Nutrición anticáncer

La nutrición tiene un rol fundamental en la prevención y el tratamiento del cáncer. Factores externos como la radiación o una gran variedad de toxinas están actualmente reconocidos como cancerígenos.

Desde que el premio nobel de medicina Otto Warburg demostró que las células cancerígenas no pueden vivir en un medio rico en oxígeno, y Max Planck (premio Nobel) probó que no podían vivir en un medio alcalino, hay que tener en cuenta estos dos factores en el tratamiento del cáncer. Podríamos decir que las células cancerígenas son células que han tenido que aprender a vivir en un medio sin oxígeno. Nuevamente el tema del terreno es vital como factor epigenético, ya que la falta de oxígeno, y las consecuencias que ello trae en el metabolismo, condicionan programas genéticos de reproducción acelerada y descontrolada.

Otra manera indirecta de interpretar el pH es a través de la cantidad de electrones disponibles (energía). Si hay electrones disponibles, nuestro pH es alcalino; si existen electrones disponibles en el agua del cuerpo, entonces es capaz de fijar el oxígeno en ella, pero si el agua no tiene energía, entonces su pH es ácido y no tiene capacidad de fijar oxígeno. Un nivel de energía bajo es debido a la presencia de toxinas o a un nivel elevado de estrés emocional; las células pasan de un metabolismo aerobio (rico en oxígeno) a uno anaerobio (bajo en oxígeno), lo que condiciona que microorganismos que están en nuestra sangre cambien su configuración anatómica a tipo bacilo/hongo (*L-form bacteria*). Cuando se sacan cultivos de tumores se encuentra este tipo de bacterias/hongo, asociado a la fisiopatología de esta enfermedad.





Una de las formas que tiene nuestro organismo de guardar energía es en la grasa, pero si la ingesta es de grasa de mala calidad, como por ejemplo las grasas trans de fritos, margarinas etc., entonces nuestra capacidad de guardar energía disminuye y las membranas celulares no funcionan bien, incluida la membrana mitocondrial (la mitocondria es clave para la energía celular).

También si consumimos muchas toxinas y no las eliminamos eficientemente, nuestro organismo se satura y el agua nuevamente pierde la capacidad de fijar el oxígeno, y, por lo tanto, de producir buena cantidad de energía. Ejemplos de estas sustancias que roban electrones (radicales libres) son por ejemplo el azúcar refinado, metales pesados, pesticidas, radiaciones, conservantes, etc.

El factor más importante que reduce nuestra energía es el estrés crónico emocional, ya que nos acidifica por la vasoconstricción prolongada que produce, además de aumentar el cortisol endógeno que baja las defensas y nos deja más vulnerables a contraer infecciones, algunas asociadas a cierto tipo de cánceres.

Para poder complementar el tratamiento del cáncer, la nutrición debe tener en cuenta todos estos factores. Debemos dejar de intoxicarnos física y mentalmente, aumentando los mecanismos de drenaje de toxinas y elevando nuestro aporte de energía y nutrientes. Por supuesto que debemos individualizar cada caso ya que muchas veces las emociones negativas son el principal tóxico que debemos tratar.

PARA ELIMINAR TOXINAS

- Realizar baños de sal; se añaden dos kilos de sal al agua caliente de la bañera. Esto permite que por la piel se drenen toxinas.



- Aumentar el consumo de agua que no sea de grifo, y si es de grifo debe ser filtrada, debiéndose consumir como mínimo de uno a dos litros al día, según el caso.
- Aumentar el consumo de batidos o licuados de hoja verde, los cuales tienen agua estructurada. Se recomienda té con mezcla de alcachofa, té verde y tomillo para limpiar hígado, riñón y pulmón.
- Tomar complementos que aporten una mezcla de aminoácidos y minerales ideales para ayudar al proceso de limpieza y nutrición corporal.
- En una primera fase puede ser útil tener una dieta cruda/vegana, la cual nos va a permitir eliminar muchas toxinas.
- Comer muy poco o nada por la noche permite descansar al sistema digestivo y drenar toxinas.

PARA DEJAR DE INTOXICARNOS

- Procurar usar productos lo menos procesados posible y con la menor cantidad de toxinas; en dos palabras: crudos orgánicos y/o ecológicos.
- Dejar de tomar agua de grifo por la cantidad de cloro que tiene, el cual luego va a robarnos energía, para reemplazarla por agua filtrada o de manantial, preferentemente no guardada en plástico.
- Eliminar el azúcar refinado (el cáncer se nutre del azúcar) y consumir fruta que idealmente tenga fibra, como el mango, naranja o frutos rojos sin abusar en la cantidad (dos o tres porciones al día).
- Eliminar la sal refinada, la cual se puede cambiar por sal no refinada, como la del Himalaya.
- Eliminar grasas de mala calidad, como margarinas, fritos, aceites refinados y harinas refinadas. Casi toda la pastelería industrial está hecha con margarina.
- Eliminar el consumo de proteína animal en forma de carnes rojas (acidifica la sangre por el ácido úrico) y reducir el de carnes blancas y/o pescados (los cuales deben ser tamaño pequeño por tener menos mercurio) a un gramo por kilo día. Si el peso es de 70 kilos, entonces puede tomar 70 gramos de proteína al día.

PRODUCTOS INTERESANTES EN PROCESOS DE CÁNCER

Graviola o guanábana, *Viscum Album* (muérdago), semillas de lino, aceite de lino extra virgen y prensado en frío, té chino (*happy tree*), *eggplant cure* de Australia, cúrcuma (*turmeric*), vitamina D, enzimas pancreáticas, germinados en general, equinácea, ácido fólico, minerales en general, plata coloidal, selenio, *triphala* (de medicina ayurvédica), *shilajit* (de medicina ayurvédica con alto contenido en minerales fúlvicos y húmicos), bicarbonato de sodio, vitamina B17 (alto contenido en los huesos del albaricoque), aloe vera, té de Essiac, vitamina C, oxígeno en forma de ozonoterapia, vitamina E, Co-Q10, grasas omega 3, L-Cisteína, N-acetilcisteina, glutatión, soporte natural para la tiroides como las algas (por su alto contenido de yodo y minerales), hongos como el reishi, cartílago de tiburón (por impedir el crecimiento de vasos nuevos), metilsulfonilmetano.



PARA AUMENTAR NUESTRA ENERGÍA

- Consumir comidas vivas, idealmente crudas, y no procesadas, las cuales tienen gran cantidad de electrones (energía).
- Consumir grasas de aceites no refinados: lino o aceite de oliva y mantequilla preferentemente ecológica.
- Los batidos o licuados de verduras de hojas verdes son ideales ya que tienen clorofila, la cual actúa oxigenando el cuerpo; además, al ser crudos estos batidos tiene gran cantidad de enzimas y energía.
- Aumentar el consumo de alimentos ecológicos que suelen tener menos toxicidad y más minerales.
- Aumentar la exposición al sol ya que con ello se fija la vitamina D.
- Aumentar el contacto directo con la tierra al descalzarse, ya que la tierra emite electrones que están disponibles al ir descalzos.
- Aumentar el consumo de sustancias que han sido reconocidas como anticancerígenas, ya sea en forma de suplementos o a través de la comida.

La Dra. Johanna Budwig fue nominada seis veces para el Premio Nobel de Medicina por sus trabajos sobre las grasas, y recomienda un protocolo en el cual se utilizan semillas recién molidas de lino ricas en omegas 3, aceite de lino orgánico extra virgen prensado en frío, mezclado con queso tipo *cottage,* rico en proteínas azu-

EJEMPLO TÍPICO DE COMPLEMENTOS PARA UN PACIENTE CON CÁNCER

- Multivitamínicos o mezcla de superalimentos, y suplementar con aceite de pescado o de Krill.
- Una vez al día tomar una mezcla de protocolo Budwig (consumir una hora y media separado de comidas). A la mezcla se le puede agregar frutos rojos o nueces para mejorar su sabor.
- Batidos o licuados diarios de verduras de hoja verde. Se puede consumir hasta un litro para un adulto de 70 kilos en el trascurso del día. Se preparan con verduras de hoja verde, idealmente ecológicas, como por ejemplo: col rizada, acelga, espinaca, lechuga, etc. Se le puede añadir algo de fruta que tenga bajo contenido de azúcar como los frutos rojos para darle buen sabor. Proporción verdura/fruta: 80/20. Aunque idealmente debe ser sólo de verdura.
- Vitamina B17 en forma de huesos de albaricoque. Consumirlos alejados de las comidas y repartidos durante el día. Se debe progresivamente aumentar su consumo empezando con 10 entre desayuno y comida, 10 entre comida y cena y otros 10 a la hora de dormir. En total consumir 30 al día.
- Luz solar diaria para aumentar la vitamina D.
- Enema de café y/o baños de sal diarios.

Este es sólo un ejemplo de cómo suplementar a un paciente con cáncer, pero debemos recordar que hay que individualizar ya que lo anterior podría no ser conveniente para muchos pacientes.
Existen en el mercado complementos que ya tienen una combinación de complementos nutricionales en proporciones adecuadas.

fradas. La receta es una copa de queso *cottage* orgánico con tres cucharadas de aceite de lino extra virgen; y se deja reposar unos minutos antes de consumir. Se le puede agregar semillas recién molidas de lino crudo. Esto permite que los omegas 3 liposolubles se conviertan en hidrosolubles. También recomienda el consumo de omegas de pescado.
También recordar que muchas veces la causa subyacente de un cáncer puede ser con frecuencia una situación emocional, siendo ésta quizá más importante de abordar terapéuticamente que la misma nutrición.
Cambiar hábitos alimentarios no es tarea fácil y no todo el mundo sabe cocinar, por lo que podemos ayudarnos en trabajos como el de La Dra. Odile Fernández: *Guía práctica para una alimentación y vida anticáncer* y *Mi dieta anticáncer*.
Como vemos el cáncer es multicausal, con lo cual lo debemos abordar desde la energía, la información, las emociones y, por supuesto, desde la nutrición, realizando un tratamiento holístico que complemente y no pretenda reemplazar el convencional instaurado por el especialista en medicina. De cualquier forma, antes de iniciar cualquier tratamiento o el uso de complementos consulte con su terapeuta.

JORGE ENRIQUE ANGEL

