

# Guía de Auto Ayuda

## Prevención y Tratamiento Complementario del Cáncer

### La alimentación y otros aspectos importantes.

1: La alimentación debe ser cuidada:

#### **Evitar el consumo de:**

Carnes rojas: Res, cerdo, cordero, y cualquiera que no sea orgánica (pollo o pavo de granja, pescados de criadero)

Mariscos y crustáceos, como las conchas, cangrejos, langostinos y camarones

Comida frita, golosinas dulces o saladas, incluyendo galletas, caramelos, papas fritas y similares, tanto industriales como caseras.

Azúcar de todo tipo, incluidos los edulcorantes. Sólo endulzar con miel en pequeñas cantidades, prefiriendo la oscura (que se obtiene de ciertas floraciones como la palta o aguacate)

Grasas y aceites como la mantequilla, la manteca vegetal, la margarina, alimentos fritos. Se puede usar aceites de oliva o palta extra virgen o virgen, pero no emplearlos en frituras.

Condimentos picantes como ají o chile.

Toda clase de embutidos, carnes conservadas, chorizos, salchichas, interiores o menudencias como hígado, riñones, mollejas, corazón, etc., preparados en cualquier forma.

Licores y toda clase de bebidas alcohólicas y también las no alcohólicas como gaseosas, jugos envasados, bebidas energéticas, etc.

Lácteos y derivados, como quesos, dulces, etc.

Granos, harinas y derivados que contengan gluten: Trigo, cebada, centeno y avena.

Soya y sus derivados, como leche de soya, tofu, carne de soya. Esta sugerencia es aplicable esencialmente a mujeres; en hombres sólo en caso de cáncer estrogénico.

#### **Consumir moderadamente:**

Carnes de pollo y pavo, retirando la piel y la grasa interior

Pescados, preferir los azules como el atún, caballa, jurel, bonito, sardina, anchoveta, trucha, salmón.

Preparar las carnes antedichas en forma de sudados, al vapor, hervidos, al horno o fritos en agua, **no** en aceites o grasas.

No exceder de una porción de 50 gramos interdiaria.

En casos de cáncer de próstata, se sugiere consumir pescados azules en la forma indicada diariamente, la porción puede aumentar a 100 gramos

#### **Consumir libremente:**

Verduras y frutas de todo tipo, preferir los productos orgánicos, en los que no se hayan utilizado pesticidas, herbicidas ni fertilizantes sintéticos.

**Incluir todos los días** al menos dos porciones de una o más de estas verduras: Brócoli, Col o Repollo, Coliflor, Col de Bruselas, nabo, rabanito.

Otras verduras a consumir diariamente son: Ajo, cebolla, poro o ajo porro, alcachofa.

Otras frutas a consumir diariamente: **Plátano maduro** (con marcas marrones. Mientras más marcas, mejor).

Las frutas deben comerse con moderación, no más de dos al día, al menos 2 horas después o 1 antes de las comidas.

En lo posible consumir las frutas y verduras crudas, si no es posible, cocinar ligeramente preferiblemente al vapor.

Cereales, granos y semillas integrales; consumir abundante quinoa.

**Tomar diariamente** chicha o extracto de maíz morado y jugo o extracto de camu camu y de granada, por su alto poder antioxidante y antiinflamatorio, con mínimo endulzado con miel oscura de abeja, evitando azúcares y edulcorantes químicos.

**Incluir** en toda comida los siguientes condimentos: **Palillo o cúrcuma, orégano, mejorana, romero, perejil, tomillo.**

Tomar al menos 1 - 2 litros de agua al día; si ha sido clorada, pasarla por un filtro de carbón activado.

## 2: Otras sugerencias muy útiles

Escoger al mejor médico posible, aquel que se interese y comprometa realmente con nuestra salud.

Considerar ayudas complementarias como productos herbales como la Graviola, la Uña de Gato, homeopatía, acupuntura, meditación, etc.

Hacer un procedimiento depurativo previo a cualquier tratamiento:

Ayuno de 5 días: Agua y jugos de verduras y poco de frutas

Tomar extractos o infusiones o decocciones o cápsulas de plantas depurativas: Manayupa, Carqueja, Muña entre otras.

Limpieza de colon

Bañarse en tina con aproximadamente 100 litros agua caliente (sin excederse), con 2 kilos de sal, al menos 3 veces por semana. Si no es posible el baño de tina, poner los pies en un balde con agua caliente hasta lo más alto posible, con 20 gramos de sal por cada litro 3 veces al día.

Reír y oír buena música: Se ha comprobado que tanto la risa, aún provocada y sin ganas, como la buena música que eleve nuestro espíritu, son altamente terapéuticas en cualquier caso.

Hacer ejercicios moderados, como caminar o nadar, un poco de gimnasio, también tiene un efecto muy favorable, pero no llegar al cansancio.

Reconectarse con la naturaleza, con los paisajes, con el sonido de los pájaros, de un río, con los olores del campo también ejerce una positiva influencia en la salud

Reconciliarse con la familia y amigos

Aumentar nuestra solidaridad con la gente que necesita, salir un poco del yo y entregarse al servicio de los demás.

Reconciliarse con Dios, darle gracias, pedirle perdón y pedirle su ayuda con insistencia. No sé si sean creyentes, pero aunque no lo sean, será bueno que tengan en cuenta que a pesar de nosotros mismos, nuestra Madre la Virgen María es una excelente y preocupada Madre celestial,

extraordinaria mensajera que nos acoge en nuestras tribulaciones sin reprendernos y con extraordinaria dulzura.

Reconfortados con estas acciones, debemos enfrentar a la enfermedad con fuerza y dignidad, con entereza y decisión, con alegría y optimismo, dispuestos a luchar hasta vencer incluso en las circunstancias más difíciles, porque la vida vale la pena vivirla si se ha vivido con intensidad, disfrutando los buenos momentos y aprovechando las enseñanzas de los malos momentos.

Para mayor información y conocer nuestra galería de productos naturales, visite:

[www.nutrihealers.com](http://www.nutrihealers.com)

Anuncio: La información presentada no pretende constituir un diagnóstico ni tratamiento, ni su propósito es curar o mitigar ninguna enfermedad.

Lo manifestado sólo tiene propósito informativo, educativo y de entretenimiento.

Las sugerencias no reemplazan al consejo ni las indicaciones de su médico. Le instamos a que visite a su médico, siga sus indicaciones y comparta con él lo sugerido en este escrito, a fin de que lo tenga en consideración

NutriHealers