



5 recomendaciones sobre

Salud NATURAL

para vivir mejor



www.saludnutricionbienestar.com

EDICIONES DE SALUD, NUTRICIÓN Y BIENESTAR S.L.

¿Por qué debe limitarse a seguir el dictado de las empresas farmacéuticas (que se rigen por sus propios intereses) cuando puede tomar las riendas de su propia salud?

En *Tener S@lud* apostamos por la salud natural. Nuestro boletín electrónico gratuito ya está ayudando a más de 100.000 personas y se ha convertido en uno de los medios más respetados y valorados sobre salud natural en España y otros países de habla hispana.

No estamos en contra de la medicina convencional, que ha supuesto un avance decisivo para curar enfermedades infecciosas y salvar vidas en situaciones de emergencia (infartos, ictus, accidentes, envenenamientos...). Sin embargo, vivimos –o malvivimos- con enfermedades crónicas o degenerativas que en otras épocas apenas tenían incidencia en la población (cáncer, diabetes, artrosis, osteoporosis, alzheimer, intolerancias a multitud de alimentos como el gluten o la lactosa...).

La medicina natural funciona allí donde la medicina convencional ha fracasado. En un gran número de enfermedades existen vías y enfoques que no logran tener cabida en el sistema de salud oficial. Y qué decir de su papel preventivo, que ayuda a su organismo a evitar enfermedades y gozar de una vida larga y saludable.

¡La medicina natural tiene una increíble influencia en el bienestar y la salud!

Queremos acercarle todo este conocimiento. Y para empezar, aquí tiene algunos de los artículos que he publicado en *Tener S@lud*, y de los que obtendrá beneficios que repercutirán en su salud y en la de sus seres queridos.

Que tenga una provechosa lectura. ¡A su salud!

Juan-M Dupuis

Sumario

1. Las mejores y las peores verduras.....	3
2. Nunca se vaya a dormir enfadado	6
3. ¿Cuál es el estado de su nervio vago?	7
4. Tomar píldoras puede mejorar la memoria	9
5. Qué le pasa a su cuerpo si deja de fumar	12

1. Las mejores y las peores verduras

No hay duda de que la mejor manera de mejorar su salud es comer muchas verduras frescas y de buena calidad, si es posible orgánicas, de cultivo local y consumidas principalmente crudas o poco cocinadas.

Estoy firmemente convencido de que éste es un factor clave para llevar una vida activa y satisfactoria. Desde un punto de vista nutricional, esto es lo que tendrá el mayor impacto sobre su salud y su longevidad, y más aun si consume las verduras en forma de zumo extraído por usted mismo.

Sin embargo, no todas las verduras son iguales, y nuestros agricultores y comerciantes tienen a menudo unas prácticas francamente misteriosas.

¿Pero cómo hacen estas verduras?

Siempre he tenido mi pedazo de tierra en el que cultivo verduras. No obstante, como tenemos muchos hijos, mi esposa y yo también compramos una gran cantidad de verduras en el supermercado.

Aunque siempre que nuestro presupuesto nos lo permite elegimos verduras orgánicas, siempre me quedo estupefacto ante la diferencia entre las verduras de mi pequeña huerta y las de la tienda:

- **Tamaño, forma, aspecto.** Las verduras que salen de mi huerta son, en el momento de su maduración, de todas las formas y tamaños. Algunas zanahorias son enormes, otras son minúsculas, muchas tienen dos o tres raíces. Incluso después de haber sido lavadas con mucha agua, aún conservan restos de tierra y pequeñas raicillas por todas partes. Sencillamente no entiendo cómo hacen “ellos” para ofrecernos zanahorias que son todas iguales, regulares y brillantes, como si fueran de plástico. Lo mismo ocurre, por supuesto, con los tomates, las patatas, las manzanas... en fin, con todo.
- **Conservación.** Sin exagerar, mis verduras, una vez arrancadas, no se conservan más que unos días o unas horas, incluso si las meto inmediatamente en la nevera. Las lechugas, espinacas y acelgas se quedan lacias casi inmediatamente después de haberlas recogido. No quiero imaginar qué aspecto tendrían al llegar si las pusiera en una caja y luego en un camión con destino a Alemania o Inglaterra. En cambio, en el supermercado, las verduras a menudo están impecables, y de vuelta a la casa, se conservan durante días sin cambiar prácticamente de aspecto. Un auténtico milagro.
- **Sabor, olor, textura.** ¿Cómo hacen para producir hortalizas tan insípidas? No tengo ni idea de lo que debería hacer yo para lograr eliminar el olor de mis tomates, reducir el sabor de mis zanahorias, o darle a mis patatas y mis ensaladas una textura tan acuosa como la del supermercado. Yo lo único que hago es plantar las semillas en la tierra, quitar las malas hierbas, regar... y esperar a que la naturaleza haga su trabajo. ¿Por qué entonces las verduras que

salen de la tierra en mi casa son siempre incomparablemente mejores que las de las tiendas? Incluso las verduras orgánicas por lo general no les llegan ni a los tobillos a las mías.

Estaba tan intrigado por este fenómeno que decidí hacer la prueba de forma sistemática con todas las verduras de las que encontraba semillas o plantas en las tiendas de jardinería.

El resultado es que de las coles de Bruselas al perejil, pasando por los espárragos, el ruibarbo, los pimientos, la cebolla, las berenjenas, los melones, etc., no he encontrado una sola fruta u hortaliza de mi huerta que no fuera inmediatamente reconocible por su sabor, textura y olor superiores.

Como no todo el mundo tiene la posibilidad de cultivar su propio huerto, los ojos y la nariz son una gran ayuda en el supermercado. Antes que una verdura orgánica sin olor, en general es preferible una no orgánica pero que tiene buen aspecto y buen olor.

La frescura es también un punto decisivo, ya que muchos vegetales como el apio, las remolachas, los espárragos o el pepino pierden rápidamente sus nutrientes después de ser cortados. Por consiguiente, puede ser que un vegetal producido por la agricultura convencional, pero muy fresco, sea mejor que uno orgánico envejecido.

¿Y los pesticidas?

Escoger bien sus verduras es también evitar los riesgos de ingerir:

- pesticidas
- fertilizantes químicos
- productos genéticamente modificados
- alimentos ionizados o irradiados
- metales pesados

Según la *United States Environmental Protection Agency* (EPA), el organismo oficial de Estados Unidos que vela por la salud humana y el medio ambiente, el 60% de los herbicidas, el 90% de los fungicidas y el 30% de los insecticidas son cancerígenos, y la mayoría también son malos para el sistema nervioso.

Estos productos también se han relacionado con la enfermedad de Parkinson, los abortos involuntarios, los problemas de fertilidad, la neurotoxicidad y con las alteraciones del sistema hormonal (perturbadores endocrinos).

Orientarse hacia las verduras orgánicas, pese a que no ofrecen una total garantía, parece de sentido común. Pero el problema de su coste hace que pocos puedan alimentarse enteramente de productos orgánicos.

Afortunadamente, no todos los vegetales tienen tanto riesgo.

Las verduras más y menos contaminadas

Las frutas y verduras más contaminadas por los pesticidas, y que por ello son las que es más interesante comprar en la agricultura orgánica, son: melocotones, manzanas, apio, cerezas, peras, nectarinas, lechuga, espinacas, fresas, uvas, patatas y pimientos.

Las frutas y verduras menos cargadas de pesticidas son: brócoli, coles, cebollas, guisantes (congelados), maíz dulce, espárragos, kiwis, mangos, aguacates, plátanos y piñas. (1)

Las mejores verduras para la salud

Ahora bien, no porque una fruta o verdura contenga pocos pesticidas es por ello que aporte el máximo de beneficios para la salud. En realidad, debemos tratar de consumir más verduras de colores, sobre todo cuando son de color verde y con hojas, ricas en antioxidantes, en vitaminas y en minerales.

No hay que abusar de las patatas, debido a su alta carga glucémica. Y es que una patata se compone casi exclusivamente de almidón que, una vez cocido, se convierte en glucosa pura en cuanto entra en contacto con la lengua, y hace subir el nivel de azúcar en la sangre más rápido que si se tomara un terrón de azúcar. Hasta tal punto es así que lo malo de las patatas fritas no es tanto el aceite en el que se cocinan, como se suele pensar, sino la patata en sí misma, porque está demasiado cocinada.

Las verduras de las que no hay que abusar, porque también contienen mucha azúcar, son las remolachas rojas, las zanahorias, las berenjenas y las calabazas.

Sin embargo, no hay ninguna razón para limitarse al comer otras verduras. Por ejemplo: espárragos, aguacate, acelgas, brócoli, apio, achicoria, coles de todo tipo, incluyendo la coliflor, la col china, el colinabo y las coles de Bruselas, pepinos, calabacín, endivia, espinaca, hinojo, cebolla, batata, perejil, pimientos, rábanos, ensaladas de todo tipo, escarola, tomates...

Al comer estos vegetales regularmente, crudos o poco cocidos si es posible, aportará a su organismo los nutrientes que necesita para curarse, mantenerse y desarrollarse.

Porque el hecho es que los científicos en el fondo no saben mucho sobre los nutrientes y tomarlos en forma aislada, como suplementos dietéticos, no es siempre una buena idea. La mejor forma de aportarlos a su cuerpo es consumiendo vegetales enteros, frescos y orgánicos si es posible. Recomendando que por lo menos una tercera parte de su dieta total sea cruda. Y una buena forma de lograr ese objetivo es incorporar también a su dieta los zumos de verduras hechos en casa a base de verduras frescas.

Pero lo más importante es comer verduras, cualquiera que sea la forma, y por ello no se desanime si no puede hacer el jugo de verduras más que una o dos veces a la semana. Pero aunque se inicie lentamente, verá rápidamente mejoras que le animarán a aumentar gradualmente esta sana costumbre.

2. Nunca se vaya a dormir enfadado

“No dejes que se ponga el sol sobre tu ira”, escribían hace dos mil años los sabios. Y también “Antes de que se ponga el sol, reconcíliate con tu hermano”.

En lenguaje simbólico, la puesta de sol representa la muerte del hombre, su partida hacia el otro mundo. Se nos da un plazo suficientemente largo, pero agotado este tiempo, si no hemos podido o no hemos sabido solucionar nuestros conflictos, una vez que “se ha puesto el sol” ya es demasiado tarde. Las personas que han tenido la desgracia de perder a un ser querido antes de haber podido reconciliarse con él conocen el dolor y el eterno remordimiento que ello supone.

Sin embargo, también se pueden tomar estas palabras al pie de la letra. Los asesores matrimoniales recomiendan a las parejas que quieren durar que eviten irse a dormir después de una discusión que no han arreglado.

Además, un nuevo estudio sobre el cerebro publicado en la revista científica *The Journal of Neuroscience* confirma que irse a dormir con emociones negativas tiene como consecuencia que éstas se refuercen o conserven. (1)

Dormir ordena las ideas

El descanso permite al cerebro ordenar las ideas y grabar en la memoria los recuerdos y experiencias del día, sobre todo, las experiencias emocionales. Después de un trauma doloroso se aconseja no irse a dormir inmediatamente, precisamente para evitar que los recuerdos desagradables se queden marcados a fuego en la memoria.

Los participantes del estudio mencionado anteriormente fueron 106 adultos jóvenes (de entre 18 y 30 años) y tanto hombres como mujeres, sin ningún historial de desórdenes neurológicos o del sueño y que no estaban tomando ningún tipo de medicación que afectara al sueño o a las funciones cognitivas. Los científicos les hicieron ver imágenes con una fuerte carga emocional con dos tipos bien distintos de contenido: o bien impactantes, o bien neutras o tranquilizadoras.

A continuación, un grupo se fue a dormir y el otro permaneció despierto durante doce horas. Después estudiaron la reacción de todos ellos ante las mismas imágenes. Constataron que las personas que habían dormido continuaban experimentando emociones igual de violentas ante las imágenes impactantes, mientras que las personas que habían estado despiertas se sentían claramente menos afectadas.

Otros estudios han demostrado (¿de verdad era necesario movilizar a “científicos” para una obviedad así?) que es más difícil dormir después de un impacto emocional. Esta dificultad para conciliar el sueño podría tratarse de un medio que el cerebro utiliza para evitar que shock se quede grabado en nuestra memoria.

Películas y tristeza

El cine combina todos los elementos (guión, imagen y sonido) para lograr el máximo impacto emocional posible sobre el espectador.

Cada noche, desde la más tierna infancia, millones de personas se van a dormir después de ver una película.

¿Podría ser que existiera una relación entre esta concentración masiva de emociones, en muchos casos violentas, justo antes de dormir y la plomiza tristeza que reina hoy en día en nuestra sociedad?

La depresión es uno de los trastornos que más afectan a sociedad. En España, los datos muestran una prevalencia en la población del 10,5% a lo largo de la vida y de un 4% anual. Y el consumo de anti-depresivos no cesa. Según el sociólogo francés Alain Ehrenberg, el éxito de los antidepresivos tiene que ver más con el sentimiento de desamparo en el que nos encontramos que con su eficacia. (2)

Desde luego que evitar ver películas con una gran carga emocional por la noche y reconciliarnos con nuestros seres queridos antes de irnos a la cama no hará que desaparezca el terrible problema de la depresión. Sin embargo, son pasos que cada uno de nosotros puede seguir hacia una mayor pureza de cuerpo y espíritu para lograr una vida con menos estrés, menos emociones negativas y más tranquila.

3. ¿Cuál es el estado de su nervio vago?

Tenemos doce pares de nervios que emergen del cráneo (los demás nacen de la médula espinal, que discurre por el interior de la columna vertebral a lo largo del cuello y la espalda). Los nervios craneales controlan principalmente lo que ocurre en la cara y el cuello, pero el décimo par llega mucho más allá.

Este nervio nº 10, llamado “nervio vago”, influye en el cuerpo y el cerebro mucho más de lo que la mayoría de las personas cree.

Los nervios que nos relajan

En terminología médica, el “sistema nervioso parasimpático” es el responsable de promover y mediar en aquellas funciones que permiten al cuerpo relajarse y lentificarse. Por el contrario, el “sistema

nervioso simpático” induce en el cuerpo humano los mecanismos necesarios para afrontar el estrés y los estados de defensa, aumentando el ritmo cardíaco y la presión arterial, preparándonos así para la actividad, sea ésta física o intelectual.

La lógica es la siguiente: el cuerpo puede tener de pronto una necesidad imperiosa, por ejemplo, de escapar o defenderse. En esos casos, la sangre se retira de los órganos que no tienen que cumplir una tarea de forma inmediata, como el estómago, para llegar hasta el corazón, los músculos y el cerebro, que son los que necesitan funcionar con intensidad. El sistema nervioso simpático es el que organiza esta reacción, liberando en el cuerpo un producto químico que activa los nervios simpáticos (lo llamamos “neurotransmisor”): la adrenalina.

Cuanta más adrenalina se tenga, más en estado de alerta y preparado se sentirá uno.

Cuando el peligro ha pasado, o la acción se ha terminado, se retoman las funciones de mantenimiento del cuerpo. Es el turno entonces del sistema nervioso parasimpático, que calma el corazón, ralentiza la respiración y redirige la sangre hacia el sistema digestivo. Los nervios del sistema nervioso parasimpático se activan mediante otro producto químico (neurotransmisor): la acetilcolina.

A este “sistema nervioso parasimpático” también se le llama “sistema nervioso vagal”, ya que su nervio principal es el nervio vago, del que estaba a punto de hablarle.

El nervio vago permite que el cuerpo se relaje, ralentiza el ritmo cardíaco, disminuye la tensión arterial y regula la digestión y el sueño.

Ahora ya entiende por qué estas funciones diferentes van de la mano.

Cuando el nervio vago se encuentra sobreactivado en exceso, usted se relaja tanto que puede llegar a desmayarse. Es lo que conocemos como “síndrome vaso-vagal” o “síncope vaso-vagal”, que consiste en una simple pérdida de conocimiento, en general sin mayor gravedad.

Sin llegar hasta ese punto, estimular bien el nervio vago produce numerosos beneficios.

Más allá de la simple relajación

El nervio vago permite, por tanto, relajarse después de la acción, retomar el proceso digestivo o incluso el sueño.

Pero sus beneficios no se quedan ahí.

El intestino acoge también el 80% de las células del sistema inmunitario, por lo que la activación del nervio vago aumenta las funciones inmunitarias y antiinflamatorias.

Asimismo, estimular el nervio vago ayuda a las personas con sobrepeso a adelgazar. Al proporcionar una sensación de saciedad, sentimos una menor tentación de buscar en la comida placer o consuelo o una forma de luchar contra el estrés y la ansiedad.

Por último, de forma experimental y sin que sepamos exactamente por qué, la estimulación artificial del nervio vago puede ayudar a salir de la depresión a las personas que no han reaccionado a otro tipo de tratamientos. En todo caso, hay que tener cuidado, ya que la estimulación del nervio vago mediante un proceso artificial, como puede ser con la implantación de un aparato similar al marcapasos, también produce importantes efectos no deseados, en cuyo caso se debería evitar. (1)

Cómo estimular el nervio vago de manera natural

Normalmente la estimulación del nervio vago pasa por una operación quirúrgica y la implantación de un dispositivo. A pesar de su eficacia, el procedimiento conlleva riesgos y es preferible estimular el nervio vago sin cirugía.

Los médicos conocen numerosas “maniobras vagales”, que son procedimientos que permiten estimular el nervio y que practican a personas cuyo ritmo cardiaco es demasiado rápido (taquicardia) o que sufren de hipertensión. Estas “maniobras” consisten sobre todo en:

- Aguantar la respiración.
- Colocar un paño húmedo y fresco sobre la cara.
- Presionar fuertemente sobre los ojos (compresión de los globos oculares).
- Beber un vaso de agua fría rápidamente.
- Acostarse sobre una superficie inclinada, con la cabeza hacia abajo (posición de Trendelenburg).
- Contraer el abdomen como si se fuera a recibir un golpe en el estómago.
- Inspirar profundamente hinchando el vientre (es la mejor forma de estimular el nervio vago, al oxigenar la sangre).

Aprender a estimular de forma natural el nervio vago tiene grandes beneficios, ayudando al organismo a relajarse. Además, realizar estas maniobras ayuda a no picar ni comer compulsivamente por culpa del estrés y la ansiedad.

4. Tomar píldoras puede mejorar la memoria

Entre ciertos defensores de las medicinas naturales está bien visto rechazar todo tipo de píldoras con el argumento de que llevar un estilo de vida sano es suficiente para tener buena salud.

Ya se imaginará que no estoy metiendo en el mismo saco a la gran industria farmacéutica, que vende píldoras que contienen venenos químicos, y a los fabricantes de complementos alimenticios, que

venden nutrientes esenciales... igualmente en forma de píldoras. Incluso hoy en día aún no se ha hallado un medio mejor que las píldoras para garantizar la composición, la dosificación y la ausencia de contaminación de estos productos naturales.

Hay píldoras que sientan bien, ya que contienen nutrientes que nuestro cuerpo necesita, y que no se encuentran en cantidad suficiente en nuestra empobrecida alimentación moderna. Por eso hoy quiero hablarle de las píldoras de vitamina B y ácido fólico.

Investigadores de la Australian National University acaban de demostrar que las píldoras de vitamina B12 y ácido fólico mejoran la memoria y el funcionamiento del cerebro. Su estudio, publicado en *The American Journal of Clinical Nutrition*, una de las revistas médicas de nutrición más prestigiosas, demuestra que la toma cotidiana y a largo plazo de ácido fólico y vitamina B12 aumenta las capacidades cognitivas, en especial la memoria, que mejora en un plazo de dos años. (1)

Las vitaminas del grupo B son indispensables para el sistema nervioso. Por eso, cuanto mayor sea su nivel de estrés, más necesitará usted vitamina B. Si tiene carencia de ella, el que sufre es su sistema nervioso, y en particular su cerebro.

Desarrollo del estudio

La directora del estudio, la doctora Janine Walker, trabajó junto con su equipo durante dos años con un grupo de personas mayores que sufrían depresión y estrés por sus condiciones de vida. El estudio consistió en dar a un grupo de voluntarios una dosis diaria en forma de píldoras de 400 microgramos de ácido fólico y 100 microgramos de vitamina B, y medir si esto ralentizaba su declive cognitivo.

Otro grupo recibió un simple placebo (falsas píldoras). Al cabo de 12 y 24 meses, los investigadores sometieron a ambos grupos a pruebas para medir sus capacidades mentales.

Los miembros del grupo que había tomado las píldoras de ácido fólico y vitamina B “verdaderas” demostraron tener una memoria notablemente mejor que los del otro grupo. El equipo de investigación descubrió que el estrés causa una inflamación de las estructuras neuronales en el cerebro e impide las transmisiones eléctricas y químicas entre las células nerviosas, que son necesarias para la formación de la memoria y el mantenimiento de las capacidades cognitivas. El cuerpo se sirve de las vitaminas del grupo B, y en particular de la vitamina B12, para combatir la inflamación en el cerebro y permitir una buena comunicación de las neuronas.

Otras reflexiones sobre los complementos alimenticios...

Desde siempre, los hombres han consumido otros productos además de su alimentación cotidiana. Muchos de esos productos no servían para nada, es cierto; pensemos por ejemplo en los testículos de tigre, o en el cuerno de rinoceronte, que se sigue vendiendo actualmente a 50.000 dólares el kilo en

China debido a sus virtudes supuestamente afrodisíacas... (2)

No obstante, si a los hombres se les ocurrió probar sustancias tan extrañas, es sin duda porque habían constatado que algunas tenían auténticas virtudes terapéuticas. De hecho, la medicina moderna utiliza aún la aspirina, cuyo origen se encuentra en la corteza del sauce blanco, y la quinina, surgida de un árbol de Sudamérica, entre otros.

Yo mismo me encuentro entre quienes piensan que gracias a su conocimiento de las plantas, de determinados extractos de animales y de las virtudes de los minerales, los hombres han podido sobrevivir hasta el presente.

La medicina científica moderna nos quiere hacer creer que, antes de ella, los médicos eran todos charlatanes que lo único que sabían era aplicar sanguijuelas a sus enfermos y administrarles inútiles lavativas, y que no había existido nada útil antes de Pasteur y los antibióticos. Todo lo más, acepta incluir a Hipócrates, médico griego del siglo V antes de Cristo.

Pero el *Homo sapiens* tiene por lo menos 200.000 años. Ha vivido 197.500 años antes de Hipócrates, y los antropólogos incluso remontan el género “Homo” a 3 millones de años.

Por lo tanto, una de dos:

1. O bien las enfermedades que nos afligen no son graves y pueden curarse solas en su mayoría, por lo que un número suficiente de entre nosotros llegaría sin ningún medicamento, mal que bien, a la edad adulta y a engendrar suficientes niños para asegurar la supervivencia de la especie. Según esto, toda la medicina moderna no es en el fondo más que una medicina de bienestar, más o menos superflua.
2. O bien la humanidad debe precisamente su éxito, y su longevidad, a su capacidad de servirse de plantas y otras sustancias naturales que ha descubierto para cuidarse. Es gracias a éstas que pudo escapar de una desaparición cierta causada por las múltiples infecciones, virus, cánceres y otras enfermedades que comprometen cualquier posibilidad de sobrevivir en un entorno hostil (del tipo de aquél en el que habitaba el hombre primitivo).

La segunda posibilidad es la única coherente con las observaciones de los paleoantropólogos (que estudian a los hombres prehistóricos) y de los etnólogos (que estudian a las tribus que han conservado su modo de vida tradicional): en ellas el uso de venenos, pociones, partes de animales y plantas medicinales (o que así se suponen), es cotidiano y generalizado.

Si un profesional de la salud actual, opuesto al uso de complementos alimenticios, llegase a una de estas tribus y les explicase que una “alimentación equilibrada”, “deporte” y “ejercicios de relajación” son suficientes para asegurar una salud óptima, se le consideraría un loco peligroso.

Las píldoras que venden hoy en día los laboratorios (serios) de complementos alimenticios no son sino la forma moderna, generalmente testada científicamente y aséptica de esos remedios que se han usado desde tiempo inmemorial. Conocerlos –o interesarse por ellos– forma parte de los conocimientos imprescindibles que a mi juicio debe tener el ser humano moderno.

5. Qué le pasa a su cuerpo si deja de fumar

Da igual que usted lleve fumando 30 días o 30 años, porque su cuerpo puede deshacerse de todas las toxinas que ha inhalado y que se han acumulado en sus órganos.

Está a tiempo. Déjelo ya. No hace falta esperar al momento en el que crea estar más “preparado”. Hoy y ahora es el mejor momento, porque así...

- **en 20 minutos**, la presión sanguínea volverá a ser normal.
- **en 8 horas**, el índice de monóxido de carbono en sangre (un peligroso veneno) habrá disminuido a la mitad y el nivel de oxígeno volverá a la normalidad.
- **en 48 horas**, el riesgo de padecer un ataque al corazón habrá disminuido. No le quedará rastro de nicotina en el cuerpo. El olfato y el gusto volverán a ser normales.
- **en 72 horas**, los bronquios se relajarán y aumentará su nivel de energía.
- **en 2 semanas**, la circulación sanguínea se acelerará y seguirá mejorando a lo largo de las 10 semanas siguientes.
- **de 3 a 9 meses después**, la tos, los estornudos y los problemas respiratorios se disiparán, mientras que la capacidad pulmonar aumentará en un 10%.
- **en 1 año**, el riesgo de infarto (ataque al corazón) habrá disminuido a la mitad.
- **en 5 años**, el riesgo de AVC (ataque cerebral) será idéntico al de un no fumador.
- **en 10 años**, el riesgo de cáncer de pulmón será idéntico al de un no fumador.
- **en 15 años**, el riesgo de infarto será idéntico al de un no fumador.

¡Sea más rico!

Dejar de fumar le va a hacer ser más rico, puesto que podrá ahorrarse el dinero que gastaba en tabaco o, más bien, en pagar los impuestos sobre el tabaco, que representan el 80% del precio de un paquete.

Las cifras de la tragedia

En España el hábito de fumar se lleva por delante cada año la vida de 55.000 personas (como si cada día descarrilara sin supervivientes un tren con 150 pasajeros y todos miráramos para otro lado). Y de paso, en su carrera loca, y día tras día, ese mismo tren acabara con la vida de otras siete personas, fumadores pasivos que pasaban por ahí.

El siniestro negocio del tabaco

Conviene recordar que fueron los estados los que animaron a la población a fumar.

En algunos países se regalaba tabaco entre las tropas durante la Primera Guerra Mundial; otros crearon sociedades estatales que tenían la explotación industrial del tabaco. Y Estados Unidos pronto se puso a la cabeza del negocio: con la Segunda Guerra Mundial y con las guerras que vinieron después (Corea, Vietnam, Afganistán...), envió a sus soldados por todo el mundo acompañados siempre de cargamentos de cigarrillos estadounidenses que acabaron convirtiéndose en un símbolo de la libertad (¡!). El consumo de cigarrillos se transformó en un fenómeno mundial.

A mediados de la década de 1960, ya se había determinado con certeza la existencia de un nexo causal entre el tabaquismo y el cáncer de pulmón (el tabaco es responsable del 80 al 90% de todos los cánceres de pulmón). La factura se presentaba enorme y sobrepasaba con creces los beneficios.

Entonces, los gobiernos vieron que las cantidades ingentes de dinero que recaudaban gracias a los impuestos sobre el tabaco quedaban claramente mermadas por hacerse cargo del cáncer de pulmón, los infartos y otras muertes precoces causadas por el tabaco. (Tenga en cuenta que he escrito “hacerse cargo” y no “ofrecer tratamiento”, ya que el cáncer de pulmón acaba con la vida del paciente en un horizonte de 5 años en el 85% de los casos).

Hubo entonces que remar a toda prisa en la dirección opuesta: de ser productores y distribuidores de tabaco, los gobiernos pasaron a ejercer de justicieros de las sociedades “oprimidas por la gran industria del tabaco”, señalada como culpable por haberle dado publicidad.

Para hacer olvidar la responsabilidad que tenían en todo este asunto, los gobiernos dijeron que en adelante iban a aplicar impuestos adicionales sobre el tabaco, ¡para disuadir a la gente de su consumo!

Sabemos como sigue la historia: desde las sórdidas imágenes de los paquetes de tabaco, pasando por las belicosas declaraciones de los ministros de Sanidad que, valientes como El Zorro, cargan contra el “lobby del tabaco”, y por los intentos de prohibir fumar incluso en las playas. Se ha desplegado todo un arsenal represivo con el fin de:

1. poner freno al aumento de los gastos relacionados con el cáncer de pulmón y otras enfermedades ligadas al tabaco.
2. sacar a los fumadores unos impuestos adicionales, pues los gobiernos siguen necesitando, ahora más que nunca, ese valioso dinero que procede del tabaco.

Así que, querido lector que fuma y quiere dejar de ser víctima de este siniestro engaño, ya sabe, sólo tiene que dejar de fumar desde este mismo instante.



© Ediciones de Salud, Nutrición y Bienestar. Madrid. 2014

No está permitida la reproducción total o parcial del contenido de este Informe, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea mecánico, electrónico, por fotocopia, por registro o de otro tipo, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright.

Salud, Nutrición y Bienestar

Los nuevos tratamientos naturales validados por la investigación científica

Capitán Haya, 35. 28020 MADRID | Telf.: 912 194 721
contacto@saludnutricionbienestar.com | www.saludnutricionbienestar.com

Ni la empresa editora ni los autores se hacen responsables de los daños y perjuicios que la información contenida en este Informe pueda causar a quienes actúen o dejen de actuar conforme a ella. Abril 2014

“Las informaciones contenidas en este boletín se publican únicamente con fines informativos y no pueden ser consideradas como recomendaciones médicas personalizadas. No debe seguirse ningún tratamiento basándose únicamente en el contenido de esta e-letter, y se recomienda al lector que para cualquier asunto relacionado con su salud y bienestar, consulte con profesionales sanitarios debidamente acreditados ante las autoridades sanitarias. El editor de esta e-letter no es un proveedor de servicios médicos homologados. El editor no practica la medicina bajo ningún título, ni ninguna otra profesión terapéutica y en ningún caso mantendrá una relación médico - paciente con sus lectores

Tener S@lud no es responsable de la exactitud, fiabilidad, eficacia ni del uso correcto de la información que usted recibe a través de nuestro e-letter, ni de los problemas de salud que puedan resultar de programas de formación, productos o eventos de los que pueda tener conocimiento a través de este e-letter. El editor no es responsable de los eventuales errores u omisiones. Ninguna de las informaciones ni de los productos mencionados en este e-letter están destinados a diagnosticar, tratar, aliviar o curar ninguna enfermedad. “

