



Vivir Sanamente
UN ENFOQUE HOLISTICO DE LA SALUD

COINCIDENCIAS

- Viajo hace unos días. Al registrarme detecto que el personal de American Airlines tiene el lazo rosado en sus solapas, me explican que están apoyando el mes del cáncer de seno. Su revista tiene publicidad para la Fundacion Susan M Komer.
- Mi nuera esta inscrita para la maratón de Miami que se corrió el sábado pasado.
- Algunos almacenes apoyan el programa donando hasta un 20% de sus ventas a la campaña.
- Algunos monumentos en todas partes del mundo se iluminan de noche en Octubre para recordar la campaña, (Cataratas del Niagara, Plaza Dam de Amsterdam, la Torre de Tokio)
- Monica Langton me escribe ofreciendo presentar su testimonio sobre el cáncer de mama.



Vivir Sanamente
UN ENFOQUE HOLISTICO DE LA SALUD

- Octubre se viste de rosado

En 2012 el lema de la campaña del gigante cosmético es “Conectar. Comunicar. Vencer. Prevenir el Cáncer de Mama de una vez por todas. Lleve un Lazo Rosa y Compártalo”. Continúa así la misión emprendida en 1992 por Evelyn Lauder, vicepresidenta del grupo Estée Lauder, cuando puso en marcha la campaña de lucha contra la enfermedad.



Vivir Sanamente
UN ENFOQUE HOLISTICO DE LA SALUD





Vivir Sanamente
UN ENFOQUE HOLISTICO DE LA SALUD

- Las marcas que colaboran en España son: Aveda, Avon, Bobbi Brown, Clinique, Darphin, Donna Karan Cosmetics, Estée Lauder, La Mer y Origins.
- En Estados Unidos Delta, American Airlines, Tommy Hilfiger, Ford, AstraZeneca y numerosos almacenes se han vinculado a la campaña.
- Hay maratones en las principales ciudades del mundo.
- En Colombia El Tiempo publica fotos de mujeres famosas que han sobrevivido al cáncer de mama y han compartido su experiencia.



Vivir Sanamente
UN ENFOQUE HOLISTICO DE LA SALUD

Estimado Guillermo,

Simplemente y como he recibido este correo, me animo a escribirle. me parece muy interesante este proyecto, aunque no entiendo muy bien que es? es un grupo de apoyo a pacientes con cáncer? es para terapéutas? para todos? son charlas?

Bueno, en cualquier caso, todo lo que se haga para dar a conocer a este "enemigo" que irrumpe en nuestras vidas sin avisar, pero quizá para ofrecernos grandes enseñanzas, me parece muy bien!

No estoy en Colombia, vivo en Madrid, pero si por casualidad estoy en Bogotá coincidiendo con uno de estos conversatorios, estaré encantada de acompañarles.

He sido paciente y soy "sanadora pránica", terapia que me ayudó muchísimo en mi tratamiento alopático, pero creo que una de las cosas que más ayuda a sanar es hablar libremente de esta experiencia.

Un saludo desde Madrid.



Vivir Sanamente
UN ENFOQUE HOLISTICO DE LA SALUD

Monica

Gracias por la respuesta

En <http://www.vivirsanamente.org/> encontraras mi testimonio y el objetivo del grupo.

Hace seis meses Santiago Rojas me dijo: Su cancer llegó para que pueda compartir su experiencia, cree un grupo de estudio y yo lo apoyo, y lanzamos estas reuniones cada 15 días, dividimos los temas en 8 grupos y hemos empezado a trabajar en ellos

Tambien iniciamos un sub - grupo que cocinando va investigando sobre alimentación sana
En las dos reuniones hay oportunidad de compartir las experiencias individuales alrededor de un ambiente de camaraderia y sobre todo de transparencia, sin miedos ni angustias ni temores ocultos

Si tienes oportunidad de entrar a la pagina me interesa mucho cocnocer tu opinión

Saludos



Vivir Sanamente
UN ENFOQUE HOLISTICO DE LA SALUD

AY Guillermo, que testimonio tan lindo y enriquecedor... al final, lo que saco en conclusión después de leer un testimonio como el tuyo es que todos somos uno!

a diferencia de tí, yo aunque entiendo las señales (creo), no me siento muy preparada aún para aceptarlas!

Fíjate, en este momento estoy esperando resultados para ver como vá todo y al parecer el Sr. Cáncer, parece que quiere volver a dar la cara...Y apareces tú con este grupo y este testimonio!

Como sanadora. siempre he tenido la disyuntiva de la medicina alopática o la sanación... y decidí cojer por la calle de enmedio, el camino más fácil, las dos cosas... aún creo que hice lo correcto, aunque en caso de tener un resultado positivo nuevamente, siempre he pensado que mi camino será algo como lo el que tú has emprendido...ACTIVE SURVEILLANCE creo que se llama?

Bueno, le caso es que si algún día quieres que te dé mi testimonio, para alguna de tus charlas, yo encantada, al final me gusta la idea de "reconectarme" con mi tierra, de otra manera que no sólo sea la familiar, pues para que veas, mi cancer apareció 3 años después de venir a vivir a España... Obviamente el duelo fué la separación de mi familia, pese a que vine con toda la ilusión y a que tengo una hermosa familia aquí, el separame de mis padres y mis hermanas no ha sido tarea fácil y por algún lado tenía que salir.

Tengo ahora muchas cosas que se me vienen a la cabeza y podría estar escribiéndote horas y horas.... pero tengo que trabajar, así que te dejo, muchas gracias por contestar y por ese hermoso regalo que ha sido tu testimonio.- me encantaría poder conversar algún día contigo, así que si te "apetece" como dicen por estos lares, quedamos un día y charlamos via Skype.

Un afectuoso saludo y felicitaciones por esta linda labor.



Vivir Sanamente
UN ENFOQUE HOLISTICO DE LA SALUD

- Por cierto, aparte del testimonio que me gustó, te comento que la página me ha gustado, aunque si me permites, te puedo sugerir algo? puedes hacer la letra un pelín mas grande? creo que se vería mejor, pero es mi impresión.

Chao!

Monica

Gracias por tus palabras, vamos por partes:

No se como agrandar la letra , le preguntaré a mi hijo mayor, pero creo que la respuesta será: papá.....es obvio.

Me encantaría presentar tu testimonio. La siguiente sesion sera el 23 de octubre, crees que me podrías enviar tu testimonio antes de ese día?. Fue cáncer de mama?

Mi skype es guillermollinasangulo, estaré fuera de Colombia del 13 al 22 de octubre.

Mandame las recetas que selecciones, las usaremos en las sesiones de cocina

Una vez publicado en el blog en tema del conversatorio de mañana creo que te será de mucha utilidad.

Es un placer el contar contigo en el amplio grupo de personas que directa o indirectamente participan en este esfuerzo

Un abrazo



Vivir Sanamente
UN ENFOQUE HOLISTICO DE LA SALUD

- Monica

Me envias por favor un super pequeño resumen tuyo que quisieras que aparezca en la invitacion del conversatorio del 23 de Octubre donde presentaremos tu testimonio ?

Un abrazo

- Guillermo,

En el transcurso del día, te mando el testimonio completo, para que lo leas y me digas si en tu concepto está bien y te sirve o nó para tu coversatorio.

Buena nueva! Los exámenes salieron bien! Tengo que revisarme nuevamente en 6 meses, pero están súper...sigo como un LULO!!!

Saludos,



Vivir Sanamente
UN ENFOQUE HOLISTICO DE LA SALUD

Guillermo, será todo un placer y un "mini reto" escribir mi testimonio, si puede servir de algo a alguien. Intentaré tenerlo para el día 20, para que tengas tiempo de echarle una ojeada.

Las recetas, te las iré enviando poco a poco y mi en cuanto al skype, te mandaré la invitación.

Que tengas un buen viaje, si es a Madrid me avisas y nos tomamos un té!

Monica.

PD. Si, fué cancer de mama.Monica L.



Vivir Sanamente
UN ENFOQUE HOLISTICO DE LA SALUD

Guillermo, ya me dirás que te parece, si hay que corregir algo me lo dices, la verdad es la primera vez que me siento a escribir sobre lo sucedido y tampoco sé si es lo que necesitas para tu conversatorio. Siéntete en plena confianza de desestimarlos ó de hacerle los cambios que consideres.

Por cierto, en caso de que lo utilices, me gustaría que le pusieras una pequeña nota, en la cual le dedico mi testimonio a mi tía Fanny, de quien nos avisaron ayer en la Clínica Santa Fé, que debido a un melanoma ya ha entrado en la fase terminal. Simplemente una dedicatoria que diga: " A Fanny..." nada más.

Espero tu opinión y conclusión, mientras, recibe un afectuoso saludo.

Monica



Vivir Sanamente
UN ENFOQUE HOLISTICO DE LA SALUD

Por cierto, comenzamos con las recetas, este es un jugo muy bueno y se debe tomar a diario, a mí me protegió mucho durante la radioterapia y a otros de mis amigos también.

- 1 manzana roja
- 2 Zanahorias
- 1 ó dos flores de brócoli
- 1 puñado de alfalfa
- Al menos hay que usar 2 o tres ingredientes, la alfalfa yo no la uso mucho, pero sí trato de usar al menos la zanahoria y la manzana.
- Todo se pasa por el extractor de jugo y se bebe a diario. Ya me contarás.



Vivir Sanamente
UN ENFOQUE HOLISTICO DE LA SALUD

Carpe Diem es tu filosofía de Vida?

Los medicos te recomendaron alguna dieta especial? o como la mayoría de los oncologos aqui, son dos temas diferentes y los oncologos no lo tratan?

Un abrazo



Vivir Sanamente
UN ENFOQUE HOLISTICO DE LA SALUD

Guillermo, me encanta que te haya gustado, te comento:

1º Sí, intento vivir el día a día, ya que el mañana... quién sabe! aunque pese a ello, me gustaría dejar huella...

2º Nada de nada, los oncólogos aquí en su mayoría son un poco reacios a este tipo de terapias y a hablar de alimentación, aunque mis oncólogas se sorprendían mucho con mis cosas y en especial la oncóloga que me vió en el MD Anderson, en dónde me hicieron la radio, se reía, pero terminaba pidiéndome las recetas de mis "mejunjes"... incluía la panela para unos puntos que no cerraban, después de una segunda cirugía cuando acabé la quimio...

La instrucción era " come lo que quieras y cuando te apetezca, pero evita las proteínas animales" esto sí que es verdad que me lo han dicho todos los médicos a los que he acudido.

Subí MUUUUCCCHHHOOO de peso, nunca había tenido tanta hambre en mi vida! cuando terminé el tratamiento, fuí a visitar a un endocrino al MD Anderson y me aseguró rotundamente que nó iba a bajar de peso nunca más y que intentara no subir más, que me conformara con eso...

Luego de muchas visitas a médicos endocrinos, ya que tengo hipotiroidismo (antes del cáncer), todos me aseguraban que ni de fundas iba a bajar de peso... poco a poco lo voy logrando... pero há sido muy difícil!... Lo achaco por un lado a todos los tratamientos... pero seamos sinceros... llevaba las compras para toda España, Europa y algunas veces América y Middle East de alimentación para las tiendas de Duty Free de los aeropuertos... habrá tenido que ver en algo el tema de las degustaciones??? Pues creo que me volví más indulgente con la dieta... me afectó muchísimo ver a gente en estado totalmente anoréxico producto del Cáncer y mi sub-consiente creo que se disparó... estás flaca = enfermedad Gordita= Salud... así estoy segura que por varios años lo ví, hasta que ya hace dos años me dí cuenta de lo que sucedía, de mi error, también creo que coincidió con la reconstrucción; fíjate, siempre me he sentido muy mujer y que eso no me afectaba para nada, pues de que me iba a servir un pecho en un ataúd? como siempre decía, los tenía repetidos y no me hacía falta más, pero al final son mecanismos de defensa! después de mucho pensarlo, me atreví con la reconstrucción...



Vivir Sanamente
UN ENFOQUE HOLISTICO DE LA SALUD

otro capítulo, por cierto muy pero que muy doloroso físicamente... es para machos (latissimus dorsi)!!! pero estoy feliz, a partir de ahí me dí cuenta que sí, que sí que había perdido seguridad en mí misma y que me había "dejado" físicamente. Comencé a verme y a sentirme mejor, pese a que la cirugía no es que sea una belleza, no nos digamos mentiras, pero al menos ya no estaba con la jartera de las prótesis de silicona, con la pensadera de cómo me visto en este verano... en fin, a partir de ahí me volví a encontrar con la Monica de siempre y poco a poco he ido retomando mejores hábitos, mejor alimentación, mejor trabajo, mejor actividad física (natación, caminatas),etc, etc, etc, aunque no he podido aún con la dejada de las proteínas animales, eso sí, como menos (he dejado el cerdo por completo) pero aún incluyo en mi dieta las demás carnes y por supuesto el vino tinto, que no me falta, me encanta y me tomo 1/2 vasito casi a diario y un poco más si tengo alguna cena o con amigos.

Si te aburro me lo dices... por cada mini pregunta te suelto unas parrafadas... bueno, me das confianza y por eso me explico, pero si te molesto, me lo dices, pero creo que lo anterior es importante para las mujeres que han padecido o padecen del mismo tipo de cirugía en tu grupo.

Un saludo,
Monica

Pd. has asistido alguna vez a los congresos de medicina alternativa contra el cáncer? yo asistí al primero y fué muy pero muy útil. Creo que ya no hay más, pero eran organizados por la revista Discovery Salud, que te recomiendo que mires en la web, pues tratan temas muy interesantes.



Vivir Sanamente
UN ENFOQUE HOLISTICO DE LA SALUD

Monica

Estoy seguro que tu testimonio servirá a muchas personas

El de Catalina Soto fue sensacional, y ella ha ayudado a varias personas

Es una cadena que puede lograr resultados inesperados

Un abrazo

Gracias, he leído el testimonio de Catalina y sí, me parece muy pero muy interesante.

Ojalá seamos muchos los que logremos estos resultados inesperados con esta cadena, estoy segura que así será y tu serás el eslabón principal.

Monica