

# SEPTIEMBRE

## Más que el mes patrio, es el mes internacional de Concientización del Cáncer Infantil.

Redactado por M S L para AMORCC

Desde siempre, el ser humano tiende a identificarse con ciertos grupos para alimentar su sentido de pertenecer a una tribu, grupo, gueto o nacionalidad que le haga sentirse orgulloso, pero ser americanista o de las Chivas, o ser ruso, alemán, estadounidense o mexicano, y sentirse orgulloso por un orgullo colectivo en realidad no nos hace estar orgullosos de nuestros actos como individuos, por nuestros méritos personales y por unirnos más allá del festejo y el juego, por razones mucho más trascendentes y humanas, donde el género humano es una gran hermandad que no distingue fronteras ni condición social, cultural, económica ni ningún otro factor que sólo sirve para etiquetarnos.

En Marzo de 1971, Richard Nixon, presidente de los Estados Unidos de Norteamérica, le declaró oficialmente la guerra contra el Cáncer, una batalla que medio siglo después sigue cobrando millones de vidas a nivel internacional, muy probablemente porque la forma de combatirla ha sido tan mezquina como equivocada.

Así que Septiembre es un buen pretexto para sentirnos orgullosos por impulsar el cambio que todos queremos ver reflejado en este planeta, tener Salud desde la Raíz.

El Cáncer no es una enfermedad que venga del espacio exterior, sino de un terreno intoxicado por la falta de regulaciones eficientes y de alcances efectivos por parte de los gobiernos del mundo entero, quienes se vuelven cómplices de la Industria sin escrúpulos que enferma a la población mundial.

Cuando se detectan fuentes contaminantes como la del mercurio (por pequeñas que sean) así como de aluminio y otros metales pesados, los encargados por velar por nuestra salud deberían estar atentos y no hacerse de la vista gorda cuando incluso hasta la industria de medicamentos los utiliza en ocasiones “sin estudios científicos que lo avalen”.

La evolución natural tras millones de años del



género humano nos ha demostrado que cuando vivimos en armonía y equilibrio con todos los seres vivos que conformamos el planeta, la salud, que es mucho más que la simple ausencia de enfermedad, está presente casi de manera permanente. Declararle la guerra a las bacterias, los virus, los microbios, los hongos y los cientos de miles de microorganismos que habitan no sólo a nuestro alrededor, sino dentro de nuestros propios cuerpos, es declararle la guerra a nosotros mismos.

Un problema como el cáncer infantil que se incrementa año con año, particularmente en el mundo “civilizado”, no es resultado de un salto genético que lo impulsa, pues menos del 5% de los cánceres son detonados por predisposición genética (y aún esos casos pueden ser prevenidos).

Nuestros estilos de vida siempre traerán consecuencias para bien o para mal, dependiendo de nuestras elecciones que hacemos en el día a día. Comer y alimentarse a menudo se interpretan como la misma acción, pero en realidad pueden ser diametralmente opuestos.

Comer es consumir algo comestible, pero desde hace poco más de medio siglo los mercados han sido invadidos por productos procesados, ultraprocesados y adicionados con sustancias tan adictivas y dañinas que se han vuelto una de las principales causas de que enfermemos. Así que comer no es sinónimo de



alimentarse, pues éste último se refiere a consumir bebidas y productos que alimenten, y que mientras menos pasen por la mano del hombre tendrán mayor probabilidad de ser benéficos para nuestra salud.

No estamos en contra de consumir esporádicamente alimentos enlatados, pero sí nos oponemos a que no haya regulaciones en contra del BPH, un recubrimiento plástico de la mayoría de las latas conocido por ser un disruptor hormonal que perjudica la salud de aquellos que lo consumen. Cuando se desregula la producción de hormonas, los problemas de salud empiezan.

Nos encantan las bebidas dulces, pero nos oponemos a consumir refrescos llenos de jarabe de alta fructosa y otros endulcorantes artificiales y/o genéticamente modificados, porque destruyen el equilibrio de ese universo de microorganismos que habitan dentro de nuestro cuerpo, sin el cual nuestro sistema inmune empieza a deteriorarse y se incapacita para hacerle frente a las enfermedades.

Al envenenar con agroquímicos y pesticidas como el glifosato el terreno donde crecen los cultivos de granos, hortalizas y frutos que consumimos, también envenenamos nuestro propio terreno interno, creamos desequilibrio entre las bacterias y microorganismos que nos hacen estar saludables cuando viven en armonía.

Cada que comemos deberíamos considerar que no se trata exclusivamente “de qué tengo antojo”, sino “además de lo que me apetece, cómo voy a alimentar a los microbios que habitan dentro de mí y que son elementales para mantenerme saludable y vivo”.

No hay mejor cura que la prevención, y nuestras acciones acertadas son la mejor forma de prevenir enfermedades. Alimentarse sanamente, evitando tanto cuanto sea posible la comida y bebida chatarra (porque en ella está una deliciosa y adictiva manera de intoxicarse y

perder silenciosamente nuestro equilibrio), y midiendo el consumo de comida ultraprocesada e industrializada, como la comida rápida, es el primer paso para combatir el sobrepeso, la obesidad y la diabetes, tres de los grandes males que a menudo son la puerta de entrada de muchas enfermedades como el cáncer.

Nuestra infancia debe alimentarse de leche materna como mínimo los primeros seis meses de vida, y alimentarse con alimentos reales y naturales como lo son las frutas, semillas y verduras (5 porciones al día como mínimo, y de 8 a 10 si se está enfermo), de ser posible libres de químicos, fertilizantes artificiales y pesticidas. Tanto niños como adultos debemos tener contacto con la naturaleza y jugar o ejercitarse cotidianamente al aire libre bajo los rayos del sol (de manera medida).

Desconectarse de pantallas luminosas como TV, computadoras y celulares hora y media antes de ir a la cama, para tener un sueño profundo de calidad reparadora y dormir 8 horas diarias. Necesitamos hidratarnos con agua de buena calidad (no hervida, sino filtrada con un filtro que elimine metales pesados) consumiendo durante el día como mínimo 8 vasos de agua.

Todos los excesos son malos, y la medida siempre será nuestra aliada. En resumen, la guerra que todos debemos librar es en contra de la falta de conciencia, en contra de los medios de comunicación que publicitan productos dañinos que nos enferman, pero que no se comprometen con la salud de las personas. En contra de una vida sedentaria demasiado complaciente consigo misma y que consume habitualmente bebidas y productos chatarra, y en contra de la pasividad de tomar las riendas de nuestras vidas y la de nuestra infancia, haciendo de los estilos de vida saludables la mejor arma para prevenir no sólo el Cáncer Infantil, sino todas las enfermedades.