

David Servan-Schreiber, *psiquiatra y neurólogo*



VÍCTOR M. AMELA IMA SANCHÍS LLUIS AMIGUET

46 años. Vivo entre París y Pittsburgh, donde soy profesor en la universidad. Divorciado y con un hijo. Creo que todos los estamentos de la vida, desde lo mineral hasta lo vegetal, están conectados, y que esa conexión va más allá de lo material. Me preocupa el medio ambiente

“Poseemos defensas naturales para luchar contra el cáncer”



ANA JIMÉNEZ

Usted era un joven triunfador...

... Que descubrió que ser un reconocido neurocientífico y psiquiatra de 31 años no te protege del cáncer.

¿Cómo se enfrentó al tumor cerebral?

Desde mi posición de médico tenía una ventaja: podía investigar en profundidad la literatura médica para encontrar la manera óptima de luchar.

¿Lo más importante que descubrió?

Que todos tenemos células cancerígenas en nuestro cuerpo pero sólo uno de cada tres morirá por el desarrollo de la enfermedad.

Glups.

Todos poseemos defensas naturales para luchar contra ellas. La aparición de la enfermedad no es más que el incremento desmedido de los agentes que facilitan el crecimiento del cáncer enfrentado a la disminución de los agentes inhibidores del cáncer, ambos se encuentran en nuestro cuerpo.

¿Qué le salvó la vida?

En primer lugar, la medicina tradicional: yo he vivido dos operaciones y he pasado por tres meses de quimioterapia. Pero parece que olvidemos que antes, durante y después debemos potenciar los mecanismos naturales que nuestro cuerpo posee pa-

ra luchar contra el cáncer y prevenirlo.

Usted sostiene que en el cáncer desempeña un gran papel la actitud psicológica.

Los aspectos psicológicos son parte de la barrera inhibidora o de los agentes que lo facilitan; pero no creo que tenga un nivel de participación mayor que la contaminación ambiental, la mala alimentación, la falta de ejercicio físico... Fíjese en este experimento.

Ratas.

Sí, a las que se les inyectó un tumor agresivo. El 54% de las que fueron dejadas a su aire pudo protegerse del tumor. De las que fueron sometidas a descargas eléctricas que les provocaban una sensación de desesperanza e intranquilidad, sólo se salvó el 23%. Un tercer grupo aprendió a detener las descargas apretando un botón y resultaron ser las mejores a la hora de enfrentarse al cáncer.

¿Conclusión?

Hay un estrés malo, que conlleva una desesperanza que te imposibilita luchar contra la enfermedad; y hay un estrés positivo, que te hace desarrollar una serie de defensas. O sea, que la cuestión no es si tenemos o no estrés, sino la actitud a la hora de enfrentarnos a los problemas, y esto es algo que cualquiera de nosotros es capaz de aprender.

¿A usted de qué le ha servido el cáncer?

Mi vida es ahora mucho más sana que an-

En propia carne

Era un joven triunfador, aunque a su padre, un conocido político y pensador, todo le sabía a poco. A los dos años ya sabía leer y escribir, pasó la selectividad con 16 años y en tres años terminó la carrera de Medicina. Era el responsable de uno de los centros de investigación médica dedicados al estudio de neurociencia cognitiva clínica más importantes del mundo. “Vivía inmerso en el estrés”. A los 31 años le diagnosticaron un tumor cerebral; tras someterse a los tratamientos médicos convencionales, sufrió una recaída y decidió investigar a fondo causas y terapias complementarias. Así nació Anticáncer, una nueva forma de vida (Espasa), número uno en la lista de superventas internacionales.

tes, y me encantaría que la gente aprendiera a mejorar su nivel de salud sin necesidad de tener que desarrollar un cáncer.

¿En qué se equivocaba?

Entre otras cosas, comía como cualquier norteamericano. Creía que todos los alimentos, pinturas, limpiadores del hogar, cosméticos y plásticos que podía comprar en un supermercado eran suficientemente seguros, y he descubierto que no es así, que muchos de ellos contribuyen a aumentar los agentes que favorecen el desarrollo del tumor.

¿Qué debemos saber?

Las proteínas animales contribuyen al crecimiento del cáncer. La mayoría de los agentes químicos que ayudan en la lucha contra el cáncer están en los vegetales, la verdura y la fruta, y en especias como la cúrcuma, el tomillo, el romero, la albahaca y el té verde.

En los colegios, los niños siguen tomando tres veces a la semana carne.

Se encuentra el mismo nivel de proteínas en la soja, el tofu y en las lentejas o las alubias mezcladas con cereales. El fondo mundial de la investigación contra el cáncer recomienda comer 300 gramos de carne a la semana, pero comemos esa cantidad al día.

La fruta está llena de pesticidas.

Sí, y sabemos con certeza que muchos pesticidas provocan cambios hormonales, llegan a cambiar el sexo de las ratas. Y cuando una mujer desarrolla cáncer de mama o un hombre de próstata, la primera medida es que no reciba ningún tipo de hormonas.

Vaya, entonces estamos atrapados.

Lo ideal es la comida orgánica; sin embargo, hoy por hoy, el conocimiento científico que tenemos indica que es mejor comer brécol con algún residuo de pesticida que no comerlo, porque contiene agentes químicos importantes en la lucha contra el cáncer.

La comida orgánica es carísima.

Cuando los consumidores exijamos que los alimentos no tengan contaminantes, las prácticas agrícolas cambiarán y los precios bajarán, como podemos ver en Alemania.

¿Pero ni siquiera sus colegas dan importancia a lo que está diciendo!

¿Quién diablos va a pagar un estudio sobre la diferencia entre el brécol con y sin pesticidas? Nadie posee una patente del brécol, y quienes investigan y ejercen mayor presión sobre los médicos son las empresas que patentan medicamentos.

¿Y qué me dice de las grasas Omega 6?

Que estimulan la inflamación y el crecimiento celular; se encuentran en el aceite de girasol y el de soja, presentes en toda la comida envasada y la bollería; y en el ganado, y sus derivados (huevos, leche), y toda la carne animal que se alimenta con maíz y soja.

Qué más.

Una de las fuentes más poderosas de energía a la hora de enfrentarnos al cáncer son nuestras relaciones, también hay estudios sobre eso. Personalmente, me di cuenta de cuán importante era, para que mi vida tuviera sentido, dar algo de mí a los demás.

IMA SANCHÍS

Grandes cruceros a Grecia desde Barcelona



VISION CRUISES
REGUERDOS EXTRAORDINARIOS

NIÑOS GRATIS

Precios por persona en camarote doble escogido y régimen de pensión completa, válidos para fechas publicadas, consulte otras salidas con la promoción 2x1 y condiciones de venta. No incluyen: nuestros precios: incremento de carburante 45€ (10d) / 55€ (13d), tasas 195€ (10d) / 240€ (13d), seguro 30€ por persona y gastos de gestión por reserva 10€. Propinas: 4,5€ por persona y día para adultos (a partir de 13 años) y 4€ por persona y día para niños hasta 12 años cumplidos. NIÑOS GRATIS hasta 17 años incluidos, compartiendo camarote con dos adultos pagando tasas y seguros, incremento de carburante y seguro. PLAZAS LIMITADAS.

PROMOCIÓN 2X1 **TODO INCLUIDO***
15% de descuento

Crucero ENCANTO MEDITERRÁNEO (10 DÍAS / 9 NOCHES)

Barcelona	Nápoles (Italia)
La Goulette (Túnez)	Civitavecchia/Roma (Italia)
Malta	Niza (Francia)
Corfu (Grecia)	Barcelona
Messina (Italia)	

SALIDA: 14 JUNIO

Camarote interior desde **548€** Camarote exterior desde **718€**

por persona (descuento ya aplicado)

Crucero TESOROS DE GRECIA (13 DÍAS / 12 NOCHES)

Barcelona	Mikonos (Grecia)
La Goulette (Túnez)	Santorini (Grecia)
Malta	Pireo/Atenas (Grecia)
Katakolom/Olimpia (Grecia)	Nápoles (Italia)
Heraklion/Creta (Grecia)	Olbia/Costa Esmeralda (Cerdeña)
Kusadasi/Efesos (Turquía)	Barcelona

SALIDAS: 2 Y 23 JUNIO

Camarote interior desde **731€** Camarote exterior desde **943€**

por persona (descuento ya aplicado)

VISION CRUISES

Información y reserva:
902 108 108
viajesiberia.com

VIATGES IBERIA