

10 tips para vivir mejor

CÁNCER Y MEDIO AMBIENTE

El cáncer es un problema global de salud pública, es una enfermedad multifactorial que puede estar influida por la herencia, pero también y de forma importante, por el medio ambiente.

En el cáncer se encuentran afectados los mecanismos genéticos de regulación, control del crecimiento y reproducción celular, pero originados principalmente por la exposición a factores ambientales y de estilo de vida. Los factores genéticos hereditarios, a diferencia de lo que se pensaba con anterioridad, como causantes de tumores, representan una minoría.

Las estadísticas son claras:

La mortalidad por cáncer en la población (USA) está dada entre el 90 y 95 % por el medio ambiente y solamente 5 a 10 % por la herencia.

Del medio ambiente:

La Dieta representa el 30-35%, el Tabaco 25-30%, las Infecciones 15-20%, la Obesidad 10-20%, y el Alcohol 4-6%. (1)

“La gran mayoría de los factores que originan el cáncer están relacionados con el estilo de vida moderno como la dieta, el consumo de tabaco y alcohol, la obesidad, la exposición a agentes químicos e infecciosos, cuya exposición es afortunadamente modificable.”

Sólo una minoría está asociada a factores genéticos hereditarios.

Por lo tanto:

EL CÁNCER ES MAYORMENTE PREVENIBLE

Por ésta razón, me he propuesto informar a mis pacientes de varios tips o consejos, para prevenir en lo posible, la exposición a químicos que sabemos actualmente son tóxicos y frecuentemente cancerígenos.

Muchas veces, por múltiples intereses industriales, estos químicos no se prohíben o se tardan demasiado en prohibir, un ejemplo clásico, es el caso del tabaco.

El del **formaldehído**, que sabiendo de su toxicidad desde hace muchos años, fue hasta el 2011, que finalmente se aceptó como cancerígeno, desgraciadamente, se sigue utilizando en muchos productos de uso cotidiano en el hogar, como los limpiadores y desodorantes del medio ambiente. Se recomienda utilizar productos biodegradables.

No debemos esperar que la **FDA** (Food and Drug Administration) nos diga que un producto es tóxico para evitarlo, muchas pruebas solamente están realizadas en animales, o en lugares de trabajo y sólo por exposición de 8 hrs., sin contar con la presencia de múltiples químicos, como sucede en el hogar, ya que la interacción de éstos, puede resultar en la producción de sustancias más tóxicas, como sucede con el cloro en el agua y la presencia de sustancias orgánicas. Además no se han estudiado su efecto en niños, embarazadas y adultos mayores.

Estamos expuestos a más de 83,000 químicos y sólo se han estudiado el 15%.

Existen más de 5,000 químicos y preservativos en nuestros alimentos y la mitad de ellos pueden causar cáncer. (2)

Si realmente tienes ganas de **“La Chispa de la Vida”**, debes evitar los refrescos ¿Sabías que el color caramelo (4-MI) y el aspartame que contienen son cancerígenos?

Consume agua natural, pero ¿existe agua limpia? La respuesta es NO, por lo que el primer paso es:

INSTALAR UN FILTRO DE AGUA CON CARBÓN ACTIVADO

Desgraciadamente el agua que consumimos hoy en día, tiene gran cantidad de químicos o **Xenobióticos**, en general se le agrega cloro para matar bacterias contaminantes, formando trihalometanos que son a su vez más tóxicos, además existe una gran cantidad de químicos que desechamos a los pozos, ríos y mares, provenientes de la industria y de nuestros hogares, que regresa a su vez a nuestro organismo.

Estos químicos empobrecen el suelo, por lo que los alimentos tienen cada vez menos nutrientes.

Se realizó un estudio en la Clínica de Medicina Ambiental en Dallas del Dr. W. Rea (3), y se encontró que todos los químicos presentes en el agua, se encontraban también en la sangre de los pacientes, por ejemplo; pesticidas, solventes, aluminio, mercurio y plomo, los que pueden durar muchos años en nuestro organismo y almacenarse en el tejido graso y óseo.

De tal manera que además del cloro, (el cual produce síntomas locales y generales como cansancio y mala concentración, a dosis por debajo de la norma ambiental), el agua tiene metales como aluminio (se usa como clarificador de agua), cobre, flúor, arsénico y pesticidas.

Entre 30 a 90 % de los medicamentos que ingerimos, son eliminados en forma intacta por la orina o heces y descargados al efluente.

Como en las plantas de tratamiento sufren pocos cambios, regresan nuevamente a nuestro organismo.

Como ejemplo tenemos: el ibuprofeno, el naproxeno, hormonas femeninas de los anticonceptivos, medicamentos para quimioterapia, etc.

Muchos medicamentos también bloquean la absorción de nutrientes: las estatinas, (para bajar el colesterol) bloquean la coenzima Q10 (necesaria para el funcionamiento adecuado del corazón), los anticonceptivos orales reducen la vitamina B2, B6, B12 y Zinc.

¿Cuántos medicamentos ingerimos sin conocer las interacciones con otros medicamentos? sin saber que éstos a su vez bloquean o consumen nuestros nutrientes ¡de por sí ya bastante escasos!

El Estrés de la vida moderna (tan sencillo como dormirse tarde leyendo una tablet!), daña la función hormonal, estimula la producción de cortisol en forma continua (hormona del estrés), disminuyendo la producción de otras hormonas así como de la melatonina, causando trastornos importantes del sueño.

10 CONSEJOS PARA ESTAR MÁS SALUDABLE

1.- Instalar un filtro de agua con cartucho de sedimento de 1 micra, para retener sólidos y con carbón activado, para retener sustancias orgánicas y químicos, de ser posible, agregar lámpara ultravioleta (destruye bacterias y virus).

Almacenar el agua en envases de vidrio, no de plástico. (4) (10)

2.- Retiro de amalgamas dentales, ya que presentan mercurio, con el calor de cuerpo y el frotar de los dientes, liberan vapores de mercurio que se absorben a nuestro organismo.

Deben ser retiradas una por una, dejando 15 días entre cada una para evitar acumulación tóxica de mercurio, además de tomar vitamina C antes y después de la extracción, de preferencia con un odontólogo experimentado (utilizando fresa fragmentadora, en lugar de pulidora, para evitar aspirar el polvo de mercurio) (5) * ver video en youtube “The Smoking Teeth”

Cuidado con romper los focos ahorradores usados, ya que también contienen mercurio.

3.- Evitar el flúor en la pasta de dientes y aluminio en los desodorantes;

a) El primero provoca trastornos en la tiroides (hipotiroidismo), en los riñones, en los huesos, sistema nervioso central, cierto tipo de cánceres y hasta descenso del coeficiente intelectual. (6)(8)

b) Casi todos los desodorantes contienen aluminio para evitar la sudoración, lo cual conlleva no sólo a evitar eliminar químicos, sino también a acumularse en nuestro organismo y probablemente estar relacionado con cáncer de mama y daño neuronal, como Alzheimer. (7) (9)

c) De preferencia usar jabón neutro y evitar jabones líquidos que contengan triclosán, el cual también es tóxico (causa alteraciones hormonales). Finalmente la FDA lo prohibió en sept. 2016, pero en México se sigue vendiendo en todos los jabones líquidos!

d) Si tenemos que utilizar cloro por alguna razón, utilizar siempre guantes, ya que al igual que el flúor bloquea la absorción del yodo, provocando hipotiroidismo.

4.- Eliminar humedades y hongos, manteniendo una buena ventilación del hogar, utilizar una mezcla de vinagre y bicarbonato para eliminarlos. (5)

Existen filtros que limpian el aire de pólenes, bacterias, virus y hongos. (16)

Evitar al máximo el uso de insecticidas y pesticidas, éstos pueden causar leucemias y linfomas (cáncer de la sangre), además de cáncer renal y en unos estudios, trastornos bipolares, fallas en el desarrollo y aprendizaje.

El exceso de ingestión de azúcares favorece la presencia de candida intestinal, lo que se traduce en cansancio generalizado.

Localmente se recomienda realizar aseo bucal, con bicarbonato de sodio, media cucharadita en medio vaso de agua tibia, ayuda a limpiar la orofaringe y amígdalas, evitando el crecimiento de hongos y regulando el Ph (sobre todo en caso de reflujo).

5.- Utilizar únicamente cacerolas de acero inoxidable, no de aluminio o teflón.

El teflón al calentarse, libera PFOA (polímero del teflón) y es cancerígeno. No cocinar en envases de plástico en el horno de microondas, para no liberar los ftalatos utilizados en los plásticos suaves, que a su vez son ingeridos junto con los alimentos.

Los químicos que interfieren con el funcionamiento hormonal (**Endocrine Disrupting Chemicals o EDCs**), presentan un grave problema, así tenemos:

Los **Ftalatos** se encuentran en muchas sustancias como productos de aseo personal y sobre todo en los plásticos (para hacerlos más suaves), como juguetes y chupones, se han reportado como cancerígenos.

Estos contaminantes químicos pueden imitar el funcionamiento de las hormonas del cuerpo. Pueden interferir con la reproducción, crecimiento, desarrollo y la función inmune o defensa de nuestro organismo.

Así tenemos al **Bisfenol A (BPA)**, utilizado en los plásticos, como mamilas y botellas para bebidas. Los contenedores de plástico al calentarlos en microondas, liberan bisfenol, el cual tiene efecto estrogénico débil (efecto feminizante, debido a que su constitución química se parece a las hormonas femeninas); está relacionado con cáncer de mama, pubertad precoz, disminución de la producción de espermatozoides en los hombres y daño al feto masculino. En los pacientes con altas concentraciones en orina se ha encontrado además: daño cardíaco, diabetes y daño hepático.

Aunque ya está prohibido en algunos países de Europa y Canadá, nosotros continuamos expuestos, porque no hay regulación que lo prohíba!

Afortunadamente ya podemos ver en los supermercados, que existen botellas de plástico sin bisfenol, ¡Bysphenol Free!

6.- Evitar alimentos con pesticidas, mercurio, arsénico, plomo: de preferencia los alimentos orgánicos, de productores pequeños o locales.

Los peces grandes contienen más mercurio (como el atún), por esta razón, es preferible consumir peces más pequeños como las sardinas.

También la carne de animales (y obviamente la leche!) puede contener mercurio, arsénico, pesticidas (dioxinas, compuestos halogenados, hidrocarburos aromáticos policíclicos) y toxinas de hongos (micotoxinas), si los alimentos que se utilizan para alimentar al ganado provienen de suelos contaminados por estos químicos, nosotros los ingerimos en forma indirecta y desafortunadamente son cancerígenos.

El arsénico en el agua puede encontrarse de forma natural en el subsuelo de algunas regiones de México, es responsable de cáncer de pulmón.

La acrilamida se encuentra en los plásticos, pero se puede formar por la reacción de Maillard en los alimentos al freírlos, que convierten el aminoácido asparagina en acrilamida, ésta la encontramos sobre todo en las papas fritas o chips. La acrilamida es responsable de cáncer renal. (1)

Los nitratos y nitritos, se encuentran sobre todo en los embutidos y carnes curadas y ahumadas. También los produce nuestro cuerpo con la ingestión de carne roja, son clasificados como causa probable de cáncer en los seres humanos.

Se recomienda evitar freír o asar los alimentos.

7.- Ejercicio y Dieta Rotada *¡lo más difícil y lo más sano!*

“Lo que no mata engorda”, así dice mi esposa pero ¡a veces suceden las dos cosas!

Se han realizado muchos estudios, donde la obesidad está relacionada con cáncer, probablemente por inflamación crónica y aumento de la resistencia a la insulina. Por el contrario el ejercicio disminuye la resistencia a la insulina.

También se recomienda el jugo de tomate natural, ya que contiene licopeno y en diversos estudios ayuda a prevenir cáncer de próstata. Si queremos consumir soya, que sea orgánica (ya que la normal tiene pesticidas). (1)

Uno se preguntará porqué es necesario cambiar nuestra dieta diaria, la razón es muy simple, hemos ido cambiando paulatinamente nuestra dieta que ya ni siquiera tiene los nutrientes necesarios para una actividad normal, para empeorar las cosas, la presencia de tóxicos en la dieta y en el ambiente, aunado al estrés del siglo XXI, nos ha llevado a la gran epidemia de enfermedades cardiovasculares, cáncer, obesidad y enfermedades autoinmunes.

Así hemos “aprehendido” a vivir con dolores de cabeza, alergias, problemas de peso, irregularidades intestinales, depresión, ansiedad como algo “natural” de nuestro tiempo.

Nuestro cuerpo está expuesto a cantidades cada vez más importantes de sustancias tóxicas, a esta acumulación se le conoce como **Carga Corporal**.

Durante el embarazo, en el líquido amniótico, donde flota el bebé durante 9 meses antes del nacimiento, existen más de 287 sustancias químicas, que además de interferir en el crecimiento, pueden ser cancerígenas.

La leche materna contiene más de 10 químicos tóxicos que están presentes en la sangre materna. (2)

Mediante sistemas de desintoxicación, el organismo logra liberarse de los químicos, pero para lograrlo, es necesario tener una nutrición adecuada que provea las vitaminas y minerales en dosis óptimas, de lo contrario las sustancias tóxicas empezaran a acumularse y a generar enfermedades.

Muchas veces el interior de nuestro domicilio, está más contaminado que el exterior!

“Somos lo que comemos, respiramos y tocamos”

La Dieta ideal es la Dieta Rotada y diversificada, es decir, no repetir un mismo alimento en los siguientes 3 días, deben rotarse todos los alimentos como las frutas, jugos, carnes, cereales y mientras más sea la variedad, mejor!

En el libro “**Clean**” por el Dr. Alejandro Junger, podemos aprender sobre ayuno y desintoxicación, además de recetas de alimentos sanos y múltiples consejos sobre alimentación. (6)

Tenemos dos tipos de alergias en alimentos, la inmediata y la tardía o enmascarada.

***La inmediata** es de fácil reconocimiento porque es intensa y puede poner en peligro la vida, (como con los mariscos y cacahuates) No se deben realizar pruebas de alimentos, solamente pruebas de laboratorio.

***La alergia tardía**, nos provoca síntomas varias horas o inclusive días después de la exposición de un alimento, colorante, conservador u otro químico y puede ser el culpable de: dolor de cabeza o migraña, cansancio o fatiga crónica, trastornos digestivos, cardiovasculares, cutáneos, músculo esqueléticos, así como trastornos de conducta, ansiedad y depresión, por lo que es difícil saber cuál alimento es el culpable y fácilmente pensar que es **¡un problema psicológico!**

Muchos alimentos pueden provocarnos bienestar momentáneo al ingerirlos y posteriormente provocar los síntomas crónicos. Esto se debe a la presencia de prostaglandina E, que se libera en un inicio y nos provoca una sensación de mejoría y hasta adicción. De tal manera, que un alimento que nos gusta demasiado puede ser el culpable de nuestras enfermedades. (11)

Como ejemplo, tenemos al café, donde al inicio podemos sentirnos mejor y al cabo de unas horas, presentar migrañas, depresión, etc. Para encontrar la alergia tardía se puede realizar la prueba de provocación/neutralización, bajo la supervisión de un médico.

Si presentamos múltiples alergias a alimentos o químicos, se puede tratar con una técnica llamada Naet, ésta técnica está basada en acupuntura y kinesiología, con resultados sorprendentes. (12)

La dieta mediterránea, se caracteriza por un alto consumo de frutas, vegetales, legumbres, cereales, aceite de oliva como principal fuente de lípidos, moderado o bajo consumo de carne y productos lácteos y un poco de vino!

Se considera la más saludable por sus efectos positivos en relación con las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el envejecimiento, la obesidad y su potencial efecto protector frente al cáncer. (1)

En los pacientes alérgicos, se recomienda evitar el consumo de aspirina y colorante amarillo No.5 (tartrazina), ya que puede provocar asma.

8.- Evitar cigarro, tanto directa o indirectamente.

Evitar al máximo la exposición a metales pesados como el cadmio (presente en el cigarro), mercurio, arsénico, cromo y plomo, ya que se acumulan en los tejidos grasos, afectan las funciones cerebrales, debido a que el cerebro tiene más de 90 % de grasa.

Evitar exposición a lugares contaminados y en su caso utilizar filtros de aire, así como la exposición a cloro (frecuente en albercas y en aseo doméstico).

Evitar enviar la ropa a la tintorería, (el percloroetileno, es altamente tóxicos al hígado), si las tenemos que enviar, dejarlas en otra habitación que tenga adecuada ventilación por lo menos 24 hrs., después de recoger la ropa. (13)

Se recomienda usar ropa de algodón, evitar telas sintéticas o con retardante de fuego, como en pijamas y colchones, porque son altamente tóxicos.

9.- Evitar tomarse radiografías en forma innecesaria, sobre todo a los niños.

Los rayos X, se acumulan en nuestro organismo durante toda nuestra vida, de tal forma que dosis pequeñas pero frecuentes pueden provocar alteraciones genéticas graves.

Así tenemos que una Tomografía (Tac) de tórax equivale a 7mSv, (unidad de radiación), pero si repetimos el estudio por otras causas como pueden ser: una migraña, traumatismos, cirugías etc., éstos se van acumulando en el organismo y favorecen la generación de cáncer.

Los niños son más vulnerables a la formación de cáncer cerebral, por presentar con el crecimiento, mayor duplicación celular. (4)

Por ejemplo: la dosis que se expone una persona con una Tomografía de Tórax, (7 mSv) es equivalente a la radiación que se produjo al caer la bomba atómica de Hiroshima a 1000 metros del punto de impacto 0 (5-100 mSv).

De ser posible utilizar resonancia magnética, ya que no utiliza rayos X.

10.- Evitar el uso de antibióticos y derivados de la cortisona sin indicación médica, éstos dañan la flora intestinal y absorción futura de nutrientes, sobre todo en los primeros 2 años, ya que en esta edad se forma el microbioma individual.

A flora intestinal que tiene una función se le llama **microbioma**, en su mayor parte es benéfica y actualmente se sabe que ayuda a madurar al sistema inmune, metaboliza nutrientes para los cuales no hay enzimas humanas, producción de vitamina K y del grupo B, realiza la fermentación intestinal (con la formación de ácidos grasos de cadena corta, **AGCC**) e interviene en la regulación energética. Los **AGCC** son utilizados como combustible en las células de intestino y en el hígado se transforman en propionil-CoA que almacena energía. Alteraciones en la producción de **AGCC** están asociadas a obesidad, tanto en ratones como en humanos. Al ganado, por ejemplo, se le administran dosis de antibióticos para que alteren su microbioma y aumenten de peso.

Además, la serotonina se genera en el intestino, por lo que cambios del microbioma disminuyen su producción, lo que puede provocar depresión y ansiedad.

Los hongos están siempre presentes en nuestro organismo, cuando tomamos antibióticos y cortisona, se reproducen con mayor rapidez, favoreciendo la presencia de candidiasis.

Por esta razón, los antibióticos deben ser recetados por un médico (por la dosis y tiempo indicados), evitando su uso en casos no infecciosos o virales.

Una dieta moderna con baja de fibras vegetales y exceso de carne, altera también la flora intestinal. Por lo que se recomienda la ingesta de fibra en la dieta, cereal integral, así como el uso de alimentos fermentados como el yogur (o kefir) y **probióticos**, para evitar la proliferación de bacterias patógenas en el Intestino grueso y favorecer una mejor recuperación de nutrientes, sobre todo si se ha tomado antibiótico.

Actualmente se recomienda dejar que los niños estén expuestos a la flora normal del medio ambiente, evitando la limpieza extrema, lo que predispone a enfermedades alérgicas. Se recomienda el sitio y el libro de la Dra. Marie Claire Arrieta "**Let Them Eat Dirt**". (14)

Epílogo:

La **Dra. Elizabeth Blackburn**, premio Nobel de Fisiología en 2009, descubrió que los bordes de DNA, llamados **Telómeros** (si comparamos el DNA con una aguja, los telómeros serían el plástico que están en la punta) tienen relación directa con la vida de las células. Si los telómeros están cortos, la célula y el organismo vivirá menos tiempo, las enfermedades crónico-degenerativas y cáncer se presentarían prematuramente y por el contrario, si están alargados, vivirán más tiempo y sin enfermedades. Consultar el libro "**The Telomere Effect**". (15)

Antes se pensaba que el tamaño de los telómeros, estaba determinado genéticamente, pero al igual que el cáncer, se descubrió que el tamaño puede mantenerse e inclusive alargarse, gracias a la enzima **Telomerasa**.

Actualmente existen laboratorios que miden el tamaño de los telómeros y lo comparan a nuestra edad cronológica. Muchas personas, aparentan mayor edad, por el acortamiento de los telómeros (también el estrés y la depresión pueden acortar los telómeros), en cambio, otras personas aparentan menos edad, porque tienen una vida más saludable tanto en lo físico como en lo mental. Afortunadamente "**Uno puede modificar la información de los Telómeros**" **Lo que acorta la longitud de los telómeros:** Consumo de carne roja y procesada, pan blanco, bebidas y refrescos dulces, grasa saturada, papas fritas y botanas altas en omega 6, además del consumo alto de alcohol.

Asociado a telómeros más largos: comida fresca, con fibra, vegetales, nueces, legumbres, frutas y omega 3 (pescado). (6) (15)

Realizar ejercicio regularmente, evitar el estrés, practicando meditación, yoga, Qigong (ver videos en Youtube).

"Pasar más tiempo con la naturaleza, con los amigos y sobre todo, ayudando a los demás."

Los químicos pueden alargar en forma anormal los telómeros y provocar duplicación celular sin control o cáncer.

Está comprobado científicamente, que estos 10 tips, alargan los telómeros y por lo tanto, alargan la vida celular (y la de nuestro cuerpo) para que podamos tener no sólo una vida más larga, sino también más saludable.

Mi amigo el **Dr. Arturo Novoa Vargas**, (17) Cirujano Oncólogo, menciona que el daño no solamente puede ser en el DNA del núcleo, sino también en el DNA de las mitocondrias. En las guías de la Sociedad Americana contra el Cáncer, se menciona que el 60% de cánceres son provocados por el tabaquismo, obesidad y malos hábitos alimenticios, además me proporciona una lista de alimentos anticancerígenos:

Verduras anticancerígenas: brócoli, coles de Bruselas, zanahorias, coliflor, berenjena, judías verdes, cebolla, pimientos, rábanos, soya, calabazas, tomates y los espárragos.

Frutas anticancerígenas: albaricoques, arándanos, uvas, limones, mangos, naranjas, papayas, melocotones, fresas y mandarinas.

Reducir el consumo de grasa al 20% total de calorías consumidas, aumentar la fibra entre 25 y 35 gramos al día, cambiar la carne roja por la de ave o pescado, alimentos ricos en antioxidantes betacarotenos, vitaminas C, E y calcio. Ejercicio por lo menos tres veces por semana, disminuir el estrés y mantenerse en un peso adecuado, no fumar y evitar el exceso alcohol.

Finalmente, utilizar **Eucaclean**, un antiséptico ambiental de origen natural, con efecto antibacteriano y antiviral.

Lo elaboro en forma artesanal, para el beneficio de mis pacientes!
(18)

11.- Food Allergies and Hypersensitivities

Richard Treviño, American Academy of Otolaryngology HNSF 2002

12.- NAET (Nambudripad's Allergy Elimination Techniques)

www.naet.com

13.- Limpios hasta la muerte

Pat Thomas, Editorial Océano

14.- Let Them Eat Dirt

Marie Claire Arrieta.

www.LetThemEatDirt.com

15.- The Telomere Effect

E. Blackburn y E. Epel. Grand Central Publishing

16.- Filtros para pólenes, bacterias, virus y hongos.

Air-Care de México www.aircare.com.mx

y IQ Air www.rsd.com.mx

17.- Dr. Arturo Novoa Vargas. Cirujano Oncólogo, INCan.

Autor de: Ciencia y Consciencia de un Oncólogo, Pensamientos de un Oncólogo en el 3er Milenio (editorial Prado) y Retos de un Oncólogo (editorial Alfil).

18.- Eucaclean Antiséptico Herbal

www.eucaclean.com.mx

Dr. Juan Antonio Romero Río
Otorrinolaringología y Alergia Integral
Universidad de Burdeos II, Francia
Bld. Juárez 58 D-3
Cuernavaca, Morelos (777) 318-79-98

Bibliografía:

1.- Nutrición y Cáncer (lo que la ciencia nos enseña)

Dr. Carlos A. González Svatetz

Editorial Médica Panamericana 2016

2.- Our Toxic World A Wake Up Call

Is This Your Child's World

Dra. Doris Rapp. Environmental Medical Research Foundation. 2004

3.- Chemical Sensitivity W. Rea Vol. 2 Lewis Publishers 1994

4.- President's Cancer Panel

Reducing Environmental Cancer Risk / What we can do now 2008-2009

(Informe al presidente Obama por un panel de expertos: Reduciendo el riesgo ambiental de Cáncer, lo que podemos hacer ahora)

Se puede bajar en PDF

5.- Guía para vivir sano en un MUNDO TÓXICO

Dr. Javier Hernández Covarrubias

Editorial Bios, 2011

6.- Clean: Remover, Restaurar, Rejuvenecer

Dr. Alejandro Junger

Grijalbo vital, 2009

7.- The evidence linking aluminum and Alzheimer's disease

Dr. W. Lukiw, Profesor de Neurología, Universidad de Louisiana

Frontiers in Aging Neuroscience

8.- Crema dental BRIDEN (no contiene flúor)

Fábrica de Jabón la Corona, se compra en Waldo's

www.lacorona.com.mx

9.- Desodorante "Soft and Dri" (aluminum free)

The Village company, para mujeres, en tiendas Sanborns

y para hombres Old Spice Fresh en barra,

también hay naturales en tiendas "Botanicus"

10.- Yo recomiendo Bebbia.com, no requiere inscripción o depósito, con la mensualidad están incluidos todos los componentes del filtro y el mantenimiento (cada 6 meses). Si presenta este código 1DY4Z le dan un mes gratis!



EUCACLEAN *Spray Herbal Antiséptico*

La fórmula de “Eucaclean” contiene aceites esenciales con gran poder **antiviral y antibacteriano**, especialmente diseñadas para nuestro sistema respiratorio.

Aplice el spray en la habitación del enfermo, bajo su almohada o en su pañuelo. No debe aplicarse directamente en los ojos, nariz o garganta, ni debe ingerirse.

Elaborado por el
Dr. Juan Antonio Romero Río
Médico Especialista en Otorrinolaringología
de la Universidad de Burdeos, Francia.

