

## CUANDO TENEMOS SALUD, TENEMOS MIL SUEÑOS CUANDO LA PERDEMOS, TENEMOS SÓLO UNO. (Tercera parte)

Las dos semanas anteriores publicamos la primera y segunda parte de este editorial, el cual se concentró en hablar sobre aspectos generales de nuestra fisiología y la imperiosa necesidad de apoyarla a través de una canasta alimentaria saludable. Y para dar un pequeño giro a esta canasta, dando seguimiento a nuestra introducción ¿Sabías que los productos comunes de belleza e higiene (tanto personal como del hogar) tienen el poder de confundir las hormonas, alterar el metabolismo de las grasas, causar envejecimiento prematuro y producir resistencia a la pérdida de peso?



Tiene sentido cuando descubres que más de 30,000 artículos de investigación relacionan las toxinas (ocultas en los productos cotidianos, alimentos, aire y agua) con problemas de tiroides, páncreas, hígado, riñón, colon, cerebro e incluso del corazón.

Es por esta razón que destacamos el hecho de que al utilizar una pasta dental comercial en cada limpieza el equivalente a uno o dos granos de arroz es suficiente para disfrutar de la sensación de frescura que tanto disfrutamos, evitando con esto agredir papilas gustativas y mucosa, como sucede cuando seguimos las sugerencias televisivas de pastas dentales que seducen a utilizar cantidades ridículas, como si se tratara de un betún de pastel que vamos a tragar. Recordemos siempre que lo más importante es el cepillado, no el dentífrico, pero que nuestra mejor opción, si vamos a utilizar uno, usemos el que sea no tóxico, orgánico y natural de preferencia, sin sustancias como el fluor y mucho menos el triclosan.

Otro artículo de higiene personal son los desodorantes, y pocos se le comparan al extraído de minas en forma de piedra de alumbre. No obstante, ante las confusiones que corren conviene dejar claras unas precisiones necesarias sobre la inocuidad de la piedra alumbre cuyo nombre proviene del latín "Alumen", que significa Amargo. La piedra alumbre de potasio es extraída de minas en forma de roca sólida. El alumbre amónico está fabricado por síntesis en las industrias químicas. La piedra alumbre lleva su composición en la etiqueta. Las piedras de OSMA lo ponen claramente: Alumbre Potásico (¡y nada más!) K2 (SO4). Las piedras sintéticas deben poner obligatoriamente Ammonium Alum. El alumbre natural es una sal potásica, originada por la naturaleza y utilizada desde los albores de la Humanidad. La molécula de aluminio es de un tamaño tal que el aluminio no puede penetrar jamás por los poros de la piel. El alumbre natural no contiene más de un 5% de aluminio, mientras que los productos cosméticos industriales alcanzan hasta el 47%. La cosmetología natural sólo emplea compuestos de aluminio (cloruros y clorhidratos) en los desodorantes y los polvos de alumbre químicamente inertes, por lo que los usos del alumbre natural no son ningún riesgo para la salud al no liberar aluminio. Dicho esto, incluyamos un Desodorante Corporal hipoalergénico, sin clorhidrato de aluminio ni

parabenos para matar a las bacterias que causan el mal olor, aunque esto no evitará que sudemos y sigamos eliminando sustancias tóxicas por medio de este mecanismo fisiológico que la naturaleza nos otorgó por razones evidentes.

Es difícil afirmar que la piedra de alumbre sintética sea nociva para la salud sin pruebas clínicas verdaderamente profundas, pero aplicando el principio de precaución es preferible usar la piedra natural potásica, sobretodo porque es de una eficiencia muy superior. La piedra de alumbre natural es tradicionalmente utilizada por las mujeres marroquíes para mantener pechos firmes así como para fortalecer la piel del vientre. Gracias a sus propiedades astringentes, actúa fortaleciendo y tonificando efectivamente la piel.

Hay tanto que decir acerca de la salud que es preciso aclarar que la responsabilidad de llevar una vida saludable es de cada individuo, y que no existe un solo camino para lograrlo. No hay atajos ni pastillas mágicas, sino buenas decisiones, y para saber tomarlas, es recomendable desconectarse del mundo externo para conectarse con el interno, que sabe más de nosotros que todos los libros del mundo. Tratar de respetar el ciclo circadiano (despertar al amanecer e irse a descansar al anochecer), y mantenerse cerca de la gente que nos quiere y que queremos son el mejor principio.

Hacer un poco de ejercicio 3 ó 4 veces por semana, moverse para que el sistema linfático pueda eliminar las toxinas, tomar 10 a 15 minutos de sol con frecuencia (porque sin vitamina D nada funciona), cambiar de entornos para respirar aire limpio en diversos ecosistemas, controlar los niveles de estrés por medio de yoga o meditación o simples técnicas de respiración, consumir productos de manera consciente y comer saludable no son simples consejos, sino nuestros mejores deseos para ustedes y su familia, hoy y siempre. ¡Que valga la redundancia! Te recordamos que algunos de los puntos que hemos tocado en el presente contenido ya se han analizado más detenidamente en otros editoriales que puedes consultar en nuestra sección Biblioteca, así como en nuestra sección de vídeos, donde hay una leyenda que dice ¿Quieres seguir aprendiendo?

### **QUE TENGAN UNA VIDA MUY SALUDABLE COMO RESULTADO DE TOMAR LAS RIENDAS.**

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.