

El Proyecto Annie Appleseed presenta el folleto: Estrategias Naturales para Reducir las Toxicidades

**Reiki** (se pronuncia rei-ki) : es una técnica terapéutica en la cual la energía curativa es canalizada o conducida hacia la persona que recibe el tratamiento por medio de las manos del practicionista. Se cree que el Reiki lleva el cuerpo hacia un estado de balance emocional y espiritual lo cual apoya la habilidad natural del cuerpo para auto curarse.

**Yoga** : Se utiliza para el cansancio, insomnio, depresión y calidad de vida en general. Puede reducir la alta presión sanguínea.

**Ejercicio**: Ha sido estudiado para reducir el cansancio durante tratamientos de quimioterapia, y radioterapia. Caminar, Ciclismo, nadar, etc.

**Aromaterapia**: Utilizada contra las nauseas (Esta siendo enseñada en el MD Anderson Cancer Center en Houston , TX). Puede estimular el flujo linfático, reducir el cansancio y la ansiedad. Por ejemplo : Lavanda para el dolor de cabeza, insomnio, alta presión, Naranja para el insomnio, constipación, depresión, ansiedad, la menta como ayuda digestiva, Romero para el cansancio, Yiang-Yiang para calmarse.

Acupuntura : para reducir las nauseas, cansancio, mantener los niveles sanguíneos normales y mucho mas. <http://annieappleseedproject.org/tradchinmed.html>

### **Protección para Radioterapia**

- 1) Estudios in vitro muestran que la cúrcuma incrementa la apoptosis celular en los tumores, disminuya la tasa de crecimiento celular y reduce las cantidades de células clono-génicas de acuerdo con a la dosis.  
Hiroshi Inano del Research Center for Radition Safety, National Institute of Radiological Sciences, Japon (Centro de investigación para la Radiación Segura, Instituto Nacional de Ciencias radiológicas ). Dijo que los resultados son muy interesantes y espera poder usar la cúrcuma en aplicaciones clínicas. Particularmente debido a su baja toxicidad y fuerte actividad antioxidante.
- 2) CONCLUSIONES : La caléndula es altamente efectiva para la prevención de la dermatitis aguda grado 2 o más y debería ser propuesta para los pacientes con irradiación posoperativa en cáncer del seno. Journal of Clinical Oncology, Vol 22, No 8 (April 15), 2004: pp. 1447-1453
- 3) El tratamiento de ratones con abana antes de la irradiación causa un agotamiento en la peroxidación de lípidos seguido por una elevación significativa de la concentración de GSH en el hígado del ratón al día 31 después de la irradiación. La abana se alimentó de •OH, DPPH, ABTS•+ and NO• según la concentración in vitro. Nuestros resultandos indican que le actividad radioprotectiva de la abana, una droga poli herbal se podría deber a la alimentación de radicales libres y el aumento de GSH en los ratones irradiados.

- 4) Los extractos de te son una opción de tratamiento eficiente y ampliamente disponible para los pacientes que sufren de toxicidad aguda en la piel inducida por la radiación. Los mecanismos molecular subyacentes a los efectos benéficos son complejos, y muy posiblemente sin dependencia exclusiva de los efectos de los polifenoles del te, tales como el galato de epigallocatequina. BMC Medicine 2006, 4:28 doi:10.1186/1741-7015-4-28

### **Insomnio**

- 1) Incluya semillas de amapola en su dieta, son una ayuda natural para el sueño. Ayurvedico.
- 2) Las semillas de calabaza tiene más probabilidades de atraer el "Sandman" (ser imaginario que hace que los niños se duerman trayéndoles sueño), que la leche tibia, un libro or aromas de lavanda en la almohada. Como el Pavo, las semillas de calabaza tiene una alta concentración de compuestos que generan somnolencia después de la comida de acción de gracias.
- 3) Yervas como la Valeriana con Calcio / Magnesio, skullcap.
- 4) Masajear la planta se los pies (sugerencia de Dana Ulman, homeópata). Hipnotícese usted mismo empezando por los pies - sienta una relajación total y siga subiendo. Tome un baño tibio / cálido y agregarle unas gotas de aceites esenciales tal como, flor de naranja, ulmaria (reina de los prados) y lúpulo.
- 5) La cobijas de lana regulan la temperatura de la piel y el cuerpo mejor que las sintéticas. Este comfortable edredón le podría ayudar a dormir mejor.
- 6) Miel Cruda orgánica - 1 cucharadita antes de acostarse le podría ayudar a dormir mejor.
- 7) Use un Mantra. Un Mantra es usualmente compuesto por palabras de una o dos silabas que se repiten y se repiten. Utilícelo para calmar la mente, aunque se puede también usar para aclarar la mente y promover el sueño.
- 8) Música para relajarse.

Varias medicina lo pueden mantener despierto, hable con su médico.

### **Neuropatía**

- 1) Nuestros resultados indican que la sintomatología de dolores neuropaticos pueden ser tratada exitosamente, y una reversión de parcial a completa de los cambios neuroquímicos y morfológicos es posible con artemin. Nature Medicine November 2003 Volume 9 Number 11 pp 1383 – 1389
- 2) Acido alfa lipoico (un suplemento alimenticio) Se considera seguro, Regul Toxicol Pharmacol. 2006 Oct;46(1):29-41. Epub 2006 Aug 14. Tambie protege el hígado. "Los resultados del estudio revelan que el acido lipoico podría ofrecen protección contra la hepatotoxicidad inducida por la cloroquina. - Ácido lipoico, tuvo un mejor efecto protector comarado con silymarin, una droga de referencia. " Journal of Applied Toxicology Volume 24, Issue 1 , Pages 21 - 26 (nos informaron de un estudio reciente (parece no haber sido publicado dese 10/15 debido a que no

lo podemos encontrar) indica perjuicios . PERO ver esto:  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2772894/> for BENEFITS".

Uno de los usos clínico del AL mas estudiado es el tratamiento de la diabetes y la neuropatía diabética. AL también ha sido usado experimental y / o clínicamente para prevenir disfunción en órganos, reduce la disfunción endotelial y mejora la albuminuria, trata o previene enfermedades cardiovasculares. AL es un pequeño medicamento con un gran potencial. Lik Sprava. 2011 Oct-Dec; (7-8):20-8. (Ukrainian).

Vitamina B12 ( de un artículo por el columnista sindicado. Dr. Paul Donohue, To Your Health, in the Palm Beach Post). “ La dosis diaria recomendada de vitamina B12 es de 2.4 microgramos. Altas dosis de vitamina B12 pueden penetrar las paredes intestinales. (Pero) Una deficiencia de B12 es una causa poco común de ardor en los pies.

“Conclusiones” Una preparación con Urea parece ser una excelente elección en la prevención y

- 3) tratamiento del síndrome de manos y pies inducido por la capecitabina.

Esto minimiza los retrasos de drogas, las interrupciones programadas y mantiene la densidad de la dosis. Debido a la reducción de la morbilidad, la tolerancia y aceptación mejora considerablemente. ASCO 2004 Abstract No: 8105.

- 4) Glutamina Oral es “ efectiva para prevenir la neuropatía inducida por Oxaliplatina en pacientes con Cáncer Colorectal”. The Oncologist, Vol. 12, No. 3, 312-319, March 2007; doi:10.1634/theoncologist.12-3-312.
- 5) Journal of Alternative and Complementary Medicine 2004;10(3):449-455. Un estudio publicado en una reciente publicación del Journal of Alternative and Complementary Medicine, encontró que la acupuntura puede reducir el dolor y la neuropatía periférica en los individuos infectados con HIV, especialmente cuando el tratamiento es dirigido a síntomas específicos del paciente.
- 6) Aunque la conducción nerviosa no mejoro, la percepción vibratoria aumento. Los síntomas clínicos también mejoraron en grupos tratados con acetil-L-carnitina comparados con el placebo. Los participantes que recibieron 1000 miligramos acetil-L-carnitina tres veces al día, demostraron mejorías significantes con el dolor a mitad y conclusión del estudio.
- 7) Conclusion Neuroproectiva : “ El suplementar con vitamina E a pacientes que reciben quimioterapia con cisplatina, disminuye la incidencia y severidad de la neurotoxicidad periférica.” Journal of Clinical Oncology, Vol 21, Issue 5 (March), 2003: 927-931

**Nausea:** Jengibre, Jengibre, Jengibre - estudios recientes lo comprueban. Utilízelo aun si esta usando medicamentos.

Compilado con estudios y artículos que se pueden encontrar en : [www.annieappleseedproject.org](http://www.annieappleseedproject.org)

The Annie Appleseed Project, (561) 749-0084 Delray Beach, FL 33446-2215.

Presentando la perspectiva del paciente en enfoques naturales para personas con cáncer. Somos una 501c3 de solo voluntarios.

Ofrecemos una importante reunión llamada “Estrategias Naturales Para Reducir El Riesgo de Cancer” (“Natural Strategies to Reduce Cancer Risk”) en su establecimiento para su audiencia. Contáctenos en [info@annieappleseedproject.org](mailto:info@annieappleseedproject.org). Organizamos conferencias basadas en evidencias sobre Terapias Alternativas y Complementarias en West Palm Beach, FL al final de Febrero / inicio de Marzo cada anualmente.