

# ¡OTRA PLANTA MILENARIA MARAVILLOSA!

Artículo traducido y adaptado por MSL para AMORCC

Hay una buena razón por la que países como Japón, China y Corea del Sur tienen algunas de las tasas de cáncer más bajas del mundo. Podemos resumirlo en dos palabras: té verde.



En un estudio innovador, investigadores del Centro Oncológico de la Universidad de Arizona descubrieron que los productos químicos en el té verde aumentan drásticamente la defensa metabólica del cuerpo contra las toxinas que pueden causar cáncer.<sup>1</sup>



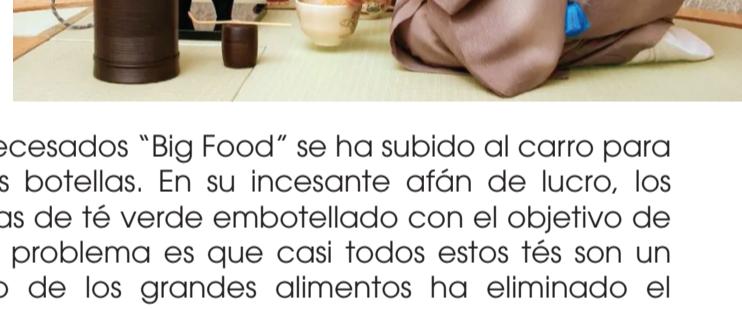
El estudio, publicado por la Asociación Americana para la Investigación del Cáncer, demostró que las catequinas, un tipo de antioxidante natural que se encuentra en el té verde, aumentan la expresión génica de las enzimas glutatión S — transferasa (GST) hasta en un 80%.

Estas poderosas enzimas GST convierten los carcinógenos tóxicos en productos químicos no tóxicos, haciéndolos inofensivos. Varios estudios también muestran que el galato de epigalocatequina, o EGCG, una catequina especialmente potente en el té verde, es un arma poderosa contra múltiples tipos de cáncer, tanto como prevención primaria como prevención posterior después del tratamiento del cáncer.

Estos son solo algunos de los tipos de cáncer contra los que se ha demostrado que el té verde es altamente efectivo: Cáncer de piel<sup>2</sup>, Cáncer de próstata<sup>3</sup>, Cáncer de mama<sup>4</sup>, Cáncer de pulmón<sup>5</sup>, Cáncer colorrectal<sup>6</sup>, Cáncer de estómago<sup>7</sup>.

Pero a pesar de numerosos estudios que muestran la potencia del EGCG como sanador, la FDA ha condenado su inclusión en una serie de productos, y las Grandes Farmacéuticas lo han ignorado porque el té verde es una sustancia natural que no se puede patentar.

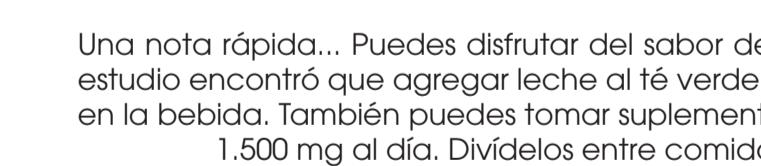
Mientras tanto, los estudios también han demostrado que, como eliminador de radicales libres, los cuales embejecen prematuramente y dañan al organismo, el EGCG puede prevenir y reparar el daño celular. También combate los efectos de la contaminación, la luz solar y el tabaquismo y sus efectos en la piel. En muchas partes de Asia, el té verde es una bebida consumida tan comúnmente como el agua, muchas veces al día.



El Centro Oncológico de Arizona descubrió que los efectos anticancerígenos de las catequinas de té verde se activan entre 8 y 16 tazas al día. Es la bebida preferida por las personas que desean vivir una vida larga y saludable.

Pero como de costumbre, la industria de alimentos ultraprecesados "Big Food" se ha subido al carro para ganar dinero vendiendo té de mala calidad en bonitas botellas. En su incesante afán de lucro, los fabricantes de bebidas han producido docenas de marcas de té verde embotellado con el objetivo de aprovechar el reputado poder curativo de la bebida. El problema es que casi todos estos tés son un desperdicio de agua buena, porque el procesamiento de los grandes alimentos ha eliminado el ingrediente más poderoso del té verde.

Un informe de ConsumerLab.com, el probador independiente que verifica la calidad de muchos productos, recientemente reveló la verdad sobre cuatro tés verdes embotellados de marca.<sup>8</sup> Sólo una marca que probaron entregó una dosis cercana a la recomendada de 50 mg de EGCG al día. En las otras tres marcas que probaron, EGCG midió significativamente más bajo



## ¡Prepara Una Taza De Protección Contra El Cáncer!

Te sugerimos preparar tu propio té usando té suelto de alta calidad. Una marca llamada Teavana Green Tea Gyokuro tenía la mayor cantidad de EGCG, con 86 mg por porción. El té verde puede ayudarte a protegerte del cáncer, si eliges el tipo correcto.

- Pon a hervir 8 onzas de agua en una tetera.
- Agrega 1 a 1½ cucharaditas redondeadas de hojas verdes a la tetera.
- Deja reposar la infusión durante 5 minutos.
- Vierte a través de un colador de té en tu taza y disfruta.

Una nota rápida... Puedes disfrutar del sabor de la leche en tu té verde, pero no lo recomendamos. Un estudio encontró que agregar leche al té verde reduce la disponibilidad y la eficacia de los antioxidantes en la bebida. También puedes tomar suplementos de EGCG. Te recomendamos que tomes alrededor de 1.500 mg al día. Divídilos entre comidas y tómalo unos 30 minutos después de comer.

Anteriormente recomendamos un complemento alimenticio ahora disponible en México llamado Pomi-T, que ha probado su efectividad clínicamente en la prevención y lucha contra el Cáncer. Para mayor informe ve a la siguiente liga: <https://youtu.be/lbbWl8lfql>

**Descargo de responsabilidad:** este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.

**Referencia:** Artículo publicado originalmente en inglés por alsearsmd@send.alsearsmd.com

1. Chow SHH, et al. "Effects of repeated green tea catechin administration on human cytochrome P450 activity." Biomarcadores Epidemiológicos del Cáncer. 2007; 15(12):2473-6.

2. Katiyar S. "Fotoprotección de la piel por té verde: efectos antioxidantes e inmunomoduladores." Curr Objetivos De La Droga Inmune Endocr Metabol Disord. 2003 Sep; 3 (3): 234-42.

3. Gupta S, et al. "Inhibition of prostate carcinogenesis in TRAMP mice by oral infusion of green tea polyphenols." Proc Natl Acad Sci USA. 2001;98:10350-10355.

4. Gianfredi V, et al. "Green tea consumption and risk of breast cancer and recurrence—a systematic review and meta-analysis of observational studies." Nutriente. Diciembre de 2018; 10 (12): 1886.

5. GuoZ, et al. "Association of lung cancer and tea-drinking habits of different subgroup populations: meta-analysis of case-control studies and cohort studies." Iran J Public Health. 2019 Sep; 48( 9): 1566-1576.

6. Yuan J. "Cancer prevention by green tea: evidence from epidemiologic studies." Am J Clin Nutr. 2013 Dec; 98( 6): 1676S-1681S.

7. Yuan J. "Cancer prevention by green tea: evidence from epidemiologic studies." Am J Clin Nutr. 2013 Dec; 98( 6): 1676S-1681S.

8. Cooperman T. "Green Tea Review: Tea Bags, Matcha & Supplements (en inglés)." ConsumerLab.com. Consultado el 2 de noviembre de 2021. <https://www.consumerlab.com/reviews/green-tea-review-tea-bags-matcha-supplements/green-tea/>

Accedido el 18 de enero de 2022.