

# ANTICANCER: NUEVA FORMA DE VIDA

## 0. INTRODUCCION

Tener una vida sana sin enfermedades es un objetivo que toda persona desea tener en el presente y futuro, aún más si tiene o ha tenido una enfermedad limitante o grave como es un cáncer.

Si no tenemos la enfermedad, ¿Qué debemos hacer ahora, para evitarla en un futuro?

Si la hemos tenido, ¿Qué debemos hacer para que no vuelva a desarrollarse?

Si tenemos la enfermedad, ¿qué debemos hacer para evitar que se desarrolle más o sea mejor tratable?

Para dar respuestas a estas preguntas nos basamos en la obra del Dr. David Servan-Schreiber, denominada **"ANTICANCER: Una nueva forma de vida"** (©Espasa Calpe, S.A. 2008), la cual, además de describir la experiencia personal del autor de haber pasado por un proceso de cáncer cerebral y su recaída, explica claramente y sobretodo basado en referencias de estudios científicos presentados en revistas de prestigio, los pasos necesarios para poder prevenir esta enfermedad o enfrentarla con simples tratamientos adicionales a la medicina convencional, que implican una alimentación anticáncer, una mente anticáncer y un cuerpo anticáncer.

Esta obra es amplia y debería ser leída, sobre todo, por doctores en medicina, pues se basa en aspectos científicos que serán mejor entendidos por ellos y se pueda, de esa forma lograr un cambio en la forma de pensar, pues normalmente al paciente de cáncer sólo se lo trata con la medicina convencional de cirugía, radioterapia y quimioterapia, dejando de lado métodos complementarios que según se cree son basados únicamente en testimonios aislados o referencias vagas, sin asidero científico. Esta obra busca romper con estos conceptos. La prevención o tratamiento de esta enfermedad debe ser holística, es decir tomando en cuenta el cuerpo, la mente y el espíritu de las personas.

Por otro lado, sin necesidad de entrar en ese rigor científico, el lector no especializado puede sacar provecho de la obra, pues las recomendaciones prácticas son simples y sirven no sólo contra el cáncer, sino contra otras enfermedades limitantes como son la diabetes o los ataques cardíacos.

No se tiene la intención que lo presentado aquí reemplace a la obra, por el contrario se recomienda que sea leída, lo que no significa que muchas personas puedan seguir los consejos desde el primer momento que lean este resumen.

## **1. UNA ADVERTENCIA.**

Los métodos naturales presentados, que buscan prevenir el desarrollo del cáncer o potenciar su tratamiento, son un complemento a los métodos convencionales de cirugía, radioterapia y quimioterapia y de ninguna forma buscan reemplazar los tratamientos médicos recomendados.

Hay un cáncer latente en cada uno de nosotros. Al igual que todo organismo vivo, nuestro cuerpo genera células defectuosas constantemente. Así nacen los tumores. Pero el cuerpo está equipado con toda una serie de mecanismos para la detección y bloqueo de ese tipo de células. En Occidente morirá una persona de cada cuatro, pero las tres restantes no morirá por esa causa, lo impedirán sus mecanismos de defensa. En nuestras manos está utilizar y potenciar las defensas naturales de nuestro organismo.

Ciertas culturas enfrentan mejor el cáncer que aflige a occidente. Por ejemplo los cánceres de mama, colon y próstata son entre siete y setenta veces menos frecuentes en Asia. Las estadísticas revelan que en los hombres asiáticos fallecidos antes de los cincuenta años de edad por causas diferentes al cáncer, se les ha encontrado microtumores precancerosos en la próstata, en igual proporción que en los hombres occidentales. Tiene que haber algo en el estilo de vida de estas personas, que impide el desarrollo de estos microtumores. Por otro lado, la tasa de cáncer de personas asiáticas afincadas en occidente, alcanza la tasa occidental en cuestión de una o dos generaciones, lo que implica que debe haber algo en la forma de vivir occidental que debilita las defensas contra esta enfermedad.

Vivimos rodeados de mitos que debilitan nuestra capacidad de combatir el cáncer. Por ejemplo muchos están convencidos que el cáncer está íntimamente vinculado a nuestra base genética, más que a nuestro estilo de vida. Si vemos los resultados de investigaciones, se establece que los factores genéticos explican un máximo del 15% de la mortalidad debido a cáncer y por el contrario, estudios en niños adoptados establecen que se pierde la tasa de cáncer de los padres biológicos y se adopta la de los padres adoptivos, por su estilo de vida primordialmente.

## **2. LOS PUNTOS DEBILES DEL CÁNCER**

Cuando se cae presa del cáncer, todo el organismo entra en guerra. Las células cancerosas se comportan como bandidos armados que imponen sus propias reglas. No los frenan las restricciones que establece y respeta un cuerpo sano. Por ejemplo, no están obligadas a morir al cabo de un determinado número de divisiones, es decir desconocen la apoptosis programada genéticamente por las demás células sanas. Hacen oídos sordos a las señales enviadas por los tejidos circundantes que alarmados por la falta de espacio, les instan a dejar de reproducirse. Peor aún, secretan sustancias que envenenan estos tejidos circundantes. Esta intoxicación produce una inflamación que estimula aún más la expansión de las células cancerosas. Por último como un ejército que requiere abastecimiento, requisan los vasos sanguíneos que tienen más a la mano y los fuerzan a proliferar (angiogénesis) con el fin de que las abastezcan del oxígeno y nutrientes que requieren para el crecimiento de lo que en breve se convertirá en un tumor.

No obstante, en determinadas circunstancias este proceso pierde fuerza:

- a) Cuando el Sistema Inmune se moviliza efectivamente contra las células cancerosas.
- b) Cuando el organismo se niega a producir la Inflamación, sin la cual el cáncer no puede crecer ni invadir nuevos territorios.
- c) Cuando no se permite que se reproduzcan los Vasos Sanguíneos que facilitan su crecimiento

Estos mecanismos pueden potenciar el evitar que aparezca la enfermedad, pero una vez que se ha instalado el tumor, ninguna de estas defensas naturales sustituye a la medicina convencional (cirugía, radioterapia y quimioterapia), pero se puede sacar partida de ellos, para mejorar la capacidad de resistencia del cuerpo humano, haciendo uso de métodos complementarios.

#### **A. Reforzar nuestro Sistema Inmunológico: Las células NK**

En nuestro sistema inmunológico los glóbulos blancos juegan un papel preponderante para evitar las enfermedades y dentro de estos, las células llamadas **NK** son las asesinas naturales de las células cancerosas. A diferencia de otras células del sistema inmune que necesitan previamente exponerse a los agentes de la enfermedad para reconocerlos y combatirlos, las **células NK** no necesitan conocer antes a los antígenos para combatirlos. Basta que detecten a un enemigo para rodearlo y pegarse a su membrana. Una vez establecido el contacto, las **células NK** envenenan a las células con mecanismos de autodestrucción programada, lo que produce la implosión de la célula cancerosa. Cuanto más activo está nuestro sistema inmunológico de **células NK** mejor contrarrestan el crecimiento de tumores y el avance de la metástasis (extensión del cáncer a otros lugares del cuerpo).

La pregunta es ¿Cómo tengo un sistema inmune de **células NK** activo?

Numerosos estudios demuestran que, al igual que pasa con los soldados, las células del sistema inmune se activan más:

- a. Cuando se las trata con respeto alimentándolas bien y se las protege de toxinas.
- b. Están en un cuerpo con actividad física adecuada.
- c. Su comandante mantiene la cabeza fría, es decir controla sus emociones y se comporta con serenidad. Se movilizan mejor si trabajan al servicio de una vida que, objetivamente, merece la pena vivir.

#### **B. Evitar la Inflamación: una herida que no se cura.**

Nuestro cuerpo tiene la capacidad de reparar los tejidos después de sufrir una herida. El mecanismo básico de dicho proceso es la inflamación. El proceso se desencadena cuando una lesión afecta un tejido (golpe, corte, quemadura, veneno o infección) las plaquetas de la sangre la detectan, se agolpan alrededor del segmento dañado y liberan una sustancia química denominada PDGF (platelet-derived growth factor) o factor de crecimiento derivado de las plaquetas, que alerta a los glóbulos blancos del sistema inmunitario que a su vez producen una serie de sustancias transmisoras de diversos efectos, que orquestan el proceso de reparación:

- Dilatan los vasos de la zona dañada para facilitar el ingreso de otras células inmunes que acuden como refuerzo.
- Sellan la herida activando la coagulación de la sangre alrededor de la acumulación de plaquetas.
- Hacen permeable el tejido circundante con el fin de que puedan entrar las células inmunes y perseguir a los intrusos que puedan haber ingresado.
- Estimulan el crecimiento de las células del tejido dañado para que éste reconstruya el fragmento que falta y fabriquen pequeños vasos sanguíneos donde sean necesarios para permitir la llegada de oxígeno y nutrientes a la zona de reconstrucción.

Este es un proceso armónico esencial, que concluye cuando se han realizado las reparaciones necesarias. Pero se ha detectado que el cáncer se aprovecha de este proceso de reparación para invadir el organismo y llevarlo a la destrucción.

Un primer aspecto es que hay muchas sustancias que producen inflamación y son precursoras de diversos cánceres. El papiloma virus produce el cáncer de cuello uterino, enfermedades inflamatorias crónicas de los intestinos producen el cáncer de colon, la bacteria *Helicobacter pylori* está relacionada con el cáncer de estómago, la infección de Hepatitis B o C con el cáncer de hígado, el humo del cigarrillo con el cáncer de pulmón, etc.

Otro aspecto es que las células cancerosas necesitan producir inflamación para sostener su crecimiento. Para ello se ponen a fabricar en abundancia las mismas sustancias altamente inflamatorias que aparecen durante el proceso natural de reparación de las heridas, dichas sustancias actúan como fertilizantes que facilitan la reproducción de las células cancerosas. Los tumores se sirven de estas sustancias para desarrollarse y para hacer más permeables las barreras que los rodean. Gracias a la inflamación que generan, penetran en tejidos vecinos, se cuelan en el flujo sanguíneo migran y establecen colonias en lugares remotos (metástasis).

En el caso de lesiones normales la producción de sustancias químicas inflamatorias se detiene con la curación. En el caso del cáncer, la producción de estas sustancias continúa en forma interminable. Este exceso de producción de sustancias químicas inflamatorias también desarma al sistema inmunitario. Dicho en forma sencilla, este exceso vuelve locos a los glóbulos blancos, quedando neutralizados con las células NK. La inflamación hace en este caso que el

organismo le proporcione el combustible necesario al tumor para crecer e invadir tejidos cercanos.

Investigaciones recientes establece que el crecimiento y expansión de las células cancerosas se valen en gran medida de un único factor proinflamatorio secretado por las células del tumor que se denomina factor NF-kappaB (Nuclear Factor kappa B) y su inhibición hace que la mayoría de células cancerosas se vuelvan "mortales" de nuevo, además de impedir que produzca metástasis. Se ha determinado que diversos alimentos contienen sustancias antiinflamatorias que inhiben el factor NF-kappaB.

Otro aspecto que causa la repentina producción de sustancias inflamatorias es el estrés psicológico. Cada estallido emocional, cada sentimiento de pánico o de ira provoca la secreción de noradrenalina y de cortisol. Estas hormonas preparan al cuerpo para la posibilidad de que se produzca una herida estimulando los factores de inflamación, pero a la vez son un abono para los tumores cancerosos latentes o declarados.

Por tanto, es cuestión de eliminar de nuestro entorno las toxinas que favorecen a la inflamación, adoptar una alimentación anticáncer, tratar de encontrar un equilibrio emocional y de satisfacer las necesidades de nuestro cuerpo de ejercicio físico.

### **C. Evitar la producción de Vasos Sanguíneos: Cortar las líneas de suministro del cáncer.**

En Stalingrado, durante la segunda guerra mundial, se enfrentaba el ejército alemán, muy preparado y equipado, con el ejército ruso improvisado y pobre. Al inicio de acciones los alemanes superaban fácilmente a los rusos. Pero los rusos cambiaron de estrategia y se dedicaron a resistir y a la vez cortaron las líneas de suministro de los alemanes, que finalmente capitularon.

En el cáncer se puede utilizar este mismo concepto, deteniendo la **angiogénesis** que es la proliferación de vasos sanguíneos en los tumores que crecen con velocidad. Los vasos sanguíneos normales forman estructuras estables que no multiplican sus membranas celulares y no generan nuevos capilares, salvo condiciones especiales. El cáncer, en cambio, usa esta función para generar nuevos vasos sanguíneos que lo alimenten en su desarrollo.

Existen métodos naturales que producen un potente efecto para evitar la **angiogénesis** sin producir efectos laterales y se pueden combinar perfectamente con los tratamientos convencionales. Estos métodos son:

- Prácticas alimenticias específicas con alimentos naturales como el champiñón comestible común, determinados téis verdes y determinadas especias y hierbas.
- Cualquier aspecto que reduzca la inflamación (que ya hemos descrito) que es la causa directa del crecimiento de nuevos tumores sanguíneos

### **3. EL ENTORNO ANTICÁNCER**

#### **A. La epidemia del cáncer**

Las estadísticas nos informan que los casos de cáncer en los países industrializados se han incrementado alarmantemente en los últimos años. Desde los años 40 la incidencia de cáncer ha aumentado en todos ellos. Esta tendencia se ha acelerado desde 1975 en la población joven. En EEUU la tasa de cáncer en mujeres menores de 45 años ha aumentado a un ritmo de 1.6% anual de 1975 a 1994. En Francia la tasa de cáncer ha aumentado un 60% en los últimos 20 años. Entre 1978 y el año 2000 el cáncer de próstata aumentó un 200% en varios países europeos y un 258% en EEUU.

Realizando estadísticas a nivel mundial, se observa que hay nueve veces más casos de cánceres de mama, colon y próstata en EEUU y norte de Europa que en China, Laos o Corea y cuatro veces más que en Japón. Se observó que esto no se debía a los genes, puesto que mujeres de Asia residentes en Hawái y en San Francisco se están acercando rápidamente a las tasas de cáncer de las mujeres occidentales.

Según la OMS: El modo de vida y el medioambiente pueden llegar a influir en un 80% de los cánceres.

Como el cáncer es ahora mucho más frecuente en el mundo occidental y este incremento ha aumentado desde los años 40, debemos analizar qué es lo que ha cambiado desde la Segunda Guerra Mundial. De aquí se deduce que los grandes factores que han alterado al mundo que nos rodea son:

- La adición a nuestra alimentación de grandes cantidades azúcar sumamente refinada.
- Cambios en los métodos ganaderos y agrícolas y como consecuencia de ello, cambios en nuestros alimentos.
- Exposición a gran cantidad de productos químicos que no existían antes de los años 40.

Estos no son cambios anecdóticos, sino que debemos de tratar de entenderlos.

#### **B. Recuperar la alimentación del pasado**

Nuestros genes llevan el sello de haberse desarrollado hace cientos de miles de años cuando el hombre era cazador y recolector y con el tiempo fueron adaptándose al entorno de nuestros antepasados, sobre todo en la alimentación; desde entonces esto no ha cambiado mucho. Pero ¿cómo era esta alimentación? Se basaba en gran cantidad de verduras y de frutas, carne de vez en cuando o bien huevos de animales silvestres, régimen que aportaba un equilibrio perfecto de ácidos grasos esenciales (omega-3 y omega-6) y muy poca azúcar (miel), además

de no incluir harinas. En cambio en la actualidad el 56% de nuestras calorías proceden de tres fuentes que no existían cuando nuestros genes se desarrollaron:

- Azúcares refinados: azúcar de caña y de remolacha, fructosa, sirope de maíz.
- Harinas blancas: pan blanco, pasta blanca, arroz blanco.
- Aceites vegetales de soya, de girasol, de maíz, grasas hidrogenadas.

Estas tres fuentes de alimentación carecen de las proteínas, vitaminas, minerales y ácidos grasos omega-3 que requiere nuestro organismo para su funcionamiento. Por el contrario alimentan directamente el crecimiento del cáncer.

### **El cáncer se alimenta de azúcar.**

Veamos el caso del azúcar y las harinas blancas. Cuando nuestros genes se formaron, el consumo de azúcar promedio era de 2 Kg por persona-año, principalmente producto de la miel en estado natural. En el año 1830 el consumo era de 5Kg/persona-año y en el año 2000 llegó a 70 kg/persona-año.

Se ha demostrado que el metabolismo de los tumores malignos depende en gran medida del consumo de glucosa que es la forma que adopta el azúcar dentro de nuestro cuerpo cuando se digiere. Incluso la TEP (Tomografía por Emisión de Positrones) que se utiliza para detectar el cáncer, mide las áreas del cuerpo que más glucosa consumen para esto. Cuando ingerimos azúcar o harinas blancas, es decir alimentos con alto índice glucémico, los niveles de azúcar en la sangre suben rápidamente y para contrarrestar esto, el cuerpo libera a través del páncreas la dosis de insulina necesaria para que la glucosa pueda penetrar en las células. La secreción de insulina va acompañada de la emisión de otra molécula llamada **IGF** (factor de crecimiento similar a la insulina) cuya misión es estimular el crecimiento celular. Pero tanto la insulina como el **IGF** potencian los factores de inflamación, que actúan como abono del cáncer.

Hay razones para pensar que la explosión del consumo de azúcar contribuye a la epidemia de cáncer reciente. Estudios comparativos establecen que personas que siguen una alimentación con bajo contenido de azúcar tienden a presentar entre 5 y 10 veces menos cánceres provocados por alteraciones hormonales que personas cuya alimentación incluye elevadas dosis de azúcar. Además se sabe que los diabéticos caracterizados por elevados niveles de azúcar en la sangre tienen mayor riesgo de padecer cáncer.

¿Cómo podemos evitar esto? Simplemente evitando el consumo de azúcares y harinas blancas. Nuestro cuerpo no está adaptado para niveles de azúcar tan elevados como los actuales. Esto se debe considerar seriamente, debe ser una convicción evitar el azúcar. Debemos acostumbrarnos a tomar café o té sin azúcar, no hay límites para las frutas, siempre que no se endulcen con azúcar. Lo increíble es que hay gente que no puede tomar agua, tiene que toma gaseosa, o algo azucarado, esto es aberrante. Consumir pan multicereales (avena, centeno, semillas de lino) y no de trigo (incluido el pan integral de trigo). Evitar el arroz blanco y sustituirlo por el arroz integral. Es mucho mejor tomar legumbres y verduras porque poseen índices glucémicos bajos y además proveen sustancias

fitoquímicas que luchan contra el crecimiento del cáncer. Otro aspecto actual es el crecimiento vertiginoso de una enfermedad como la diabetes ¿a qué se deberá?.....¿obvio no?

### **El cambio de la alimentación del ganado: Desequilibrio entre omega-3 y omega-6**

El alimento natural de las vacas es la hierba rica en ácidos grasos omega-3, los que después se concentran en la carne, leche y sus derivados (lo mismo pasa con las gallinas y sus huevos). A partir de la década de los años 50, los altos requerimientos de productos lácteos y de carne vacuna hicieron que las vacas pasaran a alimentarse en las ganaderías por batería, en donde la alimentación está basada en soya, maíz y trigo, los cuales no contienen prácticamente ningún ácido graso omega-3. La proporción entre omega-3 y omega-6 pasó de 1/1 a un desequilibrio de 1/15 y hasta de 1/40 lo que desencadena una serie de trastornos.

Nuestro equilibrio fisiológico depende en gran medida del equilibrio entre omega-3 y omega-6 de nuestro cuerpo y este equilibrio es lo que más ha cambiado desde los años 50. Este desequilibrio se refleja tanto en el crecimiento del tejido graso como de las células cancerosas.

- Los omega-6 favorecen la acumulación de grasas y la rigidez de células, así como la coagulación e inflamación como respuesta a agresiones del exterior, además estimula la producción de células grasas desde el nacimiento.
- Por el contrario los omega-3 tienen que ver con el desarrollo del sistema nervioso, hacen que las membranas celulares sean más flexibles (fluidificación de la sangre) y reducen la inflamación, además de reducir la acumulación de células adiposas.

Se ha comprobado que un exceso de omega-6 en la alimentación, propicia tanto el crecimiento de células grasas, como la inflamación que facilita la expansión del cáncer. Además del desequilibrio por el cambio de alimentación, a las vacas se les da hormonas para hacerlas engordar y producir más leche, las cuales aceleran la producción de **IGF**, pasando a la leche que ellas producen. Como sabemos este es un factor que acelera el crecimiento de tumores malignos.

Este cambio en la naturaleza de la carne y sobretodo en la leche, ha significado un incremento de la obesidad a partir de los años 50. La gente reduce la cantidad de grasas e incluso la cantidad total de calorías ingeridas, pero la obesidad no ha dejado de aumentar en forma vertiginosa. Aquí la paradoja para eliminar la gordura es, que el problema no es por exceso, es decir no se debe evitar comer algo para reducir la gordura, sino por defecto, nos hace falta comer algo para reducir la gordura: alimentos ricos en omega-3 para contrarrestar el desequilibrio.

La pregunta es: ¿Qué podemos hacer? Y la respuesta, tratar de consumir carne, leche y sus derivados, provenientes de vacas alimentadas orgánicamente de pastos o a las que se les ha agregado a su alimentación basada en soya, maíz y trigo, un porcentaje de linaza que es rica en omega-3. Por otro lado también podemos consumir directamente la linaza molida para suplir esta necesidad de omega-3.



## **La aparición de margarinas y grasas hidrogenadas a partir de los 70**

Cuando en los años 50 se detecta que las grasas animales inciden en las enfermedades cardiovasculares, la industria alimentaria y muchos nutricionistas alentaron el consumo de la margarina "vegetal" industrial en lugar de la mantequilla. El problema es que estas margarinas contienen aceite girasol (con 70 veces más omega-6 que omega-3), aceite de soya (7 veces más), aceite de colza (3 veces más), este cambio bajó los niveles de colesterol, pero aumentó los trastornos inflamatorios. Es decir se puede tener niveles bajos de colesterol pero elevados niveles de infarto de miocardio y obesidad, pues estos tienen que ver con el alto consumo de omega-6.

También consumimos en gran medida productos alimenticios industriales como las galletas (dulces y saladas), los postres preparados, diversos productos fritos embolsados, etc., que contienen todas las grasas vegetales hidrogenadas también llamadas grasas "trans". Casi siempre se trata de aceite de soya, palma o colza, es decir aceites omega-6 alterados para permanecer en estado sólido a temperatura ambiente, lo que permite que duren más. Esta modificación de su estado los hace más difíciles de digerir y más inflamatorios que los aceites omega-6 en su estado natural, por tanto, más perniciosos para la salud.

La recomendación es evitar el uso de margarinas, y todo tipo de embolsado con productos preparados con grasas trans, además evitar el uso de aceite girasol, el de colza es el que menos desequilibrio tiene (3/1), pero se recomienda el uso de aceite de oliva o de linaza.

## **4. LOS ALIMENTOS ANTICÁNCER**

Determinados alimentos pueden actuar como fertilizantes o promotores de los tumores, hay otros que por el contrario contienen valiosas moléculas anticáncer o inhibidoras del mismo. A continuación pasamos a indicar algunos de ellos y sus propiedades:

### **Promotores de cáncer (pro cáncer).**

Ya hablamos de los promotores de cáncer como el azúcar y las harinas blancas que indicamos evitar. En lugar del azúcar se puede usar el néctar de agave que se extrae de la savia del cactus (que se utiliza para fabricar tequila), que es tres veces más dulce que el azúcar pero su índice glucémico es de 4 a 5 veces menor que el de la miel. Lo mejor es acostumbrarse a ingerir alimentos sin azúcar. En lugar de harinas blancas usar harinas multicereales (avena, centeno, linaza u otros).

Evitar por completo las margarinas y las grasas vegetales hidrogenadas (grasas trans) que son de uso generalizado en la pastelería y galletas que no usan mantequilla, es decir de uso industrial. El aceite de oliva por el contrario es un aceite excelente que no estimula la inflamación.

Evitar el consumo de carne vacuna, leche y sus derivados que no sean orgánicos o complementar con linaza para recuperar el aporte necesario de omega-3

## **Inhibidores del cáncer (anticáncer)**

La dieta anticáncer se compone principalmente de verduras y legumbres acompañadas de aceite de oliva o linaza, además de ajo, hierbas y especias. La carne y los huevos son opcionales y no representan el ingrediente principal del plato. Algunos productos específicos son:

- **Té verde.** Rico en polifenoles y dentro de ellos la epigallocatequina galato-3 o EGCG que reduce el crecimiento de nuevos vasos sanguíneos necesarios para el desarrollo del tumor y la metástasis. Es además un potente antioxidante y desintoxicante, ya que activa las enzimas del hígado que eliminan las toxinas del organismo y facilita la muerte de las células cancerosas por apoptosis.

**Uso:** Dejarlo en infusión entre 5 y 8 min como mínimo (mejor 10 min) y que no pase de una hora para tomarlo, pues después de 2 horas pierde los beneficios de los polifenoles. Tomar 6 tazas al día.

- **Cúrcuma o palillo.** La cúrcuma, más conocida como palillo en nuestro medio (polvo amarillento), es el antiinflamatorio natural más potente conocido hasta la fecha. Además ayuda a estimular la apoptosis de las células cancerosas y a inhibir la angiogénesis. Para que nuestro cuerpo lo asimile debe mezclarse con pimienta negra, lo ideal es disolverlo en aceite de oliva o linaza.

**Uso:** Mezclar ¼ de cucharada sopera de palillo en polvo con ½ cucharada sopera de aceite de oliva y una generosa pizca de pimienta negra, aderezar con esta mezcla verduras, sopas y ensaladas.

- **Jengibre o Kión.** Esta raíz actúa como potente antiinflamatorio y antioxidante, más eficaz que la vitamina E. Actúa sobre determinadas células cancerosas, ayuda a reducir la creación de nuevos vasos sanguíneos (angiogénesis). Una infusión de kión también sirve para aliviar las náuseas provocadas por la quimioterapia y radioterapia.

**Uso:** Aderezar con ralladura de kión verduras variadas que se hacen en la sartén. También marinar fruta en zumo de lima mezclado con kión rallado. En infusión, cortar un trocito de kión en rodajas finas y dejar en agua hirviendo entre 10 y 15 min., beberlo caliente o frío.

- **Verduras crucíferas.** La col en sus variedades (col de Bruselas, repollo, brócoli, coliflor). Contienen poderosas células capaces de eliminar ciertas sustancias cancerígenas. Evita que las células precancerosas se conviertan en tumores malignos. También promueven el suicidio de células cancerosas (apoptosis) y bloquean la angiogénesis.

**Uso:** Eviten que la col y el brócoli hiervan. Cubrir y cocer a vapor poco tiempo o bien freír a la plancha, dándole vueltas rápidamente en una sartén con un poco de aceite de oliva, agregar un poco de comino.

- **Ajo, cebolla, poros, cebolla china.** Los compuestos de azufre de esta familia (liliáceas) reducen los efectos cancerígenos que se producen en la carne churruscada. Promueve la apoptosis (muerte de las células) en el cáncer de

colon, mama, pulmón y próstata así como en la leucemia. Además todas las verduras de esta familia ayudan a regular los niveles de azúcar de la sangre, lo que a su vez reduce la secreción de insulina y de IGF y por tanto el crecimiento de células cancerosas.

**Uso:** El ajo libera sus activas moléculas cuando se machaca el diente de ajo y se asimila mucho más fácilmente si se disuelve en un poco de aceite de oliva. Picar ajo y cebolla y sofreír en un poco de aceite de oliva, y aderezar con el sofrito, verduras cocidas a vapor o a la plancha, combinándolo todo con palillo y un poco de pimienta. También se puede comer crudo, o en ensaladas o en pan multicereal (no integral de trigo) untado en mantequilla ecológica o aceite de oliva.

• **Verduras y frutas ricas en carotenoides.** Las zanahorias, yuca, camote, calabacín amarillo, calabaza, tomate, remolacha, albaricoques y todas las frutas de color brillante (naranja, rojo, amarillo, verde) contienen vitamina A y licopeno que tiene la capacidad comprobada de inhibir el crecimiento de células cancerosas diversas, algunas especialmente agresivas como los gliomas cerebrales. Los componentes de estas verduras y frutas estimulan el crecimiento de las células inmunitarias e incrementan su capacidad de atacar las células de los tumores, es decir, hacen que las células NK sean más agresivas.

• **Tomate y salsa de tomate.** El licopeno del tomate tiene que ver con una mayor supervivencia en los casos de cáncer de próstata en donde se consume salsa de tomate en dos comidas a la semana como mínimo.

**Uso:** El tomate debe estar cocido para que libere licopeno. El aceite de oliva mejora su asimilación. En una sartén con un poco de aceite de oliva cocer los tomates a fuego lento, añadir cebolla, ajos, huevos omega-3, comino, palillo, pimienta, etc.

• **Soya.** Las isoflavonas de la soya bloquean la estimulación de las células cancerígenas por las hormonas sexuales como son los estrógenos y la testosterona. También intervienen bloqueando la angiogénesis. Evitar la soya modificada genéticamente.

**Uso:** En el desayuno sustituir los productos lácteos convencionales por leche de soya o yogurt de soya. Se puede tomar la semilla de soya cocida como si fuese guisante seco o el germen o brote de soya. También en su variante de tofu que se puede comer crudo o cocido (adquiere el sabor de los otros ingredientes con que se cocine como ajos, cebollas, palillo, etc.). Se puede usar en todas las formas en que se presenta para sustituir a la carne por la cantidad de proteínas que provee.

• **Setas u hongos.** Champiñones, portobello, seta de cardo, etc. Estimula la reproducción y la actividad de células inmunes. **Uso:** tomar en sopas, con verduras o con caldo de ave, a la parrilla o a la plancha en sartén con otras verduras.

• **Hierbas y especias.** Las hierbas empleadas en la cocina como el romero, tomillo, orégano, albahaca, hierbabuena, perejil o apio son muy ricas en

aceites esenciales de la familia de los terpenos, a los que deben su fragancia. Promueven la apoptosis o muerte de las células cancerosas y reducen su expansión al bloquear las enzimas que necesitan para invadir tejidos cercanos. El carnosol del romero es un potente antioxidante y antiinflamatorio que permite potenciar la efectividad de determinadas quimioterapias. El perejil y el apio contienen apigenina un antiinflamatorio que bloquea la angiogénesis y promueve la apoptosis.

• **Ácidos grasos omega-3.** Los omega-3 presentes en pescados grasos o en suplementos de aceite purificado de pescado reducen la inflamación. Consumir al menos dos veces por semana pescado, reduce el crecimiento de células cancerosas diversas y la metástasis. Se debe preferir los peces de menor tamaño como la anchoveta, caballa, sardinas, no los que están en la parte superior de la cadena alimenticia por que están más contaminados. En enlatados es preferible comprarlos sin aceite y luego agregarles aceite de oliva. Un alimento rico en omega-3 de cadena corta y de origen vegetal, es la linaza, siendo recomendada en nuestra dieta para reducir el desequilibrio entre omega-3 y omega-6. La linaza también es rica en lignatos, estos fitoestrógenos reducen el pernicioso efecto de las hormonas que promueven el crecimiento del cáncer. Reduce el crecimiento del cáncer de próstata.

**Uso:** moler las semillas de linaza en un molinillo de café y mezclar con leche de soya, o yogurt de soya, o cereales del desayuno, también se puede espolvorear sobre frutas. El aceite de linaza debe guardarse dentro del refrigerador en un envase opaco y no conservarlo más de tres meses.

• **Los probióticos.** El intestino contiene bacterias probióticas que inhiben el crecimiento del cáncer de colon y facilitan la motilidad intestinal produciendo la función de desintoxicación. Generalmente los yogures de soya están enriquecidos con probióticos. También tenemos alimentos prebióticos, es decir que estimulan el crecimiento de las bacterias probióticas: el ajo, la cebolla, el tomate, los espárragos, el plátano y el trigo.

• **Vitamina D:** Se ha demostrado que la administración significativa de vitamina D reduce de manera considerable el riesgo de padecer toda una serie de cánceres. Los alimentos que más vitamina D contienen son el aceite de hígado de bacalao, el salmón, la caballa, las sardinas.

• **Las frutas rojas.** Fresas, frambuesas, arándanos, moras contienen ácido elágico y gran cantidad de polifenoles que estimulan el mecanismo de eliminación de sustancias cancerígenas, inhiben la angiogénesis y promueven la apoptosis de las células cancerosas.

**Uso:** Mezclar estas frutas en el desayuno con leche de soya y diversos cereales: avena, salvado, linaza, centeno, cebada, etc.

• **Los cítricos.** Naranjas, mandarinas, limón contienen flavonoides antiinflamatorios y estimulan la desintoxicación de sustancias cancerígenas por parte del hígado.

**Uso:** espolvorear ralladura de cáscara de cítricos en salsas de ensaladas o en los cereales del desayuno. Además la cáscara se puede dejar en infusión junto al té o en agua caliente.

• **Vino tinto.** El vino tinto contiene muchos polifenoles, entre otros el famoso resveratrol que actúa en unas enzimas llamadas sirtuinas conocidas por su poder de protección de las células sanas contra el envejecimiento. También frena las tres fases de desarrollo del cáncer (iniciación, promoción y progresión).

**Uso:** Un vaso de vino tinto al día, con la comida.

## 5. LA MENTE ANTICÁNCER

Entre 10 a 40 años son necesarios, normalmente, para que la "semilla" del cáncer, en forma de anomalía celular, se transforme en un tumor canceroso detectable. Esta semilla nace a partir de una célula sana, debido a la exposición a las toxinas del medio ambiente, a las radiaciones o a otras sustancias cancerígenas como las que contiene el humo del tabaco. También se pueden producir, en menor grado, debido al efecto de unos genes anómalos. No se conoce ningún factor psicológico capaz de crear esta semilla. Sin embargo, el estrés psicológico influye en gran medida sobre el terreno en el que crece la semilla. A menudo el estrés que procede de una experiencia traumática que nos crea un terrible sentimiento de impotencia, no desembocan en un cáncer, pero pueden hacer que se desarrolle más rápidamente.

Esto les sucede a personas que no han sido plenamente aceptadas en su infancia. Podría ser que sus padres hayan sido violentos o irascibles, o simplemente fríos, distantes o exigentes. A menudo estos niños han recibido poco apoyo y han desarrollado un sentimiento de vulnerabilidad y debilidad. Tiempo después, para asegurarse de que son amados, deciden comportarse de acuerdo a lo que se espera de ellos, en lugar de seguir sus propias inclinaciones. Normalmente no se enfadan y llegan a ser unos adultos encantadores, siempre dispuestos a ayudar a los demás. Evitan conflictos y siempre aplazan sus propias necesidades y aspiraciones. A fin de conservar la seguridad emocional que tanto valoran, se entregan completamente a un solo aspecto de su vida: su profesión, su matrimonio o sus hijos. Cuando esto se ve amenazado o lo pierden, reaparece el dolor vivido en la infancia, incluso a veces de forma más devastadora pues va acompañado por la impresión de que hagan lo que hagan, el sufrimiento emocional es inevitable. Este segundo trauma da lugar a sentimiento de impotencia, de desesperación, de abandono. Y son estos sentimientos, sobretodo el de impotencia, los que pueden influir en seriamente en el equilibrio psicológico y biológico. La primera herida de la infancia, es difícil de soportar pero manejable. Cuando un segundo golpe da justo en el mismo lugar, puede venirse abajo toda la estructura física y psíquica.

Los efectos del estrés en el desarrollo del cáncer se deben a que activa los sistemas de "emergencia" del cuerpo (como la inflamación), favoreciendo el crecimiento y desarrollo de los tumores cancerosos. A la vez el estrés debilita las funciones "no vitales para la emergencia", como la digestión, la reparación de tejidos y el sistema inmunitario. El estrés psicológico que se experimenta como efecto de experiencias

difíciles de la vida o a un dolor emocional, produce una respuesta neurológica que es liberar hormonas de estrés (noradrenalina, y cortisol), éstas activan el sistema nervioso, acelerando el ritmo cardiaco, aumentando la tensión arterial y contrayendo los músculos para que se preparen para hacer un esfuerzo o detener un ataque. Estas hormonas también actúan sobre las células del sistema inmunitario. Los glóbulos blancos tienen en su membrana unos receptores que detectan la presencia de las hormonas del estrés y reaccionan según las fluctuaciones de los niveles de las hormonas en el flujo sanguíneo. Algunas células liberan quimioquinas y citoquinas inflamatorias y además las células NK (asesinas de las células cancerosas) son bloqueadas, quedando pegadas en las paredes de los vasos sanguíneos.

Recientemente se ha descubierto que las células del sistema inmunitario retroalimentan el sistema emocional del cerebro enviándole mensajes químicos. Esto es algo nuevo e inverosímil, puesto que la neurociencia moderna define el pensamiento como el resultado de interacciones entre las células del cerebro llamadas neuronas, por tanto el pensamiento es únicamente producto de la interacción neuronal y la mente reside sólo en el cerebro. Sin embargo este descubrimiento significa que la mente es también una expresión del sistema inmunitario y las numerosas interacciones entre las moléculas de las emociones y del sistema inmunitario constituyen lo que se llama "el cerebro móvil", el cual juega un papel muy importante en el desarrollo o remisión del cáncer.

Todo sugiere pensar, por experiencias previas, que los glóbulos blancos del sistema inmunitario, como las células NK y los linfocitos T y B, son especialmente sensibles al sentimiento de impotencia (la convicción de que no se puede hacer nada para superar la enfermedad) y a la consiguiente pérdida de deseo de vivir. Es como si el estado emocional que se observa desde el exterior a través del comportamiento del individuo, se reflejara de la misma forma en el comportamiento interno de las células inmunes. Cuando la persona se da por vencida, sintiendo que ya no vale la pena vivir, el sistema inmunitario también se rinde. Es decir son dos aspectos del mismo "cerebro". Por el contrario, el hecho de recuperar el deseo de vivir, hace que la enfermedad dé un giro decisivo. Este deseo de vivir es lo que se llama "la fuerza vital"

En todas las culturas y en todas las épocas, hasta la era actual, el arte de guiar a los enfermos hacia la salud lo han practicado unos individuos llamados brujos o chamanes. Sus rituales son muy parecidos en todos los continentes y en todos ellos se encuentra un principio invariable: *El tratamiento del paciente va encaminado a reactivar su fuerza vital.* Aunque los psicoterapeutas que trabajan hoy con pacientes enfermos de cáncer no crean en demonios, sí han comprendido la importancia de alimentar el deseo de vivir. El primer paso de esta terapia consiste en encontrar y tratar los traumas del pasado que en cierta forma todavía están vivos en la psique del paciente y envenenan su pronóstico de vida. El segundo paso es enseñar al paciente a abrazar y mantener un estado de paz y de calma interior, eliminando el estrés psicológico y potenciando el proceso de curación.

### **Curar las heridas del pasado.**

Como hemos visto, el sentimiento de impotencia es, normalmente, el que desencadenan los efectos físicos y psicológicos, de ahí que es fundamental, combatir la psicología de la impotencia. Debemos saber que los traumas que no

cicatrizan, nos llevan a un falso sentimiento de impotencia. Que aunque esta impotencia puede haber sido real en el pasado, no es un reflejo auténtico en el presente. Hacer que el paciente se dé cuenta de esta ilusión, es la clave de la terapia.

De todos los enfoques terapéuticos para liberar la fuerza vital, el EMDR (Eye - movement desensitization and reprocesing o desensibilización y reprocesamiento por medio del movimiento ocular) es uno de los más impresionantes y efectivos que existen. El tratamiento consiste en hacer que el paciente mueva los ojos de derecha a izquierda, siguiendo el movimiento de una mano, mientras piensa en las experiencias más dolorosas de sus vidas. Esto tiene lugar durante varias etapas, durante las cuales el paciente va cambiando la perspectiva con la que ve el trauma y esto le permite enfrentarlo, liberando finalmente su carga emocional y así el traumático recuerdo pierde fuerza, desapareciendo el sentimiento de impotencia.

No se ha determinado del todo, el mecanismo que permite la curación rápida mediante el EMDR. De la misma forma que movemos los ojos rápidamente, durante el sueño, en la fase REM, el EMDR puede estimular la reorganización de los recuerdos en la memoria, a través de los mismos mecanismos que los sueños.

Esta terapia puede parecer muy simple, pero es muy efectiva y aunque no es un tratamiento para el cáncer, permite que las defensas naturales recuperen fuerzas, para luchar contra la enfermedad.

### **Volver a conectarse con la fuerza vital**

Cuando las heridas del pasado sanan, se libera esa energía que se consumía en luchar contra ese pasado. Pero qué sucede entonces con los altibajos de la vida cotidiana, pues el mismo hecho de enfrentar el cáncer produce cambios en nuestra fisiología. Evitar a toda costa el estrés sería imposible, pero lo que podemos hacer es liberar tensiones en forma continua.

Así como hemos hablado de un cerebro móvil del sistema inmunitario, también el corazón posee alrededor de 40,000 neuronas que se comunican con el cerebro, el intestino posee varios millones de neuronas que a su vez forma un segundo cerebro. Por tanto dentro de nuestro cuerpo se mantiene una conversación permanente e intercambia constantemente información a través de las fibras nerviosas, de lo que se conoce como el sistema nervioso autónomo. Más allá del sistema nervioso autónomo, los órganos también intercambian información a través de las hormonas, formando una red paralela de comunicación. Como resultado de eso, nuestros impulsos, nuestros deseos y nuestras decisiones son simplemente la manifestación exterior de la enorme cantidad de todas estas moléculas que, cada una a su manera, intenta mantener la vida a su alrededor. La salud es el resultado del equilibrio entre todos estos intercambios. Una vibración armoniosa. Un "alma" que no reside en ningún órgano en particular, sino que es la propiedad emergente de del conjunto de las interacciones.

Debemos aprender a trabajar directamente sobre el equilibrio. En los últimos 5,000 años, todos los grandes médicos y las tradiciones espirituales de Oriente (yoga, meditación, tai chi, etc.), enseñan que es posible retomar las riendas de nuestro interior y del funcionamiento de nuestro cuerpo. El primer paso en cualquier proceso de dominio de la fisiología consiste en aprender a focalizar nuestra

atención y dirigirla hacia el interior. Esto se puede conseguir simplemente concentrando nuestra mente y dirigiendo la atención a nuestra respiración. Gracias a un buen número de estudios, hoy en día se sabe que lograr este dominio, es una de las mejores formas de reducir el impacto del estrés. También, es una de las mejores formas de restablecer la armonía en la fisiología de una persona, y por tanto, de estimular las defensas naturales del cuerpo.

La práctica puede ser la siguiente: Empezamos sentándonos cómodamente, con la espalda recta, para dejar que circule libremente el flujo de aire que se desliza a través de los orificios de la nariz hacia la garganta, bronquios y finalmente pulmones, antes de iniciar el recorrido inverso. Bastan dos respiraciones lentas y profundas para empezar a relajarnos. Nos invadirá una sensación de confort, de ligereza y bienestar en el pecho y hombros. Al repetir este ejercicio aprenderemos a dejar que la respiración se guíe por nuestra atención y que nuestra atención se concentre en la respiración. Mientras nos relajamos, podemos sentir que nuestra mente es como una hoja que flota en una superficie de agua, subiendo y bajando con el movimiento de las olas. Nuestra atención acompaña la sensación de cada inspiración y la larga espiración del aire que sale de nuestro cuerpo, con suavidad, lentitud y gracia, hasta el final del recorrido, hasta que ya no quede más que un pequeño soplo de aire, apenas perceptible. Luego viene una pausa. Aprendemos a penetrar en esa pausa cada vez más profundamente. Es entonces cuando nos sentimos más cerca de nuestro cuerpo. Con un poco más de práctica podemos sentir como late nuestro corazón, actuando de sostén de la vida, como viene haciéndolo incansablemente desde hace tantos años atrás. Después, al final de esta pausa, notamos como se enciende una pequeña chispa y comienza un nuevo ciclo de respiración. Lo que sentimos es la chispa vital, que siempre está dentro de nosotros y que, a través de este proceso de atención y relajación, podemos descubrir por primera vez.

La parte esencial de este "acto radical de amor" consiste en hacer lo que haríamos por un niño que necesita toda nuestra atención: reconocer la importancia de estos otros pensamientos, prometerle pacientemente que le prestaremos atención cuando llegue el momento, apartarlo suavemente a un lado y regresar con la persona que realmente nos necesita en el presente, es decir, nosotros mismos.

Esta es una práctica de muchas otras que puedan haber, lo más importante no es la técnica en particular, sino renovar el contacto cada día, con sinceridad, benevolencia y calma, con la fuerza vital que vibra constantemente dentro de nuestro cuerpo. A esto le podemos agregar la lectura de textos relacionados y el trabajo humanitario practicado con la consciencia del momento presente. De esta forma se podrá entrar en el mismo estado de coherencia interior que favorece la integración y el funcionamiento armonioso de todos los ritmos biológicos del organismo.

## **6. EL CUERPO ANTICÁNCER**

Hay muchas formas de decirle a nuestro cuerpo que cuenta, que lo amamos y respetamos, y de hacerle percibir nuestras ganas de vivir. La mejor manera consiste en permitirle practicar aquello para lo que fue diseñado: el movimiento y la actividad física. Esto es parte del desarrollo de nuestros genes hace miles de



años. A través del ejercicio físico podemos estimular de forma directa los mecanismos de regulación y defensa que nos ayudan a luchar contra el cáncer.

Existe una serie de mecanismos mediante los cuales el ejercicio físico hace que nuestra fisiología mejore en conjunto:

- En primer lugar reduce la cantidad de tejido adiposo que es el primer almacén de toxinas cancerígenas en el ser humano.
- Modifica nuestro equilibrio hormonal, al reducir el exceso de estrógenos y testosteronas que estimulan el crecimiento del cáncer.
- Reduce los niveles de azúcar en la sangre y, como resultado de esto, los niveles de insulina y de IGF que contribuyen a la inflamación de tejidos y el avance y expansión de tumores.
- Reduce los niveles de citoquinas en la sangre y con esto elimina un mecanismo más de inflamación.
- Al igual que la meditación, posee un efecto directo en el sistema inmunológico, como si lo protegiera del estrés que desencadena la enfermedad.

La pregunta es, como podemos lograr llevar a nuestro cuerpo a un nivel de ejercicio físico adecuado, cuando no hemos estado preparados para esto y hemos fracasado de realizarlo en diversas oportunidades anteriores. Para esto podemos seguir los siguientes pasos:

- **Empezar lenta y suavemente, pero en forma perseverante.** Lo que nos permite acceder a un estado óptimo de "flujo" mental y físico es perseverar en un esfuerzo que nos mantenga al límite de nuestra capacidad. No más allá. Esto significa para el que quiera correr, empezar con pequeñas distancias y a trancos cortos, luego aumentar esto paulatinamente. Lo importante es que se debe convertir en un hábito.
- **Probar con actividades físicas fáciles.** Prácticamente todos los pacientes de cáncer, sea cual sea su condición pueden practicar ejercicios como el yoga o el Tai chi. El ejercicio debe adecuarse a la condición. El asunto está en hacerlo.
- **Realizar ejercicio en grupo.** El aliento y apoyo de otras personas, o la simple emulación dentro de un grupo dedicado a una misma actividad, suponen una gran diferencia en lo que respecta nuestra capacidad para seguir un programa. Las personas que realizan ejercicio en grupo son más conscientes de la importancia que tiene mantener la regularidad.
- **Pasarlo bien.** Buscar una actividad física que nos guste, esto ayuda a la perseverancia.
- **Meternos en la historia.** Significa realizar el ejercicio físico mirando una película de acción, con esto se logra que nos activemos más

fisiológicamente y se pierda un poco la noción del tiempo, siendo el ejercicio más llevadero.

Hasta para los más convencidos, no hay nada más difícil que incluir en su vida cotidiana la práctica diaria de ejercicio físico. Y más aún cuando la enfermedad y los tratamientos los dejan abatidos. Pero sin duda es una de las cosas más importantes que podemos hacer para ayudarnos a nosotros mismos. Al final se trata de decidir entre claudicar ante la enfermedad o acompañar a las fuerzas de la vida.

Estos últimos puntos van dedicados a aquellas personas aceleradas que viven en un mundo de actividades, principalmente relacionadas con el trabajo. Hace falta parar un momento y pensar cómo estoy llevando mi vida, no en el sentido de verla hacia los demás, porque eso por lo general está descontado, sino el ver cómo la llevo hacia mí, hacia mi cuerpo, hacia mi mente o hacia mi espíritu. Hacer una pausa y meditar es totalmente necesario, no vaya ser que estemos incubando una enfermedad (cáncer, problemas cardiovasculares, etc.) que al final repercutirá en nosotros y en la gente que nos rodea y nos quiere. Tomar acción se convierte en un acto de responsabilidad.

## **7. LA REALIDAD EN AMÉRICA**

Aunque varios datos presentados en el libro, provienen de países industrializados como EEUU y Europa, no por eso se debe desechar esta información. Nosotros copiamos mucho de lo que se llama "progreso" y esto ha dado problemas en esos países y por lo general empezamos a heredarlos, cuando ellos terminan de eliminarlos.

Nos podemos preguntar:

- ¿Cuál es nuestra realidad?
- ¿Vamos a ser indiferentes y esperar a que sea igual?
- ¿No será una realidad muy parecida?
- ¿No es mejor prevenir y asumir una mejor alimentación?

Es mejor una interpretación positiva y sacar lo mejor que podamos de esta información, para mejorar nuestra salud y la de nuestra familia. De acuerdo a esto seguir muchos de los consejos impartidos pueden lograr una vida sana y libre de cáncer y otras enfermedades.