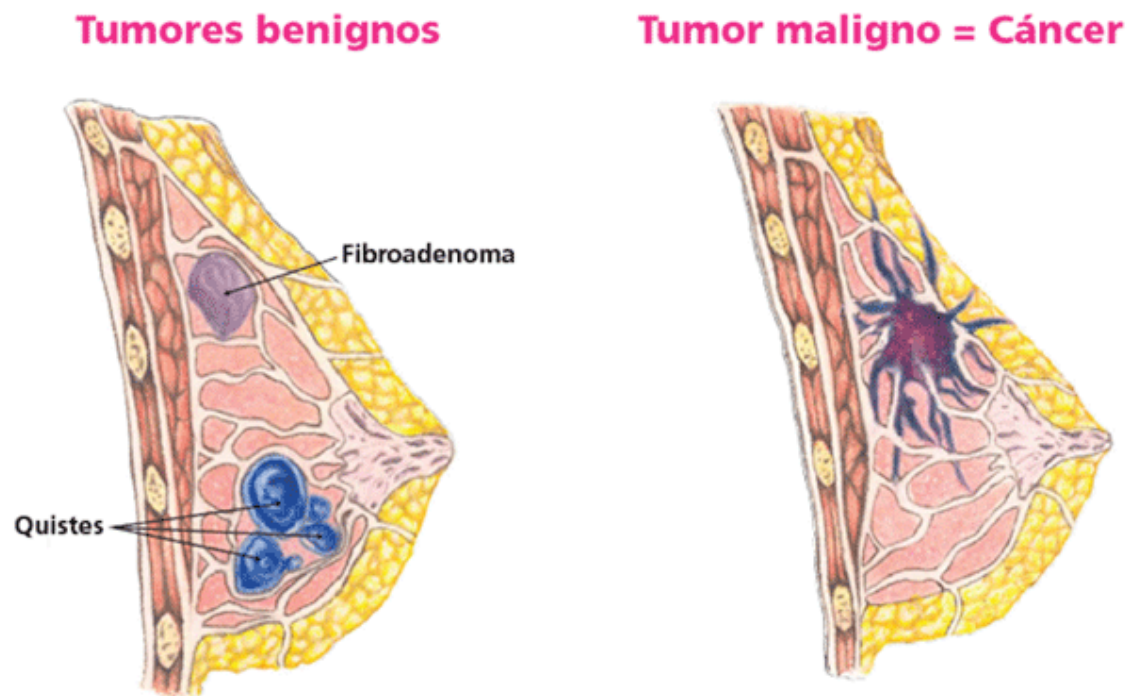


¿Cómo evitar los quistes en los senos? Aquí te mostramos cómo

El Ciudadano · 22 de octubre de 2015



Uno de los mayores temores de la mujer actualmente es el desarrollo del cáncer de mama. Pero **tener quistes en los senos y un cáncer mamario no tiene porque ser lo mismo.**

Vamos a conocer los tipos de quistes que existen, y qué medidas deberemos tomar en caso de que en la autoexploración o en la exploración ginecológica con nuestro médico nos encontremos con alguno de estos bultitos o quistes.

Esto es porque, aunque **no hay una relación directa habitual entre quistes en los senos y cáncer de mama**, algunos estudios demuestran que hay mayor probabilidad de desarrollar quistes que pueden malignizarse en mujeres que nunca han tenido hijos, en mujeres con ciclos menstruales irregulares o en quienes presentan una historia de cáncer de mama en su familia.



Hábitos y remedios naturales para evitar la aparición o aumento de los quistes

1. Alimentos que nos podrán ayudar

El consumo de fibra de origen vegetal (sobre todo cereales integrales y frutas) es importante para eliminar el exceso de estrógeno. Las verduras crucíferas como el brócoli, repollo, repollitos de bruselas y los nabos, contienen indol-3-carbinol.

Este compuesto reduce la capacidad del estrógeno para adherirse al tejido mamario. Se recomienda tomar 2 raciones de este tipo de verdura a la semana, mínimo, y si es posible a diario. También se puede tomar extracto de germinados de brécol ó de crucíferas.

Los derivados de la soja como el tofu, el miso y el tempe, son muy defendidos y recomendados por sus fitoestrógenos vegetales pero hay estudios a favor y en contra, por ello solo los citamos y te dejamos que investiguéis por vuestra cuenta. Eso si, rechaza la soja transgénica, mirad bien las etiquetas.

2.- Eliminar los productos lácteos

Se recomienda eliminar de la dieta diaria los lácteos, en especial la leche. Se que en nuestra gastronomía los lácteos son un verdadero manjar, pero debemos intentar dejarlos o al menos disminuirlos y que sean **ecológicos para que las vacas no**

estén hormonadas ni medicadas. Haz la prueba un mes y observa tu cuerpo, seguro que notarás beneficios.

3.- Eliminar la cafeína y el chocolate

Debemos dejar de tomar productos con cafeína como el café, té, bebidas de cola, el chocolate y la cerveza sin alcohol. Estas bebidas **contienen metilxantinas que pueden producir una sobreestimulación del tejido mamario en algunas mujeres.** Sé que para muchos dejar el chocolate puede ser una acción suicida, pero si tienes dolores mamarios, quistes, etc. intenta dejarlo al menos un ciclo menstrual entero y ve que pasa.

4.- Suplementos alimenticios

El **aceite de onagra** o prímula y aceite de borraja, ricas en ácido omega 6 (gammalinolénico GLA,), en muchas mujeres alivian la sensibilidad de las mamas al disminuir la inflamación de las mismas al igual que el ácido omega 3. Este lo podemos encontrar en el aceite de pescado azul (ojo con los metales pesados), **aceite de lino, aceite de sésamo y aceite de nuez.** Hay estudios que defienden que la ingesta de omega 3 protege frente a padecer cáncer de mama. El **aceite de moringa** también es rico en ácidos omega 9, 6 y 3, y es una de las mayores fuentes de antioxidantes naturales.

5.- Evitar los sujetadores de aros

Los sujetadores de aros **pueden bloquear en cierta manera la circulación sanguínea y linfática** en los pechos, pared torácica y tejidos de alrededor. Se que puede ser complicado sustituir estos sujetadores pero al menos podemos usarlos menos horas al día.

6.- Aceite de ricino y arcilla

Podemos usar compresas de aceite de ricino y aplicarlas en los pechos para disminuir el dolor y la inflamación. Las dejaremos una hora, 3 veces a la semana

durante 2 o 3 meses. Como mantenimiento lo haremos 1 vez a la semana.

Usar cataplasmas o poner **compresas de arcilla podrá ayudarnos ante el dolor, la inflamación y se usan para ayudar a eliminar quistes (no se recomienda si son cancerígenos ya que se piensa que pueden movilizarlo)**. Lo dejaremos puesto hasta que se seque y después nos lavaremos bien el pecho. Algunas veces se recomienda dormir con la arcilla puesta, para que no se seque podemos poner unas hojas de lechuga y después un sujetador viejo de algodón.

Así que ya sabemos, evitar quistes en los senos o disminuirlos e incluso eliminarlos está a nuestro alcance, no requiere grandes esfuerzos económicos y sí un poco de voluntad y autoobservación de nuestro cuerpo. Así que ánimo y a cuidarnos.

Vía: <http://mentalidadcreativa.com>

Fuente: El Ciudadano