

DERROTA EL CÁNCER DE MAMA CON 5 ESTRATEGIAS SIMPLES

Traducido y adaptado por MSL para amorcc.org.mx



Cuando se enfrentan al cáncer de mama, muchas mujeres se preguntan qué estrategias pueden incorporar a su vida para aumentar sus posibilidades de supervivencia. Después de someterse a innumerables tratamientos de quimioterapia y radiación, la mayoría de las mujeres creen que finalmente han vencido a esta enfermedad mortal. Entonces la realidad se establece, y deben enfrentar la realidad de que a pesar de que la medicina occidental puede decir "el cáncer se ha ido", todavía existe la posibilidad de que pueda regresar incluso con mayor fuerza.

Sobrevivir al cáncer de mama es posible y, en verdad, muchas mujeres han pasado a vivir sus vidas libres de cáncer por el resto de sus vidas. Entonces, ¿cuál es su secreto? Saben que ciertas estrategias las ayudarán a sanar y seguirlas para asegurarse de que nunca más tengan que enfrentar la pesadilla del cáncer de mama. Cuando sigues estas estrategias simples, las células de cáncer de mama no tienen más remedio que detener su progresión mortal dentro de tu cuerpo.

Sobrevivir al cáncer de mama comienza con una sabiduría poco convencional.

1. Consume alimentos que combatan el cáncer

Si bien comer sano y consumir alimentos orgánicos con alto contenido nutricional es esencial para cualquier persona, es especialmente vital para las sobrevivientes de cáncer de seno comer una dieta saludable y bien balanceada que incluya alimentos que se sabe que combaten el cáncer, como:

Carotenoides: Las frutas y verduras con alto contenido de carotenoides son particularmente útiles y se ha demostrado que proporcionan un aumento del 33% en la supervivencia entre los sobrevivientes, quienes las convirtieron en una parte importante de su dieta. Los alimentos ricos en carotenoides incluyen zanahorias, batatas, vegetales de hojas verdes oscuras como col rizada, col verde y diente de león, albaricoques, mangos, tomates y melón.

Fibra: También se ha demostrado que una dieta rica en fibra reduce la recurrencia de las células de cáncer de mama. Agregar alimentos integrales con alto contenido de fibra aumentará en gran medida las posibilidades de supervivencia. Intentemos aumentar el consumo de arroz integral orgánico, frijoles, frambuesas, peras, manzanas (sin OGM), guisantes, coliflor y cebada. La verdad es que la mayoría de las verduras y frutas proporcionarán un mayor contenido de fibra, en comparación con los alimentos procesados, que deben evitarse.

Soja orgánica (sin OGM): Durante muchos años, a las sobrevivientes de cáncer de mama se les dijo que se mantuvieran alejadas de la soja debido a las propiedades similares al estrógeno que contenía. Sin embargo, nuevas pruebas muestran que no sólo no hay riesgo, sino que la soja es realmente beneficiosa en términos de mortalidad y reducción de la recurrencia de las células de cáncer de mama.

La soja fermentada orgánica, como el miso, el tempeh, el natto y la kombucha cruda, son tus mejores apuestas y deben consumirse con moderación.

2. Evita los productos lácteos con alto contenido de grasa.

Especialmente los productos lácteos producidos convencionalmente, las sobrevivientes de cáncer de mama que consumen regularmente queso, helado y yogur con toda la grasa podrían reducir sus posibilidades de supervivencia a la mitad. Los científicos del centro de investigación del cáncer de Kaiser Permanente en California analizaron los informes de 1,500 mujeres que habían sobrevivido al cáncer de mama y completaron cuestionarios sobre la frecuencia con la que consumían productos lácteos.



No te dejes engañar por la publicidad de la leche. Descubrieron que las mujeres que comían sólo una porción de productos lácteos enteros al día tenían un 50% más de probabilidades de morir de cáncer de mama en los próximos 12 años. Los culpables más comunes fueron el queso, el helado, el yogur y los lattes con toda la grasa, porque es ampliamente conocido que estos productos lácteos convencionales están llenos de estrógeno, una hormona conocida por generar crecimiento tumoral. Las variedades bajas en grasa de los mismos alimentos no mostraron una disminución en las tasas de mortalidad, por lo que si estas decidida a consumir productos lácteos, asegúrate de que sean crudos, orgánicos y 100% criados en libre pastoreo.

Mejor aún, ¿por qué no intentar hacer tu propia leche casera de almendras o cáñamo como una alternativa saludable a la leche de vaca?

3. Haz mucho ejercicio.

El ejercicio físico no sólo puede ayudar con los efectos secundarios del tratamiento, sino que también puede mejorar enormemente las tasas de supervivencia de las personas que han vencido el cáncer de mama. Trata de hacer al menos 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de ejercicio vigoroso cada semana.

Más de dos docenas de estudios han demostrado que sólo unas pocas horas de ejercicio a la semana reducirán el riesgo de desarrollar cáncer de mama en un 30-40%. Cualquier ejercicio es mejor que ninguno. Caminar, hacer yoga y nadar son formas de ejercicio suave que son un excelente lugar para comenzar después del tratamiento y aumentarán en gran medida tus posibilidades de supervivencia.

4. Hacer tiempo para la meditación.

No es ningún secreto que la meditación es un gran beneficio para reducir el estrés y la ansiedad entre las sobrevivientes de cáncer de mama. La investigación muestra que la meditación no sólo es beneficiosa para el estado mental de los sobrevivientes, sino que también puede ser una ventaja para su estado físico.

Todo tiene que ver con los telómeros, las proteínas al final de los cromosomas que se acortan cada vez que una célula se divide. Los telómeros más largos se asocian con la supervivencia, mientras que los telómeros más cortos se asocian con enfermedades y muerte prematura.

La investigación realizada sobre la meditación entre sobrevivientes de cáncer de mama mostró que después de sólo 3 meses de meditación, la longitud de sus telómeros no cambió. Aquellos que no meditaron mostraron tener longitudes de telómeros más cortas que cuando comenzó el estudio.

5. Aumenta tu nivel de vitamina D.

Según un informe de la Facultad de Medicina de la Universidad de San Diego, los pacientes con cáncer de mama con altos niveles de vitamina D en la sangre tienen el doble de probabilidades de sobrevivir que aquellos con niveles más bajos de este nutriente esencial. Cinco estudios realizados en 4,443 sobrevivientes de cáncer de mama durante un período de nueve años encontraron que los beneficios de la vitamina D ayudan a aumentar la comunicación entre las células al activar una proteína que bloquea la división celular.

Si bien la cantidad diaria recomendada actual de vitamina D es de 600 UI para adultos y 800 UI para personas mayores de 70 años, a las sobrevivientes de cáncer de mama a menudo se les dice que consuman 4,000 UI (o más) al día, dependiendo de los resultados de los análisis de sangre actuales.

Obviamente, por mucho que nos encantaría, no podemos enumerar todas las estrategias naturales de supervivencia del cáncer de mama que existen en un breve artículo como este. Por lo tanto, los alentamos a que obtengan más información trabajando con un proveedor de atención médica y/o entrenador de salud experimentado (integrador).

Nota del editor: Para descubrir las muchas formas alternativas de detener el cáncer de forma natural, adquiera la Clase Documental Stop Cancer, presentada por los Programas NaturalHealth365, con muchos de los mejores expertos en terapias holísticas contra el cáncer.

Las fuentes para este artículo incluyen:

NIH.gov
BlockMD.com
Dailymail.co.uk

Escrito originalmente por Melissa Johnson para NaturalHealth365, publicado en lengua inglesa en:
<https://www.naturalhealth365.com/defeat-breast-cancer-with-5-simple-strategies.html>