

SALUD / TENDENCIAS

Los 10 mejores ingredientes naturales anticáncer

El Ciudadano · 31 de agosto de 2015





El cáncer es la peor enfermedad que azota nuestro mundo actual. Todavía sin una cura certera, lo mejor que podemos hacer es comenzar a alimentarnos correctamente y hacer uso de estos ingredientes que nos da la naturaleza. Las células cancerígenas pueden ser derrotadas sin necesidad de quimioterapia, no es seguro, pero existen casos de gente que logra vencer al cáncer mediante remedios naturales. Investigaciones recientes han revelado un compuesto llamado TIC10, que desencadena en una proteína TRAIL (relacionada con el tumor necrosis factor-ligando inductor de apoptosis) que a su vez logra suprimir el desarrollo del cáncer evitando así que se propague a otras zonas del cuerpo. Estos 10 alimentos ayudarán a combatir las células cancerígenas:

1. Cúrcuma

Una buena forma de consumir la rica curcumina presente en esta especia, es añadiéndola por las mañanas de forma natural en zumos que podamos licuar. Tomar jugos naturales por la mañana es una buena forma de prevenir el cáncer gracias a la cantidad de antioxidantes que lograremos meter a nuestro cuerpo. Y la curcumina es uno de los mejores antioxidantes para el cáncer que existen. Además de ser anti-inflamatorio, ideal para comenzar bien el día

2. Algas Marinas

Nori Hijaiki, Wakame, Kombu Arame y otro tipo de algas marinas que son magnesio, calcio y yodo. Son además anti-inflamatorias y compuestas de valiosos antioxidantes que se encargarán de luchar contra los radicales libres, culpables de cada 2 x 3 intentar darnos cáncer.

3. Resveratrol

Es un compuesto fenólico del tipo antioxidante presente en las uvas. Inhibe la ciclooxigenasa-2 (COX-2), que ha demostrado reducir el crecimiento canceroso. Añade pues uvas cada mañana a tus zumos saludables. Y no quites las pepitas cuando licues el zumo, son muy sanas y donde más antioxidantes hay en la uva!

4. Chlorella y Spirulina

Una última investigación hecha en un prestigioso centro de Corea del Sur, indica que los carotenoides de Chlorella -un tipo de alga- son eficaces para prevenir el cáncer. La Spirulina también, es rica en vitamina B, E y K y tiene importantes propiedades inmunológicas.

5. Té verde

Además de adelgazante, este famoso té contiene epigallocatequina-3-O-galato (EGCG), una catequina capaz de bloquear tumores.

6. Este tipo de Verduras

Rúcula, brócoli, col, coliflor, col rizada y nabos son buenas verduras anticancerígenas. Ricas en vitamina C, E, K y ácido fólico, capaces de prevenir el daño en nuestro ADN e

inducir la muerte a las células cancerígenas que habiten nuestro cuerpo sin permiso.

7. Tomates

Durante años tomar jugo de tomate natural ha sido conocido siempre como un fuerte remedio anticancerígeno. Son una fuente rica en carotenoides, especialmente del tipo licopeno. Acostumbra al menos a tomar una vez a la semana un gazpacho de tomate, o zumo. Tu cuerpo te lo agradecerá en diversas variadas funciones.

8. Hongos

Los sabrosos hongos contienen compuestos como esquizofilano, ideales para ayudar a nuestro organismo a combatir el cáncer. Todo tipo de hongos, setas, champiñones comunes, todos los que sean comestibles te vendrán bien para prevenir el cáncer. No los cocines demasiado si los haces al fuego, cuanto menos hechos, más vitaminas y beneficios para tu cuerpo!

9. Ajo

Como a los vampiros, el consumo de ajo también alejará al cáncer. Contienen alicina, su principal ingrediente medicinal y un poderoso antioxidante. Consumir ajo fresco siempre es la mejor opción. No cuentes como consumo echar 1 cucharada de Ajo en Polvo en tu plato de arroz o tu carne. Es siempre mucho mejor que hagas uso del ajo natural, aplastándolo y picándolo para después echar en preparaciones. Siempre contendrán un 500% más de vitaminas que los aceites de ajos o los a penas presentes antioxidantes de las especias de cocina envasadas. Recuerda no cocinar demasiado el ajo, para evitar que se queme y haga que la comida sepa luego amarga.

10. Aceite de Cáñamo

Promueve el suministro de melatonina y la sanación de cuerpo completo. También es una fuente rica de ácidos grasos omega-3, omega-6 y ácidos omega-9. El Aceite de Cáñamo es totalmente legal (cañamo = marihuana industrial no psicodélica). El Aceite de Marihuana “Pura” es mucho más curativo, pero de momento ilegal, a no ser que vivas en un país moderno y avanzado como Uruguay, USA, Israel, o Alemania, donde si se permite la venta y receta de este demostrado aceite curativo de cáncer.

Vía: <http://ecoremedios.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)