

La Salud a Examen con Juan Zaragoza – Prog 2

Resumen del Programa

El programa «La salud a examen» aborda temas de salud con el objetivo de empoderar a los espectadores para que tomen el control de su bienestar. En este segundo episodio, se continúa la discusión sobre cómo muchas creencias populares sobre la salud pueden no ser tan ciertas y se exploran las herramientas disponibles para mejorar la salud personal. Con Juan Zaragoza.

Un programa mensual por Solidaria TV.

RESUMEN

Crisis Continua y Su Impacto en la Salud

Juan Zaragoza señala que vivimos en un estado constante de crisis mediática (guerras, crisis sanitarias, climáticas, económicas), lo cual puede afectar gravemente nuestra salud mental y física. Este constante bombardeo de información negativa genera una «intoxicación mediática» que nos vuelve vulnerables.

Profecías y Manipulación

El programa sugiere que la perpetuidad de las crisis no es casualidad, sino un diseño intencional por parte de los gobernantes para implementar leyes y quitar derechos. Se cita la Biblia, específicamente el libro de Apocalipsis, para enfatizar cómo los grandes comerciantes y las grandes farmacéuticas han engañado a las naciones.

Nuevas Vacunas y Riesgos Asociados

Se habla de dos nuevas vacunas en el calendario vacunal: la del virus respiratorio sincitial y la del varicela zóster. Se critican los CDC por minimizar los riesgos neurológicos asociados con estas vacunas, como el síndrome de Guillain-Barré, y se sugiere que los beneficios no superan los riesgos, aludiendo a la falta de transparencia de los organismos de salud.

Importancia de la Nutrición

La nutrición es presentada como fundamental para la salud. Fernando Díaz, experto en nutrición, explica que el cuerpo se construye a partir de los nutrientes que ingerimos. Destaca la importancia de evitar alimentos dañinos y de mantener una dieta equilibrada para asegurar un funcionamiento óptimo de nuestros órganos y sistemas.

Impacto de la Tecnología en la Salud

Se discute cómo el aumento de dispositivos y antenas inalámbricas, junto con la futura implementación del Internet de las Cosas y el Internet de los Cuerpos, puede tener efectos negativos en nuestra salud. Se menciona la electrohipersensibilidad, una condición que no ha sido reconocida oficialmente pero que afecta a muchas personas.

Antibióticos y microbiota intestinal

El texto destaca cómo el uso indiscriminado de antibióticos puede dañar la microbiota intestinal, afectando negativamente a las bacterias beneficiosas y promoviendo la proliferación de bacterias patógenas.

Conservantes en alimentos y microbiota

Se discute el impacto de los conservantes en los alimentos en

la microbiota intestinal. Se señala cómo los conservantes antibacterianos pueden alterar el equilibrio microbiano y afectar la salud intestinal.

Ejercicio físico y microbiota

Se menciona el papel positivo del ejercicio en la salud de la microbiota intestinal. Se explican los mecanismos mediante los cuales el ejercicio puede mejorar la composición y función de la microbiota.

Sistema inmune y fiebre

Se aborda la relación entre el sistema inmune y la fiebre, destacando cómo la fiebre facilita la respuesta inmune y la desintoxicación del cuerpo.

Visión de los virus

Se cuestiona la visión tradicional de los virus como enemigos, enfatizando su papel en la comunicación celular y la desintoxicación del cuerpo.

Nutrición preventiva

Se resalta la importancia de una nutrición preventiva para mantener la salud y prevenir enfermedades, haciendo hincapié en la necesidad de adoptar hábitos alimenticios saludables.

La Nutrición como Prevención y Cura

Muchas veces, la nutrición actúa como medicina, no necesariamente curando enfermedades directamente, sino evitando el uso de medicamentos al atacar las causas de las dolencias. Por ejemplo, tratar la fiebre con un antifebril o la tos con un antitusivo no cura la enfermedad, solo alivia los síntomas. Es esencial entender qué causa los síntomas para poder tratarlos adecuadamente a través de la nutrición y otros

cambios en el estilo de vida.

Síntomas y Protección del Cuerpo

El cuerpo produce síntomas como tos o mocos para protegerse. La tos limpia las vías respiratorias y el moco protege las mucosas. Al suprimir estos síntomas con medicamentos, se está eliminando el mecanismo de defensa natural del cuerpo. Es fundamental identificar qué provoca estos síntomas y tratar la causa subyacente, en lugar de simplemente aliviar los síntomas.

La Importancia de Cambiar Hábitos

Para mantener una buena salud, es crucial cuestionarse qué se está haciendo mal y qué cambios en la vida son necesarios. Aunque nadie puede hacerlo todo a la perfección, es posible realizar cambios graduales, especialmente en la alimentación, que es una de las claves fundamentales para la salud. Además, ciertos alimentos y nutrientes pueden ser beneficiosos en situaciones específicas, como la cúrcuma.

La Moda de los Superalimentos

Hay una tendencia a sobrevalorar ciertos alimentos como superalimentos, pero es importante recordar que la salud depende de una combinación de muchos factores trabajando en sinergia. La moda de superalimentos como las bayas de Goji o las semillas de chía puede desvanecerse, al igual que las dietas populares como la dieta Dukan, que alguna vez fueron seguidas casi religiosamente.

Debates y Evidencia Científica

En la ciencia, es esencial debatir, estudiar y reconocer errores sin sesgar la información. A veces, la información puede ser manipulada para apoyar una teoría preexistente. Por ejemplo, se puede encontrar un estudio que sugiera que los

plátanos son venenosos al observar que las personas que los comieron hace sesenta años están ahora muertas o tienen la piel arrugada. Es crucial analizar los estudios con rigor y considerar quién los financia.

Electrohipersensibilidad: Una Nueva Patología

La electrohipersensibilidad, una sensibilidad a los campos electromagnéticos, es una condición emergente no reconocida oficialmente como enfermedad por la OMS. Un estudio de 2020 sugiere que esta condición es un trastorno neurológico patológico diagnosticable y tratable. Los síntomas incluyen jaquecas, dolor muscular, insomnio y otros problemas de salud. Se necesita más investigación y reconocimiento oficial para abordar adecuadamente esta condición.

Protección y Prevención: Estrategias contra la Oxidación Celular

La oxidación celular es un proceso natural que puede acelerarse debido al estrés, la mala alimentación y otros factores. Estrategias como consumir alimentos ricos en antioxidantes, mantener un estilo de vida activo y reducir el estrés pueden ayudar a prevenir el daño oxidativo.

Impedir la entrada de agentes dañinos: Una visión preventiva

Además de combatir el estrés oxidativo, es importante evitar la entrada de agentes dañinos al cuerpo. Esto incluye mantener una buena higiene, evitar el contacto con sustancias tóxicas y fortalecer el sistema inmunológico.

El Equilibrio de Glóbulos Blancos: Clave

en la Defensa Inmunológica

Los glóbulos blancos, también conocidos como leucocitos, son células clave del sistema inmunológico que ayudan a combatir las infecciones y enfermedades. Mantener un equilibrio adecuado de glóbulos blancos es esencial para una buena salud inmunológica.

Perspectiva Crítica sobre el Colesterol y su Relación Cardiovascular

Existe un debate continuo sobre el papel del colesterol en la salud cardiovascular. Mientras que el colesterol alto puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, no toda el colesterol es perjudicial. Es importante entender la diferencia entre el colesterol «bueno» (HDL) y el colesterol «malo» (LDL) y cómo afectan a la salud cardiovascular.

La Verdad sobre las Estatinas: Más Allá de la Supresión Sintomática

Las estatinas son medicamentos comúnmente recetados para reducir el colesterol LDL y prevenir enfermedades cardíacas. Sin embargo, también tienen efectos secundarios y no abordan las causas subyacentes del colesterol alto. Es importante considerar tanto los beneficios como los riesgos antes de tomar estatinas.