

¿ORGANICO O NORMAL?

Estaba comprando algunas manzanas en el mercado ayer y un caballero me preguntó al notar que no tenían etiquetas identificativas "¿Son orgánicas o normales?"

Sin pensar, mientras empacaba mi bolsa reutilizable con el resto de mis compras, dije "Orgánica". Me tomó otros 15 segundos más o menos antes de reinterpretar los conceptos en mi cabeza. "¿Orgánico o normal?"



Espera un minuto. Si los alimentos convencionales cargados de pesticidas son normales, ¿son anormales los alimentos orgánicos? Por supuesto, sé lo que el señor me quiso decir, pero realmente me sorprendió lo mucho que nos hemos alejado de los sistemas naturales en la sociedad moderna, máxime en países cada vez "supuestamente más civilizados" e innegablemente más enfermos, como nuestro vecino Los Estados Unidos de Norteamérica, cuando la idea de monocultivo, rociado con pesticidas tóxicos o incluso la ingeniería genética de algo se considera "normal", porque ahora es la norma, que no tiene nada que ver con un ideal alimentario.

¿Acaso no esperamos con ansias que llegue el momento en que lo orgánico se considere "normal", y el resto sea conocido como innecesario, tóxico y una carga para nuestra salud y ecosistemas? Así fue durante toda nuestra historia, y las cosas funcionaban mucho mejor. En un artículo publicado a principios de este año en la sección de editorial de este sitio hablamos sobre los nutrientes contenidos en cada alimento natural cultivado, donde se comparan los producidos hace un par de décadas en contraposición a los que hoy se comercializan en supermercados y el resultado es devastador.

Puede haber cerca de 1,000 productos químicos no probados en nuestro sistema alimentario (¡y eso sin contar las toxinas que se encuentran en los productos de cuidado personal, suministros de limpieza y muebles comunes!) Por mucho que todos seamos bombardeados con estos químicos en lo que comemos, ¡aquí hay muy buenas noticias! El cuerpo es RESILIENTE.

Por eso, desde ahora, no permitas que el haber estado consumiendo frutas y verduras cultivadas bajo esos esquemas (muchas de ellas de importación del país mencionado) sin poner mayor atención al verdadero valor nutricional sea una excusa para continuar por el camino del consumo de alimentos tóxicos. Cuando te das un breve descanso de los insumos tóxicos, el cuerpo humano puede desintoxicarse a un ritmo realmente esperanzador.

Un estudio revisado por expertos de Environmental Research mostró que en tan solo 6 días después de cambiar a una dieta completamente orgánica, ¡ciertos químicos dentro del cuerpo cayeron hasta un 95 por ciento!

Es cierto que este fue un pequeño ensayo, pero eso no debería ser motivo para desacreditar a la ciencia; por el contrario, debería ser motivo para que entidades más grandes inviertan en más investigación con grupos más grandes.

Sólo piensa en lo que significa estar teniendo un flujo constante de productos químicos tóxicos sin parar en ti o en el torrente sanguíneo de tu hijo para sus sistemas inmunes e inflamatorios.

Si después de sólo 6 días los resultados son tan prometedores, ¡imagínate cuánto mejor sería sin carga tóxica en el cuerpo después de 2 semanas, un mes, un año!

Recuerda que nunca es demasiado tarde para retomar tu poder de elegir un enfoque más limpio y natural de lo que pones dentro de tu cuerpo y el de la gente que más quieres. ¡Encuentra versiones orgánicas de los mismos alimentos que amas! Lo recomendable es hacer una transición lenta, no todo a la vez. Algunas sugerencias simples son consumir lo producido localmente, y si ves a gente humilde que viene de los pueblos con sus cosechas cómprales a ellos más que a nadie, pues ellos no tienen los medios de inundar de pesticidas sus cultivos, por lo que generalmente son orgánicos aunque no tengan ese certificado, y no escatimes en pagar lo que te piden, porque generalmente es mucho más económico que lo que puedes adquirir en tiendas de autoservicio. Les ayudas a ellos y te ayudas a ti mismo, apoyando e incentivando el regreso a una agricultura sostenible y saludable.

¡Dale a tu cuerpo la mejor oportunidad posible para reducir la inflamación, controlar el estrés y curarte a ti mismo! Todos necesitamos curación, sin importar dónde estemos. Nuestra comida es una de las opciones sobre las que tenemos más control. Así que sé sabio y aliméntate a ti mismo y a tu familia lo mejor posible.

Para un futuro curativo ¡La mejor manera de asegurarse de tener no sólo los alimentos más limpios, sino también los más ricos en nutrientes es encontrar formas de comenzar a cosecharlos tú mismo! Ya sea en el suelo, en macetas, en torres verticales o incluso en interiores, ¡encuentra la forma que funcione para ti y crece!

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.