

El Cáncer: Cómo prevenirlo



1. *Elimina la carne de tu dieta, en especial la carne roja. Come 2 a 4 tazas de vegetales y frutas al día. Escoge granos 100% integrales en vez de refinados, la fibra ayuda a combatir el cáncer y a controlar el peso.*

2. *Evita alimentos con aditivos, colorantes y endulzantes artificiales, han sido asociados a cáncer de varios tipos. Evita usar (Equal, Splenda, etc.) Usa azúcar negra, miel o Stevia líquida. También evita el jarabe de maíz- asociado a cáncer de páncreas.*

3. *Come orgánico, son alimentos sembrados en tierras que no utilizan tóxicos, ni son genéticamente modificados. Estudios preliminares indican que los plaguicidas aumentan el riesgo de contraer leucemia,*

4. *Mantén un peso saludable. La grasa corporal aumenta el riesgo de cáncer. Sé físicamente activo, ejercita el cuerpo al menos 20 minutos al día.*

5. *Evita utensilios de comida en plástico o teflón. Infiltran esteroides sintéticos.*

- *No importa que el molde indique Microwave Safe, eso sólo significa que no se derrite a altas temperaturas, pero aún así los químicos se pueden infiltrar en la comida. Usa madera, acero, hierro, silicón, Pyrex y cerámica.*

6. *Evita todo lo enlatado, contienen mucho Bisphenol A (BPA). El BPA es un disruptor hormonal asociado al cáncer de seno, obesidad, impotencia y diabetes. Los plásticos como las botellas de agua contienen éstos al igual que falatos y antimonio.*

Dry Cleaning
o lavado en seco- **EVITELO**
éste proceso utiliza muchos químicos (percloroetileno) que dañan el sistema nervioso. Ha sido relacionado con la enfermedad de Parkinson y Cáncer. Además contaminana el ambiente, fuentes de agua, fauna y flora