

MeTime

La vida no
consiste en tener
buenas cartas,
sino en jugar bien
las que uno tiene.

¡Disfruta de tu Pack!

Amarillo.

Hola,

Gracias por estar ahí y por leerme.

Si me he embarcado en este viaje contigo es porque la palabra Cáncer está cada día más cercana. Un día llama a la puerta de nuestros amigos, de nuestra familia, a la nuestra y se cuela dentro, así sin más, sin avisar, como un disparo y viene para cambiarnos la vida.

En realidad, nos suena como una sentencia de muerte. Ya esa ni nombrarla, no vaya a ser que...que aparezca y nos ¿joda la vida? Pues eso que hay cosas que en esta sociedad mejor no se nombran porque así no existen, al menos no en nuestro mundo, al menos no en el mío, al menos no ahora; a mí no, a mí eso no me va a pasar yo hago deporte, no tengo edad, no tengo tiempo, tengo una vida muy interesante, es que no, no me viene bien... Y de repente...

Aquí estamos sentad@s.

Creo que en la vida hay cosas que no sabemos mirar porque ya nos han dicho cómo hay que miraras y por lo tanto nos conformamos con esa visión sin intentar ir más allá, sin comprender nada, sin cuestionar nada. Esto es así porque... ¿Porque qué?

En la lista de las cosas que nos han dicho cómo mirar están el dolor, la muerte, la pobreza, la enfermedad, las personas con minusvalía de cualquier tipo, la belleza o la fealdad, el cáncer...

Alguien dijo que la vida es tan buena maestra, que cuando no aprendes la lección, te la repite una y otra vez, hasta que la aprendes. También de vez en cuando te da un aprendizaje extra, tipo máster, sólo que se llama crisis o enfermedad.

Me siento una persona afortunada porque un día siguiendo no sé qué impulso hice mi primer viaje a África, luego le seguirían otros más largos, para instalarme allí, para trabajar allí, para enamorarme allí, para morir allí, para vivir allí y luego otra vez aquí. He dicho para morir allí, sí, porque lo hice. Yo llegué siendo una persona y volví siendo otra. Estaba llena de prejuicios, de miedos, de falta de conocimiento del que no se aprende en los libros. Para vivir allí sentí al bajarme del avión un golpe de calor tan fuerte como quien se mete en una sauna, me agobié porque no sentía como el aire entraba en mis fosas nasales, hasta que fui consciente de mi respiración y así empezó todo. Eso fue como si alguien me dijese vale, ¿quieres vivir aquí? Desnúdate de todo lo que traes, te daremos otra “ropa” (física, emocional) utilizarás otros códigos para relacionarte con la gente...te vamos a enseñar a mirar, a ver, a entender. No fue un proceso fácil, muchas veces lloré por el camino.

Una de esas veces, me tocó llevarle los medicamentos a una leprosa. Yo estaba aterrorizada por si acaso me podía contagiar, pero la mujer ciega detectó mi pánico y me dijo desde la distancia tapándose con una tela la boca y las narices:

- La lepra no se transmite a través de un abrazo o un apretón de manos. Se transmite a través de gotas de saliva por eso me tapo. Acércate, dame los medicamentos, mira mis manos, dejaré de hablar, mírame a la cara quiero sentirme persona.

Se destapó la cara, observé que ya no tenía apéndice nasal, ni pelo en las cejas ni en las pestañas, la piel con manchas de hiperpigmentación, los ojos idos; en ese tipo de lepra, Lepra Lepromatosa a la cara se le llama Facies Leonina, y en verdad la mujer tenía cierto parecido con un felino.

Entonces la mujer empezó a hablarme de cómo había perdido partes de su cuerpo, pero eso la había enseñado a descubrir o potenciar otras.

Así traspasé por primera vez la barrera del miedo, de la pobreza, de la enfermedad, de la fealdad y pude ver lo que había detrás.

No dejaré de agradecerle nunca a aquella mujer el tremendo regalo que me hizo, me regaló la vista.

He perdido muchos amigos y amigas en la batalla contra el cáncer, otros lo han vencido.

Por casualidad, no por casualidad no, porque la casualidad no existe, llegó a mis manos "El mundo amarillo" de Albert Espinosa. Él también habla de esta visión.

"El cáncer no necesita un libro para vencerlo, dice Albert, eso sería una total falta de respeto a todos los que luchan contra el cáncer y a los que están con ellos. No hay claves, para vencer el cáncer, ni una estrategia secreta. Tan sólo debes escuchar tu FUERZA, CREAR TU LUCHA Y DEJARTE GUIAR.

"El Mundo amarillo es un libro sobre lo que me enseñó el cáncer y cómo eso se puede aplicar a la vida diaria." Albert Espinosa.

El color amarillo es un color que expresa accesibilidad y cercanía. Creo que es el color más alegre. Está relacionado con alegría, felicidad, positividad y optimismo. Un chakra es un vórtice energético (Puntos bioenergéticos que se encuentran por todo el largo y ancho de nuestro cuerpo energético) Los Chakras actúan como puertas de entrada y de salida de la energía vital, absorben la energía, la procesan y la ajustan antes de asimilarla intonizándola a la frecuencia vibratoria óptima para cada ser.

El chakra del plexo solar es el tercero de los siete chakras y su color es el amarillo, se localiza en la región abdominal, por eso cuando se toman decisiones basadas en el instinto se dice que actuamos desde las entrañas. Éste es uno de los más importantes es crucial para el desarrollo personal de la persona y te ayuda a permanecer fiel a ti mismo.

Si sientes un enfado continuo es posible que está bloqueado

Para desbloquear este chakra son buenas las infusiones de jengibre y los masajes de cuerpo entero, con énfasis en el estómago y la parte baja de la espalda con aceites esenciales de jengibre, lavanda y menta. Los baños de sol también son muy efectivos.

Por eso esta caja es amarilla .

Amarilla porque a mí el dolor más fuerte hace que el plexo solar se me desequilibre, amarillo porque me obliga a mirar lo que no quiero, vencer mi miedo y aprender a ver.

Amarillo porque cuando intento mirar al sol, no puedo fijar mucho tiempo la vista, amarillo porque cuando miro los campos de trigo en verano y huelo a limones, pienso que no puede pasar nada malo. Definitivamente el amarillo (Amar-illo) porque contiene el verbo amar y el sufijo illo que tiene un valor diminutivo o afectivo. Me valen los dos, el amor a las cosas pequeñas, a los detalles que parecen no tener importancia pero sin los cuales nuestra vida no sería la misma y el amor en forma de afecto.

Espero que los artículos que encuentres en esta caja te ayuden a encontrar la fuerza para Vivir de forma consciente cada día.

Escucha lo que la vida trata de decirte, escucha y entiende lo que tu enfermedad te va a contar sobre ti que no conoces y Aprovecha esa vista nueva del camino, porque cuando aprendes a mirar también descubrirás otro mundo en todo aquello que te rodea.

En esta caja encontrarás un preparado de flores de Bach para aceptar tu situación sin miedo, debes tomarlo 4 veces al día poniendo 4 gotas debajo de la lengua. No interfiere con ninguna medicación.

Crema para el cuidado de la piel, desodorante sin aluminio, Hidrante y lubricante vaginal (opcionales) Lápiz cejas.

Infusión ayurvédica de jengibre y limón.

El jengibre es un estimulante del tracto gastro intestinal y ayuda al movimiento fomenta el flujo de saliva, la bilis y las secreciones gástricas. El rizoma de jengibre está formado por muchas sustancias fotoquímicas (sustancias beneficiosas para la salud pero que no aportan nutrientes) Los gingeroles (principal componente de rizoma de jengibre fresco) y los Shogaols (componentes del jengibre seco). El jengibre tiene propiedades antieméticas (Prevención de náusea y /o vómito) ya que en el interior del tracto intestinal aumenta el tono y la motilidad gástrica y favorece el vaciamiento gástrico debido a acciones anticolinérgicas y antiserotonérgicas)

Durante la fase de quimioterapia pueden aparecer diferentes tipos de náuseas:

- 1.-Náusea anticipatoria(antes de empezar la quimioterapia)
- 2.-Náusea aguda(dentro de las 24 horas de la quimioterapia)
- 3.-Náusea atrasada(desde las 24 horas 5 horas postquimioterapia)

Al realizar varios estudios del uso de jengibre en las náuseas producidas por quimioterapia se ven que de cada 7 casos , 5 responden favorablemente a la toma de 1000-1500mg /día fraccionándolo en diferentes tomas.

Los aceites esenciales más recomendados son los que detallo a continuación:.

- Lavanda (*Lavanda angustifolia*)
- Sándalo (*Santalum album*)
- Geranio (*Pelargonium graveolens*)
- Naranja dulce (*Citrus sinensis*)
- Menta (*Mentha x piperita*)
- Jengibre (*Zingiber officinale*)
- Mejorana (*Origanum majorana*)

Las **propiedades asignadas a estos aceites esenciales**, a partir de estudios científicos que las avalan sobradamente son: prevención insomnio, estrés, espasmos musculares, dolor náusea y depresión.

- Estos aceites se pueden utilizar por inhalación directa o utilizando un difusor, por masaje en la piel o bien mezclándolos con sales de baño y lociones.

Me llama poderosamente la atención que cada vez que se diagnostica un cáncer en España, no haya un asesoramiento nutricional adecuado, que coman sano les dicen, pero nadie se pone a estudiar los hábitos alimenticios del paciente, ni les asignan citas con nutricionistas. Intentamos matar a las células del cáncer a cañonazos. Las células cancerígenas se alimentan como todas las células y ¿Qué comen? ¿Se Alimentan de forma diferente al resto de las células? Y si es así ¿Qué pasaría si les quitásemos los alimentos que consumen? Pues que no sobrevivirían.

Por este motivo incluyo una serie de artículos que te pido leas detenidamente para que reduzcas todo lo que puedas los alimentos que necesitan las células cancerígenas para desarrollarse.

¿Qué es la alcalinidad y por qué es importante una dieta alcalina?

EL pH, el potencial del hidrógeno, mide el grado de acidez o alcalinidad de un organismo, variando sus valores del 0, que es el grado más ácido, al 14, el más alcalino. El organismo del cuerpo humano se mantiene equilibrado en un rango del 7,35 al 7,45. Sin embargo, si se ingieren alimentos muy ácidos de forma continua, este equilibrio podría verse amenazado ya que, para contrarrestar la acidez, el organismo humano debe hacer un sobreesfuerzo acosta de otras funciones básicas del cuerpo, luego puede desarrollar otros problemas de salud relacionados con el peso.

En este caso, vamos a hablar de la relación que existe entre [el cáncer y la alcalinidad](#), puesto que la alcalinidad también representa una mayor oxigenación del cuerpo y, cuando hay oxígeno en la sangre y un pH alcalino, las enfermedades lo tienen mucho más difícil para desarrollarse y evolucionar.

¿Qué es la dieta alcalina?

Se ha demostrado con numerosos estudios e investigaciones que las células cancerosas aumentan su crecimiento cuando se encuentran en un organismo muy ácido, debido a que los tejidos ácidos pierden su capacidad de intercambiar oxígeno, por lo que el bajo nivel de oxígeno resultante es el medio idóneo para la reproducción de las células cancerosas. Por este motivo, durante el tratamiento de la quimioterapia, es muy recomendable seguir una dieta alcalina, evitando, en la medida de lo posible, todos aquellos alimentos que sean demasiado ácidos para nuestro organismo.

Una dieta alcalina es una alimentación en la que se consume, principalmente, todos los alimentos alcalinos que tengan la capacidad de elevar el grado de pH en nuestro organismo y oxigenar todas las células. La forma de cocinar los alimentos o comerlos directamente en su estado crudo, también influye directamente en la alcalinidad que nos proporcionan los mismos.

¿Cómo beneficia al cuerpo la dieta alcalina?

La quimioterapia es uno de los tratamientos más duros a los que se puede someter una persona, deja al cuerpo sin fuerzas y sin energías, con un sistema inmunológico muy debilitado y vulnerable. Por esto, es muy importante ayudar a luchar al organismo con todos los medios posibles durante este tratamiento, y a recuperarse después del mismo.

La mejor forma de hacerlo es a través de la alimentación alcalina, ya que, además de dar la energía que necesita una persona, ayudará a luchar contra el cáncer desde dentro, creando las condiciones óptimas para que este no se pueda reproducir, y que la quimioterapia tenga un éxito rotundo. Cuando conseguimos unos buenos niveles de pH en nuestro organismo, debido a la ingesta de alimentos alcalinos, nuestro sistema inmunológico se fortalece y conseguimos que la células del cuerpo se oxigenen y puedan expulsar todas las toxinas.

Además de la dieta alcalina, podemos utilizar un sinfín de plantas medicinales que beneficiarán al cuerpo de diversas maneras, dándole más vigor, vitalidad y ayudándole a restablecerse de todos los desequilibrios y desajustes por los que ha podido pasar

¿Cuáles son los alimentos más alcalinos?

Con las técnicas de hoy en día, se puede diferenciar claramente los alimentos ácidos de los alcalinos, incluso dentro del grupo de estos últimos, se puede diferenciar cuáles son los más alcalinos y los menos. A continuación, se muestra una lista descendente de los alimentos alcalinos que podemos consumir para mejorar nuestra salud.

- Los alimentos más alcalinos, entre ellos destacan: agua alcalina con un pH de 8,8, la sal de Himalaya, la hierba de cebada, de avena y de trigo, el pepino, la col rizada, las espinacas, el perejil, el brócoli, los germinados, las algas marinas, las bayas goji, el limón y el pomelo.

- **Alimentos muy alcalinos:** aguacate, remolacha, pimentón y pimienta, el repollo, las berenjenas, apio, endivia, ajo, jengibre, judías verdes, lechuga, espárragos, cebollas, rábano, rúcula, tomate y el té verde.
- **Alimentos medianamente alcalinos:** alcachofa, coliflor, zanahoria, cebollas, calabacín, puerros, berro, coco, quinoa, espelta, lentejas, aceite de oliva, aceite de lino y aceite de coco.
- **Alimentos neutrales o poco acidificantes:** judías negras, garbanzos, seitán, pasas, melón, nectarinas, ciruelas, cerezas, sandía, amaranto, salmón, leche de arroz, leche de soja, anacardos, nueces, avellanas, mango, papaya y aceite de girasol.

Hay que recalcar que, cuantos más alimentos crudos se consumen, mejor será nuestra dieta, además de evitar totalmente las harinas, los azúcares y todos los productos procesados, ya que incrementan la acidez de nuestro organismo de una manera considerable. Otros de los alimentos que es preciso dejar de consumir desde el primer momento, cuando nos enfrentamos a una enfermedad seria, como es el caso del cáncer, es el alcohol y el café, así como todas las demás bebidas azucaradas, ya que son algunos de los alimentos más acidificantes para nuestro organismo. Por lo que se ha podido comprobar, en una dieta alcalina se consumen básicamente muchos vegetales, sobre todo, los de hoja verde, y frutas, agua y tés alcalinizantes.

TAGS: [cáncer](#) [alimentación](#) [cuerpo](#) [Km.0](#) [alcalino](#)

Diez maneras de alcalinizar tu dieta

Todo lo que comemos tiene un fuerte impacto en nuestro cuerpo y en nuestra mente, afectando en mayor o menor cantidad en distintos aspectos de la salud que van desde los huesos hasta el sueño, pasando por el funcionamiento de cada una de las partes y sistemas del cuerpo.

- Comer cinco veces fruta o verdura al día
- Exprimir un limón o lima en tu agua
- Aderezar la ensalada con vinagre de manzana
- Cambia el café por el té verde
- Dos veces a la semana, sustituye una comida de proteína animal por verduras
- Reduce el consumo de azúcar y las bebidas gaseosas
- Reduce el consumo de carbohidratos refinados
- Aumenta el consumo de vitamina C
- Incorpora vegetales marinos a tu dieta

- Lleva un control de tu nivel de pH

Algunos alimentos que son buenos para nuestro objetivo son zumos vegetales, vegetales de hoja, pepino, limón o melón, entre otros. Por otro lado, deberíamos evitar en medida de lo posible azúcares procesados, carne convencional, café, alcohol y bebidas refrescantes azucaradas.

Beneficios de la alcalinidad

Mantener un correcto nivel de alcalinidad en nuestro cuerpo nos va a portar una serie de efectos positivos que se van a notar de forma gradual a partir de la aplicación de la dieta.

- Conseguirás una piel más elástica y con aspecto más joven
- Dormirás más y mejor
- Aumento considerable de energía física
- Serás menos propenso a sufrir resfriados, dolores de cabeza y gripes
- Mejor digestión de alimentos
- Disminución de artritis
- Disminución de osteoporosis
- Aumento de la capacidad y alerta mental

Lo que hemos de tener claro es que un cuerpo ácido no es un cuerpo sano. Mantenerse en un estado ácido nos pone en riesgo de todo tipo de enfermedades crónicas, aumento de peso e incluso reducción de años de vida.

Alimentación y cáncer (Extraído del artículo publicado La revista Vivo Sano nº 13. Elisa Blázquez Blanco

En la práctica médica se utilizan **fórmulas hipercalóricas** y enriquecidas para aumentar la densidad nutricional de la dieta. El problema es que estas formulaciones suelen ser ricas en azúcares, grasas saturadas y están elaboradas a base de lácteos principalmente. Aunque supongan un aumento interesante de calorías, resultan difíciles de digerir, son inflamatorias y aportan grandes cantidades del principal combustible de la célula cancerosa, el azúcar. Mi recomendación es que se elaboren **batidos hipercalóricos** de forma casera a partir de fuentes naturales como son los frutos secos, el aceite de coco, cereales integrales, fruta fresca y proteínas vegetales en polvo de calidad como son la proteína de guisante, cáñamo o girasol.

La dieta del paciente con cáncer también debe estar diseñada para **depurar el hígado, proteger el intestino y tener un sistema inmunológico más fuerte.**

- **Depurar el hígado:** consumir licuados verdes cada día, incorporar infusiones de cardo mariano y boldo después de las comidas, preparar caldos de verdura depurativos y tomar verduras amargas como la alcachofa, el diente de león, las endivias o la achicoria.
- **Proteger el intestino:** evitar el consumo de lácteos y gluten, consumir vegetales en todas las comidas para asegurar un correcto aporte de fibra, incorporar alimentos probióticos como el miso, el chucrut o el kéfir.
- **Aumentar las defensas:** incorporar en la rutina alimentos antioxidantes como el acai, los frutos rojos, el té verde, la cúrcuma o el shitake. Evitar carencias de zinc (presente en pescados, algas, yema de huevo, levadura de cerveza, legumbres, setas) y hierro. Aumentar el consumo de grasas omega 3 (pescado azul de pequeño tamaño, lino, chía) y asegurar que los niveles de vitamina D3 están correctamente.

La elección de comida se resume básicamente en estas 8 pautas:

1. Consumir **alimentos naturales**, sin aditivos sintéticos y de producción ecológica.
2. Comer grandes cantidades de **vegetales**, enfatizando la diversidad y la elección de vegetales de diferentes colores para aumentar el consumo de fitoquímicos contenidos en las plantas.
3. Consumir **cereales integrales** para asegurar el correcto aporte de hidratos de carbono de lenta absorción. Principalmente en las primeras horas del día. Evitar refinados y los cereales con gluten.
4. Consumir una **cantidad adecuada de proteínas y calorías** para mantener un peso saludable, enfatizando el consumo de proteínas a partir de legumbres, pescado, frutos secos, semillas y huevos ecológicos.
5. Aumentar el consumo de **grasas omega 3 y monoinsaturadas**. Incluir el aceite de coco en el plan de comidas.
6. Sustituir la leche, el queso y los helados por **alternativas no lácteas** como la bebida de almendras, arroz, avena o quínoa.
7. Evitar **azúcar** y alimentos de alto índice glucémico. Consumir las frutas y las alternativas saludables de edulcorantes como la melaza de arroz o estevia cuando haya apetencia por dulces.
8. Beber abundante **agua** durante los tratamientos. Las bebidas más adecuadas agua filtrada, infusiones, té verde y licuados verdes para mantener la hidratación.

EL CÁNCER SE ALIMENTA DE AZÚCAR... sin alimento, no sobrevive.

EL CÁNCER SE ALIMENTA DE AZÚCAR... sin alimento, no sobrevive.

Por su metabolismo anaeróbico, el cáncer consume primariamente glucosa. Debido a su ineficiencia para usarla, los cánceres tienen un apetito voraz por la glucosa. Es por esto que el exceso de consumo de azúcares tiende a promover el crecimiento del cáncer. La Stevia es el edulcorante ideal para casos de cáncer y apto para todo tipo de persona.

La mayoría de los pacientes reciben poca o nada "Asesoría nutricional" la que debe ser en particular destinada a la lucha contra el cáncer. Eso quiere decir por un lado hacer un terreno lo menos propicio para que la célula cancerígena se desarrolle o se disemine y por el otro fortalecer el sistema inmunológico de manera que sea el propio organismo que se defiende y destruya el cáncer. Las medicinas Alternativas o Complementarias, conocen muy bien esto, especialmente la llamada Medicina Biológica y uno de sus principios en la terapia, es eliminar el principal combustible favorito del cáncer: la Glucosa.

La explicación de este fenómeno se la debemos al Dr. Otto Warburg, Premio Nobel en Medicina en 1931, quien descubrió por primera vez que las células cancerígenas tienen un metabolismo energético diferente al de las células sanas.

En términos simples es que las células cancerígenas consumen 3 a 4 veces más glucosa que las normales, pero ésta glucosa no se transforma en ATP (Energía) sino que fermenta en la célula, produciendo "ácido láctico" como deshecho, así el tumor tiene un pH más ácido, terreno fértil para su desarrollo, así les confiere la propiedad por un lado de ser más agresivas y más resistente a los tratamientos y por otro este ineficiente proceso de metabolismo energético hace que el cáncer desperdicie energía y el paciente se siente fatigado, cansado y mal nutrido. Esta es una de las razones del por qué el 40% de los pacientes de cáncer mueren por malnutrición y caquexia.

De ahí que las terapias contra el cáncer deben regular los niveles de Glucosa a través de la dieta, suplementos nutricionales y una orientación profesional acompañada de la autodisciplina del paciente. El objetivo no es eliminar azúcares o carbohidratos completamente de la dieta sino mantener los niveles de glucosa en unos márgenes estrechos para conseguir matar de inanición al cáncer y fortalecer el Sistema Inmunológico.

En este aspecto la ingesta de azúcar debe ser eliminada, sumado a que la azúcar blanca es una sustancia tan aditiva como las drogas, que provoca estragos en el organismo. Cuando consumimos azúcar el sistema inmunológico se debilita durante 6 horas, situación bastante amenazante para el paciente con Cáncer, que ya tiene su sistema inmunológico bastante deprimido, sumado a que el azúcar blanca no nos aporta nada nutritivo, por el contrario, roba vitaminas y minerales principalmente del grupo B, tan necesarias para el paciente con cáncer.

Una de las alternativas desarrolladas por la industria para reemplazar el azúcar ha sido la "Fructosa" sin embargo se ha comprobado que esta aunque se denomine igual que la fructosa de la fruta, no es tal, es un químico y que el cuerpo no la metaboliza como la fructosa natural, porque la considera como extraña.

¿LA SOLUCIÓN ES SUSTITUIR EL AZÚCAR POR ENDULZANTES ARTIFICIALES?

Lamentablemente como dice el refrán "Muchas veces es peor el remedio que la enfermedad".

Vamos por partes:

LA SUCRALOSA: es básicamente azúcar clorada y por lo tanto presenta muchos de los riesgos del cloro. Las dioxinas son un subproducto del procesamiento del cloro, un carcinógeno muy potente 300.000 veces más que el pesticida DDT (diclorodifeniltricloroetano).

LA SACARINA: También es un cancerígeno, que ha sido prohibido en muchos países en el mundo.

EL ASPARTAME: sin duda el más nocivo de los edulcorantes. Produce alteraciones a nivel Sistema Nervioso Central, Hepático etc. Tumores en el cerebro, esclerosis múltiple, Lupus, epilepsia, síndrome de fatiga crónica, el mal de Parkinson, Alzheimer, linfomas, defectos de nacimiento, fibromialgia y diabetes, entre otras.

Y por increíble que parezca de hecho los edulcorantes artificiales engordan y son iguales de perjudiciales que el azúcar para los diabéticos. Considerando además que existe una estrecha relación entre Diabetes y Cáncer. Lo que ha sido demostrado por varios estudios los cuales han revelado desde hace tiempo la relación que existe entre la Diabetes y el riesgo aumentado de padecer Cáncer, (páncreas, colon, hígado y otros cánceres) como también la relación en el aumento del avance del Cáncer y la mortalidad en los pacientes diabéticos.

Frente a toda esta problemática ¿cuál es la solución para endulzar nuestros alimentos y no dañar el organismo?

La respuesta es que ahora lo podemos hacer de una forma natural y además que nos beneficie con un producto maravilloso, son las hojas de Stevia.

¿QUÉ ES LA STEVIA?

La Stevia es un arbusto cuyos extractos son 300 veces más dulces que el azúcar... pero sin calorías. Este ha sido el endulzante de los indios guaraníes por siglos y será el gran hito en el mundo de las dietas y como tratamiento natural de muchas patologías en especial el CÁNCER y la Diabetes.

STEVIA, DULCE REVOLUCIÓN

Su nombre científico es Stevia Rebaudiana. Esta hierba es conocida también como "Hierba Dulce" (Ka-á he-é o Caá-jhe-é) y nos ofrece una gran cantidad de beneficios para nuestra salud. La Stevia, es una planta originaria de Paraguay, cuyo extracto endulza 300 veces más que el azúcar común, y no aporta ni una caloría. A diferencia de los demás edulcorantes, la Stevia resiste altas temperaturas sin volverse tóxica, lo que permitirá industrializar un mayor número de productos dietéticos. Se sabe que muchas compañías importantes ya están pensando en incorporarla. Sus beneficios también llegan a quienes la consumen. Estudios de la Universidad de Aarhus, en Dinamarca, la presentan como un excelente coadyuvante al tratamiento de la diabetes tipo 2, mientras que descubrimientos hechos en Taiwán indican que es eficaz para la prevención de problemas cardíacos.

Por todas sus propiedades esta hierba dulce es beneficiosa en muchas otras patologías y especialmente el Cáncer, considerando que es una enfermedad que compromete muchos sistemas y los pacientes tienen muchas veces patologías asociadas, como diabetes, hipertensión, infecciones, obesidad (Cáncer de Mama), fatigabilidad etc.

Propiedades Químicas de Las hojas de Stevia

El sabor dulce de la planta se debe a un glucósido llamado esteviosida, compuesto de glucosa, y rebaudiosida.

Las hojas de Stevia en su forma natural son 15 veces más dulce que el azúcar de mesa (sucrosa). Y el extracto es de 100 a 300 veces más dulce que el azúcar.

La concentración de steviósidos y rebaudiósidos en la hoja seca es de 6% a 10%, habiéndose registrado ocasionalmente valores extremos de 14%.

Diversos análisis de laboratorio han demostrado que las hojas de Stevia es extraordinariamente rica en:

- Hierro, Manganese, Cobalto y Vitamina C
- No contiene cafeína.
- Los cristales en estado de pureza funden a 238° C.
- Se mantiene su sabor estable a altas y bajas temperaturas.
- No fermenta.
- Es soluble en agua, alcohol etílico y metílico.

Informe Nutricional

Calorías: 0 Colesterol: 0

Grasas saturadas: 0 Carbohidratos Totales: 0

Azúcares: 0

Beneficios para la salud

Las hojas de Stevia:

- Edulcorante
- Antiácida
- Antibacteriana bucal
- Antidiabética e Hipoglicemiante.
- Cardiotónica
- Diurética e Hipotensora y vasodilatadora.
- Digestiva, Facilita la digestión y las funciones gastrointestinales
- Favorece absorción de grasas y mejora el metabolismo
- Nutre el hígado, el páncreas y el bazo

- Contrarresta la fatiga

Las hojas de Stevia no tiene calorías y tiene efectos beneficiosos en la absorción de la grasa. Contiene proteínas, vitaminas y minerales. Facilita la digestión y las funciones gastrointestinales, nutre el Hígado, el Páncreas y el Bazo.

Las hojas de Stevia son importantes para la gente que desea perder peso, no sólo porque les ayudará a disminuir la ingesta de calorías, sino porque reduce los antojos o la necesidad de estar comiendo dulces.). También alivia las “hambres falsas” y ayuda a promover la sensación de bienestar.

No se reportan efectos secundarios de ninguna clase, como efectos mutagénicos u otros efectos que dañen la salud. 1 taza de azúcar equivale a 1

½ a 2 cucharadas de la hierba fresca o ¼ de cucharadita del polvo de extracto.

Estudios anotan su actividad antibiótica, especialmente contra las bacterias *Escherichia Coli*, *Stafilococos Aureus*, y *Corynebacterium Difteriae* así como también contra el hongo *Cándida Albicans* productor frecuente de vaginitis en la mujer.

Es también un antibiótico bucal.

No afecta los niveles de azúcar sanguíneo, por el contrario, estudios han demostrado sus propiedades hipoglucémicas, mejora la tolerancia a la glucosa y es por eso que es recomendado para los pacientes diabéticos y pacientes con Cáncer.

A las hojas de Stevia también se le confieren propiedades para el control de la presión arterial, ya que tiene efecto vasodilatador, diurético y cardiotónico (regula la presión y los latidos del corazón.)

En aplicaciones externas se usa para el tratamiento de la piel con manchas y granos (con este fin podemos encontrarla en Europa).

Cómo se utilizan las hojas de Stevia

Las propiedades edulcorantes de esta hierba dulce son ideales para satisfacer las necesidades de consumidores que deben controlar la ingesta de azúcares por padecer problemas de salud vinculados a desórdenes metabólicos como la diabetes. También para aquellas personas con dificultades para ingerir azúcar en exceso, ya sea por intolerancia o problemas vinculados a la obesidad y especialmente en enfermedades como el Cáncer, en la cual se debe suprimir la ingesta de Azúcar. El extracto obtenido de la Stevia es usado como edulcorante de mesa y como aditivo para endulzar diversos tipos de preparados tales como, té, bebidas, gaseosas, confituras, repostería, salsas, pickles, productos medicinales, de higiene bucal, gomas de mascar y golosinas etc.

Se puede utilizar en todo, en la preparación de cualquier alimento. También se puede usar las hojas de Stevia en forma infusión y beberse como cualquier té o bien utilizarlas para endulzar otras bebidas o alimentos.

Las hojas de Stevia se encuentra en las tiendas de productos naturales en muchos países, en forma de extracto, polvo o en su forma natural sin embargo en nuestro país es bastante escasa.

Más información en: La Revolución de la Salud

Por: E.U. Cecilia Toro Stone, Enfermera Oncóloga, Terapeuta

Tu estado de ánimo y lo que comes tiene mucho que ver con las células cancerosas.

El ganador del Premio Nobel Dr. Otto Warburg descubrió que las células cancerosas sólo crecen en un estado de bajo consumo de oxígeno. Cuando las células y tejidos del organismo son ácidos (pH inferior a 6,5 a 7,0), pierden su capacidad para el intercambio de oxígeno y así van expulsando oxígeno, aumentando sus probabilidades de convertirse en cáncerosas. "La falta de oxígeno y la acidosis son las dos caras de una misma moneda: cuando tienes uno, tienes el otro," aseguró Warburg.

Así que cuando las células de tu cuerpo y sus tejidos son alcalinos (por encima de pH de 7.0) las células cancerosas tienen dificultades para sobrevivir debido a la alta cantidad de oxígeno presente. Un tejido alcalino tiene 20 veces más oxígeno que los tejidos ácidos. En un pH de 8.0 o mayor, las células cancerosas y el cáncer que causan los microbios patógenos (virus, bacterias, hongos) no pueden sobrevivir.

Los tejidos cancerosos son tejidos ácidos, mientras que los sanos son tejidos alcalinos," indicaba el experto. Por lo tanto, el cáncer no es nada más que un mecanismo de defensa que tienen ciertas células del organismo para sobrevivir en un entorno ácido y carente de oxígeno.

La mayoría de la gente nace con un pH cercano o neutro. Si tu pudieras mantener el pH de los tejidos de tu cuerpo en alguna parte entre 6.5 a 7.40 sería muy improbable que te enfermaras. Pero hoy en día el estrés y la mala alimentación han hecho que casi todos vivan en estados de acidez.

¿Estrés?

Un cuerpo que vive en acidosis tiene la adrenalina empobrecida. Los niveles de adrenalina empobrecida son causados principalmente por la tensión interna prolongada, como resultado de una fuerte carga emocional y mental causados por episodios traumáticos o estresantes en la vida de una persona.

Suprimir la ira, el odio, el resentimiento y el dolor que crean un desagüe y posible agotamiento de las reservas de adrenalina. Por eso es importante que te expreses y liberes la tensión de manera permanente. El deporte es una de las mejores opciones o el acudir a ayuda profesional para ayudar a eliminar los dolores emocionales existentes. Todas las verduras crudas: A pesar de que algunas son ácidas dentro del organismo tienen reacción alcalinizante. Toma notas que

crudas aportan oxígeno, cocidas no. Incluyen: alfalfa, remolacha, brócoli, zanahoria, coliflor, apio, pepino, berenjena, ajo, guisantes, col rizada, lechuga, hongos, cebolla, chiles, etc.

Frutas: Igual que las verduras, que aunque el limón tiene un pH aproximado de 2.2, dentro del organismo tiene un efecto altamente alcalinizante (quizás el más poderoso de todos). Las frutas aportan saludables cantidades de oxígeno. Otras frutas incluyen: manzana, albaricoque, aguacate, banano o plátano, bayas, moras, melón, cerezas, coco, sandía etc.

3) Semillas: Son altamente alcalinizantes todas, incluyendo las almendras y castañas.

Aquí te dejo una lista de enlaces que creo te pueden ser útiles:

1.- <https://t.me/Chatcancerdemama>

Encontrarás los Chats por Comunidades autónomas o tipo de cáncer de mamá.

2.- Fundación Stanpa- Ponte guapa.

www.fundaciónstanpa.com/ Aquí hacen talleres de maquillaje y te enseñan el cuidado de la piel para pacientes oncológicos. Totalmente gratuito.

3.- Cáncer con Limón

<https://t.me/Cáncerconlimon>

4.- TODO PASA, TODO LLEGA

Noemi/Linktre

https://linktr.ee/mi_cancerdemama_triplenegativo

Esta chica creó los chats de telegram.

También hay una lista de Spotify creada por pacientes con cáncer de mama.

5.- Asociación Manos y Voces, almohadas contra el cáncer.

Un porcentaje de la recaudación de esta caja va a esta asociación para ayudar a la compra de material

Dos recomendaciones:

Si tienes que someterte a un tratamiento de quimio o radio muy agresivo que te haga perder el pelo, ten en cuenta que también puedes perder el de las cejas. La importancia es que afecta a tu mirada y a tu expresión facial. Por ello muchas mujeres antes de empezar esta terapia, si su piel y situación se lo permite se tatúan las cejas. Otra alternativa es simularlas con un lápiz y un cepillo especial, encontrarás eso en esta caja.

Vigila tu estado anímico, ojalá todo este contenido te ayude a abordar esta etapa de mejor manera, pero en cualquier caso no estaría de más que pidas ayuda psicológica, puedes encontrar psicólogos gratis en las diferentes asociaciones. Hablar con diferentes mujeres que han pasado por esto te puede ayudar a afrontarlo.

Y para despedirme aquí te dejo una serie de videos que espero te gusten y te sean útiles.

1.-Passenger. When we were Young

-<https://youtu.be/usSmZq0iWlo>

2.- Nighbirde- It's ok

<https://youtu.be/VVpNUhgyBA>

3.- OneRepublic –Someday

<https://youtu.be/MAos8oyuAOw>

4.-Vanesa Martin- Soy (Por ellas)

<https://youtu.be/7eeVEhKt7rM>

5.-Entrevista a Pau Donés

<https://youtu.be/uvinMcz8tYE>

6.-Jarabe de Palo (Pau Donés) Humo

<https://youtu.be/aEW001GcS9s>

7.-Jarabe de Palo. Estamos Prohibidos

<https://youtu.be/ITn91R9VBVM>

8.- Vivir Rozalem

<https://youtu.be/iqHb7Wan98E>

9.-Mujer de las mil batallas.

<https://youtu.be/iTZhLLPjAvY>

10.-Zaz- Tout là-haut(allí arriba)

<https://youtu.be/gDyF0hT8GAo>

11.- Entrevista Albert Espinosa

<https://youtu.be/loKHaljXxc>

12.-Tierra firme. Benjamin Amadeo, Macaco...

<https://youtu.be/REfMtgAra0>

Si subiéramos hasta lo más alto,

Si tomásemos altura,

Verías que el mundo es hermoso.

Hermoso.

Si fuéramos a cazar el eco

Que cura dolores y corazones,

Tal vez encuentres las palabras,

Palabras.

Más allá de las apariencias engañosas,

Detrás de nuestros lobos ocasionales,

Bajo nuestras máscaras cosidas de esperanza,

Las heridas de la infancia se esconden.

No hay nada, pero no se está tal mal aquí arriba.

Probamos las estrellas aquí arriba.

Olvidamos nuestras certezas.

Apreciamos la soledad.

Hacemos una escala aquí arriba

Para alimentar la calma.

Ya no jugamos al artificio

Sabemos por qué existimos,

Anda, ven, ven

Si subiéramos a lo más alto,

Para absorber mejor los colores

¿Podríamos silenciar nuestro ego?

¿Desenredar lo verdadero de lo falso?

Para buscar lo mejor en nosotros,

Libre como los corazones de los pájaros

Más allá de las falsas apariencias

En la adolescencia de nuestros guijarros

Bajo nuestras máscaras despreocupadas

duermen las heridas de la infancia.

Ya no jugamos al artificio,

Sabemos por qué resistimos.

Vamos, ven ven ven.

Tout là-haut – Zaz oct 2021 —

Porque ayer fueron mi abuela y mis amigos, porque hoy eres tú, porque mañana puedo ser yo.
Porque todos estamos en esta lucha, te hago saber que no estás sol@.

Un fuerte abrazo.

María José

Libros recomendados: El Mundo Amarillo de Albert Espinosa

Te invito a un mojito de Mabel Lozano

Películas recomendadas Cuarta Planta director Antonio Mercero

Bibliografía

<https://www.rioja2.com/n-121883-1120-la-importancia-de-la-dieta-alcalina-durante-la-quimioterapia/>

ELISA BLÁZQUEZ BLANCO, Responsable del Departamento de Nutrición de la Clínica Medicina Integrativa

Artículo publicado en la [Revista Vivo Sano nº13](#)

Johari, H (2002) Chakras, centros energéticos de transformación (vol112) Edaf

Leadbeater cwm(2018) Los Chakras ed Bronte

Campbell L, Pollard A, Roeton C. **The development of clinical practice guidelines for the use of aromatherapy in a cancer setting.** *Aust J Holist Nurs.* 2001 Apr;8(1):14-22.

<http://www.revistaestilo.net/estilodevida/1065905-444/8-alimentos-alcalinos-que-tratan-el-c%C3%A1ncer>.

Albert Espinosa: El mundo amarillo.