



ISTOCK.COM/HARYIGIT,ISTOCK.COM/PIKSEL.ISTOCK.COM/E-ANJEI

## ¿Quiere estar sano? ¡Practique las matemáticas nutricionales!

Un enfoque de sentido común que muchos ignoran.

- Jorg Mardian
- [5/4/2022](#)

¿Puede uno más uno ser igual a cero? ¿Su calidad de vida física depende de la respuesta a esta pregunta!

Las enfermedades crónicas matan actualmente a 7 de cada 10 ciudadanos estadounidenses; 1,7 millones de muertes al año, según estiman los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (cdc, por sus siglas en inglés). Muchas de estas muertes son asombrosamente *evitables*, al igual que el sufrimiento que afecta a millones de personas más. Hay un océano de información sobre la salud, pero todo se puede reducir a una simple matemática: *sumar* hábitos saludables naturales y *restar* hábitos perjudiciales no naturales.

Comience con esta premisa sencilla y aplíquela primero a lo que come. La matemática nutricional significa comer alimentos saludables y evitar los productos químicos. El principio es sencillo, pero practicar una dieta tan simple, natural y saludable es engañosamente difícil.

Como señala el autor de *The Dorito Effect* [El efecto Dorito] Mark Schatzker, todos estamos cautivados por los tubos de Go-Gurt tan publicitados, los Twinkies antinaturalmente frescos, los extravagantes bocadillos de verduras y otros productos que se identifican como alimentos en sus vívidos envases de polipropileno. Las empresas diseñan estos productos con mucho color, apariencia y sabor para inducirnos a seguir comprando. Pero estos productos contienen mezclas perfectas para crear enfermedades crónicas. El *American Action Forum* calcula que la factura por el cuidado de la salud en que incurrir, incluida la pérdida de productividad económica, es de 3,7 billones de dólares *cada año*. Las pruebas también indican que la prevalencia de las enfermedades crónicas exacerba la propagación y la gravedad de los brotes, como el coronavirus.

Un artículo del *British Medical Journal* de 2019 afirma que más de cuatro porciones diarias de este desastre de productos almidonados, azucarados y grasientos causó un impresionante aumento del 62% en la mortalidad por todas las causas. La mitad de las calorías de la dieta estadounidense promedio proviene de este tipo de alimentos. Esta es una de las principales razones por las que, como muestra un informe del *Commonwealth Fund* de 2015, Estados Unidos tiene la menor esperanza de vida, la mayor carga de enfermedades crónicas y el doble de la tasa de obesidad que otros 10 países de ingresos altos.

El Estudio sobre la Carga Mundial de Enfermedades de 2019 afirma que la mala alimentación es la principal causa de muerte prematura. Al mismo tiempo, la ingesta insuficiente de alimentos saludables priva al organismo de nutrientes fundamentales.

No sólo hay que restar lo que es malo, sino también añadir lo que es bueno. Invierta el tiempo, el esfuerzo y el dinero en comer más alimentos naturales y nutritivos, que fortalezcan la energía, la capacidad y la resistencia de su cuerpo a las enfermedades. Enfóquese en alimentos básicos como verduras, frutas, frijoles, lentejas, granos integrales como la quínoa, arroz integral, carnes no procesadas, yogur natural, frutos secos y semillas, y aceites saludables como el de oliva extra virgen y de aguacate o el ghee (grasa de mantequilla).

Esto es mucho mejor que añadir productos químicos a su cuerpo a través de alimentos procesados, y luego entregar su mala salud a los médicos y fabricantes de productos farmacéuticos para que añadan más químicos.

El gobierno de EE UU informa que 1 de cada 3 estadounidenses toma al menos un medicamento con receta, 1 de cada 5 toma tres o más y 1 de cada 10 toma cinco. Es habitual que las personas ingieran alimentos extremadamente antinaturales y confíen sin pensarlo en medicamentos extremadamente antinaturales, en lugar de enfrentarse a la causa y disciplinarse para cambiar los hábitos.

No nos damos cuenta de la complejidad y el equilibrio de las estructuras de nuestro cuerpo. De forma natural, las hormonas realizan ajustes que regulan varios procesos corporales. Pero los productos farmacéuticos están diseñados para sustituir a las hormonas u otras sustancias químicas naturales que regulan el cuerpo. Su diseño dista mucho de la perfección biológica con la que usted fue creado, por lo que siempre alteran, de alguna manera, ese equilibrio interconectado.

Los efectos secundarios pueden ser inmediatos o retardados, perceptibles u ocultos. Pero están ahí. "Lo fundamental es que, si un medicamento crea una complicación de una función corporal normal, eso es una enfermedad", admitió B. Joseph Guglielmo, decano de farmacia de la Universidad de California en San Francisco.

Los medicamentos recetados de fácil acceso son tan potentes, los médicos los recetan con tanta regularidad y la gente confía tanto en ellos que una estimación sitúa a los medicamentos recetados como la cuarta causa de muerte entre los estadounidenses. Aproximadamente la mitad de las personas fallecidas recibieron una dosis incorrecta o tomaron sus recetas cuando la ingesta era desaconsejable, pero la otra mitad tomó sus medicamentos correctamente (Archivos Polacos de Medicina Interna).

Muchos de nosotros comemos constantemente alimentos no naturales que no alimentan, sufrimos obesidad y otras enfermedades, y luego buscamos "curas" en los productos farmacéuticos. Herbert W. Armstrong escribió que la premisa es profundamente defectuosa, y esa premisa se reduce a la idea de que un veneno más otro veneno es igual a ningún veneno. Nuestro enfoque de la salud individual y pública estaba terriblemente equivocado mucho antes de la debacle de la covid-19 y la respuesta gubernamental.

Usted tiene la oportunidad de comprender la verdad sobre la existencia de las leyes físicas y biológicas que propician la buena salud. Decidir obedecerlas o no, determina su futuro estado de salud. Asuma su responsabilidad personal añadiendo alimentos reales a su dieta, y examine la posibilidad de eliminar los medicamentos. Esta es la matemática nutricional adecuada que le ayuda a reducir el riesgo de enfermedades futuras y le da casi inmediatamente una mejor calidad de vida.

# Trompeta Boletín

Manténgase informado e inscribese para recibir nuestro boletín.

