

# LA REMOLACHA PREVIENE EL CANCER

**AUTORES:** Ana L. Ceballos, Heidy Báez, Armando González

La remolacha es una planta perteneciente a la familia de las Amarantáceas. Su sabor es dulce y se emplea en multitud de recetas, puede consumirse cruda, hervida o en conserva. La remolacha tiene muchas propiedades beneficiosas para la salud, es un buen anticancerígeno, es donde más énfasis haremos, pero antes queremos explicarles qué es la remolacha, cuáles son sus características, las principales variedades y los muchos beneficios para la salud que te puede aportar.

Planteamiento del problema

Durante los últimos tiempos ha ido incrementando los riesgos de padecer cáncer, El estilo de vida estresante, la mala alimentación, y otros factores ambientales están causando que cada vez más personas estén padeciendo de cáncer. Por este motivo se va a hacer uso del jugo de la remolacha la cual se ha probado que gracias a sus propiedades anticancerígenas pueden disminuir los riesgos de padecer cáncer.

En este trabajo nos planteamos las siguientes preguntas:

¿Qué papel juega la remolacha en la prevención del cáncer?

¿Son tan buenas sus propiedades anticancerígenas?

Durante este proceso de tratamiento, su salud mejorara, por lo tanto, que las células cancerosas morirán de hambres y se verán los resultados de este jugo al final.

Además de sus propiedades anticancerígenas son beneficiosas en caso de hipertensión, hiperuricemia y gota, cálculos renales, retención de líquidos y oliguria. Es muy importante incluirlas en nuestra dieta, se puede comer en ensaladas, sopas y zumos.

La importancia de este jugo de la remolacha es gracias a los poderosos fitonutrientes que este contiene. Los poderosos Fitonutrientes que les proporcionan a las remolachas su color carmesí pueden ayudar a evitar el cáncer. Por ejemplo, la investigación ha demostrado que el extracto de remolacha reduce las formaciones tumorales en los órganos de diversos modelos animales cuando se

administra en el agua potable, mientras también se está estudiando para su uso en el tratamiento contra el cáncer de páncreas, mama y próstata. (Mercola, 2014)

La remolacha es nativa de África del norte de zonas costeras de Europa y de Asia desde Turquía hasta la India, aunque se cultiva en muchos países. Las propiedades de la remolacha son medicinales y sobre todo la remolacha roja es la que alberga más de estas propiedades curativas. La remolacha roja es la más utilizada en la cocina. Para aprovechar las propiedades de la remolacha se recomienda consumirla en crudo junto con las ensaladas, ya que la cocción le resta muchas de sus nutritivas propiedades.

Los beneficios de la remolacha roja para el cáncer son excelentes, todo gracias a su contenido en flavonoide, entre los que destacan sobre todo su pigmento rojo (betanina). Las propiedades rejuvenecedoras de la remolacha, se las debemos al rico contenido de ácido fólico, el cual participa activamente en la producción de glóbulos rojos y en la formación de nuevas células.

Más propiedades de la remolacha con su poder mineralizante para los organismos y la de contener gracias también a los folatos, buenos contenidos de hierros, haciendo que este alimento sea muy aconsejable de consumir en mujeres embarazadas o que estén pasando por su periodo de menstruación. Es importante destacar que el gran contenido que tiene la remolacha en ácido fólico ayuda mucho a evitar las malformaciones del feto en las mujeres embarazadas.

También es un alimento muy digestivo, al contener fibras que ayuda a evitar el estreñimiento y los malestares estomacales. La remolacha es buena para reducir los niveles de colesterol malo y al mismo tiempo nos ayuda a subir el nivel del bueno. También son conocidas las propiedades de la remolacha para el tratamiento de la piel y enfermedades cutáneas.

¿Cómo ayuda la remolacha contra el cáncer?

Hay estudios en personas que han demostrado que el consumo habitual de la remolacha ayuda a prevenir en gran medida la aparición de tumores cancerígenos. Niveles bajos de antioxidantes en el organismo son unos de los factores de riesgo de padecer cáncer y enfermedades degenerativas.

También hay que hablar que la remolacha es alcalinizante y es otro punto a tener muy en cuenta ya que los alimentos alcalinos son los que debemos de consumir si queremos evitar un cáncer y curarlo. (Rodríguez, 2014).

## Antecedentes

Los beneficios de la remolacha roja para el cáncer son excelentes, todo gracias a su contenido flavonoides, entre los que destacan sobre todo su pigmento rojo.

Hay estudios tanto en personas como en animales, que han demostrado que el consumo habitual de remolacha ayuda a prevenir en gran medida la aparición de tumores cancerígenos. (Rodríguez, 2014)

Beneficios que las remolachas le aportan a tu salud: La Remolacha ayuda a reducir tus niveles de presión arterial, ayudar a reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer, ayuda a combatir el estreñimiento, ayuda a controlar la diabetes. Trata la anemia. (día, 2017)

## Resultados

### Jugo de Remolacha.

#### Ingredientes:

-2 a 3 remolachas

-Agua (a su gusto)

#### Preparación:

Lo que se necesita hacer es mezclar los ingredientes y después de mezclados se puede empezar el tratamiento, tomándolo dos veces al día.

Se trata de un jugo que tiene la remolacha como ingrediente principal.

La remolacha contiene muchas vitaminas como B1, B2, B6, C, además contiene antioxidantes, ácido fólico y minerales como fósforo, potasio, calcio, magnesio, zinc, sodio y hierro. Esta planta también tiene propiedades que son muy fuertes contra el cáncer, pero también contiene un aminoácido, llamado betaina que pueden destruir las células en el tejido tumoral, como se ha confirmado con numerosos estudios.

## Bibliografía

dia, E. (28 de Octubre de 2017). <http://eldia.com.do>. Recuperado el 10 de Mayo de 2018, de <http://eldia.com.do/conoce-20-increibles-beneficios-de-la-remolacha-para-tu-salud/>

Mercola, D. (3 de Mayo de 2014). <https://articulos.mercola.com>. Recuperado el 11 de Mayo de 2018, de <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2014/05/03/beneficios-de-la-remolacha-o-betabel.aspx>

Rodriguez, S. (1 de Marzo de 2014). <https://curacancernatural.org>. Recuperado el 10 de Mayo de 2018, de <https://curacancernatural.org/remolacha/>