



MARY OLARTE
MEDICINA ESTÉTICA Y NUTRICIÓN

ALIMENTACION...

LA 3RA MEDICINA

Por Dra. María Olarte

 @mariolartemd

La evolución humana, ha sido un proceso continuo y permanente cuyo propósito es hacer a la especie más fuerte y sobre todo resistente a infecciones, estados climáticos, a ambientes extremos de sobrevivencia, por lo tanto, nuestro genoma ha guardado toda la información de dicha evolución. Hoy en día la vida es más fácil para nuestra especie ya no debemos esforzarnos por la comida, simplemente vamos a un supermercado o a un restaurante y conseguimos todo en un mismo sitio, la transformación urbana, donde las vías de acceso se han hecho más fácil y ya no es realmente necesario caminar largas extensiones de tierra para buscar lo necesario para sobrevivir en pocas palabras ... vida fácil. La industria de alimentos ha llenado anaqueles enteros de comida basura, llena de azúcar, químicos, colorantes y demás que no son más que venenos para el cuerpo, ahora bien, la pregunta que surge es que, porque a pesar de toda la maravillosa evolución



paradójicamente el ser humano se ha hecho más débil y frágil, esto nos lo demuestra la pandemia del Covid 19, que a pesar de todos los avances ha diezmado la población mundial, esto se debe a que la raza humana es un hospedero enfermo, a pesar de todo nuestro desarrollo hemos descuidado lo más importante, nuestro sistema inmune y ojo existen

innumerables medicamentos estimulantes de inmunidad, pero lo principal es nuestra alimentación, ya que en el sistema digestivo se encuentra gran parte de nuestra inmunidad, el consumo de azúcares, grasas trans, productos industriales, alimentos de baja calidad, transgénicos y manipulados para mejorar el rendimiento de los cultivos y por supuesto las ganancias son prácticamente la base de nuestra alimentación y no nos hemos dado cuenta, a que se deberá esto; a la ignorancia nutricional, es más importante para nosotros el exterior que nuestro interior, no sabemos nada de lo que comemos pero si sabemos lo que nos ponemos, la marca, el diseñador, temporada.

Debes saber que los derivados del trigo industrial, los embutidos, las frituras, las hamburguesas, los conservantes y colorantes utilizados en la elaboración, deterioran nuestra salud. Nos inflama. Fortalece tu sistema inmune, drena de tu organismo estos venenos, no los consumas, evita el azúcar, los paquetes, realiza actividad física diaria parece muy repetitivo, pero es crucial para vivir.