

## **Mensaje 464**

París 23 de enero de 2023

**Incluso un poco de alcohol es muy perjudicial para tu salud y bienestar, tanto físico como psicológico.**

*(Fuente: New York Times International Edition; viernes, 20 de enero de 2023)*

Dicho estudio aclara décadas de confusión. El perjuicio es en el nivel más fundamental.

1. El alcohol causa problemas de salud dañando principalmente al ADN.
2. El ADN dañado crea células cancerosas y un estrés oxidativo que deteriora los vasos sanguíneos.
3. Aumenta la presión arterial, enfermando las arterias coronarias.
4. Aumenta el riesgo de tener coágulos en la sangre o un ictus.
5. El alcohol es la causa directa de cinco cánceres diferentes: cáncer de cabeza y cuello; cáncer de esófago; cáncer de hígado; cáncer de mama; cáncer de colon.
6. El alcohol causa hepatitis y cirrosis y diversos daños hepáticos.
7. Sin embargo, los fabricantes de alcohol, logran silenciar a los médicos.

**¡Gloria a la Liberación del Alcohol!**