

# LAS DESGRACIAS DE LA CIVILIZACION

(Lease: Las Diez “Gracias” de la “Sifilizacion”)

**Dr. Marcus De Oliveira, D.Ay.**

**Centro Ayurveda Mexico – [www.AyurvedaTotal.com](http://www.AyurvedaTotal.com)**

1. ADITIVOS QUÍMICOS “ALIMENTICIOS”
2. ORGANISMOS INTERNACIONALES DE CONTROL DE ALIMENTOS
3. AUTORIDADES OMISAS
4. MULTINACIONALES DE LA ALIMENTACIÓN
5. LA OTRA “MEDICINA PREVENTIVA”
6. CÁNCER
7. AGRICULTURA CON AGROTÓXICOS
8. AZÚCAR BLANCA
9. GLUTEN
10. ALIMENTOS CON BASE DE AROMATIZANTES Y/O SABORIZANTES

“La causa y la cura del cáncer deben ser buscadas en la relación directa con la nutrición humana. Pido a los gobiernos de los países interesados en sanar este mal de la faz de la tierra que busquen aplicar sus esfuerzos en subsidios para pesquisas eco-alimentarias, para que la humanidad pueda liberarse de esta terrible enfermedad.”

**-DR. ALBERT SABIN, PREMIO NOBEL DE MEDICINA**

## LAS DESGRACIAS DE LA CIVILIZACION

**E**n esta ocasión nos esforzamos en este trabajo cuya lectura y aplicación consideramos obligatoria, en especial para quienes tienen hijos.

Interesados en cuestionar y descubrir las verdaderas causas de las enfermedades modernas, a partir de sustancias consideradas alimenticias, pero que son verdaderos venenos, presentes en nuestras mesas, en la alimentación infantil e inclusive en los hospitales.

Las personas en el pasado no muy distante se morían de molestias pulmonares, hoy de accidentes circulatorios. El cáncer mata bebés, jóvenes y viejos; la dermatosis desafía todo tipo de terapia ortodoxa por su repetición; la alimentación cotidiana es digerida a costa de antiácidos y digestivos químicos. Mueren personas con frecuencia, después de exámenes completos que fueron negativos para cualquier tipo de patología; en fin, casi nadie tiene buena salud.

Este texto es una tentativa de traer la luz verdadera, mostrar la causa de ese caos y querer direccionar esclareciendo para un verdadero equilibrio biológico proponiendo una preocupación por una alimentación racional-científica. Más bien, consideremos que es un esclarecimiento y prueba que estamos siendo víctimas de un genocidio, degenerativo de la especie humana, silencioso y progresivo, en espacio y tiempo, cuyos responsables deberían ser juzgados por un nuevo tribunal de Núremberg.

“La medicina es una profesión que tiene por fin cuidar la salud del ser humano, sin preocupaciones de orden religioso, racial, político o social, y colaborar para la prevención de las enfermedades, el perfeccionamiento de la especie humana, la mejoría de los patrones de salud y de vida de la colectividad.”

Este trabajo aun quiere dar a conocer a nuestros médicos como responsables de la salud del prójimo, la precariedad, los riesgos y las condiciones de los alimentos industrializados o manipulados, presentando también soluciones y caminos para una alimentación alternativa más equilibrada, natural y nutritiva. Este tema amplía el conocimiento ya adquirido en nuestra Escuela de Ayurveda (para muchos más contenidos gratuitos, visiten [www.AyurvedaTotal.com](http://www.AyurvedaTotal.com)). Por eso invitamos a todos los colegas médicos que quiera aumentar su competencia clínica a realizar el Diplomado de Ayurveda ([www.AyurvedaTotal.com/DiplomadoAyurveda.html](http://www.AyurvedaTotal.com/DiplomadoAyurveda.html)), que ofrecemos anualmente, como también a todo público interesado y general. Fue escrito especialmente para atender al buscador de un mejor bienestar.

## UNA ESTRUCTURA CADUCA

**L**a estructura científica en que se apoyan los actuales conceptos sobre alimentación ya se tornó caduca, llena de teorías bastante cuestionables, que crea mitos, o de la necesidad de muchos elementos de nutrición en la manutención de las funciones vitales, o de su restricción en cuadros patológicos (azúcar en la diabetes mellitus, obesidades, lípidos pesados en la hipercolesterolemia, etc.).

Las propias necesidades modernas de almacenaje, conservación, especulación, y distribución de géneros alimenticios ha exigido el uso de productos químicos que pasaron, consecuentemente a ser parte del organismo humano trayendo con eso muchos problemas que veremos más adelante. Muchos aditivos usados en la alimentación actual son comprobadamente dañinos a la salud, sin embargo se ha considerado como necesarios. Estamos aquí en contra la exploración comercial y los intereses que estimulan a usar estos aditivos químicos, apuntando cuales son ellos, y por qué son usados y además lo que provocan en el organismo. Si el objetivo con que son usados estos productos es el lucro, las empresas y los fabricantes influyen en forma contundente a los débiles mecanismos de control local o internacional, que poco pueden hacer contra una maquina tan poderosa, que son las multinacionales. Los únicos perjudicados son los consumidores en su salud. Hay manipulación de datos, de estadísticas, investigaciones fantasma, conveniencias, sobornos, tranzas, archivamiento de proyectos esclarecedores, propaganda subliminal y también directa, dominio de opinión pública, son algunos de los elementos de un complejo conjunto que ningún interés tiene en la salud general publica o particular.

Dentro de ese cuadro, tenemos a una clase médica completamente desinformada en cuanto al tema aquí desarrollado. En las facultades de medicina muy poco se habla sobre alimentación y dietética. Consideramos de vital importancia este trabajo para los médicos, una vez que la desinformación de estos profesionales y otros del área de salud forma parte también de los intereses de ese engranaje económico. Es sabido entre nosotros, los médicos, terapeutas y estudiantes de la escuela de ayurveda de México que la mayor parte de las enfermedades, principalmente las degenerativas, son provocadas por una alimentación desequilibrada y degenerada. Con la predominancia del razonamiento analítico, para los médicos corrientes, quedo difícil establecer una relación de causa y efecto entre alimentación industrializada y enfermedades, el que suporta una medicina basada en una farmacología apenas sintomática, que es conveniente y cumple con el sistema vigente. Otros sistemas de sanación con la

tentativa de esclarecimiento son ridiculizados y combatidos, como el caso de la medicina natural alternativa y sus propuestas.

Existen preguntas que deben ser formuladas y que solo pueden ser respondidas por pocos, en el que dicen respeto a la alimentación moderna. Sabemos muy bien que existen numerosos productos químicos usados para los más diversos fines en los alimentos industrializados o manipulados por el hombre. Es también relativamente fácil tener conocimiento de los efectos de estos aditivos en el organismo y generalmente comprobar su acción biológicamente negativa a corto, mediano o largo plazo; así siendo se pregunta: ¿por qué los profesionales de salud poco conocen de este asunto?

¿Por qué ante las tentativas de aclarar el asunto, aparecen resistencias y advertencias amenazadoras?

## LA SITUACION ACTUAL

**C**onsideramos que la cuestión tiene su origen en el interés comercial de las grandes industrias de alimentos y agrotóxicos con poder suficiente para manipular la opinión pública, estamos seguros y sin temor a equivocación.

Se habla mucho de aditivos necesarios, conservadores, estabilizantes, etc., mismo que se comprueba que son dañinos. Se busca minimizar el problema hablando de dosis mínimas toleradas, sin entre tanto establecer una cantidad individual segura del supuesto alimento. Mismo que preservativos “necesarios”, proliferan los colorantes y aromatizantes superfluos, usados apenas para dar aspecto, colorido y sabor artificial o de fantasía.

Hoy presenciamos la hegemonía de la cantidad en detrimento de la calidad. Si no existe la preocupación general y más responsable en cuanto al problema de los aditivos químicos, eso se debe a la nueva y actual limitación de la capacidad de ver el proceso como un todo.

Según la moderna catedra de ecología clínica, 85% de las enfermedades degenerativas, que casi no existían hace 200 años ahora son provocadas por una alimentación inadecuada, sea por una cantidad exagerada consumida, sea por su calidad biológicamente inferior. Varias enfermedades y desequilibrios metabólicos están aumentando progresivamente. Estudios promovidos por organismos internacionales, como la Organización Mundial de la Salud (OMS), ha mostrado estadísticas alarmantes, como en el caso de la *Diabetes mellitus*, que va en aumento de forma espeluznante.

Varias patologías se tornan hereditarias y amenazan la especie debido a su aumento vertiginoso.

Es digno de notar la condición de la sangre del hombre moderno, muy ácido, bastante viscoso, pobre en oxígeno, cargado de toxinas y exceso de grasa, residuos de medicamentos y minerales como calcio y sodio.

Si queremos establecer un concepto más integral de la salud, verificamos que está habiendo una profunda negligencia en cuanto a la dieta de los habitantes de este planeta, a un dominio de intereses económicos, no orientada convenientemente por profesionales de la salud, fundada más en aspectos emocionales o circunstanciales como sabor, forma, presentación, practicidad de uso y facilidad de obtención; todo eso en detrimento de reales necesidades metabólicas que son siempre mínimas. Aunado a eso, la propaganda descontrolada que estimula el consumo intenso de productos superfluos y peligrosos, principalmente para la población infantil.

Ya se perdió en el tiempo el concepto de la importancia de una dieta más simple, frugal, natural y suficiente. Con el consumo exagerado, los alimentos son mal distribuidos, generando hambre, que es proporcional a la superalimentación de grupos y países hiper-abastecidos como es el caso actual de los cines que ofrecen hasta pizza y refrescos en charola en sus exhibiciones. Tanto los países pobres sufren de desnutrición, cuantos los ricos padecen de enfermedades degenerativas producidas por el exceso.

Existe hoy el nuevo problema de que, en las clases desnutridas, la alimentación, además de cuantitativamente insuficiente, está repleta de aditivos y de productos desmineralizantes, como el azúcar blanco (vea nuestro artículo en este enlace: [www.AyurvedaTotal.com/boletin/Bol-CentroAyurveda-1211.html](http://www.AyurvedaTotal.com/boletin/Bol-CentroAyurveda-1211.html)) y la sal refinada. La condición de los intestinos del ser humano es decididamente caótica, presentando putrefacciones amplias, permitiendo así que la sangre asimile crónicamente cargas tóxicas que son distribuidas por todos los tejidos de células. En el inicio del siglo, el problema ya fue levantado por Metchinkoff, quien en sus estudios sobre las micro-infecciones intestinales apuntaba las causas básicas de varias enfermedades con su inicio en los intestinos. Agréguese a esto que el ambiente intestinal recibe agentes químicos irritantes, exceso de proteínas, o de productos que degradan aún más la condición eco-biológica de todo el organismo.

Se perdió también la noción de que la presencia de toxinas, generalmente acumulativas, lleva a una intoxicación lenta y progresiva y a la disminución de la capacidad vital, de la auto capacidad orgánica, actuando principalmente en el sistema

inmunológico o de defensa y en los delicados mecanismos de auto-regulación y compensación embotando profundamente el metabolismo intermediario, tan importante para el equilibrio homeostático.

Buscamos una concepción propia y verdadera de la salud. Trabajamos con la tesis de una medicina que preserve también el aspecto de pureza biológica y vital. Objetivamos ampliar la conciencia de las personas en cuanto a la alimentación, contribuyendo para la recuperación y el perfeccionamiento de la especie humana. Logramos así una verdadera eugenesia. Nosotros nos damos por satisfechos si logramos concientizar por lo menos a los que participan en nuestros eventos de la escuela de ayurveda de México.

## **LA PRECARIA REGLAMENTACION Y CONTROL DE ADITIVOS**

**L**a Organización de las Naciones Unidas (ONU) creó una comisión para el estudio de los aditivos, compuesta por científicos y técnicos de varios países llamada "Comisión del Codex Alimentarius", que a su vez está ligada a una comisión mixta de peritos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

Este Codex Alimentarius es una tentativa de reglamentación y un orden internacional en lo tocante al uso y efectos de los aditivos químicos. Trabajos, pesquisas científicas, listas de control técnico y artículos son publicados y distribuidos a los países y organismos nacionales de interés, como la reunión en Estocolmo de 1972, donde se instituyó el grupo "JECFA" para los aditivos alimenticios y el "JMPR" para los pesticidas. Imaginamos que México obedece el mismo criterio y que adopta el "codex alimentarius".

El sistema muestra una aparente seguridad y control eficiente, pero en realidad no es así. La propia Comisión de peritos de la FAO/OMS es altamente influenciada por los intereses de las empresas multinacionales, usando como base muchas investigaciones bastante tendenciosas ejecutadas por laboratorios y empresas privadas como monopolizadoras internacionales con interés en la difusión de esos productos. La misma Comisión está obligada a fundamentar sus decisiones en esos resultados y a someterse, por ejemplo, a la influencia de una conocida y muy poderosa industria lechera, cuando acepta como inocuo el óxido de calcio (CaO), aditivo de función anti humectante, que ahora se sabe suministra calcio inorgánico que favorece la formación de cálculos renales y biliares, mismo que queda presente en pequeñas cantidades en la

leche en polvo. No existe camino más corto para la acción de poder y control que un organismo internacional.

Es preciso dejar en claro que las publicaciones del "codex alimentarius" no son totalmente fidedignas; deberían serlo, si esta organización pusiese su propio laboratorio de pesquisas y no fuese un blanco tan fácil para las industrias alimentarias o de productos químicos.

Si consideramos que la mayoría de los aditivos poseen una limitación de la cantidad diaria por persona y no se puede realmente controlar cuánto una misma persona va a ingerir de determinado alimento. La única solución es obligar al fabricante de, por ejemplo, un enlatado conteniendo oxitetraciclina como conservador, rotular su producto con letras bien visibles del tipo: "Cuidado, contiene antibiótico; use no más de una lata por semana para persona que pesen más de 60 kilos. Personas de peso inferior, deben procurar orientación médica para utilizar este alimento." Sin lugar a dudas esto sería anti-comercial, pero sería más humano y honesto si pudiera ser realizado. Ocurre que dentro del intrínseco mecanismo de control fundamentado en intereses de lucro, existen organismos de salud pública involucrados que son ciegos y permisivos, claro que en perjuicio de la salud colectiva.

Si existe falla en cuanto a liberación y registro de un producto, mucho peor es el control posterior. No existe una fiscalización eficiente para el control de la cantidad de aditivos en determinado producto después de permitido y registrado.

La comisión mixta FAO/OMS, publica una lista de clasificación toxicológica de aditivos dividida en A, B y C. La lista A es dividida a su vez en A1 y A2. En la lista A1 están los aditivos considerados como aceptables (dentro de un valor conocido como Ingestión De Área Tolerable (IDA) que es expresada en miligramos por kilos de peso por día, mg/kg/día). La lista B contiene los aditivos que no fueron evaluados completamente, siendo por lo tanto bastante dudosos. La lista C también fue dividida en C1 y C2. La primera apunta aquellos considerados realmente peligrosos, y la segunda aquellos que fueron completamente prohibidos. Podemos afirmar que más de 90% de los aditivos que figuran en las listas B y C estaban en la lista A, considerados anteriormente como inocuos. Basándonos en las informaciones anteriores, ¿cómo tener certeza que los aditivos del grupo A son inocuos, si a cada momento uno u otro son eliminados de la lista? Muchos aditivos y residuos del grupo B y C son usados comúnmente, como el éster del ácido piro carbónico (b) o benzopireno (c), o dietietilobestrol (c), etc. ¿qué decir de esto? Otro hecho es que muchos aditivos del grupo A2 pasaron directamente al grupo C.



Muchos científicos afirman que el uso de los mismos es importante, y que son necesarios debido a las necesidades de almacenamiento y conservación, y que hoy en día necesitamos dar más color, forma, sabor, olor, etc., para atraer la atención y mejorar el paladar. Alegan estos comerciantes y “científicos” que casi siempre las personas sin conocimientos científicos quedan impresionadas con términos químicos, y el hecho de que los alimentos esclarecieran en los rótulos que contienen sustancias químicas hacen pensar en algo peligroso o artificial. Pero olvidan que no sólo los alimentos sino todas las cosas, inclusive nuestro propio cuerpo, puede ser expresado en términos químicos de agua, proteínas, carbohidratos, vitaminas, sales minerales...

Es necesario mencionar que los medios que la industria de alimentos utiliza con los aditivos para hacer los alimentos más presentables, darles color, sabor, etc., son peligrosos, siendo que muchos colorantes y aromatizantes son considerados cancerígenos.

Es también obvio que la población en general evita los aditivos por basarse en la sensatez y no en la ignorancia que es una cosa muy diferente. Generalmente se sabe que un aditivo es de origen artificial, y como artificio es perjudicial, como muchos aditivos de la lista A2, B y C, han producido constantemente.

Otro hecho: sólo porque nuestro cuerpo es expresado en términos químicos, si permite que reciba cantidades cualquiera de sustancias de compuestos químicos de origen sintético, inorgánico ¿que acaso no son las interferencias no biológicas las que determinan las modificaciones metabólicas constantes e insidiosas que acaban produciendo diversas patologías degenerativas como cáncer, arteriosclerosis, diabetes, infarto del miocardio, etc.? Enfermedades que son consideradas causadas por los alimentos modernos. Según el razonamiento anterior, el arsénico y el andrenocromo de acción residual y acumulativa no podrían ser mortales porque son “productos químicos” como nuestro cuerpo.

Es claro que algunos aditivos son necesarios, pero estos generalmente pueden pertenecer al grupo de los conservadores simples como el cloruro de sodio, el ácido bórico, etc. Es la competencia entre fabricantes que exige nuevos aditivos para alcanzar mayor preferencia en el mercado. Podríamos perfectamente conservar los alimentos con apenas algunos conservadores sin tener que usar antibióticos, ácido benzoico, ácido sórbico, o los peligrosos pero comunes esteres del ácido p-hidroxibenzoico, el dióxido de azufre y sus derivados, los nitratos y nitritos (carcinocinéticos, o sea, pueden producir y acelerar el cáncer), los propionatos, y el retirado éster del ácido pirocarbónico, etc.



Podríamos también usar apenas algunos endulzantes naturales, antioxidantes simples como el ácido ascórbico, cítrico o el mismo fosfórico, espesantes como el alga agar-agar, la goma arábiga, otras gomas naturales; estabilizantes como la lecitina de soya y la goma arábiga, acidulantes como estevia, el ácido cítrico o láctico, anti-humectantes naturales como el polvo de ostión o el carbonato de calcio, cubriendo así casi todas las necesidades de la industria alimenticia moderna. Habría la oferta de productos más simples no sofisticados y más baratos, mucho más seguros para la salud.

Si realmente el aspecto salud fuera prioritario, y no el lucro, la técnica moderna conseguiría maravillas, eso es cierto. Pero no es así. Bajo la máscara de las necesidades modernas, la conveniencia y con opinión “comprada” de los ingenieros químicos y técnicos deshonestos, las fábricas usan colorantes y aromatizantes—comprobadamente cancerígenos y dañinos para la salud—para atraer la atención del consumidor, preferencialmente niños, creando colores y sabores fantásticos dependientes.

En la industria de dulces, bombones, chocolates, chicles, pastillas y otros, todo queda más visible. Colores psicodélicos de los rótulos y sabores de fantasía tienen el objetivo de superar a la competencia. Aditivos peligrosísimos, no catalogados y muchas veces desconocidos son usados impunemente en helados coloridos, jugos artificiales en polvo, refrescos artificiales que se dicen “naturales,” etc. En otras chatarras que se dicen alimentos, los aditivos no son también usados por real necesidad, pues la industria vuelve sus intereses para la búsqueda de aditivos que mejoren una supuesta calidad del producto.

Afirmase que los productos artificiales industrializados en general poseen aditivos en cantidades que no llegan a nivel de peligro. Preguntamos: ¿qué significa realmente eso? ¿No tiene sentido hablar de dosis mínimas tolerables? Hoy sabemos que para que el cáncer se desencadene basta una única partícula estimulante, una sola molécula, un solo fotón de rayo ionizante o un solo virus. Desde otro ángulo: ¿qué garantiza que la presencia de una cierta cantidad de aditivo químico en un producto alimenticio no es dañina? Si estas preguntas no tienen una respuesta afirmativa, objetiva y directa, no se puede entonces hacer uso de aditivos definitivamente.

Al consultar las listas de aditivos, notaremos que cada uno recibe una letra y un número del alfabeto romano. Por ejemplo, la tetraciclina, un antibiótico potente usado como conservador en numerosos productos (inclusive en atoles rápidos para bebés) recibe apenas el nombre de conservador PVI en los rótulos, y eso cuando aparece. Consideramos que los rótulos esconden el verdadero nombre del aditivo para no espantar al consumidor “ignorante.” Es de hacer notar que las letras y números indicados en el rotulo no constituye ni 50% de todos los aditivos usados. En los

Estados Unidos hay muchos productos alimenticios que poseen aditivos peligrosos, es obligatorio que el nombre del aditivo sea colocado por completo y bien visible, en grandes letras en los rótulos, muchas veces haciendo inclusive referencia a un tipo de problema que el referido producto o compuesto puede causar en la salud.

## **LA FARSA DE LA MEDICINA PREVENTIVA**



Ante tal negligencia y apatía, ignorancia y enajenación de la clase médica en cuanto a este asunto, tenemos la realidad de una medicina preventiva muy lejos de este importante hecho pues de manera inconsciente y anémica, asumió una posición que favorece el poderoso complejo médico-industrial-farmacéutico-alimentario.

Se practica hoy una medicina extremadamente dispendiosa pues no comprende factores básicos causales, prefiriendo curar las enfermedades solamente cuando aparecen, principalmente el cáncer. La ignorancia de los profesionales de salud permite que la posición oficial ante los aditivos sea clasificable de la siguiente manera: mientras no quede probado que determinado aditivo químico no es perjudicial, vamos a usarlo y autorizar su uso, cuando lo más sensato y racional sería: mientras no quede completamente probado que un aditivo no es dañino no vamos a usarlo en condición alguna. Pero con la postura anterior pasa lo mismo que con relación al uso de pesticidas agrícolas, agrotóxicos diversos y medicamentos. El uso de la talidomida y sus efectos nefastos conocidos representan una especie de reflejo de esa mentalidad.

Sin embargo, este asunto, tomado sin importancia en muchos países en especial los latinos, existen otros que poseen severas leyes de restricción en cuanto a numerosos aditivos. Por ejemplo, muchos usados comúnmente en México, son drásticamente prohibidos en los Estados Unidos por la FDA.

Estamos preocupados por las causas de las dolencias metabólicas y degenerativas más recientes en nuestra civilización industrializada. Mientras la medicina oficial busque causas inmediatas y aisladas, estaremos muy lejos de la verdad, lejos de una visión más amplia y general. No se comprende (o no se conviene comprender) que la acción residual o la presencia crónica de agentes interferentes en el metabolismo van poco a poco determinando modificaciones patológicas variables. Lo mismo, pensando en enfermedades provocadas por micro-organismos (bacterias, hongos, virus, etc.). Los aditivos más comunes, principalmente conservadores, colorantes, aromatizantes y el azúcar blanca en abundancia, actúan perturbando y destruyendo el sistema

inmunológico, disminuyendo la resistencia a gérmenes; en estos casos los antibióticos poseen posición destacada pues aumentan la resistencia bacteriana.

En los Estados Unidos por ejemplo, aproximadamente 8,000 diferentes sustancias son utilizadas como aditivos, y en 10 años, de 1945 a 1955, las cantidades consumidas aumentaron en 58% logrando un total de 532 toneladas por año.

El Dr. Hall declara que la ciencia aún no está posicionada para evaluar los efectos tóxicos de la acción prolongada de pequeñas cantidades dentro de la gama de sustancias (nuestro organismo). Entre tanto, el alquitrán mineral colorante solo fue prohibido en muchos países después de años de utilización. El mismo Dr. Hall apunta que existen 1,800 aditivos químicos en Canadá y pide que se visualicen los efectos farmacológicos simultáneos. Estos 1,800 aditivos, en su opinión, representan 1,800 preguntas.

## ALGUNOS COMENTARIOS

**E**l interés de la industria es de lucro, no considerando la salud del consumidor. Usa aditivos más para vencer a la competencia y preservar el producto. Todo el esquema presentado es centrado en los intereses de la industria y no en un órgano de control. El esquema actual favorece a la industria, que burla al gobierno, principalmente a través de un juego de influencias y un sutil método de soborno.

Las industrias nunca cumplen con lo establecido y autorizado en sus solicitudes de examen. El producto que será fabricado generalmente tiene cantidades mucho mayores de aditivos o de otros por los cuales no se solicitó permiso.

Los gobiernos, principalmente en los países del tercer mundo no tienen condiciones técnicas para opinar, siendo así las condiciones gubernamentales de control incapaces de dar una opinión ideal. Sufre consecuentemente el gobierno la influencia de las resoluciones y opiniones de los organismos internacionales.

En algunos países, incluso en México, las medicinas naturales y alternativas aún son tomados como algo empírico porque este método vendría abatir en gran parte las enfermedades crónicas y degenerativas a través de una alimentación sana y de una farmacología que no causa iatrogenia, hecho que automáticamente también vendría disminuir las enormes ganancias de las multinacionales cuyo poder es tan inmenso que manipulan gobiernos a su conveniencia, por lo tanto, la medicina natural sufre un

rechazo y obstaculizan su desarrollo. Pero eso por un determinado periodo porque felizmente de una manera o de otra los pueblos van tomando conciencia y aceptando lo que es verdadero hasta que por fuerza del pueblo llegara el momento que la verdad prevalecerá como ha acontecido con otros tantos países en su oficialización.

El codex alimentarius sufre a su vez la influencia de las grandes multinacionales de alimentos, no siendo por lo tanto, fidedigna su posición. Si no existen condiciones seguras para una buena evaluación toxicológica a mediano y largo plazo de algún aditivo no se puede confiar en la opinión de la comisión de peritos designados por la FAO/OMS (nótese que muchos de aquellos aditivos que hoy son prohibidos eran considerados primeramente como inocuos). La gran industria internacional de alimentos presiona la aceptación de su producto en varios países, sin que los gobiernos de los mismos siquiera sepan el que realmente ellos contienen, como es el caso de las bebidas de cola y similares. Amparándose esas industrias en los llamados “secretos de fábrica” a ser preservados.

Todos los esquemas oficiales favorecen a los intereses de las industrias, que, consiguen opacar la opinión de otras instituciones como el NIC (*National Institute of Cancer*), el NIEHS (*National Institute of Environmental Health Sciences*), y el NIOSH (*National Institute for Occupational Safety and Health*). Todos estos son unánimes en apuntar que el cáncer, por ejemplo, es determinado en gran parte por sustancias químicas sintéticas ingeridas o aspiradas, pero grande es el número de industrias que usando argumentos falsos, dinero y sobornos, alega que sus productos son inocuos.

## LA DESGRACIA MODERNA: EL GLUTEN

“Dos rebanadas de pan integral aumentan más los niveles de azúcar en sangre que dos pasteles debido al alto índice glucémico del trigo que se cultiva hoy en día. De este modo, estamos desarrollando una peligrosa resistencia a la insulina y, por ende, la diabetes está adquiriendo características de pandemia.”

# A

sí de contundente es el cardiólogo estadounidense, Dr. William Davis refiriéndose al perjuicio que causa el trigo en nuestra salud. Davis comenzó a recomendar a sus pacientes un cambio de dieta cuando observó que no había mejoría a pesar del tratamiento.

En tres meses, la salud del 70% de los pacientes mejoró sustancialmente al eliminar el trigo de sus dietas, reducir el consumo de carbohidratos y aumentar el de vitamina d y yodo.

**Algunos beneficios al dejar de comer trigo**

- Reducción de niveles de azúcar en sangre
- Hay casos de prediabéticos y diabéticos que han dejado de serlo
- Mejoría de diversas afecciones como: artritis, psoriasis, sinusitis crónica, irritación intestinal

**Algunos perjuicios de ingerir trigo habitualmente**

- Permeabilidad intestinal
- Favorece las enfermedades del hígado
- Hipotiroidismo
- Asma
- Enfermedad de Crohn
- Convulsiones
- Se relaciona con casos de autismo y esquizofrenia

En origen, el trigo se consiguió a través de una hibridación de hierba salvaje y espelta y desde su creación ha sufrido muchas transformaciones para aumentar la productividad y mejorar la panificación.

El trigo original era diploide (dos conjuntos de 7 cromosomas=14 cromosomas) y ha ido mutando hasta llegar a ser dos clases de trigo (duro y blando) con 28 y 42 cromosomas respectivamente. Lo que le sucede a nuestro organismo es que no lo digiere porque las enzimas digestivas no reconocen este trigo mutado.

¿Por qué? Porque nuestro sistema no está diseñado para hacerlo en realidad. El trigo contiene gluten, una proteína compleja que para ser digerida necesita romperse, hacerse trocitos muchas veces. Además, contiene unos péptidos tóxicos demasiado grandes para ser absorbidos correctamente a través del intestino delgado.

Necesitaríamos un estómago parecido al de la vaca para poder digerirlo sin más y no contamos con enzimas suficientes para ello. (Eduardo Arranz, inmunólogo y presidente de la sociedad española de la enfermedad celíaca. William Davis, cardiólogo.)

**El gluten, la gliadina y la glutenina, principales problemas del trigo actual**

El gluten es una *glucoproteína* compuesta por una proteína unida a uno o varios glúcidos (azúcares), simples o compuestos. La palabra gluten proviene del latín y significa “cola, goma o materia viscosa de origen orgánico”.

La gliadina y la glutenina, son los componentes principales del gluten y están presentes en el trigo y otros cereales, como el centeno, la cebada y la espelta. El gluten es muy utilizado a nivel industrial porque aporta al producto elasticidad, esponjamiento, solidez y hace que no se desmenuce al cortarlo.

Con la manipulación genética de los alimentos llevada a cabo masivamente desde los años 60, la proporción de gluten en el trigo ha cambiado de un 5% a un 50%. Se calcula que hoy en día el 90% del trigo ya es transgénico y en pocos años podría suponer el 100% de las cosechas.

### **Elasticidad que aporta el gluten a las masas**

La gliadina y la glutenina funcionan como anti-nutrientes inmunógenicos, esto significa que son potenciales causantes de enfermedades autoinmunes.

Los cereales no están “preparados” para ser ingeridos como lo estarían las frutas. Estas proteínas actúan como una especie de “defensa” provocando en el cuerpo una respuesta inmunogénica (*inmunogenicidad es la propiedad que permite a una sustancia inducir una respuesta inmune detectable*) que produce la inflamación del sistema inmunológico.

La gliadina concretamente, causa alteraciones de permeabilidad del intestino (queda “como una manguera agujereada”) que hacen que se escapen hacia la sangre sustancias perjudiciales para el organismo. (Alessio Fasano, Director Médico del Centro de Investigación Celíaca de la Universidad de Maryland y Loren Cordain, PhD. Nutricionista.)

### **Efectos del gluten en el cuerpo humano**

- En contacto con la mucosa intestinal, interfiere con el metabolismo y la absorción de nutrientes de los alimentos
- Estreñimiento
- Sensación constante de leve fatiga
- Artritis reumatoide
- Lupus
- Gases e hinchazón intestinal
- dolores musculares vagos
- infertilidad
- Confusión mental
- Ataxia (alteración del equilibrio, torpeza, pérdida de coordinación)



### **Alimentos que contienen gluten**

- Trigo
- Cebada
- Centeno
- La avena se suele considerar un cereal con gluten, pero no contiene gluten: suele contaminarse con facilidad por proximidad a molinos de trigo o al manipularse

### **Alimentos que pueden contener gluten**

- Embutidos, quesos
- Salsas
- Golosinas
- Comidas preparadas
- Ciertos medicamentos
- Bebidas destiladas o fermentadas
- Frutos secos
- Colorantes alimenticios

### **Efectos en el cuerpo humano**

- Daño inmunológico inmediato en la mucosa intestinal.
- Destrucción de las vellosidades intestinales
- Celiaquía
- Síndrome de intestino irritable
- Dermatitis herpetiforme
- En contacto con cerebro, funciona como opiáceo generando más apetito de trigo

Para terminar este apartado, les dejo un ilustrativo extracto del libro de Dr. Davis:

“Nos culpamos por vernos afectados por una antiestética barriga hecha de trigo [“wheat belly” en la versión original] demasiadas calorías, demasiado poco ejercicio, poca moderación. Pero es más acertado decir que el consejo que nos han dado de comer más “productos integrales sanos” nos ha privado de nuestro propio control sobre nuestro apetito y nuestros impulsos, convirtiéndonos en gordos y enfermos a pesar de todos nuestros esfuerzos y buenas intenciones.”

## PRINCIPALES ADITIVOS EN LOS ALIMENTOS

**L**os aromatizantes y saborizantes representan los aditivos constituidos por sustancias o compuestos usados con el objetivo de intensificar el paladar y el color de los alimentos, o dar un sabor que no tiene. Son constituidos por una gran variedad de sustancias o mezclas complejas, abarcando funciones químicas diversificadas como éteres, esteroides, terpenos, aminoácidos, fenoles, hidrocarbonatos, etc.

### **Clasificación de los aditivos:**

La clase de aditivos saborizantes puede ser dividida en:

a) *Naturales*, obtenidos a partir de hojas, raíces, resinas, aceites esenciales, etc., a través de procesos físicos y químicos.

b) *Artificiales*, aditivos que son divididos en dos grupos:

1. Obtenidos por procesos de síntesis a través de procesos físicos y químicos, cuya estructura química es idéntica a una sustancia o compuesto natural.
2. Obtenidos por síntesis de laboratorio cuya estructura química no es encontrada en la naturaleza.

Los aromatizantes son objeto de estudio de varios organismos internacionales que se preocupan por los problemas a ellos relacionados, como es el caso del FDA (*Food and Drug Administration*) de los Estados Unidos, la FCC (*Food Chemical Codex*), existiendo inclusive dos listas oficiales de control, la FEMA (*Flavour and Extract Manufacturers Association*) y la lista GRAS (*Generally Regarded As Safe*) que publica una relación de aromatizantes “generalmente considerados sin peligro” a través de la FAO/OMS.

Apenas aparentemente bajo control, el uso y la reglamentación de uso de los saborizantes es bastante fallido. Tanto el FCC como otros sistemas de control poseen vínculos evidentes con las grandes compañías internacionales interesadas en la difusión oficial de aromatizantes. La lista FEMA es de una asociación que protege los intereses de los productores de aromatizantes y, por lo tanto, sus orientaciones no son dignas de confianza. La FDA es un órgano norteamericano bastante criticable debido a sus lazos íntimos y evidentes con la industria de intereses de lucro de las grandes empresas de los estados unidos. La lista gras es nítidamente insegura y transmite una relación de aditivos sobre los cuales los técnicos no tienen seguridad ni certeza de sus efectos. De ahí la palabra “generalmente” es muy usada en el principio de la sigla.

El listado oficial de los aromatizantes es presentado así:

- Esencias naturales: F.I
- Esencias artificiales: F.II
- Extracto vegetal aromático: F.III
- Saborizante químicamente definido: F.IV

Verificamos que la presentación es incompleta, engañosa y esconde datos muy importantes. Sabemos que un aromatizante representa frecuentemente un importante secreto de fábrica, que, una vez revelado, favorece a los competidores y deja en claro una sustancia generalmente dañina para la salud. Obsérvese que en la lista de arriba los aditivos no aparecen *con* sus nombres, pero son apuntados según su tipo. Las esencias naturales (F.I), mismo siendo inocuas, deberían ser presentadas *con* su nombre, pues existen numerosos saborizantes naturales que poseen una sustancia toxica como es el caso del frijol tonga, usada para imitar el sabor de la vainilla y es un toxico.

En segundo figuran las esencias artificiales, (F.II) que son numerosas, la mayoría peligrosa y aún bajo “observación,” sin embargo usadas. Es bien lógico que un producto industrializado que contenga una esencia artificial debería obligatoriamente apuntar en su rotulo el nombre del aromatizante, una vez que pueden producir daños. ¿Y por qué eso no es llevado a cabo? ¿Cuáles son los motivos reales para que sea así? Al consumir un producto que tenemos el derecho de saber que contiene, el deber del productor es apuntar y las autoridades la honestidad de obligar la citación en forma clara.

Nos parece claro que la posición ideal del consumidor sea, en cuanto este caso no sea resuelto, no hacer uso de productos aromatizados artificialmente. Esto obligaría tanto a los productores como a las autoridades a tomar alguna medida preventiva.

En tercero se lee: extracto vegetal aromático, (F.III). Son colores y sabores extraídos de productos naturales a través de varios procesos. Por ejemplo, el llamado "olor natural a humo", utilizado para dar sabor ahumado a productos no ahumados. El aditivo es derivado de la destilación de hojas y maderas especiales y después concentrado y purificado. Ocurre que este proceso produce siempre una cantidad apreciable de 3.4 de benzopireno, que es un hidrocarbonato aromático policíclico considerado como uno de los más potentes agentes cancerígenos conocidos. Quisiéramos que el límite de arriba fuera respetado, pues de no ser así, el peligro a la salud continuaría existiendo. El sabor ahumado también posee un límite de uso de no más de 90 miligramos por kilo del producto, siendo usado en conserva de pescados, quesos ahumados, carnes en conserva y sus derivados, sopas instantáneas, bombones, semillas ahumadas, etc. Si

existe una fijación para un límite máximo de este aditivo en el producto a ser usado, ¿cómo controlar la cantidad en el producto que el consumidor usa?

¿Cuántas almendras ahumadas puede un niño o niña utilizar sin que sea peligroso y se le desarrolle un tumor maligno?

¿Está usted controlando esto en su dieta? ¿A usted le gustaría que ese niño o niña fuera su hijo/a?

En cuarta posición se lee: saborizante químicamente definido, (F.IV). Esta tal vez sea la cita más engañosa en el capítulo de los aditivos, pues existen muchas sustancias y mezclas en este grupo generalmente peligrosas y que deberían figurar con su nombre completo. Entonces por F.IV tenemos muchos aromatizantes bajo este disfraz. Es bien visible la intención de ocultar el nombre del producto con la certeza de proteger un secreto de fábrica, mismo que sería peligroso.

Nos parece que el nombre "químicamente definido" sirve únicamente para el fabricante, porque para la población en general sigue siendo completamente indefinido.

**Tendremos el gusto de responder a sus preguntas y ayudar a todos cuanto sea posible, inclusive a médicos, sobre este tema expuesto, para mejorar la manera de tratar el enfermo si ha perdido la salud, o mantenerla si no la ha perdido. Ayurveda puede ayudar a que este problema creciente de enfermedades propias de la civilización disminuya considerablemente.**

**Si tiene alguna pregunta, llámenos a los tels. 0155-5689-6262 de Cd. de México y 01-777-119-1115 de Cuernavaca o al email: [FantasticaSalud@yahoo.com.mx](mailto:FantasticaSalud@yahoo.com.mx)**

**También visite nuestro sitio web: <http://www.AyurvedaTotal.com>.**

**Y revise los detalles del Diplomado en Ayurveda (con certificación de la SEP):**

**<http://www.AyurvedaTotal.com/DiplomadoAyurveda.html>**