

Healthy Breast en Chile

La terapia que involucra meditación, yoga y alimentación **para mujeres que tienen cáncer de mama**

Cuando una persona llega a Siri Gaitri —mantra que significa auto cura—, debe sacarse los zapatos y ponerse unas pantuflas. Ese solo acto, junto con la música de mantras que siempre suena en el lugar ubicado en la comuna de Providencia, hace que quien llega se calme y entienda subliminalmente que no está en cualquier lugar.

Leyla Andrade tiene más de cuarenta años, pero no los representa. Es más, pareciera bordear apenas los treinta. De voz cálida pero firme, invita a entrar en el espacio donde enseña sus terapias junto a otros profesionales. ¿Su especialidad? El cáncer de mama. Mal que actualmente es la segunda causa de muerte en Chile después de las enfermedades cardiovasculares, según datos del MINSAL.

Abnashjot Kaur es el nombre espiritual de Leyla Andrade —se lo dieron en la formación de Kundalini Yoga—, es desde ese lugar que comenzó a realizar clases en una Fundación a un grupo de mujeres que según cuenta al principio “no la tomaban mucho en cuenta pues llegaba con su vestimenta blanca y las observaba”.

Al cabo de unos meses y, luego de algunas conversaciones, grande fue su sorpresa cuando vio al grupo de mujeres

vestidas de blanco y dispuestas a aprender la técnica de yoga y meditación que ella estaba dispuesta a enseñar. Desde entonces, Leyla Andrade ha recorrido un largo camino no solo junto a esas mujeres, también a muchas otras —más de 200—, que han decidido darle una oportunidad a su cáncer de mama desde la terapia complementaria que ella enseña.

Healthy Breast

La terapia de cáncer de mama Healthy Breast Program, difundida por la canadiense Sat Dharam Kaur tiene tres fundamentos básicos, estos son: Alimentación ayurvédica, meditación y yoga. Son los tres requisitos estrictos que deben llevar a cabo las mujeres que entran en la terapia, así lo explica Leyla.

Cristina Bravo tiene 65 años y tuvo un cáncer de mama en el año 2010, fue muy complicado para ella y no contaba con los recursos suficientes para su tratamiento. Llegó a clases gratuitas impartidas



■ El auto examen de mama NO reemplaza la mamografía. La mamografía debe ser obligatoria una vez al año, después de los 40 años de edad. Esta es la manera eficaz de detección precoz del cáncer de mama. Un autoexamen de mamas puede ayudar a las mujeres a detectar quistes u otros problemas mamarios benignos (no cancerosos) entre los controles. También puede ayudar a algunas mujeres a detectar el cán-

cer de mama, una enfermedad que es extremadamente rara entre las adolescentes.

■ Realizar un autoexamen de mamas es fácil y sólo lleva unos pocos minutos. Aunque pueda parecer extraño o incómodo al principio, el autoexamen de mamas es una habilidad que puedes utilizar durante toda la vida para garantizar una buena salud mamaria.

SALUD MAMARIA

Leyla Andrade recomienda diez prácticas de intervención de salud mamaria. Esto puede ser a modo preventivo y estricto, en el caso de tener la enfermedad.

1. Pase tiempo, al menos una hora a la semana, en el sauna. (También se puede realizar ejercicio para sudar), esto para eliminar químicos del medio ambiente y metales tóxicos acumulados en las células grasas del cuerpo.

2. Haga ejercicio, al menos 40 minutos por día o cuatro horas semanales, aparte de sus actividades normales (caminar, trotar, nadar, bailar, ciclismo, uso de máquina elíptica, etcétera).

3. Duerma en una habitación oscura, sin luz de la calle entran-

do por la ventana (consiga nuevas persianas, no PVC, o utilice una máscara para ojos. Utilice luz oscura en el baño, ello para evitar altos niveles de Melatonina. También encender una luz muy fuerte por la noche.

4. Procure cambiar sus productos de limpieza a los no tóxicos. Se puede usar bicarbonato y vinagre para limpiar inodoros, refrigerador, estufas, pisos y mostradores. Evitar también los productos de limpieza con cloro.

5. Evite cosméticos, esmaltes de uñas, pasta dental, champú, etcétera que contengan parabenos (metil, propil, butil, etil) o ftalatos. Lea las etiquetas y escoja marcas que estén libres de ambos. Ambos químicos actúan

como estrógenos. Ver sugerencias en www.cosmeticsdatabase.com (en inglés, pero se puede traducir).

6. Beba agua y mantenga las sobras de la comida en recipientes de vidrio, cerámica o acero inoxidable dentro del refrigerador. El plástico emite bisfenol A y ftalatos.

7. Adopte una dieta vegetariana primaria. Minimice o evite la carne, pescado, huevos o lácteos y reemplácelos con legumbres como las lentejas o garbanzos, tofu orgánico, nueces o semillas también son posibles.

8. Agregue dos cucharaditas de semillas de linaza molida diariamente a su cereal, jugo o ensalada. (Puede utilizar moladora para

ello, lo ideal es consumir 15 minutos después de procesarlas).

9. Consuma dos cucharaditas de cúrcuma en alguna de sus comidas o tome un comprimido de 1000mg de cúrcuma a diario.

10. Pase 15 minutos fuera exponiendo sus brazos y piernas al sol cada día o tome 2000 - 5000 IU de Vitamina D3 a diario. Debe monitorear sus niveles de D3 en forma frecuente.

Leyla Andrade
(Abnashjot Kaur)
Psicóloga.
Facilitadora de la
terapia Healthy
Breast en Chile.



www.sirigaitri.cl
Facebook: Siri Gaitri

OCTUBRE: MES DE APOYO A LA CONCIENTIZACIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

por Leyla en la Fundación Yo Mujer y cuenta que a ella le cambió la vida y la ayudó mucho en su proceso de sanación. “Aprendí a valerme por mí misma, valorar la vida y verla de otra manera. Yo no tenía idea de esto, entonces ver y hacer los ejercicios que me enseñaba la maestra me sirvió para aprender. Lo que tenemos es el ahora, los ejercicios y todo eso fueron herramientas esenciales para salir adelante, eso fue muy bueno y enriquecedor, aunque es un proceso estricto”, cuenta.

No es fácil trabajar con mujeres que ya están con la enfermedad. A las clases asisten mujeres de entre 20 y 70 años, que no solo se acompañan en sus procesos, también comparten datos, por ejemplo sobre dentistas que atienden a mujeres que se están haciendo terapia. “Cuando tu trabajas con personas que ya están en un camino es distinto. Muchas de ellas tienen el cuerpo mutilado, lleno de tóxicos, de químicos y ahí el proceso es totalmente diferente. El cáncer da mucho a personas controladoras, es frecuente que te encuentres con personas que dicen yo siempre fui buena hija, yo me rompí las manos por mis hijos y no me merezco esto. El tema del merecimiento es súper fuerte para ellas, están en ese proceso, entonces la mente está en cualquier parte”, dice Leyla, que cuenta que parte fundamental del método es entender y alinear los procesos emocionales de las mujeres. De ahí que la meditación y el yoga sean fundamentales también, pues ayudan a concientizar en la persona lo que ocurre.

No solo es hacer yoga, la alimentación es clave al momento de llevar a cabo esta terapia, que a la larga pretende que las mujeres la instauren como un hábito de vida. Abnashjot Kaur cuenta que “el proceso de auto cura lleva también un proceso de auto boicot porque las mujeres se dan cuenta de que estuvieron en contra de ellas. La dieta que proponemos está aprobado la medicina ayurvédica y la naturopatía, pero resulta que a tu alrededor todos siguen comiendo comidas con grasa y la persona en tratamiento no puede tomar alcohol, fumar, consumir drogas. Tampoco comer carne, entonces igual es un proceso difícil para las mujeres”.

“Mujeres sostienen a mujeres”

No todas las personas que tienen cáncer de mama cuentan con los recursos suficientes, incluso para el tratamiento mismo, que en sí ya es bastante caro. Así lo cuenta Cristina, quien vio una alternativa a su tratamiento en la metodología que se enseña en Siri Gaitri. “Yo de verdad pienso que todas las mujeres



que tenemos esto tenemos que estar constantemente pendientes de nuestro cuerpo. Creo que esto debiera llegar a todos porque es algo bueno que yo creo que todas las mujeres lo merecemos. Yo me siento una privilegiada de haber sido parte de este programa que me entregó a mí al menos, herramientas para vivir el aquí y el ahora”.

En las sesiones, las mujeres se empezaron a dar cuenta de que hacía falta ir anotando sus procesos, lo que conversaban después de las clases. Así, inventaron una bitácora, donde cada una anotaba lo que comía a diario, lo que les ocurría en las meditaciones. Era una especie de “diario de vida”, pero con el objetivo de ir dando cuenta del proceso por el que iban atravesando. Hasta hoy, eso lo siguen haciendo todas aquellas que han pasado o están actualmente en el tratamiento de cáncer que se imparte en Siri Gaitri.

Para Leyla, todo este proceso cambió su forma de vida. “Yo partí haciendo una clase de yoga y terminé dedicando mi vida a este tema. He estudiado en distintas escuelas, pero el compromiso con lo que hago y creo es más fuerte. Hoy hay un contexto social que invita a que las mujeres nos enfermemos, hay muchísima presión para las mujeres, deben ser buenas en todo. La mujer sostiene y si ella está mal todo está mal y si ella está bien, todo lo que está alrededor de ella se alinea. Por eso se habla de mujeres sostienen a mujeres”, concluye.

& EL CÁNCER DE MAMA Y YO
“Yo de verdad pienso que todas las mujeres que tenemos esto tenemos que estar constantemente pendientes de nuestro cuerpo”.

Cristina Bravo,
realizó la terapia
Healthy Breast en
Chile.



PSICOLOGÍA DEL CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mamas es más común en las mujeres maduras y con menor frecuencia en mujeres menores, también en quienes nunca han estado embarazadas, o cuyo primer embarazo fue pasado los 35 años, las que no han podido dar el pecho, y aquellas cuya vida menstrual ha sido larga, bien por una menarquía precoz, donde su período comenzó antes de los 11 años, o por una menopausia tardía, en la cual el período se alarga más allá de los 50 años y en particular en quienes tienen una historia familiar de la enfermedad.

Según las Constelaciones familiares, método terapéutico desarrollado por Bert Hellinger, existen dinámicas ocultas o invisibles en un sistema familiar, las cuales pueden llegar a expresarse como un síntoma manifiesto o como la inhibición de la completa potencialidad de sus integrantes. La comprensión del lugar en que uno se posiciona en la familia y el tipo de cosas que nos suceden, en este caso el cáncer de mamas, puede cobrar sentido dentro de una historia familiar transgeneracional, de tal manera que el cáncer representaría un síntoma, incluso fuera de nuestra consciencia, cuando parte de esta historia no pudo ser integrada o resuelta. Es el caso de muchas mujeres que en la pérdida, rechazo, negación o lejanía del vínculo con su madre manifiestan a través de la enfermedad lo que no logró integración o paz en dicha relación, ya que la mujer para volverse mujer, necesita nutrirse del vínculo de la madre, pues la madre simboliza la vida. De esta manera, cuando encontramos en un sistema conflictos o grandes heridas con la figura maternal, podemos inferir que el alma de aquella persona afectada por el cáncer, encuentra dificultad para sostenerse en la vida, siendo los pechos representantes de ello al ser manantiales de nutrición.

Revisar y resignificar nuestro linaje femenino puede darnos luces y claridad sobre qué lugar estoy ocupando en lo profundo de mi ser respecto de mi sis-

tema familiar, preguntas como ¿hay lugar para ser mujer en mi sistema?, ¿qué creencias están arraigadas consciente o inconscientemente en lo femenino en mi linaje?, ¿cómo es la relación de mi madre con su madre?, ¿Cómo es la relación respecto de mi madre?, ¿cómo me siento siendo mujer?, pueden abrir nuevas comprensiones acerca de la enfermedad y su manifestación en la anatomía femenina.

El doctor Edward Bach, creador del Sistema terapéutico Flores de Bach, nos deja un importante legado sobre una comprensión más positiva y profunda de la enfermedad, refiriéndose a ésta como una oportunidad. En este sentido, la enfermedad nos revela que algún aspecto de nosotras no está en armonía y al manifestarse como una crisis nos lleva a mirar, explorar y resignificar la modo de relacionarme conmigo misma, mi entorno y en un sentido más amplio a transformar mi visión y sentido que tengo sobre la vida. La enfermedad nos llama a una reconexión y reconocimiento de nuestro cuerpo, dimensión olvidada por una cultura en la que imperan los valores masculinos: la razón, la lógica, la conquista. Sociedad orientada al clímax. Retornar al cuerpo involucra un movimiento hacia lo femenino, hacia las raíces, hacia la madre, hacia lo receptivo. Necesitamos darnos una pausa para escucharnos, y escuchar qué quiere decir nuestro cuerpo, nuestros pechos, retornar a la sensibilidad del Ser, a volvernos madres y nutricias de nosotras mismas, a volver a mirarnos con amor y compasión, con esa ternura propia de una madre. Resignificar mi historia y mi enfermedad, es una oportunidad para caminar por nuevos paisajes orientados al bienestar, el desarrollo de la consciencia, la plenitud, y al encuentro amoroso hacia mí misma.

Carla Silva Osorio
Psicóloga Clínica.
Enfoque Humanista
Transpersonal.
Terapia Floral.
+56 9 4207 8333



carlacsilvaosorio@gmail.com