

REDUZCA AL MÁXIMO EL RIESGO DE PADECER CÁNCER, o cualquier otra enfermedad grave.

Por el Dr. Joan Vidal-Jové
Cirujano Oncólogo y Doctor en Ciencias del Comportamiento
Consulta en Bruc, 99, 2-1, Barcelona, 934579239

Las dimensiones del ser humano

Al asumir que somos algo más que animales con mente, aceptamos que existen unas dimensiones en el ser humano que lo definen más allá de la experiencia racional y que conforman su verdadera totalidad. Estas dimensiones son las que entran en juego siempre que se trata de dirimir una confrontación importante en la vida de la persona. Una enfermedad grave como el cáncer es de este tipo de pruebas que demuestran que no podemos prescindir de nuestra totalidad pues todo entra en juego al enfrentarnos a una muerte física posible.

Desde esta perspectiva holística el ser humano se compone de cuatro dimensiones: la dimensión física, la material, la mental y la esencial. El enfoque dimensional del cáncer supone trabajar el flujo salud-enfermedad desde estos cuatro planos:

- El plano del cuerpo físico, su mejor nutrición, el estado inmunitario del organismo, la condición de todos los órganos y sistemas, neurovegetativo y eje hipotálamo-hipófisis, así como el estado de toxicidad en el tejido conjuntivo, la eliminación de toxinas y la depuración a través de hígado y riñón.
- El plano de la enfermedad material en su localización tumoral y su tratamiento mediante el empleo de tratamientos convencionales o alternativos, y la estimulación del estado inmunitario del organismo.
- El plano emocional y mental, el abordaje de los conflictos subyacentes, especialmente los vividos en aislamiento y no expresados, así como los engramas mentales generados a partir del diagnóstico.
- El plano trascendente y espiritual, el contacto con el propósito superior del individuo y con su trascendencia interior, el empleo de la plegaria regular y rítmica, individual o grupal, y la utilización de técnicas de respiración dirigidas a facilitar un mayor contacto entre la persona y su dimensión esencial.

Por tanto, todas las acciones encaminadas a incidir en estas dimensiones mejorarán el estado de las mismas y prevendrán la aparición de enfermedades innecesarias.

Que puedo hacer en mi parte física

Cambiar el estilo de vida. Mejorar mi nutrición. La dieta diaria para la prevención de enfermedades tumorales debería incluir:

- Calorías adecuadas, no excesivas
- Vegetales en abundancia, incluyendo crucíferas y ajo (o zumos)
- Fruta, especialmente uva y pera
- Alta en fibra
- Sin azúcar refinado ni harina refinada
- Sin carne roja
- Baja en grasas, pero con ácidos grasos esenciales
- Equilibrada en Omega 3 y Omega 6, incluyendo DHA microalgal
- Linaza y Granada como fuente de fitoestrógenos mediterráneos

- Suplementada con 200 µg/día de selenio ~
- Suplementada con 1.000 µg/día de metilcobalamina (B-12)
- Muy rica en ácido fólico (de vegetales verdes)
- Adecuada exposición solar para obtener vitamina D o suplementada con 1.000 UI/día
- Muy rica en anti-oxidantes y fitoquímicos de frutas y vegetales, incluyendo α-caroteno, β-caroteno, β-criptoxantina, vitamina C (de alimentos), Vitamina E (de alimentos)
- Muy rica en clorofila
- Suplementada con probióticos beneficiosos
- Suplementada con enzimas orales

Que puedo hacer en mi parte orgánica

Identificar mis puntos débiles, en donde manifiesto síntomas con mayor frecuencia y dedicarles una mayor atención. Realizar dietas depurativas una o dos veces al año, que incluyan la limpieza a través de hígado y riñón.

Que puedo hacer en mi parte psicológica

Expresar siempre mis emociones. Verbalizar siempre las experiencias traumáticas. Confiar en mi entorno. Evitar que los conflictos emocionales se “enquisten.” Resolver los problemas en las relaciones horizontales – pareja, laborales – o verticales – padres, hijos – mediante el apoyo de profesionales.

Que puedo hacer en mi parte esencial

Respirar conscientemente, o meditar, o realizar plegarias rítmicas, sinónimos todos de conceder la importancia que merece nuestro “yo superior”, esencia, espíritu, dimensión trascendente o incluso valores y convicciones personales para los agnósticos. Contactar con esta parte sitúa las prioridades verdaderas donde deben estar y nos alivia del peso de demasiadas cargas que llevamos desde la infancia.

Estar en contacto

En definitiva, si estamos en contacto con nuestro cuerpo, mente y alma, estamos atentos al desarrollo de desequilibrios en el binomio salud-enfermedad, y aprendemos a re-equilibrarnos con mayor soltura y presteza. Si conocemos nuestro cuerpo y le brindamos la atención que merece, nuestros sistemas estarán más afinados para detectar las señales. Si atendemos a nuestras emociones como merecen dejará de ser necesario que éstas adquieran carácter orgánico para llamar nuestra atención. Si priorizamos nuestra esencia seremos quién debemos ser y haremos lo que tengamos que hacer.

Referencias

1. Michael S Donaldson; Nutrition and cancer: A review of the evidence for an anti-cancer diet. Nutrition Journal 2004, 3:19