

La Prevención del Cáncer



Muchos cánceres están siendo producidos por nosotros mismos. Cerca del 90% de los cánceres de pulmón, labio, boca, lengua, garganta y esófago pueden ser evitados si dejáramos de fumar. Cada día hay evidencias de la relación entre el cáncer y los factores alimenticios, tanto como la fibra y grasa. En muchas zonas del mundo donde la ingesta de grasa es baja y la fibra es alta, hay una incidencia insignificante de los cánceres más comunes. Con una dieta rica en fibra, la comida viaja a través del intestino de un día a un día y medio. Esto ayuda al colon de dos maneras: (1) reduce el tiempo de exposición de sustancias irritantes y (2) diluye la concentración de las mismas debido a la capacidad, que la fibra tiene de retener el agua y de su efecto aislante.

La ingestión de mucha gordura reduce la actividad de las células importantes del sistema inmunológico del cuerpo. *Un sistema inmunológico débil abre las puertas a muchos tipos de cánceres.*

Nunca fue intención de Dios que las personas tuviesen cáncer. El cambio de estilo de vida: no fumar, no beber bebidas alcohólicas, un régimen vegetariano rico en fibra, y bajo en grasa, un peso normal y la práctica de ejercicios físico regular, podría evitar hasta el 80% de los cánceres que azotan a la sociedad occidental.

CARLOS ALBERTO ROSA DE OLIVEIRA - UCOB

