

Las mejores decisiones que he tomado en mi vida

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › En la actualidad, soy un médico de mentalidad holística, pero no siempre fui así. Durante mis primeros cinco años de práctica privada como médico familiar, me enfoqué en recetar medicamentos y administrar vacunas
- › Mi transición empezó a principios de la década de 1990, cuando comencé a instruirme sobre nutrición y estrategias de salud alternativas
- › El paradigma convencional no ha funcionado bien y esto quedó expuesto en los últimos dos años. Se determinó que el COVID-19 era imposible de prevenir y de tratar, no obstante, aquellos que le hicieron caso a su buen juicio, recurrieron a protocolos de tratamiento temprano y se recuperaron
- › La pandemia del COVID también nos ha demostrado cuán importante es la salud básica para enfrentar las infecciones. La gran mayoría de los que fallecieron por COVID (94 %) tenían una media de 2.6 comorbilidades o enfermedades preexistentes que contribuyeron a su muerte

Hace poco, tuve el placer de hablar con Jean Nolan, quien fundó el canal de YouTube llamado "Inspired" y que busca inspirar y educar a las personas para ayudarles a expandir sus horizontes y convertirse en la mejor versión de sí mismas.

En la actualidad, soy un médico de mentalidad holística, pero no siempre fui así y tal vez muchos ya lo sabían. Me lavaron el cerebro durante los siete años que estuve en la facultad de medicina y a lo largo de mis primeros cinco años de práctica privada como médico familiar me enfoqué en recetar medicamentos y administrar vacunas.

Esta fue mi transición

Mi transición empezó a principios de la década de 1990, cuando comencé a educarme sobre nutrición y estrategias de salud alternativas. Muchos no tienen esto en mente, pero, durante más de un siglo, no se ha enseñado nutrición en las facultades de medicina: solo bioquímica básica. Los médicos que tengan interés por aprender sobre nutrición deben hacerlo por su cuenta. Una parte muy importante de ese proceso es aprender de los profesionales de la salud que lo están haciendo, así como trabajar con ellos.

Empecé a compartir lo que estaba aprendiendo con mis pacientes y su salud comenzó a mejorar, así que fui ganando renombre en más lugares, por lo que llegué a atender pacientes de todo Estados Unidos y, después de un tiempo, de otros países. Eso demuestra que en verdad funciona hacer cambios en la nutrición y en el estilo de vida, puesto que, de esta manera, se aborda la causa principal de la enfermedad.

Dichos cambios abordan la causa del problema, a diferencia de las herramientas de la medicina convencional que no pueden hacerlo. Varios años después de esta transición, empecé a comprender y apreciar este principio tan importante, por lo cual admití que no podía seguir practicando la medicina convencional.

Posteriormente, le envié una carta a todos mis pacientes en la que les hice saber que debían tener la disposición y el compromiso de dejar todos sus medicamentos y empezar a seguir estrategias más amplias para abordar la causa de su enfermedad, de lo contrario, tendrían que acudir a otro médico.

El setenta y cinco por ciento de mis pacientes decidieron buscar a alguien más, pero resultó ser una de las mejores cosas que me han sucedido, ya que, quienes permanecieron conmigo mostraron una gran dedicación para optimizar su salud y lo lograron, y esto me ayudó a atender a muchas más personas en muy poco tiempo.

La polarización médica y la concientización

Como se mencionó en la entrevista, comencé a recibir críticas por parte del sistema médico convencional mucho antes de 2020. Me han difamado durante décadas, así que no me sorprendió ser parte de una "lista de desinformación".

Desde hace mucho, he pensado que recibir críticas de la corriente dominante es una especie de insignia de honor, ya que quiere decir que me ven como una amenaza y esto se debe a que lo que hago funciona bien y está cambiando la vida de las personas.

El paradigma convencional no ha funcionado bien y, desde mi perspectiva, esto quedó expuesto en los últimos dos años, como nunca antes. Tanto la prevención como el tratamiento de esta enfermedad se han catalogado como "imposibles". Se les ha dicho a las personas que no hagan nada y que, solo hasta que estén al borde de la muerte, acudan al hospital: lugar en que muchos pacientes de gravedad crítica han perdido la vida tras recibir tratamientos de alto riesgo que no se han sometido a las pruebas pertinentes.

En los últimos dos años, nos han lavado el cerebro de una forma épica. No habíamos experimentado algo así en toda la historia. Esto no habría sido posible si no fuera por el avance exponencial de las capacidades tecnológicas que les permiten vigilarnos de manera sigilosa, al igual que censurar la verdad y promover una falsa narrativa.

Por supuesto, han omitido información y manipulado datos durante varias décadas, solo que no lo sabíamos. Ahora, las mentiras y la manipulación de las estadísticas son tan descaradas que, para verlas, debe tener los ojos bien abiertos e impedir que le laven el cerebro. El lado bueno es que esas mentiras tan evidentes están generando un cambio en la conciencia, hasta un punto en que las personas pueden comprender cómo las han engañado.

La industria alimentaria ha perjudicado la salud humana de forma radical

La responsabilidad no es solo de la industria farmacéutica. Estoy convencido de que la industria alimentaria ha sido perjudicial en la misma medida. Han acabado con gran

parte de nuestro suministro de alimentos y no hay manera de mantener un buen estado de salud si consumimos alimentos procesados de bajo costo, con deficiencias nutricionales, sustancias químico-sintéticas y agrotóxicos.

Durante varias décadas, la industria de alimentos procesados ha defendido al azúcar como una sustancia que proporciona energía vital (calorías) y que no es perjudicial. Aseguran que todas las calorías son iguales, a pesar de que la evidencia científica ha demostrado que no es así. Aunque el exceso de azúcar es perjudicial, estoy seguro de que los aceites de semillas, que son procesados, tienen efectos mucho peores; en mi opinión, el porcentaje de enfermedades crónicas que ocasionan es 10 veces mayor que el del azúcar.

Esto se debe, en mayor medida, al ácido linoleico (LA), que es un ácido graso de la serie omega-6 y que actúa como un veneno metabólico cuando se consume en exceso. Provoca estrés oxidativo severo y disfunción mitocondrial, los cuales desencadenan la mayoría de los procesos patológicos.^{1,2,3,4,5,6,7}

Gran parte del daño se debe a los productos finales de lipoxidación avanzada (ALE, por sus siglas en inglés) y a los metabolitos del LA oxidado (OxLAM, por sus siglas en inglés), que se forman cuando el cuerpo digiere el LA y lo descompone. Por ejemplo, se sabe que los OxLAM son citotóxicos, genotóxicos, mutagénicos, cancerígenos, trombogénicos, aterogénicos y obesogénicos.⁸ Dicho de otra forma, los OxLAM contribuyen a la mayoría de las enfermedades mortales.

El LA también se incorpora a las células y permanece en ellas hasta por siete años. Por el contrario, el azúcar se agota con bastante rapidez una vez que se deja de consumir. Por ello, los aceites de semillas representan una amenaza persistente para la salud que puede causar perjuicios a largo plazo. Por esa razón, considero que eliminarlos le dará los mejores resultados.

La mala alimentación ha causado estragos en la salud pública

La población de Estados Unidos comenzó a introducir aceites de semillas a su régimen alimentario en 1866. Antes de eso, la mayoría de las personas obtenía entre el 2 % y el 3 % de sus calorías de las grasas omega-6 LA. En 2010, el LA constituía el 32 % de la dieta de los residentes de Estados Unidos. Esto equivale a 80 gramos diarios por persona,⁹ mientras que existe el riesgo de experimentar problemas si se consumen más de 10 gramos al día. Las estadísticas de salud lo confirman. 6 de cada 10 habitantes de Estados Unidos padecen una enfermedad crónica¹⁰ y, en el caso de los niños, más del cincuenta por ciento.¹¹

Eso no es normal, no debería ser así. La pandemia del COVID también nos ha demostrado cuán importante es la salud básica para enfrentar las infecciones. La gran mayoría de los que fallecieron por COVID (94 %) tenían una media de 2.6 comorbilidades o enfermedades preexistentes que contribuyeron a su muerte.¹²

Dos estrategias para optimizar su salud

Dado el enorme daño que producen los aceites de semillas y vegetales, debería eliminarlos de su régimen alimentario como primer paso para mejorar su salud. Entre ellos, se encuentran los siguientes: aceite de soya, canola, girasol, semilla de uva, maíz, cártamo, cacahuate y salvado de arroz. Incluso, recomiendo tener precaución al utilizar aceite de oliva y de aguacate.

“ La comida que se ofrece en los restaurantes es tan mala como la comida rápida. Si come fuera de casa con frecuencia, aunque no se trate de comida rápida, es seguro que este consumiendo aceites de semillas en cantidades que no son saludables. ”

Es común que estos dos aceites estén adulterados con aceites de semillas más económicos, pero, incluso cuando son puros y de alta calidad, contienen una cantidad muy elevada de LA. Dado lo anterior, si estos aceites son de su agrado, le recomiendo

que limite su consumo a 1 cucharada por día, como máximo. Desde mi punto de vista, el aceite de oliva no es una poción mágica y, si ya consume 80 gramos de LA por día, lo único que hará este aceite será empeorar su salud. Si desea dejar de consumir estos aceites dañinos, evite:

- Emplearlos al cocinar
- Comprar alimentos y condimentos procesados
- La comida rápida
- La comida regular de los restaurantes

La comida que se ofrece en los restaurantes es tan mala como la comida rápida y muchos no se percatan de esto. Por lo general, la elaboran con ingredientes procesados que contienen una gran cantidad de aceites de semillas. Por ello, si come fuera de casa con frecuencia, aunque no se trate de comida rápida, es seguro que este consumiendo aceites de semillas en cantidades que no son saludables.

Los principales responsables son los alimentos fritos, los aderezos y las salsas, no obstante, la carne de pollo y cerdo de crianza convencional también tienen un alto contenido de LA (debido a que los alimentan con maíz y soya, que son ricos en dicho ácido), así que lo mejor es evitarlos. En caso de que coma fuera casa, estas son algunas pautas saludables que puede seguir:

- Solo consuma alimentos cocinados con mantequilla, no margarina
- No consuma ningún aderezo para ensaladas, ya que la mayoría de los aderezos comerciales, si no es que todos, contienen aceite de semillas
- Evite usar aceite de oliva, ya que es muy probable que esté adulterado con aceite de semillas. Si lo hace, asegúrese de que no esté adulterado, pero limite el uso a 1 cucharada por día
- Evite la carne de cerdo y pollo
- Evite los productos de carne artificial como Impossible Burger: ¡toda la grasa que contienen estos sustitutos proviene de los aceites de semillas!

Otra estrategia que da muy buenos resultados es la alimentación con restricción de tiempo. Se trata de una forma de ayuno intermitente en la que se llevan a cabo todas las comidas del día dentro de un período de seis a ocho horas. La última comida debe hacerse, por lo menos, tres horas antes de acostarse.

La manipulación masiva queda al descubierto

¿Cómo fue que llegamos a una situación en la que la mitad de la población sufre de enfermedades crónicas? Como señaló Nolan, muy pocas cosas se han estudiado más que la psicología del comportamiento humano y, por supuesto, una vez que esto se comprende, es posible manipular y controlar a las personas.

Y cuando vemos lo que están haciendo varios grupos e industrias (los medios de comunicación, la política, las finanzas, la medicina y la industria alimentaria), “en esencia, están inhabilitando nuestras capacidades naturales”, afirma Nolan. Están inhabilitando nuestra capacidad para razonar de forma apropiada, mantener nuestra salud y conectarnos espiritualmente.

¿Esto se llevó a cabo de manera intencional? Nolan considera que sí. De cualquier modo, tenemos que ser tan intencionales y dedicados a la verdad como lo son estas industrias al engaño. Ellas cuentan con ventajas formidables en este momento. Tienen un megáfono gigantesco y pueden censurar de una forma nunca antes vista. Pero se trata de una ventaja frágil, ya que la propaganda no puede hacer frente a la verdad, sobre todo cuando se experimenta de primera mano.

Dele un vistazo a los millones de personas que escucharon a los médicos de primera línea que dijeron que el COVID podría tratarse con éxito y que los pacientes podrían recuperarse. Los medios de comunicación más importantes no pueden volver a engañarlos, sin importar lo que digan.

Creo que una parte esencial de la solución, más adelante, será formar comunidades de personas que tengan ideas afines. Todos necesitamos apoyo y la unión hace la fuerza. De igual forma, es necesario apartarse de los medios de comunicación dominantes. Si

comparten mentiras las 24 horas del día, los 7 días de la semana, entonces, ¿por qué darles nuestro tiempo? Un día solo cuenta con 24 horas, así que elija con sabiduría a qué dedicar su tiempo.

Respecto a la manera de manejar las relaciones con personas que siguen inmersas en la propaganda, mi recomendación es evitar atormentar las relaciones importantes, ya que esto podría hacer que se terminen. Han logrado lavarle el cerebro a muchos con una gran efectividad y es probable que tome mucho tiempo salir de eso.

Para finalizar, si así lo desea, involúcrese en la política local, en las juntas locales o estatales. Necesitamos personas que dediquen sus esfuerzos al cuidado de la salud y a la libertad. Durante muchas décadas, tanto en el gobierno como en las agencias gubernamentales, se han infiltrado personas que tienen el objetivo de destruir a la humanidad y a la sociedad tal como la conocemos. Muchos líderes empresariales también están participando en este "Gran Reinicio", así que es imperativo que construyamos economías y estructuras sociales paralelas que no los incluyan.

Fuentes y Referencias

- ¹ [STAT April 19, 2017](#)
- ² [BMJ 2016;353:i1246](#)
- ³ [NIH Grantome, Dietary Treatment of Hyperlipidemia in Women vs Men](#)
- ⁴ [Atherosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology 2004;24:498–503](#)
- ⁵ [Journal of Nutrition, Health and Aging 2018;22\(8\):885-891](#)
- ⁶ [British Heart Journal 1995 Oct;74\(4\):449-54](#)
- ⁷ [The Lancet August 29, 2017; 390\(10107\): 2050-2062](#)
- ⁸ [YouTube, Omega-6 Apocalypse 2, Chris Knobbe August 25, 2021, 6:05](#)
- ⁹ [YouTube, Omega-6 Apocalypse 2, Chris Knobbe August 25, 2021, 13:04](#)
- ¹⁰ [Jeff Nobbs, What's Driving Chronic Disease? March 28, 2020](#)
- ¹¹ [Children's Health Defense, Too Many Sick Children](#)
- ¹² [CDC.gov August 26, 2020, Comorbidities Table 3, updated October 14, 2020](#)