicos, sino que tampoco ha aprobado ningún cultivo MG a escala comercial. El Gobierno también ha afirmado no haber aprobado el cultivo experimental de arroz MG.

Los agricultores dicen ¡NO!

Agricultores de todo el mundo siguen enviando un fuerte mensaje de rechazo a la industria biotecnológica a través de la destrucción de campos con cultivos transgénicos. En 2006 se han visto protestas de agricultores en India, Francia y Filipinas; por mencionar solo algunos de los países donde los agricultores rechazan de forma muy activa la ingeniería genética.

Como respuesta al escándalo de contaminación por el arroz LL601 de Bayer, los Productores de Arroz de California y el mayor procesador de arroz en ese estado, Sunwest Foods, pidieron que se prohibieran todos los cultivos de arroz MG (incluyendo los experimentales) en California.

El rechazo de los gobiernos a nuevos organismos modificados genéticamente (OMG) está ampliamente extendido.

En 2006, el comité Chino de Bioseguridad una vez más ha exigido datos y evaluaciones sobre la seguridad del arroz MG, retrasando de nuevo la decisión sobre su aprobación comercial, aún cuando el comité deliberó sobre su posible utilización durante más de dos años. Esto es otra bofetada para los proponentes de esta tecnología que asumieron que China sería un modelo de adopción de esta tecnología.

En 2006 en Brasil, a pesar de las fuertes tentativas de la industria para conseguir la autorización del maíz MG, la comisión brasileña de bioseguridad, CTNBIO, ha retrasado reiteradamente su autorización.

La comisión que regula la ingeniería genética en África del Sur rechazó una propuesta de cultivo experimental de sorgo MG por razones de bioseguridad, pues teme que se puedan dar casos de contaminación que representarían un grave riesgo para las variedades locales de sorgo. Mientras tanto, un instituto de investigación estadounidense íntimamente relacionado con Monsanto, el Danforth Center, anunció este año que sus variedades de yuca MG, promocionadas como la solución al hambre en África, perdieron la resistencia al virus del mosaico de la yuca africana.

El Tribunal Supremo de India ha dictaminado una prohibición temporal de los cultivos experimentales de todos los OMG. La Comisión del Monopolio y Restricción de las Prácticas Comerciales de India ha determinado que Monsanto debe reducir el precio de las semillas de algodón MG. Dado que Monsanto ha incumplido este mandato, tres estados - Andhra Prades, Maharastra y Gujurat - han fijado el precio máximo de las semillas de algodón MG en algo menos del 50% del precio de venta del año anterior.

Varias provincias de Filipinas se han declarado Zona Libre de Transgénicos.

En 2006 y en la Unión Europea, 172 regiones se han declarado Zona Libre de Transgénicos. Adicionalmente 4.500 autoridades locales en la UE han declarado que quieren evitar la utilización de productos transgénicos. Siete países europeos mantienen prohibiciones sobre una o más variedades transgénicas. En los últimos días de 2006, los Ministros de Medio Ambiente votaron con una mayoría cualificada a favor de mantener la prohibición austriaca del maíz MG de Monsanto.

Irán está preparando su legislación de bioseguridad y no permitirá el cultivo de transgénicos hasta que esté finalizada.

En los mercados globales impera la desconfianza.

Kraft Foods, el segundo mayor productor mundial de alimentos, se ha comprometido suministrar exclusivamente alimentos sin transgénicos a China a partir del 1 de enero de 2007.

El mayor importador de soja de Rusia, una empresa llamada Sodruzhestvo, que suministra

casi el 70% de la soja utilizada en los alimentos y piensos de Rusia, se ha declarado libre de transgénicos.

Tras saltar el escándalo del arroz de Bayer, muchos sectores de la industria del arroz se han comprometido a no utilizar transgénicos, incluyendo a Ebro Puleva, el mayor procesador mundial de arroz.

Comerciantes de arroz de dos de los mayores países exportadores, Tailandia y Vietnam, firmaron un acuerdo en que se han declarado libres de transgénicos. El Gobierno de Tailandia está apoyando firmemente el “status” de libre de transgénicos para la industria arrocera de Tailandia, aprovechando las nuevas oportunidades de mercado que se han abierto como resultado de la contaminación de las partidas de arroz de EEUU por el arroz MG de Bayer.

La Asociación de Todos los Exportadores de India de Arroz ha exigido formalmente que el Gobierno de la India prohíba los cultivos experimentales de arroz MG en todos los estados donde se cultive arroz basmati.

La contaminación provoca serias pérdidas económicas.

Agricultores de arroz de los EEUU, así como comerciantes y procesadores mundiales, han registrado grandes pérdidas debido a la reducción de las exportaciones a Europa al detectarse que muchos de los suministros de arroz de grano largo de EEUU estaba contaminado por variedades ilegales.

La tecnología se ha atascado.

La industria biotecnológica hasta el momento solo ha conseguido comercializar cultivos transgénicos con apenas dos características agronómicas: tolerancia a herbicidas y resistencia a insectos.

El rechazo de los consumidores y de los agricultores hacia los cultivos MG ha limitado a la industria a apenas cuatro, cultivados sobre todo para obtener fibras o piensos animales: soja, algodón, colza y maíz. La papaya es un reconocido fracaso económico en los pocos sitios de los EEUU dónde se cultiva. Las tentativas de introducir comercialmente otros cultivos alimentarios básicos como el arroz MG o el trigo MG han sido bloqueadas por el rechazo de consumidores y agricultores.

Después de diez. años de cultivo comercial de variedades MG, la mayoría sigue concentrada en un numero reducido de países. En 2006, la gran mayoría de los cultivos MG se cultivaron en apenas cuatro países: EEUU, Argentina, Brasil y Canada. El 70% de las siembras tienen lugar en EEUU y Argentina.

2006 - el año de la contaminación.

Mientras el ISAAA está ansioso por jactarse respecto al número de variedades MG que están siendo cultivadas por todo el mundo, hasta el momento ha permanecido en absoluto silencio respecto a la contaminación. 2006 fue también el Año de la Contaminación por cultivos MG. Los mayores escándalos del año fueron la contaminación de arroz en China y en los EEUU, habiendo encontrado en el mercado europeo arroz contaminado. La industria arrocera estadounidense sufrió un fuerte golpe en sus ventas al cerrarse sus exportaciones a Europa. El mayor escándalo de contaminación por maíz MG se dio en Nueva Zelanda a finales de año, cuando los agricultores detectaron que las semillas importadas estaban contaminadas por transgénicos. Los transgénicos para cultivo comercial no están permitidos en Nueva Zelanda.

2007 y la próxima década - ¿qué podemos esperar?

El mercado seguirá rechazando los nuevos cultivos MG. La industria no conseguirá convencer a los consumidores para que coman trigo MG o arroz MG y los gobiernos de los principales países productores tales como India y China seguirán denegando la autorización para cultivos comerciales de estos alimentos básicos. El rechazo de los consumidores también se extenderá a otras variedades ahora en la forja, tales como la berenjena y la mostaza.

Más fracasos de la tecnología. “Malas-hierbas” tolerantes a los herbicidas se están encontrando con frecuencia en los países donde se están cultivando variedades MG tolerantes a estos. El uso continuo y a gran escala de un único herbicida provocaría el surgimiento de nuevas “malas-hierbas”. En diez años las variedades Roundup Ready estarán obsoletas. Un proceso similar se verificará con el cultivo a gran escala de variedades Bt con resistencia a insectos. En diez años el algodón Bt no será efectivo para controlar las plagas de insectos.

Casos de contaminación más costosos. El maíz StarlinK y el arroz LL601 son solo el inicio. En la próxima década se verán muchos más casos de contaminación, teniendo como consecuencia una mayor falta de confianza de los consumidores en la industria biotecnológica. El poco seguimiento que se hace de los cultivos farmacéuticos de los EEUU los convierte en los mejores candidatos para contaminar en los próximos diez años la cadena alimentaria con una droga que no estaba destinada al consumo humano.

Antecedentes del ISAAA y de su informe anual.

Los datos anuales y los análisis efectuados por el ISAAA son frecuentemente citados en los medios para argumentar que los OMG están ganando aceptación en todo el mundo. Sin embargo el ISAAA es un organismo ampliamente financiado por la industria incluyendo las principales transnacionales de la biotecnología, que son los principales beneficiarios de la aplicación de la ingeniería genética a la agricultura. Monsanto, Syngenta, Bayer y Pioneer

son algunas de las que financian al ISAAA. Para conocer quien financia al ISAAA por favor consulte http://www.isaaa.org/In_brief/donor.htm

El ISAAA ha explotado con éxito el hecho de que no existe otra fuente de estadísticas globales de los cultivos transgénicos haciendo una promoción gratuita de los cultivos MG desde hace muchos años.

La interpretación que el ISAAA hace de los datos anuales sobre la superficie global ocupada por cultivos transgénicos es siempre intentando mostrar un apoyo global a los transgénicos en vez de ofrecer una interpretación razonable de los datos.

Fuente: [Greenpeace](#)

Enero de 2007

No a los alimentos transgénicos ; 12 buenas razones científicas

Se denomina Transgénico u Organismo Modificado Genéticamente (OGM) al organismo portador de material genético perteneciente a especies no emparentadas transferido a él mediante ingeniería genética. A veces se utilizan genes artificiales y no provenientes de seres vivos o se reduplican sus propios genes.

Las técnicas de ingeniería genética alteran todas las limitaciones que la propia naturaleza pone para la relación entre organismos de especies alejadas o no emparentadas.

Alteraciones impredecibles para la salud:

1) **Proteínas extrañas causantes de procesos alérgicos:** La inserción del gen puede ocurrir en medio de la secuencia de ADN cambiando la propiedades de la proteína que se sintetice a partir de este ADN. La proteína de síntesis es extraña para el organismo receptor y puede ocasionar reacciones alérgicas . La presencia de la proteína extraña puede trastornar el funcionamiento de la célula, de tal manera que se creen más sustancias perjudiciales. Si la proteína es un enzima, pueden ocurrir importantes cambios en el metabolismo de la célula y ello puede formar de nuevo sustancias tóxicas y alergénicas.

Todo ello puede dar lugar a procesos de tipo alérgico. Ejemplo de ello es la alergia a la soja tratada genéticamente con genes de la nuez de Brasil, en personas "alérgicas" a este alimento.

2) **Producción de sustancias tóxicas:** Suplementos alimentarios, como pueden ser los aminoácidos, son a menudo producidos por procesos de fermentación, en los que una gran cantidad de bacterias son cultivadas en recipientes, y el suplemento alimentario es extraído de la bacteria y purificado. Un aminoácido, el triptófano, ha sido producido de esta manera durante muchos años. El triptófano tratado genéticamente produjo un tóxico (EBT) y ocasionó 37 muertos y 5000 afectados en los EEUU, de los que 1500 sufrieron incapacidades. La enfermedad causada por este producto tóxico fue llamada como Síndrome de Mialgia y Eosinofilia (EMS). El "único" cambio producido fue el de reduplicar sus propios genes para una mayor producción de triptófano.

La mayor parte del maíz transgénico cultivado en nuestro entorno es el maíz Bt. Este maíz es más resistente a los insectos y se obtiene insertando en el maíz el gen de una proteína insecticida de una bacteria , de esa manera la misma planta produce en sí misma el tóxico insecticida. La toxina Bt es generada por el *Bacillus thuringiensis* (una bacteria) y ha sido incluso utilizada en la agricultura ecológica. Pero la forma en que ésta toxina es producida en la planta difiere en gran medida de la producida por el bacilo de forma natural. En principio, la bacteria sólo segrega esta toxina tras la formación de cristales y se activa después de la digestión parcial enzimática una vez éstos han sido ingeridos por el insecto. La toxina Bt que produce esta bacteria es un "insecticida natural" que desaparece del medio al poco tiempo, en cambio la toxina Bt del maíz transgénico se extiende por toda la planta y

permanece en ella. En el maíz transgénico, la toxina es producida constantemente y se encuentra en todas las partes de la planta. Puede así entrar en la cadena alimenticia y ser una causa importante de intoxicación.

La planta del tabaco fue genéticamente modificada para producir el ácido gamalinoleico. En vez de ello la planta inesperadamente de forma principal produjo el tóxico ácido octadecatetraenoico. Esta sustancia tóxica no existe en la planta natural del tabaco.

3) **Vector o transportador; plásmidos, virus, bacterias** : En la producción de alimentos transgénicos se utilizan virus, bacterias y plásmidos (trozos de ADN en forma de anillos, que aparecen con frecuencia en las bacterias) por su gran capacidad de saltarse todas las barreras naturales existentes entre diferentes especies. Son utilizados como vectores o portadores de genes. ¿Si tanto respeto nos dan los virus y las bacterias en cuanto a la aparición de enfermedades infecciosas, cómo pueden ser empleados en la producción de alimentos transgénicos de forma tan ligera? Se dice que están "inutilizados" pero diferentes estudios constatan que pueden reactivarse. Se emplean a menudo virus, bacterias y plásmidos inductores de tumores malignos (sarcomas) y enfermedades como leucemias y otras, a cada cual más graves. En ingeniería genética vegetal el más usado es un plásmido que induce tumores, transportado por una bacteria *Agrobacterium Tumefaciens*. En animales los más comunes son los retrovirus, que se relacionan con enfermedades tan conocidas como graves.

Una gran mayoría de plantas transgénicas están siendo ahora modificadas para ser resistentes a enfermedades víricas mediante la incorporación de un gen de la proteína de la cápside o cápsula protectora del virus. Hay grandes posibilidades de recombinación entre genes, virus y bacterias, y pueden aparecer nuevas razas. Los estudios hablan de amplias posibilidades de que los elementos genéticos se recombinen con otros virus y bacterias para generar nuevos elementos genéticos y razas patógenas de virus y bacterias

4) **Invasión celular. Cáncer** : Como hemos dicho en el apartado anterior puede haber una invasión de las células por los vectores, después de ingerir alimentos transgénicos. El vector (virus, plásmido) puede insertarse en el genoma de las células, interrumpiendo o alterando las funciones de los genes y produciendo cáncer. Aunque se dice que está inutilizado se sabe que pueden reactivarse causando mutación y recombinación en los genes de la célula.

Diferentes estudios han determinado que la leche producida por vacas a las que se ha tratado con la hormona del crecimiento bovino generada por ingeniería genética para que las vacas den más leche contiene un factor de crecimiento similar a la insulina (la IGF-1), la cual "protege" a las células cancerígenas y acelera su crecimiento .

5) **Marcadores con genes resistentes a los antibióticos**: Para ayudar a recuperar las células transformadas, es necesario incorporar "genes marcadores" en los vectores utilizados para transferir genes, o dentro del ADN introducido directamente en las células. Los marcadores más comúnmente utilizados, son los genes resistentes a antibióticos, que permiten la selección de las células transformadas (transgénicas) en presencia de grandes

concentraciones de antibióticos. El gran peligro es que estos genes resistentes a los antibióticos puedan ser incorporados por bacterias que a su vez se hagan resistentes a dichos antibióticos, muchos de ellos de amplio espectro como las tetraciclinas.

6) **Alteraciones de las propiedades nutritivas. Componentes, aspecto:** Los alimentos transgénicos pueden sufrir grandes alteraciones en sus componentes. Esto es una alteración más añadida a la gran producción de alimentos "prefabricados", llenos de sustancias químicas, hormonas, antibióticos, abonos químicos, pesticidas, conservantes, colorantes, aromatizantes.

7) **Alteraciones generales, hormonales e inmunitarias:** En la pasada reunión de expertos de Bioseguridad (octubre de 1997) varios científicos hicieron un llamamiento para retirar del mercado la soja RRS (Roundup Ready Soja o Soja Resistente al Roundup. El roundup es un herbicida de amplio espectro) de la multinacional Monsanto por su potencial de incrementar los niveles de estrógenos y provocar alteraciones en el sistema hormonal.

El Dr. Pusztai (Escocia) alimentando ratas con patatas transgénicas comprobó que éstas presentaban preocupantes impactos sobre su salud. Órganos fundamentales para el sistema inmunológico (bazo y timo) se veían afectados y se ralentizaba su crecimiento. Sufrían además atrofia parcial del hígado.

8) **Toxicidad por el aumento predecible del uso de herbicidas debido al uso de plantas resistentes a ellos:** El glifosato o Roundup que es uno de los herbicidas más utilizados en la agricultura química puede dar como resto en las plantas el formaldehído, neurotóxico (tóxico nervioso) y cancerígeno. La soja transgénica es principalmente resistente al Roundup, con lo que al utilizar esta soja se puede utilizar "todo el Roundup que se quiera" para matar las malas hierbas ya que no matará a la soja cultivada y modificada genéticamente. No la mata pero la deja "herida de muerte" y llena del tóxico que puede ser ingerido por el animal o el ser humano directamente de la soja y sus derivados o del consumo de la carne de animal criado con piensos elaborados con dicha soja transgénica.

Las investigaciones han demostrado que el insecticida bromoxynil es teratógeno. Agricultores expuestos al bromoxynil durante más de un año sufrieron numerosos problemas de salud, entre ellos, pérdida de peso, fiebre, vómitos y dolor muscular. En el Reino Unido se encontró bromoxynil en el agua potable. En Dinamarca y Alemania se halló bromoxynil en el agua subterránea. Los herbicidas pueden pasar al agua, contaminándola. Se utilizan herbicidas de amplio espectro, como el Roundup, Basta, Glean o Gist, alguno de los cuales han sido relacionados con defectos de nacimiento y cáncer.

9) **Genes silenciosos:** Todas las especies tienen mecanismos celulares que tienden a eliminar o inactivar el ADN extraño. "Los genes silenciosos", pueden no expresarse ahora pero sí en generaciones posteriores, lo cual crea un problema tanto para las plantas, como para los animales de granja.

10) **Contaminación genética:** Los elementos genéticos parásitos pueden saltar de una a otra célula, entrar o salir del genoma (conjunto de genes). Una vez puestos "en marcha" ya no se pueden recoger y se autoreproducen y expanden, siendo por ello peor aún que la contaminación química. Solo superada por la contaminación psíquica.

Hay que subrayar la posibilidad de transferencia horizontal de genes. Evolutivamente ha sido un caso excepcional entre plantas multicelulares y animales. Sin embargo, hay ahora muchas más probabilidades de que se produzca al ser construídos los vectores para infectar un amplio abanico de células huésped.

Ya ha sido demostrada la transferencia lineal (salto genético) de genes entre las bacterias del intestino en pollos y ratones; y entre patatas transgénicas y bacterias patógenas. Estos casos ya se han dado, y se ha comprobado también la transmisión de genes entre diferentes bacterias, entre bacterias y plantas superiores e incluso entre insectos y seres humanos.

En el conducto digestivo, las bacterias se encuentran presentes en varios estados fisiológicos, algunos de los cuales no han sido todavía descritos. Algunas pueden estar en un estado de "competencia", lo que significa que están listas para absorber ADN de la planta durante el proceso de digestión. Las bacterias intestinales podrían absorber el ADN de los alimentos transgénicos.

11) **Inestabilidad genética:** Los genes pueden cambiar su forma de expresarse cuando cambia el medio ambiente y las condiciones en las que crece la planta. De esta manera a medio o largo plazo es impredecible la forma de expresarse de ese gen en relación a cambios ambientales, climáticos, etc...

En el campo de la genética, los genes no actúan de forma individual, la expresión de cada gen depende de los otros genes. Cuando se introduce un gen puede ser como una bola de billar que actúa sobre los genes con los que se relaciona y ellos actuarán a su vez sobre otros y así sucesivamente. Por ello, los componentes individuales en principio benignos bien pueden tener efectos sinérgicos nocivos.

La técnica de cultivo de tejidos introduce por sí misma nuevas variaciones genéticas con mucha frecuencia. Esto es debido a que las células son extraídas del medio interior y fisiológico de la planta, que estabiliza la expresión del gen y el complemento genético in vivo. Es parte del espectro de las interacciones ecológicas entre el organismo y el medio, que estabiliza la expresión del gen y la estabilidad del genoma en el organismo como conjunto.

El ADN es dinámico y fluido. Varía con el cambio del entorno y está ligado a la compleja red de retroalimentación, que conecta el entorno ecológico con el fisiológico del organismo y con sus genes.

12) **El ADN transgénico puede no ser destruido en el intestino:** Se pensaba que el ADN de

los alimentos era destruido a su paso por el intestino, transformándose en proteínas, aminoácidos, etc. No obstante, nuevos descubrimientos han venido a poner en entredicho esta extendida creencia. Los genes transportados por vectores pueden ser especialmente resistentes a la acción enzimática y resultar más invasivos que los fragmentos normales de ADN. En un experimento en el que se alimentaron ratones con ADN de un virus bacteriano se pudieron encontrar grandes fragmentos de ADN que habían pasado por el intestino sin ser degradados e incluso se habían introducido en la sangre, el hígado o el bazo.

El ADN absorbido por las células puede entonces provocar la recombinación del ADN celular, ocasionando la alteración de sus componentes y de las proteínas sintetizadas por ella.

En resumen:

El consumidor tiene derecho a ser informado sobre la composición, el valor nutritivo y el uso del alimento. El hecho de que hoy en día se esté vendiendo soja o maíz transgénico sin información ni etiquetado es una falta del más elemental derecho a saber lo que estamos comiendo. No podemos olvidar que tanto a partir del maíz como de la soja se elaboran múltiples y frecuentes derivados utilizados en la manipulación de un gran número de alimentos o mal llamados alimentos. No todo comestible (sustancia que se puede comer) es un alimento sano, ya que no cumple el requisito de alimentar o nutrir al cuerpo, y los alimentos transgénicos no son alimentos sanos ni aconsejables.

-Antu kai Mawen-

Fuente: [Holisticamente](#)

QUIMICOS

Dioxinas y furanos

Las dioxinas, cuyo nombre genérico es policloro dibenzo-p-dioxinas (PCDD) son el nombre con el que se conoce a un grupo de 75 compuestos formados por un núcleo básico de dos anillos de benceno unidos por dos átomos de oxígeno en el cual puede haber como sustitutos de uno a ocho átomos de cloro. La dioxina más estudiada y más tóxica es la 2, 3, 7, 8 -tetracloro-dibenzo-p-dioxina, conocida comúnmente como TCDD. Los furanos cuyo nombre genérico es policloro-dibenzofuranos (PCDF) son un grupo de 135 compuestos de estructura y efectos similares a las dioxinas y cuyas fuentes de generación son las mismas.

Fuentes de generación

Las dioxinas y furanos no son producidos comercialmente, ni se les conoce ninguna utilidad o aplicación, aunque se forman de manera espontánea en un gran número de procesos industriales, principalmente de dos modos:

-Como un subproducto de procesos industriales en los que interviene el cloro, por ejemplo en la producción del plástico PVC, de plaguicidas y disolventes organoclorados.

-Durante procesos de combustión de compuestos organoclorados, esto es que tienen carbono y cloro en su molécula, como ocurre en los incineradores de residuos peligrosos o durante incendios accidentales de materiales o productos clorados.

La principal fuente de emisión atmosférica de dioxinas son los incineradores de residuos peligrosos, de residuos domésticos, de residuos hospitalarios o el uso de residuos peligrosos como combustible alternativo en los hornos de cemento. Esto se debe a la presencia de cloro en residuos, tales como PVC, o pirorretardantes clorados que se usan en otros plásticos, plaguicidas o disolventes clorados.

Características fisicoquímicas

Las dioxinas y furanos tienen varias características comunes: son muy **tóxicos**, activos fisiológicamente en dosis extremadamente pequeñas; son **persistentes**, es decir no se degradan fácilmente y pueden durar años en el medio ambiente; son **bioacumulables** en los tejidos grasos de los organismos y se biomagnifican, esto significa que aumentan su concentración progresivamente a lo largo de las cadenas alimenticias.

Por su persistencia pueden viajar grandes distancias siendo arrastrados por las corrientes atmosféricas, marinas o de agua dulce, y mediante la migración a larga distancia de los organismos que los han bioacumulado. Tal es el caso de ballenas y aves.

Cómo se expone el ser humano a las dioxinas y furanos

La principal vía de exposición de las dioxinas y furanos para los seres humanos es la ingestión de alimentos contaminados, especialmente carne y productos lácteos. La presencia de dioxinas y furanos en estos alimentos se debe a que el ganado consume forraje vegetal contaminado con estos compuestos bioacumulados en los tejidos grasos y leche de los animales, provenientes principalmente de la deposición y transporte atmosférico a grandes distancias desde las fuentes de emisiones atmosférica.

Otras vías de exposición importantes en ciertas poblaciones incluyen: a) el consumo de pescado contaminado directamente por las descargas de dioxinas y furanos o por el depósito en aguas superficiales a partir de la atmósfera; b) la inhalación de dioxinas y furanos en lugares próximos a las fuentes de emisión atmosférica; y c) ciertas exposiciones ocupacionales, por ejemplo de trabajadores de las industrias que producen compuestos clorados.

Efectos adversos sobre la salud

Exposición del feto, lactantes y niños. La exposición a las dioxinas puede comenzar desde la concepción. Es durante el desarrollo del feto, donde la exposición a dioxinas puede ser mayor y los efectos más dañinos. Las dioxinas pasan de la madre al feto a través de la placenta. El mayor riesgo de anomalías por presencia de dioxinas se presenta durante las primeras nueve semanas de embarazo, mientras los mayores defectos en el sistema nervioso central pueden ocurrir durante los primeros cuatro meses del feto.

Las dioxinas son del grupo de agentes químicos que afectan el sistema endocrino, es decir, pueden entrar a las células y obstruir, imitar o alterar las acciones de las hormonas, pudiendo tener efectos negativos en el desarrollo neurológico, reproductivo, conductual y en el sistema inmunológico. Esto último puede propiciar que los niños contraigan más fácilmente enfermedades infecciosas como bronquitis y enfermedades del oído.

Diversos estudios a largo plazo en distintas especies de animales (ratones, ratas y hámster) han comprobado que las dioxinas pueden causar cáncer en distintas partes del organismo como hígado, pulmones, lengua, parte superior de la boca, nariz, glándula tiroides, glándula adrenal, en la piel de la cara y bajo la piel.

Opciones frente a las dioxinas y furanos

Tanto científicos como organizaciones ecologistas agrupadas en la Red Internacional de Eliminación de Contaminantes Orgánicos Persistentes (conocida como IPEN por sus siglas en inglés) han señalado que es necesario adoptar el principio precautorio y cambiar el modelo convencional de regulación (que establece niveles de ingestión y de emisión al ambiente máximo de dioxinas) por una política preventiva que busque eliminar en lo posible las fuentes de generación de contaminantes.

En el caso de las dioxinas y furanos, la opción es adoptar una política de elección de

materiales y sustancias tóxicas usadas en los procesos industriales que prevenga la formación de dioxinas y promueva formas de producción limpia. Este nuevo enfoque lleva a la búsqueda de soluciones que permitan la sustitución de procesos industriales y la prohibición de ciertos materiales que puedan producir dioxinas, por ejemplo:

-En vez de usar gas cloro para el blanqueo de la pulpa de papel se puede usar peróxido de hidrógeno u oxígeno. Además, incrementar la demanda de papel no blanqueado.

-Prohibir la incineración como forma de tratamiento de residuos peligrosos, hospitalarios, domésticos y de su quema como combustible alterno en hornos cementeros.

-En el caso de los plaguicidas químicos es posible sustituirlos, desarrollando formas de control ecológico de plagas, que incluyen el uso de insecticidas botánicos de menor riesgo, el uso de agentes de control biológico (insectos, parásitos, hongos) y el cambio de manejo de los cultivos, introduciendo variedades más resistentes, formas de fertilización que aumenten la diversidad biológica del suelo, rotaciones y asociaciones de cultivos, entre otras.

Fuente: [LaNeta](#)

El flúor

“La fluoración es el mayor caso de fraude científico de este siglo, sino de todos los tiempos”. Dr Robert Carlton

El flúor es un contaminante tóxico no biodegradable. Es en realidad un residuo tóxico industrial de la fabricación de fertilizantes de fosfato del que se libran agregándose a nuestra reserva de agua, en muchos países como “desinfectante”. El ácido fluorhídrico, el aditivo más común que se usa en este proceso contiene sustancias tóxicas que incluyen plomo, mercurio, cadmio, arsénico y radionucleidos. La malignidad del flúor se resumió en la declaración emitida por el Dr. Dean Burk, del Instituto Nacional del Cáncer (USA): *“El flúor causa más muertes por cáncer que cualquier otra sustancia química”*.

Este agente se usó en el frente durante ambas guerras mundiales y se usa habitualmente en los venenos para ratas. El fluoruro sódico también es un peligroso derivado de la fundición del aluminio, pero, como bien sabemos, se usa increíblemente como aditivo del agua y se le añade a la pasta de dientes en altas concentraciones, aparentemente para reducir la caries.

La buena fama que actualmente tiene el flúor entre la población no es debido a un gran descubrimiento científico sino más bien a una gran campaña de marketing y de desinformación llevada a cabo por la industria del aluminio desde mediados del siglo XX.

De hecho el Dr. Cox era un científico (bioquímico de formación, no médico ni dentista) que trabajaba para la industria y fue él el primero en proponer que se fluorara el agua. En 1945 se eligió la localidad de Grand Rapids como población piloto para estudiar los efectos de la fluorización del agua. En un inicio el experimento debía durar 15 años pero al cabo de un año ya se extendió a 6 ciudades más y en dos años ya eran 87 las comunidades tratadas.

Actualmente es una práctica habitual en muchas ciudades de países como Estados Unidos, Argentina, Australia, Canadá, México, China, etc. En Europa la mayoría de países como Holanda, Francia, Alemania, Suiza y Suecia lo han abandonado pero se sigue haciendo en ciudades de Inglaterra, Irlanda y España. En España, la decisión de fluorar el agua depende de los municipios y actualmente se está haciendo en ciudades como Córdoba, Sevilla, Girona, Badajoz, Bilbao, San Sebastián y Vitoria.

La Fundación pro Agua Pura ha presentado documentos para reclamar la información obtenida por los estudios gubernamentales. El Dr. John Yiamouyianiannis (presidente de este grupo) dijo *“Todas las pruebas resultaron positivas”*, estableciendo un nexo entre el flúor y el cáncer. (www.whale.to/Dental/fluoride/html).

El Dr. John R. Lee MD, que era jefe del Comité Medioambiental (Environmental Health Committee) de su asociación de médicos locales en el condado de Marín, California, se enfrentó a las autoridades en el asunto del flúor. De acuerdo con el Dr. Lee, el condado había insistido en poner a votación el asunto del flúor hasta que finalmente fue aprobado por

un margen muy pequeño del uno por ciento. Lee dice : *“El flúor es un residuo tóxico de muchos tipos de industria; por ejemplo, la fabricación de vidrio, fertilizantes de fosfato y muchos otros. No tendrían manera de librarse de las toneladas de flúor que se producen a menos de poder encontrar algún uso para esto, así que se inventaron este cuento sobre los beneficios para la salud dental. Así lo pueden hacer pasar por el cuerpo de todo el mundo y a la cloaca”*.

(www.thewinds.org/archive/medical/fluoride01-98.html)

Los comentarios de Lee serían chocantes pero se ignorarían si no fuera porque cientos de especialistas, doctores y bioquímicos han estado diciendo lo mismo durante años. Y, por supuesto, cuando se corrieron las cortinas y se levantó el velo del secreto, la investigación federal descubrió que el flúor producía cáncer en los humanos y en los animales. El Dr. Burk del NIC declaró : *“Se concluye que la fluoración artificial parece causar o inducir más de 20-30 muertes de cáncer de entre 100.000 personas expuestas cada año, a lo largo de unos 15-20 años”*.

- o El flúor se acumula en el cuerpo igual que el plomo, llevando a cabo su acción dañina durante largos períodos de tiempo.
- o El flúor es más tóxico que el plomo y sólo un poco menos tóxico que el arsénico.
- o La investigación médica muestra que las fracturas de la cadera son del 20 al 40 % más altas entre las comunidades que usan flúor.

Fuentes:

[Boletín Vida Sana Enero-Marzo 2005](#)

Otras (no recopiladas).

Fresas con pesticidas

Pocas cosas dulces se encuentran tras un postre de esta fruta.

El **bromuro de metilo** es uno de los pesticidas conocidos más tóxicos y con un impacto ambiental más grande. Además, se encuentra entre los más potentes destructores de la capa de ozono, destrucción que acarrea importantes consecuencias para nuestra salud: aumento de cánceres, incremento de enfermedades oculares, deficiencias en el sistema inmunitario... y para la del medio ambiente, originando daños a los cultivos y a la flora y fauna en general. La exposición laboral a este pesticida en su aplicación puede generar cáncer de próstata e incluso la muerte.

El uso de bromuro de metilo está regulado por el Protocolo de Montreal que obligaba a los países firmantes (entre ellos España) a buscar alternativas para eliminar su uso antes de finales de 2004. El 15 de abril de 2005, la Consejería de Agricultura y Pesca de la Junta de Andalucía publicó una orden por la que se permite a los freseros de Huelva seguir usando bromuro de metilo en sus cultivos, asignándoles la nada despreciable cantidad de 330.000 Kg. para dicho 2005.

A principios de 2005, un grupo de periodistas suizos analizaron en Huelva una serie de partidas de fresa de gran parte de las compañías más importantes. De los 17 análisis realizados tan sólo 2 de ellos no detectaron pesticida alguno, teniendo el resto trazas de pesticidas. En particular 2 de las partidas sobrepasaban el límite máximo admisible de residuos de pesticidas, con presencia de fungicidas y acaricidas. Algunas de estas fincas freseras se encuentran a escasos metros del Polo Industrial de Huelva. Refinerías, centrales térmicas, fabricas de producción de cloro y de óxidos de titanio... son algunos de los vecinos más interesantes de la zona. Los cultivos se pueden ver afectados tanto por deposición húmeda como por deposición seca.

La Comisión Europea adoptó hace unos meses un borrador de directiva para el uso sostenible de pesticidas y un borrador de Reglamento para la introducción de los mismos en el mercado de la UE. Las propuestas aprobadas tienen que pasar por el Parlamento Europeo y el Consejo antes de ser aplicadas y aunque no profundizaré sobre este tema hasta su aprobación definitiva (dentro de unos 5 años), sí quiero comentar que en cuanto al bromuro de metilo, desde la UE se ha dejado una válvula de escape para que algunos agricultores se puedan acoger a la posibilidad de uso por “inexistencia de alternativa técnica viable” y lo están utilizando con el consentimiento de las Administraciones públicas, cuando estas alternativas sí que existen.

Fuentes:

Ecologistas en Acción de [Huelva](#) y [Andalucía](#).

Vinos de mesa

En muchos de los vinos comercializados existen niveles potencialmente peligrosos de iones metálicos (metales pesados). Un reciente estudio revela la existencia de trazas de metales en vinos procedentes de dieciséis países diferentes. El análisis, publicado en la revista Chemistry Central, muestra que sólo los vinos de Argentina, Brasil e Italia no suponen un riesgo para la salud como consecuencia de estos iones metálicos.

La investigación, realizada por Declan Naughton y Andrea Petróczy de la Universidad Kingston de Londres (Reino Unido), trata de evaluar los riesgos potenciales para la salud asociados a la exposición a largo plazo a contaminantes ambientales. Para calcular estos niveles, se utilizó el índice de riesgo objetivo (THQ por sus siglas en inglés), un indicador que combina variables como la frecuencia de exposición, la cantidad ingerida, la concentración de metales o el peso corporal.

Según Naughton, *“el THQ incorpora la absorción máxima de iones metálicos ingeridos en el vino y las exposiciones de por vida. Por el contrario, no tiene en cuenta las dosis en bolo (por ejemplo, un consumo excesivo de alcohol ocasional), los efectos cruzados con otras toxinas potenciales, o el efecto en los ancianos o aquellas personas con un trastorno clínico”*.

Los autores descubrieron que los valores THQ para la mayoría de los vinos estaban bastante por encima del valor 1,0 (considerado como no peligroso). Los valores máximos potenciales habituales de THQ oscilaban entre 50 y 200, alcanzando los vinos húngaros y eslovacos valores de 300. Así, los valores THQ para los vinos tintos y blancos estudiados eran altos (oscilando desde 30 hasta 80 tomando como referencia un vaso de 250 ml por día).

“Estos valores son preocupantes ya que están por encima del valor saludable de THQ. Una ingesta excesiva de iones metálicos está asociada a procesos patológicos como la enfermedad de Parkinson. Además de problemas neurológicos, se cree que estos iones intensifican el daño oxidativo, un componente clave de la enfermedad inflamatoria crónica, la cual supuestamente es un desencadenante de procesos cancerígenos” señaló Naughton.

Estos resultados cuestionan una creencia popular sobre las propiedades saludables del vino tinto según la cual el efecto protector del consumo diario de vino tinto frente al infarto está asociado a los niveles de ‘antioxidantes’.

Referencia bibliográfica:

Declan P. Naughton, Andrea Petroczy. “Heavy metal ions in wines: meta-analysis of target hazard quotients reveals health risks”. Chemistry Central Journal

Fuente: BioMed Central
30.10.2008

Pescado con mercurio

La UE informa con frecuencia de la presencia de mercurio por encima de niveles recomendados en:

| Nombre científico: | Nombre común: |
|---------------------------|--|
| Epinephelus spp | Mero |
| Etmopterus spinax | Cazón, Negret |
| Isurus oxyrinchus | Marrajo, Marraix, Solraig, Tauró, Txintxorreta |
| Lamna nasus | Marrajo, Tauló, Tiburón |
| Lepidocybium lavobrunneum | Escolar |
| Lophius piscatorius | Buldroi, Pixín, Rape |
| Makaira | Agujas |
| Makaira indica | Marlín |
| Prionace glauca | Kaila, Marrajo, Tiburón, Tintorera |
| Penaeus kerathurus | Langostino, Llagostí |
| Tetrapturus belone | Marlín, Marlí, Tonyina |
| Thunnus albacares | Albacora, Atún |
| Xiphias gladius | Emperador, Ezpatarraina, Peix espasa, Pez espada |

Salud:

Los menores de 15 años y las mujeres en edad fértil, embarazadas o en periodo de lactancia deben evitar el consumo de estas especies. En cualquier caso, es recomendable que todos limitemos su consumo a menos de una ración mensual.

El mercurio se encuentra en los tejidos musculares de los peces, por lo cual, eliminar la piel y el tejido graso del pescado antes de cocinarlo no reducirá la cantidad de mercurio que consumes, pero sí la de otros contaminantes que podrían estar presentes en el pescado.

Come menos pescado frito ya que el proceso de freír sella las sustancias químicas que pueden estar en la porción de pescado que se va a comer.

Mercurio:

El pescado es importante en una dieta equilibrada como fuente de proteínas cardiosaludables. Sin embargo, la contaminación que llega a lagos, ríos, mares... hace que algunos peces acumulen en su organismo unas cantidades de mercurio y otros contaminantes que los hacen desaconsejables para el consumo. Cuantos más años tengan y más grandes sean los peces, mayor cantidad de mercurio acumularán.

El mercurio es un metal pesado sumamente tóxico, que afecta al desarrollo del sistema nervioso central. La actividad industrial, sobre todo la industria química, y la combustión de

carbón son las fuentes antropogénicas que más mercurio emiten.

Sistema de alerta rápida:

El Sistema de Alerta Rápida se ha establecido en forma de red y está destinado a notificar los riesgos (directos o indirectos) para la salud humana que se deriven de los alimentos o de los piensos. Las notificaciones de alertas se envían cuando el alimento o el pienso que presenta el riesgo está en el mercado y se requiere una acción inmediata.

Los Estados miembros han de tener sus propios mecanismos para aislar y retirar del mercado los productos notificados en una alerta, de forma que no puedan llegar a los consumidores, incluyendo la publicación de información detallada en los medios de comunicación, si fuese necesario.

Según Ecologistas en Acción durante el primer semestre del año se han **incrementado de forma muy importante** las notificaciones por contenido de mercurio en pescado, destacan especialmente el **pez espada, tiburón y atún** (en ese orden) como los más contaminados. La situación actual, con 59 notificaciones en el primer semestre del año 2007, concuerda con la tendencia del 2006.

Pesca:

- El 75% de los caladeros del planeta están plenamente explotados, sobreexplotados o agotados
- En algunas pesquerías de arrastre hasta el 90% de las capturas son devueltas muertas al mar por su escaso valor comercial.
- Los langostinos que encontramos en nuestros mercados han sido pescados mediante redes de arrastre, una de las artes de pesca con mayor impacto sobre el ecosistema. La acuicultura del langostino ha sido desarrollada mayoritariamente sobre áreas de manglar en países pobres y con el empleo de productos químicos, de piensos...

Fuente: [Ecologistas en Acción](#)- Campaña: [Zero mercury](#)

Mercurio en el pelo de las españolas

La presencia de mercurio, sustancia altamente tóxica que puede producir efectos muy nocivos sobre la salud, es mucho mayor entre las españolas que entre las mujeres de otros países de todo el mundo, según revela un estudio publicado en Bruselas.

El informe analiza los niveles de mercurio presentes en el cabello de 250 mujeres de 21 países: 13 de la Unión Europea, además de Armenia, Argentina, Macedonia, India, Bielorrusia, Suráfrica, Croacia y Filipinas y advierte de los potenciales daños de esa sustancia en el desarrollo del feto. Entre otras conclusiones, destaca la presencia de ese tóxico en el organismo del 95% de las mujeres que se sometieron a los análisis.

El 15% de las mismas se encontraba por encima de la dosis que nunca deberían superar las mujeres en edad de procrear: un microgramo de mercurio por gramo de pelo.

La presencia media de esa sustancia entre las españolas es mucho más elevada, con tasas que ascienden a 2,18 microgramos de mercurio por cada gramo de pelo (seguidas por las de Filipinas, con 0,92 microgramos por gramo). Según el informe, aunque el análisis se ha realizado sobre una pequeña muestra de la población, los resultados confirman datos ya revelados en otros estudios anteriores.

El documento precisa que, **en el caso de España, esos elevados niveles pueden ser debidos al alto consumo de pescado** y a la eventual exposición a esa sustancia en el trabajo.

El mercurio es un material contaminante que viaja en la atmósfera y se deposita tanto en la tierra como en el agua. La población cercana a la costa, cuya fuente de proteínas es mayoritariamente el pescado, es más vulnerable.

Fuente: [El Siglo de Torreón](#)
Enero 2007

Pesticidas en la alimentación

Los consumidores no son muy conscientes de hasta que punto los pesticidas están presentes en la cadena de producción de alimentos. En el mundo entero se emplea medio kilo de estas sustancias por persona y año por lo que no es descabellado pensar que una parte de esas sustancias puede acabar en nuestro plato a pesar de las medidas de control existentes.

Los pesticidas son necesariamente tóxicos porque están pensados para exterminar organismos vegetales o animales que no queremos que estén presentes en el cultivo. Muchos de ellos son muy persistentes y mantienen sus propiedades durante periodos de hasta 20 años. Los animales consumen agua y alimentos contaminados y van acumulando sustancias nocivas. Entre los humanos, hay varias clases de daños posibles:

- Cuando una persona se expone a una gran dosis de pesticida, normalmente por accidente, se habla de intoxicación aguda. Las consecuencias pueden ser graves y causar trastornos digestivos, respiratorios, dermatológicos, nerviosos, etc., o incluso la muerte.

- La exposición continuada a dosis sustanciales de pesticidas como la que sufren quienes participan en su fabricación o los administran también tiene graves consecuencias: mutaciones genéticas, alteraciones en el desarrollo fetal, cáncer, etc....

-La exposición crónica a pequeñas dosis es la que afecta a la mayoría de los consumidores, que bebe agua y toma vegetales y carnes con residuos de estas sustancias. Sus efectos podrían favorecer las disrupciones endocrinas, alteraciones del sistema hormonal, fertilidad, etc.

A pesar de las medidas legislativas para controlar los pesticidas, algunas sustancias no tienen fijado un límite legal y a menudo los agricultores usan varios pesticidas para el mismo cultivo o emplean pesticidas que combinan diversos principios activos. Las combinaciones de sustancias pueden tener una toxicidad diferente de la que cabría esperar de la suma de esas sustancias y aún faltan investigaciones al respecto.

La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) ha realizado un reciente estudio en el cual ha buscado 153 pesticidas en 363 vegetales frescos y casi el 15% de ellos contenía pesticidas en demasiada cantidad y variedad.

La mitad de los 363 vegetales comprados para el estudio europeo en España, Bélgica, Italia y Portugal estaba limpia de pesticidas y un tercio tenía unos niveles de residuos aceptables. Pero los vegetales con calificaciones malas o muy malas sumaban un 15%. Los problemas abundan más en algunos productos concretos; especialmente en las uvas de mesa, las hierbas aromáticas, las nectarinas y las berenjenas. En ocasiones, estos problemas dejan patentes las contradicciones de la actual legislación; por ejemplo, las uvas de mesa compradas en Italia pero procedentes de Chile tienen residuos de un pesticida que en Italia está prohibido (el Imidacloprid).

En total se detectaron 66 pesticidas diferentes, para algunos de los cuales ni siquiera están fijados los límites máximos de residuos (MRL).

Un 6% de los vegetales estudiados contenía más de cuatro sustancias diferentes (a menudo siete u ocho, pero también once e incluso quince). Por desgracia es posible encontrar varias sustancias con el mismo fin; por ejemplo, un par de fungicidas diferentes en la misma fruta.

Los resultados obtenidos por los vegetales españoles (cuya procedencia siempre era nacional) fueron algo mejores que los obtenidos por la muestra conjunta.

Uno de los mayores problemas de los pesticidas es que no se han fijado unos límites internacionales cuyo fin primordial sea la protección de la salud del consumidor, sino unos límites convenientes ante todo para los agricultores ya que en cada país disponen de unos límites máximos de residuos diferentes pero sin embargo, todos esos productos pueden venderse más tarde en cualquier país de la Unión Europea con el único requisito legal de respetar los MRL permitidos en su país de origen, aunque excedan de los permitidos a los agricultores del país de destino.

Para reducir la contaminación por pesticidas en frutas y verduras se puede hacer lo siguiente:

-Lavar la fruta y la verdura, preferiblemente con agua corriente, caliente y jabonosa, durante al menos un minuto.

-Pelar la fruta y eliminar las hojas exteriores de las verduras.

-Cocinar los vegetales puede degradar algunos pesticidas y reducir su toxicidad, o incluso hacerlos desaparecer.

Fuente: Resumen del artículo “*Vegetales frescos: pesticidas*” de la revista [OCU Compra Maestra](#) nº 311 – Enero 2007

Pesticidas en la dieta europea

De cada 100 verduras que consume cualquier ciudadano europeo, 60 están completamente limpias de pesticidas; 36 tienen restos en dosis inferiores al máximo tolerado, y cuatro están contaminadas por encima de esas dosis. Comienza a haber evidencias, sin embargo, de que pequeñas dosis durante mucho tiempo pueden ser más perniciosas que altas dosis una sola vez. Los pesticidas no son sólo perjudiciales para las plagas agrícolas. Hay muchas evidencias de sus efectos nocivos sobre la salud humana. Mayoritariamente se incorporan a nuestro organismo a través de la dieta, ya que una proporción de los alimentos que consumimos presentan residuos de plaguicidas. El uso de los productos más dañinos se ha ido prohibiendo en la agricultura, y ahora empiezan a cosecharse los resultados positivos. Un estudio que acaba de realizarse en Barcelona revela que los pesticidas organoclorados, los más persistentes, parecen haber desaparecido completamente de algunos alimentos, como es el caso de la fruta.

Esta es la buena noticia. La mala es que el estudio, realizado por la Agencia de Salud Pública de Barcelona y publicado en Gaceta Sanitaria, sigue detectando rastros de compuestos organoclorados en otros productos, como algunas hortalizas y la leche, aunque su presencia se ha detectado sólo en el 1,5% de las 1.109 muestras de alimentos analizadas. Otro tipo de pesticidas, menos persistentes pero también tóxicos, los compuestos organofosforados, siguen apareciendo en el 14,8% de los productos. Eso sí, en concentraciones generalmente muy bajas. La presencia de plaguicidas varía según el tipo de alimentos, desde el 37,5% de los cítricos al 3,2% de los frutos secos.

Estos resultados están en sintonía con diversos informes realizados por la Comisión Europea. Según datos del año 2001, el 59% de frutas y verduras que se consumen en Europa no contiene pesticidas. El 37% presenta restos de plaguicidas por debajo de los límites máximos tolerables. Y en el 3,9% de los casos se superan estos límites. Esto significa que de cada 100 verduras que podemos ingerir, unas 60 están completamente limpias. Pero también significa que cuatro van a contener niveles de pesticidas más altos de lo legalmente permitido.

El gran interrogante es valorar de qué forma esta ingesta continuada de contaminantes a niveles muy bajos afecta a la salud humana. Un estudio del Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud (ISTAS) del sindicato Comisiones Obreras ha analizado la situación ambiental de la agricultura en Almería. Y ha llegado a la siguiente conclusión: "Los productos agrarios cultivados y listos para su comercialización presentan contaminación por restos de plaguicidas. En la mayoría de los casos esta contaminación está dentro de los valores permitidos por la normativa. Sin embargo, al tratarse en gran medida de sustancias disruptoras endocrinas, persistentes y bioacumulativas, estos límites legales no garantizan la protección de la salud pública".

El doctor Miquel Porta está completamente de acuerdo. Para este epidemiólogo del Instituto Municipal de Investigaciones Médicas de Barcelona, la llamada "hipótesis de las dosis bajas" gana terreno: "Sospechamos que en algunos casos una exposición crónica a dosis bajas puede acabar siendo peor que una exposición puntual a dosis altas". Por ejemplo, se han descrito alteraciones neurológicas en los cuidadores de ovejas inglesas que han utilizado organofosforados durante años para desinsectar a los animales, según se publicó en la revista *The Lancet*.

Pero, además, según la composición de la dieta total, algunas personas "podrían alcanzar niveles de ingesta superiores a los deseables" de frutas, verduras o derivados de los cereales, afirma Joan Ramon Villalbí coautor del estudio mencionado de la Agencia de Salud Pública de Barcelona.

Esto plantea una paradoja entre paradojas: la ingesta de vegetales podría ser desaconsejable por efecto de los plaguicidas. En la época de la agricultura industrial, el consumo de estos alimentos no está exento de riesgos. Aunque, en el caso de la fruta, los expertos dicen que basta con sacarle la piel para eliminar prácticamente todo el pesticida. La otra posibilidad es lavarla, con lo que se puede disminuir entre un 30% y un 70% del contaminante.

Para saber el origen del problema hay que preguntarse qué sucede en las huertas y los campos de cultivo. En el mencionado informe del ISTAS sobre la situación en Almería, dirigido por Ana M. García, de la Universidad de Valencia, y Rafael Gadea, se presenta un panorama inquietante: los plaguicidas más utilizados en Almería son con frecuencia (42%) sustancias persistentes y/o con efectos como disruptores endocrinos. Según datos del 2003, un 27% de los plaguicidas utilizados, o bien habían sido retirados del mercado o estaban en proceso de retirada por su peligrosidad. Los autores afirman que "continúan muy extendidas las malas prácticas como el uso, al menos ocasional, de productos prohibidos, falta de protección en la manipulación y aplicación, falta de formación e información sobre los riesgos de exposición a estos productos químicos...".

La falta de control de lo que sucede en Almería llega al extremo de que, según reza el informe del ISTAS, "las enfermedades profesionales apenas se registran. En el año 2002, el Sistema de Vigilancia Epidemiológica de Andalucía registró 98 intoxicaciones que no quedaron registradas en las estadísticas oficiales".

Otro motivo de preocupación son los residuos vegetales de los cultivos de invernadero, que "presentan concentraciones elevadas de sustancias peligrosas, en muchos casos por encima de los niveles permitidos. El posible uso de estos residuos para alimentación del ganado es una vía de entrada en la cadena alimentaria humana que representa un riesgo para la salud pública".

Lo que los agricultores echan en el campo lo acaban encontrando los médicos en el cuerpo humano. En un trabajo publicado en Environmental Research el año pasado, el grupo de investigadores dirigido por Nicolás Olea, de la Universidad de Granada, ha encontrado compuestos tan tóxicos como el endosulfan en el 78% de un grupo de 200 mujeres analizadas, o lindano en el 55%. El estudio cita literalmente que "la frecuencia de DDT en las muestras de serum (77%) sugiere una exposición actual a este compuesto en el sur de España, a pesar de que esta fuente es desconocida". Desconocida e ilegal, dada la prohibición absoluta del uso del DDT desde hace muchos años. En las zonas próximas a la Albufera de Valencia se ha detectado la presencia de compuestos organofosforados en la sangre de los habitantes de la zona como resultado de las numerosas fumigaciones aéreas realizadas, relata Ana García. Aunque no se ha podido detectar ninguna alteración en la salud, García destaca que "los riesgos a largo plazo de esta exposición mantenida son desconocidos".

Los compuestos organofosforados pueden afectar sobre todo al sistema nervioso. Según Ana M. García, del Departamento de Salud Pública de la Universidad de Valencia, "se han descrito enfermedades crónicas neurológicas debidas a la exposición mantenida a estos plaguicidas y también secuelas a largo plazo después de una intoxicación aguda". Algunos de los compuestos organofosforados también actúan como cancerígenos, teratógenos (producen malformaciones o defectos congénitos) y disruptores hormonales (alteran el funcionamiento de las hormonas humanas), aunque "los conocimientos sobre sus efectos crónicos en las personas son todavía limitados", destaca García.

En busca de alternativas:

Ante los problemas que el uso de pesticidas puede provocar a largo plazo para la salud, comienzan a desarrollarse diversas alternativas. Por ejemplo, investigadores de la Universidad de Lleida y del Instituto de Investigación y Tecnología Agroalimentarias (IRTA) han identificado una levadura, denominada *Candida sake*, que inhibe el crecimiento de hongos patógenos de la fruta. La utilización de la levadura permite prescindir de los fungicidas químicos en las cámaras frigoríficas, asegura la investigadora Inmaculada Viñas.

El uso de feromonas es otro ejemplo de arma biológica contra las plagas. Angel Guerrero, profesor del CSIC en Barcelona, intervino en la síntesis de la feromona de la procesionaria del pino. Actualmente se tratan 200.000 hectáreas de bosque con feromonas e inhibidores de cutícula para combatir esta plaga. Es un ejemplo de las posibilidades del denominado Control Integral de Plagas, una combinación de técnicas "muy específicas y poco contaminantes", según Guerrero.

Las alternativas al uso masivo de pesticidas existen. Pero falta mucha información, formación y apoyo para encarar el problema, que, según los especialistas en salud pública, no puede ignorarse por más tiempo.

Estudio realizado por el Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud ([ISTAS](#))

Fuente: [El País Digital, Febrero 2005](#).

REACH

Lo esencial de la reforma sobre químicos de la UE

Después de años de trabajo la Unión Europea adopta por fin el acuerdo sobre REACH (que viene de las siglas en inglés Registro, Evaluación, Autorización y restricción de sustancias Químicas). REACH entró en vigor el 1 de junio de 2007.

El problema

Más del 90% de todas las sustancias químicas que se comercializan hoy en Europa nunca se han analizado respecto a sus efectos para la salud y el medio ambiente.

Casi todas, de las 104.000 sustancias químicas que se conocen hoy día se produjeron por primera vez antes de 1981. Para estas sustancias “existentes”, como se las llama, nunca se ha evaluado de forma adecuada su nivel de peligrosidad. Los mejores datos disponibles son de las 3.500 “nuevas” sustancias que llegaron al mercado después de 1981.

Sabemos muy poco sobre la gran mayoría de las sustancias: por ejemplo no sabemos si dañan los genes, si causan alergias, si se acumulan en la cadena trófica o si son cancerígenas. “Incluso para los químicos que se producen a gran escala, aquellos de los que se producen miles de toneladas anuales”, declaró el Ministro alemán, de Medio Ambiente, “en un 80% de los casos, no hay suficiente información fidedigna sobre los daños asociados”.

Las sustancias químicas están en todas partes, incluso donde no deberían estar

Muchos productos de consumo con los que estamos en contacto a diario, contienen sustancias químicas: pinturas, plásticos, cosméticos, alfombras, artículos de decoración, papel de pared, tejidos, juguetes, coches, envases, productos de caucho, agentes de limpieza, etc.

Estas sustancias acaban donde no deberían, en nuestra sangre, en fetos y leche materna; en animales, plantas, suelos y atmósfera.

En nuestro cuerpo hay un cóctel químico

En la sangre de una persona europea media se pueden encontrar cientos de diferentes compuestos sintéticos y también en la leche materna de las mujeres europeas. Se han detectado químicos peligrosos, tales como retardantes de llama bromados, ftalatos, almizcles sintéticos, incluso en la sangre de cordón umbilical. No se desconocen, solamente, los efectos particulares de estas sustancias, si no que tampoco se conocen los efectos combinados de este “cóctel químico”

Las sustancias químicas dañan nuestra salud

Muchas sustancias químicas están relacionadas con algunos tipos de cáncer, alergias y desórdenes reproductivos que podrían evitarse. El número de enfermedades crónicas registradas por la Organización Mundial de la Salud, especialmente el cáncer, está aumentando alarmantemente. La infertilidad masculina en particular se ha incrementado en las regiones más industrializadas. En Europa el 15% de las parejas no pueden tener hijos. Una séptima parte de los niños y niñas sufren de asma.

Especialmente preocupantes son las sustancias que se comportan como “simuladoras de hormonas” (denominadas hormonas ambientales) y que pueden causar daños graves en las primeras etapas del desarrollo.

Las sustancias químicas vuelven al medio natural como un vertido tóxico

Los químicos se acumulan en el medio ambiente, en los suelos, ríos, animales y plantas, y de esta forma pasa a la cadena alimentaria. Se han llegado a encontrar sustancias tóxicas persistentes en sangre de osos polares del Ártico, que se encuentran a miles de kilómetros de las plantas químicas.

Los controles actuales no son efectivos y no ofrecen protección

No ha desaparecido la falta de conocimiento sobre los peligros asociados a las sustancias químicas en 20 años. Durante los últimos 12 años, ni siquiera los 140 compuestos considerados prioritarios de las 100.000 sustancias existentes, han podido ser evaluadas, porque incluso la evaluación de las sustancias más peligrosas está fuera del alcance de las autoridades.

Las empresas químicas tienen vía libre para producir sin responsabilidad

Hasta ahora es responsabilidad de las autoridades, y no de los productores de las sustancias “existentes”, demostrar si éstas son o no peligrosas.

La intención de REACH

Después de años de debate, la Comisión Europea, en octubre de 2003, propuso el reglamento REACH. El objetivo inicial de esta nueva política de químicos era:

- Acabar con la falta de conocimiento sobre la peligrosidad de las sustancias químicas.
- Proteger a las personas y al medio ambiente de los compuestos peligrosos.
- Detectar, limitar y, si fuera necesario, hacer desaparecer de la circulación a las sustancias de riesgo.

-Transferir la responsabilidad sobre las sustancias de las autoridades a los productores químicos (“reversión de la carga de la prueba”, de forma que nunca más las autoridades tuvieran que demostrar que un químico es peligroso, el peso de demostrar que no lo es debe estar en los fabricantes).

-Permitir la entrada de sustancias en el mercado sólo si existe información específica disponible (según el principio “no hay datos, no hay mercado”).

-Asegurar que existe información adecuada sobre todas las sustancias químicas y que esa información es transferida a todos aquellos que van a estar en contacto con ella, desde usuarios industriales a consumidores últimos.

-Fomentar la innovación para conseguir nuevas sustancias más seguras.

-Simplificar la reglamentación sobre químicos, en 140 artículos y 213 páginas, REACH reemplaza más de 40 textos legales sobre sustancias químicas.

REACH, reducido pero no fuera de juego

Los principales grupos políticos del Parlamento Europeo han acordado apoyar un compromiso sobre REACH que claramente favorece a las empresas químicas. Los principales elementos de la propuesta inicial han sido eliminados o reducidos.

La norma europea REACH camina despacio, tan despacio que al ritmo actual se necesitarían 200 años para cumplir sus objetivos. El Reglamento de Evaluación, Autorización y Control de Sustancias Químicas nació para poner orden en las más de 100.000 sustancias químicas que se comercializan en Europa, de las que más de 1.500 son "altamente preocupantes" para la salud y el medio ambiente, según la Unión Europea.

Casi dos años después de la entrada en vigor de REACH, la ECHA ha publicado su primera lista de sustancias de alto riesgo para la salud y el medio ambiente que deben pasar al proceso de autorización de la Comisión Europea, sin cuyo "aval" no podrían circular en el mercado europeo. Pero de las 1.500 sustancias muy preocupantes, por su elevada peligrosidad, la ECHA sólo ha propuesto 7. Este "aval" no se otorgará si existen alternativas menos nocivas, según establece la propia norma REACH.

Los fallos

-Los vacíos legales de REACH permitirán que las empresas continúen importando, produciendo y utilizando muchas sustancias químicas peligrosas relacionadas con cáncer, defectos congénitos, enfermedades reproductivas y desarreglos hormonales, incluso cuando existen alternativas más seguras disponibles. Las sustancias “extremadamente preocupantes” pueden obtener autorización cuando los productores digan

que pueden ser “adecuadamente controladas” y que existen “límites seguros”, de forma que pueden estar presentes en nuestro organismo sin causar ningún efecto dañino. Este enfoque del “control adecuado” para adquirir la autorización es defectuoso en sus fundamentos, debido al desconocimiento sobre los efectos que provocan los químicos cuando están combinados, sobre las vulnerables funciones hormonales o sobre el desarrollo de la infancia desde las primeras etapas de la vida. Además, la naturaleza del término “límite de efecto” está abierto a la interpretación subjetiva ya que depende de numerosos factores (tipo de estudio, condiciones elegidas, organismo expuesto, momento de la exposición,...)

-Las fechas límite para sustituir las sustancias extremadamente preocupantes se decidirá caso por caso. Esto hace al sistema vulnerable para que los productores presionen en busca de retrasos.

-REACH se aplicará a unas 30.000 sustancias de las aproximadamente 100.000 que se conocen, que son aquellas que se producen en cantidades superiores a una tonelada anual. Esto significa que REACH se aplicará a menos de una tercera parte de las sustancias conocidas. En este aspecto, los requerimientos son menores que la legislación actual para las sustancias “nuevas”, que se aplica para sustancias que se producen por encima de 10 kilos al año.

-De las 30.000 sustancias que cubre REACH, las empresas tendrán que aportar sólo los datos “disponibles” de 17.500 de ellas (las que se producen en cantidades entre 1-10 toneladas anuales por productor), a menos que se cumplan ciertos criterios. Los productores, por ejemplo, no tendrán que identificar, por ejemplo, si la sustancia posee toxicidad aguda o decir si se descompone en el medio ambiente. De esta forma, la información básica requerida no será suficiente para permitir que una sustancia sea clasificada, o no, como peligrosa. Las empresas tampoco tendrán que aportar un informe de seguridad química para estas sustancias que evalúe los efectos en la salud humana, los datos fisicoquímicos, los peligros ambientales y su persistencia y bioacumulación.

-Las empresas no tendrán que aportar datos sobre exposición para estas 17.500 sustancias (el 60% de las que cubre REACH). Así, la información sobre que cantidad de una sustancia entrará en el medio ambiente, donde se liberará o cómo pueden entrar las personas en contacto con ella, seguirá siendo un secreto para nosotros.

-Los polímeros están exentos de registro. Entre ellos se incluyen, los etoxilatos de nonilfenol, una sustancia que se descompone en el medio ambiente, altera el sistema endocrino y causa la feminización de peces.

-La decisión sobre incluir los disruptores endocrinos entre las sustancias “extremadamente preocupantes” (que sólo se autorizarán si se justifica un beneficio socio-económico y no existen alternativas) se pospondrá seis años.

-El lobby de la industria química ha conseguido concesiones significativas en

confidencialidad, que les permitirá mantener en secreto la composición total de los compuestos, su uso, el volumen de producción, quién y a quién se compran y venden sustancias.

REACH, el potencial para el cambio

Se estima que aproximadamente 1.500 sustancias entrarán en la categoría de “sustancias extremadamente preocupantes”. Estos químicos estarán sujetos a requisitos especiales de autorización. Concretamente:

-La sustitución será obligatoria para las sustancias químicas persistentes o bioacumulativas si existen alternativas más seguras disponibles. Estas sustancias solo se autorizarán si no existen alternativas y en función de un análisis de costes y beneficios socio-económicos.

-Se requerirá a las empresas a presentar planes de sustitución para las sustancias extremadamente preocupantes cuando puedan identificar una alternativa más segura. Esto, por supuesto deja la puerta abierta a que la empresa decida ignorar la alternativa.

Otros puntos positivos:

-REACH establecerá objetivos para promover alternativas a los análisis con animales, tales como compartir datos, evitar duplicar análisis, usar test in vitro.

Cada tres años, la Comisión Europea tendrá que examinar nuevos métodos de evaluación y propuestas legislativas para reducir más los análisis con animales.

REACH, beneficios vs. Costes

-La Comisión Europea estima (bajo supuestos conservadores) que si las enfermedades relacionadas con los químicos se redujeran en un 10% los beneficios acumulados para la sociedad serían de 50.000 millones de euros en diez años. Otro estudio de la Comisión indica que REACH alcanzará beneficios extraordinarios que llegarán a los 95.000 millones de euros en 25 años. Esta cifra incluye la mejora en el uso de lodos de depuradora, ahorros en la potabilización del agua, y en la limpieza de las aguas superficiales. Varias asociaciones médicas, grupos de consumidores y empresas innovadoras de toda Europa, han demandado la obligación a las compañías de sustituir los químicos más peligrosos por alternativas más seguras.

-La comisión Europea estima que los costes de registro para la industria química será de 2.300 millones de euros en 11 años, igual al 0,05% de las ventas anuales del sector. El coste total de REACH (para los productores y usuarios de químicos) se estima entre 2.800 y 5.200 millones de euros. La reducción en la propuesta resultará probablemente en costes menores que los estimados.

-REACH exige menos requisitos a los productores de sustancias químicas que el propio

acuerdo voluntario de 1997 de la industria química alemana. Entonces acordaron aportar datos sobre la toxicidad aguda de las sustancias para los humanos, sobre degradación ambiental y sobre toxicidad para la fauna acuática.

-REACH da a los fabricantes e importadores hasta **11** años para registrar y suministrar los datos necesarios sobre las sustancias que se producen entre 1-100 toneladas (seis años para las de 100-1.000 toneladas y tres y medio para las que están por encima de 1.000 toneladas).

El futuro de REACH y la seguridad química

Para garantizar que la reforma REACH protege la salud humana y el medio ambiente los responsables políticos necesitarán mantener el acuerdo de aplicar el modelo de la sustitución abierto en esta nueva legislación.

La nueva Agencia de Químicos europea necesitara realizar un control de cerca para asegurar que no existen manipulaciones debidas a intereses particulares. Lo más pronto posible, los responsables políticos deberán ampliar el alcance de la legislación para endurecer los debilitados requisitos de registro, y cerrar la vía de escape del “control adecuado” para otras sustancias “extremadamente preocupantes”

Los responsables políticos no deberían descartar fortalecer REACH en las siguientes oportunidades:

-Dentro de 12 años (o siete años para algunas sustancias problemáticas), exigir Informes de Seguridad Química para las sustancias que se producen en pequeñas cantidades (de 1 a 10 toneladas anuales)

-Dentro de seis años exigir la sustitución de los disruptores hormonales.

Fuentes: [Greenpeace](#) y [Ecodes](#)

Sustancias químicas extremadamente peligrosas

Muchos de los productos de consumo que usamos habitualmente o con los que entramos en contacto cada día, en el hogar o en la oficina, contienen aditivos químicos.

Dichos aditivos tienen la función de dar a los productos que compramos, sean moquetas, cortinas, cosméticos, televisores o juguetes, determinadas propiedades. Algunos se añaden, por ejemplo, a los plásticos para hacerlos más flexibles o, a los tejidos para que no prenda fuego con tanta facilidad; otros, para impedir la proliferación de los ácaros o del moho o para fijar los aromas en los perfumes. Por supuesto, estas sustancias no se pueden ver, y en la mayoría de los casos ni siquiera sabemos que existen.

De hecho, en general somos bastante inconscientes en cuanto a las consecuencias químicas de los productos que compramos, utilizamos y, finalmente, desecharmos: algo comprensible, si tenemos en cuenta que raramente se proporciona información sobre la composición química de los productos de consumo.

Los patrones de contaminación en el medio ambiente, en las casas y en nuestros cuerpos confirman que vivimos con las consecuencias químicas del amplio uso de aditivos peligrosos en los productos de consumo.

Las más peligrosas se conocen como sustancias químicas “extremadamente preocupantes”. Se trata de sustancias que:

- No se descomponen con rapidez en el medio ambiente (son sustancias muy persistentes) y se acumulan en nuestros cuerpos (son muy bioacumulables); o tienen una combinación de persistencia, bioacumulación y toxicidad.
- Pueden alterar los sistemas hormonales (son disruptores endocrinos).
- Pueden causar cáncer (son carcinógenas).
- Pueden alterar los genes (son mutágenas).
- Son tóxicas para el sistema reproductor.
- Provocan preocupaciones “equivalentes”.

Cada vez hay más pruebas de que algunos productos químicos sintéticos producen daños en la salud. Por ejemplo, se sospecha de algunas sustancias que contribuyen al cáncer de mama o de testículos, a la leucemia, a algunas alergias, a problemas de reproducción y defectos de nacimiento, a la pubertad precoz en niñas, y al descenso en los recuentos espermáticos. También causan muchos casos de enfermedades profesionales.

Ejemplo de sustancias químicas "extremadamente peligrosas" que se pueden encontrar en productos de consumo:

Compuestos organoestánicos y alquilestánicos: usados en agentes antibacterianos y catalizadores en la producción de plásticos; por ejemplo, en algunos productos de PVC y envases. Son persistentes, bioacumulativos y se cree que interfieren con el sistema endocrino. Los compuestos alquilestánicos también pueden atacar al sistema inmunológico y a las neuronas.

Bisfenol A: usado en la producción del revestimiento interior de algunas latas de alimentos, es un ingrediente de las botellas de polycarbonato. Es un disruptor endocrino y se sospecha que afecta a los órganos reproductores masculinos y femeninos.

Retardantes de llama bromados (PRBs): usados en tejidos, muebles y plásticos (por ejemplo, en ordenadores personales) para contrarrestar la propagación de incendios. La mayoría de los PRBs son persistentes y bioacumulativos, y varios de ellos han sido identificados como disruptores endocrinos. La exposición a estas sustancias ha demostrado interferir en el desarrollo cerebral de algunos animales.

Ftalatos: usados en muchos productos de PVC (por ejemplo, en revestimientos de vinilo para el suelo y en juguetes), pegamentos y tintas, y como disolventes en cosméticos y productos higiénicos. Varios ftalatos son disruptores endocrinos. Algunos causan daños en el hígado, los riñones y los testículos.

Alquilfenoles y derivados: usados como detergentes industriales, y en algunas pinturas y varios plásticos. Son disruptores endocrinos y pueden dañar el sistema inmunológico.

Almizcles sintéticos: fragancias añadidas a muchos productos como perfumes, cosméticos y detergentes para ropa. Son persistentes y bioacumulativos y algunos son disruptores hormonales. Pueden causar daños en el hígado e interferir con las funciones cerebrales.

Triclosan: una sustancia antibacteriana (a veces comercializada como "Microban"), que se añade a una amplia variedad de productos, incluyendo líquidos lavavajillas, jabones líquidos, enjuagues bucales, trapos de cocina y tablas de cortar. Ahora se está detectando como contaminante en la leche materna y en el pescado, lo que demuestra su débil descomposición en el medio ambiente y su capacidad para contaminar nuestros cuerpos.

Compuestos perfluorados (PFC): se añaden a los tejidos para repeler tanto el aceite como el agua. Se utilizan también en utensilios de cocina para que estos sean anti-adherentes. Son persistentes y algunos PFC pueden acumularse en los seres vivos. Dos PFC (perfluorooctanosulfonato-PFOS y el ácido perfluorooctánico-PFOA) presentan muchos efectos adversos en mamíferos y organismos acuáticos. En animales de laboratorio se han descrito efectos de ambas sustancias en el hígado. El PFOA, además, provoca disfunciones

en el sistema inmunológico y se comporta como promotor tumoral. El PFOS causa efectos en el desarrollo incluyendo la muerte de crías de ratón. El PFOS también actúa como un disruptor endocrino en ratas. En seres humanos expuestos laboralmente a PFC hubo un incremento de muertes por cáncer. Sin, embargo, es necesario realizar investigaciones más exhaustivas para confirmar esta relación.

Fuente: [Greenpeace](#)

La limpieza del hogar

La limpieza es el conjunto de operaciones que se realizan para eliminar la suciedad visible o microscópica de una superficie, ya sea por motivos sanitarios o estéticos. Pero casi todas las sustancias que utilizamos en la limpieza doméstica son tóxicas y contaminantes.

Quitamanchas, lejías, ambientadores, disolventes, lavavajillas, abrillantadores para plata, limpiahornos, desatascadores... constituyen un auténtico arsenal químico en nuestro hogar.

Los productos de limpieza se componen, en general, de mezclas de varias sustancias que combinan distintas propiedades en función de la suciedad, la superficie y el tipo de espacio que se desea limpiar o la dureza del agua con la que se limpia.

Así, un limpiador general puede contener un tensioactivo (sustancia que desagrega la suciedad, se une a las grasas y facilita su dilución en el agua de lavado) junto a un álcali (sustancia cáustica como el amoníaco, hidróxido de sodio o hidróxido de potasio). Un detergente puede contener tensioactivos, agentes secuestrantes (sustancias que impiden que los minerales cristalicen, se precipiten o se incrusten en los materiales con los que contactan), blanqueantes, colorantes y perfumes. Además, suelen emplearse varios ácidos, que se utilizan para remover materiales incrustados.

Hay productos que contienen decenas de sustancias que quieren garantizar una limpieza prácticamente aséptica donde en realidad no hace falta, como si el hogar fuese un quirófano. Muchos han probado en su propia piel los inconvenientes de estos productos porque sus ingredientes biocidas no sólo atacan a los gérmenes: en las personas irritan la piel, provocan alergias y causan reacciones sensibles en los ojos, la nariz, la garganta, además de dañar los pulmones.

Buena cantidad de estas sustancias llegan a la naturaleza a través de los desagües y siguen impactando en el medio ambiente, provocando, por ejemplo, la eutrofización de los ríos entre muchos otros problemas conocidos.

Cinco productos

Así que debemos preguntarnos con qué tipo de productos podemos limpiar nuestra casa sin perjudicar el entorno o haciéndolo lo mínimo posible. Para ello, deben sustituirse los productos de limpieza convencionales. De modo orientativo, son suficientes cinco productos para realizar todas las tareas de la limpieza general del hogar: vinagre, jabón natural, limón, alcohol y glicerina.

El vinagre contiene ácido acético, lo que reduce y corta la grasa. Además, es un buen ambientador.

El jabón natural es una mezcla de sales de ácidos grasos de cadenas largas. Limpia cualquier superficie, actúa aumentando la eficacia del agua para lavar, se degrada fácilmente y no es tóxico. Para hacer jabón sólo necesitas aceite usado, agua y sosa cáustica (hidróxido de

sodio). Es fácil que alguna persona mayor te explique como elaborarlo.

El limón contiene aceites esenciales y bioflavonoides. Es antioxidante, quita las manchas y tiene un olor refrescante.

El alcohol (C₅H₁₂O) es un buen limpiador, seca superficies rápidamente, es desinfectante y quita manchas de grasa o pegamento de manera eficaz.

La glicerina (o glicerol) es un líquido incoloro, inodoro, viscoso y no tóxico, con un sabor muy dulce y tiene, literalmente, miles de usos, entre ellos el de limpiador (quita manchas de orina, café...), cualquier cosa que se derrame en la nevera será más fácil de quitar si los estantes han sido previamente fregados con un paño mojado en glicerina y, además, conserva objetos de goma y piel.

Recetas para hacer tus propios limpiadores, a base de sustancias naturales biodegradables, con resultados sorprendentes:

Ecolimpiador

- 800 ml vinagre de vino blanco
- 180 ml alcohol (96%)
- 15 ml aceite esencial de pino (150 gotas)
- 5 ml aceite esencial de menta (muy buen bactericida) (50 gotas)
- Aplicación: 1 tapón/cubo agua

Otro ecolimpiador

- 1 cucharada de jabón líquido vegetal
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1/4 de litro de agua tibia
- Mezclar todos los ingredientes y aplicar con esponja o trapo.

Para la vajilla

- Tres cucharadas de jabón blanco rallado
- Media taza de vinagre
- Un litro de agua

Brillo en los muebles: si te gusta abrillantar los muebles, puedes fabricar un abrillantador natural mezclando el zumo de un limón con el doble de cantidad de aceite.

Alfombras: para quitar las manchas hay que raspar los materiales sólidos y secar los líquidos con un material absorbente. Luego se empapa la alfombra con una solución de agua y vinagre. Limpiar con una esponja y agua limpia, y secarla con algo absorbente.

Autor: Franz Leisdon, (*Área Contaminación y Residuos, Ecologistas en Acción*)
Artículo publicado en la revista [El Ecologista nº 40 verano 2004](#).

Tipos de envases plásticos

Para asegurarse de seleccionar una botella que no contamine el contenido líquido, hay que verificar el símbolo de reciclaje que es un triangulito con un número que generalmente se encuentra por fuera en la parte de abajo, en el apoyo o en el fondo, el cual indica de qué material está hecho el envase. Los tipos de plástico más habituales son los siguientes:

Polietileno tereftalato (PET) #1#

Según los trabajos del químico de la universidad germana de Heidelberg William Shotyk, todas las botellas fabricadas con el plástico conocido como PET -que es la abreviatura del polietileno tereftalato- son un peligro latente ya que contienen antimonio en niveles superiores a los admitidos para la buena salud del organismo. Este metal, incluido en la composición del envase, acaba pasando del plástico hasta el líquido de forma que cuando ingerimos éste también tragamos aquél. El antimonio es un auténtico veneno para el cuerpo ya que entre otras alteraciones de la salud provoca severos desarreglos en el sistema nervioso. Después de sólo tres meses de almacenamiento las botellas PET duplican la cantidad de antimonio presente en su interior.

Polietileno de alta densidad (HDPE) #2#

Es un polímero obtenido del etileno en cadenas con moléculas bastantes juntas. Es un plástico incoloro, inodoro, no toxico, fuerte y resistente a golpes y productos químicos. Su temperatura de ablandamiento es de 120° C.

Policloruro de vinilo (PVC) #3#

El PVC es el material plástico más versátil, pues puede ser fabricado con muy diversas características, añadiéndole aditivos que se las proporcionen. Es muy estable, duradero y resistente, pudiéndose hacer menos rígido y más elástico si se le añaden un aditivo más plastificante. Se ablanda y deforma a baja temperatura, teniendo una gran resistencia a los líquidos corrosivos, por lo que es utilizado para la construcción de depósitos y cañerías de desagüe. En la fabricación del PVC se producen de manera involuntaria dioxinas.

Polietileno de baja densidad (LDPE) #4#

Es un polímero con cadenas de moléculas menos ligadas y más dispersas. Es un plástico incoloro, inodoro, no toxico, mas blando y flexible que el de alta densidad.

Polipropileno (PP) #5#

Es un plástico muy duro y resistente. Es opaco y con gran resistencia al calor pues se ablanda a una temperatura mas elevada (150 °C). Es muy resistente a los golpes aunque tiene poca densidad y se puede doblar muy fácilmente.

Poliestireno (PS) #6#

El uso más habitual de este tipo de envase plástico son las bandejas de “corcho blanco”. El poliestireno es un plástico que se obtiene por la polimerización del estireno, compuesto orgánico volátil y tóxico que la Agencia de EEUU para la investigación del cáncer considera como "sustancia cancerígena probable".

El poliestireno no sólo utiliza sustancias cancerígenas en su producción, como el benceno, sino que requiere Cloro-Fluoro-Carbonos (CFC), e Hidro-Cloro-Fluor-Carbonos (HCFC). Estas sustancias (utilizadas también en sistemas de refrigeración y aire acondicionado, aerosoles, espumas plásticas, disolventes, y extinguidores,) son moléculas muy estables que pueden durar hasta 150 años en la atmósfera.

Menos conocido es el fenómeno llamado migración. La migración implica la liberación de sustancias químicas del plástico al alimento, proceso que ocurre lentamente, pero se acelera si se calienta el plástico (en el microondas por ejemplo). Una de las consecuencias más graves del fenómeno de la migración, señala la Federación de Asociaciones de Consumidores y Usuarios de Andalucía (FACUA), es la contaminación hormonal, por la que muchos aditivos de los plásticos son capaces de funcionar en el organismo como hormonas, potenciando su efecto o bloqueando su acción. Así, este proceso puede desencadenar alteraciones en el desarrollo sexual, feminización y masculinización, infertilidad, insuficiencias hormonales o cáncer.

Lexan o Policarbonato #7#

Se trata de un plástico duro que podemos encontrar en botellas de colores. Pueden contaminar los líquidos con Bisfenol A (BPA) el cual es un xenoestrógeno, un interruptor endocrino conocido, que altera el mensaje hormonal en el cuerpo humano. Estos xenoestrógenos sintéticos (BPA) están vinculados con alteraciones fetales, cáncer de senos y útero, disminución de la testosterona en hombres. En bebés se ha vinculado con diabetes tipo 2 e insulino resistencia.

Lamentablemente muchos de los biberones están hechos de lexan que contiene Bisfenol A. En el 2006, Europa prohibió el uso de estas botellas en niños menores de 3 años. En 2006 y 2007, se han realizado demandas judiciales contra compañías que utilizan envases hechos de este material para almacenar productos para bebés.

Resumiendo...

Verifique los números dentro de los símbolos de reciclado de los envases plásticos para que sean #2#, #4# ó #5# y tendrá envases más seguros. Gradualmente vaya migrando hacia almacenar sus alimentos en envases de vidrio o cerámica.

Fuentes: [Doctor Integral](#); [Architects Site](#); [Era Ecológica](#); [Salud sin Daño](#)

Empastes dentales

Las amalgamas de los empastes son mezclas de metales (plata, estaño, zinc, cobre), con mercurio. La amalgama usada contiene normalmente un 50% de mercurio. En un medio húmedo, comienza una descomposición electrolítica similar a la que se efectúa en una pila, surgiendo corrientes eléctricas de 220 a 600 milivoltios. Esta intensidad es mayor de la que utiliza el cuerpo para propagar los estímulos nerviosos o para cualquier proceso mental. Estas pequeñas corrientes eléctricas constantes, no pueden ser indiferentes para la salud. El mercurio es un alérgeno potentísimo, que puede producir alergias, eccemas, jaquecas trastornos pulmonares, úlceras digestivas y desequilibrios nerviosos.

Se sabe que después de comer, el nivel de mercurio en la sangre sube en las personas que tienen empastes con amalgama, porque se sueltan iones de mercurio. Éstos primero son absorbidos por la saliva y a través del sistema digestivo llegan a la sangre, donde se pueden medir. Si esta saliva fuese agua estaría prohibido su consumo. Muchas veces, por lo menos dos horas después de comer, personas con 8 empastes tienen de 100 a 200 veces más mercurio en el aire de exhalación de lo que está permitido en instalaciones industriales. Estos vapores se ingieren parcialmente a través de las vías respiratorias. Así pasan también a la circulación sanguínea, donde se transforma una parte del vapor de mercurio en óxido de mercurio, una forma del mercurio aún más tóxica que el vapor. Y puesto que órganos como el hígado, la bilis, el corazón y el riñón trabajan como un filtro sanguíneo, es aquí donde se almacena principalmente el metal tóxico.

Además estos vapores de mercurio traspasan sin dificultad la barrera hematoencefálica y llegan así directamente al cerebro, perturbando en su camino esta barrera, lo que facilita la entrada de otras toxinas, que normalmente no pueden entrar. Estas toxinas provocan síntomas propios que no tienen que ver con la intoxicación por mercurio, pero que éste facilita indirectamente. Casi todas las enfermedades del sistema nervioso conocidas no están provocadas primariamente por el mercurio en el cerebro, sino por los venenos e infecciones secundarias que llegan al cerebro por la defectuosa barrera hematoencefálica. Eso quiere decir que para tratar enfermedades neurológicas es imprescindible quitar el mercurio para estabilizar el funcionamiento de la barrera hematoencefálica, inhibiendo así la entrada de sustancias patógenas.

Cuando masticamos se desprenden partículas de amalgama en su forma metálica todavía poco inocua, que se tragan. La flora intestinal natural transforma estas partículas y el vapor de mercurio en la forma más peligrosa del metal: mercurio metílico (50 veces más venenoso). Este proceso se llama metilación. Numerosos experimentos y estudios confirman este proceso; aun así es desmentido por muchos dentistas y odontólogos. Desde el intestino pasa el mercurio metílico a la circulación sanguínea y finalmente a los órganos y nervios. También se fija mucho mercurio en los huesos y en las articulaciones. El mercurio también se difunde a través de las encías, las raíces dentales y la mandíbula hasta el sistema nervioso central y el cerebro (en 48 horas). El nervio trigémino de muertos con empastes está lleno de mercurio, plata y estaño (provoca el rechinar de los dientes).

Enfermedades relacionadas o provocadas por el mercurio

El reconocido profesor de química doctor Alfred Stock, director del instituto Max-Planck de Berlín, demostró en varios experimentos que el mercurio sale de los empastes de amalgama y puede ser acogido por el cuerpo. Dijo: “No hay ninguna duda de que muchos síntomas, entre ellos fatiga, depresión, irritabilidad, vértigo, amnesia, inflamación bucal, diarrea, inapetencia, catarros crónicos (inflamación de mucosa) son muchas veces ocasionados por el mercurio al que el cuerpo está expuesto por sus empastes de amalgama, en cantidades pequeñas pero continuas. Los médicos deben prestar seria atención a este hecho. Entonces, probablemente se compruebe que el uso despreocupado de la amalgama como empaste dental ha sido un delito grave contra la humanidad.” (1926)

Los principales y primeros síntomas del envenenamiento con mercurio son los siguientes: depresiones leves, temblores en las manos, pies y manos fríos, perturbaciones del sueño, entumecimiento, colesterol alto, pérdida de memoria, fatiga, problemas de las articulaciones. Hay muchos más.

Los siguientes síntomas están extraídos del libro: “Mercury and its effects on environment and biology de Astrid & Helmut Sigel “

-Efectos psíquicos:

Ansiedad, inestabilidad emocional, timidez, síndrome de cansancio (crónico), disminución de la memoria, alteración del sueño, depresiones, tendencia al suicidio, pérdida de confianza en si mismo, negatividad, nerviosismo, falta de estímulos, falta de energía, pasividad, adicciones, indecisión, excitabilidad, epilepsia, hiperactividad de los niños, autismo, disminución de la capacidad de reacción, esclerosis múltiple, parkinson, alzheimer ...

-Efectos físicos:

Manos y pies fríos, sudor durante la noche, dolores crónicos, dolores de cabeza, pérdida de apetito, peso alto & bajo, herpes (no hay sin mercurio), alzheimer (mercurio + aluminio), perturbaciones de la fertilidad, estreñimiento, problemas de las articulaciones (dolores), pérdida de pelo, impotencia, artritis, sabor metálico en la boca, debilidad general, resistencia a antibióticos, anemia, asma, tensión sanguínea alta, eczemas en la piel, perturbaciones hormonales, colesterol alto, problemas de audición, problemas de visión, susceptibilidad a infecciones, enfermedades del hígado (funcionamiento limitado), enfermedades de los riñones (funcionamiento limitado), dislexia, palpitaciones de la boca, neurodermitis, dolores de espalda, debilidad del sistema inmunológico, temblor de las manos, sangrado de encías, úlceras en la boca, glaucoma, enfermedades del intestino, enfermedades del estómago, arritmia cardiaca, sensibilidad a comestibles, enfermedades virales, enfermedades de hongos, candida, lupus, alergias, perturbaciones en el funcionamiento del tiroides, vértigo, transpiración abundante, ciática (dolores constantes), lumbago, colitis, cáncer, enfermedades de las glándulas suprarrenales, reuma, rechinamiento de los dientes, Crohn...

Como hemos visto el mercurio se fija en diferentes partes del cuerpo humano. Principalmente afecta a órganos como el hígado, los riñones y el corazón, provocando diferentes alteraciones en ellos. Pero también afecta a las articulaciones, al tracto intestinal, a los huesos, a la sangre y especialmente a todo el sistema nervioso incluido el cerebro. Hay muchos síntomas que están relacionados con el mercurio pero no directamente provocadas por el mismo, debido a la perturbación de la barrera hematoencefálica. En las células nerviosas el mercurio es responsable de la destrucción parcial de los microtúbulos, inhibiendo así el transporte axonal adecuado. Así estas células no pueden deshacerse de otras neurotoxinas y otros residuos. Esto provoca cambios emocionales (sistema límbico), perturbaciones del sistema auditivo y visual y otros síntomas del sistema nervioso, no siempre provocados por el mercurio mismo. En el espacio intracelular el mercurio provoca daños en las mitocondrias, nuestras fábricas de energía (fatiga).

Entre los científicos que se dedican a estos temas existe la hipótesis de que muchos cánceres y enfermedades infecciosas son un intento del cuerpo de inmovilizar las neurotoxinas que tenemos todos en nuestro cuerpo (Yoshiaki Omura). En el centro de muchos tumores se han detectado concentraciones elevadas de neurotoxinas, especialmente mercurio. También enfermedades provocadas por estreptococos, estafilococos, cándida y herpes están relacionadas con la intoxicación por metales pesados. Parece que muchas curaciones o mejoras de estas patologías a través de la desintoxicación de metales pesados están corroborando estas afirmaciones. En la desintoxicación con remedios naturales se usa la alga chlorella, el cilantro y el ajo silvestre.

La chlorella tiene dos efectos: moviliza metales pesados y radioactivos y otras toxinas, como p. ej. dioxina, especialmente en los espacios extracelulares, para echarlas después del cuerpo con las heces. El cilantro es capaz de movilizar muchos tóxicos del espacio intracelular, especialmente de las células nerviosas y de los huesos. Estudios recientes con animales demuestran que el cilantro efectúa una movilización rápida de aluminio y plomo del cerebro y del esqueleto, superior que con cualquier otro remedio. Aunque el animal fue envenenado constantemente con aluminio el contenido de este metal en los huesos disminuía significativamente durante el periodo de observación. Para una eliminación de las toxinas movilizadas por el cilantro es imprescindible tomar también la chlorella en cantidades suficientes para inhibir una reabsorción de las sustancias liberadas. El ajo silvestre protege las células rojas y blancas de la sangre contra daños por oxidación, provocados por los metales pesados en su camino hacia fuera. También tiene propiedades de desintoxicación. Además el ajo silvestre contiene el mineral más importante en la protección contra la toxicidad del mercurio: el selenio bioactivo. Es muy importante dosificar estos productos correctamente para inhibir la reabsorción de las toxinas, que puede provocar un empeoramiento de diferentes patologías.

Bisfenol A

En forma de policarbonatos o de resinas epoxi, el Bisfenol A se encuentra en la actualidad en gran cantidad de productos y forma parte de los empastes dentales. Sin embargo,

numerosos estudios en la última década vienen alertando de que este producto es un poderoso alterador del sistema endocrino y, además, a altas dosis o dosis continuadas podría ser también tóxico, cancerígeno y alergénico. La consecuencia de estas “propiedades” podrían ser alteraciones uretrales y testiculares, crecimiento de mamas en varones, pérdida de calidad en el semen o pubertad precoz en niñas. Poca cosa en comparación con algo más preocupante: cáncer de mama, cáncer de hígado, cáncer de testículos y esterilidad masculina.

Según uno de estos estudios realizado por Ángel Nadal y otros científicos y publicado por la prestigiosa revista *Environmental Health Perspectives* en enero de 2006, el Bisfenol A inyectado a ratones a diferentes dosis, altera el páncreas de estos roedores e induce resistencia a la insulina. Esto dispara el riesgo de diabetes y podría explicar, al menos en parte, la alarmante cifra de enfermos que da la Organización Mundial de la Salud: 177 millones de diabéticos, más del doble que hace 30 años.

Aunque la posible inducción de diabetes parece algo menos grave que el cáncer o las malformaciones genitales, la importancia de este trabajo estriba en que el vínculo entre la exposición al contaminante en los animales y el mal estudiado es mucho más rápido -cuestión de días- y, por tanto, es más seguro y fácil de demostrar la relación causa-efecto que en los complejísimos, largos e inciertos procesos que pueden conducir a un cáncer, una malformación o una mutación genética.

Composites

Quienes critican el uso de amalgamas recomiendan la utilización de alternativas "no tóxicas" y, en especial, los composites de resina. Y, sin embargo, al igual que la amalgama libera mercurio se ha demostrado que el composite de resina libera entre 14 y 22 compuestos separados potencialmente peligrosos, incluyendo DL, camforquinona; ácido 4-dimetilaminobenzoico etilo éster, drometrizol; dimetacrilato etileno glicol y dimetacrilato trietileno glicol.

De hecho, Geurtsen descubriría en 1998 que entre los 35 monómeros identificados de composites de resina dental y aditivos de resinas composites comercializadas, 9 eran citotóxicos en mayor o menor medida. Algo que ya antes -en 1994- había asegurado Wataha: *"Los componentes de la resina composite son peligrosos y todos causan toxicidad significativa en contacto directo con los fibroblastos"*.

Cabe añadir que está demostrado que los componentes de los composites de resina causan inmunosupresión o inmunoestimulación -según los casos- y que inhiben la síntesis de ADN -lo constatan los estudios de Hanks hechos en 1991- y la síntesis de ARN -lo corroboraría Canghai en 1990.

Opciones

La boca está relacionada con todo el organismo. Hay que tener en cuenta la salud del resto del cuerpo al tratar los problemas dentales y buscar los materiales y tratamientos menos agresivos.

Un empaste metálico puede ser el origen de un malestar en otra parte del cuerpo. Podemos y debemos usar empastes sin metales. Hay dentistas que sustituyen las amalgamas metálicas por **vidrio y resinas**. Son menos resistentes, pero no tienen el tóxico mercurio.

He intentado profundizar todo lo posible en el tema pero no he encontrado respuestas claras ni en dentistas, ni en personas que supuestamente conocen el tema; a veces ni siquiera he encontrado una respuesta. Parece ser que la mejor alternativa que existe -por lo que me dijo un dentista con el que contacté- es el **oro cohesivo** (solo este tipo de oro), este tipo de empaste no se pone en España. En cuanto a los Composites de resina que comentan en el reportaje de Discovery Salud, quiero apuntar que parece ser que los más peligrosos y a evitar son los que contienen Silice cristalina.

Existen diversidad de tipos de empastes disponibles (*amalgama, resina compuesta, cemento de vidrio ionomérico, cemento de resina ionomérica, porcelana -cerámica-, aleaciones de níquel o cobalto y cromo, porcelana fundida a metal, aleación de oro...*); encontré dos posibles empastes de los cuales no conseguí suficiente información y por tanto no puedo decir si son realmente seguros. Se trataría del Holistore y del galio eutéctico. El Holistore es de la casa Dent-Mat, Co. Se trata de un material biocompatible, muy noble y que no es conductor eléctrico y por tanto no produce alteraciones en la conducción eléctrica de los meridianos de acupuntura.

Aunque no exista el material ideal y la prevención sea la mejor solución; mención aparte merecen las cerámicas ya que presentan un altísimo grado de biocompatibilidad. Las fundas de **sólo cerámica** son las mejores. Si es necesario hacer un trabajo con metal-cerámica, puede ser interesante hacer un "Test MELISA" para descartar que exista una sensibilización a dichos metales previamente.

Fuentes:

-Cuídate compa! Manual para la autogestión de la salud (disponible en la sección "[Libros, documentos y vídeos](#)")

-Conspiraciones tóxicas. Autores: Rafael Carrasco, Miguel Jara y Joaquín Vidal. Editorial: Martínez Roca.

-[Terapia Neural](#)

-[Mercuriados](#)

-[Eco Portal](#)

-[Discovery Salud nº 54](#)

-[Junta dental de California](#)

HIGIENISMO

Higiene vital; aprender a vivir mejor.

"Higiene" palabra griega que quiere decir "arte de vivir". Viene a decir que lo que hay que combatir no es a la enfermedad (el síntoma, el malestar, la consecuencia, la respuesta defensiva o adaptativa), sino a las causas: los maltratos, la forma de vida inadecuada. Los tratamientos sintomáticos, suelen ser una forma de añadir maltratos a un cuerpo cansado y ya maltratado.

El término "Vital" intenta llamar la atención al hecho de que a la hora de ayudar a un enfermo, lo importante no es si el remedio es natural o artificial, sino si ayuda o no a vivir. En la naturaleza hay muchas sustancias naturales venenosas. La famosa nicotina es un tóxico natural. Muchas plantas y alimentos a los que se les ha atribuido poderes curativos llevan al menos una sustancia tóxica. Aunque el agua sea algo natural, baños muy fríos o muy calientes pueden debilitar a una persona enferma. Sin embargo hay cosas artificiales que pueden servir de ayuda: la ropa y la casa nos resguarda de los climas adversos, una grabación musical nos puede relajar, una traqueotomía o una cesárea puede salvar una vida.

¿Medicina Alternativa?

No basta con quejarnos de lo que no nos gusta de la medicina imperante. Hay que desarrollar "alternativas". La "Higiene Vital" más que una "Medicina Alternativa" es una "Alternativa a las Medicinas". Hagamos una diferencia entre los conceptos Higiene y Medicina:

-La Higiene, es el arte de vivir, que abarca el ámbito privado (alimentación, descanso, ejercicio, relaciones humanas, equilibrio mental) y el público (orden social solidario y respetuoso con la naturaleza).

-La Medicina, remedios o métodos que se añaden a la vida cotidiana, para solucionar algún problema de salud. En la Medicina convencional imperan los métodos invasivos y agresivos. Las Medicinas Alternativas, tratan de usar otras estrategias menos nocivas, por lo se les suele llamar también "Medicinas Blandas o Amables"

A la actual sociedad de consumo, le interesa promover las medicinas, sean duras o blandas, ya que lo que le importa es aumentar las ventas de algo. La "Higiene Vital" viene a decir que la alternativa que más necesitamos no es más de otras Medicinas, sino de más Higiene, ya que:

-A más Higiene, necesitaremos menos médicos y medicinas (sean duras o blandas), ya que habrá menos enfermedades. Una población que necesita de mucho médico, mucho hospital, mucha medicación,... poco sabe del "arte de vivir". Construyamos un orden social más de acuerdo con las auténticas necesidades humanas, más solidario, más ecológico y nos habremos evitado muchísimas enfermedades. Es mucho más fácil evitar cien enfermedades que curar una.

-Muchas veces, la enfermedad es la respuesta del cuerpo a unas condiciones de vida inadecuadas. Lo que se necesita es corregir esas condiciones insanas, para que el cuerpo vuelva al equilibrio. Las intervenciones médicas diversas, no hacen más que dificultar la curación y complicar más la situación. ("Peor el remedio que la enfermedad"). El cuerpo quiere, sabe y puede curarse por sí sólo, si se suprimen las condiciones adversas que le enferman, y se le da un tiempo de descanso. Un ejemplo claro es la curación de la impotencia sexual masculina a los seis meses de dejar de fumar.

La Higiene Vital no es compatible con los intereses de la actual sociedad de consumo ya que afirma que es el consumo de cosas superfluas donde está la raíz de muchos malestares.

¿Medicina Complementaria?

Más que competir entre todos los métodos de curación a ver quién cura mejor, habría que unir todos los conocimientos, para dar un mejor servicio a la persona que sufre. Ya en las Universidades de algunos países como Cuba, todos los futuros médicos adquieren conocimientos de medicina convencional y de otras medicinas. La realidad es que en la actualidad es la Medicina del fármaco y el bisturí, la que tiene más poder y monopoliza todos los presupuestos.

¿Quién tendría que complementar a quién? En la Facultad de Medicina escuché el dicho de que "La Cirugía es el fracaso de la Medicina". Primero el fármaco y de complemento el bisturí. Y... ¿que tal suena "La Medicina es el fracaso de la Higiene"? Es decir, mejora el trato de tu cuerpo, descansa más y luego, después, si hace falta, de complemento echa mano de algún remedio (cuanto menos agresivo mejor) y si hace falta del bisturí. Dejar el tratamiento agresivo como último recurso (salvo en urgencias, claro).

Desde luego, que en las ocasiones que haya que echar mano de la medicina dura, vendrá muy bien complementarla con las mejores medidas de higiene física y mental. Es muy importante cuidar las condiciones de vida del enfermo antes, durante y después del tratamiento médico-quirúrgico, con el fin de que tenga el máximo éxito, los mínimos efectos perjudiciales, y evitar próximas recaídas. Y en caso de que no haya solución, la muerte sea lo más apacible posible.

La Medicina y la Cirugía han suplantado y marginado totalmente a la Higiene, relegándola a la prevención. Si aprendemos a vivir mejor, no solamente aumentarán nuestras facultades físicas y mentales, sino que muchos malestares y enfermedades se esfumarán. La Higiene no sólo sirve para prevenir, sino también para curar.

Prehistoria higienista

Aunque el movimiento higienista tenga una historia de unos 160 años, antiguamente ya existían pensamientos higienistas:

-*"Si interrumpimos la determinada duración de las enfermedades, si intervenimos con medicamentos irritantes, entonces ocurre que las enfermedades de poca importancia se convierten en enfermedades graves y que su número, al principio pequeño, se vuelve muy grande"*. (Platón, filósofo griego, 428 - 347 a.C.)

-*"Buscar la causa de las causas"* (Hipócrates, 460 - 355 a.C.)

-*"Basta que alguno se diga médico para que ciegamente se le preste fe, cuando en ningún arte la impostura es tan peligrosa como ésta. Hemos llegado a tiempos en que sin médicos no nos atrevemos a vivir, sin pensar que, sin ellos, innumerables pueblos vivieron y viven más que nosotros y en mejor salud, como el pueblo romano en su edad más bella y por 600 años, como atestigua Plinio"* (Francesco Petrarca, poeta italiano 1.304-1374.)

-*"La salud es demasiado importante para dejarla en manos de los médicos". "Los médicos vierten medicamentos que conocen poco, para curar enfermedades que conocen menos, dentro de humanos de los que no saben nada". "El arte de la medicina consiste en entretener al paciente mientras la naturaleza cura la enfermedad"* (Voltaire, filósofo francés, 1694-1778.)

Autor: Dr. Eneko Landaburu Pitarque

Fuente: *Cuídate compa! Manual para la autogestión de la salud* (disponible en la sección "[Libros documentos y vídeos](#)")

La medicina

Cuando el remedio es peor que la enfermedad.

En esta sociedad que no responde a las necesidades de todos los seres humanos y nos maltrata sistemáticamente... ¿qué papel juega la medicina? Sin duda que en muchas ocasiones nos evita la muerte, alivia nuestros malestares y nos ayuda a recuperar la salud. Pero también es cierto que tiene sus aspectos perjudiciales y peligrosos:

-Colabora con la sociedad opresiva. La medicina es utilizada como un instrumento más (al igual que la política, el ejército, la religión, la educación, los medios de comunicación...) para perpetuar esta situación. También es el "opio del pueblo" al explicar las enfermedades de forma engañosa y confusa, como si las condiciones adversas en las que vivimos no tuvieran nada que ver con nuestras dolencias. Se achacan nuestros males a factores invisibles (microbios), incontrolables (herencia), de "origen desconocido", quedando así enmascaradas las agresiones cotidianas de nuestra vida. Se nos hace creer que no es necesario cambiar nada para librarnos de las enfermedades. Todo se va a solucionar gracias al descubrimiento de milagrosos medicamentos que acabarán con nuestros males.

-No se ocupa de la salud sino de la enfermedad. El sistema sanitario pone casi todos sus esfuerzos y recursos materiales y humanos en curar o tratar enfermedades pero no en proporcionar la salud. La medicina hospitalaria, cara y sofisticada, se sigue llevando la mayor parte del pastel presupuestario. Esta inercia, aparte de ser antieconómica, no es en absoluto inteligente. Y no pedimos tanto la cacareada medicina preventiva, que sigue con el mismo concepto negativo de salud (igual a ausencia de enfermedad). Se siguen haciendo campañas parciales para cada tipo de enfermedad sin tener una visión global de la salud de la población. Queremos que, de una vez por todas, el sistema sanitario empiece a potenciar la salud más que a evitar y combatir obsesivamente la enfermedad y la muerte.

-Reprime los síntomas dejando intocables las causas. Sin embargo, las mismas causas acaban produciendo los mismos efectos, con las consiguientes recaídas y cronificaciones. Además, muchas veces, los síntomas son protestas del organismo (cuerpamente) ante un ritmo de vida insostenible.

-Suprimiendo los síntomas, la Medicina nos ayuda a soportar lo que más nos daña, colaborando con nuestro deterioro. En muchas ocasiones el síntoma, aunque molesto, es una respuesta inteligente de autocuración. Cortándolo estamos obstaculizando el retorno a la salud.

-Anula la capacidad de pensar y decidir de las personas. El médico sigue jugando el papel de "brujo de la tribu", que asusta o impresiona a la gente para así manipularla mejor. Se nos pretende curar como al ganado, sin contar para nada con nosotros. Se promueve la confianza ciega en los profesionales de la Medicina y la desconfianza en nuestros propios recursos. Se nos intenta impresionar con conocimientos complejos y lenguaje

incomprensible y así mantenernos al margen. Cada vez somos menos dueñ@s de nosotr@s mism@s y no nos atrevemos a pensar ni a decidir nada por nuestra cuenta. Desde el nacimiento hasta la muerte, toda nuestra vida pretende estar bajo el control médico. Para todo hay que consultar a l@s especialistas. Es así como creamos personas dependientes, inseguras y acomplexadas.

-Los fármacos contaminan y dañan nuestra salud. Cada vez se consumen más medicamentos y por eso hay cada vez más gente que enferma y muere a causa de sus efectos secundarios. La mayoría de los tratamientos están basados en introducir en el cuerpo sustancias extrañas, y esto no está libre de peligros. Por otro lado, la industria químico-farmacéutica es una fuente importante de contaminación del medio ambiente. Es esta misma industria la que experimenta sin escrúpulos con "animales de laboratorio".

-Favorece la drogodependencia. Se nos quiere hacer creer que todo se soluciona consumiendo algún producto milagroso. Como si librarse de nuestros males se redujera a apretar un botón, sin cuestionarse en absoluto nuestras creencias, actitudes y hábitos. Nos acostumbramos a meternos píldoras mágicas sin pararnos a pensar y usar nuestros propios recursos.

-Negocia con la salud de la gente. En una sociedad en la que impera el afán de lucro, ¿por qué se iba la Medicina a librar de ello? La industria médico-farmacéutica es una de las más poderosas económicamente, dominando las investigaciones e influyendo enormemente en las Universidades y en la información que llega a l@s profesionales de la Medicina. La enfermedad es una importante fuente de lucro. Gran parte del dinero que nos gastamos en sanidad va a parar a las arcas de la industria del fármaco.

-Los síntomas o "trastornos" psicológicos y sociales son también procesos de protesta, de defensa o esfuerzos inteligentes de autocuración personal y colectiva. La insatisfacción de los profesionales es un síntoma de la inadecuación entre el modelo oficialmente establecido y las necesidades de l@s trabajador@s.

Fuente: [Manifiesto de Sumendi](#) (apartado segundo)

Alimentación preventiva y curativa

Si metes gasoil a un coche para gasolina, funcionara fatal. El motor humano está adaptado para los productos presentes en la naturaleza, para los que dispone de sustancias digestivas (enzimas). Hace unos diez mil años comenzamos a modificar dichos productos con agricultura, ganadería y cocinado. La alimentación moderna contiene moléculas nuevas para las cuales no tenemos enzimas digestivas.

Empezamos a consumir leche de otros animales, transformar las pequeñas semillas silvestres en otras más grandes y a calentar los alimentos, apareciendo moléculas extrañas. Refinamos los alimentos y les añadimos sustancias químicas sintéticas. Lo último ha sido la modificación genética.

Al llegar los alimentos modernos a nuestros intestinos, la única barrera que separa estas sustancias peligrosas de nuestra circulación sanguínea es una mucosa finísima (0,025 milímetros) y muy extensa (600 metros cuadrados). Originalmente, sólo permite el paso a moléculas que podamos asimilar. Con el uso y el abuso esta mucosa se vuelve permeable a moléculas extrañas. Una vez en nuestro interior pueden causar tres tipos de enfermedades:

-Por reacciones autoinmunes: Reumas, Artritis, Esclerosis Múltiple, Enfermedad Celiaca, dolor de cabeza...

-Por intoxicación y degeneración: Envejecimiento prematuro, Fibromialgia, Gota, Anemia, Artrosis, Osteoporosis, Arteriosclerosis, Cáncer y enfermedades cerebrales (trastornos mentales, Alzheimer, Parkinson...)

-Por eliminación de moléculas no digeribles: colitis, enfermedad de Crohn, acné, eczema, urticaria, psoriasis, bronquitis, asma, infecciones de repetición, alergias...

El Dr. Jean Seignalet trabajaba de inmunólogo en un hospital de Francia. Una depresión le llevó a cambiar su alimentación moderna por otra semejante a la de antes de la agricultura, ganadería y cocina. Abundantes alimentos crudos, evitando cereales (excepto el arroz), productos lácteos y alimentos cocinados a alta temperatura (horneados y fritos). A los seis meses recuperó la tranquilidad, el sueño y el funcionamiento normal de su cerebro. “Una alimentación inadaptada a la naturaleza humana, nos enferma. Una dieta más adecuada sirve para prevenir y también para favorecer la autocuración”. Tuvo buenos resultados con sus pacientes y lo dejó plasmado en su libro: *La alimentación o la tercera medicina. Cómo tratar enfermedades mediante una correcta alimentación.* RBA Libros. Barcelona, 2004.

Autor: Dr. Eneko Landaburu, para [Nabarrería](#), Abril-07

La fruta

En nuestra civilización, la gente no sabe cómo se ha de comer la fruta. No quiero decir que no sepan como encontrarla y comérsela; eso lo saben muy bien. Lo que no saben es cuando ni cómo comerla. El correcto consumo de fruta se relaciona muy íntimamente con la combinación adecuada de los alimentos.

¿Cuántas personas conoces que realmente aborrezcan la fruta? ¿Que no puedan aguantarla? Probablemente ninguna. La mayor parte de la gente, cuando se le pregunta, dice que le gusta la fruta. Tal vez el comentario más negativo que se pueda oír al respecto sea: «Me encanta, pero no me cae bien», o «Me encanta, pero no puedo comerla». Y lo más frecuente es que la razón de que no puedan comerla se basa en la ignorancia de cómo se ha de consumir correctamente la fruta.

El 15 de mayo de 1979 el New York Times publicó un artículo sobre la obra del doctor Alan Walker, eminente antropólogo de la John Hopkins University. El trabajo cayó como una bomba entre los médicos, dietistas y especialistas en nutrición que no estaban al tanto de la inmensa importancia de la fruta en la dieta humana. Los descubrimientos del doctor Walker indican que «nuestros primeros antepasados humanos no se alimentaban predominantemente de carne, ni tampoco de semillas, brotes, hojas, o hierba. Tampoco eran omnívoros, sino que al parecer han subsistido principalmente con una dieta de frutas». El doctor Walker encontró una manera interesantísima de determinar las tendencias dietéticas, estudiando las estrías o marcas de los dientes. Los diversos alimentos dejan marcas características diferentes sobre los dientes. En sus estudios realizados sobre dientes fósiles, el doctor Walker observó que, hasta la fecha «no se han encontrado excepciones. Cada diente que fue examinado, de los provenientes de los homínidos del período de doce millones de años que conducen al Homo erectus, resultó ser el de un comedor de frutas».

Como **estamos biológicamente adaptados para comer fruta**, es mucho más importante pensar en qué cantidad de fruta y no de proteína vamos a comer durante el día.

En quince años jamás he encontrado una persona con una deficiencia proteínica, pese al hecho de que efectivamente existe en circunstancias devastadoras, como el kwashiorkor. En cambio, he visto centenares que presentaban envenenamientos por exceso de proteínas, y la mayoría de ellos no estaban comiendo suficiente cantidad de fruta. El consumo excesivo de proteínas ha sido relacionado con diferentes formas de cáncer (mama, hígado y vejiga) y con un incremento en la incidencia de la leucemia.¹ De acuerdo con William J. Mayo, en una conferencia pronunciada ante el Colegio Norteamericano de Cirujanos: «En los últimos 100 años, el consumo de carne se ha incrementado en un 400 por ciento. El cáncer de estómago alcanza a casi un tercio de todas las formas de cáncer que se dan en el cuerpo humano. Si los alimentos cárnicos no son completamente desintegrados, se descomponen, y agreden con diversos venenos activos a un órgano que no está preparado para recibirlos».² El envenenamiento por proteínas se manifiesta en el cuerpo como hiperacidez.

Dijimos antes que es imperativa la necesidad de que nuestro organismo se vaya limpiando constantemente de los desechos tóxicos que acumula el cuerpo. La manera más eficaz de realizar esta limpieza es el consumo de alimentos con alto contenido de agua. Ya puede el lector imaginarse lo que sigue: De todos los alimentos, la fruta es el que tiene mayor contenido de agua. Cualquier fruta es, en una proporción de entre un 80 y un 90 por ciento, agua, agua que limpia y vivifica. Además todas las vitaminas, minerales, carbohidratos, aminoácidos y ácidos grasos que el cuerpo humano necesita se encuentran en la fruta. La fuerza vital inherente en la fruta no tiene parangón en ningún otro alimento. Cuando se la consume correctamente, nada aporta tantos beneficios como la fruta, que por su naturaleza misma da oportunidad al cuerpo para que se libere de los residuos acumulados. Esta limpieza favorece la vida en todos sus aspectos, y permite al cuerpo funcionar con el máximo de eficiencia.

El ingrediente esencial para una vida vigorosa es la energía. Sabemos ya que la digestión consume más energía que ninguna otra actividad física. Es aquí donde la fruta desempeña un papel tan vital como significativo. **para su digestión, la fruta exige mucha menos energía que ningún otro alimento.** Es más, ¡prácticamente nada!

Veamos por qué: todo lo que consume el cuerpo humano debe ser finalmente descompuesto y transformado en glucosa, fructosa, glicerina, aminoácidos y ácidos grasos. El cerebro no puede funcionar con ningún otro combustible que no sea glucosa (azúcar). La fruta es glucosa en el cuerpo. Su digestión, absorción y asimilación solo exigen una mínima fracción de la energía que se necesita para descomponer otros alimentos, que pueden pasar en el estómago un tiempo que va de una hora y media a cuatro horas (y eso, sólo si lo que ha comido estaba adecuadamente combinado). Cuanto menos concentrados sean los alimentos, y mejor combinados estén, menos tiempo pasarán en el estómago. Cuanto mas concentrados y peor combinados, más se demorarán en el estómago. El estómago es el lugar donde se produce el gasto inicial de energía. **la fruta no se digiere en el estómago, ni siquiera en una mínima parte.** Las frutas son predigeridas. Todas las frutas (excepción hecha de los plátanos, los dátiles y las frutas secas, que permanecen algo más en el estómago) atraviesan el estómago en muy poco tiempo, veinte o treinta minutos, como si pasaran por un túnel. Se descomponen y liberan sus vivificantes sustancias nutritivas en los intestinos.

La energía que ahorra la fruta al no tener que ser digerida en el estómago es considerable, y automáticamente es redirigida a depurar el cuerpo de desechos tóxicos, con lo cual produce reducción de peso. Pero todo esto es válido solamente cuando se consume correctamente. ¿Qué es lo que constituye un consumo correcto? Muy simple: puesto que la fruta no está destinada a permanecer mucho tiempo en el estómago, un consumo correcto significa que **nunca se la ha de comer como acompañamiento de ninguna otra cosa, ni inmediatamente después.** Es esencial, cuando se come fruta, comerla con el estómago vacío. Si la comemos correctamente, la fruta -por su alto contenido en agua y por la poca energía que exige digerirla- desempeñará un importante papel, permitiendo que el cuerpo se desintoxique y aportándonos gran cantidad de energía para perder peso y para otras actividades vitales. La fruta es el alimento más importante que podemos comer, pero si la

comemos después de otras comidas, de ello resultarán muchos problemas.

Supongamos que se come uno un sándwich y después una porción de fruta, por ejemplo un trozo de melón. El melón puede pasar directamente, a través del estómago, a los intestinos, pero así se le impide que lo haga. Entretanto, toda la comida se pudre, fermenta y se acidifica. En el momento mismo en que la fruta entra en contacto con la comida que hay en el estómago y con los jugos digestivos, toda la masa de alimentos comienza a echarse a perder.

Cualquier proteína que haya en el estómago se pudre, cualquier carbohidrato fermenta. El contenido del estómago se acidifica, y corremos en busca de alguna medicina, porque nos sentimos mal.

Quizás el lector se haya servido una fruta o un vaso de zumo después de una comida y haya advertido un dolor intenso en el estómago, o una sensación de indigestión o de acidez. La razón de esa incomodidad es haber comido esa fruta, que habría pasado directamente del estómago a los intestinos, pero los otros alimentos que había allí se lo impidieron. De este proceso no se encontrarán pruebas de orden médico, porque la profesión médica no ha estudiado todavía, en medida suficiente, los efectos de la dieta sobre el cuerpo, y los médicos son los primeros en admitirlo. Sin embargo, el doctor Herbert M. Shelton, que es la autoridad respecto de la combinación de alimentos, insiste en que el valor potencial de la fruta solo puede realizarse si se la consume con el estómago vacío. Si persistentemente habéis consumido fruta de manera inadecuada, sin haberos sentido mal, eso no quiere decir que no hayáis violado una ley de la dietética; no hace más que demostrar la tremenda adaptabilidad de nuestro cuerpo. Uno puede arreglárselas para no pagar los impuestos, con aparente éxito, pero eso no significa que no haya infringido la ley. En última instancia, Hacienda está cada vez más cerca, y ya lo atraparé. Y un desprecio prolongado del principio del correcto consumo de fruta terminará por cobrarse lo suyo.

Muchas personas consumen incorrectamente el melón, y después le echan la culpa de lo mal que se sienten.

-Fíjate que no puedo comer melón -dicen-. Cada vez que lo pruebo, me repite toda la noche.

Entonces, ¿que ha sucedido? Pues, que se comieron un trozo de melón después de un sándwich o de alguna otra cosa, y en vez de pasar rápidamente a los intestinos, el melón se quedó detenido en el estómago. Allí fermentó, y la víctima lo repitió toda la noche. Y le echó la culpa al melón, en tanto que si se lo hubiera comido primero, y después hubiera dejado pasar unos veinte minutos, el melón habría salido intacto del estómago, después habría entrado el resto de la comida y no habría habido ningún problema. Fisiológicamente, la fruta atraviesa rápidamente el aparato digestivo, sin el enorme gasto de energía que en otros alimentos. Por eso digo sin la menor vacilación que **la fruta es el más importante de los alimentos que podemos comer**. Y esto es válido para todas las frutas, incluso las ácidas, como las naranjas, piñas y pomelos. La clasificación de estas como frutas ácidas es

solamente botánica Una vez en el interior del cuerpo, cualquier fruta se vuelve alcalina, si se la consume correctamente. De hecho, tanto la fruta como las verduras tienen la peculiar propiedad de neutralizar los ácidos que se forman en nuestro organismo. Las combinaciones inadecuadas de alimentos, una cantidad insuficiente de alimentos con alto contenido de agua, los derivados de muchos alimentos concentrados, los aditivos, la contaminación del aire y del agua, el estrés... todas estas cosas, y muchas más, hacen que nuestro organismo se intoxique y se acidifique. Un exceso de ácidos tóxicos se reconoce porque hay edema, exceso de peso, celulitis, canas, calvicie, estallidos de nervios, ojeras y arrugas faciales prematuras. Las úlceras son un resultado directo del ácido corrosivo en el sistema. La fruta, si se la consume adecuadamente, tiene la maravillosa capacidad rejuvenecedora de contrarrestar la formación de ácidos. Cuando hayáis dominado por completo el principio del correcto consumo de fruta, estaréis sintonizados con uno de los secretos naturales que permiten alcanzar la belleza, la longevidad, y el feliz acuerdo de salud, energía y un peso normal.

desde el momento en que te despiertes, a la mañana, hasta el mediodía por lo menos, no consumas otra cosa que fruta fresca y zumo de fruta. Come o bebe todo lo que quieras, sin imponerte limitaciones. Si lo deseas, cómelo; pero escucha la voz de tu cuerpo: ¡evita el exceso! Si no comes nada más que fruta y zumo de fruta, con ella podrás generar, en vez de consumir, buena parte de la energía necesaria para el día. La digestión de la fruta requiere poca energía, porque no se realiza en el estómago.

Si está bien masticada, no necesita más digestión.

Es en los intestinos donde se absorben todas las sustancias nutritivas. Como la fruta se encamina a los intestinos en cuestión de minutos y no de horas, las sustancias nutritivas que contiene son inmediatamente absorbidas y utilizadas por el cuerpo. Al comer fruta nos regalamos un día más productivo y lleno de energía, porque en vez de dilapidarla, la hemos conservado.

Fuente: Extraído del libro “**La Antidieta**” (Harvey y Marilyn Diamond)

Qué hay de malo en los productos lácteos

Ocho grandes razones para eliminar los productos lácteos de su dieta.

1. Osteoporosis: La leche se recomienda para prevenir la osteoporosis, aunque la investigación clínica muestra que esto no es cierto. Un Estudio de Salud de Enfermeras de Harvard, que siguió a más de 75.000 mujeres durante 12 años, mostró que el aumento del consumo de leche no tiene un efecto protector sobre el riesgo de fracturas. De hecho, el consumo superior de calcio procedente de los lácteos estaba asociado a un mayor riesgo de fracturas. Un estudio australiano obtuvo los mismos resultados. Además, otros estudios han demostrado que no hay ningún efecto protector del calcio lácteo sobre los huesos. Se puede reducir el riesgo de osteoporosis reduciendo el consumo de sodio y proteína animal en la dieta, aumentando el consumo de frutas y verduras, haciendo ejercicio, y asegurando un adecuado consumo de calcio procedente de alimentos vegetales tales como las hortalizas de hojas verdes y las legumbres, así como productos enriquecidos en calcio como los cereales de desayuno y algunos zumos.

2. Enfermedades Cardiovasculares: Los productos lácteos —que incluyen quesos, helados, leche, mantequilla, y yogur— aportan cantidades importantes de colesterol y grasa a la dieta. Las dietas ricas en grasa y grasas saturadas pueden aumentar el riesgo de diversas enfermedades crónicas incluyendo las enfermedades cardiovasculares. Una dieta vegetariana baja en grasas que elimine los lácteos, en combinación con el ejercicio, dejar de fumar, y combatir el estrés, pueden no sólo prevenir los problemas cardíacos, sino también recuperarse de ellos. Existen lácteos desnatados, sin embargo, acarrear otros riesgos de salud como se indica a continuación.

3. Cáncer: Diversos tipos de cáncer, como el de ovario, han sido relacionados con el consumo de lácteos. El azúcar de la leche, la lactosa, se descompone en el organismo en otro azúcar, la galactosa. A su vez, la galactosa se descompone más por la acción de los enzimas. Según un estudio del Dr. Daniel Cramer y sus colegas de Harvard, cuando el consumo de lácteos excede la capacidad de las enzimas de descomponer la galactosa, puede acumularse en la sangre y puede afectar a los ovarios femeninos. Algunas mujeres tienen niveles particularmente bajos de estas enzimas, y cuando consumen lácteos de forma regular, su riesgo de cáncer de ovario puede alcanzar el triple que otras mujeres.

Los cánceres de mama y próstata también han sido relacionados con el consumo de lácteos, presumiblemente asociado, al menos en parte, al aumento de una sustancia llamada factor de crecimiento similar a la insulina (IGF-1). El IGF-1 se encuentra en la leche de vaca y se ha demostrado que aparece en niveles superiores en la sangre de individuos que consumen lácteos de forma regular. Otros nutrientes que aumentan el IGF-1 se hallan también en la leche de vaca. Un reciente estudio demostró que los hombres que poseían los mayores niveles de IGF-1 tenían más de cuatro veces el riesgo de cáncer de próstata en comparación con aquellos que poseían los niveles más bajos.

4. Diabetes: La diabetes dependiente de insulina (tipo I o inducida en la infancia) está asociada al consumo de lácteos. Estudios epidemiológicos de diversos países muestran una fuerte correlación entre el uso de lácteos y la incidencia de esta diabetes. Los investigadores descubrieron en 1992 que una proteína específica de los lácteos provoca una reacción autoinmune, que se sospecha que es lo que destruye las células productoras de insulina del páncreas.

5. Intolerancia a la lactosa: La intolerancia a la lactosa es común en muchas poblaciones, afectando en Norteamérica aproximadamente al 95% de los asiáticos, al 74% de los nativos americanos, al 70% de los africanos, al 53% de los mejicanos, y al 15% de los caucásicos. Los síntomas, que incluyen molestias gastrointestinales, diarrea y flatulencia, suceden porque estos individuos no poseen las enzimas que digieren la lactosa. Además, aparte de estos síntomas no deseados, los bebedores de leche se están también arriesgando a desarrollar otras enfermedades crónicas y dolencias.

6. Toxicidad de la Vitamina D: El consumo de leche puede que no proporcione una fuente consistente y fiable de vitamina D en la dieta. En los muestreos de leche se han encontrado variaciones significativas en el contenido de vitamina D, con algunas muestras que presentaban hasta 500 veces el nivel indicado, mientras que otras poseían poca o ninguna. Un exceso de vitamina D puede ser tóxico y puede provocar niveles excesivos de calcio en la sangre y en la orina, una absorción superior de aluminio por el organismo y los depósitos de calcio en los tejidos blandos.

7. Contaminantes: Se suelen utilizar comúnmente hormonas sintéticas como la hormona de crecimiento bovino recombinante (rBGH)* para las vacas lecheras con el fin de aumentar la producción de leche. Debido a que las vacas están produciendo cantidades de leche que la naturaleza jamás previó, el resultado obtenido es la mastitis, o inflamación de las glándulas mamarias. Su tratamiento requiere el uso de antibióticos, y se han encontrado restos de ellos y de hormonas en muestras de leche y otros lácteos. Los pesticidas y otros medicamentos también son contaminantes frecuentes de los lácteos.

8. Preocupaciones de Salud en Bebés y Niños: Las proteínas, el azúcar de la leche, la grasa y la grasa saturada de los lácteos pueden representar riesgos de salud para los niños y conducir al desarrollo de enfermedades crónicas tales como obesidad, diabetes y formación de placas arterioscleróticas que pueden conducir a problemas cardíacos.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los bebés menores de un año no reciban leche entera de vaca, ya que la deficiencia de hierro es más probable con una dieta rica en lácteos. Los derivados de la leche de vaca son muy bajos en hierro. Si se convierten en parte principal de la dieta, la deficiencia de hierro es más probable. Los cólicos son una preocupación adicional en relación con el consumo de leche. Uno de cada cinco bebés sufren cólicos. Los pediatras aprendieron hace tiempo que la leche de vaca era a menudo la razón. Ahora se sabe que las madres que amamantan pueden tener bebés propensos a cólicos si dichas madres consumen leche de vaca. Los anticuerpos de las vacas pueden pasar del

flujo sanguíneo de la madre a la leche de su pecho y así al bebé. Además, las alergias a los alimentos parecen ser un resultado común del consumo de leche, particularmente en los niños. Un reciente estudio también asoció el consumo de leche de vaca al estreñimiento crónico en los niños. Los investigadores sugieren que el consumo de leche produjo llagas perianales y dolor agudo al defecar, conduciendo al estreñimiento.

La leche y los productos lácteos no son necesarios en la dieta y pueden, de hecho, ser peligrosos para la salud. Consume una dieta sana de cereales, frutas, verduras, legumbres y alimentos enriquecidos como cereales y zumos. Estos alimentos concentrados en nutrientes pueden ayudarte a cubrir tus necesidades de calcio, potasio, riboflavina y vitamina D con facilidad —y sin riesgos para la salud.

*Nota: En **Europa**, la hormona **rBGH** está prohibida para la producción lechera.

Autor: Comité de Médicos para una Medicina Responsable

Fuente y ampliación de información (**visita muy recomendada**): [La página SIN LACTEOS](#)

La industria láctea

Cuando se habla de la producción de leche, nos viene a la mente la imagen bucólica de las vacas pastando mansamente en unos extensos prados verdes. Ciertamente esta situación, que todavía se produce en muchas regiones (sobre todo en zonas rurales), no es la base de la competitiva industria láctea para obtener sus enormes producciones. Salvo en las zonas rurales, hoy en día es prácticamente imposible acceder a una leche en estado "natural". Estamos a merced de la industria y nos ofrecerán lo que ellos quieran. En los casos en que se podría conseguir leche de un ganadero local, quizás antes de ningún tratamiento, seguramente éste se arriesga a una buena sanción en caso de que Sanidad se enterase.

En general, los lácteos de mayor consumo son la leche, quesos, yogures, helados, mantequilla, nata. Dentro de ellos, existe una amplia gama. Es curioso observar cómo han ido intentando salvar los problemas que acarrear haciendo modificaciones en los productos para que "se adapten a las necesidades nutricionales de cada individuo": si la leche entera es mala para el colesterol, sacamos leche desnatada; si la desnatada "parece" agua, sacamos la semi-desnatada; si al desnatar pierde las vitaminas liposolubles, añadimos vitaminas A y D; si tienes riesgo de osteoporosis, añadimos calcio; si tienes más colesterol, sacamos la leche con Omega-3 en vez de grasa animal... En definitiva, lo que nos venden es un "brebaje" industrial que nada tiene que ver con el producto "natural" original y sus supuestas virtudes.

Con los yogures sucede igual, ahora parece que si no tomas bífidus, estás fuera de onda. He leído artículos diciendo que diversos estudios no han encontrado pruebas de que los bífidus reporten beneficios especiales para la flora intestinal ni la salud, ni la leche ni el yogur. Ese mito de que los búlgaros eran muy longevos por tomar yogur, parece ser que no tiene base científica (quizá sea por un conjunto de factores de vida, no por el yogur). Por cierto, ¿te has fijado que los yogures actuales ya no están hechos a partir de la leche, sino de sólidos lácteos o leche en polvo? Por supuesto, es mucho más rentable descomponer la leche en sus ingredientes y almacenarlos para gestionar los excedentes, usándolos según sea necesario.

"El yogur del siglo que viene", el "mousse", es más cremoso, claro, lleva nata añadida. Ahora se produce gran cantidad de leche desnatada, ¿te has parado a pensar qué se hace con la nata sobrante al desnatar la leche? ¿Crees que la tiran a la basura? ¿Adónde más irá a parar?

Con el suero sucede algo parecido. Es un subproducto de la fabricación del queso. Si lo tiran, es una sustancia muy contaminante y deshacerse de él representa un grave problema para esa industria (según el libro Vida Sana, p. 330). La solución: introducirlo en los alimentos como ingrediente. Incluso se vende como suplemento dietético por su "alto contenido en sales minerales, etc."

¿Has oído hablar de los excedentes de mantequilla que se tiran al océano para mantener los precios estables? Sale más rentable que regalarlo a los países del tercer mundo.

Hablando de regalar al tercer mundo: casi siempre se les suele enviar leche en polvo. Es una

forma de sacarse de encima los excedentes; seguro que no la regalan, harán un precio especial. Desde luego, más vale eso que morir de hambre, pero ¿qué efectos puede tener un producto tan desnaturalizado sobre la salud de los receptores? El Proyecto China ha demostrado que los países del tercer mundo (en los que culturalmente jamás se ha consumido lácteos), no padecen osteoporosis y otras enfermedades relacionadas; si les imponemos los hábitos occidentales, les estamos "regalando" muchos problemas de salud.

Incluso las margarinas vegetales suelen incorporar algún derivado lácteo.

Aunque se puede argumentar que uno bebe poca leche (o ninguna), lo cierto es que la mayor parte de los lácteos se ingieren de forma camuflada. Un ejemplo de ello es que hoy en día es realmente difícil encontrar un producto de panadería (pan de molde, galletas, bollería, etc.) que no lleve algún lácteo (indican sólidos lácteos, suero, proteínas de leche, leche en polvo...).

Los procesos de transformación (pasteurización, etc) se nos han vendido como una medida de seguridad para el consumidor, para eliminar todos los gérmenes. En realidad, estos procesos no "higienizan" la leche (continúa igual de sucia, con pus, sangre, antibióticos, hormonas), pero transforman sus cualidades convirtiéndola en un producto "muerto". Al estar muerta, lo que sí se consigue es que dure en los almacenes muchos meses, evitando pérdidas económicas. La máxima expresión de esto es separarla en sus ingredientes o transformarla en leche en polvo. En el libro Vida Sana, se indican multitud de experimentos realizados en los que, debido a su desnaturalización, la leche muerta no es suficiente ni siquiera para mantener en vida a los terneros, cosa que evidentemente sí sucede estando cruda.

Fuente y ampliación de información (**visita muy recomendada**): [La página SIN LACTEOS](#)

Margarinas; nefastas hidrogenadas

Al problema del alto consumo de grasas de origen animal, los occidentales hemos adicionado otro, mucho más grave aún: las pseudograsas o grasas sintéticas. En primer lugar nos ocuparemos de los aceites vegetales hidrogenados, mas conocidos como margarinas; desgraciadamente tan de moda y omnipresentes en las etiquetas de los productos elaborados industrialmente.

Este “descubrimiento” industrial es propio del siglo XX, pese a que en épocas de Napoleón ya se producía un reemplazo barato de la manteca usando grasas animales saturadas. Los tecnólogos aprendieron a manejar la hidrogenación parcial de los aceites y con ello advirtieron que podían convertir un aceite barato en un buen producto untable, de bajo precio y larga duración: la margarina. Inicialmente era un sustituto barato de la manteca, sobre todo útil en épocas de carestía, pero luego la gran industria alimentaria le descubrió otras “virtudes”: versatilidad, estabilidad y plasticidad estructural.

La margarina se obtiene básicamente a partir de un aceite líquido poliinsaturado. En el mejor de los casos se usa soja, maíz y girasol, todos refinados; también se utilizan aceites baratos (palma, colza, algodón). Estos aceites se llevan a temperaturas de entre 120 y 270°C, y se le sopla gas de hidrógeno. Con el auxilio de un catalizador (níquel, platino o cobre), se logra solidificar el aceite (se lo satura), obteniéndose un polímero con estructura similar al plástico. El proceso puede manejarse a voluntad: según los tiempos empleados se modifica la consistencia resultante (he aquí el interés industrial) y la proporción de ácidos grasos trans presentes. Otro beneficio es la estabilidad y conservación que se logra. Una buena prueba es dejar un pote de margarina abierto y fuera de la heladera durante varios días. Verá que no se pone rancia, no genera mal olor... y ningún insecto se acerca!!! Lo mismo puede hacer con los alimentos balanceados de los animales... verificando cuanta margarina contienen!!!

Como resultado de la hidrogenación, la estructura molecular pasa de una configuración natural en forma de curva (llamada cis) a una innatural de forma escalonada (llamada trans). Mientras que el organismo necesita ácidos grasos cis para construir membranas celulares y hormonas, los ácidos trans no existen en la naturaleza humana. Como dice en su libro el Dr. John Tobe: *"La margarina es un compuesto químico que no se disuelve ni siquiera cuando lo fregamos entre los dedos. Imaginen lo que sucede con estas partículas de consistencia similar al plástico, una vez que entran en nuestro cuerpo!!!"*. Sería como ingerir un puñado de telgopor. En realidad el cuerpo intenta eliminar estas moléculas plásticas, las cuales colapsan los órganos depuradores y los fluidos internos (sangre y linfa), y una parte importante queda retenida en el tejido adiposo, como veremos luego.

“El problema de la hidrogenación no es sólo que convierte a las grasas insaturadas en saturadas, sino que afecta su estructura. En concreto, afecta sus enlaces de carbono, en lo cuales se incorporan átomos de hidrógeno, dando lugar a una estructura artificial ajena al organismo humano: el isómero trans. Las grasas saturadas o poliinsaturadas son

reconocidas por nuestro cuerpo; no sucede lo mismo con las trans, que tienen un enlace extraño y acaban interfiriendo perjudicialmente en las reacciones metabólicas. Aunque hay estudios sobre la metabolización de las grasas trans y su relación con el cáncer, los resultados aún no son concluyentes, sobre todo porque estos efectos se presentan a muy largo plazo". La explicación proviene de Rafael Garcés, investigador del Instituto de la Grasa del CSIC de Sevilla (España).

Al inicio se utilizó la margarina como alternativa a la escasez, pero luego se le encontró la veta comercial e industrial. En primera instancia se la promocionaba -con el auxilio de los médicos- para combatir las enfermedades coronarias, reemplazando grasa animal; cosa que luego se demostró totalmente falsa, ya que las grasas hidrogenadas, debido a su estructura artificial, interfieren con el normal metabolismo lipídico y se acumulan en las células adiposas. O sea que saturando aceites vegetales, se introducen más grasas nocivas, cuyo uso se sugiere reducir. Un evidente contrasentido.

Luego vino el empleo masificado de los aceites vegetales hidrogenados en la industria alimentaria, por la simple razón de su menor costo, mayor practicidad (se logran texturas a voluntad), y sobre todo superior conservación de estos compuestos molecularmente saturados y estables (gran resistencia al enranciamiento). Hoy en día, desde las panaderías hasta las grandes multinacionales alimenticias, pasando por las industrias lácteas (que así pueden elevar en modo económico el tenor graso de la leche); todos hacen uso de los hidrogenados. Incluso productos pseudo-naturales promueven la presencia de "aceites vegetales sin colesterol" entre sus ingredientes, en lugar de grasas animales. Pero además de no declararlo, se olvidan de "contarnos" lo más importante: cuál es la estructura molecular de sus ácidos grasos industrializados.

OTRAS PSEUDOGRASAS

Últimamente, en el afán por ofrecer productos grasos alternativos y "saludables", los tecnólogos industriales han desarrollado un arsenal de procesos que imitan sabores y texturas tradicionales, que generan mayores utilidades y sobre todo ofrecen el atractivo comercial de ser "lights". Un caso de la adición de agua, que reemplaza "económicamente" casi la mitad de la grasa de la manteca clásica, aunque requiera el auxilio de espesantes, emulsionantes, colorantes, aromatizantes y conservantes. Otras preparaciones reemplazan la grasa por "almidón modificado". Este aditivo, que aparece en muchas etiquetas de productos "dietéticos", no es otra cosa que almidón de maíz, procesado con ácido clorhídrico o enzimas de moho; gracias a esto el almidón toma una consistencia que al consumidor le deja sensación grasosa en el paladar. Algo similar ocurre con el suero de leche (residuo barato de la industria láctea), cuyas partículas proteicas sometidas a presión dan como resultado una película deslizante en la boca del consumidor, que la percibe como verdadera grasa.

El químico alemán Udo Pollmer en su libro "Buen provecho" da pista sobre los vericuetos legales que ocultan información sobre estos temas al consumidor: "*Lamentablemente en Alemania no es posible identificar fácilmente a los sustitutos de grasas, pues en los potes de*

helados o postres lights basta con declarar que el producto es a base de proteína de suero de leche. Y cuando se usan en quesos lights ni siquiera hay necesidad de mencionar nada, pues los componentes de la leche son considerados como algo natural y no es obligatorio declararlos separadamente”. Si eso sucede en un país como Alemania, ¿que queda para nosotros...?

Otra pseudograsa para conocer es la olestra, desarrollada por una multinacional alimentaria en base a grasa y azúcar. Esta grasa artificial se publicita como adelgazante y reductora del colesterol. Según explica Pollmer *“La primera “virtud” se debe a que nuestras enzimas digestivas no la pueden atacar y desdoblar; la lógica es sencilla, lo que no se digiere, no engorda. Pero dado que originalmente producía diarrea por su velocidad de tránsito intestinal, se le aditivó una sustancia denominada textualmente barrera de escape anal (en inglés “anti anal leakage agent”)... para retardar su evacuación!!!”* Tenga por cierto el consumidor, que estos productos cuentan con todas las aprobaciones legales... FDA incluida!!!

Extraído del libro “Las Grasas”

Fuente: [Prima-Margarinas](#)

Agua; la elección es clara

El agua es un elemento imprescindible para la vida que puede ser responsable de muchas anomalías en nuestro organismo como la artritis, las piedras en los riñones, las piedras en la vesícula, arteriosclerosis, agrandamiento del corazón, enfisema, obesidad, estreñimiento, cataratas, glaucoma, diabetes y otras afecciones. Esto es debido a que todas las aguas no son iguales; hay por lo menos nueve tipos diferentes de agua que paso a explicar a continuación:

-**Agua dura**, ésta contiene sales calizas en exceso, sodio, hierro, cobre, silicio, nitratos, cloruros, virus, bacterias, minerales inorgánicos y sustancias químicas nocivas. Casi todo el agua que tomamos proviene de sistemas públicos o de pozos privados. Éstas son aguas duras. Toda clase de agua que corre a través o encima de la tierra, es agua dura, hasta cierto grado. Cuanto más tiempo pasa filtrándose en el terreno, más dura se vuelve y puede ser más nociva. Algunas ciudades usan el agua de ríos y lagos, o reservas de montañas. Ellos la llaman agua blanda; pero el agua blanda de esas fuentes, solamente lo es si se compara con agua que es más dura.

-**Agua mineral**: Procedentes de ciertos manantiales, son también aguas duras y son conocidas por sus efectos medicinales. Prácticamente todas las aguas embotelladas son aguas duras. La razón por la que el agua mineral tenga un efecto llamado medicinal es por el contenido de minerales excesivos que el cuerpo trata de expulsar cuando lo invaden como cuerpos extraños. En realidad es una forma de disentería que ocurre cuando el organismo trata de eliminar y desarraigar esta condición poco usual. Subsistir en este tipo de agua puede ser en detrimento de la salud.

-**Agua cruda** es aquella que no ha sido tratada de ninguna forma. Puede ser tan dura como el agua caliza o tan blanda como el agua de lluvia. El agua cruda contiene millones de virus y bacterias y está densamente poblada en cada gota. Es verdad que el agua debidamente clorada mata casi todos los gérmenes y virus; pero también mata las células de nuestro cuerpo del mismo modo.

-**Agua hervida**: Hirviendo el agua no eliminamos los minerales inorgánicos; aunque si se matan las bacterias después de unos veinte minutos. Pero los cadáveres de estos gérmenes son acarreados dentro del organismo cuando usamos el agua hervida. Éstos cuerpos muertos forman un terreno de fermentación rápida e invitan a la propagación abundante de gérmenes que ya están dentro del organismo.

-El **agua de lluvia**, que ha sido destilada por el calor del sol, no debería contener materia mineral ni gérmenes; pero mientras atraviesa las nubes, pasa por aire lleno de bacterias, polvo, humo, sustancias químicas, lodo y minerales. Cuando llega a la tierra, está muy saturada de materias putrefactas, sucia y con sustancias químicas que con el calor, se tornan blanco-amarillentas.

-Agua de nieve: La nieve parece blanca y limpia pero contiene muchos gérmenes, minerales y contaminantes, lo mismo que el agua de lluvia.

-Agua filtrada es la que ha pasado por un colador o pasador muy fino, carbón activado u otra clase de barrera mecánica. Su uso es bastante popular y algunas personas piensan que el agua pasada por un filtro es agua purificada. Por un lado es verdad que el cloro, substancias suspendidas y muchas otras químicas sintéticas, se eliminan al filtrar el agua; pero no hay filtro alguno que se haya fabricado que pueda impedir que las bacterias y los virus pasen por el material de que están hechos. Cada poro del filtro más fino que se haya inventado, aun los que contienen plata, es bastante ancho para que pasen millones de gérmenes.

Además, en el fondo del filtro se acumula materia descompuesta, esto crea una situación propicia para que se multipliquen las bacterias por millones. Después de usar el filtro algunos días, el agua filtrada contiene más gérmenes que la original.

-Agua desionizada: El agua procesada por el método de desionización elimina los minerales muy efectivamente; sin embargo se convierte en terreno de multiplicación de bacterias, materias patogénicas y otros virus. El fallo de este sistema está en la capa de resinas que se acumula y que puede convertirse en terreno notorio de multiplicación de bacterias.

Además, la desionización del agua no elimina minerales sintéticos tales como: herbicidas, pesticidas, insecticidas y otros disolventes industriales.

-Agua destilada es la que se ha convertido en vapor dejando atrás virtualmente todas sus impurezas, al condensarse se convierte en agua “pura”. La destilación es el único método efectivo para la purificación del agua.

El vapor que sube no puede acarrear minerales y otros sólidos disueltos, tampoco acarrea gérmenes de enfermedades: ni muertos, ni vivos. El secreto es que el vapor sube entre todas las partículas suspendidas y también entre las sustancias químicas que están presentes en el aire. Cuando ocurre la condensación esta agua recoge los contaminantes del aire. No ocurre así en el agua destilada ventilada, donde casi todas las impurezas son eliminadas.

El agua destilada es el mayor solvente de la tierra; es el único líquido que puede tomarse sin dañar los tejidos. Disuelve las sustancias de los alimentos para que estos puedan ser asimilados y usados por cada célula. Disuelve también los minerales inorgánicos que se alojan en los tejidos de las células para que las toxinas puedan eliminarse durante el proceso de purificación del cuerpo. También disuelve cristales de ácidos y todos los otros productos de desperdicio del cuerpo. Los obliga a entrar en la sangre, para que ésta los lleve a los órganos de excreción.

Nuestro enemigo secreto en Acción:

El agua dura es la causa de nuestras enfermedades. Todo comienza en las nubes; mientras la

lluvia cae, recolecta minerales y sustancias químicas venenosas. Esta es agua buena, excepto por las cosas que recoge en su trayectoria. Cuando llega a la tierra, esta designada a recoger minerales. Estos minerales son buenos, pero solamente para las plantas. Las plantas nunca crecerían si estos minerales no fueran llevados hasta sus raíces.

Los minerales que se colectan en el aire y en el terreno son minerales inorgánicos; de este modo no pueden ser asimilados por el cuerpo. Los únicos minerales que el cuerpo puede utilizar son los minerales orgánicos. Todos los demás son minerales extraños al cuerpo y tienen que ser depositados dentro del mismo o ser expulsados inmediatamente.

El agua como vehículo de minerales es buena para las plantas. Estas a su vez convierten los minerales inorgánicos en orgánicos; de este modo, nuestro cuerpo puede asimilarlos. Nosotros hemos invertido este proceso. Consumimos agua dura saturada de calcio, magnesio, hierro, cobre y silicio sin percatarnos de que el cuerpo no es capaz de asimilar estos nutrientes eficientemente. Por eso la naturaleza los deposita en las coyunturas, en las paredes intestinales en forma de estreñimiento y a lo largo de las arterias causando su endurecimiento. Los riñones y el hígado enrollan los depósitos minerales en forma de piedrecitas que, cuando crecen, no pueden pasar por los conductos normales. También se van formando depósitos de calcio en las válvulas y compartimentos del corazón que pueden abocarnos a necesitar cirugía; así como depósitos en el oído interno que causan sordera.

Una persona promedio consume 450 vasos de minerales sólidos (que se encuentran en el agua dura) durante el transcurso de su vida. Dándole tiempo, el agua destilada disuelve estos minerales depositados con la consiguiente mejora para nuestra salud.

Fuente: Libro **“La elección es clara”** del Dr. Allen E. Banik. Editorial: ACRES U.S.A.
Más información en [Fabrica tu agua](#)

El fraude de la vitamina B12

La profesión médica está gritando "¡qué viene el lobo! y nosotros nos lo creemos. Los médicos están bombardeando constantemente el país con artículos diciendo a los vegetarianos que deben comer productos animales como carne, pescado, huevos o leche y queso para obtener una cantidad suficiente de vitamina B12. Están agrupando a todos los vegetarianos juntos y sin hacer distinción alguna. Sólo porque pueda haber algunos vegetarianos enfermos que no pueden absorber vitamina B12 (y esto es cuestionado por científicos eminentes), no significa que todos los vegetarianos no puedan absorber la vitamina B12. La mayoría de la gente que se ha pasado al vegetarianismo están enfermos y esta enfermedad es la razón por la que cambiaron sus dietas. La mayoría de ellos declaran de buena gana que desde que cambiaron han estado más sanos que en toda su vida. Uno o dos vegetarianos pueden tener poca vitamina B12 pero esto no significa que a todos los vegetarianos estrictos les ocurra lo mismo, o que alguna vez les vaya a ocurrir.

Estoy sorprendida de que haya Higienistas que se crean la propaganda que se supone está pensada para disuadir a la gente a que se vuelvan vegetarianos. Es un hecho científico que somos frugívoros y que la dieta frugívora ha sido bien establecida científicamente. Sabemos que la dieta higienista de frutas, frutos secos, y verduras es la dieta de la que se supone debemos vivir. Estaremos bien nutridos y más sanos si comemos sólo aquellos alimentos a los que estamos adaptados físicamente.

He aquí otra opinión: La naturaleza pone muy poca vitamina B12 en los alimentos destinados para los humanos. Esto nos debería decir algo. Si pone tan poca vitamina en los alimentos, debe significar que o bien no necesitamos mucho, o bien que debemos confiar en que las bacterias la formen para nosotros. Además, ¿quién puede decir cuánta vitamina es necesaria? Según las fuentes médicas (*Heinz Hanbook of Nutrition*) sólo un microgramo al día es adecuado para "curar" la anemia perniciosa, de modo que la necesidad mínima ha sido fijada a ese nivel. No podemos necesitar ni siquiera tanto. Sólo porque algunos científicos escogiesen a un grupo de gente convencional que consume una dieta omnívora y determinase la cantidad de vitamina B12 en sus sistemas, calculase la media, y obtuviese una cifra, uno no puede concluir que esta es la cantidad de B12 necesaria para los higienistas, vegetarianos y veganos normales sanos. ¿Cuántas veces el Dr. Shelton nos indicó que sacar las medias de cualquier cosa de un grupo de personas enfermas no significa nada? ¿Por qué una media de B12 en muchas personas comiendo fortuitamente y atiborrándose diariamente de sangre coagulada, entrañas y basura hecha de cuerpos de animales y sus secreciones, nos produce tanto pánico? ¿Es que no tenemos fe en el organismo vivo? ¿Es que no tenemos fe en el esquema natural de las cosas? ¿Es que siempre nos vamos a dejar manipular por lo que dos científicos secundarios hayan deducido? ¿Es que no tenemos fe en los principios de la Higiene?

He ayunado a numerosos casos de personas con anemia perniciosa que han recuperado su salud pasándose a la Higiene. Nunca he visto a un higienista que tuviese anemia perniciosa. Los comedores de carne supuestamente obtienen bastante B12. ¿Por qué desarrollan anemia

perniciosa? Están sobrecargados de vitamina B12. ¿Por qué no pueden recuperarse bajo los cuidados médicos? Le diré porqué. Simplemente porque la vida y la salud son más que una vitamina. La vida es más que dos vitaminas. La vida y la salud dependen de una miriada de reacciones e interreacciones de materiales e influencias, no sólo de una. Suministrar sólo un elemento de las necesidades fisiológicas del cuerpo no producirá una salud superior. Puede enmascarar síntomas durante el tiempo suficiente como para engañar a los médicos con mentes científicas, que creen en curas específicas para enfermedades específicas, pero nunca engañan a la naturaleza.

¿Por qué la gente con anemia perniciosa recupera su salud cuando viene a la Escuela de la Salud? Simplemente porque **la causa** de la anemia **se suprime** y se suministran las condiciones de la salud y el cuerpo se cura solo. ¿Por qué esos supuestos veganos que desarrollaron deficiencia de vitamina B12 no vienen a buscar cuidado higienista real en vez de escuchar a los investigadores que están subvencionados por la industria cárnica? ¿Por qué creen que tienen que tomar inyecciones de vitamina B12 y recurrir a comer hígado desecado? ¿Por qué aquellos que los guían suponen que no pueden recuperarse? ¿Han pensado en vivir de una forma completamente higienista? ¿Por qué no ayunan para ver lo que el cuerpo puede hacer antes de caer víctimas de los vendedores de medicamentos y drogas? Una razón es porque los vendedores de paliativos les han aterrorizado y les han llevado por el mal camino.

Otra indicación de que la vitamina B12 está en las frutas, frutos secos, semillas y verduras que contienen otras vitaminas B se encuentra en el libro de Rodale titulado *The Complete Book of Vitamins* (página 206). "Como sabe, las vitaminas del complejo B se llaman "complejo" porque, en vez de ser una vitamina, ha resultado ser un gran número de vitaminas relacionadas, que generalmente aparecen en los mismos alimentos." Necesitamos una cantidad tan microscópica de vitamina B12, que no es comprensible porqué exhorta a la gente a comer mucho hígado y otros alimentos que contienen vitamina B12, cuando el exceso no es necesario para la salud, de hecho, un exceso de cualquier cosa sólo ha demostrado ser perjudicial para la salud. Supongo que asume que todo el mundo come productos refinados, bebe café, fuma, y toma antibióticos; estas practicas sí producen deficiencias, al igual que algunas causan la utilización excesiva de vitaminas B. Es muy conocido que las almendras, espárragos, judías, anacardos, higos, lentejas, cacahuets, pacanas, aguacate, coles de Bruselas, coliflor, col berza, guisantes frescos y secos de todas clases; ciruelas, pasas, nueces (negra e inglesa), contienen B1. Puesto que todas las vitaminas B se suelen agrupar juntas, con toda probabilidad debe haber algo de vitamina B12 en estos y en otros alimentos vegetales.

Sabemos que la naturaleza no se olvidó del hombre. Sostengo que la vitamina está en nuestros alimentos. También dispongo de hechos que me dan razón para creer que las bacterias del estómago, y del intestino delgado superior e inferior, la producen para nosotros. También creo que se absorbe desde el intestino delgado en los humanos y tengo artículos que demuestran eso, en al menos un primate que fue estudiado, esto debe tener lugar.

Debe estar tranquilo de que no tengamos que recurrir a las pastillas, algas o partes animales, para obtener nuestra vitamina B12. La naturaleza no se olvidó de la humanidad. Todo este miedo sobre la vitamina B12 es una gran fraude hecho a propósito por los periódicos para impedir que la gente se haga vegetariana y vender carne, productos lácteos y vitaminas.

Coma sus frutos secos, frutas, verduras, y semillas en buenas combinaciones para que se digieran y absorban de forma adecuada, todos crudos, y no tome antibióticos y puede estar seguro de que obtendrá una cantidad suficiente de todas las vitaminas B en proporciones adecuadas, de modo que la cantidad máxima puede ser absorbida y utilizada de forma adecuada. No se deje influir por una "autoridad de la salud" poco fiable que no sabe nada de la Higiene. Aprenda sus principios y ¡defiéndalos! Son tan ciertos hoy como ayer. La verdad no cambia.

Autor: Dr. [Vivian V. Vetrano](#)

Almidones; insospechado peligro blanco

El almidón, es uno de los elementos más abundantes en la nutrición humana, dada su importante presencia en granos, frutos y tubérculos de consumo masivo. Concebido por los vegetales como eficiente nutriente de reserva, sirve a la dieta humana como principal carbohidrato generador de combustión celular. Sin embargo, si no se cumplen determinadas condiciones metabólicas, puede convertirse en importante fuente de toxemia corporal. Dicha situación obedece a un factor relacionado: la excesiva permeabilidad intestinal, lo cual posibilita el rápido paso al flujo sanguíneo y causa gran cantidad de enfermedades crónicas.

Para comprender el funcionamiento del almidón en nuestro organismo, es bueno entender su función en el reino vegetal, donde es originado. El almidón es producido por los vegetales como sustancia nutritiva de reserva, que se almacena principalmente en semillas y raíces, con el objeto de apuntalar el sucesivo ciclo reproductivo. Las plantas producen azúcares a través de: la fotosíntesis solar, el carbono del aire y el agua que envían las raíces. Pero estas sustancias nutritivas no podrían ser conservadas en la semilla en forma soluble, dado que el germen de la flamante simiente, por lo general debe esperar un año o más con el fin de encontrar condiciones apropiadas para generar un nuevo ciclo vegetativo. Por tanto, la planta transforma el azúcar soluble en almidón insoluble, dotando también al germen de ciertos elementos enzimáticos que le permitirán invertir este proceso, ante la necesidad de azúcar para alimentar la próxima fase germinativa.

El almidón, técnicamente definido como un glúcido polisacárido, esta formado por dos tipos de estructuras: la amilosa y la amilopectina. La amilosa es poco soluble en agua, aún en agua caliente. Los alimentos más ricos en esta estructura insoluble son el maíz (las especies destinadas a la producción de almidón llegan al 75% de amilosa), la arveja, el trigo y la papa. Los más pobres en amilosa, y por ende más ricos en amilopectina, son la mandioca, el arroz y la cebada.

La función del almidón en la nutrición humana es la de combustible celular; pero para poder cumplir dicho cometido, debe ser convertido en azúcares simples (glucosa) que pueden utilizar las células. Cuando el organismo advierte exceso de glucosa disponible, el hígado y los músculos almacenan los excedentes, recombinando dichos azúcares simples en forma de glucógeno (estructura polisacárida de reserva) o como grasa (tejido adiposo). Cuando hay carencia de azúcares, el organismo se ve obligado a recurrir al glucógeno o a los tejidos (proteínas) para producir energía. O sea que la adecuada presencia de azúcares permite reservar proteínas para construir estructuras. Vale agregar que además de nutrir las células de todo el organismo, los azúcares también sirven para regular el metabolismo de las grasas (oxidación) o para completar procesos de desintoxicación hepática.

Para que el almidón pueda aportar su riqueza nutritiva al organismo se necesita su correcto desdoblamiento en azúcares simples: glucosa. Antigamente los cereales se comían sin moler. Algunos granos se recolectaban antes de su completa madurez, cuando todavía no todos los azúcares se habían convertido en almidón. Hoy en día hacemos eso sólo con

algunas legumbres frescas (arvejas, habas). Una vez que el grano ha madurado, si bien es práctico su almacenaje, para utilizarlo se hace necesario provocar el proceso de inversión del almidón en azúcares simples y asimilables. El proceso más natural es la germinación de las semillas. Con humedad, temperatura y ausencia de luz solar, el germen despierta, poniendo en marcha la natural cascada enzimática que la naturaleza previó para transformar el almidón en azúcares simples.

El desarrollo de la agricultura y la capacidad de almacenar reservas en forma de granos, fue cambiando los hábitos humanos de consumo. En primer lugar comenzó a modificarse la genética de los granos más populares: de la primitiva selección manual, se pasó luego a la domesticación de especies no originales (exportación de cultivos a nuevos ambientes), a las hibridaciones agrícolas (cruce entre variedades), hasta llegar a la manipulación genética (transgénicos obtenidos por biotecnología). Hoy se desarrollan determinadas variedades de trigo que alcanzan elevadas concentraciones de gluten, proteína responsable de su respuesta esponjosa y liviana en la panificación. Estas alteraciones han crecido exponencialmente en las últimas décadas, a partir de la “revolución verde”, y los cereales más populares han cambiado sustancialmente muchas estructuras (sobre todo a nivel proteico) con respecto a las variedades originales, con las cuales evolucionó el ser humano. Una rara excepción a esta regla la constituye el arroz.

A la par de las alteraciones genéticas, también comenzó a popularizarse la molienda de los cereales y la producción de harinas, “perfeccionándose” los procesos industriales, hasta llegar a la moderna harina blanca súper fina (00000) del último siglo y las immaculadas e impalpables maicenas. Esta tecnología provocó que los almidones quedaran sin sus sinérgicos acompañantes de la semilla (germen, minerales, proteínas, vitaminas y las imprescindibles enzimas) y que dependiesen exclusivamente de ciertas condiciones imprescindibles para lograr el desdoblamiento en azúcares simples. No habiendo germinación, debe existir la suficiente hidratación, que permite el embebido de las moléculas y ayuda a romper la membrana que envuelve a las microscópicas estructuras amiláceas. El calor es otro factor que contribuye a este proceso, favoreciendo la hidrólisis. De allí las antiguas técnicas de elaborar el pan con leudado lento (masa de harina integral leudada durante toda una jornada), de tostar los granos previo a su procesamiento (activa el proceso de dextrinado) ó de fermentar las semillas (malteado de cereales).

Hoy día los eficientes procesos industriales de panificación no toman en cuenta estos importantes requisitos. Con el desarrollo de la premezclas de harina, que ya incluyen los leudantes rápidos y los aditivos mejorantes, la hidratación es fugaz. A ello se suma la cocción ultra rápida de los hornos eléctricos que manejan elevadas temperaturas. Todo esto no solo ocurre en las grandes fábricas, sino también en las pequeñas panaderías o pizzerías de barrio, con lo cual el problema se masifica espectacularmente.

Pero volvamos al proceso metabólico de los almidones. A falta de lenta hidratación y cocción, para completar su desdoblamiento se hace necesaria la buena presencia de enzimas, sobre todo cuando debemos metabolizar almidones que han perdido las enzimas de la

semilla en el proceso de refinación. Entonces entran en juego las enzimas presentes en el alimento o las que aporta nuestro organismo. Siendo las enzimas muy sensibles a la temperatura, las alimentarias se reducen a la cada vez más escasa contribución de los componentes crudos de la dieta (ensaladas, germinados, jugos recién exprimidos, semillas apenas tostadas, etc).

Respecto a las enzimas orgánicas y su adecuada disponibilidad, es algo que depende del buen equilibrio nutricional del organismo, algo difícil de lograr en el ciudadano promedio. Las enzimas son estructuras de aminoácidos, específicas para actuar y transformar determinados sustratos. Sería como la chispa que detona una mezcla combustible. Siguiendo con términos gráficos, su especificidad sería como la llave adecuada para abrir una cerradura; solo una llave puede abrir el cerrojo. A su vez las enzimas dependen de la presencia de un elemento complementario (las coenzimas), sin el cual no pueden funcionar. Las coenzimas se sintetizan a partir de vitaminas y minerales (sobre todo oligoelementos o minerales traza). O sea que sin un adecuado aporte nutricional de aminoácidos, vitaminas y minerales, será obvia la carencia de síntesis enzimática y por tanto se verá disminuida la posibilidad de metabolizar alimentos como el almidón.

Con relación a las enzimas orgánicas que intervienen en el desdoblamiento del almidón, las primeras y más importantes están en la saliva, cuya acción convierte las estructuras polisacáridas (almidón) en disacáridas (maltosa). La amilasa salival (conocida antiguamente como ptialina) tiene un pH neutro (7) que es óptimo para este proceso. Su acción se ve interrumpida cuando el bolo alimenticio llega al estómago y se encuentra con el pH ácido de los jugos gástricos. De allí que algunos sugieren no mezclar almidones y elementos ácidos en la misma comida. En cualquier caso, es obvio que la lenta y cuidada masticación resulta elemental para el buen desdoblamiento de los almidones, sobre todo en presencia de la habitual permeabilidad intestinal que veremos a continuación. Comprobar los efectos de una buena masticación es muy sencillo de experimentar: basta tomar un bocado de cereal cocido neutro, es decir sin aporte de sal o azúcar que puedan modificar su sabor. A medida que pasen las masticaciones y la saliva vaya actuando sobre el almidón, podremos ir notando como aparece gradualmente un delicado sabor dulzón que se va intensificando: es la conversión del insípido almidón en azúcares más sencillos (maltosa).

Luego de pasar por el estómago, los almidones del bolo alimenticio reciben en el intestino la benéfica influencia de nuevas enzimas secretadas por el páncreas: la amilasa pancreática. Bajo la presencia de las amilasas, los almidones se convierten en dextrina y maltosa (disacárido). Finalmente, por acción de la maltasa (enzima sintetizada en la vellosidad intestinal), la maltosa se convierte en un carbohidrato simple: la glucosa (monosacárido). Aún así, se estima que un 20% de los almidones de las legumbres no puede ser digerido en el intestino delgado y debe ser procesado por la flora del colon. Cuando la flora colónica está desequilibrada, cosa que ocurre habitualmente, se advierte la clásica flatulencia, que injustamente se adjudica a las legumbres.

Todo lo expresado indica que varias condiciones se hacen necesarias para la eficiente

conversión del almidón en azúcar simple, más allá de las manipulaciones genéticas: buena hidratación, cocción apropiada, correcta masticación e insalivación, adecuado aporte enzimático y equilibrio de la flora intestinal. Como vimos, muy pocas de estas condiciones se logran en nuestra alimentación moderna. Y esto genera el problema de los almidones “crudos” o “resistentes”. Minimizando la cuestión, podríamos argumentar que más que problema, esto es nada más que un desperdicio nutricional. Sin embargo, este procesamiento incorrecto del almidón tiene facetas más graves, dado que se combina con los desórdenes intestinales, sin que quede muy claro aún el ciclo causa-consecuencia.

Los principales problemas intestinales que potencian el problema de los almidones crudos, son dos: la excesiva permeabilidad de la mucosa intestinal y el desequilibrio de la flora. La sutil mucosa que reviste al intestino delgado (apenas 0,025 mm de espesor) es la única barrera que nos protege de nutrientes mal digeridos y sustancias tóxicas. A causa de numerosas circunstancias, esta delicada estructura de filtrado se hace demasiado porosa, dejando pasar sustancias inconvenientes al plasma sanguíneo. Por esta vía, las moléculas de almidón “crudo” que llegan al intestino, arriban rápidamente al flujo circulatorio, y dado que no son solubles en sangre, el organismo las detecta como sustancias tóxicas.

Las consecuencias de este perjudicial e inadvertido aporte cotidiano de almidones a la sangre, las ilustra con precisión el Dr. Jean Seignalet, eminencia francesa en la problemática intestinal y el ensuciamiento orgánico: “Estas moléculas van acumulándose progresivamente en el medio extracelular o en el interior de las células, produciendo enfermedades de intoxicación: fibromialgia primitiva, psicosis maniaco-depresiva, depresión endógena, esquizofrenia, enfermedad de Alzheimer, enfermedad de Parkinson, diabetes no insulino-dependiente, gota, enfermedades hematológicas (anemia, trombocitopenia, poliglobulia, leucopenia, hiperplaquetosis), sarcoidosis, artrosis, osteoporosis, arteriosclerosis, envejecimiento prematuro, cáncer y leucemias. La tarea de eliminación de estas moléculas exógenas, es asegurada por los polinucleares neutrófilos y los macrófagos que transportan los desechos a través de los emuntorios. Cuando los glóbulos blancos aumentan excesivamente, provocan una inflamación del emuntorio. Esto da lugar a patologías de eliminación: colitis, enfermedad de Crohn, acné, eccema, urticaria, soriasis, bronquitis, asma, infecciones de repetición, alergias, aftas bucales, etc”.

Otra explicación interesante la brinda el Dr. Norman Walter, longevo autor del libro “Rejuvenezca”: “Cuando tomé conciencia que la molécula de almidón no es soluble en agua, alcohol ni éter, descubrí porqué los cereales y los alimentos feculentos que había comido en grandes cantidades habían causado tales daños en el hígado, haciendo que se endureciera como un pedazo de cartón. También me dio indicios de porqué se forman cálculos duros como piedras en la vesícula y en los riñones, y porqué la sangre se coagula de manera no natural en los vasos sanguíneos, formando hemorroides, tumores, cánceres y otros desequilibrios en el organismo. La molécula de almidón viaja a través del torrente sanguíneo y linfático como una molécula sólida que las células, tejidos y glándulas del cuerpo no pueden utilizar”.

Wes Peterson, nutricionista de Wisconsin (EEUU), aporta más datos al rompecabezas: “Hace mucho advertí que los almidones crean mucosidad. Muchos especialistas han tratado este tema, y lo he comprobado en mi experiencia y en la de muchas otras personas. ¿Por qué forman mucosidad? Un motivo es porque son insolubles en la sangre. Las partículas o gránulos de almidón que pasan del intestino al torrente sanguíneo, son tóxicas; el cuerpo no las puede utilizar y resultan perjudiciales. El organismo intenta eliminarlas a través de los principales canales de desintoxicación, entre otros, el sistema linfático y los senos nasales. De esta manera, el cuerpo busca purgarse a través de la mucosidad. Pero este mecanismo a veces no basta; los almidones congestionan y bloquean el organismo, factor que contribuye a la degeneración del cuerpo y a la enfermedad”.

Sin embargo esta problemática se conoce desde hace tiempo, como lo señala el Prof. Prokop de la Humboldt Universität de Berlín (Alemania): "Hace más de 150 años se establecieron los fundamentos del llamado efecto Herbst, que luego fue olvidado. En la década del 60 fue redescubierto por el Prof. Volkheimer en el Charite Hospital de Berlín, y luego examinado a través de muchos experimentos y publicaciones. ¿Qué es el efecto Herbst? Si experimentalmente se le da a un animal o a un ser humano, una cantidad importante de almidón de maíz, galletas u otro producto que contenga almidón, se pueden encontrar gránulos de almidón en la sangre venosa minutos o media hora después de la ingesta, y en la orina después de una hora o más. Se ha creado el término “persorción” para describir este interesante fenómeno. De hecho, es sorprendente que se le haya prestado tan poca atención. Constituye, de hecho, la base de nuestra comprensión de la inmunización peroral y de las alergias. Espero que muchos se den cuenta de las implicaciones que esto tiene en la salud pública”.

El mismo Volkheimer precisa: “Micropartículas sólidas y duras, tales como los gránulos de almidón, cuyos diámetros están claramente en el rango micrométrico, se incorporan regularmente en número considerable desde el tracto digestivo. Los factores motores desempeñan un papel importante en la penetración paracelular de la capa epitelial de la célula. Desde la región subepitelial, las micropartículas son sacadas a través de los vasos linfáticos y sanguíneos. Se las puede detectar en los fluidos corporales usando métodos simples; apenas unos minutos después de la administración oral, se las puede hallar en el sistema sanguíneo periférico. Observamos su pasaje hacia la orina, bilis, fluido cerebrospinal, la luz alveolar, la cavidad del peritoneo, la leche materna y a través de la placenta hacia el flujo sanguíneo del feto. Dado que las micropartículas persorbidas pueden embolizar los vasos pequeños, esto está vinculado a los problemas microangiológicos, especialmente en la región del sistema nervioso central. El depósito a largo plazo de micropartículas embolizantes, formadas por potenciales sustancias alergénicas o contaminantes, o que transportan contaminantes, tiene importancia inmunológica y técnico-medioambiental. Muchos alimentos listos para consumir contienen grandes cantidades de micropartículas que pueden ser persorbidas”.

Al respecto expresa el Dr. B.J. Freedman: “Los gránulos intactos de almidón pueden pasar a través de la pared intestinal y entrar al torrente sanguíneo. Permanecen intactos si no han

sido cocidos en agua durante suficiente tiempo. Algunos de estos gránulos embolizan arteriolas y capilares. En la mayoría de los órganos, la circulación colateral es suficiente para que continúe la función del órgano. Sin embargo, en el cerebro, se pueden perder neuronas. Después de muchas décadas, la pérdida de neuronas podría tener importancia clínica y ser la causa de la demencia senil. Para testear esta hipótesis, hace falta examinar cerebros buscando gránulos de almidón embolizados. La examinación polariscópica de los tejidos permite distinguir claramente a los gránulos de almidón de otros objetos de aspecto similar”.

Para asegurar que los almidones se digieran adecuadamente, los seres humanos debemos masticar muy bien la comida, a fin que se mezcle eficientemente con la saliva. Sin embargo, sólo el 30% o 40% del almidón consumido puede ser degradado en la boca por la acción de las enzimas salivares. El Dr. Arthur C. Guyton en su Texto de Fisiología Médica aclara: “Lamentablemente, la mayoría de los almidones, en su estado natural en los alimentos, se presentan en pequeños glóbulos, cada uno de los cuales tiene una delgada película protectora de celulosa. Por lo tanto, la mayoría de los almidones naturales se digieren de manera ineficiente por la acción de la ptialina, a menos que se cocine muy bien la comida para destruir esta membrana protectora”.

Ahora bien, la cocción necesaria para destruir la membrana protectora de las células de almidón, ¿qué le hace al valor nutricional del alimento? El nutricionista estadounidense Wes Peterson realiza un razonamiento al respecto: “Para evitar absorber gránulos intactos de almidón, tóxicos para el organismo, el alimento feculento debe cocinarse en agua hasta formar una masa homogénea de consistencia blanda. Sin embargo, la cocción transforma el alimento en una sustancia patológica, artificial y extraña, desordena su estructura y su patrón energético, destruye su fuerza vital, daña y altera nutrientes, elimina enzimas y vitaminas, y crea nuevas sustancias tóxicas. Dado que el cuerpo humano utiliza los almidones a través de un complicado proceso que es sólo parcialmente efectivo, ¿por qué no considerar la posibilidad de cubrir las necesidades de hidratos de carbono consumiendo por ejemplo frutas frescas, que ya contienen azúcares simples, fáciles de digerir? No necesitamos almidones para nada y podemos tener mejor salud sin ellos”.

A modo de resumen, creemos útil esbozar algunas sugerencias para minimizar los daños que nos genera la moderna alimentación industrializada a la que estamos expuestos.

- Reducir el consumo de harinas, dado que por lo general tienen un procesamiento inadecuado.
- Privilegiar el consumo de granos enteros e integrales, que obligan a extremar los cuidados de cocción.
- Preferir las cocciones lentas y de baja temperatura, tratando de no superar los 100°C.
- Al cocinar cereales enteros, realizar un tostado previo en seco, agregando luego el agua para completar su correcta cocción.
- Al cocinar legumbres, realizar el remojo previo, sosteniendo luego la cocción hasta que el grano se deshaga ante la presión de los dedos.

- Preferir los granos menos manipulados genéticamente y más resistentes a los cambios estructurales (arroz, trigo sarraceno, mijo, quinoa, amaranto, maíces andinos, etc).
- Realizar una buena masticación e insalivación de los alimentos amiláceos, tratando de advertir el natural sabor dulce que generan los azúcares simples.
- Combinar cereales y legumbres con acompañamientos enzimáticos: ensaladas crudas, germinados, jugos recién exprimidos, semillas apenas tostadas, chucrut, salsa o pasta de soja (shoyu o miso), kéfir de agua, etc.
- Asegurar un buen aporte de microminerales, vitaminas y aminoácidos, a través de alimentos naturales y completos (polen de abejas, sal rosada, algas, semillas, etc).
- Cuidar el equilibrio de la flora intestinal, reduciendo el consumo de alimentos con antibióticos y conservantes, e incrementando aquellos que aportan enzimas, fibra soluble y regeneradores de flora.

Extraído del libro “Desorden Intestinal”

Fuente: [Prama](#)

La solanina de las patatas

Las patatas nos indican cuando están cargadas de solanina.

Muchas veces nos hemos podido encontrar con patatas que tienen zonas muy verdes, es posible pensar que no es más que falta de madurez del tubérculo, pero realmente se trata de un alcaloide tóxico, la solanina.

Las patatas forman parte de la familia de las solanaceas, se caracterizan porque producen solanina entre otros alcaloides. Cuando la patata está expuesta a la luz, la solanina aumenta para proteger al tubérculo, pero después, nos perjudica a nosotros.

El color verde simplemente es clorofila, pero nos avisa de que tiene un elevado nivel de solanina, en este caso, lo recomendable es rechazar la pieza entera, igual que cuando empiezan a brotar.

La solanina proporciona un sabor amargo y en altas dosis de consumo, puede provocar palpitaciones, vómitos, diarreas, boca seca y sed, e incluso, según la ingesta, delirio, alucinaciones y parálisis. Se considera una dosis mortal de solanina para un adulto medio, los 3-6 miligramos por kilo de peso corporal, ahora nos falta saber qué cantidad de solanina puede contener una patata.

Esto puede servir para aclarar a muchas personas que las patatas deben conservarse en lugares secos y sombríos.

Seguro que ahora apreciaremos más las patatas sucias y conservadas en lo más oscuro de la bodega o la alacena de nuestro familiar o amigo agricultor, que las bonitas y limpias patatas conservadas en su bolsita transparente, ya que una exposición a la luz a 16° C durante 24 horas, cuadruplica el contenido de solanina.

¿Qué hacer para eliminar la solanina de la patata?, pues al pelarla se puede llegar a eliminar entre el 30 y el 85%, también pierde más al ser frita, no tanto si es cocida o hervida.

Autor: VelSid

Fuente: [Directo al paladar](#)

El pan

El pan de toda la vida ya no es el mismo que comemos hoy. Con el paso de los años, recordamos con añoranza momentos de nuestra niñez y podemos decir que somos afortunados los que tenemos almacenado en nuestra memoria el olor a pan de aquella tahona... que en nada se parece al de las “boutique del pan” de hoy. El olor de aquel pan de gruesa corteza metido en la talega y que con el paso de los días estaba más apetitoso no es el pan de hoy que como sabemos, está duro mañana.

Pero, ¿qué ha cambiado? Pues todo el proceso de elaboración.

Antes, en nuestras antiguas tahonas, existía un molino para moler el trigo y con el resultado íntegro de esa molienda se hacía el pan, que se convertía en un nutriente de primer orden. Hoy en día, a las panaderías llega una harina desvitalizada y el resultado es el pan que nosotros comemos.

El trigo es la materia prima del pan; es un cereal que ha sido la base alimenticia de las primeras civilizaciones pero vamos a examinarlo un poquito, de dentro hacia fuera. El grano consta de tres partes: el germen, el endosperma y el pericarpio.

- el germen, como su nombre indica es el elemento que permite germinar, dar vida a una nueva planta; es muy rico en minerales, vitaminas y grasas pero es un problema para la industria harinera porque se enrancia con facilidad.
- una parte central a la que llamamos endosperma, pobre en vitaminas y minerales y rica en hidratos de carbono; es el almidón,
- una capa externa a la que llamamos pericarpio rica en grasa y minerales; es el salvado o lo que los ganaderos conocen como afrecho.

La industria harinera en su proceso de refinado separa durante la molienda, en su alarde de tecnicismo, los componentes de estas dos partes no por colaborar en la buena alimentación de sus clientes sino porque le estorban ya que el germen se enrancia y la harina no se puede conservar largo tiempo, el salvado afea un poco el pan y además les interesa convertirlo en otro subproducto para venderlo por separado y solucionar problemas digestivos.

En definitiva, el componente principal del pan actual refinado es el almidón que aporta calorías y escasas vitaminas o minerales.

Pues esto no es lo peor ya que ahora hay que añadirle una larga lista de aditivos autorizados pero no exentos de riesgos para nuestra salud. Algunos de éstos aditivos son:

- blanqueadores (peróxido de benzoico) que hacen el pan más blanco
- mejorantes (dióxido de cloro)
- oxidantes que aumentan el volumen y parece más grande
- estabilizantes
- acondicionantes para facilitar la reacción de la levadura

- antimoho

Los detractores del pan refinado explican que es un alimento desvitalizante, lo cual se entiende por el hecho de estar desnaturalizado; es decir, desprovisto de parte de sus componentes principales que por otra parte, son necesarios en el proceso digestivo para poder ser metabolizados y digeridos. Por tanto, al no tenerlos son sustraídos de las reservas de nuestro organismo.

¿Soluciona esta situación el consumo de pan integral? Pues sólo en parte.

El pan integral no es pan integral, es sólo harina blanca a la que se le ha añadido una parte posiblemente desproporcionada de salvado, lo que trae consigo ácido fítico que acarrea el gravísimo inconveniente de dificultar la absorción del calcio ¿y ahora qué?

¿Cuál es la solución? La solución es volver a lo de antes; es decir a hacer el pan utilizando levadura natural, **LEVADURA MADRE**. De éste modo aparece la fitasa, una enzima digestiva que está latente en la harina y que neutraliza el efecto del ácido fítico.

Desgraciadamente, éste tipo de pan no es fácil de encontrar en el mercado y es una delicatessen para aquella persona que tiene paciencia, tiempo y la suficiente paz interior para amasar y harinear su propio pan. Esto es lo que se llama artesanía del pan.

Vitaminas y minerales que contiene el pan integral:

VITAMINAS

MINERALES

89% de vitamina B6

50% de potasio

80% de B1

75% de magnesio

86% de E

85% de manganeso

77% de biotina

50% de hierro

77% de B3

70% de fósforo

68% de fólico

67% de B2

Antonio Fernández

Publicado por Instituto Torre del Prado en 2:22

lunes 23 de abril de 2007

Fuente: [Vida Saludable](#)

Otro artículo interesante: [El Almidón blanco sin vida llamado Pan. Un factor de enfermedad](#)

Fer: [Reglamentación técnica sanitaria para la elaboración del pan y panes especiales](#)

La sal de mesa; puro veneno

La sal de mesa actual no tiene nada que ver con la sal que se consumía en la alimentación hace tan sólo siglo y medio. Lo que consumimos hoy con el nombre de sal de mesa es cloruro sódico al que a veces se le añade yodo y/o flúor. La **sal cristalina natural**, sin embargo, tanto la que procede del mar como de las montañas, contiene los 84 elementos que compone el cuerpo humano... en su proporción exacta. Abismal diferencia. Es más, poca gente sabe que la composición de la sangre que fluye por los más de los 90.000 kilómetros de nuestras venas, arterias y capilares- es prácticamente idéntica al agua salina del "mar primario", es decir, una solución con la misma concentración de elementos que tenía el mar hace millones de años, en la época en que la vida animal abandonó las aguas. Hasta el punto de que son muchos los investigadores que vienen denunciando desde hace décadas que en lugar de transfusiones de sangre -acción que conlleva hoy tantos riesgos- se puede introducir en el enfermo que lo requiere agua de mar purificada en lugar de sangre ajena. Claro que eso no permitiría el "negocio" actual que se hace con sangre humana...

Producto de la ignorancia

¿Y por qué la industria decidió un día convertir la sal cristalina natural en simple cloruro sódico? Pues porque al analizar su contenido los científicos de la época afirmaron -con la suficiencia que acompaña siempre a la ignorancia en el ámbito del conocimiento- que los demás elementos que contenía -minerales esenciales y otros oligoelementos- eran "impurezas" innecesarias. Y como bastaba el cloruro sódico para salar los alimentos se decidió que era mejor eliminar todo lo demás. Excuso decir que cualquier parecido entre la "sal" resultante que desde entonces consumimos con los alimentos y la sal natural es inexistente. Y de un alimento que era "oro puro" porque proporcionaba al ser humano todos los elementos necesarios para su subsistencia en la proporción exacta que el organismo necesita se pasó a consumir un producto que es "veneno puro", como muy bien saben los investigadores y los médicos, especialmente nutriólogos y cardiólogos.

Y lo lamentable es que a la toxicidad del cloruro sódico hay que añadir la del yodo y el flúor, minerales que hoy se agregan artificialmente a la sal.

El yodo - tóxico para el organismo en cuanto se sobrepasa el mínimo necesario - se añade porque se supone que mejora la función de la tiroides y el flúor -uno de los elementos más radioactivos que existen- porque es "bueno" para los dientes. Un sarcasmo. Sin olvidar que la sal de mesa contiene conservantes cuya declaración en los envases no es obligatoria (el carbonato de calcio, el carbonato de magnesio y los denominados E-535, E-536, E-540, E-550, E-551, E-552, E-553b, E-570 y E-572 así como el hidróxido de aluminio) para evitar que la sal se apelmace. Y, por cierto, ya que se menciona conviene recordar que el aluminio es un metal tóxico que cuando se consume en exceso se deposita en el sistema nervioso y en el cerebro.

De hecho, muchos investigadores independientes a los que no se escucha vienen denunciando que podría estar detrás del cada vez más alto nivel de enfermos de Alzheimer en Occidente. A pesar de lo cual, el aluminio se sigue utilizando en la mayor parte de los **envases metálicos** en los que hoy se comercializan sodas, colas, refrescos y cervezas. ¿Por qué se silencia esto?

La sal de mesa es tóxica

En definitiva, entiéndalo bien: el cloruro sódico, componente básico de la sal refinada de mesa que la mayor parte de la gente consume, es una sustancia tóxica que sobrecarga el organismo, por lo que éste, consecuentemente, se apresta a eliminarlo lo antes posible. Y quizás esté usted pensando ahora mismo que no es su caso porque no le echa sal a la ensalada, al pescado o al filete, pero, ¿se ha parado a pensar que la inmensa mayoría de los productos preparados llevan sal como conservante? Pues sepa que se trata de un problema grave porque al ser humano le bastan **0,2 gramos al día** para tener cubiertas sus necesidades de sal y en Occidente el consumo medio diario por persona está entre 12 y 20 gramos (la ingesta de 40 gramos de golpe puede hasta provocar la muerte). Añádase a ello el hecho de que nuestro cuerpo sólo tiene capacidad para eliminar entre 5 y 7 gramos diarios de cloruro sódico (depende de la edad, constitución y sexo) y a nadie le extrañará que los órganos de eliminación de quien consume habitualmente sal de mesa estén constantemente sobrecargados.

Obviamente, el sodio es un mineral vital para nosotros. Sin él no es posible la vida ya que está en el líquido que baña las células. Lo que sucede es que su equilibrio con el potasio es fundamental y si se rompe puede dar lugar a numerosas patologías, incluidas las cardiovasculares, las renales, las hepáticas y, por supuesto, la hipertensión. Y la única manera de controlar ese equilibrio con seguridad es restringiendo o eliminando el consumo de la sal de mesa, como bien explica José Antonio Campoy en su libro *La dieta definitiva*.

Como es lógico, nuestro organismo intenta protegerse de esa sobrecarga, ¿cómo? pues hidratándose. El problema es que para ello el cuerpo necesita 23 gramos de "agua" por cada gramo de cloruro sódico que no es capaz de expulsar... pero de "**agua celular**". Es decir, el cuerpo se ve obligado a sacrificar el agua de las células a fin de evitar el efecto negativo del cloruro sódico. Y eso hace que mueran millones de células deshidratadas con lo que, además, se forma tejido muerto que también hay que eliminar. Por eso el consumo excesivo de "sal de mesa" provoca la formación de edemas y tejido acuoso con exceso de ácido; así pues, también el exceso de sal de mesa es causa de la celulitis (lo que explica por qué la padecen personas que no comiendo apenas grasas sufren ese problema o están obesas).

Pero aún hay más: cuando el consumo es excesivo llega un momento en el que el cuerpo ya no puede dedicar a esa labor de desintoxicación más agua celular y utiliza otra vía para resolver el problema: la cristalización en huesos y articulaciones. Para ello, los aminoácidos de origen animal se unen con el cloruro sódico y se depositan en forma de cristales de ácido úrico dando lugar a la formación de piedras renales y de vesícula así como a la artritis, la

artrosis y las enfermedades reumáticas.

La sal es imprescindible para la vida

Llegados este punto hay que dejar bien claro que la sal natural no sólo no es negativa sino absolutamente imprescindible para la vida. Todo lo que hemos explicado hasta ahora se refiere a la sal de mesa refinada que nos han acostumbrado a consumir y se comercializa masivamente. Una "sal" que sólo contiene cloro y sodio además de yodo y flúor -éstos dos minerales en los casos en que se la "enriquece" con ellos-. Minerales que no están además en la proporción natural que deberían hallarse -como en el caso de la sangre- y cuyas frecuencias tampoco son las correctas ya que sus estructuras han sido alteradas en el proceso de manipulación industrial.

La única sal pura y completa de la Tierra se encuentra únicamente en los lugares donde hace millones de años se secaron los mares primarios: las minas terrestres. En ellas está la única sal que contiene todos los elementos que se encuentran en nuestro cuerpo y que, debidamente mezclada con agua, nos ofrece toda su energía almacenada junto con su contenido en biofotones. Sólo que también en ella hay dos tipos de sal: la que compone el 95% de la mina y que no es sino "sal gema" y otra que se encuentra en forma de vetas y que tiene forma cristalina: la "sal de cristal de roca". Ambas son naturales, contienen los 84 elementos ya mencionados, pero la diferencia está en la presión a la que han estado sometidas. Y se trata de una circunstancia muy importante; los elementos que contiene la sal gema no han recibido suficiente presión y no se encuentran integrados en el cristal sino que se hallan en la superficie y en los espacios intermedios de la estructura cristalina. En cambio, en la sal de cristal de roca sí lo están. Y es precisamente ese hecho el que garantiza la disponibilidad bioquímica de los elementos para nuestras células.

España y otros países europeos ha empezado a comercializar sal de cristal procedente de minas del Himalaya. Una buena noticia porque, según los expertos, su consumo regular puede aliviar -cuando no curar- numerosas enfermedades.

Autor: Jorge Palafox

Fuente: Resumen extraído de la revista [Discovery Salud nº 43](#) (año 2002)

Otro artículo sobre la sal en página web de [Prama](#)

Nota de Adepogol: Como hemos podido ver, la sal de roca cristalina es una opción más saludable en el sentido de que no contiene las sustancias perjudiciales de la sal de mesa; sin embargo, hay algo importante que no se menciona en el artículo y es que los minerales de ambos tipos de sal son inorgánicos.

Los minerales inorgánicos no pueden ser asimilados por nuestro organismo y los que nuestro cuerpo no consigue expulsar, son depositados en nuestro sistema y contribuyen a la artritis, piedras en el riñón, endurecimiento de las arterias, cálculos en la vesícula biliar, la enfermedad de Bright, problemas del corazón, senilismo, osificación, o calcificación del

cerebro y muchas otras enfermedades.

Los únicos minerales que el cuerpo puede utilizar son los minerales orgánicos y los obtenemos a través de las plantas, las cuales no podrían vivir sin los minerales inorgánicos. Por tanto, es recomendable reducir el consumo de sal o bien eliminarla de nuestra dieta.

Más información: Artículo “*Agua; la elección es clara*” y en el libro disponible en la sección “Libros, documentos y vídeos”, bajo el nombre de “*La gran polémica del agua*”

Azúcar blanco; ladrón del organismo

Por millares de años el ser humano satisfizo el gusto por el sabor dulce con fruta fresca, fruta seca y miel. Todos alimentos naturales que además de contener azúcares, también nos aportan vitaminas, minerales, enzimas, ácidos orgánicos, proteínas, agua, etc. Sin embargo hoy, la sacarosa contenida en el jugo de la caña de azúcar -refinada y cristalizada- ha desplazado a las fuentes naturales de azúcares y es utilizada en enormes cantidades en infinidad de procesos industriales.

El azúcar blanco, además de no beneficiar al organismo y no aportar ningún elemento nutritivo y vital, resulta altamente dañino. Es un verdadero peligro para la salud pública, por ser fuente directa o indirecta de muchos padecimientos "modernos": caries dental, acidificación de la sangre, descalcificación, arteriosclerosis, infarto de miocardio, diabetes, obesidad, acné, úlcera de estómago, colesterol, tensión nerviosa, problemas de circulación, hiperexcitabilidad, degeneración hepática...

Muchos se preguntarán porqué resulta tan nocivo este derivado de la caña, cultivo originario de la India que los españoles introdujeron en América. La respuesta: la sustancia que hoy conocemos como azúcar poco tiene que ver con la planta original. Se trata sólo de sacarosa "purísima" privada de impurezas, vitaminas, minerales, enzimas y de todo elemento vital.

En definitiva, una sustancia química completamente artificializada. Una vez ingerida -y a diferencia de cualquier otro alimento- se transforma completamente en energía, sin dejar siquiera trazas de residuos: nada de proteínas, grasas, almidones, vitaminas, ni minerales.

Como otras sustancias químicas puras, la sacarosa excita el organismo con su carga energética inmediata, pero lo enerva y lo debilita, haciendo trabajar en vacío todo el aparato metabólico. Pero lo más grave es que para su metabolización el organismo debe emplear reservas orgánicas de vitaminas, aminoácidos y minerales, empobreciéndose.

Las investigaciones -escasamente difundidas por cierto- indican que no solo el abuso, sino el simple uso de la sacarosa pura, predispone el organismo a las modernas enfermedades de la civilización. Indígenas de África y Asia cuando consumen azúcar refinado sufren las mismas enfermedades de los occidentales más golosos y drogodependientes. Sin embargo en estudios hechos en Sudáfrica sobre muestras de orina de 2.000 trabajadores de plantaciones de caña de azúcar, no se hallaron trazas de glucosa pese a que de promedio mascaban 2 kg diarios de caña, es decir, que ingerían unos 350g de azúcar. La explicación: mientras que la caña mascada es un alimento natural y relativamente completo, el azúcar refinado es un producto extraño y nocivo para el organismo. Otras investigaciones realizadas en África e India muestran que la diabetes es desconocida en pueblos que no incluyen carbohidratos refinados en su dieta.

El azúcar blanco resulta particularmente nocivo para los niños, los ancianos y las mujeres, ya que roba del organismo calcio y sales minerales (sobre todo cromo). Esto sucede debido a

que la sacarosa se une al calcio presente en la sangre, formando sucrato de calcio que se elimina por intestinos y riñones. También roba vitaminas y enzimas, necesarias para su desdoblamiento (la sacarosa es un disacárido que el organismo debe convertir en compuestos simples como glucosa y levulosa). Detallados estudios demuestran que cada vez que ingerimos sacarosa, para su metabolización agotamos reservas orgánicas de preciosos aminoácidos (triptofano y metionina), de vitamina B (sobre todo B5, B6 y B12), vitamina PP y minerales. De allí que se defina al azúcar blanco como un verdadero "ladrón" del organismo.

¿Que ocurre en la industria?

Es importante comprender lo que sucede en la industria azucarera, donde ingresa un producto noble como la caña y sale algo tan desvitalizado como la sacarosa. Dejémosnos llevar por la explicación calificada del Dr. Jaime Scolnik, quién en su libro "*La Mesa del Vegetariano*" hace un minucioso análisis técnico del proceso, luego de haber visitado varios establecimientos: "Una vez extraído el jugo de caña y descartada la fibra vegetal, se cuele, se clarifica con anhídrido sulfuroso y cal, se calienta a 100°C y se filtra agregándole tierra de infusorios y ácido fosfórico, descartándose los residuos sólidos. El jugo resultante se concentra, obteniéndose un jugo espeso (melado). Este melado se evapora nuevamente al vacío y se cristaliza la sacarosa, separándose de la miel residual. Los cristales obtenidos se blanquean con azul de ultramar a fin de eliminar la coloración amarillenta de los residuos de miel intercrystalina o de sales de hierro. Esta es llamada azúcar de 1ª y tiene un 99% de pureza en sacarosa. La miel resultante (llamada de 1ª) se somete a una nueva cocción, obteniéndose azúcar de 2ª (con una pureza del 97%) y miel de 2ª. Esta última se vuelve a cocinar resultando azúcar de 3ª (con un 94% de sacarosa) y miel final o melaza".

"La melaza es una miel agotada -continúa Scolnik- aún con un 30% de azúcar, pero al no poder cristalizarla se destina a la producción de alcohol o alimento de hacienda. En cambio el azúcar de 3ª se vende habitualmente con el nombre de "rubio" o "moreno", estando muy lejos de ser un producto integral o natural, sino más bien un producto residual de la fabricación del azúcar blanco, cargado de impurezas y residuos industriales que contiene sulfito de calcio, sales resultantes de la combinación de cal y azufre, hidrosulfito de sodio, ácido fosfórico, carbonato de sodio, etc".

"Mientras que el azúcar de 3ª no sufre un ulterior proceso de refinación -dice Scolnik- los azúcares de 1ª y 2ª son refinados, no porque la industria defienda la salud del consumidor, sino para poder conservar en mejores condiciones el producto".

¿Existe un azúcar integral?

El mismo Dr. Scolnik clarifica respecto a los llamados azúcares integrales. "Demostrado que el azúcar rubio no merece el nombre de integral o natural, hay antiguas alternativas que preservan los valores nutritivos del jugo de la caña de azúcar. Un procedimiento (llamado mascabado) consiste en cocinar el jugo de caña para concentrarlo (evitando su

fermentación), obteniéndose un residuo sólido que, molido, da lugar a un verdadero azúcar integral”.

Otras alternativas

Existen otras fuentes naturales para endulzar. Una de ellas es la miel, sobre la cual expresa Scolnik: "Es un alimento orgánico, vivo y no una sustancia muerta como el azúcar industrial. La miel, en lugar de robar, aporta al organismo: calcio que nutre y fortalece los dientes y los huesos; hierro que enriquece los glóbulos rojos de la sangre evitando la anemia; aceites esenciales y balsámicos que desinfectan y tonifican las vías respiratorias; ácido fórmico que es un poderoso antiséptico; vitaminas que son sustancias indispensables para la salud; fósforo que es un tónico para el sistema nervioso; glucosa, fructosa, diastasas, dextrina, albúminas, etc. La miel puede sustituir al azúcar en todas sus aplicaciones, aunque es obvio que la cocción destruye enzimas y vitaminas".

La principal fuente natural de azúcares son las **frutas** consumidas frescas, pues además de la fructosa y minerales aportan enzimas y vitaminas. También pueden utilizarse numerosas frutas secas (pasas de uva, dátiles, higos, peras, duraznos, damascos, ciruelas, arándanos, etc) donde la evaporación del agua permite mayores concentraciones de azúcares y por tanto intensos sabores dulces naturales. Otra fuente de azúcares son las semillas -crudas o tostadas- como: girasol, nuez, maní, almendra, castaña de cajú, nuez de pecán, castaña de pará, sésamo, etc.

Para los diabéticos existe también un endulzante natural que a su vez reduce la tasa de azúcar en sangre. Nos referimos a la yerba dulce (**Stevia rebaudiana*) que entrega su poder endulzante a través de infusión en líquidos calientes, sin aportar hidratos de carbono ni los perjuicios de los edulcorantes sintéticos.

Fuente: [Prama](#)

***Nota:** La comercialización de la Stevia no está permitida en Europa. ¿Tendrá algo que ver la industria azucarera...?

La impostura pasteuriana de las vacunas

8º Congreso de la Federación Nacional de los Sindicatos de Defensa de Cultura Biológica y de Protección de la Salud de los Suelos (1) - Tours 7 de mayo 1977

Conferencia

del Profesor L.-Cl.Vincent

Ingeniero Diplomado etp, fundador de la Bio-electrónica, antiguo profesor en la Escuela Antropológica de París (2), Presidente de la Sociedad Internacional de Bio-electrónica Vincent (sede social : Ottfingen – Alemania Federal), encargado de investigaciones b.e. (medicina, ganadería, alimentación, cuidados de belleza), luchas contra la polución, para la calidad de ----- La vida -----

Resumen

de “La Impostura Pasteuriana de las Vacunas”...
...a las trombosis, cánceres y todas las degeneraciones modernas.

LA IMPOSTURA PASTEURIANA

La impostura de Pasteur ha consistido en el hecho de haber añadido secretamente bicromato de potasio – veneno violento – a la vacuna contra el carbunco del carnero (peste ovina), preparada con ocasión de la famosa experiencia de POUILLY-LE-FORT, en julio de 1881.

Al mismo tiempo, exponía al mundo de los científicos una hermosa teoría vacunal según la cual las vacunas eran el resultado de un cultivo, atenuado por el aire y el calor, de microbios específicos de la enfermedad; este cultivo inyectado a los individuos sanos, producía una forma ligera de la enfermedad y preservaba entonces - “inmunizaba” - de la enfermedad infecciosa grave y peligrosa.

Esta era, sin embargo, una teoría tan peligrosa como incomprensible, que violaba gravemente el buen sentido común. ¿Como “protegerse contra una enfermedad microbiana infectándose con un cultivo atenuado de dichos microbios”?

Por ello, las oposiciones contra tal teoría delirante, fueron tan violentas como desenfrenadas. Pero, Pasteur, inquebrantable y provocante, clamaba de esperar los resultados de la famosa experiencia proyectada, que una Comisión oficial, incluyendo a los feroces adversarios de las teorías pasteurianas, debía controlar en todas sus etapas, salvo – curiosamente – en la preparación de la vacuna.

La “famosa experiencia” tuvo realmente lugar:

– 50 carneros fueron vacunados en primer lugar – dicho de otra forma “inmunizados” - por

la vacuna milagro;

- algunos días más tarde, recibieron una inyección de cultivo virulento, junto con otros 50 carneros-testigos no vacunados anteriormente.

Los testigos murieron rápidamente; mientras que los primeros, los “inmunizados”, presentaron ligeras alteraciones, pero finalmente resistieron todos.

Esto fue, pues, no sólo un éxito, sino más bien un triunfo delirante que pulverizaba a todos los contestatarios y aseguraba en lo sucesivo, a Pasteur una gloria universal. Fue, de repente, la abertura de todas las Academias, el honor increíble de ser invitado del Parlamento inglés, etc... ¡Pasteur por su ciencia! ¡su genio único! se había vuelto de repente el igual de Dios: ¡el hombre que había vencido a la muerte, y dado al mundo el secreto de la salud!

¿Pasteur, no acababa de abrir una era nueva e inigualable de felicidad a la humanidad? Su gloria estaba por siempre asentada, incontestable, inmutable para la Eternidad. Y Francia, su patria, debía al mismo tiempo, beneficiarse de un prestigio único, incomparable, pronto proclamado por el planeta entero.

Pero, tristemente, tal entusiasmo enseguida aparecería usurpado. Una experiencia trucada, fundada en falsos principios, un desprecio total de la Ciencia y un incontestable abuso de confianza con respecto al mundo científico y a la verdad científica, esta impostura iba a rebajar pronto al genial Pasteur al nivel de los más innobles charlatanes, pues se había atrevido a trampear con los problemas de la salud pública que son, desde hace mucho, los más graves y los más nobles en toda sociedad que respete el porvenir humano.

Todo esto se revelaría durante los meses que siguieron a las crisis delirantes de un entusiasmo colectivo, nacido de una monstruosa mistificación. Así fue, los países que quisieron verificar la experiencia de POUILLY-LE-FORT (Italia, Alemania, Rusia, Argentina, etc...) reproduciéndola sobre la misma base de la “teoría expuesta por Pasteur” referente a los “cultivos microbianos atenuados” que conducen a una “vacuna inmunizante” acabaron todas en un fracaso total. Los rebaños vacunados fueron todos fulminados por la vacuna: allí faltaba el “famoso producto químico”, el único eficaz, añadido secretamente – el bicromato de potasio – veneno oxidante violento que destruía los microbios; pero que preparaba a la larga las degeneraciones, punto capital que el mistificador Pasteur no había previsto en absoluto, ni siquiera sospechado.

LA IMPOSTURA CONFESADA, PERO... ¡ MANTENIDA EN SECRETO !

CONSIDERANDO, que la verdad sobre este asunto no fue conocida mas que dos años después de protestas, intimidaciones, discusiones, a menudo injuriosas, entre los medios científicos extranjeros y Pasteur: así, la Academia de Turín mofándose de “Su Señoría Pasteur” ante la masacre producida por la inoculación de la vacuna a los rebaños italianos en experimento.

Fue en 1883, en efecto, cuando Pasteur hizo formular a la Tribuna de la Academia de Ciencias, por sus colaboradores Roux y Chamberland, la declaración de que las vacunas recibían un “activador”, bajo la forma de “una solución de bicromato de potasio al 1/2.000”. Este veneno ácido-oxidante poderoso, que solo es activo, destruye los microbios pestíferos alcalino-reductores, pero predispone a los desordenes cancerosos futuros, esencialmente ligados a los medios oxidantes y alcalinos, cuando los ácidos, degenerando con el tiempo, se vuelven alcalinos por pérdidas de protones.

A pesar de la declaración de 1883, que no fue conocida más que por algunos académicos – habiéndose ahogado toda la publicidad – pese a esta impostura explicada, sino justificada, por consideraciones pseudocientíficas, Pasteur permanecía inmutable, abanderado en su gloria universal.

Así pues, la experiencia de POUILLY-LE-FORT atribuía a las vacunas un carácter milagroso. Ella fue la base de su utilización mundial. Es el origen de las esterilizaciones pasteurianas en todos los campos. Este conjunto de principios erróneos llegó a ser el fundamento de una nueva medicina que debía, en menos de un siglo, conducir a las poblaciones civilizadas a la degeneraciones del cuerpo y del espíritu: trombosis, cánceres, alteraciones neurológicas, deficiencias mentales, malformaciones congénitas cada vez más monstruosas conduciendo finalmente – por exceso de oxidación – a la droga, a las violencias, a la necesidad de autodestrucción de las sociedades, mientras que estas permanecen apacibles y equilibradas cuando poseen verdadera salud.

CONSIDERANDO, que en razón del renombre mundial de Pasteur, sus experiencias falsificadas, sus falsos principios, denunciados desde siempre por diversas autoridades científicas como flagrantes contra-verdades han sido siempre mantenidos, enseñados y defendidos, a diestro y siniestro por las esferas oficiales de las Academias y de la Enseñanza Universitaria.

Estas esferas, aún hoy en día, rehúsan siempre formalmente reconocer la evidencia – debiendo sufrir por ello la Verdad, la Ciencia y la Salud pública – a fin de no desflorar en absoluto el inmenso prestigio intocable de un gran hombre vuelto tabú, y sobre todo de no alterar el prestigio de sus discípulos, mantenedores interesados, tan sectarios como furiosos, de los fabricantes de venenos vacunales, indebidamente pretendidos aptos para dispensar salud.

LAS CAUSAS DEL DESCENSO DE MORTALIDAD. ¿LAS VACUNAS? ¿O EL AGUA Y LA HIGIENE?

CONSIDERANDO, que el descenso continuo de la mortalidad, formalmente registrado, desde 1890, en todas las ciudades y aglomeraciones de Francia, no es en absoluto debido a las vacunas.

En efecto, la época de las vacunas obligatorias no ha comenzado más que a partir de 1920.

Estas provocaron por otra parte instantáneamente la brusca subida de los fallecimientos por alteraciones circulatorias y cánceres.

Del mismo modo, antes de la B.C.G., el descenso de la tuberculosis era constante e ininterrumpido. Pero, la nueva subida de esta enfermedad fue inmediata a partir de la aplicación de dicha B.C.G., en Clermont-Ferrand sobre todo y en numerosas ciudades.

En realidad, fue preciso esperar la ocupación alemana para ver descender de repente, con una rapidez increíble las mortalidades de todo tipo. A pesar de las restricciones, o más exactamente a causa de ellas – habiendo sido el pan y los hidratos de carbono sobre todo reemplazados por la rutabaga - la tuberculosis, las enfermedades del sistema circulatorio, los cánceres, etc. retrocedieron en la mayor parte de las grandes ciudades. Para todos estos casos, las gráficas de mortalidad acusan una tendencia espectacular “hacia el descenso”, desde la ocupación y durante todo el periodo de restricciones hasta alrededor de 1950. En esta fecha, las curvas suben de nuevo para alcanzar los niveles de 1939.

CONSIDERANDO, de hecho, que los descensos de mortalidad observados en el mundo entero en el curso de los 80 últimos años, objetivamente se revelan debidas al progreso de la higiene, en particular a la del agua, a la mejora del hábitat, urbanización del medio (alcantarillado) y al acondicionamiento de los alimentos.

Es preciso excluir todas las medidas abusivas de esterilización de las aguas, convertidas así en altamente trombógenas y cancerígenas, por productos súper-oxidantes (compuestos clorados, ozonados, etc...). Fabricando cadáveres de microbios, además de virus, estos aditivos químicos desempeñan, en realidad, el papel de factores anti-vida. Si la primera vida no ha podido existir más que en ausencia total de oxígeno, lo mismo sucede cada día con las diversas renovaciones celulares de todo tipo.

CONSIDERANDO, que en consecuencia, es tan falso como nefasto para la salud pública presente y sobre todo futura, atribuir a las vacunas cualquier mérito en el descenso continuo de las mortalidades generales, constatadas por todas partes desde hace 80 años.

En efecto, las búsquedas personales del que suscribe realizadas en diversos continentes y las cifras oficiales recogidas en el lugar, demuestran, de manera perentoria, que los países menos vacunados – sin obligación vacunal – son los que poseen la más débil mortalidad, mientras que los habitantes dispongan de un agua pura natural. Así,

- Islandia – agua de nieve – posee la mortalidad más débil de Europa con 7 por 1.000 habitantes.
- Los Países Bajos – agua de dunas – tienen una mortalidad de 8 por 1.000.
- E.E.U.U., donde las vacunas, dejadas libres, son poco practicadas, registran una mortalidad de 9,5 por 1.000. Sin embargo cuentan con 15.000.000 de anormales mentales: son los efectos del cloro, flúor y otros productos químicos añadidos al agua “potable”, horrorosamente clorada en general, debido al enfermizo terror a los

microbios.

- Canadá: mortalidad 7,4 por 1.000. Vacunaciones libres y (en general) aguas puras. En Quebec, la tribu india de los Chicoutimis, no vacunada, que dispone de manantiales puros, practicando una higiene tradicional, presenta una mortalidad particularmente débil de 6,1 por 1.000.
- Francia, por fin, el país más vacunado del mundo, y así el más envenenado por las vacunas, alcanza, ¡oh sorpresa!, una mortalidad de 10,4 en 1974, es decir, un exceso de fallecimiento, con relación a las tasas de Islandia, ¡representando 400 franceses ofrecidos cada día en holocausto a las imposturas del charlatán Pasteur!

¡El efecto patente de las vacunas es, así, el de favorecer la **muerte**!...

TUBERCULINACIONES Y PARALISIS DE BORNHOLM

CONSIDERANDO, además, que la epidemia sobrevenida en la Isla de Bornholm (Dinamarca), de 1930 a 1932, fue la consecuencia de las primeras pruebas de tuberculización (B.C.G.) en niños de 7 a 12 años. Hizo 8.600 víctimas, de las cuales 4.700 paralizados.

CONSIDERANDO que,

- Dichos niños tan altamente contaminados por el test vacunal de la tuberculina, debían enseguida contaminar a sus padres y a su alrededor: adultos, algunos de 80 años de edad, quedaron repentinamente paralizados.
- La causa real de esta epidemia fulminante resultaba de las primeras pruebas efectuadas por los promotores del B.C.G. y debía permanecer inmediatamente en un riguroso secreto en el mundo entero, bajo la presión de consignas formales dadas por los impostores vacunales: institutos y fabricantes de vacunas.

LA EPIDEMIA DE BORNHOLM Y LA COMPLICIDAD DE LAS FACULTADES DE MEDICINA

CONSIDERANDO, que estas consignas y este silencio de infamia perduran aún hoy en día, en el mundo entero, ¡Pues no existe ninguna obra en ninguna Facultad de Medicina del planeta, que revele el origen verdadero de la epidemia explosiva y trágica de Bornholm!

CONSIDERANDO, que si la existencia de esta fulminante epidemia se menciona bastante por todas partes (y con razón: 8.600 víctimas y 4.700 paralizados), no se precisa en absoluto que se trataba de “pruebas de test tuberculínico”.

Se pretendió que nos encontrábamos en presencia “de una infección a a partir de un cierto semi-virus, una rickettsia” (ni microbio, ni virus, sino pura invención del arsenal microbiano de los impostores pasteurianos) de la que se ignoraba, por otra parte, de donde venía: lo que constituye una monstruosidad.

CONSIDERANDO,

- Que la verdad sobre la causa real de este drama no fue descubierta más que en Septiembre de 1968, a continuación de una encuesta hecha sobre el terreno por el que suscribe. Encuesta facilitada por el Ministerio danés de la Salud pública, que, por otra parte, el mismo ignoraba por completo la verdadera causa de esta desastrosa epidemia sufrida por su país, y creía en una epidemia accidental de origen desconocido.
- Que este hecho baste, por sí sólo, para demostrar, a la opinión pública mundial, la “buena fe” de los Institutos y fabricantes de vacunas, mientras que son los verdaderos responsables de un ejercito de paralizados, como consecuencia de las pruebas practicadas en seres humanos, de inoculaciones de frotis de cultivos de bacilos tuberculosos de origen bovino.

REALIDAD DE LA MALIGNIDAD DE LAS VACUNAS O LA CARRERA HACIA LOS CANCERES

CONSIDERANDO, que si tales amenazas son tan innobles como ridículas, por el contrario, la realidad de la malignidad de las vacunas, en todos los estadios de la vida y en todas las enfermedades, es, por el contrario, de una evidencia indiscutible.

Y lo cierto es que es Pasteur quien, por sus vacunas trucadas con la ayuda de peligrosos productos químicos, ha intoxicado a las muchedumbres del mundo entero. Actualmente, numerosas vacunas reciben sales de mercurio. Ahora bien, son tales sales – venenos violentos – las que, en Minamata (Japón), debían provocar espantosas enfermedades, por su presencia en dosis mínimas en las aguas.

Pasteur ha abierto pues, fabulosamente, la era de las degeneraciones, llamadas “enfermedades de la civilización” y que en realidad son “enfermedades irreversibles del pasteurismo”.

Estas enfermedades, agravadas por la falsa higiene de las esterilizaciones ultrajantes de las aguas – tratamiento con lejía, flúor, ozono, amoniaco, etc... - representan, en los E.E.U.U., los tres cuartos de las enfermedades solamente en trombosis y cánceres; correspondiendo el cuarto restante a las enfermedades mentales. Los 15 millones de inadaptados mentales representan, por si mismos, la carga enorme de 20 mil millones de dólares por año.

EL “MEDICO ACIDO” DE LA EDAD DE ORO EL RECHAZO DE LA QUIMICA Y DE LA ANTI-MAGNETICA

CONSIDERANDO, que existe por todas las partes del mundo medios tradicionales, a menudo muy antiguos, naturales y de reacción ácida (asclepias ácida = médico ácido), que curan las enfermedades infecciosas, sin que sea necesario recurrir a los cultivos mortales microbianos del pasteurismo.

CONSIDERANDO, que Francia, poseyendo el súper-récord de mortalidad, lo debe a sus malvadas leyes vacunales, votadas por parlamentarios tan ignorantes como inconscientes. Las múltiples obligaciones vacunales impuestas a los humanos y a los animales, condenan al pueblo y a la ganadería del Hexágono, cada día más, a las múltiples degeneraciones somáticas y psíquicas. Ellas conducen a nuestro país al desastre y a la ruina: 160.000 nuevos cánceres por año, llegando a 49.000 francos los cuidados anuales del tratamiento de cada uno de ellos (“Le Carnet du Cáncer”, G. Mathe).

CONSIDERANDO, por comparación, que en Dinamarca la mortalidad no es más que de 7,7 por mil habitantes. En este país, la libertad de vacunación es total para los humanos, mientras que está formalmente prohibida toda vacunación para los animales, en razón del riesgo de contaminación que los animales vacunados representan para los que no lo están. Esta contaminación es semejante a la de los niños vacunados en Bornholm, de 1930 a 1932, que contaminaron a sus padres y vecindario, porque se habían vuelto peligrosos portadores de gérmenes.

CONSIDERANDO que la libertad de vacunación para los que la deseen no puede ser practicada más que bajo la precaución de su puesta en cuarentena, a fin de que estos vacunófilos, convertidos en peligrosos contaminados, ¡no puedan contaminar a los otros! Esto ha sido confirmado por numerosas observaciones hechas, desde hace 10 años, por médicos alemanes que practican la Bio-electrónica.

Para el ganado, por el contrario, deben ser rigurosamente prohibidas todas las vacunas microbianas, siguiendo el ejemplo de Dinamarca: mantenerlas no puede conducir más que a la ruina de los ganaderos franceses.

CONSIDERANDO, que, si los cultivos son auténticamente biológicos y orgánicos, los locales sanos, el agua pura y ácida, entonces no existirían más las enfermedades normales, como lo demuestran las numerosas explotaciones de Auvernia, que, cumpliendo estas condiciones y no utilizando ninguna vacuna, ignoran la enfermedad.

En esta óptica de los problemas, el veterinario ya no debe ser el que vacuna, inyecta venenos a los animales, sino “el hombre del arte”, encargado de mantener y controlar la verdadera salud en el ganado:

- eliminando las causas de contaminación
- desaconsejando, de acuerdo con el agrónomo, los abonos químicos de síntesis que no tienen ningún papel que desempeñar en los cultivos destinados, directa o indirectamente, a las necesidades de los seres humanos.
- preconizando las técnicas de fermentación suave de los abonos orgánicos, los únicos capaces de dar el máximo de “magnetismo” (el del verdadero sabio Pasteur) y a continuación aportar a los cultivos el mayor “potencial vivo” necesario para la obtención del mejor provecho cualitativo y cuantitativo.

El ermitaño de Chazeyras ha escrito: “la ganadería, está echada a perder. Con todas sus vacunaciones, sus controles, ...” ellos “transforman nuestras vacas en sacos de productos químicos”. (Los Auverneses son increíbles – De Laigues, de., Source d'or, 63200 Marsat).

LA VACUNA ANTI-GRIPE O LA INFECCION DE LA PESTE

Recordemos las palabras de André Malraux: “Lo que hay que temer, no es tanto la muerte, sino el sufrimiento”. Es por ello, preocupado por querer evitarlo, el autor de “La Condición humana”, ¡se había hecho inyectar al comienzo de sus últimos otoños, la vacuna contra la gripe!

Después de la primera inyección, enseguida quedo paralizado, dado por muerto y después suavemente recuperó vida. Muy disminuido escribió su última obra “Lazaro”, exponiendo, a la vez sus sufrimientos y sus pensamientos durante el periodo de semi-consciencia que había vivido.

Reincidiendo, en el otoño de 1976, la segunda inyección de vacuna anti-gripal, entonces le fue fatal. Debía bien pronto gratificarle con el “cadáver encogido y todo negro” de un apestado. El desdichado no había comprendido y, sobre todo, no había deducido nada de sus reflexiones durante su media-muerte, provocada, evidentemente, y sin que su espíritu lo sospechase en un sólo instante, por la vacuna contra la gripe.

¡Paz para las cenizas de un escritor ilustre que fue víctima, él también, de su creencia en el carácter milagroso de las vacunas de la impostura. Con ellas, esperando alejar el sufrimiento, sólo podía reencontrar la muerte!

POSDATA

Basándose en casos concretos “de asesinatos vacunales”, el Pr. L. Cl. Vincent denuncia, directamente al “Garde de Sceaux”, Ministerio de la Justicia, en virtud de los Art. 62 y 63 del Código Penal, los crímenes cometidos por las “prácticas vacunales”. Actuando así, intenta llevar asistencia a personas en peligro de muerte – todos los condenados a las vacunas por las leyes malvadas – como consecuencia de las imposturas de Pasteur.

Después del Presidente Pompidou y de millares de desconocidos – víctimas inmediatas - ¡cuantos millones más – víctimas a largo plazo – destinadas a las trombosis, cánceres y degeneraciones de todo tipo, sin hablar del siniestro cortejo de masas inmensas “de inadaptados mentales”, fabricados a grandes series para la desolación de las familias, sin que la herencia tenga nada que ver con ello!

- (1) - B.P. 49 – 44110 Chateaubriant (France).
- (2) - Nombrado en 1955 por el Sr. Louis Marin, Antiguo Ministro de la Salud Pública.
- (3) - Es como se suele designar a Francia, por la forma hexagonal de su territorio.

Autor: Louis-Claude VINCENT

Fuente: Boletín de afiliados a **Puertas Abiertas a la Nueva Era** – Enero de 1979

Nota: Se han extraído los párrafos de mayor interés; artículo completo disponible para descarga en la sección [Libros, documentos y vídeos](#).

Por qué se deben evitar las vacunas

El Dr. James R. Shannon, exdirector del Instituto Nacional de salud declaró, "**la única vacuna segura es la que nunca se usa**".

La vacuna de la viruela se creyó que era capaz de inmunizar a las personas contra la viruela. En el momento que fue introducida esta vacuna, había ya un declive en el número de casos de viruela. Japón introdujo la vacunación masiva en 1872; en 1892 había 165.774 casos de viruela con un resultado de 29.979 muertes, a pesar del programa de vacunación.

Un severo programa masivo de vacunación de la viruela en el que se entablaron acciones judiciales contra aquéllos que se negaban a vacunarse se instituyó en Inglaterra en 1867. En un lapso de 4 años, el 97,5% de las personas fueron vacunadas. Al año siguiente, Inglaterra experimentó la peor epidemia de viruela de su historia, con 44.840 muertes. Entre 1871 y 1880 la incidencia de viruela aumentó de 28 a 46 casos por cada 100.000 habitantes. La vacuna de la viruela no funciona.

Mucho del éxito atribuido a los programas de vacunación realmente puede haber sido debido a la **mejora en la salud pública** relacionada con la calidad del agua y la higienización, condiciones de vida con menos hacinamiento, buena nutrición y mejores estándares de vivienda. Habitualmente la incidencia de una enfermedad estaba en claro declive antes de la introducción de la vacuna para esa enfermedad. En Inglaterra la incidencia de polio había disminuido un 82% antes de la introducción de la vacuna en 1956.

A principios de 1900, un astuto médico de Indiana, el Dr. W.B. Clarke, declaró, "El Cáncer era prácticamente desconocido hasta que se comenzó a introducir la vacunación masiva con la vacuna de la viruela. He tenido que tratar doscientos casos de cáncer, y nunca vi un caso de cáncer en un persona no vacunada".

¿Las vacunas previenen realmente la enfermedad?

Esta importante pregunta no parece haber sido jamás estudiada adecuadamente. Las vacunas son enormemente rentables para las compañías fabricantes y la reciente legislación en los EE.UU. ha eximido a las empresas farmacéuticas de las demandas legales en caso de reacciones adversas a las vacunas, que son muy comunes. En 1975, Alemania dejó de requerir la vacunación contra la pertussis (tosferina). Hoy, menos del 10% de los niños alemanes se vacunan contra la pertussis. El número de casos de pertussis ha decrecido firmemente, aunque muy pocos niños reciben ya su vacuna.

Los brotes de sarampión aumentaron hasta un 98% en las escuelas de E.E.U.U., incluyendo áreas que no habían informado de ningún caso de sarampión durante años. Al subir la tasa de inmunización contra el sarampión a altos niveles, el sarampión se vuelve una enfermedad sólo vista en las personas vacunadas. Un brote de sarampión apareció en una escuela donde se había vacunado al 100% de los niños. Las proporciones de mortalidad del sarampión habían declinado en un 97% en Inglaterra antes de que se instituyera la vacunación del

sarampión.

En 1986 había 1.300 casos de pertussis en Kansas y el 90% lo padecieron niños que habían sido vacunados adecuadamente. Se ha informado de fracasos similares de la vacuna en Nueva Escocia donde siguen apareciendo brotes de pertussis a pesar de la vacunación universal. La pertussis sigue siendo endémica en los Países Bajos a pesar de que durante más de 20 años el 96% de los niños ha recibido 3 vacunas de pertussis a la edad de 12 meses.

Después de instituir la vacunación de difteria en Inglaterra y Gales en 1894, el número de muertes por difteria aumentó un 20% en los 15 años siguientes. Alemania aplicó la vacunación masiva en 1939 y la proporción de difteria subió en espiral a 150.000 casos ese año, considerando que en Noruega, donde no se realizaban vacunaciones masivas, el número de niños que sufrieron difteria ese mismo año fue de tan solo 50.

La presencia continuada de estas enfermedades infecciosas en niños que han recibido las vacunas demuestra que no ocurre la subsiguiente inmunidad a la infección natural en las personas que reciben vacunas. El proceso de inyección coloca las partículas virales en la sangre sin proporcionar una manera clara de eliminar estas sustancias extrañas.

¿Por qué las vacunas no protegen contra las enfermedades?

Walene James, el autor del libro "Inmunización: la realidad detrás del mito", afirma que se necesita una respuesta inflamatoria completa para crear una inmunidad real. Antes de la introducción de las vacunas de sarampión y paperas, los niños padecían estas enfermedades pero en la gran mayoría de los casos estas enfermedades eran benignas. Las vacunas "engañan" al cuerpo para que no reaccione con una respuesta inflamatoria completa contra el virus inyectado.

Las vacunas y el Síndrome de Muerte Infantil Súbita, SIDS

La incidencia del síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS) ha crecido de 0,55 por cada 1.000 nacimientos vivos en 1953, a 12,8 por cada 1.000 en 1992 en el Condado de Olmstead, Minnesota. La incidencia máxima del SIDS se sitúa en la edad comprendida entre los 2 y 4 meses y "casualmente" ese es el momento en que son aplicadas la mayor parte de las vacunas. El 85% de los casos del SIDS ocurren en los primeros 6 meses de la infancia.

El incremento porcentual del SIDS sobre el total de muertes infantiles ha subido de 2,5 por cada 1.000 en 1953 a 17,9 por cada 1.000 en 1992. Este aumento de las muertes por SIDS ha ocurrido durante un periodo de tiempo en el que casi todas las enfermedades infantiles estaban disminuyendo debido a la higienización y el progreso médico. Estas muertes por SIDS aumentaron durante un período en el que el número de vacunas dadas a un niño se elevó a 36.

El Dr. W. Torch pudo documentar 11 muertes infantiles acaecidas entre 3,5 y 19 horas después de una inmunización de DPT. Cuando estudió 70 casos de SIDA, a dos terceras partes de las víctimas se les había aplicado la vacunación como máximo 3 semanas antes a sus muertes. Ninguna de estas muertes se atribuyó a las vacunas. Las vacunas son una “vaca sagrada”, y no aparece nada en contra de las mismas en los medios de comunicación de masa, porque son muy rentables para las empresas farmacéuticas.

Hay una razón válida para pensar que las vacunas son, no solo inservibles previniendo la enfermedad, sino que son contraproducentes, porque dañan el sistema inmunológico permitiéndole al cáncer, a las enfermedades auto-inmunes y al SIDA causar mucha invalidez y muertes.

¿Las vacunas son estériles?

El Dr. Robert Strecker afirma que el Departamento de Defensa (DOD) le dio 10.000.000 de dolares en 1969 para crear el virus del SIDA, para ser usado como un arma de reducción de la población negra. Mediante el uso del Acta de Libertad de Información, el Dr. Strecker pudo averiguar que el DOD afianzó los fondos del Congreso para realizar estudios con agentes inmuno-estructores para usarlos como arma biológica.

Una vez producida, la vacuna se aplicó en dos lugares. La vacuna de la viruela con VIH se dio a 100.000.000 de africanas en 1977. Se inyectó también a 2.000 varones jóvenes de raza blanca y homosexuales en la Ciudad de Nueva York mediante la aplicación de la vacuna de Hepatitis B que contenía el virus del VIH en 1978. Esta vacuna se les inyectó en el Centro de Sangre de la ciudad de Nueva York.

La vacuna de la Hepatitis B con el virus VIH también se administró a varones homosexuales en San Francisco, Los Angeles, St. Louis, Houston y Chicago en 1978 y 1979. Estudios epidemiológicos de Salud Pública de EE.UU. han descubierto que estas mismas 6 ciudades tenían la incidencia más alta de SIDA, complicaciones relacionadas con el SIDA (ARC) y tasas de muertes de VIH, cuando se compararon con otras ciudades americanas.

Cuando un nuevo virus es introducido en una comunidad, necesita 20 años para que se duplique el número de casos. Si la historia fabricada de que los mordiscos de mono verde a los pigmeos trajeron la epidemia de VIH en los años cuarenta; el pico en la incidencia de VIH tendría que haber ocurrido en los años sesenta y en esos años el VIH ni siquiera existía en África.

La Organización Mundial de Salud (OMS) empezó una campaña de vacunación de viruela en África en 1977 y tuvo como objetivo los centros de población urbana y evitó a los pigmeos. Si los mordiscos del mono verde a los pigmeos de verdad causaron la epidemia de VIH, la incidencia de VIH en los pigmeos debió haber sido más alta que en los ciudadanos urbanos. Sin embargo, ocurrió todo lo contrario.

En 1954 el Dr. Bernice Eddy (bacteriólogo) descubrió virus de mono vivos en la vacuna de

la polio, en una vacuna supuestamente inactiva y estéril, desarrollada por el Dr. Jonas Salk. Este descubrimiento no fue bien recibido en el NIH, y el Dr. Eddy fue degradado. Más tarde, el Dr. Eddy, trabajando con Sarah Stewart, descubrió el virus SE polyoma. Este virus era bastante peligroso ya que causó cáncer a cada animal que lo recibió.

Se encontró que la vacuna de la fiebre amarilla contenía el virus aviario de la leucemia. Más tarde, el Dr. Hilleman aisló el virus SV 40 de ambas vacunas de polio, la de Salk y la de Sabin. Había 40 virus diferentes en éstas vacunas de la polio que ellos estaban intentando erradicar. Nunca pudieron librarse de estos virus que contaminan las vacunas de la polio. El virus SV 40 causa malignidades. Se ha identificado ahora en el 43% de los casos de linfomas no-Hodgkin, en el 36% de tumores cerebrales, en el 18% de las muestras de sangre saludable, y en el 22% de muestras de semen saludables, mesotiolomas y otras malignidades.

Cuando se hizo este descubrimiento, el SV 40 ya había sido inyectado a 10.000.000 de personas, a través de la vacuna de Salk. La digestión gástrica vuelve inactivo algo del SV 40 en la vacuna de Sabin. Sin embargo, el aislamiento de los daños ocasionados por la vacuna de polio de Sabin en 38 casos con Síndrome de Guillan Barre (GBS) en Brasil, sugiere que un significativo número de personas podrían estar infectados por esta vacuna. Los 38 pacientes habían recibido la vacuna de polio de Sabin meses o años antes del ataque de GBS. La incidencia del linfoma de no-Hodgkin se ha duplicado "misteriosamente" desde los años setenta.

El Dr. John Martin, Profesor de Patología de la Universidad de California del sur, fué empleado de la Rama de Oncología Viral de la Oficina de Biología (FDA), entre 1976 y 1980. Mientras estuvo allí, identificó ADN extraño en la vacuna viva de la polio, Orimune Lederle, que le hizo pensar en una seria contaminación de la vacuna por lo que advirtió a sus supervisores sobre el problema y estos le ordenaron discontinuar su trabajo, ya que estaba fuera del alcance de los ensayos requeridos para la vacuna de la polio.

Más tarde, el Dr. Martin supo que los once monos verdes africanos usados por Orimune para criar el virus de la polio habían desarrollado citomegalovirus de cultivos de células de riñón. Orimune era consciente de esta contaminación viral, como claramente lo demostró el Plan de Contaminación Citomegaloviral en 1972. La Oficina de Biología decidió no darle seguimiento al asunto, por lo que continuó la producción de la vacuna de la polio infectada.

En 1955, el Dr. Martin identificó virus destructores de células denominados *virus furtivos* en pacientes con el síndrome de fatiga crónica. Estos virus carecen de genes que permitirían al sistema inmunológico reconocerlos y estaban protegidos por la incapacidad del cuerpo de desarrollar anticuerpos. En marzo de 1995, el Dr. Martin descubrió que algunos de éstos virus furtivos se habían originado a partir del citomegalovirus de simio, del mono verde africano, de un tipo conocido por infectar al humano.

La experiencia con la vacuna de Orimune Lederle sugiere que los fabricantes de vacunas no

están interesados en si las preparaciones de las vacunas son sucias o peligrosas. La infección debida al uso de animales es un gran problema no resuelto en la fabricación de vacunas.

El influyente Club de Roma tiene una postura en la que declaran que la población mundial es demasiado grande y necesita ser reducida en un 90%. Esto significa que debe reducirse la población de 6 mil millones de personas a 500 o 600 millones y para ello, nada mejor que crear hambrunas, guerras genocidas y soltar nuevas enfermedades creadas en laboratorios como el VIH, Ebola, Marburg y probablemente el virus del Nilo y el SARS. Otros grupos elitistas (Comisión Trilateral, Grupo Bildenberger) han expresado preocupaciones similares sobre el exceso de gente en el planeta Tierra.

Si hay grupos poderosos de personas que están determinadas a reducir la población mundial, ¿que podría haber más diabólico y siniestro que inyectarlos con una vacuna que causa cáncer? La persona que recibe la inyección nunca sospecharía que la vacuna tomada 10 o 15 años antes de la aparición del cáncer.

Otros peligros de las vacunas

En la edición del 4 de marzo de 1977 de Ciencia, Jonas y Darrell Salk advierten, "las vacunas vivas del virus contra la influenza o la polio pueden, en cada instancia, producir la enfermedad que se intenta prevenir. El virus vivo contra el sarampión y paperas puede producir efectos colaterales como la encefalitis (daño cerebral)."

La vacuna de la gripe del cerdo fue administrada al público americano aunque nunca había habido un caso identificado de gripe del cerdo en un humano. Los granjeros se negaron a usar la vacuna porque mató demasiados animales. A los pocos meses de uso en los humanos, esta vacuna causó cantidad de casos con serias lesiones nerviosas (el síndrome de Guillan Barre).

Un artículo en el Washington Post del 26 de enero de 1988 mencionaba que todos los casos de polio desde 1979 habían sido ocasionados por la vacuna de la polio y ninguno de los casos procedía de una veta virulenta. Esto creó una situación perfecta para discontinuar la vacuna, pero todavía se administra. Las vacunas son una fuente maravillosa de ganancias sin riesgos para las compañías fabricantes, puesto que las lesiones provocadas por las vacunas son recompensadas ahora por el gobierno.

La firme escalada en el número de vacunas administradas ha sido seguida por un alza idéntica en la incidencia de enfermedades auto-inmunes (artritis reumatoide, lupus subagudo eritematoso, psoriasis, esclerosis múltiple, asma) en niños. Mientras que hay una transmisión genética de algunas de estas enfermedades, muchas son probablemente debidas a lesiones por partículas de proteínas extrañas como el mercurio, aluminio, formaldehído y otros agentes tóxicos inyectados en las vacunas.

En 1999, la vacuna del rotavirus fue recomendada por el Centro para el Control de

Enfermedades, para todos los niños. Cuando se instituyó este programa de vacuna, varios niños murieron y muchos tuvieron obstrucciones intestinales que pusieron en peligro sus vidas. Estudios pre-licencia de la vacuna del rotavirus habían demostrado un aumento de la incidencia de intussusceptions 30 veces mayor que la normal, pero sin embargo, la vacuna fue soltada sin las advertencias especiales a los practicantes para que fueran conscientes de los problemas intestinales. Las vacunas de niños no se estudian a menudo, posiblemente por la toxicidad, ya que el estudio podría eliminarlas antes de usarse.

Un estudio en profundidad realizado en Australia llegó a la conclusión de que el riesgo de desarrollar encefalitis debido a la vacuna de pertussis, era 5 veces mayor que el riesgo de desarrollar encefalitis exponiéndose a la pertussis por métodos naturales.

En la inmunidad adquirida por métodos naturales, la enfermedad evoluciona por propagación del virus desde el tracto respiratorio al hígado, timo, bazo y médula del hueso. Cuando los síntomas empiezan, la respuesta inmune entera se ha movilizó para rechazar al virus invasor. Esta compleja reacción del sistema inmunológico crea anticuerpos que confieren inmunidad para toda la vida en contra del virus invasor, gracias a lo cual, el sistema inmunológico del niño podrá responder rápidamente a futuras infecciones del mismo virus.

La vacunación, en contraste, consiste en que el virus u otros antígenos extraños permanezcan vivos dentro de las células del cuerpo, una situación que puede provocar reacciones auto-inmunes cuando el cuerpo trata de destruir sus propias células infectadas. No es sorprendente que las incidencias de enfermedades auto-inmunes (artritis reumatoide, lupus subagudo eritematoso, esclerosis múltiple, asma, psoriasis) hayan aumentado espectacularmente desde que se inyectan múltiples vacunas.

Diabetes Mellitus Tipo 1 inducida por la vacuna

El Dr. John Classen ha publicado 29 artículos sobre la diabetes inducida por la vacuna. Por lo menos 8 de cada 10 niños con diabetes Tipo 1 (que necesitan insulina) tienen esta enfermedad como resultado de la vacunación. Estos niños pueden haber evitado el sarampión, paperas, y la tosferina, pero han recibido algo mucho peor: una enfermedad que acorta la esperanza de vida entre 10 y 15 años y en la que requerirán constantes cuidados médicos.

El Dr. Classen ha demostrado en Finlandia, que la introducción de la vacuna de hemophilus tipo b causó tres veces más casos de diabetes tipo 1 que el número de muertes y daños cerebrales que se pudieron haber prevenido por hemophilus.

En Nueva Zelanda, la incidencia de diabetes Tipo 1 en niños aumentó un 61% después de un agresivo programa de vacunación contra la hepatitis B. Este mismo programa se ha comenzado a realizar en los E.E.U.U. por lo que podemos esperar muchos casos de diabetes Tipo 1 en los niños. Aumentos similares de la diabetes Tipo 1 se han visto en Inglaterra,

Italia, Suecia, y Dinamarca después del programa de inmunización contra la Hepatitis B.

Se necesitan sustancias tóxicas para hacer vacunas

Las vacunas contienen muchas sustancias tóxicas necesarias para prevenir infecciones en las propias vacunas o bien para aumentar la efectividad de la vacuna. Entre estas sustancias están: el mercurio, formaldehído y aluminio.

En los últimos 10 años, el número de niños autistas ha subido entre un 200 y un 500 por ciento en cada estado en los EE.UU. Este aumento tan espectacular de los casos de autismo siguió a la introducción de la vacuna del sarampión, paperas y rubéola en 1975.

Al nieto saludable del Representante Dan Burton se le dieron inyecciones para 9 enfermedades en un día, las cuales acto seguido le produjeron autismo. Estas inyecciones contienen un preservativo de mercurio llamado el timerosal; el muchacho recibió 41 veces la cantidad de mercurio capaz de dañar al cuerpo. El mercurio es una neurotoxina que puede dañar el cerebro y el sistema nervioso y trágicamente lo hizo.

En los Estados Unidos el número de vacunas inyectadas ha aumentado de 10 a 36 en los últimos 25 años. Durante este periodo ha habido un aumento simultáneo en el número de niños con incapacidades de aprendizaje y desórdenes de déficit de atención. Algunas de éstas incapacidades infantiles están relacionadas con el daño cerebral intrauterino del uso de cocaína por la madre, pero probablemente las vacunas causan muchos de los otros.

Muchas vacunas contienen aluminio. Una nueva enfermedad llamada myofasciitis macrophagica causa dolor en los músculos, huesos y coyunturas. Todas las personas con esta enfermedad han recibido vacunas que contienen aluminio. Los depósitos de aluminio pueden permanecer como un irritante en los tejidos y perturban el sistema inmune y nervioso para toda una vida.

Casi todas vacunas contienen aluminio y mercurio. Estos metales parecen jugar un papel importante en el etiología de la Enfermedad de Alzheimer. Un experto en la Conferencia Internacional de la Vacuna en 1997, relataba que una persona que recibe 5 o más vacunas anuales contra la influenza aumenta la probabilidad de desarrollar la Enfermedad de Alzheimer por un factor de 10 sobre las personas a las que se les ha inyectado 2 o menos vacunas de la gripe.

Cuando nos ponemos las vacunas estamos jugando a una versión moderna de la ruleta rusa. No sólo nos exponemos a aluminio, mercurio, formaldehído y células de proteínas extrañas, sino que podemos conseguir el virus SV 40 del simio y otros virus peligrosos que pueden causar cáncer, leucemia y otros severos problemas de salud; todo esto debido a que la banca de vacunas está contaminada por técnicas descuidadas de aislamiento de animales. El congreso ha protegido a los fabricantes de demandas legales, por lo que las peligrosas vacunas simplemente incrementan las ganancias sin ningún riesgo para las compañías.

Los niños americanos de 2 meses de edad comenzaron a recibir la vacuna de la hepatitis B en diciembre de 2000. No se habían hecho estudios revisados de la seguridad de la vacuna de hepatitis B en esta categoría de edad. Pronto fueron reportadas más de 36.000 reacciones adversas con 440 muertes, pero la verdadera incidencia es mucho más alta, ya que el reporte es voluntario, por lo que solo aproximadamente el 10% de las reacciones adversas son comunicadas.

Esto significa que aproximadamente 5.000 niños están muriendo anualmente por la vacuna de la hepatitis B. El Jefe de Epidemiología del CDC admite que la frecuencia de reacciones serias a la vacuna de hepatitis B es 10 veces superior que en otras vacunas. La hepatitis B se transmite sexualmente y por sangre contaminada, por lo que la incidencia de esta enfermedad debe estar cerca del cero en esta edad.

El doctor experto en vacunas Philip Incao, declaró que "la conclusión es obvia, los riesgos de vacunación de la hepatitis B pesan mucho más que los beneficios. Una vez que una vacuna es obligatoriamente asignada, el fabricante de la vacuna ya no es responsable de las reacciones adversas de la misma."

Una importante observación del Dr. W.B. Clarke, sobre que el cáncer no fue encontrado en individuos sin vacunar, demanda una explicación y es que todas las vacunas administradas en un corto período de tiempo a un sistema inmunológico inmaduro vacían la glándula del timo (la glándula primaria involucrada en las reacciones inmunes) de las irreemplazables células inmunes inmaduras.

Cada una de estas células podría haberse multiplicado y desarrollado en un ejército de valiosas células para combatir la infección y el crecimiento de células anormales. Cuando estas células inmunes se han agotado, el sistema inmunológico pierde la capacidad de inmunidad permanente. La Fundación Arthur de Investigación en Tucson, Arizona estima que hasta el 60% de nuestro sistema inmunológico podría estar agotado por las múltiples vacunas en masa (ahora se requieren 36 para los niños).

Sólo el 10% de células inmunes se pierden de forma permanente cuando a un niño se le permite desarrollar la inmunidad natural a la enfermedad. ¡Es necesario que haya una grave preocupación sobre éstas vacunaciones que lesionan el sistema inmunológico!
¿Pueden las personas que aprueban estas vacunaciones en masa saber que están dañando la salud de estos niños, muchos de los cuales están siendo condenados a requerir muchos cuidados médicos en el futuro?

Hay una gran evidencia de que el desarrollo del sistema inmunológico después de contraer las enfermedades infantiles usuales, madura y le da la capacidad de luchar contra infecciones y células malignas en el futuro.

El uso de vacunas múltiples que previenen la inmunidad natural promueve el desarrollo de

alergias y asma. Un estudio de Nueva Zelanda descubrió que el 23% de los niños vacunados desarrollan asma, comparado con cero en los niños no vacunados.

El cáncer era una enfermedad muy rara en 1890. Esta evidencia sobre la lesión del sistema inmunológico debido a las vacunas, permite dar una explicación plausible al Dr. Clarke, encontrando que solo individuos vacunados contraían cáncer. Un radical y adverso cambio en la salud de la población se produjo en los tempranos 1900s para permitir que el cáncer explotara y la razón parece ser la vacunación.

Las vacunas son un fenómeno antinatural. Mi suposición es que si suficientes personas dijeran no a las inmunizaciones, habría una llamativa mejora en la salud general con la naturaleza de vuelta ocupándose de las inmunizaciones en vez del hombre.

Autor: Dr. James A. Howenstine (El Dr. James A. Howenstine es un especialista certificado en medicina interna que se pasó 34 años atendiendo pacientes en su oficina y en el hospital. Por curiosidad hizo un estudio durante 4 años de productos naturales para la salud cuando 5 de sus pacientes, con severa artritis reumatoide pudieron discontinuar el uso de methotrexato (agente de quimioterapia) después de probar un extracto de mejillones de Nueva Zelanda para la terapia de artritis reumatoide severa.)

Autor: James Howenstine (*Especialista certificado en medicina interna*)

Fuente: [Biblioteca Pléyades](#)

Año 2003

La refinación de los aceites

Las **semillas oleaginosas** (girasol, maíz, lino, algodón, maní, etc) entregan aceite a través de un proceso de compresión mecánica. Según la calidad de la prensa y la dureza de la semilla, si el proceso se realiza totalmente en frío, se logra extraer hasta el 20% del aceite contenido. Pero como estos valores resultan comercialmente insatisfactorios, las grandes industrias utilizan temperatura, calentando las semillas antes del prensado, hasta llegar a valores de entre 80 y 100°C. Luego de la primera presión, el aceite aún contenido en la semilla se extrae en un segundo paso con ayuda de un solvente derivado del petróleo (el hexano), haciéndose hervir la mezcla. Lo obtenido se somete luego a temperaturas del orden de los 150°C a fin de recuperar el solvente por evaporación, proceso que nunca alcanza el 100% de eficiencia y que por tanto deja **residuos tóxicos** en el aceite. Según el tipo de semilla, en todos estos procesos se utilizan tratamientos con sosa cáustica y/o ácido sulfúrico para corregir la acidez y neutralizar el aceite.

Así se llega al aceite llamado “crudo”, cuyo estado resultaría impresentable para el consumidor y que requiere ulteriores procesos de refinación para poder ser envasado. En el proceso de neutralizado se utiliza hidróxido de sodio, donde la combinación con ácidos grasos libres permite la separación del jabón producido. Con el jabón se van minerales y valiosos fosfolípidos. Luego se realiza el proceso de desgomado que remueve más fosfolípidos (lecitina) y minerales (hierro, cobre, calcio, magnesio, etc).

Posteriormente viene el blanqueado, proceso que se realiza al vacío a temperaturas del orden de los 95/110°C, con el auxilio de decolorantes (como el hidrosilicato de aluminio), donde se eliminan los pigmentos de clorofila, xantofila y betacarotenos. Finalmente se llega a la desodorización, proceso que exige temperaturas de entre 180 y 270°C en atmósfera controlada. Esto se hace para retirar malos sabores y olores del aceite, productos del mismo proceso industrial, ya que no estaban presentes en la semilla. Con los sabores y olores, se eliminan los aceites aromáticos y los restantes ácidos grasos libres supervivientes.

A esta altura el lector, aunque no tenga conocimientos técnicos, puede imaginar lo que queda en ese líquido transparente, insaboro e inodoro que vemos en los envases transparentes de los supermercados, muchas veces ostentosamente presentado como el resultado de “cinco procesos de refinación”, pero sin valor nutritivo, tóxico y que requiere de antioxidantes (generalmente sintéticos) para impedir que se vuelva rancio y pueda soportar meses de permanencia en los estantes expuestos a la luz.

A partir de los 110°C los ácidos grasos comienzan a alterarse químicamente. Sobre los 150°C las grasas insaturadas se vuelven mutagénicas, es decir peligrosas para nuestros genes, y cancerígenas. Por encima de los 160°C se forman los ácidos grasos trans. Esto ocurre cuando se ha producido una transconfiguración del aceite y las moléculas de hidrógeno se han movido de lugar. En nuestro cuerpo actúan peor que la grasa saturada, son tóxicas, crean radicales libres, son mutagénicas y cancerígenas.

Las industrias no nos dicen que parte del aceite que nos venden está en configuración trans y tampoco nos advierten de sus peligros. Muchos investigadores creen que esta es una de las causas primarias de los grandes retos de la era moderna: el cáncer y las enfermedades del corazón. Tampoco se sugiere al consumidor que los aceites poliinsaturados no deben utilizarse en procesos de cocción por su tendencia a la oxidación (tal vez porque ya lo han cocinado en el proceso extractivo y han tenido que agregarle antioxidantes). Del mismo modo no se advierte sobre la necesidad de proteger los aceites insaturados de la luz (hecho que antes se lograba con el uso de botellas de vidrio oscuro), deterioro magnificado por los envases transparentes y la iluminación de los supermercados.

-Extraído del libro “*Las Grasas*” de Miguel Aguilar

-*Otra fuente de información: “La mesa del vegetariano”* del Dr. Jaime Scolnik; obra que analiza pormenorizadamente el sistema extractivo industrial de cada aceite.

Fuente: [Prama](#)

Aceite de oliva; base de la salud mediterránea

Es indudable que se trata de uno de los productos grasos más nobles y antiguos, desarrollado en la cuenca mediterránea del Viejo Mundo, **a partir de la simple presión del fruto del olivo.**

En la composición química del aceite de oliva destaca la marcada presencia del ácido oleico (más del 70%), monoinsaturado no esencial que forma parte de la familia de los omega 9. Luego posee un 7-8% de ácido linoleico (omega 6) y una pequeña presencia (0,5-1%) de ácido linolénico (omega 3). Por su alto contenido en monoinsaturados, el aceite de oliva resulta ser el más estable y por tanto **el más adecuado para la cocción**, en relación a los aceites con predominio de los termosensibles ácidos grasos poliinsaturados.

Se trata de un producto muy afín a nuestro metabolismo graso y de alta digestibilidad. En base al aceite de oliva se ha realizado un índice de digestibilidad de las grasas, correspondiendo el 100 al de oliva, el 83 al de girasol, el 57 al de sésamo y el 36 al de maíz.

El oliva es emoliente, es decir que ejerce un efecto suavizante y antiinflamatorio sobre la piel y las mucosas, sobre todo a nivel estomacal, por lo cual es excelente en gastritis. También es un laxante suave, pudiéndose tomar para tal fin en ayunas, con lo cual también facilita la expulsión de parásitos intestinales.

Un punto fuerte del aceite de oliva es su condición de colagogo, es decir que facilita el vaciamiento de la vesícula biliar, aliviando las molestias debidas a su mal funcionamiento y estimulando la apertura del esfínter de Oddi (su contracción provoca cólicos). Además, la bilis vertida al intestino facilita la digestión. El uso continuado del aceite de oliva genera un marcado efecto reductor del nivel de colesterol en sangre. El aceite de oliva aumenta las lipoproteínas de alta densidad (HDL), encargadas de transportar en la sangre el tipo de colesterol llamado “bueno”. Esto y su estabilidad a la oxidación, explican la relación entre el consumo de aceite de oliva y el menor riesgo de arteriosclerosis e infarto de miocardio.

Un reciente estudio realizado en 5 países europeos (España, Dinamarca, Finlandia, Italia y Alemania) demostró la capacidad antioxidante del aceite de oliva, debida a su alto contenido en polifenoles (tirosoles e hidroxitirosoles). Después de 3 semanas de consumo de aceite de oliva con alto contenido en polifenoles, los pacientes mostraron un incremento del colesterol “bueno” (HDL) y una disminución del colesterol “malo” (LDL), triglicéridos y estrés oxidativo. Este último factor es considerado uno de los principales factores de riesgo para arteriosclerosis y afecciones cardiovasculares. El estudio también confirmó que el efecto de los polifenoles se da mientras estos antioxidantes operan en su matriz natural (el aceite) y **no** bajo forma de suplementos. **Los polifenoles se pierden en el proceso de refinación del aceite** y su corta permanencia en el organismo obliga a reponerlos a través del consumo habitual de **aceite de oliva extra virgen** en las comidas.

En las aceitunas, y por consiguiente en un aceite obtenido por simple presión en frío, existe oleuropeína, una sustancia también presente en hierbas como la valeriana, la eufrasia o la genciana. Dicho componente, aún en pequeñas dosis, favorece la irrigación del corazón, ensancha las arterias coronarias, elimina arritmias cardíacas y además tiene efecto antiespasmódico. Este no es un buen dato para la gran industria de las grasas, pues tanto la oleuropeína como otras sustancias moduladoras presentes en las semillas oleaginosas, son **eliminadas** por los procesos de refinación. Y la gran industria no puede prescindir de la refinación.

Recientemente, científicos de la Universidad de Pensilvania (EEUU) aislaron otro componente saludable del aceite de oliva, al cual denominaron oleocanthal. Esta sustancia, responsable del cosquilleo que produce en la garganta un buen **aceite de oliva extra virgen**, tiene la misma efectividad que fármacos antiinflamatorios y analgésicos como el ibuprofeno, pero sin sus contraindicaciones. Como dicha droga, el oleocanthal actúa inhibiendo enzimas pro inflamatorias y se supone que el mecanismo de acción opera sobre la síntesis de nuestros conocidos eicosanoides.

Otro efecto benéfico del aceite de oliva es que tiene poder antiviral, pues sus lipoproteínas aumentan 400 veces nuestras defensas contra virus. Además es un buen protector del envejecimiento óseo (osteoporosis, fracturas, etc.) pues el ácido oleico facilita la absorción intestinal del calcio.

Los problemas del oliva

Por una cuestión de aprovechamiento económico y eficiencia industrial, los rodillos y las muelas han pasado a los museos. Muy pocos realizan el proceso de decantación tradicional; la separación del aceite y el agua (alpechín) se realiza a través de un eficiente proceso de centrifugación de alta velocidad, el cual atenta contra las propiedades biológicas del aceite.

Por otra parte, el alto precio del oliva estimula el máximo aprovechamiento del remanente de aceite que queda en la torta residual del primer prensado, el cual antiguamente se descartaba o se destinaba a nutrición animal. Extraer dicho remanente oleoso requiere la utilización de técnicas industriales de refinación similares a las utilizadas en las semillas: temperatura, solventes, neutralización, desodorizado y correcciones químicas. El aceite así obtenido es obviamente de **baja calidad**; por ello la legislación prevé **ocho categorías inferiores al extra virgen**, establecidas en función a valores de acidez, peróxidos e impurezas: virgen, virgen corriente, virgen lampante, refinado, simplemente oliva, orujo de oliva crudo, orujo de oliva refinado y orujo de oliva. Los tecnólogos logran corregir ciertos parámetros con auxilio de la química y de la mezcla de distintas calidades y tipos de aceite, con lo cual se puede ascender en dichas categorías y revalorizar comercialmente el decadente producto refinado. La nocividad de estos procesos ha quedado puesta de manifiesto por las recientes normas de la Comunidad Europea, que desde agosto del 2001 prohibió la comercialización del aceite de oliva refinado.

Otro aspecto que atenta contra la buena calidad del aceite de oliva, es la tendencia al prensado de la aceituna verde, es decir sin que haya completado plenamente su maduración en la planta. La aceituna madura (o negra) adquiere una tonalidad oscura y se convierte en un fruto más saludable. La moda de prensar en verde proviene de los industrializados sistemas europeos de recolección mecánica. Allá, debido a los costos de mano de obra, nadie cosecha a mano y ello obliga al uso de tecnologías mecánicas, más eficientes con el fruto inmaduro. Esto modifica la característica del aceite, desapareciendo los sabores frutados y los colores intensos, propios de la presión de la aceituna madura.

Al igual que otros aceites extra vírgenes, el oliva requiere siempre protección del aire, la luz y el calor, para preservar su calidad; por ello, el vidrio oscuro y los pequeños volúmenes (500 cl) definen al envase ideal.

Finalmente recordemos que, tal como sucede con otras oleaginosas, es interesante el consumo de los frutos del olivo. Comer aceitunas, cuyo prensado da origen al aceite, es la forma más natural y segura de ingerir sus principios nutricionales y terapéuticos. Ante todo debemos preferir siempre las **negras**, que no son una variedad distinta, sino simplemente el fruto completamente maduro. Además de la inmadurez, las verdes ofrecen otro problema: el tratamiento químico. Como su piel es más dura, se las debe atacar con sustancias agresivas (como la sosa cáustica) a fin que suelten el amargor. Las aceitunas maduras (negras) no necesitan tal agresión y pueden ser “curadas” simplemente con sal. Este sistema también se usa para las deshidratadas o “griegas”, presentación altamente recomendable, tanto secas como preparadas con aceite de oliva y condimentos.

Extraído del libro “*Alimentos Saludables*”.

Fuente y artículo completo: [Prama](#)

¿Somos Carnívoros u Omnívoros por Naturaleza?

Nos han enseñado que tenemos que comer carne, que quien no la coma se enferma, se vuelve débil, anémico... Y hasta el cerebro se le atrofia. Este argumento carece de base científica real. También la Historia demuestra todo lo contrario.

¿Por qué sostengo que el ser humano no está hecho para comer carne? Sencillamente porque nuestra anatomía y fisiología no es la de un león, ni de un perro ni de cualquier animal predador o necrófago. Somos naturalmente fitófagos, es decir, consumidores de plantas.

Biológicamente, no sólo nuestra estructura dentaria, sino toda nuestra anatomía y fisiología digestiva no están hechas para la digestión de animales, como los predadores, mucho menos para digerir cadáveres refrigerados o embalsamados (Como lo lee, porque lo que usted compra en la carnicería puede que lleve varios días sacrificado y generalmente la gente compra carne para varios días, para lo cual dispone en su casa de una morgue especial que llaman «congelador»).

La alimentación necrofágica es típica de los zamuros, (cuervos, gallinazos, chulos, auras tiñosas o zopilotes) buitres y hienas. Pero si usted consume un cadáver embalsamado, es peor. Eso ni los zamuros se atreven a hacerlo. Llamo «cadáveres embalsamados» a los restos de cerdos, pollos, gallinas, reses y otros **animales enfermos** engordados a la fuerza con piensos transgénicos; animales que están cargados de hormonas femeninas artificiales, como el dietilestilbestrol, antibióticos peligrosísimos, como el cloranfenicol (prohibido en los Estados Unidos), los cuales van a parar a la fábrica de diablitos, salchichas, jamones, etc., donde además de ser molidos y cocinados, son tratados con sustancias químicas para darles un color rosado, atractivo a la vista, y un gusto también agradable. Además, para que puedan durar meses y hasta años sin la más mínima refrigeración, reciben tratamientos en base a benzoato de sodio, nitritos, nitratos, cloruro de sodio y otras sustancias químicas capaces de producir enfermedades renales, circulatorias y... (¡Qué extraña coincidencia!) los tumores cancerosos prosperan mejor en un ambiente rico en sodio...

En la Naturaleza existen microorganismos que se ocupan de destruir toda proteína cadavérica. Estos microorganismos reciben el nombre de **microbios putrefactivos**. Se encuentran en todos los cadáveres: en el perro muerto en la calle, en los basureros, cementerios y también en las carnicerías. Esto significa que el olor que sale de esos establecimientos es un olor de putrefacción. Las proteínas cadavéricas, al ser atacadas por estos microbios se biodegradan y transforman en poderosos venenos (amoníaco, putrescina, cadaverina, histamina, tiramina, y muchos otros). Por más que usted cocine el cadáver, lo adobe, lo disfrace con sabores agradables, una vez ingerido, se reinicia el proceso de descomposición.

Como nuestro tubo digestivo no está adaptado para una digestión de cadáveres cocinados ni crudos, comenzamos por irritar y deteriorar primariamente nuestros órganos digestivos, intoxicándolos en forma directa. La flora (y fauna) putrefactiva y parasitaria se reproduce a

su antojo en nuestros intestinos, desde donde va minando, día a día, nuestra salud.

Debido a que éste es un fenómeno muy común en toda la población, se ha pensado que toda digestión implica necesariamente un proceso de putrefacción alimentaria y por lo tanto es algo normal. Nosotros, sin embargo, sostenemos todo lo contrario, pues un gorila, una vaca o cualquier otro animal fitófago, presenta una flora fermentadora y no tiene esta flora bacteriana típica de la putrefacción.

Además de destruir los aminoácidos, la flora putrefactiva produce estreñimiento y **dificulta la asimilación de los minerales**, especialmente el hierro, cobre, zinc y otros. Una de las causas principales de la **anemia** vulgar y también del **cáncer** es la intoxicación crónica orgánica producida por la putrefacción intestinal.

En un colon cargado de material putrefacto, cualquier virus, cualquier bacteria patógena, encuentra su mejor refugio. Por esta razón, prácticamente, todo el mundo está enfermo, porque casi todo el mundo cultiva en sus entrañas estos microbios de carnicería... Microbios de cementerio...

Autor: Germán Alberti (Médico naturista y Psicólogo Clínico)

Fuente: [Página de Germán Alberti](#)

Alimentos animales

Dejan una sobrecarga de residuos ácidos en el cuerpo

La metabolización de estos alimentos deja una gran cantidad de residuos ácidos en la sangre, fluidos y tejidos. Estos residuos de desecho son los ácidos úrico, fosfórico y sulfúrico. Tu cuerpo solamente puede manejar alrededor de 8 gramos de ácido úrico al día. Una pieza de carne de 500 gramos contiene 16 gramos. Observa que los animales carnívoros poseen la enzima uricasa para descomponer rápidamente el ácido úrico en una sustancia inofensiva, la alantoína. Sin embargo, el ser humano no posee esta enzima.

El ácido úrico es el ácido de la orina del animal. ¡Es lo que da a la carne su sabor! Para neutralizar estos ácidos el cuerpo utiliza reservas de minerales alcalinos, principalmente calcio, de los huesos y dientes. Esto provoca que las reservas de calcio vayan disminuyendo dejando al "hueso poroso" (osteoporosis), conduciendo al desarrollo de la postura curvada, espina dorsal torcida, fracturas espontáneas, etc... Una vez que la neutralización de los ácidos ha ocurrido, residuos de urato de calcio son depositados en los tejidos blandos y calcifican. Estos depósitos son tan duros como piedras. Estos depósitos si se forman en las arterias dan lugar a arteriosclerosis o estrechamiento de las arterias, en las lentes ópticas forman cataratas, en los uréteres del riñón y en la vesícula biliar piedras, en la piel arrugas, en las articulaciones artritis, etc...

Son altos en grasa saturada y colesterol

La carne roja tiene un 30-70% de grasa, dependiendo del corte. Es más, los productos lácteos, especialmente la leche entera, la crema, la mantequilla y queso son altos en grasa. Innumerables estudios relacionan claramente la alta grasa animal en la dieta con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, las cuales se caracterizan por el depósito de grasas saturadas y colesterol en las paredes de las arterias.

Los alimentos de origen animal engordan

La carne contiene de un 30 a un 70% de grasa. La grasa contiene aproximadamente 3 veces más calorías que los carbohidratos y 2 veces más calorías que las proteínas.

Contienen gran cantidad de venenos

Los animales son reservas andantes de venenos acumulados, los cuales pasan a quienes los comen. A lo largo de su vida los animales acumulan y almacenan en sus tejidos una gran cantidad de venenos:

Pesticidas: muchos pesticidas son compuestos químicos solubles en grasa los cuales son acumulados y almacenados en la grasa animal. Se estima que el 80% de los pesticidas

encontrados en el hombre provienen de productos animales.

Herbicidas y fertilizantes artificiales: los humanos son expuestos innecesariamente a estos compuestos. Hasta fechas recientes, el D.E.S (Dietilestribestol) era mezclado con la comida para promover el rápido crecimiento y desarrollo en los animales. Algunas mujeres que han tomado esta droga durante el embarazo, han tenido niños que son estériles o niñas que son susceptibles a cáncer genital.

Tienen bacterias y parásitos

Los principios de enteritis, disentería, y salmonella a menudo están relacionados con el consumo de carne preparada o conservada inadecuadamente. Ostras y mariscos procedentes de aguas contaminadas son una causa importante de hepatitis. Infecciones parásitas son frecuentemente relacionadas con una dieta carnívora. Hay gusanos en la carne de cerdo, carne de vaca y pescado. Las infecciones de gusanos ocasionan incapacidad, debilidad y anemia crónica. La triquinosis es la enfermedad parásita más importante en América; hay una incidencia tres veces superior de personas con triquinosis que en el resto del mundo. Alrededor del 16 % de todos los adultos en América tienen triquinosis al hacerles la autopsia.

Estimulan el deseo de comer excesivamente

Los productos animales son altamente tóxicos a nivel celular, provocando un efecto estimulante. Esta estimulación es experimentada por muchas personas, a nivel psicológico, en la forma de un deseo de comer compulsivamente.

No contienen fibra

Los productos animales carecen de fibra natural que si se encuentra en los cereales integrales, frutas y verduras. La fibra está compuesta de celulosa, es indigesta y, por tanto, añade volumen y humedad a las heces. Una dieta alta en productos animales es baja en fibra y conlleva a una situación de estreñimiento con heces duras e infrecuentes.

Si la dieta es baja en fibra se tiene un alto riesgo de desarrollar estas enfermedades: enfermedad cardiovascular, piedras en la vesícula, diverticulosis, hemorroides, apendicitis, hernia, venas varicosas, cáncer de colon, cáncer de pecho, obesidad, estreñimiento, diabetes, etc...

Los productos animales son casi siempre ingeridos en pobres combinaciones con otros alimentos. La carne necesita para su digestión un medio ácido en el estómago. Si es ingerida con otros alimentos que necesitan un medio alcalino para su digestión (patatas, arroz, pan, maíz, etc...), el cuerpo no puede digerirla adecuadamente y entonces las bacterias la descomponen y se pudre. El resultado son subproductos tóxicos que envenenan a tu cuerpo. Eructos, gases, mal aliento, mal olor corporal son síntomas inequívocos de que se está

produciendo el proceso de la putrefacción.

Contribuyen a la incidencia de cáncer

Ha sido confirmado por muchos científicos que los productos animales son la causa principal de cáncer de colon. Con una dieta alta en productos animales el tránsito de tiempo del alimento a través del sistema gastrointestinal es prolongado. El material de desecho que debería ser eliminado rápidamente permanece en contacto con el tejido rectal durante largos periodos de tiempo. Los compuestos que causan cáncer pueden ser formados por reacciones químicas o por subproductos del metabolismo bacterial. Estas sustancias químicas pueden iniciar cáncer en la pared del colon.

Son los alimentos más putrefactos de todos

La vida celular continúa después de la muerte del animal. Las células continúan produciendo materiales de desecho que son bloqueados en la sangre y tejidos putrefactos. El resultado es que cuando la carne es ingerida por los seres humanos, tiende a sufrir un proceso de putrefacción en el estómago, causando envenenamiento de la sangre. La putrefacción se nota por el mal aliento, ardores de estómago, eructos, heces y gases con mal olor. Los desechos de la putrefacción envenenan la sangre y tejidos causando degeneración y envejecimiento del cuerpo.

El nitrato de sodio y el nitrito de sodio son usados como conservantes para retardar el proceso de putrefacción en las carnes procesadas (salchichas Frankfurt, salami, embutido, etc...). Estas sustancias son potencialmente peligrosas para los niños pequeños ya que pueden causar deformidades en los fetos, grave daño en las personas anémicas y son una posible causa de cáncer. Además han causado numerosos casos de envenenamiento de la sangre (metamoglobinemia). El sulfito de sodio se usa para dar a la carne una apariencia fresca y roja y eliminar el fuerte hedor de la putrefacción, incluso después de que se ha vuelto rancia y negra.

No te suministran energía

El nutriente predominante en la carne es la proteína. La proteína es lo último que el cuerpo quema para energía. Para obtener energía el cuerpo necesita los azúcares de los carbohidratos (frutas, cereales, verduras, etc...). La proteína es usada como energía solamente cuando hay un exceso en el cuerpo o una falta de carbohidratos. Cuando esto sucede, el cuerpo gasta una enorme cantidad de energía en convertir el exceso de proteína en energía. Este proceso fatiga a los riñones encargados de eliminar el ácido úrico y otros desechos generados por la descomposición de la proteína y además sobrecarga al ya exhausto hígado.

El Dr. Anthony B. Miller, director del National Cancer Institute de Canadá, dijo: "La evidencia sugiere que ciertos alimentos, particularmente altos en grasa, están relacionados

con el incremento de riesgo de cáncer colorectal, pancreático, pecho, ovario, próstata y renal."

En febrero de 1.975 apareció un artículo en la revista Readers´ Digest donde se citaba un artículo de Today´s Health publicado por The American Medical Association: "Los americanos son comedores de carne por tradición. Sin embargo, las estadísticas muestran que los vegetarianos en este país son más delgados, tienen mejor salud, inferiores niveles de colesterol sanguíneo que los ciudadanos que comen carne. Incluso pueden vivir más tiempo... Los comedores de carne pueden también tener molestias debido a su mala eliminación. Un alimento de bajo contenido en fibra, como la carne, se mueve lentamente a través del tracto digestivo, haciendo que las heces sean secas y difíciles de eliminar. Las verduras, por el contrario, conservan la humedad y cubren los desechos del alimento para una eliminación más fácil."

Autor: José M. Casado (*Experto en nutrición y asesor de la salud, escritor y editor*)

Fuente: [Alimentación Sana](#)

Las grasas “trans”

Los procesos industriales por los que pasan las grasas vegetales para aumentar su duración los transforman, con lo que la grasa vegetal que de por sí puede resultar absolutamente inofensiva, puede convertirse en una bomba de relojería tras pasar por los procesos de tratamiento industriales actuales. Con el fin de prolongar la vida de estas grasas y potenciar su sabor, las industrias alimentarias someten a las grasas vegetales a un proceso llamado hidrogenación. Básicamente, consiste en aumentar el número de átomos de hidrógeno de los ácidos grasos poliinsaturados que predominan en los aceites de semillas (girasol, soja,...).

Como consecuencia, los ácidos grasos poliinsaturados de estos aceites vegetales cambian su estructura natural, llamada cis, por una artificial de tipo trans. Además, algunas grasas saturadas se convierten en insaturadas por la hidrogenación.

Según los resultados de las investigaciones realizadas, las grasas trans hacen descender el colesterol "bueno" (HDL) y elevan el "malo" (LDL), aumentando el riesgo de arteriosclerosis. Todo ello sin que el consumidor final se entere, confiando en la seguridad que le brinda la etiqueta de 100% vegetal.

Los ácidos grasos de tipo trans pueden inhibir algunas transformaciones de otros ácidos grasos esenciales, retrasando el crecimiento y la maduración del cerebro. Y es que las grasas son una parte esencial de las membranas celulares del organismo, y la presencia de grasas trans en lugar de cis puede llevar al organismo a construir hormonas y paredes celulares defectuosas.

Estudios realizados en Estados Unidos sobre el efecto de estas grasas, revelan por ejemplo, que el riesgo de sufrir enfermedades coronarias es un 66% mayor entre consumidores habituales de margarina que entre quienes no la consumen, la preocupación por su efecto crece día a día, y ya se están tomando medidas legales para incluir la presencia de las grasas trans de forma obligatoria en el etiquetado de alimentos.

Mientras una legislación de ese tipo llega a España, la única solución es disminuir voluntariamente el consumo de este tipo de grasas. Principalmente se encuentran en alimentos elaborados y si miramos los ingredientes, habitualmente se suelen esconder bajo la denominación de "**grasa vegetal hidrogenada**" o "**grasa vegetal parcialmente hidrogenada**".

Los últimos estudios sobre los efectos de las grasas trans en el ser humano revelan que afectan tanto a los adultos como a niños e incluso a los embriones y fetos antes de nacer. El Catedrático de Salud Pública de la Universidad de Harvard, Walter Willett, ha publicado un estudio en el New England Journal of Medicine, tras un seguimiento exhaustivo de las dietas de 80.082 enfermeras desde 1976, así como de sus índices de ingestión de "grasas vegetales hidrogenadas". Aquellas cuya ingestión de estas sustancias fue mayor tienen el doble de probabilidades de sufrir un infarto de miocardio. Según Willet, solo en Estados

Unidos, alrededor 30.000 personas, podrían morir anualmente debido exclusivamente a las grasas trans.

Por otro lado, en la Universidad de Maryland, la Dra. Beverly Teter ha realizado trabajos con ratones que sugieren que estas grasas pueden empobrecer la calidad de la leche materna humana. La cantidad de grasa de la leche producida por los ratones disminuye cuando son alimentados con margarinas industriales, poseedoras de un alto índice de ácidos grasos trans. De hecho, esto podría explicar determinados trastornos de la lactancia humana en madres que a las dos o tres semanas de alimentar a sus bebés con su propia leche no pueden seguir haciéndolo.

Además se sospecha que una acumulación de ácidos grasos trans en la dieta de la madre pueda influir en un peso menor del bebé al nacer, predisponiéndole a padecer enfermedades cardiovasculares. Así lo sugieren los estudios Dr. Gerald Hornstra en la Universidad de Limburg en Maastricht. En todo caso, parece claro que estas grasas trans no pueden considerarse inocuas.

La hidrogenación industrial de las grasas vegetales es el proceso más habitual por el que sus ácidos grasos se convierten en grasa trans. Sin embargo, no hace falta ser una gran industria para transformar el aceite vegetal de esta forma. Algunos tratamientos domésticos, como la fritura, pueden acabar transformando los ácidos grasos en trans. Una fritura mal realizada acaba por oxidar y descomponer el aceite, modificando su estructura. Por eso se recomienda el uso de aceite de oliva virgen, no superar nunca los 180° C y no reutilizar el aceite nunca más de tres o cuatro veces.

Fuentes: [Alimentación Sana](#); [ConsumeHastaMorir](#).

Efectos de la carne de cerdo sobre la salud

Durante la segunda guerra mundial en la famosa campaña del norte de África bajo el mando del Mariscal Rommel, enfermaron muchos soldados alemanes de “úlceras tropicales”. Éstas eran ulceraciones fétidas de las piernas que realmente los inutilizaba para la lucha. Después de agotar todas las medidas terapéuticas ortodoxas se pensó que quizá la alimentación de la tropa tenía algo que ver con este penoso asunto. Los nativos no las presentaban y comparativamente lo único que no consumían era cerdo. Se procedió a eliminar de la dieta dicho alimento y las lesiones desaparecieron prácticamente desde ese mismo instante.

Los años de hambre después de la guerra, obligaron a toda la población alemana a cambiar sus costumbres dietéticas. La reforma monetaria de 1948 encontró al pueblo alemán bajo el régimen del más estricto ayuno de carne porcina, que vivió prácticamente sano durante los últimos años de la guerra hasta mediados de 1950. La carne de cerdo era tabú. Carnes de otro tipo eran de estricto racionamiento, así como la grasa y el azúcar, en tanto que cereales, pan y pastas podían obtenerse para llenar un poco más el plato que gracias a las patatas, remolachas, zanahorias y verduras frescas por lo menos apagaban el hambre.

Los casos de apendicitis eran una verdadera rareza. Se veían un par de colecistitis severas en ciertos pacientes que a escondidas degollaban de vez en cuando uno que otro cerdo. El reumatismo, los problemas disciales de columna y las enfermedades similares, el infarto de miocardio así como arteriosclerosis e hipertensión arterial eran patologías prácticamente desconocidas.

Poco después de la reforma económica de 1948 empezó a mejorar la moneda. Por ello se vendía carne de cerdo, jamón ahumado, así como tocino y manteca, es decir, aquellos grandes ausentes durante los últimos siete años “de las vacas flacas”. El cuadro cambió. Aparecieron sin pausa apendicitis, colecistitis, purulencias agudas de la piel como son piodermatitis, impétigo, furunculosis y abscesos de las glándulas sudoríparas. Las enfermedades cancerosas aumentaron y numerosos pacientes entre los 60 y 70 años que hasta el momento gozaban de relativo bienestar, sufrían de gastropatías cuya causa pudo comprobarse luego como carcinomas del esófago, del estómago o del intestino.

Con el correr de los años y con el aumento de la experiencia se supo que muchas otras enfermedades tales como la artritis y la artrosis también le agradecían buena parte de su existencia a la carne de cerdo. La leucorrea de las mujeres, las fístulas crónicas a partir de otitis y cirugía de mastoides, así como fracturas producidas por balazos durante la guerra, eran en parte sostenidas en su purulencia por el consumo de carne porcina.

Según experimentos de Dr. Hans Heinrich Reckeweg los ratones alimentados con carne de cerdo presentaron una tendencia hacia el canibalismo. Después de algunos meses, particularmente después de un año, la incidencia de cáncer en diversas partes del cuerpo aumentó considerablemente, la presencia de dermatopatías se hizo también muy frecuente. Los ratones alimentados normalmente también enfermaron, pero la aparición de cáncer y de

enfermedades mortales era mucho menor y el canibalismo igual a cero.

Con otros informes acerca de los efectos tóxicos de la carne porcina en animales pudo redondear mejor la visión de conjunto. Perros Boxer, por ejemplo, si se les dá carne de cerdo enferman de eczepruriginosis y viven mucho menos de promedio, pues las enfermedades internas y la sarna que los invade suelen ser malignas y precoces. Lo mismo se afirma de animales de circo, especialmente de leones y tigres, a los cuales si se los alimenta con cerdo se vuelven perezosos y obesos, presentan epistaxis e hipertensión.

Homotoxicología de la carne de cerdo :

La carne de cerdo ha de considerarse como una homotoxina pesada (veneno humano) que genera en el cuerpo manifestaciones diversas de defensa; dichas manifestaciones se presentan en forma de las más variadas enfermedades y tenemos que aceptar que numerosos componentes de la carne de cerdo actúan como homotoxina, como factores de sobrecarga (stress factor) y como alergizantes, de tal forma que la denominación sutoxina nos parece justificada.

Entre otras cosas se comprobó que la grasa animal exógena (es decir, ingerida) se almacena en nuestro cuerpo como tal. Un perro, por ejemplo, que se alimenta con carnero contiene en sus depósitos lipídicos “la grasa del carnero” químicamente comprobable como se vé por las reacciones químicas del tejido graso subcutáneo, del yodo, etc. Más tarde se descubrió que una alimentación tan grasa, constituye una severísima sobrecarga para el tejido conectivo.

El profesor Hauss (Münster) informa en su libro La reacción Mesenquímica Inespecífica, que especialmente la grasa de ternera y el tocino empeoraban en forma severa los cuadros clínicos de sus pacientes.

El profesor Wendt (Frankfurt), considera que la arterioesclerosis, la diabetes y los problemas circulatorios se deben prácticamente a la “ceba proteica”, o exceso de proteínas. Sabemos que los mucopolisacáridos, especialmente los componentes gelatinosos del cerdo llevan en esto, junto a otras carnes, la mayor culpa.

Sustancias especialmente nocivas de la carne de cerdo

¿Cuál es la diferencia entre la carne de cerdo y otras clases de carnes?

1.- La carne de cerdo es marcadamente grasa, incluso la carne magra. En el cerdo, la grasa se encuentra intracelular, mientras que en otros animales (ternera, cordero) está fuera de la célula, en el tejido conectivo. Esto se puede ver al colocar un pedazo de carne magra de cerdo en la sartén caliente. De inmediato suelta la grasa para freírse “en su propia salsa”.

Puesto que la grasa, contiene el doble de calorías que los hidratos de carbono y las proteínas, lo primero que el cuerpo hace con ella es almacenarla en el tejido conectivo. Esto explica la

legión de regordetes entre los comedores de cerdo. Es grasa firme y dura, difícil de desmontar.

2.- La grasa siempre está asociada al colesterol. Las macro-moléculas están cargadas de colesterol y juegan su papel en la hipertensión y en la arterioesclerosis. Se las considera factores adicionales en el infarto de miocardio y en las coronariopatías, en las afecciones circulatorias de la periferia especialmente en combinación con nicotina. ROFFO encontró colesterol en la pared de las células cancerosas.

3.- Peligros especiales parten de la sustancia conectiva sulfurosa. Aminoazúcares, condroitinsulfato, hexosamina, glucosamina, etc. todos tienen un carácter gelatinoso (mucopolisacáridos). El embutido de untar, si es del bueno, si se deja untar y corre bien con el cuchillo es de cerdo y lo contiene en alto grado. Estas sustancias se almacenan en fascias, cartílagos, aponeurosis, trayendo como consecuencia reumatismo, artritis, artrosis, problemas discuales de columna, etc., puesto que las sustancias conectivas elásticas se tornan blandas y gelatinosas perdiendo resistencia.

Aquí se debe nombrar los experimentos llevados a cabo por el profesor Bier, quien al inyectar Sulfur DS a sus conejillos les movilizó el azufre de los tejidos; los animales lo eliminaron y la sustancia cartilaginosa readquirió consistencia al perderlo. De dicha manera también actúan los baños sulfurosos. Un cartílago es más fuerte y resistente cuanto menos azufre contenga.

La carne de cerdo contiene mucho azufre. Esto se comprueba en los experimentos de putrefacción y descomposición en los cuales el azufre de los tejidos se degrada. Se le nota por su penetrante fetidez (H_2S). Experimentos diferenciados de putrefacción con carne de cerdo, de ternera y de cordero dieron a conocer que la que tiene el menor contenido de azufre es la de cordero. Los recipientes con cerdo tuvieron que ser retirados del cuarto a los pocos días pues su hediondez era simplemente insoportable. La carne de ternera se acidificó pronto pero no hedía ni la cuarta parte. La carne de cordero aún después de tres semanas apenas si comenzaba a mostrar signos de putrefacción.

El profesor Lettre (patólogo de Heidelberg) pudo demostrar en base a experimentos en animales que los productos constitutivos de un tejido, cuando han sido introducidos en el organismo, y allí se descomponen o disocian, migran en un altísimo porcentaje hacia el sitio al que biológicamente pertenecen. Esto lo evidenció con elementos constitutivos de tejidos, órganos y glándulas, los cuales habían sido marcados previamente con isótopos radioactivos con objeto de comprobar la velocidad de la terapia con células frescas. Se ha podido constatar en muchos pacientes, pues aquellos que consumían con frecuencia la grasa del lomo presentaban casi un armazón de cebú en la nuca y espalda. Los que gustaban de la sobrebarriga eran panzudos. Quienes comían jamón portaban nalgas feamente onduladas y con tendencia a la celulitis.

4.- La importancia de la hormona del crecimiento. La carne de cerdo la contiene y ella

viene a ser un factor inflamatorio culpable de edematizaciones tisulares a veces comprobadas e inexplicables. Algunos investigadores están empezando a temer una cierta influencia sobre las acromegalias y las hipertrofias de todo tipo.

5.– Efectos claramente pruriginosos de la carne de cerdo. En base al contenido de histamina fluyente que viene a ser culpable de muchos procesos inflamatorios ya citados, tales como forúnculos, carbúnculos, apendicitis, colecistitis, flebitis, flujo blanco de las mujeres, abscesos y flemones, dermatopatías, urticarias, eccemas, neurodermitis, ...

En pacientes de edad avanzada resurge fuertemente la urticaria cada vez que comen carne de cerdo. Sólo curan si definitivamente aceptan y siguen el cambio de dieta recomendado.

Con inyecciones de Histamina es posible producir experimentalmente úlceras gástricas, prurito, inflamaciones, enfermedades alérgicas, asma, fiebre del heno, rinitis vasoconstrictora, arritmia cardíaca e inclusive infarto de miocardio. Los amenazados de infarto no deberían probar jamás la carne de cerdo.

6.– “Factores intrínsecos” sobrecargantes de mesénquima. Se encuentran contenidos en gran cantidad en la carne de cerdo, son muy particulares y su plena identificación aún no se ha logrado. Nieper los denomina agentes oncogénicos, Enderlein los llamó endobientos, von Brehmer siphonospora polymorfa y Scheller parasitantes eritrocíticos invasores.

Todavía no se sabe hasta qué punto son parecidos e idénticos los unos con los otros. Speransky sospechó que ellos eran los iniciadores de los peores procesos degenerativos. La carne de cerdo es en todo caso rica en tales factores formadores de esporas, los cuales últimamente han sido catalogados como mitocondrias migrantes provenientes de células inestables descompuestas por el mero contacto con los humores del organismo que las ingiere.

7.– El virus de la gripe porcina. Es un factor tóxico de gran importancia. Según el profesor Shope del Instituto de Investigaciones Virales de Londres, alcanza a pasar todo el verano en los pulmones del cerdo y prácticamente se le encuentra siempre en embutidos y salchichas. Quien come de esta carne logra adquirirlo. Una vez en el cuerpo migra, según el profesor Lettre, al sitio de su pertenencia biológica, es decir, el tejido conectivo pulmonar, en donde permanece en estado de eclipse (de invisibilidad) hasta que le llegue una oportunidad propicia para su reproducción, por ejemplo, en primavera cuando hay carencia mineral-vitamínica, pobreza de sol y resfriados. Brotan entonces las epidemias de gripe viral. Quiero recordarles la epidemia de gripe aparecida después de la Primera Guerra Mundial que cobró casi más vidas que la misma guerra, recordada como la Gripe española. El pueblo alemán completamente hambriento fue inundado con tocino americano como primer alimento necesarísimo para cubrir el enorme déficit calórico de aquel entonces.

Observaciones muy similares se pudieron hacer otros años. Sirva de ejemplo los muchos noviembres en que eran vendidas en Alemania centenares de miles de conservas

canadienses de carne porcina. Al terminar el invierno empezaban las epidemias de gripe “como por encanto”. Los pueblecitos mahometanos que realmente se ciñen a la prohibición de la carne de cerdo tienen como es sabido una incidencia bajísima de epidemias virales de gripe. Claro que tales epidemias pueden provenir también del consumo de carne de caballo, la cual puede estar contaminada con el virus.

Similitudes biológicas

En la Edad Media, cuando estaba prohibido hacer disecciones a seres humanos, el cerdo servía a los estudiantes de medicina para el estudio de anatomía, debido a que toda la estructura del animal es extraordinariamente similar a la del hombre.

La similitud entre la carne de cerdo y la del hombre posibilita un intercambio biológico más fácil de las sustancias que contienen. Esto vale especialmente para la comprobación del profesor Lettre, quien al analizar la terapia con células frescas vio migrar macromoléculas y péptidos hacia el lugar anatómico al que biológicamente pertenecían.

Esto explica por qué el tejido conectivo en el hombre que consume frecuentemente carne de cerdo se torna gelatinoso. Los factores sulfurosos ya citados (mucopolisacáridos) lo reblandecen, lo transforman y en algunos casos se llega a tales extremos que el hombre empieza a tomar el aspecto de lo que come. Es muy conocido el proverbio de : “el hombre es lo que come”.

Escrofulosis (enfermedad del cerdo) y tuberculosis

Aquí llamamos la atención sobre la escrofulosis que se presenta en los niños, caracterizada por la inflamación de glándulas y ganglios. Estos últimos se descomponen literalmente y terminan formando fístulas. Se llega a constituir en verdaderos paquetes ganglionares especialmente en el cuello, de tal modo que los niños toman un aspecto de cerditos.

Posiblemente se quiso, al dar este nombre, subrayar la enfermedad y su causa. Niños con glándulas y ganglios que nunca se desinflan, niñas con flujos hediondos desde la más tierna edad, seres pequeños plagados de infecciones aparentemente virales y a quienes “todo se les inflama” están atiborrando los consultorios de los pediatras. Ni que decir acerca de las “alergias”.

Las medidas de defensa se movilizan especialmente contra la grasa del cerdo. Después de su disociación en el intestino y de su resíntesis, los vasos linfáticos la absorben y pasando por los ganglios llega al conducto torácico y a las venas cavas. La sobrecarga que tienen los ganglios linfáticos con la filtración y detoxicación de los factores sutóxicos contenidos en dicha grasa después de su disociación en el intestino se acumula en el tejido conectivo retornando allí las características “propias de su clase y tipo”; todo esto deja su sello en la inflamación de los ganglios linfáticos.

Todo esto corresponde ni más ni menos a una intensificación de todas las funciones fisiológicas, es decir, hinchazón e hipertrofia de glándulas, dolores, fiebre, purulencias, hasta fistulación, todo esto asociado a manifestaciones irritativas dérmicas, eccemas, etc. Si tomamos en cuenta que todo esto está acoplado a una constitución hidrogenoide caracterizada por una especial sensibilidad al frío y a la humedad, no podremos ver salir al paciente de su diátesis exudativa (sudores, fiebres, gripes, etc.)

Es muy probable que en tiempos ya pasados se ofrecía con más frecuencia el cuadro clínico de la escrofulosis debido a una alimentación únicamente de cerdo y sin verduras, con pobreza mineral- vitamínica. Hoy día ha cambiado el cuadro. Sólo vemos formas incipientes de escrofulosis como cólicos umbilicales, hinchazón de los nódulos mesentéricos, a veces también hipertrofia de los ganglios del hilio pulmonar que presentan en ese estado el mejor terreno para la tuberculosis. Este tipo de TBC se manifiesta preferencialmente después de supresiones medicamentosas de fiebre.

La alopatía mata con estreptomycinina los bacilos de Koch, sin tener en cuenta la situación tóxica causal, que vista biológicamente, sería de primerísima necesidad corregir. A nadie hasta ahora se le ocurrió pensar que nos hallamos ante una lesión de origen alimenticio la cual debido a una terapia no biológica se convirtió en una patología yatrogénica.

En los primeros decenios de este siglo se habló mucho de Gustavo Nagel conocido en su época como el apóstol de la naturaleza. A base de crudos y de una vida biológica se liberó totalmente de una tuberculosis pulmonar avanzada.

Existen aún otros peligros provenientes de la carne de cerdo. Un cerdo de ceba que al nacer sólo pesa unos cuantos gramos, en cuestión de seis meses es ya un animal de varias arrobas. Todo esto se debe a la hormona del crecimiento. Un animal semejante consta de escasa musculatura, pocos huesos pero mucho tejido conectivo, grasa, sangre y órganos. Hasta el último resto se adoba y se prepara de tal modo que su sabor es exquisito. Las preparaciones ahumadas son doblemente tóxicas pues durante el proceso se impregnan de Benzopireno a quien todos aprendieron a temer como cancerígeno.

¿Hormonas sexuales como cancerígenos?

Es poco lo que se ha investigado hasta ahora acerca de las hormonas andrógenas del cerdo reproductor. Los cerdos machos deben castrarse semanas y hasta meses antes de sacrificarlos, de lo contrario la carne tendrá un sabor apestoso. Las hormonas sexuales del cerdo se consideran muy sospechosas.

Los cerdos no viven mucho tiempo pues su edad biológica está limitada a pocos años, además en su calidad de animales de ceba y degüello no se les permite vivir más de seis años pues de lo contrario aparece indefectiblemente una degeneración cancerosa.

El cerdo, “como cerdo” puede gozar de excelente salud, pero si lo incorporamos al hombre,

veremos en él sus cualidades : corazón, hígado graso, hidropesía, aumento de la histamina fluyente con sus respectivos cuadros de inflamaciones, ulceraciones y alergias, hipertrofias, lipomas, gelosas, etc., y ahora factores hormonales tóxicos. A pesar de que su contenido vitamínico es alto, tenemos que saber que el organismo humano no logra metabolizarlo, quemarlo y descomponerlo como lo hace con otras carnes. Se impregna tan íntimamente que no logramos deshacernos de él a través de fases de excreción comunes y corrientes. Si lo tenemos en el cuerpo, la “fase de reacción” aparecerá indefectiblemente aunque se necesiten decenios para comprobarlo. Si las sutoxinas no salen de nuestro cuerpo, envejecerán en nosotros y jugarán entonces un papel significativo en nuestras enfermedades degenerativas y crónicas.

Abstinencia porcina como solución del problema

Acabo de comentar como la carne de cerdo no abandona nuestro cuerpo de forma fisiológica, que no logramos detoxicarla a través de las válvulas de salida y eliminación normales como son la orina, el pulmón, los intestinos y la piel, de tal manera que al no utilizarse fases de excreción debe salir en forma patológica, la más inocua de las cuales es la inflamación aunque el dolor sea la característica dramática de esta fase.

Según sea el órgano o el tejido del cerdo que consuma el hombre así serán sus enfermedades. El índice va desde colecistopatías con litiasis vesical (colesterol), cólicos biliares y apendicitis aguda, muchos pacientes mueren debido a complicaciones secundarias como trombosis y embolias, pues las apendicectomía no logra eliminar la toxicosis porcina.

En aquellos casos en los cuales el consumo no ha sido muy elevado puede no aparecer inflamación y en vez de ello se depositan los componentes porcinos en el tejido conectivo especialmente grasas.

El consumidor de cerdo pasa entonces por varias etapas : gorduras en comedores de salchichas, adiposidad en los amantes del tocino, con un tronco redondo pesado como una aplanadora. Quienes comen jamón y manteca tienen nalgas y extremidades características. Cuando “la taza está llena” y el organismo no encuentra ninguna posibilidad de salir adelante con tanta sobrecarga se inician las fallas en la irrigación cerebral y coronaria. Puede hacer un último intento por salvarse y se sirve para ello de alguna inflamación. Los pacientes acuden entonces a las consultas con peligrosos carbúnculos en la nuca, forunculosis, abscesos de glándulas sudoríparas (casi patognomónicos de las fritangas). Graves apendicopatías, colangitis, empiemas de vesícula, etc.

Si nos vamos “lanza en ristre” contra estas ulceraciones las tapamos, quemamos, pincelamos con colorantes e incluso las cerramos a la fuerza sin conseguir que esas pobres víctimas cambien radicalmente su alimentación, veremos cómo aparecen por los puntos de resistencia menor las más graves enfermedades cuyo registro va desde flemones agudos, pasando por tromboembolismos con sus consecuencias, hasta el florecimiento súbito de malignomas sobre todo cuando se adicionan al cuadro factores de sobrecarga psíquica.

Si todas estas enfermedades agudas, como el flujo vaginal particularmente cuando está asociado a ulceraciones del cuello uterino, se entiende como reacción de defensa eliminadora de toxinas porcinas y se tratan con una dieta adecuada, veremos la liberación de muchísimos males.

La Homotoxicología ha comprobado que todas las enfermedades son medidas de defensa contra toxinas o lesiones producidas por las mismas en el cuerpo. Así adquieren las enfermedades el carácter de procesos biológicos convenientes que por ningún motivo deben suprimirse pues son claro testimonio de que el cuerpo intenta recuperar la salud a través de excreciones inflamatorias. De lo contrario existe el peligro de que procesos agudos de detoxificación como fiebre, gripe, inflamaciones de la garganta, etc. sean interrumpidos en su mecanismo desintoxicante, impidiendo que los venenos y toxinas culpables puedan ser eliminados, surgiendo en esta forma lo que aquí llamamos “retoxicaciones”. Ésto sucede especialmente cuando hacemos uso de quimioterápicos, antibióticos, antipiréticos, antiinflamatorios, antihistamínicos, etc. Los antibióticos y las sulfas, eliminan las bacterias, pero de ninguna manera erradican las toxinas causantes de la enfermedad. Sabemos que los cadáveres de dichos gérmenes con sus endo- y ecto-toxinas empeoran aún más la Homotoxicosis.

La situación tóxica de cada ser viviente es la causa de todas sus enfermedades. Es un hecho que la carne de cerdo y sus similares sobrecargan gravemente tal estado tóxico de inicio. Las toxinas porcinas llenan rápidamente nuestro basurero mesenquímico y ésta es una condición *sine qua non* para enfermar.

Debemos ser conscientes de que la mejor terapia (bioterapéutica, antihomotóxica, homeopática, neural-terapéutica, etc.), de nada sirve sin una prohibición consecuente de la carne de cerdo. El acné, cara y piel llena de eccemas, las otitis, sinusitis, etc., exigen la dieta más estricta. Si llenamos a nuestros pacientes con antibióticos tendremos que tratar más tarde quistes (incluso pilonidales), fístulas o fases aún más avanzadas.

La carne de cerdo es pues la más cara que existe, no por su precio en dinero, sino por las muchas enfermedades que produce. Las consecuencias positivas de dejarla no las veremos de inmediato ni mucho menos. Se necesitan años, para desintoxicar un organismo.

El ser humano podría lograr en nuestra era una edad biológica de 150 años. En sitios donde no se consume cerdo desde hace siglos, por ejemplo en el Cáucaso, Turquía y países islámicos que tienen además un clima suave, abundan congéneres de 130 y 150 años.

Fuente: Resumen extraído del libro “*Dime qué comes y te diré de qué enfermarás*”. Autor: Francisco Fajardo. Editorial: Dilema

Los germinados, una fuente de salud

Con su excepcional vitalidad, su riqueza en vitaminas, minerales, oligoelementos, aminoácidos, enzimas y demás sustancias biológicas activas, corrigen las carencias provocadas por la alimentación moderna, deteriorada con los procedimientos industriales. No es fácil mantener una buena salud con el modo actual de vida. Por eso, los germinados pueden ayudarnos mucho si los añadimos a nuestra alimentación.

Un germinado es cualquier semilla que ha brotado gracias al contacto con el agua, el aire y el calor, con lo que comienza a crecer. La germinación es una intensa actividad metabólica; en ella tienen lugar varias reacciones químicas, entre las cuales destaca la síntesis de enzimas. Los cambios químicos que ocurren en la semilla al germinar activan una fábrica enzimática poderosa, que no se supera nunca en cualquier estadio posterior de crecimiento. Esta rica concentración enzimática actúa sobre el metabolismo humano, conduciendo a una regeneración del torrente sanguíneo y de los procesos digestivos.

Cualidades de la germinación

Si diéramos un valor nutritivo hipotético de 100 a los granos y semillas, nos encontraríamos que:

1. Si molem el grano, ese valor se reduce de 100 a 10.
2. Si hacemos germinar esos mismos granos, el valor nutritivo nos aumenta de 100 a 1.000, e incluso a 10.000.

La germinación representa pues la técnica más efectiva para aportar a nuestro organismo energía vital concentrada. Los procesos industriales de refinamiento de los alimentos ocasionan carencias en los mismos, que, a la larga, pueden acabar afectando a nuestro organismo; la adición de los germinados a nuestra dieta puede prevenir estas ausencias. Así como las plantas verdes regeneran el aire que nos rodea, los germinados sanean nuestro cuerpo por dentro.

Son en sí mismos un concentrado de sustancias generadoras de salud, elementos que la vida elabora de forma mucho más perfecta que un complejo laboratorio. Y son los alimentos menos contaminados que se puedan encontrar. Si un grano germina, es que tiene calidad suficiente para hacerlo, porque a cierto nivel de degeneración, las plantas dejan de ser capaces de reproducirse.

Personas con problemas digestivos, y enfermos convalecientes, que no pueden alimentarse con los demás alimentos crudos, pueden, sin embargo, comer germinados. Su riqueza enzimática facilita la absorción por el organismo y no ocasiona leucocitosis postprandial (aumento de la cantidad de leucocitos en la sangre).

El consumo de germinados no genera ácido úrico. Pueden tomarlos tranquilamente las

personas que padezcan gota. Los germinados contienen mucha vitamina C y, por lo tanto, una persona que no esté acostumbrada a consumirlos y cuya dieta no sea rica en fruta fresca puede sentir efectos estimulantes. Por esta razón, el consumo de estos alimentos proporciona más vitalidad, y hace que desaparezcan el cansancio y los problemas digestivos. Los germinados son el alimento idóneo para cualquier persona. No hay limitaciones de edad; son tan adecuados para los niños como para los ancianos.

Los germinados en la cocina

Algunas personas consideran que los germinados, en general, son un poco sosos. Encuentran que, como a la lechuga sola, les falta "algo" para excitar nuestro apetito. Tal vez una cocina demasiado cargada en especias y condimentos disminuye cierta sensibilidad gustativa y, por tanto, se hace más difícil poder apreciar sabores más sutiles.

Pero, en general, aunque sobre gustos no hay nada escrito, las personas con un mínimo de sensibilidad aprecian su sabor y los encuentran deliciosos. Los germinados pueden consumirse tal cual en la ensalada, bien aliñados o acompañados de salsas o frutas que cubran esta necesidad de sabor que experimenta el organismo.

Para cocinar no es necesario cocerlos, pues este proceso les quita su cualidad de alimento vivo, y su potencial de enzimas, vitaminas y sustancias biológicas se reduciría prácticamente a cero.

Autor: Santi Vilalta (articulista de [EnBuenasManos](#))

Fuente: [Cocina y hogar](#)

Más información: [Discovery DSalud nº 78](#)

EnBuenasManos: [Semillas utilizadas en la germinación y propiedades](#)

Nueces; Perfecto equilibrio

Originario de Asia Central, adaptado al Mediterráneo y transplantado exitosamente a América gracias a su predilección por terrenos pobres y rocosos, el nogal (*Juglans regia*) genera una de las semillas más interesantes para el consumo humano y uno de los alimentos con mayor concentración de sustancias nutritivas de cuantos nos ofrece la naturaleza.

La nuez brinda un equilibrado aporte de grasas, las cuales representan casi dos tercios de su peso (62%). Aunque erróneamente mucha gente no la consuma por esta razón, precisamente la mayor virtud de la nuez es la composición de sus lípidos. El 94% son insaturados y el 76% son ácidos grasos esenciales, los cuales están muy próximos a la relación ideal (4 a 1) entre los omegas 6 y 3. Apenas 30 gramos diarios de nueces cubren nuestras necesidades básicas de AGE. Sólo este aspecto sirve para explicar su magnífico rol benéfico en los problemas cardiovasculares, recomendando la FDA (Administración de Drogas y Alimentos de EEUU) el consumo de 40 gramos de nueces al día, para reducir estos padecimientos.

La nuez es pobre en hidratos de carbono (14%), lo cual la hace ser muy bien tolerada por los diabéticos y muy útil para acompañar otros alimentos ricos en carbohidratos. En cuanto a proteínas, posee similar porcentaje y de buena calidad, aunque es carente en un aminoácido (metionina) que abunda en los cereales como el arroz, el trigo y la avena; estos a su vez son carentes en aminoácidos abundantes en la nuez (lisina, treonina). Por ello, este tipo de combinaciones incrementa el valor biológico de las proteínas. También la nuez es rica fuente de glutatión, proteína esencial en la desintoxicación hepática, excelente anticancerígeno, protector de la peroxidación de los ácidos grasos y componente esencial de enzimas que desactivan los peligrosos radicales libres.

Otra virtud de las nueces es su aporte en vitaminas. Si bien posee un amplio espectro, se destaca la presencia de varios integrantes del grupo B. Nos referimos a la B1, B2 y B6. La primera (tiamina) es necesaria para el buen trabajo cardiaco y para la estabilidad del sistema nervioso; la última (piridoxina) es básica para el correcto funcionamiento cerebral y para la buena producción de glóbulos rojos. La nuez también aporta una buena dosis de vitamina E (el tocoferol, de reconocidas propiedades antioxidantes) y ácido fólico.

A nivel de minerales, la nuez ofrece una provisión completa y equilibrada. Aporta buenos niveles de fósforo, potasio, hierro, magnesio y calcio, con bajo contenido de sodio; todo lo cual favorece al sistema cardiovascular. Pero además las nueces son muy ricas en microminerales. Es el caso del cinc (en concentración más alta que carnes y pescados), el cobre y el manganeso. Estos oligoelementos son claves en la inmunología, la anemia, las funciones reproductivas y sobre todo en la buena síntesis de los eicosanoides saludables.

Pero aquí no terminan las virtudes de esta prodigiosa semilla. Las nueces son el alimento vegetal que presenta la mayor cantidad de antioxidantes, lo que podría contribuir a prevenir enfermedades coronarias, distintos tipos de cáncer e incluso la demencia. Esto lo afirma un estudio realizado por científicos noruegos y estadounidenses, que analizó más de mil

alimentos, aseverando que las nueces contienen más cantidad de antioxidantes que naranjas, espinacas, zanahorias o tomates, que se consideraban los alimentos con mayores niveles. En concreto, las nueces poseen 20,97 unidades de antioxidantes por cada cien gramos, veinte veces más que la cantidad presente en naranjas (1,14), espinacas (0,98), zanahorias (0,4) o tomates (0,31). Entre estos antioxidantes figura el ácido elágico, de comprobado efecto antitumoral.

Como indican sus componentes, la nuez puede considerarse un tónico de los sistemas nervioso y circulatorio. Es útil en arteriosclerosis, insuficiencia cardiaca, angina de pecho, hipercolesterolemia, irritabilidad, depresión, estrés, agotamiento nervioso, Parkinson, Alzheimer, tumores, cálculos biliares, anemia, debilidad, exigencia intelectual, esterilidad, asma, artritis, impotencia sexual, diabetes, cálculos renales, problemas de piel, dietas vegetarianas y debilidad estomacal.

Dada su riqueza constitutiva, tiene poco sentido procesar la nuez para producir un aceite de difícil conservación y que pierde muchos nutrientes en la manipulación. En cambio se hace interesante su consumo simplemente pelada, entre horas, adicionada a platos principales o como alimento de reserva (caminatas y excursiones). Se recomienda buena masticación e insalivación para facilitar su digestión. La nuez combina muy bien con cereales, frutas pasas (granolas) y sobre todo con frutas frescas y ensaladas crudas. También se puede licuar con agua para dar lugar a una nutritiva leche vegetal. Una bebida interesante se obtiene procesando un par de frutas jugosas (manzanas, melocotones o peras), una cucharada de germen de trigo, un puñado de nueces, una cucharada de miel de abejas y agua a voluntad.

Párrafo aparte para la nuez de pecán (*Carya illinoensis*), especie autóctona de América del Norte, diseminada luego en todo el continente. Respecto a la nuez común, posee la cáscara más fina, formato más alargado, pulpa más dulzona y mayor contenido de lípidos. En realidad, resulta ser el alimento natural con mayor contenido graso (72%), siendo insaturados el 84% de sus lípidos. Posee menos proteína que la nuez (9%) y similares hidratos de carbono. Tiene buena dosis de vitaminas A, B1, B2 y C. En materia de minerales se destaca el contenido de potasio (el doble que la nuez), hierro, fósforo y calcio.

Extraído del libro “**Alimentos Saludables**”.

VARIOS

Gripe aviar

El Tamiflu, Donald Rumsfeld y el negocio del miedo.

Bastó que Estados Unidos tocara la campana de alarma para que el mundo temblara de miedo ante la perspectiva de una pandemia. A pesar de que han transcurrido nueve años desde que el famoso virus de la gripe aviar fuera detectado en Vietnam y no llegan aún a cien las víctimas mortales. Una media pues de once fallecimientos al año... ¡en todo el mundo! Un detalle insignificante que no impidió a George Bush emprender su segunda "guerra preventiva" en poco tiempo, esta vez para luchar contra otra arma de destrucción masiva tan vaporosa como las "encontradas" en Irak: el virus H5N1.

A fin de cuentas había hallado también una poderosa "arma preventiva", un antiviral llamado Tamiflu que comercializaba la empresa suiza Roche y que en apenas unos días se convirtió en la gallina de los huevos de oro. De hecho, los ingresos por su venta pasaron de 254 millones en el 2004 a más de 1.000 millones en el 2005. Y su techo es imprevisible dada la grotesca reacción de los gobiernos occidentales con peticiones masivas del producto.

La realidad, sin embargo, es que la eficacia del Tamiflu es cuestionada por gran parte de la comunidad científica. Muchos se preguntan cómo se espera que pueda servir ante un virus mutante cuando apenas alivia algunos síntomas -y no siempre- de la gripe corriente. Obviamente la respuesta al protagonismo del Tamiflu en nuestras vidas no es científica sino puramente comercial.

El Tamiflu era hasta 1996 propiedad de Gilead Sciences Inc. empresa que ese año vendió la patente a los laboratorios Roche. ¿Y saben quién era entonces su presidente? Pues el actual Secretario de Defensa de Estados Unidos, Donald Rumsfeld, que aún hoy sigue siendo uno de sus principales accionistas. ¿Y recuerdan que pasó el año pasado? Pues que en cuanto empezó a hablarse de la gripe aviar Gilead Sciences Inc quiso recuperar el Tamiflu alegando que Roche no hacía esfuerzos suficientes por fabricarlo y comercializarlo. Y que tenía "fuerza" para lograrlo lo demuestra que ambas empresas se sentaron a "negociar" y acordaron en un tiempo récord constituir dos comités conjuntos, uno que se encargase de coordinar la fabricación mundial del fármaco y decidir sobre la autorización a terceros para fabricarlo y otro para coordinar la comercialización de las ventas estacionales en los mercados más importantes, incluido Estados Unidos.

Además Roche pagó a Gilead Sciences Inc unas regalías retroactivas por valor de 62,5 millones de dólares. Y por si fuera poco la empresa norteamericana se quedó con otros 18,2 millones de dólares extra por unas ventas superiores a las contabilizadas entre 2001 y 2003. A lo que hay que añadir un dato: Roche se ha quedado con el 90% de la producción mundial de anís estrellado, árbol que crece fundamentalmente en China -aunque también se encuentra en Laos y Malasia- y que es la base del Tamiflu.

El escenario, qué duda cabe, estaba completo. Sólo había que empezar a encontrar poco a

poco aves contagiadas con el virus en distintos países -un ave aquí, otro par más allá- para crear alarma mundial con la ayuda de científicos y políticos poco escrupulosos o de escasa capacidad intelectual y de los grandes medios de comunicación -que como todo el mundo sabe no se caracterizan precisamente por investigar lo que publican o emiten-.

¿Y qué tiene que ver Donald Rumsfeld en todo esto? Pues absolutamente nada. Según un comunicado emitido el pasado mes de octubre por el Pentágono el actual Secretario de Estado norteamericano no intervino en las decisiones que tomó el Gobierno de sus amigos Bush -el presidente- y Cheney -el vicepresidente- sobre las medidas preventivas que había que adoptar ante la amenaza de pandemia. El comunicado afirma que se abstuvo, que no tuvo nada que ver en la decisión de la Administración estadounidense de apoyar y aconsejar el uso del Tamiflu a nivel mundial. Y nosotros le creemos. Como cuando aseguró solemnemente que en Irak había armas de destrucción masiva.

Además el hecho de que su nombre aparezca unido a una vacunación masiva contra una supuesta gripe del cerdo durante la administración de Gerald Ford en la década de los 70 -que dio como resultado más de 50 muertos a causa de los efectos secundarios- no es más que una coincidencia. Como lo es que la FDA aprobara el aspartamo a los tres meses de que Rumsfeld se incorporase al Gabinete de Ronald Reagan a pesar de que tras diez años de estudios no se había tomado ninguna decisión. Sólo alguien muy mal pensado puede plantearse que tuviera algo que ver el hecho de que poco antes de incorporarse al Gobierno norteamericano Rumsfeld fuera el presidente del laboratorio fabricante del aspartamo. Y, por supuesto, tampoco tuvo nada que ver con la compra tras el 11-S del Vistide, fármaco adquirido masivamente por el Pentágono para evitar los efectos secundarios que podía producir la vacuna de la viruela entre los soldados norteamericanos a los que se les aplicó masivamente antes de enviarlos a Irak. Que el Vistide fuera también un producto de los laboratorios Gilead Sciences Inc, creador del Tamiflu, es otra coincidencia. Así que siga usted de cerca todas las informaciones que aún van a darse sobre la gripe aviar y llene su botiquín casero de Tamiflu. Y si hay que comprar algo más, se compra. Faltaba más.

Autor: José Antonio Campoy (*Director de la revista Discovery DSalud*)

Fuente: [Discovery DSalud](#) – Abril 2006

Vacas locas

La enfermedad de Creutzfeldt-Jakob (ECJ) es un tipo de encefalopatía espongiforme que aparece de forma espontánea o por herencia. El mal de las vacas locas y la enfermedad que el consumo de su carne produce en las personas pertenecen al grupo de enfermedades llamado encefalopatías espongiformes transmisibles (EET). Estas patologías se producen por la acción de una proteína prión cuya forma se altera.

• Transmisión

El mecanismo de contagio no se conoce con certeza, pero la ingestión de material de vacuno afectado por el mal de las "vacas locas" (encefalopatía espongiforme bovina o EEB) parece ser una vía de contagio. También se ha detectado en las víctimas de la nueva variante de la enfermedad de Creutzfeldt-Jakob que tienen todas características genéticas comunes, lo que apunta a la necesidad de una cierta predisposición genética.

La ECJ se ha transmitido por la administración de hormonas de crecimiento procedentes de cadáver, para tratar enfermedades como la hipófisis humana (enanismo). Este tipo de hormonas están prohibidas en la actualidad.

• Tipos

El mal de las vacas locas es una de las encefalopatías transmisibles, pero dentro de este grupo de enfermedades se encuentra también el scrapie (en las ovejas) y la enfermedad de Creutzfeldt-Jakob (en el ser humano).

Una de las formas de la ECJ, es la llamada iatrogénica, que aparece por el empleo de instrumental quirúrgico en operaciones sobre el tejido del cerebro. Pese a que se han dado algunos casos, la transmisión iatrogénica es muy infrecuente.

Otras formas de encefalopatías espongiformes que se dan en el hombre son el kuru y el insomnio familiar grave. El kuru ha aparecido en algunas tribus de Papúa Nueva Guinea que practicaban ritos caníbales, aunque es una enfermedad que ya ha desaparecido casi por completo.

En cuanto al insomnio familiar grave y el síndrome de Gerstman-Straüssler-Scheinker (GSS) son enfermedades genéticas muy infrecuentes, que afectan a unas pocas familias en todo el mundo.

La nueva variante de ECJ es la que está relacionada con el consumo de carne de vacuno infectado por la encefalopatía espongiforme bovina. Se pensaba que esta nueva variante tardaba menos en manifestarse que la clásica, pero un reciente estudio de mediados del 2006 realizado por científicos del University Collage de Londres asegura que el periodo infeccioso entre diferentes especies lleva más tiempo que entre los de la misma especie por lo que la variante humana de Creutzfeldt-Jakob (ECJ) podría tener un periodo de incubación

mucho mayor de lo que hasta ahora se había pensado, y podría alargarse a los 50 años.

• **Causas**

La proteína prión se encuentra de forma natural en los mamíferos. La encefalopatía espongiforme aparece cuando la estructura normal de esta proteína prión se altera. La proteína prión alterada (PrP^{sc}) actúa sobre las proteínas prión normales (PrP^c) y consigue que éstas cambien también su estructura. Poco a poco, aparecen malformaciones en las células del cerebro (neuronas).

El prión alterado provoca "agujeros" en las neuronas. Visto al microscopio, el tejido cerebral adquiere la apariencia de una esponja. Y esta es la característica que da nombre a las encefalopatías espongiformes.

• **Síntomas**

Los primeros síntomas son depresión, delirios y alucinaciones. Luego viene ataxia (rigidez de los miembros y pérdida del control de movimientos). La enfermedad degenera en demencia hasta la muerte de la víctima.

• **Tratamiento**

Esta enfermedad no tiene cura.

• **Prevención**

Las garantías de seguridad de los siguientes alimentos dependen de los ingredientes utilizados:

- Cubitos de carne concentrada
- Platos precocinados con derivados cárnicos (como los canelones)
- Embutidos sin curar (chorizos, morcillas)
- Gelatinas de cocina
- Potitos infantiles de carne
- Salchichas frankfurt

Si la carne de ternera se cuece el riesgo no desaparece, ya que el agente infeccioso (el prión) es muy resistente al calor.

• **Otras preguntas sobre esta enfermedad**

-¿Qué análisis hay que realizar para comprobar si un humano fallecido por Creutzfeldt-Jakob contrajo la enfermedad a consecuencia del consumo de vacas locas?

Según el Ministerio de Sanidad y Consumo, para determinar el origen de la enfermedad es

necesario realizar una **necropsia en el tejido cerebral**, ya que la detección de la proteína priónica en el mismo es el marcador diagnóstico más fiable en esta patología y el único que ofrece un diagnóstico definitivo.

-¿Se realizan estos análisis en todos los fallecidos?

No. Pese a que las necropsias para verificar la causa de la enfermedad habían aumentado con relación a años anteriores, en el año 2000 éstos análisis se realizaron en no más de la mitad de los fallecidos. De hecho, según datos del Centro Nacional de Epidemiología, ubicado en el Instituto de Salud Carlos III de Madrid, de las 313 personas fallecidas desde 1993 en España, sólo en 119 casos se estableció con resultados considerados definitivos cuál de las variantes de la enfermedad había afectado al enfermo, mientras que en 194 de los muertos los diagnósticos señalaban como probable (171) o posible (23) causa una de las tres variantes (iatrogénica, familiar y esporádica) no relacionadas con el consumo de vacas locas.

Fuentes: [OndaSalud](#); [FacuaSalud](#) y [Consumer](#).

Telefonía móvil

El doctor e investigador George Carlo encabeza probablemente la lista de personajes más odiados por la industria de telefonía móvil. Entre 1993 y 1998 dirigió el programa *Wireless Technology Research (WTR)* -dotado con 28 millones de dólares aportados por la industria- para conocer la realidad de los efectos de la telefonía sin hilos y sus resultados fueron alarmantes pues relacionaban la radiación de la telefonía móvil con serias enfermedades, cáncer incluido. Cuando presentó los resultados a los ejecutivos de la industria suponiendo que conociéndolos éstos tomarían medidas de algún tipo se encontró con que su respuesta fue intentar ocultarlos a toda costa.

Cuanto más se profundiza en la relación existente entre nuestra salud y los campos electromagnéticos procedentes de los teléfonos móviles, las antenas, los transformadores, las torres de alta tensión e incluso la más moderna tecnología Wi-fi, más esfuerzos dedica la industria a tratar de ocultar y desbaratar los esfuerzos de quienes tratan de advertir de los efectos para la salud de las emisiones electromagnéticas -telefonía móvil y compañías eléctricas principalmente-.

Cuando se intenta hablar con ellas de salud ambas reaccionan negando fundamento científico a todo lo que les deja en evidencia, impulsando sólo investigaciones controladas que les benefician, utilizando los medios de comunicación como altavoces de las informaciones que les son favorables y asegurando el futuro del negocio centrandose sus campañas publicitarias en los más jóvenes -y por ello más vulnerables- mediante abusivas campañas de marketing que acaban convirtiendo su producto en algo "imprescindible" para sus vidas. Sólo hace falta dinero, mucho estómago y escasa ética.

Con el argumento de tratarse de dispositivos "de baja potencia" que no producen efectos térmicos importantes, la industria de la telefonía móvil consiguió quedar al margen de cualquier regulación sobre seguridad hasta entrados los años 90, en los que finalmente la presión sobre la FDA (Food and Drug Administration) y la propia industria de las telecomunicaciones llegó a tal punto que ésta, finalmente, aceptó que se hiciera una investigación para disipar definitivamente las dudas planteadas sobre la seguridad de los aparatos y antenas de telefonía.

Para dirigir la investigación, la patronal de los móviles -*Cellular Telecommunications Industry Association (CTIA)*- eligió a **George Carlo**, epidemiólogo, abogado y especialista en investigaciones sobre problemas de salud pública. Una elección que fue acogida con muchos reparos por los sectores más críticos ya que estaba considerado un hombre de la industria. De hecho había efectuado antes de su designación manifestaciones en las que decía que no había constatación científica de que las emisiones electromagnéticas fueran dañinas para la salud. El caso es que la CTIA puso en sus manos 28 millones de dólares para confirmarlo. Y Carlo empezó revisando el más de medio centenar de estudios que ya había y asegurándose la colaboración de más de 200 científicos de todo el mundo. El problema es que a medida que Carlo profundizaba en la investigación y el plazo llegaba a su

fin, las diferencias entre la patronal de las telecomunicaciones y él fueron en aumento.

A mediados de junio de 1999, durante el encuentro *State of the Science (El estado de la Ciencia)* organizado para discutir el impacto de los teléfonos móviles en la salud que tuvo lugar en California, Carlo expuso los resultados de la investigación ante más de cien científicos y decenas de periodistas. Y lo que dijo no gustó nada a la industria. Porque según expuso, la evidencia recogida invitaba a ser prudentes. Carlo llegó a hablar de *irresponsabilidad* de la industria a la hora de valorar los riesgos y de *negar información al público* así como de la necesidad de variar los estándares de medición de riesgos abandonando la idea del efecto térmico como único posible efecto negativo sobre la salud. Con la expectativa de poder cambiar algo, en Octubre de 1999, Carlo envió 30 cartas a los principales responsables de las compañías implicadas.

En la carta dirigida a **Michael Armstrong** -Chairman and Chief Executive Officer de *AT & T Corporation*- Carlo le recuerda los datos aportados en la reunión de junio. Recordemos que era aún el año 1999 y Carlo el máximo responsable del estudio encargado por la propia industria. Bueno, pues en esa carta le explicaba textualmente lo dicho en aquella reunión:

"Informé específicamente de que:

-El índice de muerte por cáncer cerebral entre los usuarios que sostienen el teléfono apoyado en la cabeza es más alto que entre quienes utilizan el 'manos libres'.

-El riesgo de neuroma acústico -un tumor benigno del nervio auditivo que está en la gama de la radiación procedente de la antena de un móvil- es un 50% más alto entre quienes manifiestan llevar usando teléfonos móviles durante seis o más años. Más aún, la relación entre la cantidad de tiempo de uso del teléfono móvil y el tumor parece seguir una curva de dosis-respuesta.

-El riesgo de tumores epiteliales neuronales raros en el exterior del cerebro entre los usuarios de teléfonos móviles es más del doble -un aumento estadístico significativo de riesgo- en comparación con quienes no los usan.

-Parece existir una cierta correlación entre los tumores cerebrales que aparecen en el lado derecho de la cabeza y el uso del teléfono en el lado derecho de la cabeza.

-Los estudios de laboratorio que examinaron la capacidad de la radiación de la antena de un teléfono móvil para causar un daño genético funcional fueron definitivamente positivos y seguían una relación de dosis-respuesta".

En esa carta -auténtica prueba acusatoria contra la industria- Carlo hablaba también de otros posibles efectos biológicos explicando que aunque los resultados no podían considerarse "evidencias definitivas" de peligro concreto para la salud, los posibles efectos potenciales evidenciados por diversos tipos de estudios de diferentes laboratorios e investigadores, sí planteaban serios interrogantes que no podían ser ignorados.

El trabajo que hizo para la industria permitiría a Carlo conocer las estrategias más comunes que ésta emplea para enredar, retrasar y ocultar la aparición de nuevas evidencias. Entre ellas la contratación expresa de científicos para que cada cierto tiempo aparezcan estudios favorables que luego la maquinaria mediática de la industria se ocupa de difundir. Lo denunciado por Carlo está en la misma línea que lo señalado en un informe publicado a comienzos de este año en *Environmental Health Perspectives* cuya conclusión es que cuando los trabajos de investigación sobre el uso del teléfono móvil y su relación con la salud están financiados por la industria es mucho menos probable encontrar una relación estadística significativa que en los estudios financiados públicamente.

Durante los últimos cinco años Carlo, además de recopilar datos de los efectos sobre la salud y sus mecanismos biológicos con el proyecto *Safe Wireless Initiative*, ha creado una base de datos de vigilancia que recoge sistemáticamente la información de los síntomas padecidos por miles de pacientes en todo el mundo que sufren distintos síntomas a consecuencia de las emisiones electromagnéticas. Para lo cual cuenta con la colaboración de una red de médicos que comparten regularmente información sobre sus experiencias en el tratamiento de pacientes. Su experiencia de los últimos años le ha llevado a considerar que ningún estudio de los presentados por la industria ha sido capaz de refutar los resultados alarmantes de los experimentos de laboratorio que parecen ligar los móviles al cáncer demostrando que producen daño genético en las células sanguíneas humanas expuestas a la radiación de los teléfonos.

Además no sólo es el problema de la posibilidad de que provoquen cáncer. Los datos acumulados por Carlo en los últimos cinco años demuestran que la hipersensibilidad a las radiaciones electromagnéticas aumenta en todo el mundo y es cada vez mayor el número de manifestaciones patológicas distintas. Sus hallazgos más importantes son éstos:

-Se han hallado síntomas y patologías similares entre pacientes que sufren de electrohipersensibilidad, sensibilidades químicas múltiples y enfermedades relacionadas con el alcohol así como desórdenes neuronales, de comportamiento y de aprendizaje. Este conjunto de síntomas ha sido definido como *Síndrome de Sensibilidad de la Membrana* y el número de personas que lo sufre ha aumentado dramáticamente en los últimos 24 meses.

-En los últimos 24 meses el número de teléfonos móviles se ha triplicado en el mundo: ha pasado de mil a tres mil millones. La tecnología *Wi-fi* ha alcanzado la penetración más alta en su historia. Y todas estas tecnologías están basadas en ondas de radio portadoras de información, el disparador definitivo en las respuestas biológicas adversas no térmicas y el inicio de la cascada hacia el *Síndrome de Sensibilidad de la Membrana*.

-En la mayoría de los casos cuando las exposiciones electromagnéticas se eliminan del entorno de quienes padecen el *Síndrome de Sensibilidad de la Membrana* los síntomas agudos desaparecen. Y se trata de un dato importante porque cumple uno de los postulados requeridos por **Koch-Henle** para hablar de *causalidad*: si cuando se elimina la exposición el

efecto disminuye es evidente la causa-efecto.

-Un cambio genético ambientalmente inducido lleva a las células durante la mitosis a transmitir a las nuevas células características especiales de sensibilidad de la membrana con el resultado de la consiguiente disrupción de la comunicación intercelular, un aumento de electro-hipersensibilidad y la tendencia a enfermedades más graves.

Como científico Carlo es plenamente consciente de que el problema de los teléfonos móviles no se soluciona con la eliminación de esa tecnología -algo imposible hoy- ni con la abstención de su uso en el caso de los más jóvenes a pesar de ser los más perjudicados. *"La recomendación más seria -dice Carlo- es que nadie con menos de 20 o 21 años utilice teléfono móvil porque puede sufrir daños genéticos importantes ya que sus cerebros son más frágiles. La radiación de la antena penetra en el cerebro de los adultos unas dos pulgadas pero en los niños se adentra en casi todo el cerebro. Están pues mucho más expuestos"*.

Para afrontar el problema, Carlo aboga por exigir a las compañías que ofrezcan información clara y procedente de estudios independientes en los que no intervenga la industria a fin de que sean los consumidores los que afronten voluntariamente los riesgos. Y desde un punto de vista ya más práctico mantener la cabeza lo más alejada posible del teléfono. Aunque es consciente de que con ello no se reducirá la exposición de fondo de los *hotspots* inalámbricos propios de la tecnología *Wi-fi*. Carlo considera a este respecto que los receptores con antenas y los *Bluetooth* situados en la cabeza pueden actuar incluso como antenas para atraer señales inalámbricas ambientales o de fondo.

La mejor solución para Carlo, en cualquier caso, sería reducir la radiación de fondo volviendo a apostar por la fibra óptica como tecnología para transportar la señal, ya que el aislamiento de los cables es muy eficaz y emite una radiación casi nula.

Autor: Helena Santos

Fuente: [Discovery DSalud nº 98](#)

Nota: En la sección [Libros, documentos y vídeos](#) tenéis el documental *Contracorriente* que trata del mismo tema.

Los peligros ocultos de cocinar con microondas

Cada horno microondas contiene un magnetrón, es decir un tubo en el cual los electrones son afectados por campos eléctricos y magnéticos de tal forma que produce radiación de microondas de alrededor de 2450 megahercios (MHz) o 2.45 Gigahercios (GHz). Esta radiación de microondas interactúa con las moléculas del alimento.

Toda energía de onda cambia la polaridad de positivo a negativo con cada ciclo de la onda. En los microondas estos cambios de polaridad tienen lugar millones de veces cada segundo. Las moléculas de los alimentos -especialmente las moléculas del agua- tienen un polo positivo y negativo de la misma manera que un imán tiene una polaridad norte y otra polaridad sur.

En los modelos comerciales, el horno tiene una potencia de entrada de alrededor de 1000 vatios de corriente alterna. Cuando estas microondas generadas desde el magnetrón bombardean los alimentos, hacen que las moléculas polares roten en la misma frecuencia millones de veces por segundo.

Todo este agitado crea una fricción molecular que calienta el alimento. Esta forma inusual de calentar también causa daños sustanciales a las moléculas circundantes, muchas veces rompiéndolas o deformándolas.

La producción de moléculas antinaturales es inevitable. Los aminoácidos naturales, se ha observado, pasan por cambios isoméricos (cambios en su forma morfológica) y también por transformaciones hacia formas tóxicas bajo el impacto de las microondas producidas en hornos.

Un estudio de corta duración encontró cambios significativos y preocupantes en la sangre de individuos que consumían vegetales y leche cocidos o calentados en microondas. Ocho voluntarios tomaron varias combinaciones de los mismos alimentos cocinados de formas diferentes.

Todos los alimentos que fueron procesados usando microondas causaron cambios en la sangre de los voluntarios. Los niveles de hemoglobina descendieron y los niveles generales de células blancas y colesterol aumentaron. Los linfocitos disminuyeron.

Se emplearon bacterias luminosas (que emiten luz) para detectar los cambios energéticos en la sangre. Se encontraron aumentos significativos en la luminosidad de estas bacterias cuando se las expuso a suero sanguíneo extraído después de haber consumido alimentos cocinados en microondas".

El estudio clínico suizo.

El Dr. Hans Ulrich Hertel, que en la actualidad está jubilado, trabajó durante muchos años

como científico de alimentos con una de las principales empresas de alimentación suizas que opera a nivel internacional. Hace algunos años, lo despidieron por cuestionar algunos de los procesos de producción que desnaturalizaban los alimentos.

En 1991, él y un profesor de Universidad de Lausana publicaron un artículo de investigación en el que decían que los alimentos cocidos en hornos microondas podían suponer un mayor riesgo para la salud que aquellos cocinados con métodos convencionales.

También salió publicado un artículo en el número 19 del "Journal Franz Web", en el que se aseveraba que el consumo de alimentos cocinados en hornos microondas tenía efectos cancerígenos sobre la sangre. A continuación apareció el artículo de investigación. En la portada de la revista había una foto de la personificación de la muerte sosteniendo un horno microondas en una de sus manos.

El Dr. Hertel fue el primer científico en concebir y llevar a cabo un estudio clínico de calidad sobre los efectos que los nutrientes expuestos a microondas tienen sobre la sangre y la fisiología del cuerpo humano.

Su estudio, pequeño pero perfectamente controlado, mostró el poder degenerativo producido en los hornos microondas y en los alimentos procesados en los mismos. La conclusión científica demostró que cocinar con microondas alteraba los nutrientes en los alimentos y, que hubo cambios en la sangre de los participantes que podían deteriorar el organismo humano.

El estudio científico de Hertel fue llevado a cabo junto con el Dr. Bernard H. Blanc del Swiss Federal Institute of Technology (Instituto Federal Suizo de Tecnología) y con la University Institute for Biochemistry (Instituto Universitario de Bioquímica).

Con intervalos de dos a cinco días, los voluntarios del estudio tomaron una de las siguientes variaciones de alimento con el estómago vacío: (1) leche fresca; (2) la misma leche cocida con método convencional; (3) leche pasteurizada; (4) la misma leche fresca cocida en horno microondas; (5) vegetales ecológicos crudos; (6) los mismos vegetales, cocidos con método convencional; (7) los mismos vegetales congelados, descongelados en horno microondas; y (8) los mismos vegetales cocinados en horno microondas.

Una vez que se aisló a los voluntarios, se les tomó muestras de sangre inmediatamente antes de comer. Después, se les siguió tomando muestras de sangre a intervalos definidos después de consumir la leche o los vegetales indicados en el párrafo anterior.

Se descubrieron cambios significativos en las muestras de sangre de los intervalos siguientes a haber consumido alimentos cocidos en horno microondas. Estos cambios incluían una disminución en todos los valores de hemoglobina y colesterol, especialmente la relación de los valores HDL (colesterol bueno) y LDL (colesterol malo).

Los linfocitos (células blancas de la sangre) mostraron una disminución a corto plazo más llamativa después de haber consumido alimentos cocinados en microondas que después de haber consumido cualquiera de las otras variantes. Cada uno de estos indicadores señalaba degeneración.

Además, existía una relación altamente significativa entre la cantidad de energía microonda en los alimentos de prueba y el poder luminoso de las bacterias luminosas expuestas a la sangre de las personas que consumieron dichos alimentos.

Esto llevó al Dr. Hertel a la conclusión de que estas energías derivadas técnicamente podían, de hecho, pasar al hombre inductivamente al comer alimentos cocidos con microondas.

Según el Dr. Hertel:

... Los hematólogos se toman muy en serio la leucocitosis, que no pueden explicar por desviaciones normales diarias. Los leucocitos son en muchas ocasiones signos de efectos patogénicos en el sistema orgánico, como por ejemplo envenenamiento y daño celular.

El incremento de leucocitos con los alimentos cocinados con microondas fue más pronunciado que con el resto de variantes. Al parecer, estos incrementos fueron totalmente ocasionados por consumir sustancias expuestas a la acción del microondas.

Este proceso se fundamenta en principios físicos que han sido ya confirmados en la literatura científica. El aparente añadido de energía que mostraron las bacterias luminosas fue simplemente una confirmación adicional.

La literatura científica sobre los efectos dañinos de la radiación directa de microondas sobre sistemas vivos es extensa. Por lo tanto, es sorprendente tomar conciencia del poco esfuerzo que se ha puesto en reemplazar esta técnica perjudicial de microondas con tecnología más acorde a nuestra naturaleza.

Las microondas producidas técnicamente se basan en el principio de corriente alterna. Los átomos, moléculas y células golpeadas por esta radiación electromagnética se ven forzadas a invertir polaridad 1-100 billones de veces por segundo.

No hay átomos, moléculas o células de ningún sistema orgánico capaces de soportar semejante poder destructivo y violento durante un período largo de tiempo, ni siquiera a niveles de energía del marco de los milivatios.

De todas las sustancias naturales -que son polares- el oxígeno de las moléculas de agua son las que reaccionan con más sensibilidad. Así es como se genera calor al cocinar en microondas, por fricción violenta en moléculas de agua.

Las estructuras moleculares se separan, las moléculas se deforman por acción de la fuerza,

llamado isomerismo estructural, y por lo tanto su calidad queda dañada. Al contrario que en los métodos convencionales de cocción en los que el calor se transfiere por convección de fuera a dentro.

La cocción por microondas empieza desde dentro de las células y moléculas donde hay agua y allí la energía se transforma en calor por fricción.

Además de los efectos del calor por fricción violenta, a los que se llama efectos térmicos, también están los efectos atérmicos que casi nunca se han tomado en cuenta. Estos efectos atérmicos no son medibles de momento, pero también pueden deformar las estructuras de las moléculas y tener consecuencias cualitativas.

Por ejemplo, el debilitamiento de las membranas celulares por microondas se usan en el campo de la tecnología de alteración genética. Debido a la fuerza involucrada, las células se rompen, neutralizando de esta forma su potencial eléctrico, es decir la propia vida de la célula, entre la parte externa y la interna de las membranas de la misma.

Las células dañadas se vuelven presa fácil de virus, hongos y otros microorganismos. Se suprimen los mecanismos naturales de reparación y las células se ven forzadas a adaptarse a un estado de emergencia de energía, cambian de respiración aeróbica a respiración anaeróbica. En vez de producir agua y dióxido de carbono, la célula se envenena y produce peróxido de hidrógeno y monóxido de carbono.

Las mismas deformaciones violentas tienen lugar en nuestro cuerpo cuando nos exponemos directamente a microondas o a un radar, y también tienen lugar en las moléculas de los alimentos cocinados en horno microondas.

La radiación provoca destrucción y deformación de las moléculas de los alimentos. La cocción por microondas también crea nuevos compuestos, llamados compuestos radiolíticos, que son fusiones desconocidas que no se encuentran en la naturaleza. Los compuestos radiolíticos se crean por descomposición (deterioro) molecular resultado de la radiación directa.

Los fabricantes de hornos microondas insisten en que los alimentos irradiados y cocinados en microondas no tienen ningún incremento significativo en compuestos radiolíticos en comparación con los alimentos cocinados, horneados o procesados por métodos convencionales.

La evidencia clínica científica presentada aquí demuestra que es sencillamente una mentira. En América, ni las universidades ni el estado federal han llevado a cabo pruebas sobre los efectos que tiene en nuestro cuerpo comer alimentos cocinados en microondas. ¿No es un poco raro?

Les preocupan más los estudios sobre qué ocurre si la puerta de un microondas no cierra

bien. De nuevo, es el sentido común lo que nos dice que en lo que deberían poner su atención es en lo que sucede a los alimentos cocinados dentro del microondas.

Como la gente consume alimentos alterados, ¿no resulta coherente preocuparse por como esas mismas moléculas deterioradas van a afectar nuestra propia estructura celular?

Carcinógenos en los alimentos expuestos a microondas.

En el libro de la Dra. Lita Lee, "Health Effects of Microwave Radiation-Microwave Ovens" (Efectos sobre la salud de la radiación de microondas y los hornos microondas), así como en los números de marzo y septiembre de 1991 de "Earthletter", ella afirmó que todo horno microondas suelta radiación electromagnética, daña el alimento y convierte las sustancias cocinadas en él en productos tóxicos orgánicos peligrosos y carcinógenos.

Subsiguientes investigaciones que se resumen en este artículo revelan que los hornos microondas son mucho más peligrosos de lo que a priori se creyó.

A continuación hacemos un resumen de unas investigaciones rusas publicadas por el Atlantis Raising Educational Center de Portland, Oregon.

*Se formaron carcinógenos virtualmente en todos los alimentos testados.

*Ningún alimento fue expuesto a más cocción por microonda que la necesaria para conseguir el propósito, es decir, cocinar, descongelar o calentar. Esto es un resumen de los resultados:

-Exponer a la acción del microondas carnes preparadas durante el tiempo necesario para asegurar un consumo adecuado provocó la formación de nitrosaminas, un conocido carcinógeno.

-Exponer a la acción del microondas leche y granos de cereales convirtió algunos de sus aminoácidos en carcinógenos.

-Descongelar fruta congelada convirtió su contenido de glucósidos y galactósidos en sustancias carcinógenas.

-Una exposición extremadamente breve de vegetales crudos, cocidos y congelados convirtió los alcaloides en carcinógenos.

-En plantas expuestas a la acción del microondas, especialmente vegetales raíz, se formaron radicales libres carcinógenos.

Disminución del valor nutricional.

Los investigadores rusos también informaron de una marcada aceleración de la degradación estructural que lleva a una disminución del valor alimenticio de entre 60 y 90% en todos los alimentos testados. Entre los cambios observados se encuentra:

*Disminución de la biodisponibilidad del complejo de vitamina B, vitamina C, vitamina E, minerales esenciales y factores lipotrópicos en todos los alimentos testados.

*Distintas clases de daño en varias sustancias de las plantas, tales como alcaloides, glucósidos, galactósidos y nitrilósidos.

*Degradación de las nucleoproteínas en carnes.

Conclusiones de las investigaciones sobre microondas.

Estas fueron las investigaciones alemanas y rusas más significativas en relación a los efectos biológicos de las microondas:

Las investigaciones rusas se llevaron a cabo en el Instituto de Radio Tecnología de Kinsk, en la Región Autónoma de Bielorrusia y en el Instituto de Radio Tecnología en Rajasthan, en la Región Autónoma Rossiskaja, ambas en la antigua URSS.

En la mayoría de los casos, los alimentos usados para los análisis de investigación fueron expuestos a propagación de microondas a un potencial energético de 100 kilovatios/cm³/segundo, hasta el punto considerado aceptable para consumo humano normal. Los efectos observados por los investigadores alemanes y rusos se presentan en tres categorías:

Categoría I : *Efectos que producen cáncer.*

-Creación de un efecto vinculante a la radioactividad en la atmósfera causando por lo tanto un marcado aumento en la cantidad de saturación de partículas alfa y beta de los alimentos;

-Creación de agentes productores de cáncer dentro de los compuestos de proteína hidrolizada en leche y granos de cereales.

-Alteración de sustancias elementales de los alimentos, que causan desórdenes en el sistema digestivo debido a un catabolismo inestable de los alimentos expuestos a microondas.

-Debido a alteraciones químicas en los componentes del alimento, se observó mal funcionamiento dentro del sistema linfático, causa de una degeneración de la capacidad inmune del cuerpo respecto de determinadas formas de neoplasias (crecimientos anormales de tejido).

-El consumo de alimentos expuestos a microondas causó un incremento en el porcentaje de células cancerosas dentro del suero sanguíneo (células tumorales tales como sarcoma).

-Las emisiones de microondas causó alteración en el comportamiento catabólico (proceso metabólico de desintegración) de glucósidos y galactósidos en frutas congeladas cuando se las descongeló de esta manera.

-La emisión de microondas causó alteración del comportamiento catabólico de los alcaloides de plantas cuando vegetales crudos, cocidos o congelados fueron expuestos a

microondas aunque la exposición fuera mínima en duración.

-Se formaron radicales libres causantes de cáncer dentro de determinadas formaciones moleculares de minerales traza en algunas sustancias de la planta, especialmente vegetales-raíz crudos.

-En un porcentaje estadísticamente alto de personas, los alimentos expuestos a microondas causaron crecimientos cancerígenos en estómago e intestino, así como una degeneración generalizada de los tejidos celulares periféricos, con una destrucción gradual de la función de los sistemas digestivo y de excreción.

Categoría II : *Destrucción de los nutrientes de los alimentos.*

La exposición a las microondas provocó disminuciones significativas en el valor nutritivo de todos los alimentos investigados. Los siguientes son los hallazgos más importantes:

-Una disminución en la biodisponibilidad (capacidad del cuerpo de utilizar el nutriente) de vitaminas del complejo B, vitamina C, vitamina E, minerales esenciales y lipotrópicos en todos los alimentos.

-Una pérdida entre el 60 y el 90% del contenido de energía vital de todos los alimentos testados.

-Una reducción en el comportamiento metabólico y capacidad de integración de alcaloides, glucósidos, galactósidos y nitrilósidos.

-Destrucción del valor nutritivo de las nucleoproteínas en las carnes.

-Una marcada aceleración de la desintegración estructural en todos los alimentos.

Categoría III : *Efectos biológicos de la exposición.*

La exposición a la emisión de microondas también tuvo un efecto negativo impredecible sobre el bienestar biológico general de los seres humanos.

Esto no se descubrió hasta que los rusos experimentaron con equipos muy sofisticados y hallaron que ni siquiera hacía falta que una persona ingiriera los alimentos expuestos a microondas: simplemente la exposición a su campo energético era suficiente para causar tales efectos secundarios. En 1976 se prohibió por ley el uso de tales aparatos de microondas en la URSS.

Estos son los efectos secundarios enumerados:

-Una desintegración del campo de energía vital humana en aquellos que fueron expuestos a

hornos microondas durante la investigación, con efectos secundarios sobre el campo energético humano de creciente y más larga duración.

-Una degeneración de los paralelos de voltaje celular durante el proceso de utilización del aparato, especialmente en sangre y zonas linfáticas.

-Una degeneración y desestabilización energética en la utilización del alimento dentro de los procesos metabólicos humanos.

-Una degeneración y desestabilización de la capacidad de la membrana celular interna durante la transferencia de procesos catabólicos al suero sanguíneo desde el sistema digestivo.

-Degeneración e interrupciones de los impulsos eléctricos nerviosos dentro del cerebro (la porción frontal del cerebro donde reside el pensamiento).

-Degeneración y destrucción de circuitos nerviosos eléctricos y pérdida de la simetría del campo energético en los plexos nerviosos tanto en la parte anterior como posterior de los sistemas nervioso central y autónomo.

-Pérdida de equilibrio y circulación de las fuerzas bioeléctricas dentro del sistema de activación reticular ascendente (el sistema que controla la función de conciencia).

-Una pérdida acumulativa a largo plazo de energía vital en humanos, animales y plantas localizadas dentro de un radio de 500 metros del equipo operativo.

-Efectos residuales de larga duración [es decir, permanentes] de "depósitos" de magnetismo se localizaron a lo largo de todo el sistema nervioso y linfático.

-Desestabilización e interrupción de la producción de hormonas y del mantenimiento del equilibrio hormonal en sujetos femeninos y masculinos.

-Debido a esta alteración de las ondas cerebrales, se detectaron efectos fisiológicos negativos, incluyendo pérdida de memoria, pérdida de la capacidad de concentración, supresión del umbral emocional; enlentecimiento de los procesos intelectuales y episodios de sueño interrumpido en un porcentaje estadísticamente mayor de individuos expuestos de manera continuada a los efectos de campos de emisión de aparatos de microondas, tanto si se trata de aparatos para cocinar o de estaciones de transmisión.

Autor: Anthony Wayne y Lawrence Newell [[Artículo original en Ingles](#)]

Traducción: Mónica P. Vazquez

Fuente y artículo completo: [Mujeres Holísticas](#)

Año 2006.

Coca Cola

En 1886 el farmacéutico John Pemberton creó la fórmula de la Coca Cola basándose en el éxito del famoso vino Mariani, una bebida alcohólica revigorizante a base de vino y hoja de coca macerada, formulada por el químico italiano Angelo Mariani.

Posteriormente los hermanos Cadler le compraron el brebaje al farmacéutico y fueron ellos quienes iniciaron la intensa campaña publicitaria que convirtió a la Compañía en lo que es actualmente. En sus inicios la Coca Cola fue introducida comercialmente como “un tónico efectivo para el cerebro” y los nervios; se dice que un día llegó un hombre con un fuerte dolor de cabeza a la farmacia de Jacob, donde se vendía el jarabe de la Coca mezclada en agua y quiso en vez de añadirle agua, añadir soda. El hombre bebió su vaso y de esta forma nació la Coca Cola con burbujas tal y como se la conoce en la actualidad.

Composición, con efectos y consecuencias

En 1902 el Dr. Charles Crampton, analizó varias muestras del refresco embotellado donde encontró muestras de cocaína y alcohol, así lo especificó en su reporte al departamento de agricultura de EEUU. Como resultado de estos hallazgos el Dr. Harvery Washington ordenó que la Coca fuera considerada como droga y etiquetada como “veneno por su alto contenido de cafeína”. Sin embargo, la suprema corte de los EEUU falló a favor de la multinacional y ésta, solo tuvo que presentar el análisis químico de su fórmula durante el juicio.

Según la Asociación Mexicana de Estudios para la Defensa del Consumidor, el refresco de Cola “constituye la más grave distorsión de nuestros hábitos de alimentación, pues además lleva a la ingestión de calorías vacías, es decir, con cero proteínas, vitaminas y minerales”.

El 10% de cada botella, da la sensación de energía, sin embargo no se puede decir que la Coca Cola sea una bebida nutritiva, es el azúcar, más que la cafeína, lo que provoca la adicción, al recibir cinco cucharadas de azúcar en un trago de refresco, el páncreas debe enviar mucha insulina a la sangre para contrarrestar ese feroz ataque, el irónico resultado es un drástico descenso del nivel de azúcar en la sangre, seguido de una necesidad de más azúcar.

Así mismo, la cafeína, extraída de la nuez de cola, es un estimulante del sistema nervioso que produce sensaciones agravantes, pero si se ingiere en cantidades elevadas puede provocar insomnio, taquicardia, dolores de cabeza y ansiedad.

La gran cantidad de azúcar combinada con el ácido fosfórico altera el equilibrio de calcio y fósforo en el cuerpo e impide la adecuada absorción de hierro, lo que provoca malnutrición y anemia.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) elaboró un documento con información sobre los peligros del consumo excesivo de azúcar. Las grandes transnacionales ligadas al azúcar,

intentaron impedir la publicación del mismo; Coca Cola amenazó con presionar al Congreso estadounidense para que quitase los subsidios que daba a la OMS si ésta no retiraba el documento.

Los azúcares que contiene el refresco, paulatinamente, van disolviendo el esmalte de los dientes, debilitándolos y produciendo caries, pero no solo eso, los azúcares que no logra ingerir el organismo se transforman en grasas dando como posible consecuencia sobrepeso e incluso problemas de obesidad.

En el caso de la Coca Light, hay estudios que señalan que el consumo de sustitutos de azúcar en grandes cantidades provoca daños cerebrales, pérdida de memoria y confusión mental, siendo el aspartamo la sustancia que provoca éstas afecciones.

El año pasado, hubo una competición en la universidad de Delhi: ¿Quién puede beber más Coca Cola? El ganador se tomó 8 botellas y murió al instante por exceso de bióxido de carbono en la sangre y falta de oxígeno. Desde entonces, el director de la universidad prohibió todos los refrescos.

Autor: Carla Davico (*Estudiante de Licenciatura en Biodiversidad – UNL-FHUC*)

Fuente: [EcoPortal](#)

22-10-07