

FITOQUÍMICOS

Un cóctel de salud y vida en nuestro plato

EN LAS MEDICINAS TRADICIONALES, HACE MILES DE AÑOS QUE SE CONOCEN LAS PROPIEDADES MEDICINALES DE CIERTOS ALIMENTOS CON UN GRAN PODER SANADOR. Y, POR FIN, EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, LOS CIENTÍFICOS NOS DICEN QUE HAN DESCUBIERTO LOS LLAMADOS FITOQUÍMICOS, SUSTANCIAS MUY POTENTES QUE SUPERAN A LA QUIMIOTERAPIA EN EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER.

M^º ÁNGELS MESTRE. www.mangelsmestre.com

¿ Por qué son tan poderosos? Por ejercer la función de proteger nuestro organismo, y especialmente, mejorar las condiciones del sistema inmunitario, endocrino, y bloquear el crecimiento tumoral, ya que generan la apoptosis (muerte de las células cancerosas) e inhiben la angiogénesis (creación de los vasos sanguíneos que alimentan el tumor). También inhiben las enzimas que activan el cáncer y generan las enzimas que desintoxican. Así, los tumores se frenan, o se convierten en microtumores, o se enquistan, o se eliminan por completo. Todo ello hace que ya no afecte al individuo.

Los doctores R. Béliveau y D. Gingras, de la Universidad de Quebec (Canadá) han estudiado los fitoquímicos y sus beneficios. Señalan que todavía quedan muchos por descubrir, que “estamos empezando”.

Los fitoquímicos se encuentran en cereales integrales, hortalizas, algas, legumbres, semillas, aceites, frutos secos, hongos, especias, y algunas frutas. Todos estos alimentos son la base de la alimentación macrobiótica.

El gusto amargo, la astringencia y el olor de los fitoquímicos, es lo que permite a los vegetales defenderse de las infecciones de los microorganismos, de los

insectos y depredadores que los atacan constantemente. Por tanto, son antibacterianos, antifúngicos, insecticidas y antiinflamatorios. Este sistema de defensa representa, no tan solo proteger su salud, sino que cuando ingerimos alimentos ricos en estas sustancias, colaboran en nuestro sistema de defensa contra el desarrollo del cáncer. Es una de las mayores armas que tenemos para prevenir y curar esta enfermedad.

En el antiguo Egipto, Plinio, autor de “Naturalis Historia” 23-79 d.C., aseguró que la col curaba hasta ochenta y siete enfermedades, y la cebolla veintiocho. Ambas contienen eficaces fitoquímicos.

Incorporar en la dieta una serie de alimentos que contengan estas moléculas anticancerosas, y dejar de consumir los alimentos que nos perjudican, hace que disfrutemos del placer gastronómico que nos proporcionan y que nos protejamos de múltiples enfermedades, incluido el cáncer. Modificar la dieta puede ser la clave para alcanzar la salud perdida, así de fácil.

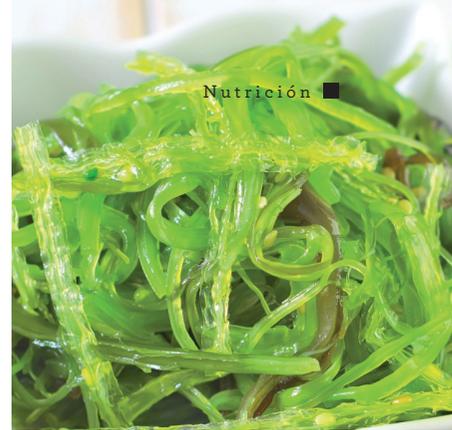
Se calcula que hay miles de fitoquímicos, y entre los más importantes, destacan los siguientes grupos: los glucosinolatos, los compuestos azufrados, los fenoles y los lignanos.

Los glucosinolatos, además de tener una gran capacidad antioxi-





Los fitoquímicos con sustancias biológicamente activas que se encuentran en los alimentos de origen vegetal y que aportan una gran cantidad efectos positivos en la salud. Protegen contra el cáncer, son poderosos protectores cardiovasculares y retrasan el envejecimiento.



Nutrición ■



dante, estimulan las enzimas del hígado y neutralizan el potencial canceroso de las toxinas. Contienen glucosinolatos, ordenados de mayor a menor contenido, las verduras crucíferas como la col de Bruselas, la col rizada, el nabo, la col lombarda, el brócoli y la coliflor.

El Instituto de Alimentación de Gran Bretaña reveló que estos vegetales contienen compuestos que estimulan a las células cancerosas a suicidarse, debido a sus potentes efectos depurativos de los tejidos y de la sangre. Además, son bactericidas contra el *Helicobacter pylori*, que puede llegar a producir cáncer de estómago. Las

MODIFICAR LA DIETA PUEDE SER LA CLAVE PARA ALCANZAR LA SALUD PERFECTA, ASÍ DE FÁCIL

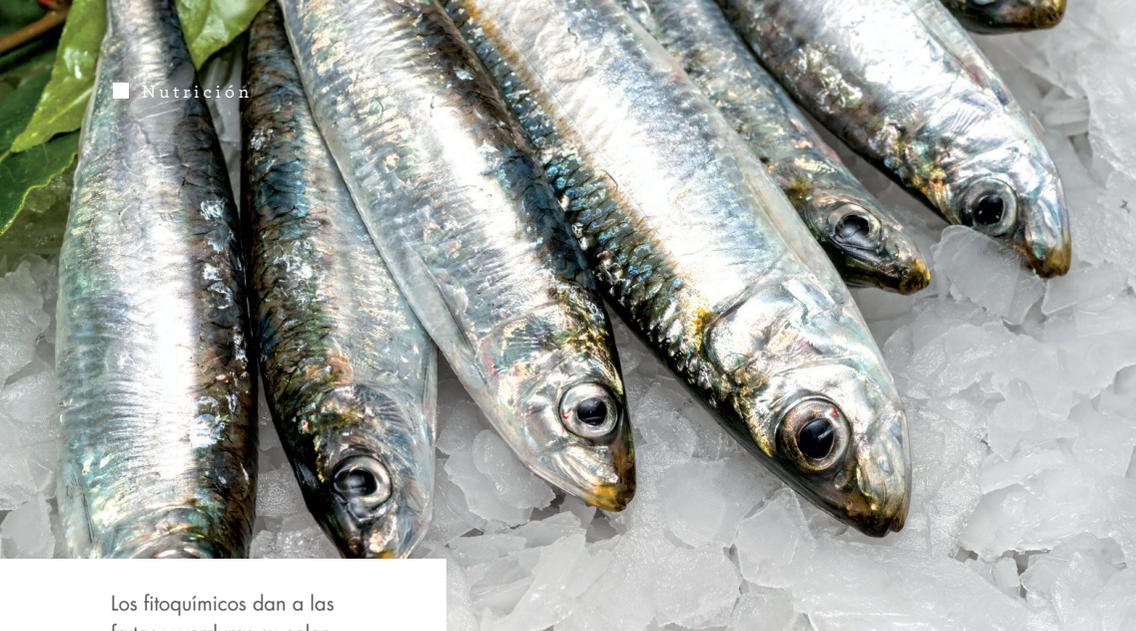
crucíferas también contienen vitamina C y selenio, que también son anticancerígenos. En el cáncer, las vitaminas, desempeñan un papel mucho menor que los compuestos fitoquímicos.

Otros fitoquímicos muy sanadores se encuentran en **los compuestos azufrados**, que poseen moléculas que frenan el desa-

rollo del cáncer, tanto por su acción protectora ante los tóxicos, como por su capacidad de frenar el proceso canceroso, neutralizando los efectos tóxicos de los nitritos de las conservas cárnicas (salchichón, beicon, jamón, etc.). Pertenecen a este grupo el ajo (mejor tomarlo macerado con tamari), la cebolla, el puerro y la

cebolla. Estudios realizados en China (Yang-Zhong), Holanda e Italia, demuestran su papel en la prevención de cánceres del tubo digestivo (esófago, estómago y colon). Investigadores franceses también han asociado el consumo de la cebolla con la disminución del cáncer de mama.

Otro grupo son **los polifenoles**, que protegen a las plantas del daño por oxidación, y por tanto también son antioxidantes para el ser humano. Dentro de los polifenoles y terpenos, destaca el limón, que siendo un cítrico, no se metaboliza como los demás, ya que es alcalinizante y, por tanto, anticanceroso. El Dr. Domingo Pérez, →



Los fitoquímicos dan a las frutas y verduras su color, por lo que para asegurarnos una dieta sana, deberemos consumir frutas y verduras de colores variados: rojo, amarillo, naranja, morado, verde.



toria, antialérgica y antioxidante. Contiene vitamina C y una fibra llamada pectina, que depura. El limón aumenta el sistema inmune, fortalece el sistema digestivo, el sistema respiratorio, es cardioprotector, antibacterial, antiviral y antifúngico.

Dentro de los polifenoles se encuentran las isoflavonas, llamadas también fitoestrógenos, parecidas a las hormonas sexuales. Por tanto, frenan los tumores de mama y de próstata. Contiene isoflavonas el miso y la salsa de soja o shoyu y el tamari.

Otra clase de polifenol es el ácido elágico. Se encuentra en granadas, frambuesas, moras, fresas, arándano rojo y negro y nueces.

En la uva negra y, en concreto, en su piel y semilla, se halla un fuerte fitoquímico llamado resveratrol, que tiene la capacidad de

quinas, el tiempo de infusión tiene que ser de 8 a 10 minutos. El té verde tiene un efecto protector ante el cáncer de vejiga, próstata, piel, mama, pulmón, esófago, estómago y colon. Además, es una bebida para el cerebro y la memoria. El té más yang y más indicado en la primera fase del cáncer es el té kukicha o de tres años.

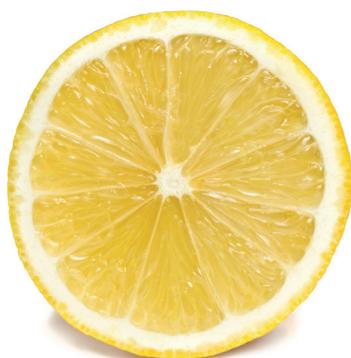
Dentro del grupo de los polifenoles, que actúan como mediadores del estrés oxidativo, se encuentran las algas marinas. Las algas, especialmente la wakame y la kombu, poseen **glucanos**, que estimulan el sistema inmunitario. También son ricas en **fucoxantina**, un carotenoide de la familia del licopeno, la sustancia que da el color marrón a cierto tipo de algas y que se ha estudiado que inhibe el crecimiento del cáncer.

De entre las propiedades anticancerígenas de las algas, destaca la capacidad de **depurar** nuestro cuerpo y propiciar la expulsión de metales contaminantes, radioactividad y residuos, por lo que pueden ayudarnos a limpiar las toxinas, permitiendo además su eliminación natural. En España tenemos gran riqueza en algas, sobre todo en Galicia y en el mar Cantábrico.

Un grupo de fitoquímicos poco conocido en Occidente, pero muy eficaz, es el de **los lignanos**. Son también fitoestrógenos, y se encuentran en las grasas más saludables, en los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 y omega-6, que son alimentos esenciales porque el cuerpo humano no es capaz de fabricarlos por sí mismo, y por tanto debe recibirlos de los alimentos. Los occidentales casi no consumen omega-3, y abusan del omega-6 presente en gran cantidad de alimentos. Si conseguimos llegar a la proporción omega-3/omega-6 igual a 1-4, podemos considerar que estamos en los parámetros adecuados. Los alimentos con omega-3 son antiinflamatorios y se los relaciona con la reducción de cánceres como el de mama, próstata, colon y páncreas. Los alimentos que contienen más omega-3 son las semillas de lino, con un 75%, y las de chía con un 62%. En menor cantidad, se encuentra omega-3



EL LIMÓN ES UN ENÉRGICO ANTICANCERÍGENO. DESTRUYE LAS CÉLULAS MALIGNAS DE 12 TIPOS DE CÁNCER, ENTRE ELLOS EL DE COLON, MAMA, PRÓSTATA, PULMÓN Y PÁNCREAS



Director del Instituto Biológico de la Salud, dice que, de entre todos los cítricos, el limón es el que ofrece más beneficios para la salud. Es un energético anticancerígeno, que destruye las células malignas de doce tipos de cáncer, entre ellos el de colon, mama, próstata, pulmón y páncreas. Más de 20 estudios lo avalan. Además, el limón contiene bioflavonoides (vitamina P), principalmente quercetina, que fluidifica la sangre, es antiinflama-

inhibir el inicio, el desarrollo y la progresión del cáncer, activando los mecanismos de reparación de la célula.

Un polifenol muy relevante es la catequina, que posee propiedades antifúngicas, antibacterianas y anticancerígenas. Se encuentra, en mayor cantidad en el té verde japonés Sencha-Uchiyama, que debe ser ecológico, para no contener taninos industriales tóxicos. Para que se desprendan las cate-

en el pescado azul pequeño, como la sardina y el arenque, entre otros. Dentro de los lignanos destaca la cúrcuma, especia usada en la India desde hace miles de años. Su raíz produce un polvo de color amarillo utilizado para obtener el curry. El fitoquímico principal de la cúrcuma es la curcumina, que es un antioxidante mucho más potente que la vitamina E, y tiene un gran potencial anticanceroso. Inhibe el crecimiento de los melanomas, del cáncer pancreático, del carcinoma de mama, y del hepatocarcinoma. Se han hecho más de 1.300 estudios que revelan que además de ser antioxidante, es el antiinflamatorio más fuerte que se conoce en la naturaleza. Es anti-depresivo y previene el Alzheimer (apenas existe esta enfermedad en la India, donde se consume diariamente).

Los fitoquímicos de los cereales integrales pueden introducirse dentro de los fenólicos, fitoestrógenos, lignanos, y muchos otros. En el tratamiento del cáncer se ha constatado que el arroz inte-

LOS PAÍSES ASIÁTICOS SON LOS QUE TIENEN LAS TASAS MÁS BAJAS DE CÁNCER, Y PRECISAMENTE TIENEN EN SU ALIMENTACIÓN HABITUAL SOJA FERMENTADA, LA CÚRCUMA Y EL TÉ VERDE

gral posee los fitoquímicos más activos. Entre ellos destacan los folatos, que previenen el cáncer y las cardiopatías. El Orizanol, que evita la conversión de los compuestos de nitrógeno en nitrosaminas, que son causa de cáncer. Y los polisacáridos arabinogalactanos y arabinoxilanos, que destruyen las células cancerosas. El arroz integral, además de ser anticancerígeno, se usa para todas las enfermedades, porque fortalece el bazo-páncreas; calma el estómago; elimina las toxinas; es energético e hipoalergénico. Sus vitaminas B son beneficiosas para el sistema nervioso, es antidepressivo. Se utiliza para la diarrea, náuseas, diabetes,...

Los países asiáticos son los que tienen las tasas más bajas de cáncer, y precisamente tienen en



su alimentación habitual soja fermentada, la cúrcuma y el té verde.

Se ha visto que con los fitoquímicos tenemos una herramienta muy poderosa que nos ayuda, día

La cúrcuma pertenece a la familia del jengibre y ha sido utilizada en la Medicina Tradicional China y en Ayurveda (India) para el tratamiento de diversas dolencias desde hace miles de años. Actualmente se empieza a emplear en Occidente por sus reconocidas cualidades curativas.

a día, a mantener la salud y en la prevención y tratamiento del cáncer.

¡Llenemos nuestros platos de estas moléculas anticáncer! ✦

FORMACIÓN PROFESIONAL DE QI GONG & YANG SHENG

El **iiQG** te ofrece un espacio en Madrid y Barcelona para:

- Hacer una formación profesional seria y responsable.
- Compartir y vivir el Qi Gong desde tu esencia.
- Descubrir técnicas auténticas y originales.
- Disfrutar aprendiendo y desarrollando la Salud Activa.
- Crecer y experimentar una nueva forma de vivir.
- Viajar a China como en familia.

Forma parte de la comunidad **iiQG**
contacto@iiqg.com / *34 697 433 575



INSTITUTO INTERNACIONAL DE QI GONG
www.iiqg.com

