

Título: Medicina convencional: semillas de girasol para la prevención del cáncer.

Autores:

Enmanuel Ramos Adames. Enmanuel2431@gmail.com

Génesis Capellán Reyes. genesicapellan@gmail.com

Elibaneza Fernández Rodríguez. Elibaneza23@gmail.com

Yokasteryn López. Yokasterynlopez@gmail.com

Elvimar Castro. Castroelvimar72@gmail.com

Resumen

Todo alimento rico en antioxidantes como lo son las semillas de girasol sirven para la prevención del cáncer. El selenio es un elemento presente en las semillas de girasol y que está estrechamente vinculado a la prevención del cáncer previniendo la formación de células cancerígenas o potencialmente dañinas, ya que induce la reparación del ADN y la síntesis de células dañadas.

Los estudios demuestran que los nutrientes encontrados en las semillas de girasol tienen compuestos quimio-preventivos que bloquean las primeras fases del desarrollo del cáncer para ayudar a detener el crecimiento del tumor. Los antioxidantes encontrados en las semillas de girasol, frenan el crecimiento de células cancerosas mutadas. Esto hace que consumir las semillas de girasol sea una excelente manera de prevenir el cáncer y también para disminuir la posibilidad de que ocurran recurrencias.

Palabras claves: Cáncer, Semillas de girasol, Excipientes, Jarabe.

Introducción

Parece indiscutible que lo que conocemos hoy bajo el término genérico de cáncer ha existido siempre en el ser humano moderno, al menos con seguridad dentro del periodo de las civilizaciones en los últimos 5000

años, como lo atestiguan los hallazgos egipcios en el papiro de Smith y de Webers. Anterior a estas fechas aproximadas, no existe evidencia absoluta que los Homo sapiens de los últimos 200 000 años lo hayan padecido, aunque es de suponer que seguramente hace 40 000 años, en la época Cromagnon europea, existía tal condición, si se tiene en cuenta al menos la etiología genética (Graña, 2015)

De acuerdo con las estimaciones de la American Cancer Society, cerca de 232,300 mujeres serán diagnosticadas con cáncer de mama en el 2013 y cerca de 39,600 morirán a causa de esta enfermedad. (Mercola, 2013). Las semillas de girasol están estrechamente vinculadas con la reducción del riesgo de padecer cáncer de mama o Alzheimer. (Saucedo, 2017)

Muchas personas recurren a diversas prácticas conocidas con el nombre genérico de "medicina complementaria y Alternativa", entre ellas, suplementos botánicos (de hierbas) y otros suplementos dietéticos, acupuntura, masaje y yoga. Las terapias de medicina complementaria y alternativa jamás deben utilizarse en reemplazo de los tratamientos convencionales para el cáncer. Si vas a usar un tratamiento debes elegir unos de los dos: químico o natural. Por que ambos medicamentos son para controlar el cáncer. Hay algunos datos científicos que indican que ciertos métodos de medicina complementaria y alternativa podrían ser útiles para controlar algunos síntomas del cáncer y efectos secundarios del tratamiento. (Uso de la medicina complementaria y, 2005)

No obstante, Mas del 90% de la vitamina E que necesita nuestro organismo cada día, lo podemos obtener de la ingesta de un cuarto de taza de semillas de girasol. Esta vitamina E tiene muchos otros beneficios convirtiendo a las pipas en estupendos alimentos con propiedades antiinflamatorias. Todo alimento rico en antioxidantes como lo son las

semillas de girasol sirven para la prevención del cáncer. El selenio es un elemento presente en las semillas de girasol y que está estrechamente vinculado a la prevención del cáncer previniendo la formación de células cancerígenas o potencialmente dañinas, ya que induce la reparación del ADN y la síntesis de células dañadas. (Beneficios de las semillas del girasol, 2007)

Las semillas de girasol contienen tres nutrientes que ayudan a la salud cardiovascular: folato y vitamina E. El consumo cotidiano de ésta última reduce considerablemente el riesgo de tener una EVC (enfermedad cardiovascular). Además, estas semillas contienen fitosteroles: se trata del equivalente al colesterol animal. Lo maravilloso de consumirlos es que, al ser ingeridos, el cuerpo los absorbe antes que al colesterol normal, de modo que los niveles de este último en la sangre disminuyen y, con ello, también el riesgo de dañar al corazón con grasas saturadas.

Las semillas de girasol son ricas en magnesio, un elemento básico para desintoxicar el organismo y fortalecer el funcionamiento de todo el cuerpo en general. Además, esta sustancia protege al cerebro de daño celular, lo cual la convierte en un buen elemento preventivo del desarrollo de depresión y otros padecimientos mentales. (Saucedo, 2017) (Saucedo, saludologia.com, 2017).

Las semillas de girasol son una fuente de alimento excepcional porque contienen vitamina E y también contienen una cantidad razonable de tiamina, una parte de la vitamina B. Son ricas en minerales como manganeso, magnesio, cobre, selenio y fósforo, son una excelente manera de conseguir otra fuente de vitamina B, ácido pantoténico, y una excelente manera de obtener el folato y el triptófano en la dieta. No obstante, son ricas en antioxidantes, por lo que ayudan a prevenir la aparición del cáncer a la vez que son útiles para luchar contra los efectos más nocivos del envejecimiento. (salud, 2016)

Todo alimento rico en antioxidantes como lo son las semillas de girasol sirven para la prevención del cáncer. El selenio es un elemento presente en las semillas de girasol y que está estrechamente vinculado a la prevención del cáncer previniendo la formación de células cancerígenas o potencialmente dañinas, ya que induce la reparación del ADN y la síntesis de células dañadas. Asimismo, la Vitamina E también es una ayuda importante para prevenir el cáncer de colon, de vejiga y de próstata. (OMMEN, 2015)

La importancia de esta planta y flor, radica en que se pueden aprovechar muchos de los recursos que ofrece. También es relevante la cantidad de vitamina E que produce de manera natural. En lo referente a la vitamina E, mencionar que es un antioxidante natural que protege al cuerpo humano de las enfermedades. También tiene propiedades antiinflamatorias y su consumo es muy positivo para enfermedades como el asma, la artritis e incluso ayuda a reducir el riesgo de padecer cáncer de colon y colabora en los focos las mujeres que están pasando por la menopausia. Las semillas de girasol ayudan, entre otros problemas, a prevenir las migrañas, y reduce los ataques al corazón.

Resultados

Los materiales expuestos, ya mencionados son: las semillas de girasol y excipientes como la miel y agua, cuya función principal es como saborizante natural. El método utilizado fue la trituración de las semillas de girasol para la extracción de los nutrientes de la misma y así poder hacer la mezcla con los demás excipientes.

En vista de los resultados antes expuestos se elaborara, un jarabe a base de semillas de girasol, que será un medicamento alternativo para la prevención de la aparición del cáncer y a la vez será útil para luchar contra los efectos más nocivos de tal enfermedad.

Semillas de girasol nutri-mí. En valor a 5ml el cuerpo absorberá 100g de semillas de girasol suficientes para brindar al cuerpo las calorías, grasas,

carbohidratos y proteínas necesarias para la prevención de dicha enfermedad.

Resumen Nutricional:

Cals Grasa Carbh Prot

570 49,57g 18,76g 22,78g

Hay 570 calorías en Casco de las Semillas de Girasol (100 g).

Desglose de Calorías: 73% grasa, 12% carbh, 15% prot.

Bibliografía

Uso de la medicina complementaria. (2005). *get the facts*, Institutos Nacionales de la Salud (NIH) .

Uso de la medicina complementaria y. (2005). *get the fastc*, Institutos Nacionales de la Salud (NIH).

Beneficios de las semillas del girasol. (2007). *vix*.

Graña, A. (2015). breve evolucion del cancer. *carcinosis*, 5(1).

Mercola, D. (Sabado de Octubre de 2013). *mercola.com*. Recuperado el Sabado de Noviembre de 2017, de *mercola.com*: <http://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/prevencion-del-cancer-de-mama.aspx>

OMMEN, R. V. (21 de septiembre de 2015). *vix*. Recuperado el 4 de noviembre de 2017, de *vix*: <https://www.vix.com/es/imj/salud/4547/beneficios-de-las-semillas-del-girasol>

salud. (30 de octubre de 2016). <http://salud.facilísimo.com/>. Recuperado el 4 de noviembre de 2017, de <http://salud.facilísimo.com/>: http://salud.facilísimo.com/5-semillas-sanadoras-lino-sesamo-comino-calabaza-y-girasol_1097885.html

Saucedo, P. (Sabado de Enero de 2017). *saludologia.com*. Recuperado el Sabado de Noviembre de 2017, de *saludologia.com*: <http://saludologia.com/salud/semillas-girasol-pequenos-superalimentos/>

Saucedo, P. (Sabado de Enero de 2017). *Saludologia.com*. Recuperado el Sabado de Noviembre de 2017, de *Saludologia.com*: <http://saludologia.com/salud/semillas-girasol-pequenos-superalimentos/>