

La presente propuesta surge de la necesidad de proteger y cuidar lo más sustancial: "la vida". Con el propósito de elaborar un programa de intervención para prevenir el cáncer, basado en alternativas de desarrollo corporal congruente con un estilo de vida saludable.

Factores de riesgo: alimentación basada en un alto consumo de productos refinados, harinas, azúcares, bebidas y alimentos procesados, congelados, embutidos, conservas, grasas y aceites vegetales y animales, lácteos y sus derivados. El predominio de emociones como el miedo, enojo, tristeza, ansiedad y estrés. Construcción de relaciones familiares y afectivas de dependencia, relaciones autoritarias, problemas no resueltos, abandono afectivo y corporal.

Alimentación para nutrir la vida

Nutrir la vida es elegir un estilo de alimentación que preserve las células, los órganos y las diferentes funciones del cuerpo.

Para lograrlo la naturaleza ofrece frutas de temporada, hortalizas y verduras crudas, al vapor, arroz, amaranto, soya, lenteja, frijol, garbanzo, alubias, trigo, salvado, avena, carne blanca (pollo, pavo, conejo y pescado) huevo. Consumir y combinar los sabores ácido, dulce, amargo, picante y salado.



Emociones

Las emociones trascienden la vida cotidiana, emociones como el miedo, ira, tristeza, ansiedad y frustración, situaciones que al no ser resueltas se alojan en el cuerpo construyendo enfermedades crónicas degenerativas que amenazan el principio de vida. Es fundamental reconocer las emociones que afectan la salud, para enfrentarlas y resolver los conflictos que generan.

Buscar la paz interior, ser tolerante e incluyente, practicar la gratitud y disipar contradicciones con el pasado para lograr un equilibrio emocional.



Prevención del cáncer

Relaciones socio-afectivas familiares

La familia es el espacio donde se gestan y reproducen hábitos de vida, que enriquezcan el desarrollo de los individuos, para conseguirlo es significativo establecer vínculos afectivos con la familia, practicar una comunicación abierta, otorgar calidad de tiempo, ser cooperativo e incluyente, generar confianza y solidaridad, establecer reglas y límites claros y justos, evitar relaciones de dependencia, agresivas, autoritarias, amenazas y descalificaciones.



Mover la memoria corporal

La práctica de una disciplina contribuye a cambiar la memoria del cuerpo mediante la práctica del yoga, técnicas de respiración profunda, meditación, tai chi, senderismo, campismo, actividades donde el sujeto se relacione y disfrute de manera directa con la naturaleza.

