



Previén
el cáncer
desde tu
cocina

La dieta es un arma muy poderosa para prevenir enfermedades, así como para apoyar en el tratamiento de las mismas.

En el caso específico de la prevención y tratamiento del cáncer, la angiogénesis se ve afectada en la forma en la que preparamos y combinamos nuestros alimentos.

De igual manera, factores como nuestra genética tienen una influencia, no solo en la angiogénesis sino también en la inflamación, la cual causa la mayoría de las enfermedades crónicas.



La angiogénesis, es el proceso del cuerpo humano para la creación y conservación de los vasos sanguíneos, siendo este nuestro mejor aliado en la prevención del cáncer. Nuestro rol para ayudar en la regulación de la angiogénesis, es a través del consumo de los alimentos correctos.

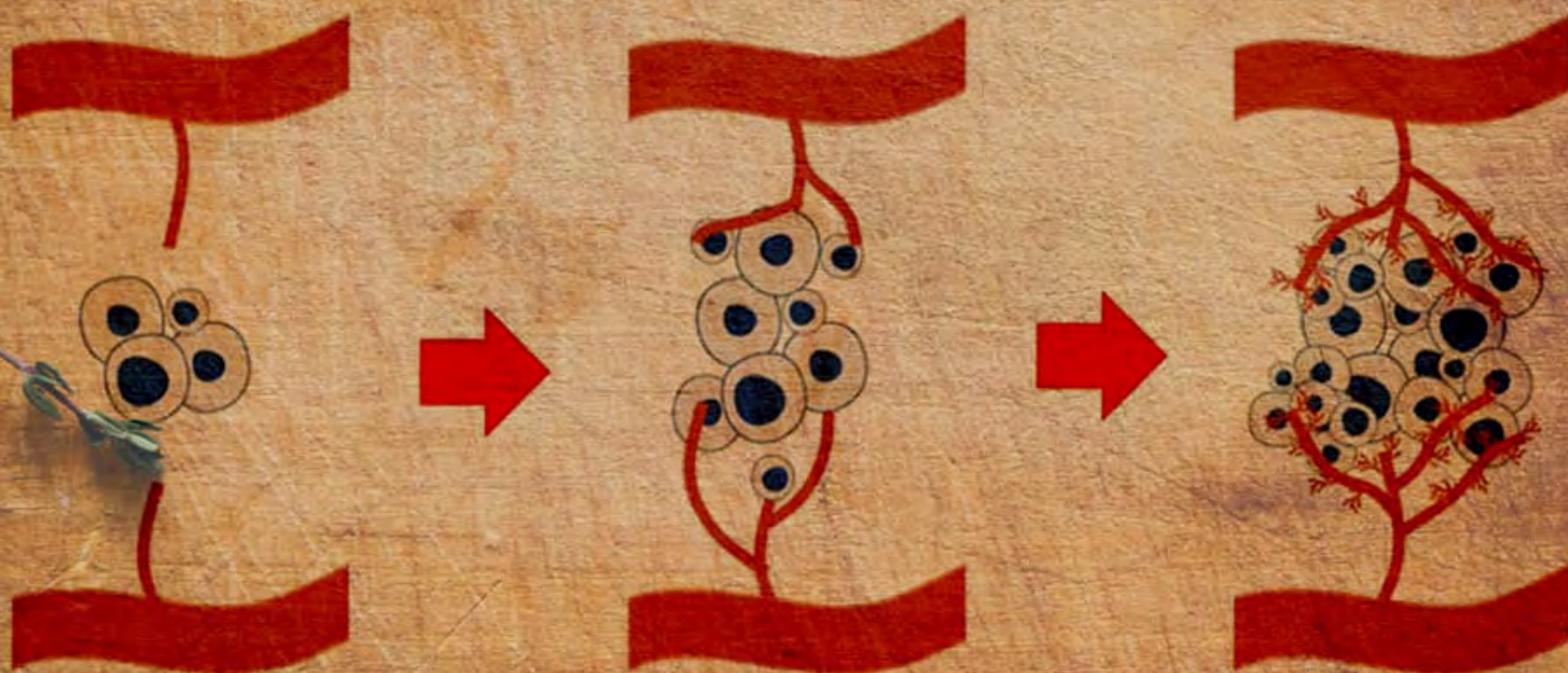
Te dejamos el siguiente link de este video ilustrandote un poco más el tema de angiogénesis.



Click aquí



ANGIOGENESIS



Si te gustaría saber más sobre cómo se relaciona la inflamación con la enfermedad, te recomendamos nuestro artículo: “La conexión genética con la inflamación” en la herramienta <<Cuerpo/mente/espíritu>> de nuestra página.

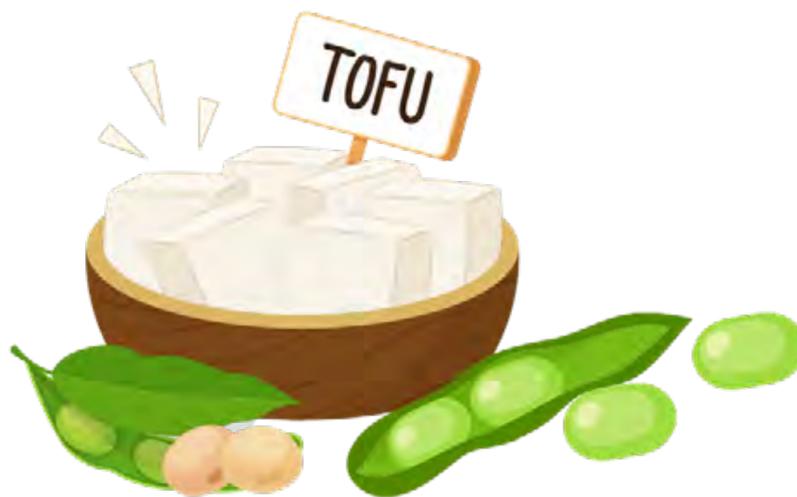
Para Libera Tu Salud, es de suma importancia tu bienestar. Es por eso, que nos hemos dado a la tarea de investigar, sobre los alimentos que puedes consumir para regular la actividad de la angiogénesis en tu cuerpo. De igual forma, creamos este programa, donde podrás descubrir todos esos alimentos y combinaciones de los mismos, para de esta forma prevenir el cáncer desde tu cocina.

Soya

Tofú

Edamames

Tempeh



Verduras

Jitomate

Brócoli

Col rizada (kale)

Coliflor

Romanesco



Productos del mar

Pescados

Mariscos



Frutas

(en general se recomiendan las frutas con hueso)

Frambuesa negra

Granada

Durazno

Ciruela

Mandarina

Chabacano

Cereza

Mango

Lichi

Manzana

Alimentos que contienen genisteína

Frijoles de soya

Habas

Raíz de Kudzu



Muslos de pollo

Regaliz

Cerveza

Vino tinto

Queso

Aceite de oliva

Chocolate amargo



Leguminosas

Frijoles

Lentejas

Garbanzos



Nueces

De Castilla

Pecanas

Almendras

De la India

Pistaches

Piñones

De macadamia

Las dietas más recomendadas y con mayores beneficios en relación con la angiogénesis, son la dieta mediterránea y la dieta vegetariana. Recuerda que es muy importante consultar con un experto en nutrición, antes de realizar cualquier tipo de cambios en tu alimentación.



Si quieres saber más a detalle sobre este tema tan interesante, te invitamos a consultar en la herramienta <<Conoce más>> el artículo titulado: “ La angiogénesis: nuestro mayor aliado en la lucha contra el cáncer.”

Libera Tu Salud, transformandote desde la raíz.

Referencias

Li, W. W. (2019). Capítulo 1: Angiogénesis. In W. Perla (Trans.), Comer para Sanar: La Nueva Ciencia para la prevención y curación de las enfermedades (1era ed., pp. 25–36), Grijalbo Vital.

Li, W. W. (2019). Capítulo 6: Mata de hambre a la enfermedad y alimenta tu salud. In W. Perla (Trans.), Comer para Sanar: La Nueva Ciencia para la prevención y curación de las enfermedades (1era ed., pp. 111–132), Grijalbo Vital.

Angiogénesis. (2016). YouTube. Revisado 30 de junio 2023, recuperado de: <https://youtu.be/Ns2AiV6rARk>.