DELICIOSA MANERA DE PREVENIR.

Si le preguntas a un médico tradicional cómo puedes prevenir el cáncer, escucharás demasiado a menudo consejos equivocados como mantenerse fuera del sol, comer una dieta baja en grasas y prestar atención a los antecedentes médicos de tu familia... (tres consejos sumamente cuestionables y potencialmente dañinos).

La realidad es que la medicina occidental todavía cuestiona el poder curativo y preventivo de las especias medicinales como la **cúrcuma**, pero múltiples estudios científicos revisados por pares de todo el mundo revelan que la curcumina, el compuesto químico en la cúrcuma, puede interactuar con 10 factores separados que pueden conducir al cáncer.

Tendríamos una buena oportunidad de prevenir el cáncer simplemente eliminando un factor, pero cuando se puede eliminar 10 de ellos, se ha proporcionado una protección contra el cáncer significativa. Hoy en día, la mayor parte de la investigación sobre esta raíz milagrosa se centra en el cáncer.

De hecho, de los miles de artículos publicados sobre curcumina, casi el 40% se centra en el cáncer.

Un estudio reciente publicado en la revista "Anticancer Research" mostró que la curcumina se dirige a las células madre cancerosas, las células malignas jóvenes que se convierten en tumores, pero deja intactas las células madre sanas.1

Los estudios han demostrado que la curcumina también ayuda a:2

- Regular las vías supresoras de tumores y cortar el suministro de sangre vital a los tumores, haciéndoles morir de hambre (Término científico conocido como angiogénesis).
- Desencadena la muerte celular programada en las células de cáncer de mama, (conocido médicamente como apoptosis).
- Destruir focalizadamente las mitocondrias de células cancerosas mientras deja sin alterar a las células sanas.
- Detener la replicación de las células cancerosas.
- Bloquear moléculas para evitar que los tumores crezcan y se propaguen.
- Prevenir el daño del ADN.

Más estudios muestran que la curcumina ataca a múltiples objetivos en el cáncer de próstata, interfiriendo con la propagación de las células cancerosas y regulando las respuestas inflamatorias a través de NF-kB, el regulador principal. *3,4

Recomendamos un suplemento de curcumina que contenga piperina, un extracto de pimienta negra que sobrealimenta la absorción de la curcumina, o un suplemento con tecnología liposomal para asegurar mayor biodispinibilidad, pero también podemos recomendar un delicioso té, sin olvidar que todo hay que tomarlo con cierta moderación, pues la toxicidad está siempre más relacionada con la cantidad que con la sustancia en sí misma, y hasta el agua simple puede resultar tóxica si nos excedemos en su consumo.

Té helado de cúrcuma:
Para esta época del año, es gratificante hacer té helado de cúrcuma usando la raíz fresca que podemos cosechar en el jardín o incluso en una simple maceta.

Esta es la receta que te compartimos:
Utilizar raíces frescas para hacer un vaso de delicioso té helado de cúrcuma.

Ingredientes:
2 tazas de agua
1 pulgada de raíz de cúrcuma fresca, pelada y en rodajas finas
½ Cucharadita de jengibre recién picado
½ Cucharadita de canela molida
1 cucharada de miel de abeja o maple (no imitaciones con sabor a)
Cuñas de limón al gusto

Modo de preparación:
Hierve agua en una olla pequeña (que no sea de aluminio ni tenga teflón), luego agrega los primeros cuatro ingredientes.

Baja el fuego a medio bajo y deja hervir a fuego lento durante 10 minutos. Cuela y sirve en vasos grandes, agregando hielo, miel y limón al gusto.

Otras Recomendaciones: Durante época de invierno o tras haberse mojado bajo la lluvia, ¡una ducha con agua caliente y este té entre caliente y tibio te harán sentir como nuevo!

Por su buena salud, ¡SALUD!

No te olvides de visitar la sección de videos para saber más de este tema.

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.

Referencias:
1. Sordillo PP y Helson L. "La curcumina y las células madre del cáncer: La curcumina tiene efectos asimétricos sobre el cáncer y las células madre normales.Investigación contra el cáncer. 2015;35:599-614.
2. Método de codificación de datos: "Efectos quimiopreventivos sinérgicos de la curcumina y la berberina en las células de cáncer de mama humanas a través de la inducción de la apoptosis y la muerte celular autofágica." Sci Rep. 2016;6:26054.
3. ¿Has olvidado los datos de la cuenta? "El papel potencial de la curcumina en el cáncer de próstata: La importancia de optimizar la farmacocinética en los estudios clínicos." Transl Cancer Res. 2016;5(Suppl 6):S1107-S1110.
4. Ibid.

Publicado originalmente en alsearsmd@send.alsearsmd.com en inglés, traducido y adaptado por MSL para AMORCC.

Precaución: Si eres hipertenso consulta a tu especialista antes de ingerir esta bebida, o hazlo con precaución y moderación.
Te recordamos que en nuestra sección Biblioteca puedes encontrar muchos otros artículos con valioso contenido que ahondan sobre los beneficios de otras hiervas y especias como el jengibre, la canela, el orégano y muchos más, y también en la sección vídeos podrás consultar una vez más la difusión de un vídeo íntimamente relacionado con el tema.