

www.CurasdoCancer.com
apresenta

GUIA CIENTÍFICO
DA PREVENÇÃO
e cura do
CANCER
APRENDA A CIÊNCIA E
SEGREDOS DA CURA
NATURAL DO CANCER

1ª Edição

Ursula Escher & Eugene Yi



Publicado por CurasdoCancer.com

Protegido por Direitos Autorais
Novembro 2010

Índice

- 1** Sobre este Livro e Como Usá-lo **pág. 5**
- 2** Fumar e Cancer: Estatísticas Mal Interpretadas **pág. 7**
- 3** Genética, o Caminho Errado para a Investigação do Cancer **pág. 12**
- 4** A História do Dr. Otto Warburg, um Gênio da Pesquisa Sobre o Cancer **pág. 19**
- 5** A Principal Causa do Cancer de Acordo com o Dr. Warburg **pág. 25**
- 6** As Idéias do Dr. Warburg Comprovadas por Outros Cientistas **pág. 32**
- 7** Argumentos Incorretos Contra o Dr. Warburg **pág. 37**
- 8** As Causas Secundárias do Cancer: Gorduras, Açúcar, Radiação e Toxinas **pág. 42**
- 9** Balanceando o Sistema do seu Corpo **pág. 69**
- 10** Como Prevenir e Curar o Cancer
Regra No 1 – Alterando sua Composição de Gordura **pág. 75**
- 11** Como Prevenir e Curar o Cancer
Regra No 2 – Reduzindo Inflamação e o Estresse Oxidativo **pág. 96**
- 12** Como Prevenir e Curar o Cancer
Regra No 3 – Desintoxicar o Seu Corpo **pág. 109**
- 13** Como Prevenir e Curar o Cancer
Regra No 4 – Obter Vitaminas e Minerais de Alta Qualidade **pág. 118**
- 14** Como Prevenir e Curar o Cancer
Regra No 5 – Mantendo pH Adequado, Voltagem Elétrica e Dinâmica Energética **pág. 128**
- 15** Como Prevenir e Curar o Cancer
Regra No 6 – Fazer Exercícios Leves Diariamente **pág. 137**

16 Como Prevenir e Curar o Cancer

Regra No 7 – Mantendo uma Dieta Anti-Cancer **pág. 141**

17 Resumo Geral **pág. 170**

18 Coisas que Você Deve Saber se Escolhendo Quimioterapia e Radiação **pág. 172**

19 Conclusão: O Cancer Pode Ser Facilmente Prevenido e Curado **pág. 180**

20 Suplementos e Nutracêuticos Recomendados **pág. 181**

Bônus 1:

O Que Eu Faço Se eu não Encontrar Alimentos Orgânicos? **pág. 173**

Bônus 2:

Informações para as Pessoas Céticas **pág. 188**

Referências **pág. 205**

ATENÇÃO! O objetivo deste guia é de familiarizar o leitor com métodos alternativos de prevenção e tratamento do cancer. Esperamos que esta informação permitirá você a melhorar o seu bem-estar e a melhor compreender, avaliar e escolher o curso adequado de tratamento.

Uma vez que os métodos descritos neste guia são na maior parte métodos alternativos, por definição, muitos deles não foram investigados e/ou aprovados por qualquer governo ou agência reguladora. Leis nacionais, estaduais e as leis locais variam quanto à utilização e aplicação de muitos dos tratamentos que são discutidos. Assim, este guia não deve ser substituído pelo aconselhamento e tratamento de um médico ou outro profissional de saúde licenciado. As mulheres grávidas, em particular, são especialmente aconselhadas a consultar com seu médico antes de usar qualquer terapia.

A sua saúde é importante. Use este guia sabiamente. Discuta as opções de tratamento alternativos com o seu médico. Afinal, você, o leitor, deve tomar responsabilidade total pela sua saúde e como usar as informações neste guia. Os autores das várias terapias não tomam responsabilidade por quaisquer efeitos adversos resultantes da utilização das informações que estão contidas neste guia e em seus livros e artigos.



Guia Científico da Prevenção e Cura do Cancer
Aprenda a Ciência e Segredos da Cura Natural do Cancer
Design e traduções para o e-Livro
©2010 CurasdoCancer.com, Todos os Direitos Reservados

Capítulo 1

SOBRE ESTE LIVRO E COMO USÁ-LO

Boa saúde é o princípio da vida. Mas às vezes é fácil de esquecer este princípio básico e não se importar até você se sentir doente. Muitos dos nossos leitores solicitaram este livro por terem medo de desenvolver cancer. Alguns deles têm altos níveis de estresse em suas vidas, ou seguem uma dieta pobre, ou têm ou tiveram um familiar com cancer, ou fumam cigarros ou estão expostos a fumaça de segunda mão, entre muitas outras razões. Nós realmente queríamos escrever este livro, porque nós sabemos **a verdade** por trás do cancer e, também, a verdadeira conexão entre o cancer e a dieta, estresse, tabaco, etc. Sabemos também que a ameaça de desenvolver cancer cria medo desnecessário na cabeça das pessoas. Você ficará surpreso com algumas das coisas que você aprenderá neste livro. Mas este livro é importante porque **todas as pessoas correm o risco de cancer, não importa a sua idade ou estilo de vida**. Depois de ler este livro, você vai aprender sobre muitas coisas que são mal entendidas ou mal interpretadas, como por exemplo a fumaça do cigarro é dita a aumentar o risco de cancer, e ela aumenta sim, mas não tanto quanto você deve imaginar. *Você aprenderá também que o cancer é um problema sistêmico, não um problema local.* **Portanto, quando você resolve a raiz do problema, você diminui o risco de todos os cancers.**

Queremos que este livro elimine qualquer medo desnecessário de contrair cancer. **Por isso vamos explicar a causa principal do cancer assim como as causas secundárias do cancer.** Muitas coisas promovem o cancer quando o seu corpo está vulnerável e precisamos fazer tudo que podemos para prevenir o cancer. Com este livro, você aprenderá muitas maneiras de prevenir o cancer baseadas na ciência real de como o cancer funciona.

Para muitas pessoas lendo este livro, a leitura pode parecer muito técnica e cheia de ciências complicadas. Nós escrevemos desta maneira porque muitas pessoas são céticas de informações que não vem de seus médicos. Na verdade, você vai aprender que existem muitos tipos de médicos. Alguns têm um grande conhecimento correto, mas muitos médicos têm sido enganados por empresas farmacêuticas e os seus cientistas. A grande parte das informações que vamos compartilhar com você vem de cientistas, médicos e revistas médicas nos Estados Unidos e

Europa. Muitos destes cientistas e médicos também vêm das melhores universidades e centros médicos no mundo.

Nós incluímos esta informação técnica para que você saiba que esta informação é real e verdadeira e vem de médicos e cientistas muito famosos. Mas nós entendemos que a informação as vezes pode ser muito complexa, e por isso, nós escrevemos resumos no final de cada capítulo. Esta é uma maneira mais fácil e rápida de ler este livro. Portanto se ajudar, você pode até ler os resumos dos capítulos antes de ler o capítulo. Desta forma, você terá uma idéia do que estamos falando. Nós também editamos frases em *italico*, **negrito** e em **vermelho** quando algo é mais importante, por isso preste mais atenção nestas frases.

Como você vai aprender, morrer de cancer acontece por falta de boa informação. Existem muitas formas comprovadas cientificamente para prevenir e tratar do cancer com sucesso. Mas o público tem uma falta de informações de alta qualidade. Há uma grande guerra acontecendo nos dias de hoje. Esta está acontecendo entre os cientistas e os médicos honestos, e os outros que foram influenciados por grandes empresas farmacêuticas. Alguns cientistas e médicos simplesmente nem se quer sabem o que está acontecendo porque eles estão tão ocupados com seus trabalhos. Ao ler este livro, você vai entender o que está realmente acontecendo. Você também vai saber exatamente como prevenir e curar o cancer de uma maneira segura e não tóxica.

Capítulo 2

FUMAR E CANCER: ESTATÍSTICAS MAL INTERPRETADAS

Você sabia? Mais pessoas morrem de **cancer de pulmão** anualmente de que qualquer outro tipo de cancer. Por isso este capítulo é dedicado aos fumantes e fumantes de segunda mão.

Todos nós sabemos que fumar é um hábito muito difícil de largar. E é certo também que fumar faz mal para sua saúde. Mas quanto é que fumar realmente contribue *diretamente* para doenças como o cancer? Quais são as chances de desenvolver cancer e outras doenças por causa do fumo? Você pode estar pensando: “Eu realmente não tenho vontade ou quero parar de fumar agora...” ou “Parar de fumar é difícil... Existe uma maneira de me proteger quando eu ainda estou no processo de parar de fumar?” Talvez você vive com um fumante e não pode evitar a exposição ao fumo. Como você deve prevenir o cancer neste caso? Estas são as perguntas que serão respondidas com este guia. A boa notícia é que o cancer pode ser evitado, mesmo se você é um fumante! As soluções também são simples, e com base em evidências científicas. E ao contrário dos muitos pesquisadores descendo no caminho errado de pesquisa, você vai saber exatamente por que o cancer ocorre e como evitá-lo!

Quando você pergunta ou pesquisa sobre os efeitos negativos do hábito de fumar, aqui está o tipo de informação que você recebe.

- Todo ano, centenas de milhares de pessoas em todo o mundo morrem de doenças causadas pelo cigarro.
- Um em cada dois fumantes morrerá devido ao seu hábito. Metade dessas mortes ocorrem na meia idade.
- A fumaça do tabaco contribui para uma série de cancers.
- A mistura de nicotina e monóxido de carbono em cada cigarro que você fuma aumenta temporariamente a sua frequência cardíaca e pressão arterial, forçando o seu coração e vasos sanguíneos.

- Isto pode causar ataques cardíacos e derrames. Retarda o seu fluxo de sangue, eliminando o oxigênio para os pés e as mãos. Alguns fumantes acabam tendo seus membros amputados.
- Alcatrão reveste seus pulmões, como a fuligem em uma chaminé, e causa cancer. Um fumante de 20-por-dia respira até um copo cheio (210 g) de alcatrão por ano.
- Mudar para cigarros de baixo teor de alcatrão não ajuda porque fumantes costumam fazer inalações mais profundas e seguram a fumaça por mais tempo, arrastando o alcatrão mais profundamente em seus pulmões.
- Monóxido de carbono rouba seus músculos, cérebro e tecidos do corpo de oxigênio, forçando o seu corpo todo e especialmente o seu coração a trabalhar muito mais. Com o tempo, as suas vias respiratórias incham e deixam menos ar em seus pulmões.
- Cancer de pulmão em fumantes é causado pelo alcatrão na fumaça do tabaco. Homens que fumam são dez vezes mais prováveis de morrer de cancer de pulmão do que não-fumantes.

Mas ao continuar a ler este livro, você vai ver que esta informação é apenas parcialmente correta. Fumar é claramente ruim para você e causa muitos problemas, isso é absolutamente certo. Mas o que faz com que uma pessoa tenha cancer, enquanto a outra não tenha? Qual é a porcentagem real de pessoas que desenvolvem cancer a partir do fumo? E de doenças cardíacas?

Você vai aprender alguns fatos sobre o fumo que poderão chocá-los, de uma maneira positiva. Fumar aumenta sim as chances de vários cancers, mas, as estatísticas reais não são tão ruins quanto você pensa. E há muitas maneiras de diminuir seu risco de cancer. Parar de fumar deve com certeza *sempre* ser o seu objetivo final. No entanto, este livro vai lhe ensinar o que você deve fazer, para ser parte do grupo de fumantes que não têm cancer... isso naturalmente se você não for capaz de parar de fumar!

Fumar não tem que resultar em cancer

Todos nós já ouvimos histórias sobre pessoas que fumam um maço por dia e vivem até os 95 anos. *E também* já ouvimos histórias sobre pessoas que nunca fizeram nada de "ruim" em suas vidas... Pessoas que sempre "comeram saudável", fizeram exercícios, e mesmo assim morreram de cancer em uma idade jovem (mais sobre isso no Capítulo 17). Quando nós não temos uma compreensão completa da situação, podemos dizer que isso aconteceu por causa do acaso, da genética, ou que Deus quis assim. Mas estes tipos de coisa deve nos fazer pensar sobre como o

cancer realmente funciona. Uma vez que você entender a causa principal do cancer, você vai saber exatamente por que isso acontece e como evitá-lo.

Uma das principais formas de aprender sobre o corpo é através da ciência. Os estudos científicos são considerados as fontes mais confiáveis de informação. Pesquisadores usam métodos rigorosos para garantir que eles entendem um fenômeno corretamente. Com a ciência você pode melhorar o seu entendimento de cada fator individual de um fenômeno, e exatamente o que está acontecendo.

Normalmente, as pessoas confiam em estudos científicos, e a ciência é uma coisa muito boa. Mas muitas pessoas não entendem que os números podem ser manipulados facilmente. Os pesquisadores podem facilmente manipular uma estatística a parecer muito maior ou menor do que é na realidade. Sabemos que não-fumantes muitas vezes também morrem de cancer. Assim, quanto é que fumar realmente aumentar o risco de cancer?

Muitos de vocês estão preocupados com os cânceres de garganta e de pulmão. Mas se você é um fumante, você também tem um risco maior de cânceres da boca e da bexiga. Mesmo as pessoas que não fumam têm um grande risco para o cancer, como você vai aprender mais tarde. Isto porque o cancer é um problema sistêmico, não um problema local. Para que o cancer ocorra, todo o seu corpo deve ser vulnerável como um sistema. Mas o cancer começará onde o seu corpo é mais fraco. Conforme você fica mais fraco e cada vez mais fraco, ele se espalha por várias partes do corpo quando ele metastatiza. Você vai aprender como isso funciona lendo este livro.

Apesar de termos as estatísticas reais das taxas de cancer de pulmão em fumantes, *a situação será semelhante para boca, garganta e cancer da bexiga também*. Vamos mostrar como as estatísticas têm sido mal interpretadas. Você verá que há um equívoco sobre o tabagismo e cancer em geral. E porque o cancer é um problema sistêmico, portanto se você corrigir o problema principal que causa o cancer, você poderá impedir **todos os tipos de cânceres**, incluindo os cânceres de garganta, pulmão, boca, e bexiga.

Se você perguntar a maioria das pessoas, elas vão te dizer que o cancer de pulmão, por exemplo, é causado pelo tabagismo. Quando você olha para a *Sociedade Americana de Cancer*, eles basicamente dizem a mesma coisa em um artigo chamado "*Guia Detalhado: Cancer de Pulmão, Nós Sabemos o que Causa Cancer do Pulmão?*" Aqui está a citação:

"Fumo de tabaco é de longe a principal causa de cancer de pulmão. Mais de 87% dos cânceres do pulmão são causados diretamente pelo fumo." [1]

Mas quando você lê esses tipos de afirmações, você deve se perguntar: "Qual é a verdadeira história aqui?" As estatísticas podem ser facilmente representadas em formas diferentes para transmitir uma mensagem diferente. Esta citação da Sociedade Americana de Cancer não responde a questão real, que é: "Qual a porcentagem de todos os fumantes que desenvolvem cancer de pulmão?" Para obter essa resposta, podemos olhar para o site do *Centros de Controle de Doenças* (ou CDC, Centers for Disease Control em Inglês). Aqui está uma declaração da website do *Departamento de Saúde e Serviços Humanos* do CDC:

"... Ainda assim, embora mais de 80% dos canceres de pulmão são atribuídos ao tabaco, **apenas 15% dos fumantes desenvolvem cancer de pulmão em última instância.**" [2]

Embora esta estatística não considera os fumantes que desenvolvem outros tipos de cancer, como da garganta, boca e cancer de lábio, essa estatística ainda é muito menor do que a maioria das pessoas assumiriam. **15% dos fumantes realmente não é muito!**

Aqui está outra citação publicada na edição de 2003 do *Jornal Nacional de Cancer*. Esta é de um artigo intitulado "*Variações no risco de cancer de pulmão entre fumantes.*"

"... O risco de cancer de pulmão em 10 anos variou bastante entre os participantes [18.171 indivíduos] no estudo do TC (scanner de diagnóstico de tomografia computadorizada), a partir de **15% para um homem de 68 anos que fumava dois maços por dia durante 28 anos e continua a fumar**, a 0,8% para uma mulher de 51 anos que fumava um maço por dia durante 28 anos antes de parar nove anos anteriores."

"Conclusão: O risco de cancer de pulmão varia bastante entre os fumantes."

Os investigadores deste estudo descobriram que fumar dois maços por dia durante 28 anos só causou um aumento de 15% no risco de cancer de pulmão. Este aumento relativamente pequeno no risco de cancer em fumantes provavelmente se aplica para canceres como da garganta e pulmão também. Isso ocorre porque o tabagismo não é a verdadeira causa do cancer. **O tabagismo apenas aumenta sua chance de desenvolver certos tipos de cancer se o seu corpo já está vulnerável ao cancer em geral.** O aumento de 15% no risco de cancer é muito menor do que a maioria das pessoas iriam imaginar. Mas, como você vai aprender mais tarde, todas as pessoas já estão em grande risco de contrair cancer em geral, em suas vidas. Na verdade, **cerca de 55% de todas as pessoas terão cancer em algum momento de sua vida,**

mesmo se elas não fumam. Fumar aumenta o risco de uma porcentagem pequena, mas o seu risco global já é elevado, mesmo sem fumar.

Então, o que determina se você, como um fumante vai morrer de doenças como cancer ou não? Como você pode evitar ser parte dos 15% de fumantes que contraem cancer de pulmão? Para responder a essas perguntas, você deve entender a causa real do cancer e, em seguida eliminar este problema. *E ao contrário da afirmação da Sociedade Americana de Cancer, o fumo não é a causa direta de doenças como cancer de pulmão.* O máximo que se pode dizer é que o tabagismo aumenta o risco de cancer, ou é uma **causa indireta** de doenças como o cancer de garganta e de pulmão. Ao continuar a ler este livro, você vai entender por que isso é verdade. **A causa direta do cancer é bem compreendida, ela também é simples e pode ser facilmente corrigida.**

Antes de chegarmos à causa primária, direta do cancer, há muitas teorias sobre o cancer que devemos entender primeiramente. Vamos mostrar que a maioria dos pesquisadores estão olhando na direção errada. Assim que você sabe que essa informação é verdadeira, estaremos explicando a verdadeira história por trás do cancer através das palavras de médicos e pesquisadores mais famosos.

Resumo do Capítulo 2

- Fumar aumenta o risco de cancer, mas não é uma causa direta.
- Todas as pessoas já estão em risco significativo de cancer. *Fumar contribui para esse risco, mas não tanto como a maioria das pessoas pensam.*
- Os investigadores descobriram que **fumar 2 maços por dia durante 28 anos só causou um aumento de 15% no risco de cancer de pulmão.**
- **Apenas 15% dos fumantes desenvolvem cancer de pulmão em última instância.** Este valor é inferior ao qual a maioria das pessoas são levadas a acreditar e este valor mais baixo do que esperado provavelmente também se aplica a taxas de cancer de garganta e boca.
- Quando você corrige a principal causa de cancer, você pode prevenir **todos os tipos de cancer.**
- **Parar de fumar deve ser o seu objetivo final** pois causa muitos outros problemas de saúde. ***Mas fumar não tem que causar cancer.***

Capítulo 3

GENÉTICA, O CAMINHO ERRADO PARA A INVESTIGAÇÃO DO CANCER

Muitos médicos e cientistas dizem que o cancer é causado por erros genéticos. Eles dizem que se os seus pais tiveram cancer, você tem um risco maior de ter também devido a “genética ruim” que você herdou. Como você verá neste capítulo, isto na verdade não é correto.

Para entender por que a teoria genética para o cancer não é correta, temos que ter um conhecimento básico da genética. A sua genética é como o desenho técnico, ou diagrama de seu corpo. Estas instruções bio-químicas determinam como as proteínas são formadas e isso cria as estruturas de tecido do seu corpo. Como você já deve saber, a genética determina a cor de seu cabelo e olhos, e muitas outras coisas em seu corpo. Mas por um longo tempo, “erros genéticos” têm sido acusados pelo aumento do risco de cancer. É verdade que pode haver uma correlação com a história da família, mas estamos descobrindo que a causa não é primariamente genética.

O estudo da genética é uma das áreas mais populares na ciência hoje em dia. O projeto recente de *Mapeamento do Genoma Humano* foi iniciado para criar um mapa de todos os genes humanos. Este projeto foi suposto a deixar-nos encontrar todos os genes que causaram doenças para que assim possamos corrigi-los. Muitos médicos, cientistas e instituições de cancer acreditam que o cancer é causado por estas “mutações genéticas” que são programadas em nós desde o nascimento. Mas há muitos problemas com essa linha de pensamento.

Há um fato muito simples que contradiz a teoria genética do cancer. Este fato é que temos tido taxas muito baixas de cancer ao longo da história. Isto é baseado nos primeiros registros médicos nos Estados Unidos. Quando você olha no passado apenas 100 anos atrás, haviam muito poucos casos de cancer quando comparados com as taxas altas de cancer atuais. Pessoas que apóiam a teoria genética de cancer costumam dizer que muitas pessoas tiveram cancer na época, mas isso não foi rastreado. *Isto é totalmente falso!* Você pode olhar para as estatísticas do *Centro Nacional para Estatísticas de Saúde* e da *Sociedade Americana de Cancer*, e você vai ver que

elas sabiam exatamente como identificar o cancer e os casos foram rastreados. De fato, em 1900, apenas 3% dos americanos tiveram cancer! Dependendo das estatísticas que você esteja olhando, 40-70% de todos os americanos modernos irão obter algum tipo de cancer em suas vidas. [3] De 3% - 40% em apenas 100 anos! Isso é uma grande diferença e isso aconteceu muito rapidamente para ser causada pela genética!

Outro grande equívoco é que as pessoas no passado não vivem o suficiente para ter cancer. Isso não faz sentido por duas razões. O primeiro problema envolve estatísticas. Por causa das estatísticas, parece que vivemos muito mais do que as pessoas no passado. Mas o fato é que muitos bebês morriam ao nascer devido à falta de bons cuidados médicos. Se você tem um grupo de pessoas que vivem até 100 anos, mas metade da população morre à nascença, a esperança média de vida é de apenas 50 anos. Mas, na realidade, a expectativa de vida de 100 anos é uma figura mais correta. Além disso, em 1900, muitas pessoas não sobreviveram após a idade de 20 anos. Então temos que nos perguntar, quanto tempo as pessoas viveram, se elas sobreviveram ao nascer e se elas viveram mais que a idade de 20 anos? Esta é a estatística que você precisa para comparar. Quando você analisa as informações históricas das *Estatísticas Vitais de Saúde e Assistência Médica* para os anos 1900, as pessoas hoje em dia só vivem uma média de apenas 8 anos mais. Além disso, a medicina moderna também pode deixar as pessoas em um estado de doença por muitos anos antes de morrer, por isso este fato também deve ser considerado. Então, basicamente, as pessoas hoje em dia, não vivem muito mais tempo do que as pessoas nos anos 1900 que sobreviveram o nascimento e viveram após a idade de 20 anos.

A idéia de que havia menos cancer no passado porque as pessoas não viviam o suficiente para ter cancer não é um bom argumento por uma outra razão. **Isto é porque as pessoas nos dias atuais tem cancer em várias idades diferentes.** Tem havido um enorme aumento da taxa de cancer em crianças pequenas, e há uma abundância de casos de pessoas com cancer em seus 30 anos também. As crianças nos anos 1900 costumavam morrer de doenças por falta de saneamento, agora elas estão morrendo de cancer e outras doenças como a diabetes. As crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos estão *todos* tendo cancer. Portanto, o argumento de que as pessoas nos anos 1900 não viveram o suficiente para ter cancer, não faz sentido nenhum!

Não há nenhuma maneira de que esta explosão recente dos casos de cancer é causada por herança genética. Isto é muito simples... não houve tempo suficiente para que as “mutações genéticas” tenham sido transmitidas a partir de 3% da população para 40% da população. Se a teoria genética fosse verdade, levaria centenas de anos para que estas mutações sejam passadas

para esta grande quantidade de pessoas. 100 anos não é tempo suficiente para que isso ocorra, e se fosse verdade, a espécie humana deveria ter morrido há muito tempo.

Há ainda mais evidências contra a teoria genética de cancer. E isso vem de um dos pesquisadores de genética mais famosos do mundo, Robert A. Weinberg. Weinberg é o professor líder de biologia no *Instituto de Tecnologia de Massachusetts* (MIT), uma das universidades mais famosas do mundo. Ele foi o ex-diretor do *Laboratório de Pesquisa de Oncologia* no *Instituto Whitehead* em Cambridge, Massachusetts, e é amplamente considerado como o investigador principal nos aspectos genéticos do cancer. Dr. Weinberg diz: “A noção [idéia] de que um cancer se desenvolve através das ativações sucessivas de uma série de oncogenes [os genes causadores de cancer] perdeu suas ligações com a realidade.” [4] Weinberg também declarou: “Menos de 1 base de DNA em 1.000.000 parece ter sido mal copiado.” **Este é o pesquisador mais famoso de genes de cancer dizendo ele mesmo que o cancer não pode ser diretamente ligado à genética.**

Há muitos outros cientistas famosos que pensam da mesma maneira. Um livro bem conhecido, publicado em 2000 é outro exemplo. “*Não é necessariamente assim: O Sonho do Genoma Humano e Outras Ilusões*” foi escrito por Richard Lewontin, Ph.D., um professor da *Universidade de Harvard*. O Dr. Lewontin escreve:

“Em nenhum sentido de causalidade simples são as mutações dos genes a causa do cancer, embora possam ser uma das condições predisponentes. Mesmo a diabetes, que tem sido conhecida a correr em famílias, nunca foi ligada aos genes e não há melhor prova de uma predisposição genética para isso em 1992 do que havia em 1952, quando estudos genéticos sérios começaram. *No entanto, não passa uma semana na imprensa sem um anúncio de uma “possível” causa genética de algumas doenças humanas que após uma investigação “pode” levar a uma cura.*”

Dr. Lewontin também explica por que há tanta promoção de mídia sobre a pesquisa genética:

“É simplesmente impossível justificar as despesas de um trilhão de dólares em um projeto para colocar em sequência o complexo DNA de um ser humano ‘típico’ ou planta de milho alegando que seria uma coisa boa de se fazer. *Assim, somos afirmados de que isto tudo é realmente no interesse de cura do cancer, de aliviar a esquizofrenia, e fazer compras de supermercado mais baratas ... tornou-se uma peça de publicidade de mala direta.*”

Todas estas evidências demonstram alguns fatos simples. O projeto de mapeamento do genoma humano não é prático, considerando o seu custo enorme. Este projeto não descobriu nenhuma cura para o cancer. Na verdade, é comercializado para o público, porque os cientistas precisam de financiamento público para assegurar seus empregos. O cancer não é diretamente causado por defeitos genéticos, e estamos perdendo dinheiro procurando nessa direção. A abordagem genética não é apenas um desperdício de dinheiro, mas também tem demonstrado ser potencialmente perigosa. Aqui está uma citação de uma transmissão em 2005 de *Todas as Coisas Consideradas* um show na *Rádio Pública Nacional (RPN)*. Como afirma o repórter Joe Palca, “O FDA suspendeu algumas experiências de terapia genética dos EUA, no despertar das preocupações com diagnósticos de cancer em crianças submetidas a um tratamento semelhante na França por um grave distúrbio imunológico.”

A Administração de Alimentos e Drogas nos EUA (FDA) teve que parar essas experiências, porque algumas das pessoas que foram tratadas com a terapia genética na realidade desenvolveram cancer! Isso pode ser muito perigoso, porque muitos destes tratamentos afetam seus genes de uma maneira que não pode ser revertida. Estes cientistas estão olhando na direção errada, e estão apenas “esperando” pelo sucesso no futuro.

A ciência moderna está descobrindo que a genética pode expressar de maneiras diferentes, e isso pode afetar seu nível de saúde. Os cientistas chamam isso de “epigenética.” Sua genética não muda, mas você pode fazê-la expressar de maneira diferente e ter uma saúde melhor por causa disso.

Imagine os seus genes como uma série de lâmpadas. Coisas como a má nutrição, estresse e toxinas podem estimular o organismo a criar “grupos metilícos.” Esses grupos metilícos podem agir como um chiclete, que está preso nos interruptores de luz. Assim, seus genes ainda estão lá, eles simplesmente podem não estar trabalhando corretamente. Se você souber o que fazer, você pode afetar suas expressões de genes para uma saúde melhor. Se há um risco maior de cancer por causa de uma história familiar de cancer, a principal causa é a semelhança de seus estressores ambientais, hábitos alimentares e hábitos comportamentais, e não a genética em si. Os cientistas modernos estão descobrindo que essas correlações genéticas relacionadas ao cancer estão ligadas a mecanismos epigenéticos. Em palavras mais simples, você não está totalmente escravizado pela genética, pois você pode mudar a forma de como ela se expressa.

Em Dezembro de 2005, houve um artigo publicado na *Notícias Médicas Hoje (Medical News Today)* chamado “*Alterações Epigenéticas Vêm Antes de Mutações em Cancer.*” O autor deste artigo explica as descobertas de pesquisadores da *Universidade Johns Hopkins*. Esta citação

explica as mudanças epigenéticas que existe em pacientes com cancer. O artigo afirma, "As mudanças epigenéticas são encontrados em células normais de pacientes com cancer e são associadas com o risco de cancer... Primeiro, há uma ruptura epigenética de células progenitoras dentro de um órgão ou tecido." [5] Sua genética está constantemente respondendo e mudando dependendo do seu ambiente, comportamento, níveis de estresse, níveis de nutrientes e toxinas. Só porque os seus antepassados tinham cancer não significa que você vai ter cancer, especialmente se você faz as coisas certas para corrigir a principal causa de cancer.

Aqui está outro exemplo mostrando que os genes são mais flexíveis do que pensávamos anteriormente. A edição de Março de 2005 do *USA Today* publicou um artigo por Josphe Verrengia, intitulado "*Plantas Desafiam Leis da Herança Genética*". Este artigo relatou algumas conclusões publicadas na revista *Nature*, uma das revistas científicas mais respeitadas do mundo. Aqui estão algumas das citações do artigo:

"Desafiando uma lei científica da herança que tem durado 150 anos, os cientistas dizem que as plantas, por vezes, selecionam pedaços melhores do DNA, a fim de desenvolver-se normalmente, mesmo quando os seus antecessores carregavam defeitos genéticos."

"... No experimento da *Universidade Purdue*, os pesquisadores descobriram que uma planta agrião, por vezes, corrige o seu código genético com falhas que herdou de seus pais e cresce normalmente como os seus avós e outros ancestrais."

"... Isto significa que a herança pode ocorrer de forma mais flexível do que pensávamos", disse Robert Pruitt, autor senior do papel. No experimento, os pesquisadores da *Universidade Purdue* constataram que 10% das plantas de agrião com 2 cópias de um gene mutante, nem sempre têm flores deformadas como seus pais. "Elas tiveram flores normais como os seus avós, que não carregavam os genes mutantes e deformidade apareceu apenas para uma geração."

"As plantas de agrião normais com genes mutantes parecem ter mantido uma cópia do código genético das plantas avós e ter usado isto como um modelo para crescer normalmente. No entanto, a equipe do Robert Pruitt não encontrou o modelo no DNA da planta ou de cromossomas, onde a informação genética está armazenada."

Todas estas declarações mostram que o entendimento atual da genética tem **grandes problemas**. **Esses estudos mostram que os genes podem se reparar se eles tiverem as condições corretas, mas os cientistas ainda não compreendem inteiramente como.** Isto tem

implicações importantes sobre as causas de doenças como o cancer. **Isso mostra mais uma vez que o cancer não é causado diretamente por erros genéticos.**

Uma das novidades na pesquisa da genética do cancer é algo chamado “mutação BRCA1” em cancer de mama. As empresas de biotecnologia já tentaram patentear um teste para encontrar esta mutação genética. Eles “dizem” que é ligada ao cancer de mama. Mas como você vai ver, esse teste não faz muito sentido. Esta tecnologia é, provavelmente, promovida por empresas de biotecnologia para ganhar dinheiro. Aqui vai o que o Richard Lewontin, Ph.D pela *Universidade de Harvard* tem a dizer sobre BRCA1.

“Ninguém ainda fez qualquer dinheiro com a venda de um medicamento com base no sequenciamento do genoma, mas todos os seus prospectos predizem um lucro em breve... Há também a possibilidade de um sucesso comercial nos testes de diagnóstico, mas isso continua a ser no futuro. Por exemplo, utilizando sequenciamento de DNA, um teste foi desenvolvido para a mutação BRCA1 que está envolvido em **uma fração pequena dos cânceres de mama...** Nenhum biólogo molecular proeminente do meu conhecimento é sem interesse financeiro na empresa de biotecnologia. Como resultado, graves conflitos de interesses surgiram nas universidades e no serviço público.”

Este professor da Harvard nos diz que todo esse investimento enorme em investigação genética não produziu muito dinheiro para as empresas. Mas eles estão promovendo um “teste de cancer” para o público que não faz muito sentido, porque esta “mutação BRCA1” só acontece em uma pequena porcentagem dos cânceres de mama. Muitas vítimas de cancer de mama também não tem esta mutação. Há um grande problema porque muitos dos “especialistas” neste campo também têm ligações financeiras com essas empresas. Devido a isso, a opinião deles podem ser corruptas.

Mesmo que a maioria dos médicos falem sobre a “genética do cancer”, a conexão não é muito forte. Muitas pessoas vão se surpreender que o cancer é realmente bem entendido em ciências médicas, mas não pela maioria dos próprios médicos. As informações que apresentamos sobre a verdadeira causa do cancer no capítulo 4, faz muito mais sentido. Como você verá, nós sabemos exatamente o que provoca o cancer e genética não é a causa primária.

Resumo do Capítulo 3

- O cancer não é causado diretamente pela genética ruim.
- Registros históricos médicos mostram que cerca de 3% dos americanos tiveram cancer nos anos 1900.
- A taxa de cancer de hoje é entre 40-70%. Este aumento nas taxas de cancer foi muito rápida para ser causado pela genética.
- O argumento de que “as pessoas não viviam o suficiente para ter cancer em 1900” está errado. Eles interpretaram mal as estatísticas. As pessoas em 1900, que “sobreviveram ao nascer e passaram a idade de 20 anos” viveram apenas cerca de 8 anos menos do que as pessoas de hoje. Pessoas de todas as idades tem cancer nos dias atuais igualmente.
- A mídia está sempre falando sobre o cancer e sua relação à genética. Mas *alguns dos cientistas mais famosos em pesquisa de genética do cancer concordam que a genética não é a causa do cancer.*
- Você pode afetar a forma como os seus genes ligam ou desligam através de “epigenética”. Estresse, alimentação e muitas outras coisas irão afetar a sua epigenética.
- Empresas que promovem o “teste do gene” para o cancer da mama estão fazendo isso por dinheiro. Estes testes não fazem sentido. Mas eles tem investido muito dinheiro na direção errada e agora tem que fazer seu dinheiro de volta. Muitos cientistas também estão financeiramente ligados a essas empresas por isso suas opiniões podem ser corruptas.

Capítulo 4

A HISTÓRIA DO DR. OTTO WARBURG UM GÊNIO DA PESQUISA SOBRE O CANCER

Para entender a principal causa do cancer, temos que olhar no passado para um pesquisador muito importante, o Dr. Otto Warburg. **O Dr. Warburg foi um médico e cientista da Alemanha ganhador do Prêmio Nobel.** Este cientista tem sido considerado como o maior bioquímico do século 20. Ele tem realizado tanto em sua vida que **muitas pessoas até o consideram o bioquímico mais talentoso de todos os tempos.** Em 1931, o Dr. Warburg recebeu o Prêmio Nobel em “Fisiologia ou Medicina” para a descoberta da enzima respiratória e como ela funcionava. [6]

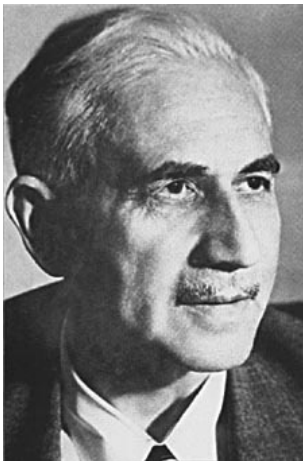


Seu trabalho é grande demais para explicar em detalhes, mas você tem que entender a importância deste cientista e suas muitas descobertas. Dr. Warburg descobriu o uso de dióxido de carbono em plantas, o metabolismo dos tumores, os químicos envolvidos no fermento respiratório, a origem das células cancerosas, o início do metabolismo do cancer das células normais, a anaerobiose das células cancerosas, e a maior causa e prevenção do cancer. Todas as suas grandes descobertas ao longo de um período de 40 anos foram todas documentadas, e ele publicou entre 5-10 artigos científicos sobre cada tópico.

O Dr. Warburg era também um técnico qualificado e foi um pioneiro em métodos e ferramentas de pesquisa bioquímica. Ele foi o cientista que descobriu a forma de medir a pressão de oxigênio em uma célula viva, através da criação de uma ferramenta especial chamada manômetro. Isso foi crucial na descoberta de que baixas concentrações de oxigênio e pressão sempre veio antes do

desenvolvimento de cancer. Ele também descobriu uma enzima chamada ferro oxigenase pelo aumento da pressão de monóxido de carbono de 5% até 95%. Seu trabalho nessa área foi tão importante para as ciências biológicas pois aumentou consideravelmente o nosso conhecimento de como a célula funcionava.

Dr. Warburg foi formalmente treinado como um médico primeiramente, e depois como um bioquímico. Isso lhe deu uma perspectiva única para a investigação. Para aqueles que estudam a ciência, é muito interessante observar muitos dos cientistas que trabalharam com o Dr. Warburg posteriormente ganharam o Prêmio Nobel. Nunca na história existiu um único laboratório que produziu três cientistas ganhadores do Prêmio Nobel. Estes incluem Otto Fritz Meyerhof, Axel Hugo Theodor Theorell e Hans Krebs.



Otto Fritz Meyerhof



Axel Hugo Theodor Theorell



Hans Krebs

Depois de estudar medicina, na mesma escola médica que o Dr. Warburg, Otto Fritz Meyerhof estudou biologia celular. Ele trabalhou com Dr. Warburg e posteriormente ganhou o Prêmio Nobel por descobrir a relação entre o consumo de oxigênio e ácido láctico nos músculos. [7] Isso nos permitiu compreender porque os músculos se sentem doloridos quando você exercita muito rapidamente. Axel Hugo Theodor Theorell também trabalhou com o Dr. Warburg em Berlim, enquanto estudava as enzimas de oxidação. Em 1955 ele ganhou o Prêmio Nobel de Medicina pela descoberta das ações e natureza dessas enzimas. [8]

O mais famoso cientista que trabalhou com Dr. Warburg foi provavelmente Aldofo Hans Krebs. Qualquer um que tenha aprendido biologia já ouviu o nome dele muitas vezes. Ele foi o famoso bioquímico que descobriu o fenômeno biológico bem conhecido, que é agora chamado de “ciclo de Krebs”. Krebs foi na verdade um dos *assistentes de laboratório* do Dr. Warburg! Dr. Warburg era um gigante no mundo da ciência. A quantidade de cientistas ganhadores do Prêmio Nobel que

foram produzidos sob a sua orientação e influência mostra-lhe o seu nível de gênio. Isto também demonstra o nível de atenção, precisão e inteligência que estava envolvido em todos os seus estudos de investigação.

Embora o Dr. Warburg era um cientista e médico de renome mundial, muitos médicos e cientistas não aprendem muito sobre seu trabalho em sua educação médica. Por que será que eles não sabem desta informação se é tão importante? Quando você olha para o que aconteceu entre o Dr. Warburg e outros cientistas americanos, você encontrará *uma luta política* que opôs as descobertas do Dr. Warburg. Muitos cientistas não queriam considerar o trabalho premiado do Dr. Warburg por causa de seu envolvimento na Alemanha nazista. Warburg era judeu e deveria ter sido morto pelo regime nazista. Mas a mãe de Adolf Hitler, morreu de cancer, e o Dr. Warburg era um especialista em cancer. Então, Hitler decidiu usá-lo e não matá-lo. Já que a América estava lutando contra o regime nazista, a participação do Dr. Warburg na Alemanha nazista influenciou muitos cientistas norte-americanos a ignorar o trabalho dele. ***O trabalho do Dr. Warburg foi ignorado, apesar de ser um ganhador do Prêmio Nobel! O problema era a política, não a ciência.***

No final dos anos 1950, pesquisadores da *Academia Nacional de Ciências dos EUA* tentaram repetir as experiências do Dr. Warburg em um tópico diferente... a fotossíntese nas plantas. Porque eles não tiveram sucesso em suas provas, o Dr. Warburg ofereceu enviar uma equipe para ajudar a verificar os resultados, mas ele foi negado. A ciência pode ser muito complexa, e até mesmo um pequeno erro pode alterar os resultados. Mas os cientistas norte-americanos negaram a oferta do Dr. Warburg mesmo ele já sendo um ganhador do Prêmio Nobel. *Em vez de uma resolução final provando ou não o seu trabalho, eles simplesmente ignoraram as suas descobertas.*

Aqui vai também o que eles fizeram com o seu trabalho sobre o cancer. Eles imaginaram que ele estava olhando na direção errada, sem sequer verificar se os seus experimentos foram mesmo feitos corretamente. Uma das principais coisas que eles fizeram de errado foi confiar em informações desatualizadas. As informações que eles usaram foram do período entre 1920-1950, quando as experiências só poderiam ser feitas com uma combinação de células cancerosas e células sem cancer. Depois de 1950, as células cancerosas puras se tornaram disponíveis, mas eles não fizeram uso desta informação.

Aqui vai o que o Dr. Hans Krebs pensou sobre a situação:

“Embora ninguém irá discordar com as opiniões dele [Dr. Warburg], suas visões sobre o significado das características metabólicas das células cancerosas não foram compartilhadas pela maioria dos especialistas, **embora nenhum dos fatos em que se baseavam tenham sido refutados.**” [9]

Estes cientistas ignoraram o trabalho do Dr. Warburg porque eles não “gostaram”. Eles não “sentiram” que ele estava correto. *Mas isto não é como a ciência funciona.* A ciência deve ser testada para ver se é *correta* ou não. O que você *acha* que não importa depois disso. Eles achavam que a opinião deles era melhor do que anos de pesquisas precisas do Dr. Warburg.

Mesmo com essa oposição, muitos livros famosos ainda ensinam as descobertas do Dr. Warburg. Aqui está uma citação de um livro líder de Bioquímica de 1979 chamado *Bioquímica do Lehninger*. Página 849 afirma:

“A taxa de consumo de oxigênio das células cancerosas é um pouco abaixo dos valores apresentados pelas células normais. No entanto, as células malignas tendem a utilizar uma média de 5-10 vezes mais glicose do que tecidos normais e convertem a maior parte dela em lactato...”

Uma das razões porque os cientistas não gostavam do trabalho do Dr. Warburg é que parecia ser muito simples. Eles pensaram, como pode uma doença mortal ser devida a um problema tão simples? Uma das pessoas que pensavam dessa maneira foi Sidney Weinhouse, outro cientista da época.

Dr. Warburg respondeu a essa crítica de forma muito clara:

“O problema do cancer não é explicar a vida, mas descobrir a diferença entre células cancerosas e células normais de crescimento. Felizmente isso pode ser feito sem saber o que a vida realmente é.” [10]

Você nem sempre tem que saber porque algo está acontecendo para entender como está acontecendo. Se você tem um carro que está funcionando perfeitamente, e outro que tem fumaça saindo do capô, você sabe que algo está errado com o motor. Você só precisa saber o que está quebrado e como corrigi-lo. Você não precisa saber por que isso aconteceu. O Dr. Warburg foi capaz de medir a diferença em oxigênio e produção de energia entre células normais e células cancerosas. Você não precisa saber porque esta falta de oxigênio faz com que células se

comportem como células cancerosas. Você apenas tem que saber o que está errado e o que fazer para corrigir isso.

Nos 50 anos em que Warburg estudou cancer, ele descobriu muitas coisas e ninguém nunca desmentiu ele. De fato, muitos pesquisadores modernos estão re-provando suas descobertas o tempo todo. Ele foi esquecido, porque a “opinião médica geral” não gostava de suas idéias, não porque eles desmentiram ele ou descobriram algo melhor! Mas o Dr. Warburg tinha fortes apoiadores, incluindo Dean Burk, que foi um co-fundador do *Instituto Nacional do Cancer*! Ele foi um pesquisador muito importante que escreveu mais de 250 artigos científicos. Ele também ganhou muitos prêmios como o “Prêmio Hillebrand” da Sociedade Americana de Química em 1952, e o “Prêmio Gerhard Domagk” em 1956. Os papéis científicos do Dr. Burk são algumas das referências mais importantes no estudo da bioquímica. O Dr. Burk passou muito de seu tempo traduzindo o trabalho do Dr. Warburg de Alemão para o Inglês. Ele concordou plenamente com o trabalho do Dr. Warburg, mesmo quando outros cientistas estavam olhando para o caminho errado.



Dr. Dean Burk

Dr. Warburg era um pesquisador muito respeitado e inteligente. Ele foi apoiado por alguns dos maiores cientistas do mundo e foi ainda adjudicado com títulos honorários das Universidades Harvard e Oxford devido as suas grandes descobertas. O ponto de tudo isso é para você entender o quão importante Dr. Warburg realmente foi. Ele é um dos cientistas mais importantes de todos os tempos, e seu trabalho não deve ser esquecido.

Resumo do Capítulo 4

- Para compreender a verdadeira causa do cancer, temos que entender o trabalho do Dr. Otto Warburg. Temos também de entender o quão importante ele era, e porque seu trabalho foi ignorado.
- Dr. Warburg era um MD e bioquímico ganhador do Prémio Nobel. Ele é um dos cientistas mais influentes de todos os tempos.
- O Laboratório do Dr. Warburg também produziu outros três ganhadores do Prémio Nobel.
- O Dr. Warburg descobriu muitas coisas. Uma de suas descobertas principais foi como células normais se transformam em células cancerosas.
- Alguns dos cientistas americanos mais famosos de sua época apoiaram o trabalho do Dr. Warburg. Mas muitos cientistas norte-americanos ignoraram o trabalho do Dr. Warburg, porque ele era um cientista alemão durante a Segunda Guerra Mundial. Warburg era um judeu, mas a mãe de Adolf Hitler morreu de cancer assim ele permitiu que o Dr. Warburg continuasse suas pesquisas.
- O trabalho monumental do Dr. Warburg foi ignorado devido a política, não ciência.
- Nenhum cientista jamais provou errado o trabalho do Dr. Warburg.
- Muitos livros de medicina reconhecem as descobertas do Dr. Warburg sobre o cancer. Mas esta informação é completamente ignorada no tratamento do cancer.

Capítulo 5

A PRINCIPAL CAUSA DO CANCER DE ACORDO COM O DR. WARBURG

Ao contrário da teoria genética do cancer, a pesquisa premiada do Dr. Warburg foi provada repetidamente pelos pesquisadores ao longo dos séculos 20 e 21.

Como você vai descobrir, **a falta de oxigênio e geração inadequada de energia dentro das células é a principal causa de cancer.**

Mas como pode uma doença tão complicada ter uma causa tão simples? Por que a maioria dos médicos e cientistas não sabem sobre isso, e sobre o trabalho do Dr. Warburg? Estas serão as perguntas que nós respondemos ao longo deste capítulo.

Primeiro temos que entender um pouco sobre como as células trabalham. **Quando o seu corpo é saudável e está em um estado de repouso ou exercitando levemente, suas células são supostas a fazer energia de uma maneira que utiliza uma grande quantidade de oxigênio.**

Isso é chamado de **respiração** aeróbia, e assim, as suas células podem utilizar gorduras, proteínas e açúcares para produzir energia. **Mas quando não há fornecimento de oxigênio suficiente no momento, o corpo muda para uma forma diferente de energia que não utiliza oxigênio.** Isto é chamado de **fermentação**, assim como a fermentação que causam o fermento a crescer em massas. Por exemplo, este tipo de geração de energia sem oxigênio acontece quando você tem que exercitar muito e rapidamente. Como você está se exercitando muito rápido, seu coração não consegue bombear sangue fresco oxigenado para o músculo rapidamente o suficiente, então ele é forçado a produzir energia, na maior parte, sem oxigênio. Este processo usa apenas açúcar para produzir energia, e usa muito pouco oxigênio.

A fermentação do açúcar é uma função normal do corpo. Ela permite que você tenha explosões de energia rapidamente quando você precisa, mas produz muito menos energia do que a criação de energia a partir de oxigênio. **Agora aqui está a coisa mais importante... as células cancerosas criam energia principalmente pela fermentação de açúcar, mesmo se o oxigênio está presente em quantidade suficiente ao redor da célula.** Esta falta constante de oxigênio dentro

da célula, mesmo quando há oxigênio suficiente no sangue **não é normal**. Isso faz com que a célula mude para um estado de criação de mais baixa energia que utiliza o açúcar sem oxigênio. Você verá que **este é o fato mais importante sobre o cancer**.

Durante seus anos de pesquisa, o Dr. Warburg revelou que o cancer era causado por essa diminuição de oxigênio na criação de energia, mesmo quando há oxigênio suficiente disponível no exterior da célula. Inicialmente os pesquisadores não foram capazes de medir com precisão essa mudança na criação de energia, mas puderam observar com os experimentos criativos que ele criou.

Segundo o Dr. Warburg, “O próprio fato inesperado e fundamental... que uma pressão de oxigênio muito baixa é a causa intrínseca (principal) de cancer foi descoberto no ano 1927-1966.” [11]

Nesta declaração, o Warburg está afirmando o que eles encontraram com os seus experimentos. Seu trabalho mostrou que a principal causa de cancer é menos oxigênio dentro da célula, o que significa que a criação de energia com base no oxigênio (respiração) foi permanentemente danificada. Este fenômeno foi pesquisado por 39 anos, mas os pesquisadores realmente não pensaram que eles achariam isso. Independentemente, este fenômeno foi consistente através de todos os seus estudos.

Dr. Warburg escreve ainda: “Em qualquer caso, durante o desenvolvimento do cancer a **respiração de oxigênio sempre cai, fermentação aparece**, e as células altamente diferenciadas são transformadas para fermentar aeróbios, que perderam todas as suas funções de seu corpo e retêm apenas a propriedade agora inútil de crescimento... O sentido da vida desaparece. Os produtos finais da fermentação são atingidos por uma única reação. Por outro lado, os produtos finais da oxidação do ácido pirúvico são só atingidos depois de muitas reações adicionais. Portanto, quando as células são prejudicadas, é provável que primeiramente a respiração é prejudicada.”

A fermentação sem oxigênio da célula é mais primitiva do que o processo de respiração que usa o oxigênio. Nós sabemos pela ciência que as primeiras formas de vida neste planeta não usavam oxigênio para gerar energia, porque não havia muito na atmosfera naquele momento. Nós sabemos por registros fósseis que essas células eram muito simples e primitivas. Os biólogos chamam essas células primitivas de “indiferenciadas”, porque elas ainda não têm funções complexas. Mas quando o oxigênio apareceu na atmosfera, ele causou uma evolução da vida. Isso também levou estes pequenos organismos a formar mecanismos mais complexos de criação de energia.

Então, como isso se relaciona com o cancer? Na medicina, quando um paciente tem cancer, o médico muitas vezes leva amostras de células tumorais. Eles estudam em um microscópio para ver o que está acontecendo. Se eles encontram essas células primitivas “indiferenciadas”, que não têm a função complexa de uma célula normal, geralmente é um caso pior de cancer. [12] Isso segue as idéias de Warburg perfeitamente. Porque quando algo faz com que as células recebam menos oxigênio, elas reverterem para a fermentação, pois esta é uma forma mais simples, básica de criação de energia. Se há dano a criação de energia das células, o processo mais complexo é mais provável de ser danificado em primeiro lugar.

Na opinião de Warburg, o uso de oxigênio dá a célula sua inteligência complexa. Isto é como o oxigênio que apareceu na atmosfera bilhões de anos atrás, que causou pequenos organismos a evoluir funções mais complexas. O que estamos vendo em pacientes com cancer hoje em dia é uma “desdiferenciação”. Isso faz com que células humanas perdam funções complexas devido a falta crônica de oxigênio. Estas células indiferenciadas perdem a sua inteligência e se comportam mais como fermento do que como uma célula humana inteligente. Isso faz com que o cancer cresça de forma incontrolável o que prejudica outras partes do seu corpo. Estas células cancerosas não sabem mais o que elas estão fazendo. Elas estão apenas tentando sobreviver através da adaptação para uma forma inferior de existência.

Fazer energia sem oxigênio também é um processo mais simples. A fermentação leva apenas um passo para produzir, mas a respiração é mais complexa. É necessário muito mais reações mais para produzir energia. Devido a isso, Dr. Warburg argumenta que quando a célula está ferida, ela reverte para a forma mais simples de criação de energia. A respiração envolve mais etapas por isso é danificada com mais facilidade. O Dr. Warburg usa probabilidades simples para explicar porque a fermentação demora mais quando a célula se torna danificada.

Mas também sabemos que se uma célula carece de oxigênio ela vai morrer. **Então, o que faz com que algumas células morram, e outras se transformem em cancer?** Este é um aspecto muito importante do trabalho do Dr. Warburg que muitas vezes é incompreendido. Muitas células que sofrem danos a sua respiração irão morrer porque não podem produzir energia suficiente para sobreviver. Essas células não são um problema porque o corpo simplesmente remove elas. O problema acontece quando a função respiratória de uma célula é danificada, mas ainda é capaz de compensar, com fermentação e continuar a sobreviver. Estas células ainda são capazes de produzir energia com a respiração, mas porque a função da respiração destas células é muito menor do que normal, é então compensada com mais fermentação.

Como o Dr. Warburg diz, **um decréscimo de 35% na oxigenação de uma célula por um longo tempo é suficiente para provocar cancer.** Uma grande diminuição de oxigênio por um curto período de tempo é melhor do que uma pequena diminuição de oxigênio durante um longo período de tempo. Um irá causar algumas células a morrer e serem substituídas por novas células. O outro vai produzir células pré-cancerosas e cancerosas.

Essa mudança de geração de energia ocorre através de longos períodos de tempo, levando as células a se tornarem pré-cancerosas, e em seguida, totalmente cancerosas. Aqui está uma citação do Dr. Warburg sobre este tópico:

“Já que o aumento da fermentação no desenvolvimento das células cancerosas ocorre de forma gradual, deve haver uma fase de transição entre células normais e células cancerosas completamente formadas. Assim, por exemplo, quando a fermentação se tornou tão grande que desdiferenciação começou, mas não tão grande que o defeito respiratório foi totalmente compensado energeticamente por fermentação, nós poderemos ter células que realmente parecem como células do cancer, mas ainda são insuficientes energeticamente. Essas células, que não são clinicamente células cancerosas, tem sido encontradas ultimamente, não apenas na próstata, mas também nos pulmões, rins e estômago de pessoas idosas. Essas células têm sido referidas como “células de cancer dormentes”...As células cancerosas dormentes irão possivelmente desempenhar um papel na quimioterapia. A partir de considerações de energia, eu poderia pensar que as células cancerosas dormentes podem ser mortas mais facilmente do que as células crescendo no corpo, e que os objetos de teste mais adequados para encontrar agentes eficazes de matar seriam as células cancerosas dormentes da pele, ou seja, células pré-cancerosas da pele.”

Warburg basicamente diz que “células cancerígenas dormentes” são células que têm prejudicado a respiração, mas elas não são tão danificadas como as células cancerosas completas. Ele também diz que essas células seriam mais fáceis de matar do que as células cancerosas completas com coisas como a quimioterapia. Mas como você vai descobrir mais tarde, você também pode matar as células tumorais, naturalmente, com medicina baseada em nutrientes superiores, por eliminando a fonte de açúcar necessária a alimentação delas, e reforçando o seu sistema imunitário para matar as células pré-cancerosas como deve acontecer naturalmente. Os pesquisadores também criaram um suplemento como a quimioterapia, porém não tóxico, que é mostrado eficaz em 71% dos pacientes em estágio 4 de cancer. Você aprenderá sobre este suplemento nos capítulos 20 e 22.

A idéia da prevenção é muito importante porque é mais fácil de se livrar das células pré-cancerosas do que das células totalmente cancerígenas. De acordo com estudos do Dr. Warburg, as células totalmente cancerígenas podem sobreviver com muito baixa energia por um longo tempo. Aqui está o Dr. Warburg falando sobre seus experimentos:

“Recentemente, temos confirmado esse resultado por experiências diretas, em quais colocamos diferentes quantidades de energia a disposição da ascite fora do corpo, in vitro, em seguida transplantado-lo. Este estudo mostrou que todas as células do cancer morreram quando absolutamente nenhuma energia foi fornecida a elas por 24 horas a 38 ° C, mas que um-quinco da energia do crescimento foi suficiente para preservar a transplantabilidade da ascite. Esse resultado também pode ser expresso dizendo que as **células cancerosas requerem muito menos energia para mantê-las vivas do que elas requerem para crescer**. Neste elas assemelham-se a outras células inferiores, tais como células de fermento, que **permanecem vivas por um longo tempo em pacotes densos, quase sem respiração e fermentação.**”

Essa informação é muito importante porque muitos tratamentos tradicionais contra o cancer tentam matar as células cancerosas, envenenando o corpo inteiro. Estes tratamentos dependem nas células cancerosas morrendo primeiro. Outras drogas também têm o objetivo de impedir novos vasos sanguíneos ao tumor. Mas o Dr. Warburg mostrou que, mesmo se não houver sangue ou nutrientes indo para uma célula cancerosa, ela ainda pode sobreviver por 24 horas. Ele também mostra que uma célula cancerígena precisa apenas de 20% de energia para manter a vida. Isso nos mostra realmente como as células cancerosas são fortes. Isto também nos diz que a **prevenção é a melhor solução**. Temos que ter cuidado quando tentando tratar do cancer, especialmente com tratamentos tóxicos, como quimioterapia e radioterapia. Estes podem facilmente matar a pessoa antes do cancer morrer. É por isso que essas terapias convencionais têm taxas de sucesso muito baixas.

Devido aos métodos de pesquisa cuidadosos do Dr. Warburg ele poderia falar com confiança sobre outras teorias. Durante seu tempo, outros cientistas tentaram conectar o cancer com coisas como mutações genéticas, toxinas e vírus. Warburg mostrou ele mesmo que essas substâncias cancerígenas podem causar cancer. Mas porque Warburg tinha um entendimento profundo de como as células trabalham, ele entendeu que essas seriam as causas secundárias do cancer. Todas estas coisas podem causar células a se deslocarem para um aumento de fermentação. Esta é a principal causa do cancer.

De acordo com o próprio Warburg, “As outras teorias de origem do cancer não são alternativas viáveis, mas sim palavras vazias. Ainda mais prejudicial na luta contra o cancer é a contínua

descoberta de diversos agentes e vírus de cancer, quais por obscurecendo a verdadeira causa, a falta de oxigênio, podem dificultar as medidas preventivas necessárias e, assim, tornar-se responsável por mais casos de cancer... a ignorância de hoje não é mais uma desculpa de que um não pode fazer mais sobre a prevenção. Que a prevenção do cancer virá não há dúvida, pois o homem tem o desejo de sobreviver. Mas por quanto tempo a prevenção será evitada depende de quanto tempo os profetas do agnosticismo (não-crença) terão sucesso em inibir a aplicação do conhecimento científico na área de cancer. Ao mesmo tempo, milhões de homens devem morrer de cancer desnecessariamente.”

O Dr. Warburg alertou pesquisadores para não irem pelo caminho errado, porque isso resultaria na perda de muitas vidas. Você já aprendeu sobre os problemas com a teoria de cancer baseada na genética. Mutações não poderiam ter acontecido com rapidez suficiente para causar a explosão rápida de cancer após a década de 1920. Este pensamento equivocado é a razão que milhares de cientistas, utilizando bilhões de dólares no financiamento de pesquisas têm basicamente falhado em tratar do cancer na últimas décadas. Se você não resolver a raiz do problema, os tratamentos serão ou mal sucedidos ou o cancer provavelmente voltará mais tarde. Você vai aprender no capítulo 5 porque vírus e toxinas também são causas secundárias, e não a razão principal por trás do cancer.

Resumo do Capítulo 5

- A verdadeira causa do cancer foi descoberta pelo Dr. Warburg. Já foi provada várias vezes pelos pesquisadores ao longo dos séculos 20 e 21.
- O cancer ocorre quando as células produzem energia de uma forma anormal.
- ***As células de cancer ocorrem quando as células normais mudam de utilizar principalmente “respiração” (criação de energia baseada em oxigênio), em direção a mais “fermentação” (criação de energia não baseada em oxigênio), mesmo quando há oxigênio suficiente ao redor da célula.***
- Esta mudança ao aumento da fermentação pode ser causada por baixos níveis de oxigênio *dentro* da célula.
- Se o nível de oxigênio no interior da célula fica muito baixo, ela morre e o corpo a remove. Se o nível de oxigênio no interior da célula cai mais de 35%, mas

não o suficiente para causar a morte da célula, a célula irá mudar a maneira que produz energia e pode se tornar cancer com o tempo.

- De acordo com Dr. Warburg, quando uma célula saudável perde oxigenação, ela se torna uma “célula adormecida” e em seguida acaba se tornando uma célula cancerosa completa.
- Dr. Warburg alertou os cientistas para não seguirem o caminho errado em suas pesquisas. Ele disse que isso custaria as vidas de muitas pessoas, e é isso que vemos hoje.

Capítulo 6

AS IDÉIAS DO DR. WARBURG COMPROVADAS POR OUTROS CIENTISTAS

Outros cientistas, no tempo de Warburg também provaram suas alegações sobre o problema da oxigenação do cancer. Dois dos trabalhos mais conhecidos foram feitos por cientistas e médicos americanos.

O primeiro estudo foi conduzido pelos pesquisadores H. Goldblatt e G. Cameron. Eles foram capazes de fazer as células se tornarem cancerosas, expondo-as a baixas concentrações de oxigênio por longos períodos de tempo. Eles publicaram suas conclusões no *Jornal de Medicina Experimental* em 1953. [13] Dr. Warburg se refere ao trabalho deles em um artigo de 1956 na *Revista Ciência*, quando escreve:

“A primeira experiência de indução do cancer pela deficiência de oxigênio foi descrita por Goldblatt e Cameron, que expôs os fibroblastos cardíacos em cultura de tecidos à deficiência de oxigênio intermitente por longos períodos e, finalmente, obteve células cancerosas transplantáveis, enquanto que nas culturas que foram mantidas sem deficiência de oxigênio, células cancerosas não resultaram. As experiências clínicas ao longo destas linhas são inúmeras: a produção de cancer por irritação intermitente do exterior da pele e, da mucosa dos órgãos internos, pela obstrução dos ductos excretórios de glândulas, por cirrose de tecidos, e assim por diante. Em todos estes casos, as irritações intermitentes levam a distúrbios circulatórios intermitentes. Provavelmente a deficiência de oxigênio crônica intermitente desempenha um papel mais importante na formação do cancer no organismo do que a administração crônica de venenos respiratórios.” [14]

Outra experiência bem conhecida foi realizada por dois médicos americanos, em 1955. A publicação foi intitulada “*A localização da forma vegetativa da Tetani Clostridium em tumores de ratos após a administração intravenosa de esporos.*” Este foi escrito por Malmgren e Flanigan, que

publicaram seus resultados em *Pesquisa do Cancer* Vol.15 (7). [15] Durante uma de suas palestras, o Dr. Warburg apresentou a importância das descobertas deles. Nas palavras do próprio Warburg:

“Se alguém injeta esporos do tétano, que podem apenas germinar em pressões de oxigênio muito baixas, no sangue de ratos saudáveis, os ratos não adoecem com o tétano, porque os esporos não encontram nenhum lugar no corpo normal, onde a pressão de oxigênio é suficientemente baixa. Da mesma forma, os ratos grávidos não adoecem quando injetados com esporos do tétano, porque também no embrião em desenvolvimento não existe região onde a pressão de oxigênio é suficientemente baixa para permitir a germinação dos esporos. No entanto, se injetando esporos do tétano no sangue de ratos com tumor, os ratos adoecem com o tétano, porque a pressão de oxigênio nos tumores pode ser tão baixa que os esporos podem germinar. Essas experiências demonstram de uma forma única a anaerobiose das células cancerosas e a não-anaerobiose das células normais, em particular a não-anaerobiose de embriões em crescimento.” [16]

Então, esses pesquisadores usaram ratos que eram saudáveis, e ratos que tinham tumores. Eles usam uma bactéria que é anaeróbica, o que significa que este tipo de bactéria não cresce a menos que os níveis de oxigênio sejam baixos. Eles injetaram esses dois tipos de ratos com a bactéria, e descobriram que os ratos saudáveis não foram infectados com a bactéria. Mas, os ratos com tumores ficaram doentes porque a bactéria foi capaz de crescer e multiplicar. Ela foi capaz de crescer nos ratos com tumores, porque as células dos tumores têm baixo oxigênio. **Isso mostrou que a principal diferença entre células cancerosas e normais é o nível de oxigenação.** Este é mais um dos muitos estudos que suportam as descobertas do Dr. Warburg.

Centenas de estudos re-confirmaram as descobertas do Dr. Warburg. Muitos destes são estudos modernos. Aqui estão dois exemplos que foram publicados em *Radioterapia e Oncologia*.

O primeiro estudo, em 1993, afirma:

“Após um acompanhamento médio de 19 meses (variação 5-31 meses), a análise de tabela de vida do Kaplan-Meier apresentou taxas de sobrevivência significativamente menores e a recorrência livre de sobrevivência em pacientes com uma média de pO₂ de < ou = 10 mmHg, em comparação com aqueles com tumores mais oxigenados (mediana pO₂ > 10mmHg).”

“Concluimos a partir desses resultados preliminares que a oxigenação do tumor, como determinado com este procedimento padrão parece ser um novo fator prognóstico independente influenciando a sobrevivência em cancer avançado do colo do útero.” [17]

O que este estudo mostrou é que os pacientes com maior quantidade de oxigenação em seus tumores do cancer tinham uma chance melhor de sobrevivência. Isso comprova exatamente o que o Dr. Warburg encontrou em seus muitos anos de pesquisa dedicadas sobre o cancer.

Outro artigo nesta mesma revista médica re-confirmou suas descobertas novamente em 1999. Ele afirma:

“Oxigenação do tumor afeta o prognóstico de cancer de cabeça e pescoço, independentemente de outras variáveis prognósticas conhecidas.” [18] Novamente, os pacientes com melhor oxigenação dentro de suas células tiveram uma melhor chance de sobrevivência. Você estará ouvindo isso repetidamente neste livro, porque é a parte mais importante de informações sobre o cancer. Depois de entender isso, você vai saber como evitar ou curar o cancer!

Em 1956, a equipe do Dr. Warburg já tinha avançado o estudo das células cancerosas. Aqui vai uma tradução de um artigo do Dr. Warburg publicado em uma revista famosa chamada *Revista Ciência*. Esta tradução foi produzida por cientistas dos *Institutos Nacionais de Saúde (NIH)* que estavam muito familiarizados com o trabalho do Dr. Warburg.

“O que antes era apenas qualitativo, agora se torna quantitativo. O que antes era apenas provável agora se torna certo. A era em que a fermentação das células cancerosas ou a sua importância poderia ser contestada acabou, e hoje ninguém pode duvidar que entendemos as origens das células cancerosas se sabemos como a grande fermentação delas se origina, ou, expressando mais plenamente, se sabemos como a respiração danificada e a fermentação excessiva das células de cancer se originam.” [19]

Aqui está um resumo básico do que o Dr. Warburg está dizendo nesta citação. Os experimentos que eles fizeram antes com células de cancer mostraram que elas estavam com pouco oxigênio. Mas ao longo do tempo, Warburg e sua equipe foram capazes de provar conclusivamente suas idéias que as células cancerosas foram causadas pela mudança para a criação de mais energia sem oxigênio (fermentação), ou por dano à criação de energia baseada em oxigênio (respiração). Eles puderam, finalmente, medir a verdadeira mudança na criação de energia com precisão exata.

Aqui está um trecho sobre as medições do Dr. Warburg em células de cancer versus células normais.

“Nós precisamos saber nada mais da respiração e da fermentação aqui além de que elas são reações produtoras de energia e que elas sintetizam o trifosfato de adenosina rico em energia, através do qual a energia da respiração e da fermentação é então disponibilizada para a vida. Já que é conhecido o quanto trifosfato de adenosina pode ser sintetizado pela respiração e quanto por fermentação, podemos escrever imediatamente o potencial, biologicamente utilizar a produção de energia de quaisquer células se tivermos medido sua respiração e fermentação. Com células de cancer de ascite de ratos, por exemplo, encontramos uma respiração média de 7 milímetros cúbicos de oxigênio consumidos por miligrama, por hora, e fermentação de 60 milímetros cúbicos de ácido láctico produzido por miligrama por hora. Isto, convertido para os equivalentes de energia, significa que as células cancerosas podem obter aproximadamente a mesma quantidade por fermentação do que por respiração, enquanto a célula corporal normal obtém muito mais energia pela respiração do que pela fermentação. Por exemplo, o fígado e o rim de um animal adulto obtém cerca de 100 vezes mais energia pela respiração do que por fermentação.” [20]

Dr. Warburg demonstrou que uma redução de 35% na oxigenação no interior da célula levará a um crescimento canceroso ao longo do tempo. Quando esta citação refere-se a fermentação, ela está falando sobre como fazer energia sem o oxigênio. A respiração significa produzir energia com o oxigênio. As células normais usam a respiração muito mais do que a fermentação. Quando as células começam a fazer muito menos energia pela respiração e mais pela fermentação, elas se tornam cancerosas. Isso também levá-las a criar resíduos ácidos e pode até causar danos ao DNA, pois a fermentação não cria muita energia para a célula.

Ao longo do século 20, vários cientistas têm usado o conhecimento do Dr. Warburg, a fim de encontrar uma maneira de curar o cancer. A maioria das pessoas e médicos acham que ainda estamos em uma luta para curar o cancer. *A verdade é que grandes empresas farmacêuticas estão em uma grande luta para curar o cancer, com algo que eles possam patentear. Se for algo que eles não conseguem patentear, não vale a pena investir, e soluções simples e naturais não podem ser patenteadas.*

Além disso, muitos pesquisadores falam sobre como estas soluções simples e naturais para o cancer são suprimidas. Se houver uma solução simples que é melhor do que um medicamento patentado por uma empresa farmacêutica, eles não terão um mercado para lucrar. As companhias de alimento não querem que a verdade seja exposta, porque elas fazem mais dinheiro com os alimentos que têm vida útil mais longa. As empresas farmacêuticas ganham

dinheiro “tentando” descobrir e corrigir o problema. É realmente um negócio **enorme** multi-bilionário portanto eles se esforçam muito para protegê-lo... à custa de sua saúde, e até mesmo sua vida.

Quando você entender por que o cancer realmente ocorre, a solução é muito simples. Tão simples que parece bom demais para ser verdade. Vamos discutir isso nos próximos capítulos.

Resumo do Capítulo 6

- Muitos outros médicos e investigadores têm provado as idéias do Dr. Warburg com suas próprias experiências e pesquisas.
- Estes estudos têm sido publicados em várias revistas médicas e científicas ao longo da história.
- Em um experimento, pesquisadores testaram ratos com e sem tumores. Eles os injetaram com bactérias que só crescem em condições de baixo oxigênio. Os ratos com tumores ficaram doentes com infecção, os ratos sem tumor não. Isso demonstra a baixa oxigenação das células cancerosas e tumores.
- Outro estudo de 1993 mostrou que os tumores com melhor oxigenação apresentaram maiores taxas de sobrevivência e menor recorrência.
- Dr. Warburg e sua equipe foram realmente capazes de medir com exatidão as mudanças no nível de oxigênio nas células cancerosas versus as células normais.
- O “mistério do cancer” não é um problema científico, porque as respostas já estão na literatura médica. É um problema político por causa da influência das indústrias farmacêuticas e de alimentos, e as universidades e agências de aprovação do governo que dependem delas para ganhos financeiros.
- As empresas alimentares produzem alimentos que duram mais tempo para ganhar mais dinheiro. Nós comemos esses alimentos, o que aumenta o nosso risco de cancer. As empresas farmacêuticas beneficiam em “tratar” os doentes com o medicamento patenteado mais recente, mesmo que não seja tão eficaz.

Capítulo 7

ARGUMENTOS INCORRETOS CONTRA O DR. WARBURG

Muitos cientistas não queriam aceitar o trabalho famoso e premiado do Dr. Warburg. Como dissemos antes, o Warburg não foi ignorado por causa de seu trabalho. Ele foi ignorado por cientistas americanos, porque ele era um cientista judeu na Alemanha nazista, que foi aceito por Adolf Hitler. Mas é importante olhar para as opiniões destes outros médicos e cientistas. Como você verá neste capítulo, há alguns erros importantes em alguns dos trabalhos deles. É importante compreender isso. **Como você verá, seus argumentos são muitas vezes contraditórios e falham em desprovar a teoria do Dr. Warburg.**

Um dos livros mais importantes que inclui alguns dos conceitos gerais do Dr. Warburg é intitulado “A Glicólise e Respiração de Tumores”, de Alan Aisenberg M.D. Este livro foi publicado em 1961 pela *American Press, New York*. Dr. Aisenberg na verdade inclui um aviso indicando que seu texto não está completo, e é especialmente deficiente em informações dos cientistas que publicam em outras línguas. O Dr. Warburg publicou seu trabalho em Alemão, por isso acreditamos, e parece que o Dr. Aisenberg não estudou os detalhes do trabalho do Dr. Warburg. Você deve entender que os pesquisadores Alemães desta época fizeram algumas das descobertas científicas mais importantes de todos os tempos. Ter informações incompletas das pesquisas alemãs seria uma enorme desvantagem. Isso pode ser porque o Dr. Aisenberg se contradiz muitas vezes em seu livro como vamos mostrar. Ainda assim, o livro do Dr. Aisenberg foi aprovado pela comunidade médica. Este livro foi considerado o livro padrão para o tema do cancer.

O livro do Aisenberg tem dois problemas principais. Um é que ele claramente não entende o trabalho do Dr. Warburg. A outra é que ele claramente se contradiz em suas próprias palavras.

Este autor afirma em um resumo na pág. 195: “A propriedade mais marcante do metabolismo energético neoplásico permanece a taxa glicolítica elevada do tecido do tumor. A glicólise anaeróbia da fatia de tumor é quantitativamente grande...”

Esta citação apoia a posição do Dr. Warburg muito claramente. Mas o autor diz mais tarde que a maioria da energia do tumor não é criada por fermentação. Isso é uma má compreensão do trabalho de Warburg. As células cancerosas continuam a fazer a energia pela respiração com oxigênio. Como dissemos anteriormente, se um nível de oxigênio intracelular da célula cai abaixo de apenas 35%, ela se torna cancerosa. Portanto ainda há muita respiração acontecendo. *No entanto, a proporção normal de fermentação para a respiração é revertida em células cancerosas quando comparadas a células saudáveis normais. A respiração não está ausente em células de cancer, apenas reduzida significativamente.*

Agora esta próxima citação não faz sentido, porque é simplesmente uma contradição completa. Aisenberg afirma:

“Embora estes muitos pontos de qualificação, de modo algum negam a uniformidade com que uma alta taxa de glicólise aparece no tecido do tumor, ou a raridade do achado em tecidos normais do adulto, eles levam a uma cautela em aceitar o achado como sendo específico para uma célula tumoral.”

O que essa frase quer dizer é isto: Sim... nós encontramos fermentação em células cancerosas. E sim, é raro encontrar fermentação em células normais... mas, não... não devemos pensar que isto é exclusivo para as células cancerosas. Isto totalmente não faz sentido! Quando você olha na pág. 23 deste livro, ele escreve:

“Excessivamente poucos tecidos normais exibem este comportamento combinado da glicólise aeróbica e anaeróbica.”

Como ele pode dizer que não há diferença entre o crescimento de células de cancer versus células normais? Ele está dizendo claramente nesta citação que células normais não fazem energia, como células cancerosas fazem! Mesmo nas raras ocasiões em que a fermentação é encontrada em células normais, o próprio Warburg afirma que houve um período de atraso antes que uma célula se torne totalmente cancerosa. Nós já falamos sobre a “células de cancer dormentes” que se formam antes da formação de células plenamente cancerígenas. Warburg fala mais sobre isso quando ele afirma:

“O fato mais importante neste campo é que não há nenhum agente físico ou químico com que a fermentação de células no organismo pode ser aumentada diretamente, para aumentar a fermentação, um longo tempo e inúmeras divisões celulares são sempre necessárias. O período misterioso de latência da produção de cancer é, portanto, nada mais do que o tempo em que a

fermentação aumenta após a danificação da respiração. O tempo é diferente em vários animais, e especialmente longo no homem e aqui muitas vezes equivale a várias décadas, como pode ser determinado nos casos em que o tempo do dano respiratório é conhecido, por exemplo, no cancer de arsênico e cancer de irradiação.”

Portanto, pode haver tecido que não é ainda cancerígeno, mas está em seu caminho de se tornar canceroso pela mudança na proporção de respiração normal/fermentação. A mudança para uma célula de cancer pode levar muitos anos, até décadas. Embora o Dr. Aisenberg diz ele mesmo que a fermentação em células “não-cancerosas” é muito rara, Warburg disse que esta mudança pode acontecer durante um longo tempo antes que uma célula se torne “cancer”.

Dr. Aisenberg continua ... “Parece mais razoável para mim considerar o crescimento e divisão celular, normal ou neoplásico, como um fenômeno semelhante.”

Esta afirmação é ainda mais escandalosa! Nesse trecho, ele novamente se contradiz ao dizer que não há muita diferença entre o crescimento das células cancerosas quando comparadas com as células cancerosas. Mas, na citação anterior, ele afirmou que não há dúvida de que as células cancerosas dependem mais na fermentação do que na respiração.

Warburg também falou sobre o fato de que as células cancerosas produzem muito mais ácido láctico devido a esta mudança maior em direção a fermentação. Isto foi provado por Warburg, e por outros cientistas nos dias atuais.

Um artigo intitulado “*Altos níveis de lactato previzem risco de metástases, recorrência tumoral e sobrevivência restrita de pacientes em cânceres do colo do útero humano*”, foi publicado pela Walenta, S, et al., em uma edição de Fevereiro de 2000 da *Pesquisa do Cancer*. O artigo apoia descobertas do Warburg e mostra a contradição do Aisenberg, quando o artigo afirma:

“Observações do nosso grupo mostrou que a propagação metastática dos carcinomas do colo uterino e de cancer de cabeça e pescoço foi estreitamente relacionada com a concentração de lactato da lesão primária... Probabilidades de sobrevivência de pacientes com baixos valores de lactato de tumor foram significativamente maiores em comparação com pacientes com alta concentrações de lactato de tumor... Nós concluímos que a concentração de lactato de tumor pode ser utilizada como parâmetro prognóstico na prática clínica. Além disso, estes resultados estão de acordo com dados da literatura mostrando que a presença de hipóxia nos tumores de colo do útero está associada com uma taxa de sobrevivência mais pobre.”

Lactato (ácido láctico) é um resíduo produto da fermentação (energia gerada sem oxigênio). Esta citação está basicamente dizendo que os tumores que utilizaram mais fermentação foram piores do que os tumores que usaram menos fermentação. Eles fizeram isso comparando a gravidade do tumor com a quantidade de lactato (criado pela fermentação de açúcar). Há uma clara diferença no metabolismo das células de cancer versus células normais, e isto tem sido demonstrado em centenas de estudos desde a época de Warburg. Isso mostra que a afirmação acima de Aisenberg é completamente chocante.

Na página 150 do livro do Aisenberg, ele também começa a discutir o trabalho do Dr. Warburg. Ele escreve:

“Nenhum argumento existe entre os pesquisadores sobre a glicólise anaeróbica consistentemente elevada de tumores... É o que diz respeito à explicação da causa da glicólise.... que o acordo é inexistente.”

Primeiro, Aisenberg se contradiz novamente. Nesse trecho, ele admite que as células cancerosas produzem energia de forma diferente do que células normais. Mas ele não concorda com o Dr. Warburg sobre a causa dessa mudança. Ele também discute a sua opinião de que muitas toxinas causadoras do cancer não são toxinas respiratórias, e que muitas toxinas respiratórias não são causadoras de cancer. Ele não apresenta qualquer fundamentação ou referências. Mas mais tarde, em seus textos, ele menciona os estudos de outro autor, R.K. Kelly, e depois conclui que estas substâncias cancerígenas ferem sim a função de respiração celular. Aisenberg se contradiz novamente!

Ao considerar a opinião dos médicos e pesquisadores, é importante saber que nem todos cientistas são criados iguais. Dr. Warburg era verdadeiramente um cientista excepcional com habilidades técnicas e inteligência excepcionais. Quando ele foi agraciado com o Prêmio Nobel em 1931, o Professor E. Hammerstein, um membro do Comitê do Prêmio Nobel de Fisiologia ou Medicina disse isso ao Dr. Warburg:

“Suas idéias corajosas, mas acima de tudo, a sua grande inteligência e rara perfeição na arte da medida exata ganharam para você êxitos excepcionais.”

Os cientistas muitas vezes cometem erros em suas medições e conclusões, porque a ciência pode ser muito complexa. Dr. Warburg foi uma rara exceção.

Resumo do Capítulo 7

- Nenhum pesquisador foi capaz de contestar o trabalho do Dr. Warburg sobre o cancer.
- Nós mostramos para você um livro de medicina sobre o cancer que fala sobre a pesquisas do Dr. Warburg. Uma parte do livro nega a afirmação de Warburg sobre a oxigenação do tumor, mas o autor se contradiz várias vezes no seu próprio livro.
- Quando você lê este livro, é evidente que o autor concorda com o Dr. Warburg, por um lado, mas ele também não entende o trabalho do Dr. Warburg.
- Este autor se contradiz sobre mais de um tópico que é relacionado com as causas do cancer.
- A investigação moderna tem re-provado as idéias do Dr. Warburg a serem corretas.
- Nem todos os cientistas e médicos são igualmente talentosos.
- Um dos professores famosos no Comitê do Prêmio Nobel elogiou o Dr. Warburg, dizendo: “Suas idéias corajosas, mas acima de tudo, a sua grande inteligência e rara perfeição na arte da medida exata ganharam para você êxitos excepcionais.”
- Dr. Warburg era claramente um cientista excepcional, e devemos entender o seu trabalho para que este possa ser usado para prevenir e curar o cancer.

Capítulo 8

AS CAUSAS SECUNDÁRIAS DO CANCER: GORDURAS, AÇÚCAR, RADIAÇÃO E TOXINAS

A proporção anormal da respiração para a fermentação no interior da célula é a principal causa de cancer, mas há muitos promotores secundários do cancer. ***O que a maioria dos médicos e cientistas rotulam como as “causas” do cancer são secundárias porque promovem danos à respiração celular.*** Danos repetidos provocados por infecções, radiação, toxinas cancerígenas, aditivos alimentares artificiais, fumaça de cigarro e nutrição desequilibrada podem todos causar células a funcionar incorretamente. *O seu corpo é um sistema complexo e há muitos fatores inter-relacionados que determinam a sua saúde.* Quanto mais você reforça a função da respiração da célula, mais toxinas você consegue manipular antes que você tenha cancer a partir delas. Você vai aprender mais sobre isso nos Capítulos 7 e 9.

Tabagismo e substâncias químicas associadas ao fumo de segunda mão, por exemplo, estão no foco da mídia como uma das principais causas de alguns tipos de cancer. *Mas se o fumo fosse a causa principal de doenças como o cancer de garganta e de pulmão, a maioria dos fumantes também deveriam desenvolver doenças como o cancer de pulmão.* Mas, como já vimos, este não é o caso. *Há também muitas pessoas que vivem uma vida muito “saudável” e acabam mesmo assim tendo cancer (mais sobre isso no capítulo 8).* ***Todas essas coisas que nos dizem que deve haver uma explicação melhor.*** O que esses pesquisadores estão faltando é que existem muitas coisas diferentes que podem contribuir para a falta de oxigenação nas células. É por isso que existem tantas causas secundárias. Aqui está um gráfico de todas as coisas que podem levar a essa diminuição na respiração celular. ***Uma das maiores causas são gorduras processadas em nossa dieta e isto será explicado no próximo capítulo.***

As Causas Secundárias de Cancer

TODAS levam à Causa Primária

Insuficiência de Transferência de Oxigênio e Diminuição da Respiração Celular

- Pesticidas • Preservativos • Químicos • Venenos • Esteróides
- Transfats • Radiação • Carcinógenos • Luz Solar (*em excesso*) • Outras toxinas



Todos os agentes causadores de cancer prejudicam a transferência de oxigênio para a célula e a utilização de oxigênio dentro da célula



Transferência de oxigênio é inibida (hipóxia e anoxia*)



A CÉLULA SE TRANSFORMA CANCEROSA!

A célula não morre. Em vez disso, ela perde sua capacidade de respirar e muda para a fermentação. Não importa o tipo de cancer, a principal causa é sempre a mesma.

[É impossível evitar todos estes agentes cancerígenos perigosos, mas há esperança!

Este processo pode ser minimizado ou mesmo parado, dando as suas células adequadas quantidades de ácidos graxos essenciais (EFAs), vitaminas, minerais essenciais, proteínas suficientes, e um desintoxicante.]

** A hipóxia é a falta de oxigênio em nível tecidual. Anoxia significa "sem oxigênio".*

Porque existem tantas causas secundárias possíveis, os pesquisadores têm se confundido. Bilhões de dólares são gastos em pesquisa de cancer e muito pouco progresso tem sido feito na busca da "cura". Se você não procura pela causa no lugar certo, seus tratamentos são destinados a serem mal sucedidos. Mas agora você entende que essas coisas são todas causas secundárias. Elas podem apenas causar cancer porque elas resultam no aumento da disfunção celular. Seu corpo é um sistema interativo. Se a sua função respiratória celular é fraca desde o início, você tem mais chances de ter cancer quando repetidamente exposto às toxinas, radiação e vírus. Esta mesma fraqueza torna mais difícil para as células a funcionar e reproduzir corretamente quando elas têm de lidar com estresses constantes. **No entanto, quando suas células têm o material**

adequado e condições para funcionar corretamente, você tem uma chance muito menor de desenvolver cancer a partir desses promotores secundários de cancer.

Por que os vírus não são a principal causa do cancer:

Os vírus são frequentemente acusados de provocar certos tipos de cancer. Quando você olha para a evidência da explosão do cancer da década de 1920, fica claro que o vírus não pode ser a causa original. Existem algumas razões. Primeiro, se os vírus foram responsáveis, então o cancer deveria ter sido muito comum ao longo da história humana. Sabemos das muitas pragas que ocorreram ao longo da história. Mas mesmo vírus não letais devem ter sido comuns na maioria das pessoas devido aos padrões mais baixos de saneamento no passado. Muitas destas doenças têm existido por um longo tempo. Elas não produzem grandes aumentos nas taxas de cancer quando você olha para os registros médicos anteriores.

Se o vírus foi a principal causa de cancer, então não deveríamos ter uma taxa alta de vírus na sociedade moderna. A ciência tem feito tantos avanços nas áreas de microbiologia e virologia... Se esta é a causa do cancer, a nossa evolução científica já deveria ter criado uma prevenção e tratamento efetivo do cancer. ***As normas sanitárias que nós temos hoje deveria ter contribuído para uma diminuição do cancer se o vírus foi a causa.*** No mundo desenvolvido, por exemplo, podemos desfrutar alguns dos padrões de vida mais altos na história em termos de limpeza, mas o cancer ainda é uma epidemia enorme.

Uma das grandes coisas que você ouve hoje em dia é a conexão entre o “vírus do papiloma humano” (HPV) e o cancer cervical. Isto é divulgado nos meios de comunicação. É também utilizado para promover a vacina de HPV conhecida como “Gardasil”. Mas em 2003 um artigo chamado “Desembaraçando uma Web de Controvérsias de Cancer”, foi publicado na edição de 11 de Março do *New York Times*. Os pesquisadores afirmam:

“Pode haver circunstâncias em que teremos de ir ainda mais longe do que esta vacina específica para obter o benefício completo.”

Esta afirmação não faz sentido. ***Se um vírus foi realmente a causa principal, então uma vacina por si só deve impedir que o cancer cervical ocorra (se a vacina funciona, claro).*** Muitas doenças como a poliomielite e a coqueluche podem ser evitadas com uma vacina porque o vírus como o vírus da pólio e bordetella pertussis realmente causam essas doenças!

Em outro artigo intitulado “*Mulheres Desconhecendo o Link Viral para o Cancer do Colo do Útero*”, publicado na edição de Agosto de 2003 da *Reuters*, encontramos uma outra contradição. Esse artigo declara:

“Muitas mulheres desconhecem que um vírus é a principal causa de um cancer cervical ou que pílulas anticoncepcionais não oferecem nenhuma proteção contra isso, de acordo com uma pesquisa divulgada na Terça-feira... O vírus do papiloma humano está relacionado com cerca de 95% dos casos de cancer cervical e é uma das causas mais comuns no mundo de doenças sexualmente transmissíveis... Embora quase todas as mulheres com cancer de colo uterino tem HPV, os estudos mostraram que **apenas uma pequena percentagem [de mulheres] com o HPV desenvolverão cancer do colo do útero.**” [21]

Esta citação mostra quão confusos esses pesquisadores realmente estão. ***Se o cancer cervical é causado diretamente pelo HPV, então por que tantas mulheres com HPV não tem cancer?*** Este é outro exemplo de interpretação estatística incorreta por parte dos investigadores. Ser “conectado” ao cancer não é a mesma coisa como ser a “causa” do cancer. Esta é a mesma utilização incorreta de estatística que é utilizada por campanhas anti-tabagismo. Como mostramos anteriormente, os promotores do anti-tabagismo irão dizer que “87% de todos os cancers de pulmão são causados diretamente pelo fumo”, no entanto apenas “15% dos fumantes na verdade desenvolvem cancer de pulmão!”

(Nós explicamos isso para te mostrar que estas não são as principais causas de cancer. Fumar ainda causa muitas outras doenças. Portanto, ainda é muito importante reduzir ou parar de fumar em geral.)

Este tipo de informação manipulada é frequentemente utilizada para promover produtos farmacêuticos. Aqui está uma citação de um artigo chamado “*Vacina Previne o Cancer do Colo do Útero.*” Foi publicado na edição de 07 de Outubro de 2005 do *USA Today*. O autor escreve:

“... A vacina, chamada Gardasil, alva o vírus do papiloma humano (VPH, ou HPV em Inglês) dos tipos 16 e 18, pensados a causar 70% dos cancers cervicais, e HPV tipos 6 e 11, associados a 90% dos casos de verrugas genitais. Até 70% das mulheres sexualmente ativas serão infectadas pelo HPV, **o qual vai embora por conta própria mais de 9 vezes fora de 10...**”

Esta citação em si afirma que 9 em cada 10 casos de HPV se curam por conta própria. Como mostramos anteriormente, até mesmo os pesquisadores admitem os fatos que contradizem suas próprias opiniões. O fato é que apenas uma pequena percentagem de mulheres que têm HPV, na

verdade adquirem cancer. As empresas farmacêuticas usam esse pensamento torcido em sua comercialização. Isso influencia o público a usar a sua vacina. No entanto, a empresa que fabrica a vacina Gardasil, a Merck, **está no momento sendo processada** por pessoas que foram prejudicadas devido aos efeitos secundários da vacina. Mais de 3.400 queixas já foram registradas para os efeitos colaterais do Gardasil. Muitos destes efeitos colaterais são muito graves e podem incluir a formação de coágulos no sangue, convulsões, paralisia e até mesmo a morte. [22]

Além de todos estes efeitos secundários mortais, a vacina contra o HPV nem se quer é eficaz na prevenção do cancer. Aqui está uma citação da edição de 7 de Outubro de 2005 do *New York Times*. O artigo é intitulado “*Vacina Evita a Maioria do Cancer Cervical*”. Ele declara:

“... Mas algumas mulheres no grupo vacinado desenvolveram células pré-cancerosas por outros tipos de HPV, a empresa [Merck] não divulgou quantas...”

As pessoas realmente devem ser cuidadosas sobre as informações que vem de grandes empresas farmacêuticas e dos médicos e pesquisadores que são diretamente financiados por essas empresas. As carreiras de investigação deles são dependentes do financiamento para a investigação. Devido a isso há uma pressão para apresentar as informações de uma forma que beneficiará os produtos da empresa. Aqui estão algumas citações de um artigo recente intitulado “*Um em cada sete cientistas dizem que colegas falsificam dados.*” Foi publicado pelo *The Sunday Times* de Londres. O autor escreve:

“Falsificar dados científicos e deixar de relatar os conflitos de interesse comerciais são muito mais prevalente do que se pensava antes, segundo um estudo.”

“Um em cada sete cientistas dizem que eles estão conscientes de seus colegas terem gravemente violado a conduta aceitável por inventando resultados. E cerca de 46 por cento dizem que eles observaram colegas cientistas se dedicando a “práticas questionáveis”, como apresentando dados seletivamente ou alterando as conclusões de um estudo em resposta à pressão de uma fonte de financiamento.”

“No entanto, quando os cientistas foram questionados sobre seu próprio comportamento apenas 2 por cento admitiram terem falsificado resultados.”

“Os resultados, publicados na revista científica *PLoS One*, são baseados em uma análise de 21 pesquisas de má conduta científica realizada entre 1986 e 2005. Os resultados pintam um retrato de uma profissão em que a desonestidade e a deturpação são generalizadas.”

“Evidências crescentes sugerem que as fraudes conhecidas são apenas a ponta do icebergue e que muitos casos nunca são descobertos...”

“Má conduta foi muito mais frequentemente admitida por médicos ou pesquisadores farmacológicos do que outros, apoiando os temores de que o campo da pesquisa médica está sendo distorcido por interesses comerciais.” [23]

Há muitos mais casos de corrupção médica que não cobrimos neste livro. Você deve entender que a corrupção médica é comum, e você deve se educar. Este livro tenta dar todas as melhores informações. Dessa forma, você pode fazer o que é melhor para sua saúde.

Vírus não são a causa primária do cancer, mas podem ser uma causa secundária importante. Isto é especialmente importante se inicialmente a sua oxigenação celular já é fraca. Quando as pessoas pensam em “vírus” eles pensam dos tempos em que eles pegaram uma gripe, resfriado, ou mesmo uma doença sexualmente transmissível.

Mas muitas pessoas não sabem que elas podem ter um vírus de “baixo nível” em seu corpo o tempo todo. Muitas pessoas têm infecções, mesmo quando elas não se sentem doentes.

Estes vírus existem em uma porcentagem enorme de pessoas e estão lentamente causando problemas no organismo. Um estudo recente realizado por pesquisadores da *Faculdade de Medicina Harvard* revelou o percentual de pessoas que têm este vírus. Segundo esses pesquisadores:

“O citomegalovírus humano (HCMV)... é classificado como uma das infecções mais comuns em adultos, com as taxas de soropositivos [infecção] variando de 60-99% globalmente. Uma vez adquirida, a infecção persiste ao longo da vida, podendo sofrer reativação periódica.” [24]

Os cientistas encontraram este vírus em porcentagens enorme de pessoas normais. Este vírus permanece no organismo e causa problemas quando o seu sistema imunológico está fraco. É por isso que chamamos este vírus de “baixo nível”. Então, o que esse vírus realmente faz com o seu corpo? Isto é o que os cientistas da *Harvard* tem a dizer:

“HCMV está associado a doenças cardiovasculares... e uma alta incidência de aterosclerose... um vírus comum generalizado, tais como o CMV, pode iniciar o processo de aterosclerose ou resposta inflamatória, resultando em lesão vascular... Análises de biologia molecular mostram que a infecção HCMV estimulou a expressão de citocinas pró-inflamatórias, as quais tenham sido previamente mostradas a desempenhar um papel no aumento da pressão arterial.”

Então o que esta citação está dizendo é que o vírus causa problemas com o coração e os vasos sanguíneos. O vírus causa o aumento da inflamação o que é o problema principal. Este estudo não fala sobre o cancer, mas como você vai aprender no capítulo 11, a inflamação está intimamente relacionada ao cancer e à metástase. ***Uma infecção de baixo nível pode aumentar a inflamação no corpo, aumentando suas chances de metástase de cancer.***

Infecção de baixo nível também pode aumentar a quantidade de toxinas que você tem em seus tecidos. Aqui está uma citação do Dr. Gary Gordon MD, DO, que é um dos principais médicos da medicina integrativa. Dr. Gordon diz:

“Cada vez mais estou convencido de que a carga de patógenos pode ser a questão mais importante na maioria dos pacientes, enquanto nos tornamos cada vez mais tóxicos. Assim, teremos que lidar primeiro com a carga do patógeno, a fim de oferecer grandes benefícios a longo prazo aos nossos pacientes. Sabemos agora que o tecido infectado pode segurar metais pesados, com tanta força que até mesmo a quelação IV falha a menos que os patógenos sejam tratados efetivamente.” [25]



Dr. Gary Gordon MD, DO

A partir de suas experiências clínicas os médicos estão encontrando algo muito importante sobre as infecções de baixo nível. ***Estes vírus de baixos níveis causam os tecidos a segurar muito***

mais toxinas como o mercúrio do que tecidos normais saudáveis. Uma vez que você elimina a infecção viral, então o tecido pode ser desintoxicado. Você vai aprender nas próximas páginas que **as células cancerosas são sempre encontradas com o mercúrio**, que é uma toxina muito poderosa.

Estas infecções virais de baixo nível também podem diminuir a sua capacidade de combater as células cancerosas, diminuindo sua capacidade imunológica. Devido a isso, é muito importante manter estes patógenos em controle para permitir o sistema imunológico a funcionar no seu nível mais alto. Lembre-se que o seu sistema imunológico elimina as células cancerígenas que se formam em seu corpo todos os dias, mesmo quando você está “saudável.” Então você não quer sobrecarregar o seu sistema imunitário com coisas como o vírus de baixo nível. Vamos aprender a eliminar esses vírus e metais pesados no capítulo 13.

O fumo é uma causa secundária do cancer... não primária.

Nós já explicamos porque fumar não é a causa primária de coisas como cancer de pulmão, garganta e o cancer da boca. Nós lhe mostramos as verdadeiras estatísticas e probabilidades de contrair cancer pela exposição à fumaça. Na verdade, o tabagismo apenas aumenta as suas chances de ter cancer por um pequeno percentual sobre os não-fumantes. **Mas o verdadeiro problema é que todas as pessoas têm pelo menos uma chance de 40% de desenvolver cancer, mesmo que elas não fumam.** Isso mostra que a raiz do problema não é a fumaça, mas ainda precisa ser corrigida. *Se você seguir um plano para manter as suas células bem oxigenadas, voce irá diminuir bastante as suas chances de cancer.* **Mas ainda é muito importante saber porque o tabagismo está associado com (e não diretamente causa) cancer.** Desta forma, você pode minimizar esses efeitos nocivos, ou decidir parar de fumar para sua saúde.

Uma coisa que prejudica diretamente a oxigenação das células é o monóxido de carbono que está na fumaça do cigarro. Esse gás vem da queima incompleta de combustíveis à base de carbono. É incolor e inodoro. Esse gás se conecta com a hemoglobina no seu sangue, que normalmente é suposta a transportar oxigênio para as células. Essa hemoglobina não pode carregar tanto oxigênio, porque está ligada ao monóxido de carbono.

O fumo também reduz o oxigênio porque o ar que você respira é misturado com fumaça. Isto reduz a quantidade de ar transferida para seus pulmões, e ao seu sangue. Além do teor de oxigênio reduzido, a fumaça do cigarro também vem com mais de 200 venenos conhecidos, incluindo a substância radioativa polônio. Esta fumaça tóxica também vem com o calor produzido pelo fumo, tornando esta fumaça ainda mais irritante ao tecido pulmonar. Todas estas coisas

diminuem a quantidade de oxigênio utilizada pelas células, aumentando as chances de cancer em comparação ao não-fumante mediano.

Uma coisa boa sobre o tecido pulmonar é que essas células e tecidos são projetadas para alta transferência de oxigênio. Então, quando você olha para a estatística, no Capítulo 1, fumar 2 maços por dia durante 28 anos, apenas cria uma chance de 15% de cancer de pulmão. Você pode ver que **as células do pulmão são realmente muito resistentes ao cancer. Mas quando o cancer ocorre aqui pode ser extremamente difícil de tratar.** Segundo um artigo publicado pela agência de notícias Canadense, *CTVglobemedia*, cancer de pulmão é muito difícil de tratar:

“Tem havido alguns avanços no tratamento do cancer de pulmão nos últimos 20 anos, mas a doença que tirou a vida do jornalista canadense Peter Jennings permanece um dos canceres mais formidáveis para a derrota, os médicos dizem que... Embora existam alguns tratamentos para cancer de pulmão que são melhores agora do que haviam sido nos últimos anos, ainda é uma doença muito difícil de tratar, disse o Dr. Nevin Murray, um oncologista da *Agência B.C. de Cancer...* E mesmo com os avanços modestos que temos visto, é algo onde se você sobreviver cancer do pulmão você está de fato com muita sorte. Na verdade, apenas cerca de 15 por cento dos pacientes com cancer de pulmão estão vivos 5 anos ou mais após o diagnóstico, disse o Murray...” [26]

Isto segue o trabalho do Dr. Warburg que baixa oxigenação das células provoca o cancer. Células do tecido pulmonar **já são** projetadas para alta oxigenação. Isso contrabalança os efeitos danosos dos venenos, baixo oxigênio, calor e radioatividade que resultam da fumaça do cigarro. Mas isso também pode ser porque o cancer de pulmão é tão difícil de tratar quando ele ocorre. É por isso que é tão importante *evitá-lo!*

Os canceres de boca e garganta também são associados com o tabagismo. ***Embora temos de fazer tudo que podemos para prevenir todos os tipos de canceres, os fumantes devem ter cuidado extra com os canceres da garganta e boca porque eles também são mais difíceis de tratar.*** Após que um paciente sofre uma cirurgia, ele geralmente é colocado em tratamentos de quimioterapia e radioterapia. É o tratamento de radiação para canceres como o de garganta, que são extremamente difíceis. Segundo técnicos da radiação, essa dificuldade adicional é devida a todas as estruturas importantes em torno da boca e garganta. Isso pode facilmente causar muitos efeitos colaterais em estruturas importantes, como os dentes e gengivas, glândula tireóide, cordas vocais, língua, paladar, etc. [27]

Por isso, devemos fazer tudo o possível para evitar o problema, em primeiro lugar .

A Exposição Tóxica

A exposição a toxinas, como metais pesados é outra causa secundária do cancer. Para as pessoas que fumam cigarros, ou que tenham sido expostas à fumaça de segunda mão, há certos metais pesados que devem ser tratados.

A fumaça do tabaco pode conter metais como chumbo, polônio, cádmio, cromo e mercúrio. Esses metais podem entrar em seus cigarros de diversas maneiras. Por exemplo, o chumbo-210 e polônio-210 são metais pesados tóxicos e radioativos que são comumente encontrados no fumo do tabaco. Aqui está como eles entram em seus cigarros. O urânio é um metal radioativo que ocorre na natureza em pequenas quantidades. Quando se decompõe, rádio é liberado na forma de gás radônio no ar. O gás radônio decai rapidamente, e isso produz chumbo-210 e polônio-210, que são metais altamente radioativos. O rádio também é encontrado em fertilizantes de fosfato frequentemente usados no cultivo agrícola de tabaco. Conforme o rádio no solo libera gás radônio, partículas minúsculas de chumbo e polônio são liberadas, essas partículas são transportadas para a superfície das folhas de tabaco se anexando ao pó. Folhas de tabaco também são cobertas com milhares de pêlos finos. Estas partículas radioativas de grudam aos cabelos e são assim carregadas do campo para os pulmões dos fumantes. Chumbo-210 e polônio-210 não se misturam com água, portanto eles não são removidos durante a limpeza e processo de fabricação de cigarros. [28]

Quando os pesquisadores da Universidade de Heidelberg (Faculdade de Medicina do Dr. Warburg) analisaram 46 marcas de cigarros fumados comumente na Alemanha, China, Rússia, Índia e Canadá, eles testaram para vários metais pesados e encontraram quantidades diferentes de cada metal, dependendo do país de produção. Embora os cigarros em cada país teve níveis distintos de certos metais, os cigarros provenientes da China foram os piores em geral. Os cigarros chineses tinham 5x o cádmio em comparação com os cigarros da Índia, e 3x o chumbo de todos os outros países. Os cigarros alemães também testaram com níveis mais elevados de crômio. Os cigarros canadenses mostraram a ser os mais limpos com menores concentrações globais. Cigarros canadenses foram especialmente baixos em cobre e mercúrio. [29]

Quando falamos sobre estes metais pesados entrando em seu corpo, estamos falando de pequenas quantidades. Mas há dois problemas principais. Primeiro, eles podem se acumular ao longo do tempo, e eles também podem causar mais danos em combinação com outras toxinas em seu corpo. O chumbo e o mercúrio são um bom exemplo disso. Em primeiro lugar, a exposição ao chumbo pode vir de várias fontes, não apenas da fumaça do cigarro. É uma das toxinas comuns encontradas em tintas antigas, vidro de cristal, e muitos outros produtos de plástico barato.

Mercúrio também é encontrado em muitos outros lugares como em frutos do mar e lâmpadas fluorescentes, e para obturação dentária e vacinas médicas. Vamos falar sobre muitas outras fontes de chumbo e mercúrio no Capítulo 12. ***Chumbo ou mercúrio por si só podem causar muitos problemas que vão de problemas neurológicos à danos em órgãos. Mas quando os pesquisadores combinaram estas duas toxinas, a toxicidade aumentou 100 vezes.*** Aqui vai como eles descobriram isso. Primeiro eles encontram uma dose de mercúrio que matou 1% dos ratos de teste que foram expostos. Então eles fizeram o mesmo com o chumbo... então 1% dos ratos morreram de uma pequena quantidade de chumbo. Mas quando eles combinaram essas duas pequenas quantidades de uma vez, 100% dos ratos morreram! [30]

Os metais pesados são, também, intimamente relacionados à formação do cancer. Aqui está uma citação sobre o mercúrio de um livro chamado *Medicina de Sobrevivência* pelo Dr. Mark Sircus, OMD.

“De acordo com as observações feitas pelo Dr. Yoshiaki Omura, um pesquisador médico reconhecido internacionalmente, todas as células cancerosas têm mercúrio nelas. Já que o mercúrio é a segunda substância mais tóxica do planeta, a sua presença fornece um fator forte de início para interromper a função da célula ... Uma vez que o mercúrio ataca as células elas se tornam prejudicadas em sua capacidade de desintoxicar e se nutrir, porque o mercúrio sufoca o mecanismo intracelular respiratório.” [31]

Este mercúrio encontrado em todas as células cancerosas, fere a célula de uma maneira que ela não pode mais produzir energia corretamente. De acordo com o trabalho do Dr. Warburg, uma vez que isso acontece, a célula não pode mais formar energia usando oxigênio. Assim, em vez disso ela começa a usar açúcar. Isto é o que as torna cancerígenas. Qualquer coisa que possa prejudicar a respiração celular e aumentar a fermentação pode causar uma célula a se tornar cancerosa. Toxicidade de metais pesados é uma dessas coisas. Felizmente, isto pode ser facilmente corrigido com muitos métodos de desintoxicação. Nós estaremos aprendendo a fazer isso no Capítulo 13.

Todas essas informações sobre as toxinas ambientais podem ser um pouco aterrorizante para você, mas não se preocupe. Evitar esses produtos químicos tóxicos e venenos é mais fácil do que você pensa. Todos nós estamos expostos a muitas toxinas todos os dias. Tudo o que você deve fazer é constantemente desintoxicar o seu corpo. É realmente muito simples. Combine a desintoxicação com a nutrição necessária para o funcionamento adequado das células e suas chances de ter cancer vão cair drasticamente.

Açúcar, Carboidratos, e Cancer

O açúcar pode ser outro fator que promove o crescimento do cancer. Açúcar (glicose) é uma substância que é utilizada pelo seu organismo para combustível. Mas se o seu corpo já está em maior risco de cancer, o açúcar piora a situação. Apesar de estarmos falando de glicose, em especial, os carboidratos na dieta irão eventualmente ser convertidos em glicose. Pelo contrário, gorduras e proteínas também são usadas pelas células para produzir energia. Mas elas usam uma via química diferente do que o açúcar. **O fato é que as células normais podem viver apenas com proteínas e gorduras, mas as células cancerosas não. Eles precisam de glicose para crescer.**

Assim, no momento em que um tumor de cancer se desenvolveu mesmo um pouco, maiores quantidades de açúcar e carboidratos em geral podem torná-lo pior. E um tumor de cancer começa muito antes de que você possa vê-lo ou senti-lo. No momento em que você já consegue ver um tumor, geralmente já vem crescendo há muito tempo.

A idéia de que o cancer ama o açúcar não é um mistério. Na verdade, isso é muito bem conhecido na ciência. Houve um artigo publicado em 2005 no *Notícias dos EUA e Relatório Mundial (EUA News & World Report)*, que fala sobre isso. O artigo é chamado “A Conexão de Insulina”, e foi escrito por Brenda Goodman. O artigo afirma:

“...As células cancerosas têm seis a dez vezes o número de receptores de insulina... Então, se hormônio extra atinge uma célula cancerosa pré-existente, torna uma coisa ruim muito pior... ‘Para o cancer, a insulina é como jogar gasolina no fogo’, diz Pamela Goodwin, diretora do *Centro de Cancer da Mama Koffler Marvelle no Hospital Monte Sinai em Toronto.*”

Toda vez que você come açúcar e carboidratos em geral, os seus níveis de insulina aumentam. Isso permite que a célula absorva a glicose para combustível. Mas isso também ajuda o crescimento do cancer porque eles têm mais receptores de insulina do que células normais. **Isto novamente apoia as descobertas de cancer do Dr. Warburg.**

Mas isso também ajuda o cancer a crescer, porque eles têm mais receptores de insulina do que o normal. Então, se o cancer ama o açúcar, não iriam os diabéticos ter cancer mais facilmente devido ao seu açúcar elevado no sangue? Sim, eles têm! Aqui estão algumas citações de duas revistas médicas importantes. [32]

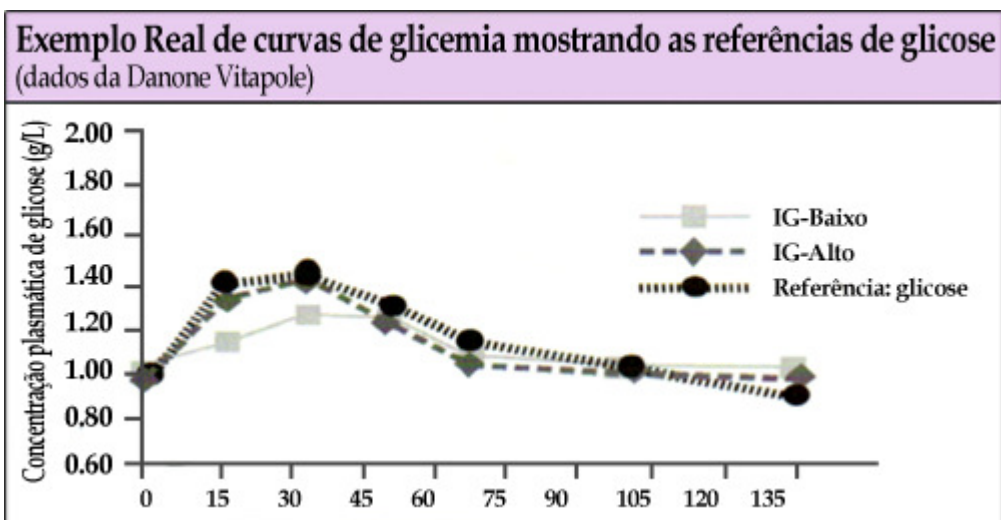
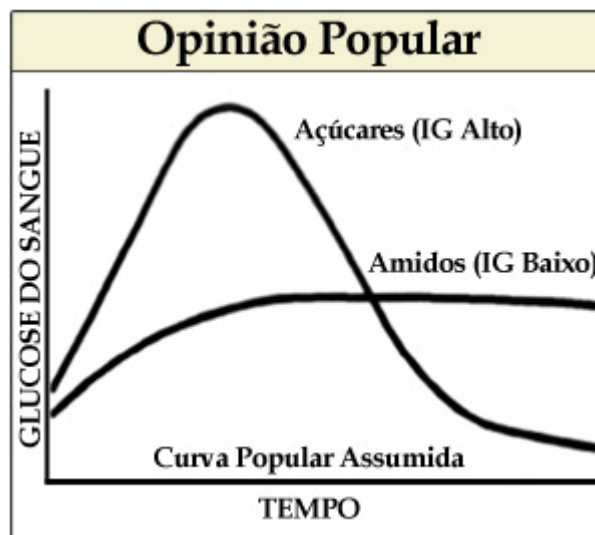
“O grupo com a glicose de jejum maior teve maior morte de todos os cancers combinados.”

“Por categoria de tipo de cancer, a associação foi mais forte para o cancer pancreático... Associações significativas também foram encontradas para cancer de esôfago, fígado, cólon / reto, pâncreas e ducto biliar em homens e do fígado e do cerviz nas mulheres, e houve tendências significativas com o nível de glicose para todos os tipos de cancer.”

“Das 26.437 mortes totais por cancer em homens e mulheres, 848 (3.2%) foram estimadas como atribuíveis a ter um nível de glicose de jejum de 90mg/dl.”

Nestes estudos, os pacientes de cancer mais graves tinham níveis mais elevados de açúcar no sangue. As pessoas que tinham açúcar no sangue em níveis normais em jejum só foram 3.2% dos pacientes no estudo! Então, por que é isso e como isso funciona? A pesquisa do Dr. Warburg explica este fenômeno em seu trabalho? Claro que sim!

Muitas pessoas pensam que comer mais carboidratos complexos não aumenta o açúcar no sangue como o açúcar. Muitos diabéticos tentam controlar o açúcar no sangue seguindo o “Índice Glicêmico”. Abaixo é uma lista que classifica carboidratos pela rapidez com que eles “se transformam em açúcar” quando você comê -los. Diabéticos são informados, por exemplo, que um refrigerante queima muito rápido e causa um aumento rápido de açúcar no sangue. Isto é definitivamente verdade, mas os diabéticos também são ditos que comer um carboidrato complexo como pão integral queimará mais lentamente e não aumentará o açúcar no sangue como um refrigerante. ***Embora os carboidratos complexos são melhores para sua saúde, pois eles contêm mais nutrientes, muitos estudos têm mostrado que o índice glicêmico não é confiável.*** Na realidade, ***presume-se*** que os carboidratos complexos queimam mais lentamente do que o açúcar. ***Experiências reais mostram que há muito pouca diferença entre o açúcar e o pão integral quando se trata de como os seus níveis de açúcar no sangue são afetados.*** Estes dois gráficos abaixo mostram os resultados reais de experiências, e o que as pessoas normalmente assumem sobre como os carboidratos são queimados em seu corpo.



Como você pode ver a partir desta experiência, não importa se foi açúcar ou um carboidrato complexo, houve um grande aumento do açúcar no sangue. Houve apenas uma pequena diferença entre esses dois alimentos. [33] Muitas pessoas vão dizer também que se você comer um carboidrato simples como o açúcar, você deve combinar com proteínas e gorduras para evitar um aumento de açúcar no sangue. Mas isso também tem se mostrado a ser incorreto de acordo com um estudo publicado no *Jornal Britânico de Nutrição*, em 2004. De acordo com este estudo:

“...Nenhuma associação foi encontrada entre os dados simulados e medidos de IG [Índice Glicêmico]... não houve associação entre o IG e II [a quantidade de insulina generada] ... Em

conclusão, os resultados atuais apresentados mostram que o IG de refeições mistas calculadas, pelos valores da tabela não predizem o IG medido...” [34]

O que esses estudos nos dizem é que os carboidratos causam o nível de açúcar no sangue a subir de uma forma muito semelhante, não importando se eles são simples (como açúcar) ou complexos (como arroz integral). Isso nos diz que devemos ser cuidadosos com quanto carboidratos comemos em geral. Isso é muito importante quando tentando prevenir e se curar do cancer. Uma dieta rica em carboidratos não é uma boa idéia, mas o açúcar é o pior.

De acordo com Warburg, células saudáveis normais podem produzir energia com açúcar, gorduras e proteínas com o uso de oxigênio. Mas, a fim das células cancerosas fazerem energia com menos oxigênio, elas aumentam a sua capacidade de fermentar açúcar. Então, as pessoas com diabetes que têm níveis de açúcar no sangue mais elevados, em geral, estão em maior risco. Dr. Warburg também falou sobre a velocidade de seu fluxo sanguíneo, porque sangue mais lento cria uma menor oxigenação para as células. Segundo o Dr. Warburg:

“Para prevenir o cancer é, portanto, primeiramente proposto manter a velocidade do fluxo sanguíneo tão alto que o sangue venoso ainda contém oxigênio suficiente, e segundo, para manter a alta concentração de hemoglobina no sangue...”

Fluxo de sangue lento contém menos oxigênio no momento em que ele viaja através do corpo. Quando você olha para um livro de medicina, você vai encontrar um termo chamado “glicosilação”. Isto descreve a glicose aderando a sua proteína do sangue. ***Isso significa que o açúcar e alimentos ricos em carboidratos, em geral, causam o seu sangue a se tornar pegajoso e mais lento. Isto significa que a quantidade de oxigênio que viaja para suas células vai desacelerar. Isso causa uma situação que promove o cancer.***

O álcool também é algo que deve ser evitado em geral. O uso pesado de álcool é especialmente ruim quando combinado com o tabagismo. Nós já falamos sobre o aumento da toxicidade que acontece quando as toxinas são combinadas. Isto é o que parece acontecer com o álcool e o tabaco também. Mas o álcool é um problema porque também afeta o equilíbrio de açúcar no sangue. Nós já aprendemos que o açúcar no sangue pode promover o crescimento do cancer. Mas níveis muito baixos de açúcar no sangue também é perigoso para o seu corpo, especialmente o seu cérebro. Se você está comendo proteínas de qualidade, gorduras, e carboidratos de alto valor nutritivo vindo de verduras, você não precisa se preocupar sobre o seu açúcar no sangue. Comendo desta maneira irá manter o açúcar do sangue estável e na faixa

correta. Mas quando você ingere quantidades maiores de álcool, muitas vezes, o açúcar no sangue pode ficar fora de controle em ambos os sentidos... muito alto e muito baixo.

O seu açúcar no sangue pode cair muito depois de beber muito álcool. Isso pode acontecer mesmo se você comer uma boa refeição antes de beber. O seu corpo tem que metabolizar o álcool no corpo, por isso ele tem dificuldades em fazer a glicose. O álcool também pode interferir com os hormônios que mantêm o açúcar no sangue equilibrado. O alcoolismo crônico também tem sido associado com altos níveis de glicose no sangue. O abuso crônico de álcool pode reduzir a resposta do organismo à insulina. Isto também pode causar intolerância à glicose em indivíduos saudáveis e alcoólatras com cirrose hepática. Nós já sabemos como o açúcar no sangue pode influenciar o cancer por isso é melhor evitar beber demais. Se você decidir beber é melhor beber um pouquinho de cada vez. Uma das melhores coisas que você pode fazer para evitar os danos do fígado também é tomar um suplemento chamado “cardo de leite” (milk thistle). Esta erva contém uma substância chamada Silimarina e tem sido provada a prevenir danos ao fígado. Pode ser muito benéfico tomá-la se você bebe álcool.

Então nós explicamos como comer grandes quantidades de carboidratos faz seu sangue correr mais grosso e mais lento. O sangue mais lento tem menos oxigênio depois de circular por todo seu corpo. Isso pode favorecer o cancer, ***mas também pode fazer uma biópsia mais perigosa. Se você acredita que você realmente possa ter cancer, considere utilizar os métodos neste livro por 1 ou 2 semanas antes de fazer uma biópsia.*** Quando as células são retiradas de um tumor canceroso em um procedimento de biópsia, há uma pequena chance que isso possa causar o tumor a se espalhar. [35] Isso é raro, mas aconteceu e foi registrado em revistas médicas. Devido a esta possibilidade, é importante que você proteja seu corpo em todos os sentidos. De acordo com o trabalho do Dr. Warburg, os poucos casos de metástase do tumor causados por biópsia podem ter ocorrido por causa do sangue lento e pegajoso do paciente. Devido a isso, é mais fácil para as células cancerígenas grudarem, e colonizarem em outras partes do corpo depois de serem liberadas pelo procedimento de biópsia. A metástase do tumor é o aspecto mais perigoso de cancer. Segundo o Dr. Weinberg, o famoso biólogo molecular:

“Dos pacientes que sucumbem ao cancer, menos de 10% morrem devido a tumores que continuam a crescer no mesmo local onde eles originalmente se enraizaram. Na grande maioria dos casos, os assassinos são as metástase-colônias de células cancerosas, que deixaram o tumor primário original, e se estabeleceram em outras partes do corpo. São esses migrantes, ou melhor, a novos tumores que eles plantaram, que geralmente causam a morte.” [36]

A idéia de que o sangue mais fino, se movendo mais rápido, reduz as chances de cancer tem sido demonstrada ao longo da história médica. Mesmo em 1958, o Dr. Summer Wood mostrou que você pode eliminar 80% das mortes por cancer apenas com a eliminação de coágulos sanguíneos. [37] Em 1997, o autor Ross Horn escreveu sobre um estudo que provou essa idéia novamente. Ele afirma:

“...O Dr. L. Michaels do Canadá argumentou que, se nenhum coágulos fossem permitidos de se formar, então a metástase de um tumor primário não poderia ocorrer, e que as pessoas apenas com cancer primário estariam neste caso em uma situação muito mais segura. Isto ele provou a ser o caso. Ele estudou o histórico médico de um grande número de pacientes de doença cardíaca e acidente vascular cerebral (AVC) mantidos em tratamentos permanentes com medicamentos anti-coagulantes para proteger a sua circulação de sangue, para verificar a incidência de mortes por cancer entre eles, e descobriu que a incidência era apenas um-oitavo do número esperado. O estudo abrangeu o equivalente a 1569 anos do paciente e não houve um único caso de morte por metástase de cancer no grupo.”

Este estudo incrível mostrou que diluentes de sangue impediram imensamente a metástase do cancer! Mas tomar uma aspirina por dia ou diluente de sangue não é o melhor caminho. Existe uma forma natural de fazer isso, e é realmente superior. ***Ao comer os corretos ácidos graxos essenciais, e limitar a sua ingestão de açúcar, você pode facilmente manter o seu sangue bem e fino.*** Isto é melhor do que uma aspirina diariamente. A aspirina pode ter efeitos secundários perigosos a longo prazo. Mesmo os médicos que recomendam a aspirina para pacientes de coração sabem que ela aumenta a chance de um vaso sanguíneo explodir dentro de seu cérebro! Esta pesquisa foi publicada no *Jornal da Associação Médica Americana* em 1998. [38] Tudo o que você aprenderá neste livro já irá manter o seu sangue fino e bem oxigenado, se você seguiu-o corretamente.

Portanto, se você está tentando evitar ou curar o cancer, você deve ter cuidado com o açúcar e alimentos ricos em carboidratos. Você vai aprender mais sobre como fazer isso ao longo do livro.

Alimentos que Promovem Cancer

A Segunda causa mais comum do cancer resulta da ingestão de gorduras trans e ácidos graxos alterados em nossos alimentos. Estas são as promotoras de cancer mais importantes que devem ser evitadas. Essas gorduras altamente processadas começaram a serem produzidas no início de 1900. Isso aconteceu perto do tempo em que a taxa de cancer começou a aumentar na década de 1920. Embora existam muitas outras causas secundárias do cancer, esta é a única

que tem causado a maior parte da explosão do cancer. E estas outras causas são muito mais antigas, por exemplo, vírus tem existido desde antes da humanidade, o homem sempre comeu carne, e os vulcões sempre produziram mercúrio, mas as gorduras processadas como gorduras trans, e óleos hidrogenados só surgiram no início de 1900. Na verdade, o processo de hidrogenação de óleo foi patenteado em 1911, e isto criou gorduras trans para as empresas de alimentos. Existe uma correlação definida aqui.

Uma dieta normal é constituída por diferentes tipos de óleos e gorduras. Mas os que nós estamos interessados no momento são chamados de “Ácidos Graxos Essenciais”. Estas gorduras são chamadas essenciais porque seu corpo não consegue fabricar elas. Você deve obter elas a partir dos alimentos que você come. Estes AGEs incluem ácidos graxos essenciais Ômega 3 e Ômega 6, e cada um tem algo que chamamos de “óleos fundacionais” e também “óleos derivados”. Óleos Fundacionais são como materiais de construção. Isto é o que seu corpo usa para fazer “óleos derivados” quando ele precisa. Por exemplo, o óleo essencial Ômega 3 é a chamado “ALA”, Ácido Alfa Linolênico. Seu corpo pode usar este ALA para produzir óleos derivados de Ômega 3 chamados EPA (Eicosapentaenóico) e DHA (Ácido Docosahexaenóico), que é o que as pessoas estão tomando em suplementos de óleo de peixe. Para óleos Ômega 6, seu corpo utiliza o óleo fundacional chamado AL, Ácido Linoleico, para fazer óleos derivados como o GLA (Ácido Gama-Linolênico) e CLA (Ácido Linoléico Conjugado, ou Conjugated Linoleic Acid em Inglês).

Estes AGEs (ácidos graxos essenciais) têm muitas funções diferentes além de serem combustível para o seu corpo. Uma delas é a de regular a inflamação e anti-inflamação no seu corpo. Esta função é muito importante. Vamos saber mais sobre isso no Capítulo 11. ***Mas uma das funções mais importantes desses ácidos graxos é que eles permitem a transferência de oxigênio do sangue para dentro da célula.*** Esta função do AGE é muitas vezes esquecida na ciência médica e é extremamente importante quando se trata de prevenção e tratamento do cancer.

Quando as pessoas são ensinadas ciências básicas, elas são ditas que o oxigênio vai entrar na célula quando ele é consumido. Mas elas não são ensinadas que um defeito de gordura na parede celular pode diminuir a transferência de oxigênio. Este fato é bem conhecido nas ciências médicas. Na verdade, ele é bem citado nos livros deles. Mas a importância disso é muitas vezes esquecida. Aqui estão alguns excertos de um livro de bioquímica famoso.

Bioquímica Ilustrada do Harper, 26ª edição, 2003, pgs. 191 e 418:

“Ácidos graxos essenciais são encontrados nos lipídios estruturais [gorduras] da célula, muitas vezes na posição 2 dos fosfolipídeos, e estão preocupados com a integridade estrutural da membrana mitocondrial [mitocôndria é o local onde o oxigênio é utilizado para produzir energia].”

“Gases como o CO₂, oxigênio e nitrogênio - moléculas pequenas com pouca interação com solventes - facilmente se difundem através das regiões hidrofóbicas [base de gordura] da membrana.”

Estas citações, basicamente, dizem que as paredes celulares são feitas com ácidos graxos diversos, e que os gases como oxigênio entram nas células através dessas áreas. Também é sabido que a falta de AGEs, causa problemas na geração de energia. Aqui está uma citação de uma revista científica chamada *Nutrição Humana - Nutrição Clínica*.

“...deficiência de AGE em animais de laboratório causa o desacoplamento da oxidação e fosforilação.” [39]

Então, estas gorduras boas aumentam oxigenação para as células, mas ácidos graxos processados e danificados diminuem a oxigenação para a célula. Essas gorduras processadas foram amplamente introduzidas ao mesmo tempo na explosão de cancer em 1920 e comendo estas gorduras ruins é a causa secundária do cancer mais importante.

Alguns membros da comunidade médica tem conhecido sobre essas gorduras que causam cancer por um longo tempo. O *Jornal de Cancer Americano*, publicou em 1939 um artigo chamado “Óleos hidrogenados associados com o aumento de cancer de pele”! Este artigo mostrou que gorduras trans de óleos hidrogenados de algodão aumentou as taxas de cancer. Outro artigo publicado na *Pesquisa do Cancer*, em 1975, foi chamado de “A Ligação de Transfats ao Cancer.” Este estudo também encontrou uma ligação direta dessas gorduras ruins ao aumento do cancer! Mas mesmo com todo esse conhecimento, “especialistas em saúde” têm há anos dito às pessoas para evitar a manteiga verdadeira e em vez comer a margarina! **A manteiga orgânica, verdadeira e pura, é muito boa para você nas quantidades corretas... gorduras danificadas e processadas como a margarina causam cancer.** Não há dúvida sobre isso! Os dados sobre a explosão do cancer após a década de 1920 com a introdução de gorduras processadas apoia claramente este fato.

As gorduras encontradas em fontes animais, sementes e nozes são necessárias para a estrutura e função da parede celular. Mas estes tipos de gorduras essenciais são destruídas por muitos dos processos industriais que são utilizados para processar alimentos. O simples processo de cozinhar, ou mesmo aquecer acima de 170 graus danifica essas gorduras delicadas. Muitos dos métodos utilizados para extrair os óleos das sementes e nozes superaquecem elas no processo. Então, quando tomando um suplemento, somente óleos de alta qualidade, pressionados a frio são recomendados. Falaremos mais sobre isso no Capítulo 11.

Então, novamente, gorduras defeituosas, como tratadas com calor e gorduras trans, criam paredes celulares defeituosas. Isso diminui a oxigenação no interior das células levando ao cancer. Vamos falar sobre porquê e como gorduras trans são feitas. As companhias de alimento processam suas gorduras e óleos para aumentar a vida útil de seus alimentos. Isto é feito assim para que os lucros possam ser mantidos. Mas isso vem com um grande custo a nossa saúde. Muitos dos óleos que comemos normalmente são muito reativos ao oxigênio. Esta reação é a razão pela qual muitos óleos se tornam rançosos com muita facilidade. Isso acontece através de um processo chamado “oxidação”. Mas essa reatividade também permite que o oxigênio entre na célula, como você verá mais tarde.

As companhias de alimentos alteram estes óleos naturais através de um processo chamado de hidrogenação. Isso muda a sua estrutura em algo chamado de “gordura trans”. Essas gorduras trans não reagem muito com o oxigênio por isso elas não se estragam muito facilmente. É por isso que você pode deixar a margarina fora da geladeira por vários meses antes que ela se torne ruim. Na verdade, quando você fala com um engenheiro de plásticos, ele irá lhe dizer que a margarina é muito mais estruturada como o plástico de baixa qualidade! Mas, assim como as gorduras boas que você come, seu corpo usa estas gorduras defeituosas para construir suas paredes celulares. Com o tempo, mais e mais de suas paredes celulares tornam-se defeituosas. Isto torna muito difícil para o oxigênio entrar na célula, causando as suas células a crescerem cancerosas. Você está basicamente sufocando suas células.

Então, quanto desta gordura trans é necessária para danificar o seu corpo? Não muita...! ***Mesmo os alimentos que contêm apenas uma percentagem muito pequena de gorduras trans podem ser muito prejudiciais.*** Pense nisto desta maneira. Cientistas calcularam que uma colher de sopa de margarina com 1% de gordura trans contém cerca de 100.000 moléculas de óleos defeituosos, para cada célula do seu corpo! Isso é apenas 1 colher de sopa! Muitas pessoas comem muito mais do que isso. Há também muitas margarinas que são rotuladas como 0 gramas de gordura trans. Mas na América, por exemplo, a lei permite que qualquer coisa abaixo de 0,5 gramas seja rotulada como 0 gramas. Como você já sabe, 0,5 gramas ainda pode fazer muito dano. Alguns especialistas em lipídios (gordura) encontraram que, nos últimos 20 anos, a pessoa média comeu 25% de seus óleos como gorduras trans! [40]

Ácidos graxos Ômega 6 em coisas como o óleo de milho também são muito sensíveis ao aquecimento. Além de todas essas gorduras trans processadas, também comemos bastante ácidos graxos que são danificados pelo cozimento. Coloque todas essas gorduras defeituosas juntas ao longo do tempo, e você tem uma receita perfeita para o cancer. Comer muito poucas

gorduras saudáveis, e comer gorduras trans danificadas em excesso é um dos promotores principais de cancer.

Quando você adiciona as proporções corretas de óleos Ômega 6 e 3 de qualidade, não processados, as suas chances de ter cancer é muito menor. A comunidade científica tem sabido disto há muito tempo. Mas algumas informações não se “popularizam” quando não há dinheiro a ser feito a partir da informação. Mesmo em 1985, já se havia conhecimento disto. Aqui está uma citação de um artigo publicado em Agosto de 1985 chamado “*Gorduras Alimentares e Cancer.*” Este foi publicado em uma revista chamada *Hipótese de Medicina*. Ele diz:

“Em contraste, os ácidos graxos essenciais e seus derivados têm sido demonstrados a ter efeitos supressivos potentes de proliferação em células malignas em cultura... Tem sido repetidamente demonstrado que os AGEs e metabólitos dos AGEs suprimem a proliferação de uma ampla gama de células malignas em cultura.”

Esta citação diz basicamente que AGEs foram repetidamente demonstrados a parar ou desacelerar o crescimento do cancer.

Aqui estão algumas citações de estudos modernos que mostram a mesma coisa. Todos estes estudos foram publicados em revistas científicas respeitáveis. Vamos fornecer um resumo rápido abaixo de cada citação.

“A adição de LA e GLA a regimes terapêuticos disponíveis pode valer a pena considerar no tratamento do cancer.” [41]

Resumo: A adição de Ômega 6 fundacional e óleos derivados deve ser considerada quando tratando de cancer.

“Maspin é um supressor tumoral recentemente identificado e tem um profundo efeito sobre a motilidade celular... Conclui-se que o GLA, um membro da série Ômega-6 de AGE, regula elevando a expressão de maspin, que está associada com uma redução da motilidade das células cancerosas.” [42]

Resumo: Algo chamado maspin foi encontrado a reduzir os tumores e GLA (o óleo derivado de Ômega 6) foi encontrado a aumentar maspin, o que diminuiu o cancer.

“Uma quantidade considerável de dados experimentais, clínicos e epidemiológicos indicam que as gorduras dietéticas desempenham um papel na tumorigênese do trato urinário... Em outras populações celulares, AGEs são benéficas como nutrientes preventivos e terapêuticos para o tratamento de cancer.” [43]

Resumo: Uma série de pesquisas mostram que as gorduras alimentares estão relacionadas com o crescimento do cancer do trato urinário. E ácidos graxos essenciais (AGEs) são benéficos para prevenir e tratar o cancer.

“Alguns membros dos ácidos graxos essenciais são conhecidos por terem funções anticancer... foi estabelecido nos últimos anos que algumas dessas propriedades anticancer são através do efeito desses ácidos graxos sobre as propriedades adesivas das células cancerosas, incluindo a adesão da célula-célula e célula-matriz... AGEs como um grupo de novos agentes, são capazes de regular a função adesiva de células de cancer e, portanto são de importância clínica.” [44]

Resumo: Alguns AGEs são conhecidos por terem efeitos anticancerígenos. Eles podem ser anti-cancer, porque eles afetam a habilidade das células cancerosas de se unir e manter o tecido conjuntivo. Este efeito anticancerígeno é importante para fins clínicos.

Aqui está uma citação dada por Carmia Borek da *Escola de Medicina da Universidade Tufts*. Esta foi apresentada em uma conferência médica internacional em Xangai, na China, em 2002.

“Os resultados mostraram que EPA e DHA inibiram a transformação radiogênica quando administrados 2 semanas antes e depois do tratamento de radiação por 80-100%.”

Resumo: Quando os pacientes foram dados óleos derivados de Ômega 3 duas semanas antes da radioterapia, houve uma redução de 80-100% nos tumores de cancer causados pelo tratamento de radiação, uma vez que a radiação em si provoca o cancer.

Como você acabou de aprender, estes óleos impedem o dano celular causado pela radiação. É este mesmo efeito protetor que irá ajudar a prevenir o cancer. **Porém é importante ter e manter uma quantidade suficiente de antioxidantes no corpo para evitar que estes óleos se tornem rancidos em seu corpo.** Vamos aprender mais sobre isso no Capítulo 11. O seu corpo é muito forte, ele só precisa dos materiais corretos. Muitas vítimas de cancer não são ditas estas coisas quando elas estão sendo tratadas de cancer. Estes óleos são muito importantes para a função correta das células e são necessários na dieta de todas as pessoas. Eles são especialmente importantes para aqueles passando por quimioterapia e radioterapia. Mas o mais

importante é tomar esses AGEs e evitar as gorduras trans e danificadas para prevenir o cancer!
Você vai aprender exatamente como idealmente tomar esses óleos para a prevenção do cancer.

Resumo do Capítulo 8

- A falta de criação de energia normal com base no oxigênio no interior da célula é a principal causa de cancer. Isso pode ser causado por muitas coisas diferentes, por isso, há *muitos promotores secundários* do cancer.
- O que muitos médicos e pesquisadores consideram como “causas de cancer” são na verdade promotores secundários do cancer.
- Quanto mais você evita a causa principal do cancer, mais seu corpo será capaz de lutar contra os promotores secundários do cancer.
- Quando as células têm o material adequado e condições para funcionar corretamente, o crescimento do cancer não é provável.
- Infecções virais crônicas podem ser causas secundárias de cancer. Mas muitas das afirmações recentes de que o HPV (Vírus do Papiloma Humano) é a causa do cancer de colo uterino e cancer não são corretas. Isto é apoiado por evidências médicas.
- Estatísticas para o HPV e a conexão com o cancer cervical são mal interpretadas. Estas são promovidas para o público, assim como as estatísticas de fumar e o cancer.
- O jornal *The Sunday Times* (Jornal de Domingo) de Londres reportou que falsificar e manipular estudos científicos é muito comum na comunidade científica. Isto é especialmente comum nas ciências médicas e farmacêuticas, onde os pesquisadores estão particularmente dependentes da indústria farmacêutica para o financiamento.
- 46% dos cientistas nesta pesquisa, disseram que eles têm visto os seus colegas se envolverem em práticas corruptas de investigação. Apenas 2% admitiram a fazer isso.
- A maioria das pessoas tem sido encontradas com infecções virais de baixo nível como Citomegalovírus Humano (HCMV). Essas infecções podem causar

tecidos a segurar quantidades anormalmente elevadas de metais pesados. Para resultados ótimos esse tipo de vírus deve ser eliminado antes de utilizar outros métodos de desintoxicação.

- Estes vírus de baixo nível também colocam mais estresse em seu sistema imunológico em geral.
- Fumar é uma causa secundária do cancer, e não primária.
- Além de aumentar a carga tóxica no seu corpo, o fumo também reduz a quantidade de oxigênio que pode entrar em suas células.
- De acordo com Dr. Warburg, oxigênio baixo na célula é uma causa principal de cancer. O cancer de pulmão é um dos cancers mais difíceis de tratar, porque é necessário um cancer muito forte para viver no pulmão que já é altamente oxigenado.
- Cancers de boca e de garganta também são muito difíceis de tratar. Essas áreas são especialmente perto de muitas estruturas importantes do corpo, assim tratamentos como a radiação podem causar muitos efeitos colaterais.
- Devido a estas coisas, é muito importante priorizar a prevenção do cancer.
- A exposição a produtos químicos tóxicos é outra causa secundária do cancer porque fere a respiração celular. A maioria das pessoas estão expostas a vários tipos de toxinas. Muitas toxinas são muito mais tóxicas quando combinadas.
- Pesquisadores têm encontrado que cigarros de países diferentes têm quantidades diferentes de toxinas de metais pesados.
- Pesquisadores têm encontrado que todas as células cancerosas têm mercúrio nelas.
- Uma vez que as células se tornam cancerosas, alta ingestão de açúcar e carboidratos promove a sobrevivência e crescimento da célula cancerosa.
- Células de cancer têm muito mais receptores de insulina do que células normais. A insulina é liberada quando você come açúcar ou carboidratos.
- Pesquisadores têm encontrado que os diabéticos têm taxas muito mais altas de cancer. Quanto maior os níveis de açúcar no sangue deles, maior a taxa de morte.
- A conexão entre açúcar no sangue e cancer é explicada perfeitamente pela pesquisa do Dr. Warburg.

- Todos os alimentos que são ricos em carboidratos vão aumentar o seu açúcar no sangue e níveis de insulina. Diabéticos usam o “índice glicêmico” para diferenciar entre os carboidratos simples (como açúcar), e carboidratos complexos (como pão integral).
- Muitos estudos já mostraram que o índice glicêmico não é correto. Estes estudos mostraram que o açúcar no sangue ainda aumenta drasticamente com carboidratos complexos também.
- Células normais podem produzir energia com açúcar, gorduras e proteínas. As células cancerosas precisam do açúcar para sobreviver.
- Açúcar no sangue também causa o seu sangue a ser mais pegajoso, mais grosso e mais lento. Isso pode diminuir a oxigenação do sangue porque ele viaja mais lentamente em torno de seu corpo. Baixa oxigenação do sangue pode causar células a se tornarem cancerosas ao longo do tempo.
- O uso abusivo de álcool regularmente causa o açúcar do seu sangue a ser muito baixo quando você bebe, e muito alto quando você não está bebendo. Isso deve ser evitado.
- Quando você obtém uma biópsia de um tumor de cancer, há uma pequena chance de que o cancer possa se espalhar para outras partes do seu corpo. O sangue que é mais pegajoso, grosso e lento pode aumentar as chances disso.
- Apenas 10% dos pacientes com cancer morrem de um tumor no local original. 90% morrem de propagação/metástase.
- Um pesquisador descobriu que diluir o sangue diminuiu consideravelmente o risco de cancer.
- Ao seguir as orientações deste livro, o seu sangue será naturalmente mais fino e mais oxigenado.
- A causa secundária mais comum e importante do cancer é gorduras trans, e outros ácidos graxos danificados em nossos alimentos. Isto é especialmente importante quando você não tem quantidade suficiente dos ácidos graxos essenciais não danificados em seu corpo.
- A explosão das taxas de cancer em 1920 corresponde perfeitamente com o aumento de gorduras trans e ácidos graxos danificados da produção de alimentos processados. Isto também suporta as descobertas do Dr. Warburg sobre o cancer.

- Ácidos graxos essenciais são importantes porque o seu organismo não produz eles. Isto inclui os ácidos graxos Ômega 6 e Ômega 3.
- Dos ácidos graxos Ômega 6 e Ômega 3, existem os “óleos fundacionais” e os “óleos derivados.” Os “óleos fundacionais” são os mais importantes porque o corpo pode usá-los para fazer os óleos “derivados” conforme necessário.
- O óleo fundacional Ômega 6 é chamado Ácido Linoléico (LA). O corpo usa ele para fazer óleos derivados como o Ácido Gama-linolênico (GLA).
- O óleo fundacional Ômega 3 é chamado Alfa-ácido-linolênico (ALA). O corpo usa ele para fazer os ácidos eicosapentaenóico (EPA) e docosahexaenóico (DHA)
- Por exemplo, o óleo de peixe tem os derivados de Ômega 3 EPA e DHA. O óleo de linhaça também é um Ômega 3 mas ele é o óleo fundacional que você deve tomar.
- Ácidos graxos essenciais têm muitas funções importantes no corpo e são muitas vezes esquecidos pelas ciências médicas.
- Estes ácidos graxos essenciais são colocados em suas paredes celulares. Eles permitem que o oxigênio entre na célula para ser usado na criação de energia.
- Quando você não tem esses AGEs em seu corpo, você começa a ter problemas de respiração celular. As gorduras trans são gorduras defeituosas que também são usadas na parede celular. Mas essas gorduras danificadas não atraem o oxigênio dentro da célula, assim você acaba com uma parede celular defeituosa.
- Gorduras trans têm sido associadas ao cancer em vários estudos ao longo da história.
- Estes gorduras trans devem ser totalmente evitadas. Margarina é uma fonte comum e nunca deve ser usada. A manteiga natural orgânica é uma opção muito melhor.
- Ácidos Graxos Essenciais são muito delicados. Qualquer aquecimento acima de 170 graus irá danificá-los. Métodos inadequados de extração de óleos também danificam essas gorduras. Muitos dos óleos de cozinha e fritura usados popularmente são óleos de Ômega 6 danificados.
- Por isso, seu corpo necessita de ser suplementado com óleos de sementes de alta qualidade, pressionados a frio com as proporções corretas de Ômega 6 e

Ômega 3.

- As empresas alimentares começaram a produzir gorduras trans porque elas duram mais em alimentos nas prateleiras e assim aumenta os lucros de vendas. Gorduras trans basicamente sufocam suas células, o que faz com que elas se tornem cancerosas.
- Mesmo um pouco de gordura trans em sua dieta é igual a muitas moléculas defeituosas de óleos sendo utilizadas em suas paredes celulares.
- Muitos estudos têm demonstrado que os ácidos graxos essenciais danificados em seu corpo previnem e reprimem o crescimento do cancer.
- Consumir AGEs e evitar gorduras trans e danificadas é um aspecto muito importante da prevenção e cura do cancer.

Capítulo 9

BALANCEANDO O SISTEMA DO SEU CORPO

Existem trilhões de reações acontecendo em seu corpo a cada momento. Estas reações estão constantemente interagindo umas com as outras para mantê-lo vivo e saudável. Muitos cientistas tentam isolar reações individuais para entender como elas funcionam. Mas olhando para o organismo humano como uma unidade inteira é também muito importante. De certa forma, a perspectiva “holística” é ainda mais importante. Cientistas de todo o mundo agora estão entendendo como funcionam essas interações.

O seu corpo está constantemente interagindo com a sua mente, emoções, nutrição e meio ambiente para produzir alterações bio-químicas em seu corpo. Quando você está estressado, por exemplo, seus hormônios e substâncias químicas cerebrais mudam para afetar suas células. Este mecanismo tem ajudado os seres humanos a sobreviver e evoluir ao longo da história. Mas se você sempre tem muito estresse, você pode estar em risco de danos genéticos. Cada célula tem algo chamado “telômeros” em torno de seu pacote genético. Quando você está sob muito estresse por muito tempo, estes telômeros podem ficar mais curtos. Isto pode danificar o seu DNA mais facilmente.

O corpo é um sistema complexo e interativo. Por exemplo, se você coloca duas pessoas sob estresse intenso por um longo tempo, você colocá-las em risco de algum dano genético. Mas se uma delas toma uma vitamina de alta qualidade, que pode proteger esses telômeros, ela terá menos problemas do que a outra pessoa.

Outro exemplo disso é a gripe comum. Quando muitas pessoas ficam expostas ao vírus, apenas algumas delas irão realmente ficar doentes. Neste caso, existem ***muitas variáveis diferentes*** que determinam o resultado do sistema. Algumas pessoas podem ter um sistema imunológico mais ativo, porque elas tiveram um descanso melhor. Outras podem ter tomado vitaminas ou ervas para ajudar o corpo a combater a doença. Há também uma nova ciência chamada Psico-neuro-imunologia. Um dos estudos novos mostraram que a ansiedade pode reduzir a função do sistema

imunológico. Então uma outra pessoa pode estar apenas naturalmente ansiosa levando-a a contrair a gripe com mais facilidade do que outras.

Muitos estudos têm demonstrado essas interações sistêmicas no organismo. Em um estudo de 2003, as pessoas com bom humor eram resistentes à doença, quando um esguicho de rinovírus foi colocada em seu nariz. [45] Outro estudo mostrou que as pessoas em um ambiente acadêmico tinham aumentado as ocorrências de complicações de saúde (como infecções do trato respiratório) durante o tempo de exames e provas. Este estudo mostrou que as pessoas sob estresse apresentaram menos respostas de células T de seus sistemas imunológicos. [46]

Então, quando você está estressado, as suas células que lutam contra a infecção não respondem tão rapidamente. Isto torna mais fácil ficar doente. É também conhecido que a deficiência de nutrientes pode levar a uma ampla gama de doenças. Isto pode variar de um aumento de infecções a doenças graves, como o escorbuto e osteomalácia. Por exemplo, maiores quantidades de vitamina D têm sido o tema popular ultimamente, devido à sua capacidade de prevenir resfriados e gripes. ***Sabemos também que a quantidade recomendada do governo é muito baixa para muitas vitaminas.*** O seu corpo é um sistema e há muitos fatores que podem determinar o seu estado de saúde geral.

Estas variáveis múltiplas podem tornar as coisas confusas. Devido a isso, muitas coisas diferentes devem ser consideradas quando tentando resolver um problema. O cancer funciona da mesma maneira. O estresse, toxinas e a má nutrição, comendo as gorduras alimentares incorretas em sua dieta, são os principais promotores de cancer.

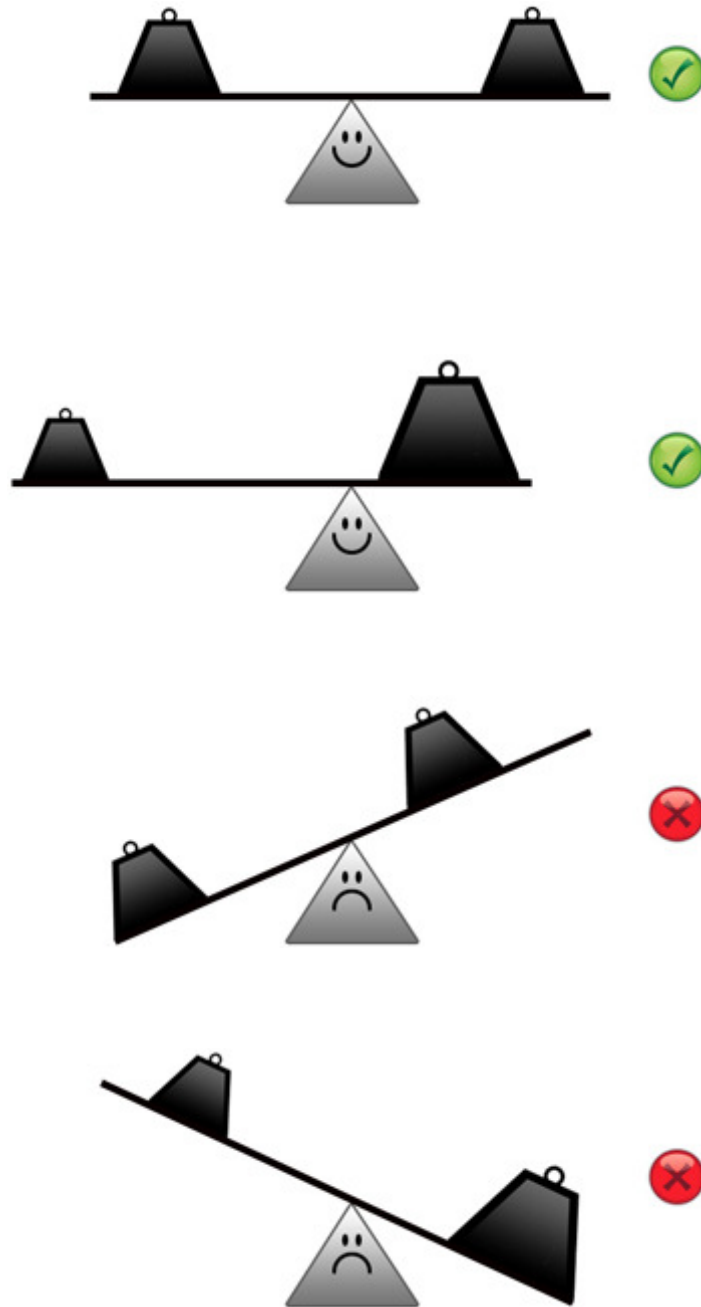
Mas aqui está o exemplo geral do equilíbrio sistêmico:

O corpo de cada pessoa tem seu próprio limite único para a doença. Mas uma vez que você ultrapassou o seu limite, você fica doente. Você tem 3 opções:

- 1. Permanecer sob o seu limite de resistência à doença.**
- 2. Suplementar a sua saúde para aumentar a resistência à doença.**
- 3. Fazer AS DUAS COISAS!**

Mas lembre-se, o seu corpo é um sistema portanto você não pode evitar totalmente qualquer opção.

Aqui está um diagrama mostrando que um sistema pode ser equilibrado de diferentes formas.



Para que este conceito fique totalmente claro, vamos dar mais um último exemplo. Imagine que todos ao seu redor estejam doente com gripe e você quer evitar ficar doente.

“Permanecer no seu limite”, pode incluir:

1. Evitar as pessoas doentes e lavar as mãos frequentemente para evitar o contato com o vírus.
2. Não tocar o seu rosto e olhos para evitar a contaminação.
3. Obter 8 horas de sono todas as noites para o bom funcionamento do sistema imunológico.
4. Tomar uma hora todas as noites para relaxar e praticar respiração relaxada profunda para a melhor função imunológica.

Essas coisas vão minimizar o seu contato com o vírus e estimular o seu corpo a se reparar para que ele possa lutar contra qualquer vírus. Todas estas coisas vão ajudá-lo a “permanecer sob o seu limite para a doença.”

Por outro lado:

“Complementando a sua saúde para aumentar sua resistência à doenças,” pode incluir coisas como:

1. Comer mais alimentos ricos em nutrientes saudáveis.
2. Tomar doses mais altas de vitaminas como a vitamina C e D, que foram mostradas a ajudar em prevenir e tratar doenças.
3. Tomar ervas ou outros suplementos naturais que são conhecidos por aumentar a atividade das células imunológicas.

Estes são exemplos de como “suplementar a sua saúde para aumentar a resistência à doença.” Isto fará com que você possa lidar com mais estresse, com menos chances de ficar doente.

*Agora se você fizer ambos, você tem uma chance menor ainda de ficar doente! **Mas você não pode ignorar completamente qualquer um.*** Por exemplo, se você sempre descansa bem o seu corpo, mas ignora a sua alimentação a tal ponto que você tem uma deficiência grave de nutrientes, você ainda vai ficar doente. E você também pode tomar todas as vitaminas, ervas e suplementos do mundo, mas se você está sempre trabalhando sob pressão, e nunca dorme mais de 3 horas por noite, você ainda vai ficar doente.

Portanto, a melhor opção é fazer as duas coisas... Suplemente a sua saúde com coisas como a nutrição ideal, e permaneça sob o seu limite obtendo bom descanso e mantendo o seu corpo longe das coisas que lhe fazem mal.

Este é um dos conceitos mais importantes por isso vamos repetir.

Suplementar a sua saúde, e permanecer sob o seu limite!

Quando você corrige a causa primária do cancer (oxigenação das células), todas as causas secundárias de cancer de tornam um problema menor. Resolver o problema principal é o mesmo que suplementar a sua saúde. Evitar as causas secundárias de cancer é o mesmo que permanecer sob o seu limite.

Resumo do Capítulo 9

- O corpo tem muitas partes que *interagem juntamente* como um *sistema dinâmico*. Isso inclui vários tipos de substâncias bioquímicas como vitaminas, minerais, neurotransmissores e hormônios.
- O seu corpo está constantemente interagindo e mudando com a sua mente, emoções e o seu ambiente que provocam alterações bioquímicas no corpo.
- Você deve pensar em seu corpo como o sistema dinâmico que é. Por exemplo, a gripe é causada por um vírus. Mas o vírus tem de interagir com o sistema imunológico. Se o seu sistema imunológico é bastante forte, você precisa de uma exposição viral muito poderosa para ficar doente. Se o seu sistema imunológico é muito fraco, você vai ficar doente com apenas uma pequena exposição viral. Neste exemplo simples, as 2 variáveis são os vírus da gripe e o seu sistema imunológico. Em seu corpo, existem muitas mais variáveis que interagem para produzir a saúde ou doença.
- Estudos têm demonstrado que suas emoções influenciam o seu sistema imunológico. As pessoas que estavam estressadas, tiveram uma resposta imune celular menor e ficaram doentes muito mais facilmente do que as pessoas que estavam em um estado de bom humor.
- Níveis ótimos de vitaminas também diminui suas chances de desenvolver muitas doenças.
- Estresse mental e emocional, toxinas, má nutrição e comer as gorduras alimentares incorretas são todos fatores que produzem condições que

promovem o cancer.

- O corpo de cada pessoa tem o seu próprio limite único para resistência à doença. Uma vez que você ultrapassa o seu limite, você fica doente. Você tem três opções. Ou ficar abaixo do seu limite de resistência, ou aumentar o seu limite suplementando a sua saúde, *ou fazer AMBOS! Mas lembre-se, o seu corpo é um sistema, portanto você não pode evitar totalmente qualquer opção.*

Capítulo 10

COMO PREVENIR E CURAR O CANCER

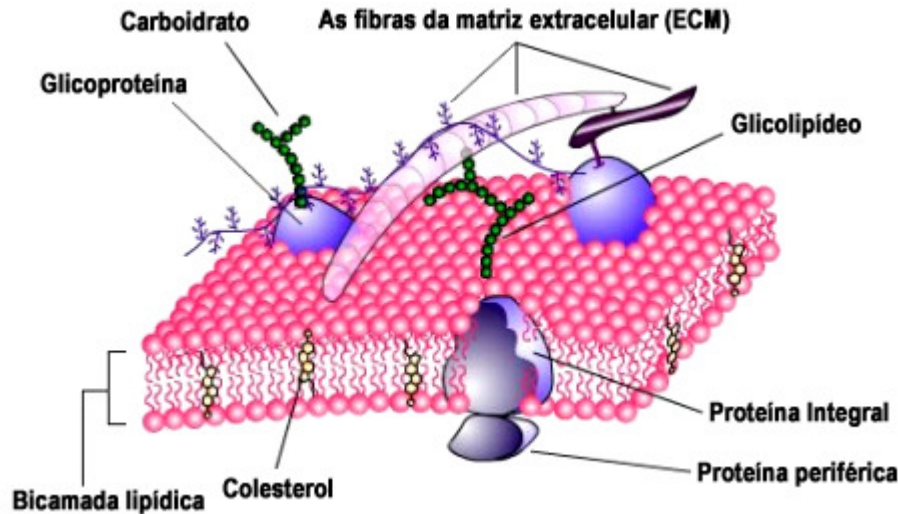
REGRA NO 1: ALTERANDO SUA COMPOSIÇÃO DE GORDURA

Então agora que você já sabe toda essa informação, vamos discutir o aspecto prático da prevenção do cancer.

Primeiro, você deve trazer o seu corpo de volta ao funcionamento completo, ***alterando a composição da gordura de suas células. Esta é uma das principais formas de corrigir a causa primária do cancer. Por isso, é uma das coisas que você deve fazer!***

Quando as pessoas pensam em gordura, eles pensam em doenças cardíacas, ataques cardíacos e obesidade. Mas quando você realmente pesquisa profundamente sobre a ciência do corpo, você vai descobrir que as “gorduras boas” são um dos aspectos mais importantes da fisiologia humana.

Cada célula do seu corpo é coberta por uma camada de gordura. Esta camada de gordura é o que mantém a célula funcionando corretamente. Ela permite diversos produtos químicos e elementos à entrar e sair da célula. Esta camada é o porteiro da sua célula, e você tem muitas células em seu corpo, trilhões. Na verdade, tudo no seu corpo é constituído de diferentes tipos de células, mas todas elas dependem de uma camada de gordura para se manterem saudáveis.



A gordura também é importante para muitos mensageiros químicos do corpo. Eles são a base de muitos hormônios, e mediadores de inflamação, que são frequentemente derivados de ácidos graxos.

Então, quando você pensa em gorduras, é preciso entender que elas são cruciais para o seu corpo. **As gorduras ruins ferem o corpo de várias maneiras e podem causar cancer. Mas as gorduras boas são especialmente importantes para prevenir e curar o cancer.** As últimas tendências em nutrição falam sobre o equilíbrio de Ômega 6 e Ômega 3 em nossa dieta. Muitos profissionais de saúde recomendam suplementos de ácidos graxos Ômega 3 porque eles ajudam o corpo de muitas maneiras. Isso é verdade, mas há algo que a maioria desses médicos e especialistas em nutrição ainda não sabem. Uma vez que você terminar de ler este livro, você vai entender que coisas como os suplementos de óleo de peixe não estão alcançando a raiz do problema, e podem até mesmo estar prejudicando você em muitos aspectos.

A opinião atual sobre suplementos de óleo é que a dieta ocidental já tem ácidos graxos Ômega 6 suficientes. Devido a isso, a maioria dos profissionais de saúde recomendam tomar ácidos graxos Ômega 3 para equilibrar a proporção de Ômega 6:3. **Mas estes profissionais de saúde não compreendem duas coisas importantes.** A informação mais recente vem do professor Brian Peskin, um pesquisador educado no MIT (Instituto de Tecnologia de Massachusetts) e ex-professor de Nutrição Clínica da *Texas Southern University* (Universidade do Sul do Texas). Segundo ele, a proporção de Ômega 6-3 na dieta ocidental não é saudável porque o Ômega 6 que ingerimos é normalmente *processado ou danificado*. Muito Ômega 6 não é o mesmo que muito **Ômega 6 processado de baixa qualidade**. Esse ácido graxo processado, em seguida, é incorporado em suas membranas celulares e começa a interferir com o bom funcionamento celular. **O problema não é o Ômega 6 em si. É a qualidade do Ômega 6 que ingerimos.**

Por que temos tantas gorduras ruins em nossas dietas? *Porque gorduras processadas são feitas por empresas de alimentos para beneficiar seus negócios.* Eles precisam que a comida dure por um longo tempo para que ela possa ser vendida antes que apodreça. Muitos produtos contêm óleo, e se o óleo não foi processado, estes produtos teriam um sabor rançoso rapidamente. Por isso, eles processam os seus óleos para resistir a oxidação. A oxidação é a razão por que a maçã fica marrom quando você deixá-la exposta ao ar, e isso também faz com que o óleo se torne rançoso. Agora, quando esse tipo de gordura resistente a oxidação é colocada em sua célula, ela também impede que o oxigênio entre na célula, e isso prejudica o organismo em muitas maneiras. Nós já explicamos como é importante para a parede celular transferir oxigênio para a célula. Mas quando esse mecanismo não funciona, você aumenta suas chances de cancer. Essas gorduras que atraem oxigênio são uma parte **muito** importante da sua função celular. ***Você pode ter muito oxigênio circulando no sangue, mas não adianta se ele não está entrando no célula. Você deve ter óleos Ômega 6 e 3 não processados, orgânicos, em sua dieta. Isso atrai o oxigênio dentro da célula para prevenir o cancer.***

IMÃS DE OXIGÊNIO!



Oxigênio



PEOs funcionam como "ímãs" minúsculos puxando oxigênio em todas as células, tecidos e órgãos vitais.

Reduza oxigênio por apenas 1/3 e uma célula cancerosa se transforma, para sempre!

CORAÇÃO



PULMÕES



Nós falamos também sobre a diferença entre “óleos fundacionais” versus “óleos derivados.” ***É importante que a maioria de sua ingestão de ácidos graxos venha desses óleos fundacionais.*** Um exemplo disto é tomar óleo de linhaça, em vez de óleo de peixe como fonte de Ômega 3. Embora suplementos de óleo de peixe sejam muito populares, em vez disso, há muitas razões para usar Ômega 3 fundacionais como o óleo de linhaça em seu lugar. Muitas pessoas argumentam que o corpo não converte o suficiente do óleo fundacional para os óleos derivados que são contidos no óleo de peixe. Mas estudos recentes têm demonstrado que os óleos fundacionais são realmente convertidos *conforme o corpo precisa deles!* ***Isso também é importante porque significa que você não tem como tomar uma quantidade excessiva dos óleos derivados com suplementos como você pode com o óleo de peixe. Óleo de peixe em excesso também pode suprimir seu sistema imunológico, o que pode deixar você mais vulnerável a infecções.***

Um artigo recente do “*Jornal Americano de Nutrição Clínica*” afirma:

“O consumo de suplementos enriquecidos com ALA mostra a eficácia da conversão de ALA...”

[47]

Isso basicamente diz que o óleo fundacional “ALA” no óleo de linhaça é convertido para os óleos derivados “EPA” e “DHA” quando necessários pelo corpo. *Quando você toma algo como óleo de peixe, você corre o risco de sobrecarregar o seu corpo com derivados de óleo que ele não precisa. Um estudo feito em 1992 também mostrou que tomar óleo de peixe em excesso causa tecido anormal no cérebro de ratos.* Os altos níveis de óleo de peixe causou as células do cérebro a usar muito mais óleos Ômega 3 que o normal, e também reduziu a quantidade de óleos Ômega 6 de uma forma anormal. [48] A grande parte dos óleos Ômega 3 fundacionais que você come é usada para a energia através de um processo denominado beta-oxidação. Apenas uma pequena quantidade é usada para formar a estrutura celular. Tomando o óleo fundacional como o óleo de linhaça, em vez dos derivados assegura que o seu corpo não crie células anormais devido a uma sobrecarga de óleo de peixe.

Para a sua ingestão de Ômega 3, usar algo como o óleo de linhaça, em vez do óleo de peixe também é importante, porque normalmente é muito mais limpo. Os óleos de peixe são frequentemente cheios de produtos químicos tóxicos, que são comumente encontrados em peixes do oceano. Óleos de peixe de alta qualidade podem ter estas toxinas removidas, mas a maioria não, porque é um processo muito caro. Usar peixes de alta qualidade de águas muito limpas também é muito caro. Estes tipos de peixes são geralmente mais lucrativos quando são vendidos como carne, ao invés de apenas o óleo que é extraído para pílulas, ou garrafas. O óleo de linhaça

é muito mais limpo em comparação, ***mas certifique-se sempre que seja fresco, prensado a frio e orgânico.***

Nós já discutimos por que as pessoas não entenderam bem o benefício dos óleos Ômega 6. A maioria dos Ômega 6s que as pessoas comem têm sido danificados. Devido a isso é importante evitar esses Ômega 6s danificados e tomar Ômega 6 funcional. A melhor maneira de obter esses óleos é também através de óleos de sementes. Para calcular a quantidade de óleo para se misturar, a fim de obter uma boa combinação de 6:3, aqui está um gráfico das taxas medias de 6:3 de óleos de sementes comuns. Como esses óleos poderão variar dependendo da marca, é importante olhar para as medições dos óleos Ômega 6 e 3 que você estiver comprando.

Óleo	Percentagens de Omega-6 para Omega-3	
	Omega-6 Fundacional (ácido linoleico)	Omega-6 Fundacional (ácido linoleico)
Óleo de Girassol	65%	0%
Óleo de Cártamo	75%	0%
Óleo de Linhaça (cerca de 1:3 ômega 6:3 - muito desequilibrado sozinho)	20%	55%
Óleo de Gergelim	45%	0%
Óleo de Abóbora (caro)	43%	15%
Óleo de Cânhamo (Cannabis)*	45-60%	15%
Óleo de Prímula	74%	0%
Óleo de Borragem	38%	0%
Óleo de Milho (Difícil de encontrar orgânico e não processado)	59%	0%
Óleo de Semente de Uva (Difícil de encontrar orgânico e não processado)	75%	0%
Azeite	8%	0%
Óleo de Canola	NÃO RECOMENDADO	
Óleo de Soja	NÃO RECOMENDADO	

*Nota o problema de THC com cânhamo tem desaparecido por isso é ok, MAS contém muito Ômega-6 fundacional sozinho.

Óleo de Nozes	Percentagens de Omega-6 para Omega-3	
	Omega-6 Fundacional (ácido linoleico)	Omega-3 Fundacional (ácido alfa-linolénico)
Óleo de Noz	28%	5%
Óleo de Avelã	4%	0%
Óleo de Caju	8%	0%
Óleo de Amêndoas	10%	0%
Óleo de Castanha do Brasil	23%	0%
Óleo de Amendoim (Difícil de encontrar em natureza)	29%	0%

Estes ácidos graxos essenciais permitem a respiração celular adequada. A importância dos ácidos graxos essenciais na sua dieta não é uma questão, mas as proporções de Ômega 6 para 3 que você deve tomar como um suplemento é frequentemente debatida. Mas algo que a maioria dos pesquisadores ignoram é a quantidade de Ômega 6 a Ômega 3, que ocorre naturalmente em várias partes do corpo. Isso é muito importante porque você deve tomar estes óleos, em uma proporção correta para a composição do seu corpo. O professor Brian Peskin do MIT e Texas Southern University concluiu isto. **Há muito mais Ômega 6 em seu corpo de que Ômega 3.**

Proporção de Composição Tecidual			
Tecido	Porcentagem do Peso Corporal Total	Ômega 6 Mãe	Ômega 3 Mãe
Cérebro / Sistema Nervoso	3	1	1
Pele	4	1000	1
Outros Tecidos e Órgãos	9	4	1
Tecido Adiposo (gordura)	15-35	22	1
Músculos	50	6.5	1

Isso deve lhe dar uma idéia das proporções que você precisa. Ao calcular essas informações, o professor Brian Peskin concluiu que a proporção de 6:3 de seu suplemento pode ser em média de 1:1 até 2.5:1 com mais Ômega 6. **Na sua opinião 2:1 Ômega 6:3 é a melhor proporção. Isto**

significa 2 partes de Ômega 6 para 1 parte de Ômega 3. Os médicos estão agora começando a utilizar estas proporções de óleos Ômega 6 e 3 *fundacionais* para doenças como doenças cardíacas e cancer, e eles estão tendo resultados clínicos excelentes. Além disso, quando você olha para a bioquímica destes ácidos graxos, Ômega 6 é a fonte de um hormônio anti-inflamatório muito potente chamado “PGE-1.”

Óleos Ômega 6 que tenham sido danificados pelo calor e pela hidrogenação devem sempre ser evitados. Mas ácidos graxos Ômega 6 intactos, puros são muito importantes para diminuir a inflamação. Na verdade, um alerta recente da *Associação Americana do Coração (American Heart Association)* afirma:

“PUFA (ácidos graxos poliinsaturados) Ômega-6 também têm propriedades anti-inflamatórias poderosos... Estamos dizendo às pessoas para não parar de comer seu Ômega 6... Reduzir o consumo de PUFA Ômega-6 de seus níveis atuais seria mais provável de aumentar do que à diminuir CHD [Doença Cardíaca].” [49]

Basicamente, esta afirmação está lhe dizendo para você tomar quantidades adequadas de ácidos graxos Ômega 6. A doença cardíaca já foi ligada à inflamação, e comer os óleos Ômega 6 ajuda a reduzir essa inflamação. Se você se lembra, a inflamação também está relacionada com a metástase do cancer, que é geralmente a causa de morte por cancer. Assim, **diminuir a inflamação é muito importante.** Isso também ajuda a diminuir o estresse oxidativo nas suas células. Isso permite aumento do oxigênio dentro da célula.

Então, qual é a melhor maneira de corrigir a composição de gordura do meu corpo?

Primeiro você deve evitar as gorduras trans completamente. Você deve olhar para a lista de ingredientes das coisas que você compra. Qualquer alimento que contém óleos hidrogenados ou parcialmente hidrogenados deve ser evitado completamente, mesmo se o rótulo indica 0 gramas de gorduras trans! Aqui está uma lista de alimentos que muitas vezes têm gorduras trans/óleos hidrogenados:

1. Alimentos assados comerciais como donuts, biscoitos e bolos.
2. A manteiga de amendoim
3. Fast food, especialmente os itens fritos
4. Jantares congelados
5. Margarina
6. Gordura vegetal ou animal semi-sólida usada para cozinhar

7. Batatas fritas e outros alimentos fritos
8. Óleo de Canola

Margarinas e gorduras vegetais são muito comuns nas cozinhas das pessoas. Você nunca deve usar margarina, só manteiga orgânica como vamos explicar mais tarde. A maioria dos óleos que são usados em restaurantes também estão cheios de gorduras danificadas. Então, tente evitar comida de restaurante que é frita ou cozida em uma grande quantidade de óleo. Se eles estão usando manteiga de verdade, ou óleo de coco natural, girassol ou de cártamo em sua cozinha, é ok. Orgânico é sempre melhor. **Quando você está tentando prevenir e curar o cancer, coma somente os óleos que você sabe que são bons para você. Todos os outros devem ser evitados.**

Em segundo lugar, você deve colocar as gorduras corretas em sua dieta. Com base no trabalho do professor Brian Peskin e dos outros médicos com quem ele trabalha ***a melhor proporção de Ômega 6 e 3 puros, sem danos, é de 2:1. Isso significa 2x mais Ômega 6 puro do que Ômega 3.*** A maioria dos nossos alimentos contém ácidos graxos danificados por isso é importante suplementar. Você também pode comer a forma *crua, orgânica* das sementes que são ricas em Ômega 6 e 3 para obter os óleos que você precisa... mas devem ser cruas. Sementes assadas não são suficientes por causa do calor, que é prejudicial aos ácidos graxos sensíveis. Se você consegue encontrá-las cruas em sua cidade, você pode usar esses tipos de sementes e castanhas como um dos seus lanches principais, como nozes, castanha do Brasil e as sementes de abóbora. Elas devem também ser frescas, pois estas sementes também podem se tornar rançosas.

Embora você possa comer essas sementes cruas diariamente, muitas pessoas vão querer tomar um suplemento para mais conveniência. Ao escolher um suplemento de óleo Ômega, é importante encontrar um que foi extraído corretamente. ***Deve ser prensado a frio, para que os óleos não sejam danificados no processo.*** Além disso, muitos dos óleos que naturalmente seriam ricos em Ômega 6 são na verdade baixos em Ômega 6, se eles são vendidos para cozinhar. O girassol, por exemplo, é muitas vezes vendido como óleo de girassol “alto oléico”, que você **não** quer. Isto significa que há muito menos Ômega 6 neste óleo do que haveria em óleo de girassol puro. ***O óleo de girassol que você quer neste caso é “alto linoléico”, prensado a frio e orgânico.*** O óleo de “alto linoléico” garante que você obtenha todos os óleos Ômega 6 que você precisa. “Prensado a frio” garante que o óleo não foi danificado pelo calor. E “orgânico” garante que você não tome grandes quantidades de pesticidas.

Ômega 3 pode ser facilmente adquirido através do óleo de semente de linhaça. Mas, como qualquer outro ácido graxo essencial, você deve garantir que seja de alta qualidade. Um óleo de linhaça fresco pode ter um ligeiro sabor de “peixe”, mas se tem um gosto ruim muito forte, provavelmente está rançoso. Você deve encontrar uma marca que fabrica um óleo fresco, e você deve mantê-lo na geladeira. Lembre-se também que você não quer os óleos de peixe. Discutimos anteriormente sobre os óleos “fundacionais” versus os “derivados”. O óleo de peixe é um óleo derivado que não é necessário. O seu corpo irá produzir os derivados que precisa a partir de algo como o óleo de linhaça.

Você deve escolher os seus óleos com muito cuidado. Muitas marcas de óleos de sementes não são prensadas a frio corretamente. Este processo é mais caro por isso muitas empresas decidem utilizar métodos de pressionamento de bagaços. Esse método pode criar muito calor durante o processo e prejudicar os óleos que você precisa. Também é importante que o óleo seja armazenado em frascos de vidro escuro e sejam refrigerados. Isso minimiza quaisquer danos aos óleos. Mas em muitos países, pode ser difícil encontrar óleos nutricionais de alta qualidade. Devido a isso, recomendamos um suplemento que foi criado para as especificações exatas dos médicos que usam essa proporção de ácidos graxos na dieta. Você pode aprender mais sobre este suplemento no Capítulo 22. Este suplemento fornece a mistura perfeita de óleos orgânicos prensados a frio. Além disso eles são encapsulados com uma cápsula de ar comprimida para que eles não necessitem de refrigeração. As doses também são pré-medidas o que o torna esse suplemento uma opção muito mais conveniente para tomar diariamente.

Novamente, você deve tomar em média quantidades iguais de Ômega 6 e 3, ou até 2x mais Ômega 6 a 3. Depois de encontrar os óleos corretos, e combinar-los em proporções corretas de Ômega 6-3, você deve tomar entre 3-6 gramas por dia. Isso chega a 1-2 colheres de chá por dia. Você pode dividir em duas doses, uma de manhã e outra à noite. Isso também deve ser tomado com as refeições com menos fibra para aumentar a absorção.

Esta recomendação da suplementação de ácido graxo já foi testada clinicamente nos Estados Unidos. As pessoas têm sido capazes de reverter a doença cardíaca, inflamações em geral, e isso tem ajudado bastante as pessoas com cancer. O que muitas pessoas sentem é que elas também têm mais energia. Esses óleos ajudam a trazer mais oxigênio para cada célula do seu corpo e isso aumenta a sua resistência. Isto também será muito benéfico para atletas e pessoas que gostam de ser ativas, porque aumenta a eficiência de oxigênio entrando na célula. Isso ajuda a evitar a sensação de queimação e dor que você sente pelo aumento de ácido láctico quando você se exercita muito intensamente. Os médicos também descobriram que, tomando esses óleos ajuda a minimizar a vontade de comer carboidratos. Como você já aprendeu, carboidratos em excesso

pode ser prejudicial para o corpo, especialmente para pacientes com cancer. Estes óleos são muito benéficos em muitos aspectos. Mas são muitas vezes ignorados no tratamentos do cancer. Tomando esses óleos também é crucial para quem quer prevenir o cancer.

Além dos óleos Ômega 6 e 3 mencionados aqui, existem certos óleos que você pode usar em uma base diária, e outros que você deve evitar. **Os melhores óleos para cozinhar são óleos de coco natural.** Esse tipo de óleo não é muito reativo por isso ele não se torna rançoso muito facilmente. Ele também pode suportar calor mais elevado. O óleo de coco é usado como um carboidrato complexo em seu corpo e é muito saudável. Também é rico em algo chamado ácido láurico. O corpo humano converte ácido láurico em monolaurin que pode atuar como um antiviral e anti-bacteriano. Mas certifique-se que não seja processado, apenas o óleo de coco natural é bom. Orgânico é melhor.

Óleo de cártamo e de girassol também são bons para cozinhar. **Mas, quando estes óleos são utilizados para cozinhar, eles não contam como parte do seu consumo diário de óleos Ômega 6.** Há duas razões. Primeiro, quando estes óleos são comercializados para cozinhar, eles são muitas vezes as variedades “alto oléico” do óleo. Isso significa que ele tem muito pouco Ômega 6 e é muito mais parecido com o azeite em sua estrutura. Isso o torna melhor para cozinhar. Assim, estes óleos são ok, mas para a sua suplementação de Ômega 6, você deve encontrar uma forma orgânica, prensada a frio, “alto linoléico” de óleo de cártamo ou de girassol. Você deve se certificar de que os seus óleos Ômega 6 sejam prensados a frio corretamente e armazenados em um recipiente escuro. Calor, ar e luz solar podem prejudicar estes óleos sensíveis e causar que eles se tornem radicais livres. Isto é exatamente o que você não quer! Certifique-se também de que seus óleos venham de uma companhia respeitável.

O azeite é bom apenas se você tiver os óleos Ômega 6 e 3 em sua dieta. Como mostramos anteriormente, os experimentos mostraram que se você tiver somente o azeite em sua dieta com uma falta de Ômega 6 e 3, você estará aumentando suas chances de cancer. Alguns estudos também mostraram que o azeite diminui suas chances de cancer, mas nestes estudos, os pesquisadores não calcularam a quantidade de Ômega 6 e 3 existente na dieta. Pessoas em muitas culturas que usam o azeite também não usam gorduras trans, então isso pode ter confundido os investigadores. O azeite tem sim muitos benefícios, mas muito do seu benefício anti-cancer vem de não ser uma gordura trans. É também mais saudável quando consumido cru devido aos muitos nutrientes que são destruídos quando cozinhando com azeite. Se você vai usá-lo para cozinhar, certifique-se que você não cozinhe em fogo alto. *A fumaça do azeite de calor elevado pode ser tóxica para a sua saúde.*

A maioria dos óleos comerciais são processados e como explicamos anteriormente, muitos deles ainda têm gorduras trans, mesmo se o rótulo diz 0 gramas. A maioria dos óleos que são comercializados para assar foram processados e devem ser evitados. Óleos comerciais utilizados para a fritura em restaurantes geralmente são ruins por causa dos conservantes que eles contêm. O fato de que eles sentam ao ar livre em temperaturas elevadas por um longo tempo também não é bom. Estes óleos não estragam, porque eles têm sido tratados termicamente e já não reagem com oxigênio. Muitos óleos também usam conservantes químicos que criam esse mesmo efeito. Muitos desses óleos já são “ruins”, mas eles têm um gosto bom, porque eles têm sido muitas vezes desodorizados pela fábrica. Estes óleos processados impedem oxigênio a entrar em suas células, pois não reagem com o oxigênio. ***A mesma coisa que preveni eles a estragar também causa níveis baixos de oxigênio em sua célula.***

O óleo de canola é um outro óleo que deve ser evitado. Muitas pessoas não sabem que a palavra “canola” vem de “Óleo do Canadá, Acidez Baixa”. Não existe tal coisa como uma planta de canola, o óleo vem de uma planta chamada “colza”. Estas plantas são, normalmente cheias de algo chamado de “ácido erúico” e tem um gosto terrível. Devido a isso, cientistas têm geneticamente modificado a planta para produzir óleos de colza com um gosto bom. Eles também têm modificado essas plantas para produzir ácidos graxos Ômega 3. O problema é que ainda contém ácido erúico que causa danos ao corpo humano. Um estudo publicado em uma revista médica Sueca mostrou que o óleo de canola causa danos significativos ao tecido do coração. [50]

A planta de colza é muito fácil e barata para crescer, porque insetos não comê-la. Segundo o Dr. Jerry Tennant, óleo de canola é uma gordura trans que pode afetar a capacidade do organismo de armazenar voltagem. Esta gordura trans vem da transformação comercial que é feita antes da canola ser vendida nos mercados. Um estudo recente realizado por pesquisadores da *Universidade da Flórida Gainesville* também confirmou os altos níveis de gorduras trans em óleo de canola. Muitos profissionais de saúde dizem que o óleo de canola é saudável, tal como o azeite. Eles também promovem o Ômega 3 do óleo de canola, mas as pessoas não sabem que esses ácidos graxos Ômega se tornam rançosos no processo de tratamento e devem ser desodorizados. Eles então se tornam uma gordura trans prejudicial. Essas pessoas não estão conscientes dos efeitos nocivos da canola mostrou uma pesquisa. Com tantas outras opções de óleos que são seguros para comer, você não deve arriscar a sua saúde usando o óleo de canola.

Qualquer gordura animal que você come deve ser de alta qualidade. Muitas pessoas pensam que a gordura animal é ruim para saúde. Mas é apenas ruim se vêm de uma fábrica de criação de produtos animais de baixa qualidade. A manteiga é um bom exemplo. ***A manteiga orgânica é na verdade boa para você, principalmente se ela vem de vacas naturais alimentadas com***

grama. A gordura animal é boa se o animal é alimentado corretamente. Isso significa vacas que são alimentadas somente com grama fresca. Galinhas também devem crescer ao ar livre para que elas possam comer insetos e gramas naturais. Estes animais irão produzir carne, leite, manteiga, queijo e ovos que têm gorduras saudáveis neles. Mas os produtos animais provenientes de fazendas industriais têm proporções incorretas de ácidos graxos e tem menos nutrientes benéficiais. Além disso, se você não consegue ter **leite cru, limpo e fresco de vacas alimentadas com grama**, é melhor evitar completamente o leite. A indústria de laticínios utiliza a pasteurização para matar os germes no leite que pode deixá-lo doente. Mas também destrói a maioria dos nutrientes e bactérias benéficas. A pasteurização também altera a composição do açúcar do leite. As pessoas que opõem ao leite cru estão confusas. Leite cru sujo é ruim, isso é certo. Ninguém está dizendo que devemos beber leite sujo. Mas o leite cru, limpo é muito melhor para sua saúde do que o leite pasteurizado, especialmente se o leite vem das vacas alimentadas com grama como você vai aprender mais tarde.

A gordura animal tem uma reputação ruim. Isso vem da idéia errada de que o colesterol e gorduras saturadas, causam problemas nos vasos sanguíneos e no coração. Vamos mostrar que isso simplesmente não é verdade e a pesquisa médica é a prova. Antes de discutirmos as pesquisas médicas por trás do colesterol e o mito da gordura saturada, é importante entender como as estatísticas podem ser mal interpretadas.

A pesquisa médica muitas vezes é feita para comparar os efeitos de duas coisas. Um exemplo disso é o número de pessoas que morrem de doença cardíaca. Um grupo não faz nada diferente, e o outro é colocado em uma droga experimental. Este é apenas um exemplo hipotético. Quando você faz o estudo real, você pode obter algumas informações como... das 100 pessoas que não fizeram nada, 4 morreram de ataque cardíaco. Das 100 que tomaram a droga, 2 morreram de ataque cardíaco. Isto lhe diz que 4% das pessoas normais tiveram ataques cardíacos, e 2% do grupo de drogas tiveram ataques cardíacos. Se você conversar com um profissional de estatísticas, esses números são chamados de “risco absoluto”. Se você subtrair esses dois números, você obtém uma “redução do risco absoluto”. Assim, neste exemplo falso, tomar a droga reduz a chance de ataque cardíaco por 2%. Esta é uma maneira honesta de representação da informação.

Mas muitos estudos médicos utilizam also chamado “risco relativo” para distorcer os números. Neste caso hipotético, você também pode dizer que tomar a droga diminui até 50% das suas chances de um ataque cardíaco! E muitos desses estudos nem mesmo consideram o risco absoluto. ***Então, dependendo de como você lê este estudo, você pode pensar que esta droga reduz 2% ou 50% dos ataques cardíacos. Esta é uma diferença enorme em***

“resultados” e é uma das formas principais das quais os estudos médicos podem ser manipulados. Também pode haver efeitos colaterais com a droga. Alguns destes serão conhecidos, mas se eles testam por apenas 90 dias, pode haver efeitos colaterais a longo prazo que são desconhecidos. Alguns desses efeitos colaterais podem ser fatais!

Este tipo de informação manipulada é frequentemente usada para apoiar um determinado medicamento, ou a “necessidade” de uma determinada droga. Milhões de dólares são gastos em “remédios” que realmente não fazem muita diferença. Uma droga que aumenta a sua saúde por apenas 2%, com efeitos colaterais, pode ser comercializada como uma droga que aumenta a sua saúde por 50% com a manipulação estatística. E muitos médicos estão ocupados demais para ler o estudo completo. Eles geralmente contam com o resumo da pesquisa e até mesmo o vendedor da droga para suas informações. Muitos medicamentos são úteis, mas as pessoas são prescritas medicamentos inúteis e até perigosos todos os dias. Os últimos processos jurídicos de drogas perigosas incluem Gardasil, Vioxx, e Avandia. As pessoas estão tendo danos permanentes e até morrendo tomando essas drogas!

Há muitas evidências médicas contra o mito do colesterol de doença cardíaca. Devido a isso, só vamos discutir alguns deles. Um dos problema principais vem do uso incorreto das estatísticas. O outro problema vem de esconder partes da informação. Um dos médicos mais importantes no mito do colesterol foi o Dr. Ancel Keys, da *Universidade de Minnesota*. Ele publicou mais de 100 papéis entre 1985-1995 para convencer os médicos de que o colesterol elevado era a causa de doenças cardíacas e ataques do coração. Um dos estudos mais importantes foi chamado de “Estudo dos Sete Países”. **Mas quando você analisa os seus gráficos abaixo, você vai ver como ele manipulou a informação.** À esquerda está a informação que ele usou para apoiar o mito do colesterol. À direita está toda a informação. **Como você pode ver, muitos países mostraram alta ingestão de gordura saturada e colesterol com muitas poucas mortes de problemas do coração. Ele escolheu apenas aqueles que se encaixam na teoria dele!** Ele poderia com a mesma facilidade ter desmentido esta teoria, escolhendo alguns países diferentes.

Estudo de 6 Países do Ancel Keys

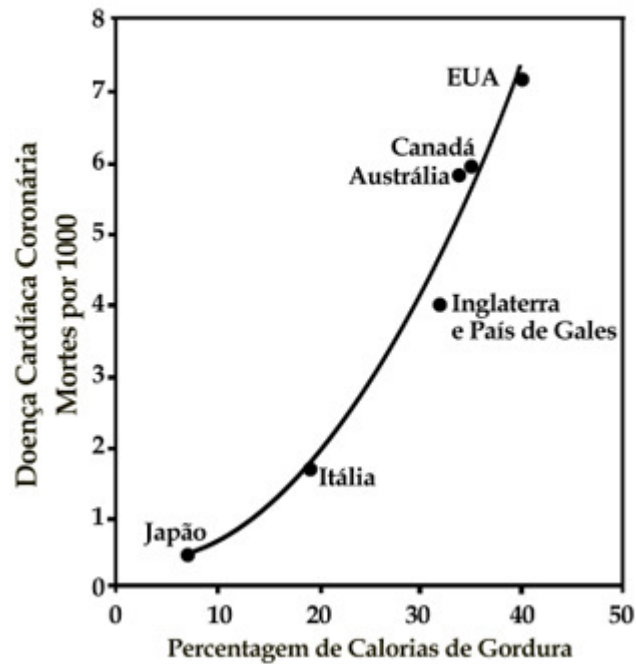
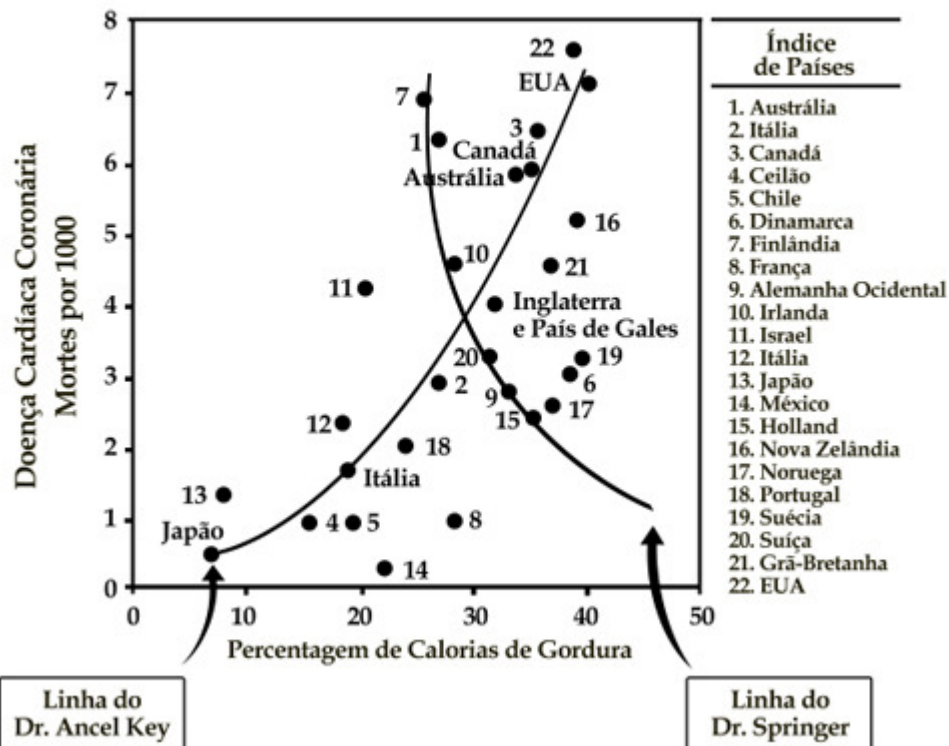


Gráfico de 22 Países

Adaptado do Jornal de Medicina do Estado de Nova Iorque, 1957



O estatístico Russell H. Smith disse o seguinte sobre o “Estudo dos Sete Países”:

“A metodologia de avaliação da dieta foi altamente inconsistente entre coortes e completamente suspeita. Além disso, um exame cuidadoso das taxas de morte e as associações entre dieta e as taxas de morte revelam um conjunto enorme de inconsistências e contradições...”

“É quase inconcebível que o Estudo dos Sete Países foi realizado com tal abandono científico. É também uma perplexidade como a aliança NHLBI/AHA ignorou tal desleixo em seus muitos “elogios” do estudo...”

“Em resumo, a relação dieta-CHD relatada no Estudo de Sete Países não pode ser levada a sério pelo cientista objetivo e crítico.”

- *Dieta, Colesterol e Doença Cardíaca Coronária:*

Uma Revisão Crítica da Literatura, Volume 2, Novembro de 1991

Além do fato de que este Estudo de Sete Países foi incorreto, há outros estudos que mostram que o colesterol elevado não aumenta as doenças cardíacas. Um dos mais conhecidos foi chamado de “*Estudo Framingham*”, que foi feito em colaboração com ambos O Instituto Nacional de Cardiologia e a Universidade de Boston. Após 40 anos estudando mais de 5.000 pacientes, isso é que o diretor mais recente diz:

“...Quanto mais gordura saturada um comia, mais colesterol um comia, mais calorias um comia, mais baixo o colesterol sérico de uma pessoa.” [51]

O estudo também afirma: “Os homens na mesma classe de atividade física tendem a ter níveis mais elevados de colesterol sérico com menor ingestão calórica. Esta constatação é contrária à expectativa.”

Neste estudo, não importa se uma pessoa comeu 43mg ou 925mg de colesterol por dia, a sua média de colesterol no sangue não se alterou. Para sua referência, a ingestão diária recomendada de colesterol é de cerca de 300mg. O estudo mostrou que pessoas com baixa ingestão de calorias, na verdade tinham mais colesterol!

Aqui está uma citação de um jornal de Framingham datado 30 de Outubro de 1970:

“Embora não exista uma relação perceptível entre a ingestão da dieta relatada e níveis séricos de colesterol no grupo de estudo da “Dieta Framingham”, ‘é incorreto interpretar este achado no sentido de que a dieta não tem nenhuma ligação com o colesterol do sangue’, o Dr. William B. Kannel, diretor do *Estudo do Coração Framingham*, declarou.” [52]

Esta citação mostra quão frustrados os pesquisadores estavam. Os achados do estudo foram contra os seus pensamentos iniciais. Nesse trecho, eles basicamente se contradizem. Primeiro eles dizem que o estudo não mostrou correlação entre a dieta e o colesterol. Mas em seguida eles dizem que é errado pensar que não há correlação entre a dieta e o colesterol. Será que isto faz sentido para você? Esses pesquisadores, obviamente, não esperavam encontrar essa conclusão e não conseguiam realmente fazer sentido disso.

Muitos outros estudos têm mostrado a mesma coisa.

Aqui é outro caso publicado no *British Medical Journal (BMJ)* em 1965 intitulado *Óleo de Milho no Tratamento da Cardiopatia Isquêmica*. Ele comparou as diferenças nas taxas de morte, ou de um segundo ataque cardíaco, em pacientes após seguindo uma de três dietas:

1. Uma dieta rica em gordura saturada
2. Uma dieta rica em azeite de oliva
3. Uma dieta rica em óleo de milho

No final do estudo verificou-se que 75 por cento do grupo de alto teor de gorduras e gorduras saturadas estavam vivos sem um segundo ataque cardíaco. Apenas 57 por cento dos sujeitos na dieta de azeite sobreviveram sem problemas. **O grupo com o pior resultado foi o grupo de óleo de milho, apenas 52 por cento deste grupo sobreviveu e sem ataque cardíaco.** [53]

Este é apenas um outro estudo mostrando que as gorduras saturadas e colesterol não causam doenças cardíacas. **Mais uma prova disso é um estudo de 1994 publicado no famoso jornal médico chamado *The Lancet*. Ele mostrou que a placa nas artérias realmente não é feita de gorduras saturadas... zero!** A pequena quantidade de colesterol que eles encontraram faz sentido porque o colesterol é o que o seu corpo usa para reparar vasos sanguíneos danificados. **Então de que é a placa arterial feita? Na maior parte óleos Ômega 6 danificados!** Estes são os mesmo óleos que nós lhe dizemos para evitar. Estas são as gorduras trans, óleos processados, e óleos Ômega 6 vegetais danificados pelo calor que as pessoas comem tanto.

O colesterol também é utilizado para o transporte desses óleos Ômega 6 para a célula. De acordo com um jornal médico chamado *Nutrição Humana: Nutrição Clínica*, 55% dos ácidos graxos do colesterol é feito de óleos Ômega 6. [54] Lembre-se também que as pessoas que comeram o óleo de milho tiveram cerca de 25% mais problemas cardíacos no estudo que lhe mostramos anteriormente. *A maioria do óleo de milho que você compra será feito de óleos Ômega 6 danificados, oxidados.* **Como você pode ver por todos esses estudos diferentes, colesterol e gordura saturada não é o problema. São os óleos Ômega 6 danificados que se conectam ao colesterol que é o problema!**

Médicos também estão descobrindo que o colesterol oxidado é o que está prejudicando as artérias. Em um artigo recente, Dr. Kristie Leong M.D. escreve:

“Oxycolesterol é encontrado principalmente em alimentos embalados, processados e fritos. Aquecer alimentos gordurosos, especialmente os que contêm gordura trans, causa a gordura a interagir com o oxigênio. Isto leva à oxidação e à formação de um composto de colesterol oxidado conhecido como oxycolesterol. Gorduras oxidadas são adicionadas todos os dias a alguns alimentos industrializados comprados em supermercados para adicionar sabor e uma textura melhor. Elas também são comuns em muitas ofertas de fast food - acrescentando ao perigo de alimentos processados e alimentos que você encontra em restaurantes de comida-pronta (fast food).” [55]

Óleos danificados causam o corpo a formar colesterol danificado em seu corpo. Estes óleos podem ser danificados por todo o processamento industrial e aquecimento que nós discutimos. É por isso que aconselhamos que você tome óleos Ômega 6 muito puros, sem danos! Mas esse dano “oxidativo” aos óleos também pode acontecer dentro de seu corpo. Estes óleos se estragam com muita facilidade, especialmente quando há muitas toxinas em seu corpo. Essas toxinas são chamadas de “radicais livres”, como você vai aprender no próximo capítulo.

Fumantes, especialmente, têm altas quantidades de radicais livres em seus corpos. Isso pode danificar essas gorduras delicadas, e também pode danificar as suas células. Segundo o Dr. Gehard Spiteller, um bioquímico da *Universidade de Bayreuth*, esses ácidos graxos essenciais podem ser danificados por várias toxinas, incluindo antibióticos e pesticidas! [56] Os radicais livres causam danos por algo chamado oxidação. **Por isso, é muito importante manter o estresse oxidativo a um mínimo, especialmente em fumantes.** Além do estresse oxidativo, inflamação crônica também está associada a doenças cardíacas. [57, 58] Estas são duas coisas muito importantes para ambas as doenças cardíacas e cancer, e nós estaremos discutindo isto no próximo capítulo.

Resumo do Capítulo 10

- A primeira coisa, e a mais importante, que você deve fazer é mudar a composição de sua gordura. Isso tornará as suas paredes celulares funcionais novamente para que o oxigênio possa entrar na célula corretamente. Isso impede que elas se tornem cancerígenas.
- As gorduras boas são um dos aspectos mais importantes da fisiologia humana, porque a gordura rodeia cada célula do seu corpo.
- Estas gorduras determinam o que pode entrar e sair da célula. Gorduras disfuncionais em sua dieta criam células disfuncionais no seu corpo.
- As gorduras também são importantes porque elas são incluídas nos mensageiros químicos em seu corpo. Isso inclui muitos hormônios e mediadores de inflamação, que são muitas vezes criados com gorduras.
- Muitos profissionais de saúde promovem os benefícios de óleos derivados de Ômega 3, como o óleo de peixe. A suplementação com estes óleos pode ser boa para você, mas também pode prejudicar o seu corpo se não for feita corretamente.
- É muito melhor suplementar com óleos Ômega fundacionais, não os derivados.
- As pessoas que só promovem os óleos Ômega 3 estão faltando algo muito importante. Elas dizem que a maioria das pessoas já tomam muito Ômega 6 em sua dieta. Isso é correto, mas eles ignoram o fato de que a maioria destes óleos Ômega 6 são gorduras trans, ou que tenham sido danificadas por calor.
- Os óleos Ômega 6 não são o problema, é o fato de terem sido danificados ou processados que é o problema. Novamente, estes óleos são processados pelas indústrias de alimentos, porque eles duram mais e aumentam os lucros. Usando extração por prensagem a frio também é muito mais caro do que os métodos padrões que podem incluir o calor elevado e muitos tratamentos químicos.
- Estes óleos não estragam mais rapidamente, porque eles não interagem muito com o oxigênio. Mas uma vez que eles estão na parede celular, o oxigênio não vai atrair para dentro da célula pelo mesmo motivo.
- Ácidos graxos essenciais não danificados como Ômega 6 e 3 são como ímãs

de oxigênio para a célula.

- Se a sua célula não consegue tomar oxigênio, não importa quanto oxigênio está no sangue em torno dela.
- As pessoas argumentam que o óleo fundacional Ômega 3, como óleo de linhaça, não converte para os óleos derivados que são encontrados no óleo de peixe. A pesquisa mostrou que isso não é correto. Estes óleos fundacionais são convertidos no corpo, conforme necessário. Na verdade, outra pesquisa mostrou que tomar muito do óleo derivado pode causar o seu corpo a fazer tecidos anormais. Tomar o óleo fundamental como o óleo de linhaça garante que você não sobrecarregue o seu corpo com derivados.
- Muitos dos óleos Ômega 3 que você come são realmente utilizados para fazer energia. Apenas uma pequena quantidade é utilizada para a estrutura da parede celular.
- É também melhor usar o óleo de linhaça por causa de todas as toxinas que muitos óleos de peixe contêm.
- O consumo de Ômega 6:3 deve ser na proporção entre 1:1 a 2.5:1. ***Mas os pesquisadores descobriram que a melhor proporção de Ômega 6 e Ômega 3 é de 2:1. Isto significa 2x mais Ômega 6 a 3.***
- Esta proporção ideal de Ômega 6 para 3 é baseada no cálculo de proporções de Ômega 6 a 3 que ocorrem naturalmente em vários tecidos em todo o corpo.
- Esta mistura 2:1 deve ser feita com óleos de sementes de alta qualidade, orgânicas, prensadas a frio. Isto lhe fornecerá com os óleos Ômega fundacionais que você precisa. **Tomar entre 3-6 gramas deste óleo por dia (1-2 colheres de chá). Isso também deve ser tomado com as refeições de menos fibra para aumentar a absorção.**
- Médicos que estão usando esta fórmula em suas clínicas como apoio nutricional para pacientes com cancer estão obtendo resultados muito bons.
- A pesquisa mostra que óleos Ômega 6 também são muito poderosos anti-inflamatórios que também é muito importante para pacientes com cancer.
- Gorduras trans devem ser totalmente evitadas. Isso inclui todos os óleos hidrogenados e parcialmente hidrogenados. Gorduras danificadas pelo calor também devem ser evitadas.
- Quaisquer gorduras animais que você pode comer devem ser de alta

qualidade. Quaisquer produtos de origem animal devem provir de animais que são alimentados de forma “correta e naturalmente.”

- Pessoas tentando prevenir o cancer devem ser muito cuidadosas dos tipos de gordura em sua dieta. Todos os óleos não saudáveis devem ser evitados.
- Os ácidos graxos essenciais encontrados nos óleos fundacionais devem ser adicionados a sua dieta nas proporções corretas. Isso pode ser obtido com a mistura correta de óleos de sementes, ou com um suplemento pré-misturado de alta qualidade.
- Quaisquer óleos de girassol ou de cártamo que você pode usar para o seu suplemento de Ômega 6 deve ser “alta linoléico”, não “alto oléico”.
- Para cozinhar, o melhor é o óleo de coco natural. Os óleos de girassol ou açafrão de alto oléico também podem ser usados para cozinhar. Mas esses não contam como parte da sua ingestão diária de ácidos graxos essenciais.
- O azeite é apenas ok se você tiver bastante dos óleos Ômega 6 e 3 não danificados em seu corpo. O melhor é não cozinhar com azeite de oliva, especialmente em altas temperaturas.
- Tenha cuidado, pois muitos óleos comerciais e de alimentos podem conter gorduras trans, mesmo se o rótulo diz 0g. Nos EUA, as companhias de alimentos têm permissão a ter até 0,6g de gorduras trans por porção e rotulá-las como 0g. Isto ainda é gordura trans suficiente para causar danos ao corpo.
- Nunca use óleo de canola. Este óleo é muito ruim para sua saúde.
- Manteiga natural orgânica é ok. É na verdade boa para você. As pessoas pensam que a manteiga é ruim porque tem gordura saturada e colesterol. O estudo original que conectou o colesterol aos problemas do coração foi muito corrupto. Estudos também têm mostrado que não há gordura saturada em placas arteriais que obstruem as artérias coronárias, nenhuma gordura saturada, zero. A maior parte é feita das gorduras danificadas que temos vindo discutindo.
- Pesquisa médica e estatísticas são facilmente manipuladas. Isto ocorreu com o colesterol, gordura saturada, e as informações sobre a doença cardíaca também. Isto permitiu que a indústria médica fizesse lucros com drogas para reduzir o colesterol.
- Outro famoso estudo mostrou que comer mais colesterol não aumenta o

colesterol no sangue.

- Outro estudo comparou sobreviventes de ataque cardíaco que foram dados dietas diferentes. Uma delas foi uma dieta rica em gordura saturada, outra era rica em azeite, e outra incluiu óleo de milho processado. O grupo do óleo de milho foi o pior. Isso faz sentido porque os ácidos graxos Ômega 6 danificados no óleo de milho são as principais coisas encontradas em placas arteriais que entopem as artérias.
- O colesterol não é o problema. Ácidos graxos danificados se apegam ao colesterol e este é o problema principal.
- É importante ter bastante anti-oxidantes em seu corpo para proteger os ácidos graxos essenciais. Isto é especialmente importante se você é um fumante devido à maior carga tóxica.

Capítulo 11

COMO PREVENIR E CURAR O CANCER REGRA NO 2: REDUZINDO INFLAMAÇÃO E O ESTRESSE OXIDATIVO

Quando você olha para muitas revistas médicas hoje em dia, você vai encontrar a palavra “inflamação” em todo lugar. **Na verdade, a inflamação é dita a ser a raiz de muitas doenças crônicas.** Nós já falamos antes sobre genética, e como você pode controlar como os seus genes ligam e desligam. Nós também já falamos sobre o mais famoso pesquisador de genética do cancer, Robert Weinberg da M.I.T. Ele próprio disse que a genética não foi provavelmente a causa do cancer. Aqui está outra citação do mesmo pesquisador e a idéia-chave é a inflamação. Isto é de Julho de 2007, publicado pela *Scientific American*:

“A conexão entre inflamação e cancer mudou-se para o centro do palco na área da pesquisa. Mas os biólogos e imunologistas começaram a perceber que a progressão de doença do tecido à cancer invasivo completo, muitas vezes requer células que normalmente participam em cura de cortes e arranhões a serem desviadas para os arredores do tumor pré-maligno... e inflamação é o combustível que alimenta o cancer... Esta nova visão implica que arrancar todas as células do cancer no corpo pode não ser necessário. Terapia anti-inflamatória do cancer em vez disso impediria células precursoras de se transformarem totalmente cancerosas ou impediria um tumor já existente a se espalhar para locais distantes no corpo. Vítimas de cancer podem ser capazes de sobreviver.”

O artigo prossegue dizendo:

“Dentro do tumor, as células que proliferam crescem tão rapidamente que elas começam a morrer por falta de oxigênio... Mas, apesar da inflamação poder estar envolvida desde o início, poucos estudos ainda têm demonstrado que uma condição inflamatória realmente altera o DNA para fornecer a faísca inicial.”

Esses pesquisadores parecem estar no caminho certo. Mas eles ignoram totalmente o trabalho do Dr. Warburg... e ele era um vencedor do Prêmio Nobel! Eles escreveram no artigo que as células cancerosas faltam oxigênio porque elas crescem muita depressa. Mas, se eles tivessem lido muitos dos artigos médicos que já mostramos, eles teriam sabido que esta falta de oxigênio causa cancer. Todas as células cancerosas têm baixo oxigênio e isto foi provado muitas vezes por muitos pesquisadores.

Eles também falam sobre o uso de terapias anti-inflamatórias para ajudar pacientes com cancer. Mas você tem que se perguntar, o que causa essa inflamação em primeiro lugar? Você pode detectar esta inflamação em seu corpo? Aqui estão suas respostas.

Há muitas coisas que você pode fazer para diminuir a inflamação em seu corpo e elas são muito fáceis de fazer. Uma das maneiras mais fáceis é através da alimentação.

Açúcar e farinhas processadas são uma das maiores causas de inflamação no corpo. Você vai aprender mais tarde como esses alimentos causam danos ao seu corpo de outra maneira chamada “estresse oxidativo”. Açúcar e farinha branca são muito prejudiciais ao seu corpo e devem ser evitados quase completamente. Se você está tentando prevenir o cancer, você pode ter 1 dia por semana para comer quase tudo o que você quiser. Mas se você está lutando contra o cancer, você não deve de maneira nenhuma comer açúcar e farinha branca.

Alérgenos alimentares também podem causar inflamação em seu corpo. A maioria das pessoas sabem quando elas são alérgicas a determinados alimentos. Elas recebem uma forte resposta alérgica que também é altamente inflamatória. Pode causar erupções cutâneas e irritações, ou sua garganta pode ficar inchada. Mas há muitos alimentos que podem causar reações alérgicas de baixo nível em seu corpo. Ao contrário de uma reação alérgica completa, você pode não perceber essas alergias de baixo nível. Mas elas podem fazer com que você se sinta cansado e esgotado. Com o tempo, elas também podem causar doenças inflamatórias que são difíceis de resolver.

Muitas das doenças modernas são causadas por inflamação ocultas e problemas imunológicos. Isso pode até causar o seu corpo a atacar a si mesmo. Muitos médicos não têm uma boa explicação para isso. Eles, muitas vezes apenas combatem a inflamação com coisas como esteróides. Mas se você não remove a causa desta inflamação ao longo do tempo, os esteróides podem se tornar menos eficazes. Você pode até mesmo desenvolver um outro tipo de doença inflamatória ou auto-imune. Nos EUA existem muitos MD's famosos que estão agora praticando uma coisa chamada “Medicina Funcional”. Esse tipo de medicina corrige problemas em vez de

encobri-los. Esses médicos estão encontrando também que as alergias de baixo nível ao glúten (proteína do trigo) é a causa de muitos distúrbios inflamatórios complexos. Se você acha que você pode ser alérgico a alguma coisa, pare de comê-lo por algumas semanas, veja se você se sente melhor. Em seguida, comece a comer novamente e veja se você piora. Se você vê uma grande mudança, então este alimento deve ser evitado.

Infecções crônicas e vírus ocultos também podem causar inflamação. Nós já aprendemos que os vírus de baixo nível foram encontrados na maioria das pessoas. Mas há outras doenças crônicas como a cândida, que também pode causar inflamação. Candida é um fermento normal, como o fermento no pão. Ele ocorre naturalmente no corpo. Mas muitas coisas podem causar esse fungo a se tornar ativo e dominar o seu sistema imunológico. Usar uma grande quantidade de medicamentos antibióticos, comer uma grande quantidade de açúcar e farinha branca, estresse, toxinas ambientais, e não comer alimentos probióticos para promover as bactérias boas no seu sistema digestivo, pode estimular a candida a crescer.

Candida adora açúcar. Portanto, esta é uma das primeiras coisas a serem evitadas. Se você tomar antibióticos quando você ficar doente, você deve ter sempre um bom probiótico depois. Antibióticos matam todas as bactérias portanto as suas bactérias boas morrem também. Estas devem ser substituídas porque elas ajudam a equilibrar as outras bactérias e fungos em seu sistema digestivo. Mesmo iogurte probiótico é ok se tiver o suficiente dos tipos corretos de bactérias. Mas para casos mais graves, um suplemento probiótico é a melhor opção.

Se você tem uma história de infecções de cândida como infecções fúngicas vaginais ou crescimento excessivo da cândida na boca e garganta, pode ser necessário matar tudo primeiro. Isso pode ser feito tomando uma medicação antifúngica do seu médico (se você tiver sido diagnosticado com cândida) ou há suplementos que ajudam a combater a candida com ervas antifúngicas, enzimas e nutrientes. Enquanto você está matando o fungo, você deve evitar todos os alimentos ricos em açúcar e carboidratos. Então uma vez que o fungo foi embora, você deve rapidamente suplementar com pro-bióticos, as bactérias boas. Os alimentos probióticos não conseguem segurar muitos micro-organismos. Assim, para condições mais graves, você deve tomar um suplemento. Você vai precisar de uma dose de probiótico de pelo menos 1 bilhão de micro-organismos vivos, a fim de ter um efeito. 10 bilhões é ainda melhor. Você deve certificar de que vem de uma boa companhia para que você saiba que é fresco e que as bactérias estão vivas. Alguns probióticos são muito bons. Mas alguns são quase inúteis, por isso é importante que você escolha um produto de qualidade.

Também é interessante que os tumores de cancer são frequentemente cercados por candida. Há um oncologista na Itália, o Dr. Tullio Simoncini, que tem vindo a promover a sua idéia de que o cancer é um fungo. Ele é capaz de tratar muitos tipos de cancer apenas usando bicarbonato de sódio, pois o fungo não gosta do ambiente alcalino. Suas idéias não são aceitas pela comunidade médica. A maioria dos médicos dizem que o cancer torna o paciente tão doente que a cândida pode facilmente assumir controle do seu corpo. Mas como você vai perceber ao ler este livro, o Dr. Simonichi está parcialmente certo e parcialmente errado.

Segundo o Dr. Warbug, o cancer não é um fungo. Mas é uma célula que gera energia, como um fungo, pois ela usa o açúcar com menos oxigênio. Isto faz com que o cancer se comporte como um fungo, como a cândida por exemplo. Você se lembra do experimento que mencionamos, onde os pesquisadores injetaram esporos do tétano em ratos com e sem cancer no capítulo 6? Este estudo explica a situação com clareza. O fungo cresce facilmente nos locais onde há um tumor devido às baixas concentrações de oxigênio. Assim, o cancer não é um fungo, ele só se comporta como um e permite que os fungos cresçam em torno dele. Isso é o que o parece faltar na idéia do Dr. Simonichi. Mas, assim como o Dr. Warburg disse, você não precisa saber por que algo funciona para usá-lo. Embora a teoria do Dr. Simonichi pode não ser correta, ele tem tido algum sucesso significativo com o tratamento de bicarbonato de sódio. Bicarbonato de sódio é muito alcalino e como você vai aprender no capítulo 15, há uma conexão também entre o pH, a eletricidade do seu corpo, voltagem e cancer. Você vai aprender exatamente como integrar todas estas coisas em seu programa de prevenção do cancer.

Além de alimentos de calorias vazias, alérgenos alimentares e infecções de baixo nível, há também fatores ambientais que podem aumentar a inflamação no corpo. Isso inclui o mofo, pesticidas, mercúrio e muitas outras toxinas. Estas coisas devem ser evitadas tanto quanto possível.

Grande parte de nossa ciência moderna também está olhando para algo chamado “estresse oxidativo”. Isto provoca danos às células e envelhecimento. Essa idéia pode ser muito complexa, mas vamos olhar para isso de uma forma simples. Como mencionamos antes sobre isso, quando você corta uma maçã ao meio e deixa ela ao ar livre, ela vai começar a se tornar marrom. Isso é causado pela oxidação quando o oxigênio no ar faz contato com a maçã. Mas se você coloca um pouco de suco de limão nela, irá mantê-la bem e fresca, pois ele age como um anti-oxidante. É também por isso que antioxidantes como a vitamina C é também bom para você.

O oxigênio, neste caso é chamado de radical livre, e ele adora roubar elétrons de outras moléculas. Quando ele rouba elétrons das moléculas na maçã, ele causa elas a se quebrar ou

degradar. A oxidação é algo que acontece o tempo todo, mas quando a oxidação fica fora de controle, você está prejudicando o seu corpo. Esse estresse oxidativo descontrolado pode vim de muitas coisas. Isso inclui as toxinas, infecções, alérgenos, estresse e comer muita comida de qualidade ruim. Assim como o oxigênio faz com a maçã, os radicais livres no seu organismo podem roubar elétrons. Isso pode causar danos aos tecidos, proteínas, enzimas, e até mesmo DNA. Mais importante ainda, todas estas coisas causam estresse para as mitocôndrias de suas células. Essas mitocôndrias são responsáveis pela produção de energia baseada em oxigênio na célula. Pense nela como a usina oxigenada da célula. Se você se lembra antes, esta energia baseada no oxigênio é sempre danificada em células de cancer por isso é muito importante que elas funcionem bem.

Estas pequenas usinas são muito sensíveis à lesão e elas não estão bem protegidas. As mitocôndrias são facilmente danificadas por toxinas, infecções, alérgenos e estresse. Mas um dos maiores insultos ao longo do tempo é comer “calorias vazias” em excesso. Isto é como tudo funciona. O seu mitocôndria produz energia pelo alimento que você come e do ar que você respira. Mas quando produz a energia para o seu corpo usar, também produz resíduos. Quando a mitocôndria queima alimentos ricos em nutrientes, há quantidade suficiente de vitaminas antioxidantes para neutralizar os resíduos. Mas se você come muitas calorias vazias, como açúcar e pão branco, não há antioxidantes suficientes para equilibrar os produtos residuais. Este resíduo provoca estresse oxidativo em seus tecidos. Seus tecidos começam literalmente a enferrujar como um pedaço de metal velho. Isso pode fazer com que você se sinta cansado, esgotado, fatigado e, literalmente, faz com que você envelheça. Para aqueles que fumam, o cigarro já é um insulto ao seu corpo, você precisa fazer tudo o que você puder para tirar o estresse fora de suas células. Comer uma dieta boa, cheia de muitos nutrientes importantes e desintoxicar o seu corpo é muito importante. Isso ajuda você a neutralizar o estresse oxidativo da fumaça do cigarro. Você vai aprender exatamente como desintoxicar o corpo no capítulo 13.

O estresse oxidativo também pode vim de fontes externas, principalmente as toxinas. Coisas como o mercúrio nos dentes, toxinas no ar, poluição da água, fumaça de cigarro, todos contêm esses radicais livres que causam seus tecidos a “enferrujar”. Para combater esse estresse oxidativo externo, temos de corrigir o problema na raiz.

Estas toxinas podem estar presentes em lugares inusitados, por isso é importante ter uma boa idéia de onde elas possam estar. Além disso, países têm regulamentos diferentes sobre as substâncias químicas tóxicas. Devido a isso algumas populações vão ter maior concentração de determinadas toxinas do que outras. Um bom exemplo disso é que os americanos têm níveis MUITO MAIS altos de retardadores de chama na corrente sanguínea do que as pessoas na

Europa. Além disso, crianças pequenas nos EUA também foram mostradas a ter mais destas toxinas. Isto é devido ao tamanho delas e quantidade de tempo que elas gastam tocando coisas como tapetes e brinquedos. Essas coisas são muitas vezes tratadas com retardantes de chama.

As quantidades e os tipos de toxinas será diferente em cada pessoa. Mas a solução é a mesma. Minimizar a sua exposição a todas as toxinas potenciais. Se você fuma, você já está se expondo a centenas de produtos químicos tóxicos do cigarro. O corpo é resistente, mas é importante evitar uma sobrecarga de toxinas. Então, aqui estão algumas das coisas mais básicas que você pode fazer para eliminar as fontes de toxinas de sua vida cotidiana.

1. **Não faça exercícios em áreas de poluição elevada.** Muitas pessoas saem para caminhar, correr e andar de bicicleta em áreas de tráfego intenso. A quantidade de produtos químicos tóxicos que está saindo dos escapamentos dos carros é incrível. Quando você se exercita em torno deles, você está aumentando o seu consumo de ar tóxico. É muito importante encontrar um local que tem o menos possível de toxinas. Se você vive no meio da cidade, encontre um parque onde você possa fazer o seu exercício. Desta forma, você terá pelo menos uma zona de proteção e não estará diretamente exposto as toxinas.
2. **Use produtos de limpeza não-tóxicos em sua casa.** Olhe para os ingredientes na maioria de produtos de limpeza e você vai encontrar uma grande quantidade de produtos químicos tóxicos. Se você tem acesso a produtos de limpeza não tóxicos em suas lojas locais, você deve sempre escolher estes em vez de produtos químicos de limpeza. A maioria das pessoas não sabem disso, mas há muitas coisas simples que você pode fazer para limpar sua casa de forma eficaz sem o uso de produtos químicos tóxicos. Um pouco de sabão natural, vinagre e bicarbonato de sódio pode ser usado para a maioria de suas necessidades de limpeza. Não só você vai estar salvando a sua saúde, você também estará economizando dinheiro.

Desengraxante Natural

- Água
- 1 xícara ou mais de bicarbonato de sódio
- 1 ou 2 esguichos de detergente líquido (você pode embeber e liquidificar pedaços pequenos de sobras de sabão em água)
- Uma garrafa de plástico de apertar

Misturar tudo em uma garrafa e usar para limpar seus fornos e fogões.
Para manchas mais persistentes, deixe de molho antes de esfregar.

Limpador de Vidro Natural

- 1/4-1/2 colher de chá de detergente líquido
- 3 colheres de sopa de vinagre
- 2 xícaras de água
- Garrafa de Spray

Coloque todos os ingredientes em um garrafa com uma tampa de spray, agite um pouco, e use como se fosse uma marca comercial. O sabão nesta receita é importante. Ele destrói o resíduo de cera dos limpadores comerciais que você pode ter usado no passado.

Limpador de Banheiro Natural

- 1/2 xícara de bicarbonato de sódio
- Detergente líquido suficiente
- 1 colher de chá de glicerina vegetal

Basta despejar cerca de 1/2 xícara de bicarbonato de sódio em uma tigela e adicionar detergente líquido suficiente para engrossá-lo. Coloque um pouca da mistura em uma esponja para lavar a superfície. Esta é a receita perfeita para limpar a banheira porque enxágua facilmente e não deixa resíduo. Adicione 1 colher de chá de glicerina vegetal à mistura e guarde em um frasco de vidro fechado, para manter a umidade do produto. Caso contrário, basta preparar apenas a quantidade que precisar de cada vez

Perfume Natural

- Óleo essencial de menta, laranja ou limão
- Água
- Garrafa de Spray

Misture algumas gotas de qualquer óleo essencial em um borrifador com água. Spray sempre que você precisar. Estudos têm demonstrado que o óleo essencial de laranja pode reduzir o hormônio do estresse em seu corpo em poucos minutos.

Desinfetante Natural

Álcool ou peróxido de hidrogênio são desinfetantes excelentes que não são tóxicos. O peróxido de hidrogênio é especialmente bom porque ele borbulha quando atinge bactérias. Desta forma, você saberá se a sua superfície está realmente limpa.

3. **Evite comprar produtos à base de plástico barato.** Você deve desenvolver uma “sensibilidade” as coisas que podem ser tóxicas. Parte disso é saber onde produtos químicos tóxicos geralmente ocorrem. Um dos lugares comuns é em produtos de plástico baratos. Estes produtos são baratos por uma razão. O *New York Times* informou recentemente a descoberta de altos níveis de chumbo nos brinquedos de vinil de bebê. [59] Um estudo recente de intoxicação por chumbo também descobriu que alguns assentos de carro de segurança de crianças foram contaminados com altos níveis de chumbo. Esta é uma das toxinas mais poderosas do planeta, e as crianças são as mais vulneráveis. Outro exemplo recente disso foi a retirada de 12 milhões de copos de vidro especiais do McDonald's, em Junho de 2010. Estes copos de vidro tinham desenhos coloridos pintados no exterior e foram encontrados a ter níveis muito elevados de cádmio. [60] Estes são apenas alguns dos muitos exemplos de produtos químicos tóxicos em produtos comuns.

Há muitos casos de exposição a substâncias tóxicas como este, e eles são muitas vezes ligados à produtos plásticos. E muitos destes produtos não são testados. Você pode estar se expondo a uma série de toxinas diferentes todos os dias sem saber. Estes podem acumular até prejudicar a sua saúde, assim nós temos que fazer o possível para evitá-los. Uma das fontes mais incomuns está nos panos de plástico. Há tantos panos baseados em plástico e materiais macios, como o poliéster. Este tipo de material é frequentemente usado em produtos como roupas e animais de pelúcia. Este material não é tóxico em si (a não ser que pegue fogo), mas pode ser uma fonte de toxinas por algumas razões. Uma delas é que muitas vezes eles são tratados com vários retardantes de chamas, porque eles são facilmente inflamáveis.

Crianças e adultos, em seguida, tocam e brincam com esses brinquedos e são expostos a substâncias tóxicas. Além disso, se o poliéster ou qualquer tecido com base de plástico é feito com plásticos baratos a partir de vários aterros, pode haver um número de diferentes produtos químicos e toxinas presentes no produto. É melhor poupar o seu dinheiro para outras coisas enquanto preservando a sua saúde. É muito mais seguro

comprar coisas que são feitas de algodão. Algodão tem chances muito menores de ser tóxico do que os materiais de plástico portanto é a sua opção mais segura.

Além disso, se você sente um cheiro tóxico, provavelmente é. Quando você abre novos produtos, como uma caixa de DVD, por exemplo, muitas vezes tem um cheiro forte de plástico, certo? Estes são compostos orgânicos voláteis que saem dessa caixa que são altamente tóxicos. Abra estes produtos em um local bem ventilado e deixe sentar por um tempo. Além disso, quando você acaba de buscar roupas que foram lavadas a seco, certifique-se de abrir o saco protetor ao ar livre antes de trazê-las para dentro de sua casa. Limpeza a seco de roupas pode criar gaseamentos tóxicos. Mesmo recibos de caixas registradoras foram encontrados a ter grandes quantidades de uma toxina plástica chamada BPA. Certifique-se de minimizar sua exposição a coisas como estas.

4. **Beba sempre água filtrada e coma tanto alimentos orgânicos não processados quanto possível.** A água é uma das coisas mais importantes para sua saúde. É muito melhor se você filtrar ela você mesmo. Em muitos países a água da torneira não é potável e é fervida antes de usar. Muitas dessas pessoas estão acostumadas a beber água engarrafada porque é conveniente. Isso pode ser bom, mas você ainda deve ser cuidadoso. A coisa mais importante é *nunca deixar* a água engarrafada em garrafa plástica exposta à luz solar e calor. Por esta mesma razão, **você nunca deve aquecer alimentos no microondas em recipientes de plástico ou filme plástico, e nunca colocar alimentos ou líquidos quentes em recipientes de plástico.** Calor e plásticos não se misturam por isso você deve evitar combinar os dois. Isto pode causar uma quebra nos plásticos e soltar substâncias químicas nocivas para a sua comida e água. Isto pode ser muito perigoso ao longo do tempo.

Se você for filtrar a sua própria água, certifique-se de obter o melhor filtro que você consiga comprar. Muitos filtros baratos não são potentes o suficiente e deixam muitos dos materiais tóxicos para trás, e existem muitos. Os EUA têm algumas das melhores água de torneira, quando comparada a outros países. Mas uma pesquisa recente da água da torneira aleatória em várias áreas revelaram quantidades elevadas de toxinas. Outra causa de contaminação da água em algumas áreas é a perfuração de gás natural. Este processo acaba colocando grande quantidade de produtos químicos muito tóxicos no abastecimento de água. Você deve investigar sobre o fornecimento de água natural de sua área para se certificar de que é puro. Isto é especialmente importante se você estiver usando água de poço.

A fonte de toxicidade em sua área pode ser de uma usina termelétrica ou de uma nova empresa industrial. Esses tipos de indústrias podem criar toxicidade nas águas subterrâneas. Isso pode acontecer indiretamente pela poluição do ar, ou diretamente por jogando lixo tóxico nos rios para a eliminação. Estas toxinas podem entrar na água subterrânea. Isso pode ser perigoso se a sua água não é tratada.

Comer alimentos orgânicos, não processados, também irá evitar a exposição a muitos pesticidas utilizados na agricultura moderna. Estes pesticidas podem causar danos às suas células. Como mostramos anteriormente, pesticidas também podem danificar os ácidos graxos essenciais que você come. Iremos discutir isso com mais detalhes no Capítulo 11.

5. **As pessoas também estão expostas a muitos materiais tóxicos em seus lares. Isso pode vir de coisas como a tinta, pisos e até mesmo lâmpadas.** Seja consciente destas coisas. A tinta normal é carregada com químicos orgânicos voláteis (VOC's) causadores de cancer. Se disponível, compre tinta de VOC baixo quando você precisa pintar sua casa. Se não estiver disponível, certifique-se de usar uma máscara de boa qualidade quando você estiver pintando. Uma máscara que utiliza carvão ativado para absorver fumos tóxicos é a melhor. Certifique-se de cobrir todos os materiais macios tais como tapetes e móveis com plástico. Isso impede que o VOC's se cole em materiais macios. Também é muito importante deixar a sua pintura secar e ventilar bem com o ar de fora. Estes VOC's vão soltar gás da pintura, especialmente nos primeiros 4 dias.

Após os primeiros 4 dias, menos produtos químicos vão soltar gás com cada dia adicional. Abra as janelas e deixe os ventiladores ligados em um quarto pintado recentemente. Isto dá a tinta uma chance de soltar gases tóxicos antes que você comece a viver no quarto novamente. A melhor coisa que você pode fazer é ter um filtro de ar que utiliza carvão ativado para remover os VOC's. Neste caso, ventile o quarto bem com o ar de fora por um tempo, em seguida use o filtro de ar para limpar o ar.

Pisos também podem ser uma fonte de gás tóxico na casa de muitas pessoas. Isto pode vir a partir do verniz na madeira ou a cola que prende o piso de vinil. Se disponível, escolha as opções de pisos não tóxicos. Se não, você tem que tratar do piso como se fosse uma pintura nova. Arejar a casa durante algum tempo após a instalação nova, e ter um filtro de ar de carvão ativado, se puder. Desta forma, a sua exposição será minimizada o máximo possível.

Lâmpadas fluorescentes também são tóxicas se tiverem quebradas. Tanto as lâmpadas fluorescentes, quanto as compactas em espiral contêm mercúrio. Se elas estão quebradas, esse mercúrio pode ser liberado no meio ambiente. Embora essas lâmpadas economizem eletricidade, talvez seja melhor usar outros tipos de lâmpadas. Se não, basta ter muito cuidado para não quebrá-las. Tenha muito cuidado ao limpar uma lâmpada fluorescente quebrada. Limpe a área cuidadosamente, lave suas mãos muito bem, e jogue o lixo fora corretamente.

Como discutimos antes, o mercúrio em geral é um problema enorme para as pessoas em dias modernos. Esta é uma toxina muito poderosa que ataca os nervos e comumente encontrada no meio ambiente. Um dos lugares mais comuns é em obturações dentárias. A *Associação Dental Americana* disse por muito tempo que os enchimentos de mercúrio de prata nos dentes das pessoas eram seguros. O argumento deles era que o mercúrio foi misturado em outros metais e, portanto, já não era tóxico. Mas à medida que aprendemos mais e mais sobre enchimentos de mercúrio, é certo que eles não são seguros. A *Associação Dental Americana* está dizendo agora que os dentistas têm que ter procedimentos de descarte especial para esses materiais a base de mercúrio. Isso é para evitar a contaminação da água. Faz sentido que estes materiais podem ser colocados em sua boca, mas não no lixo?

Os investigadores agora conseguem detectar os vapores de mercúrio desses enchimentos. Eles têm ainda detectado em enchimentos muito antigos. Parece que essas obturações dentárias estão constantemente soltando gases tóxicos, especialmente quando você mastiga e ingeri líquidos quentes. Você tem como sentir os efeitos deste veneno? Isto na maior parte dependerá de quão bem o seu corpo se desintoxica naturalmente. Isso depende da sua alimentação, se você ativamente desintoxica seu corpo ou não, quanta fibra que você come, quanto você sua, e a sua genética. Mas independentemente disso, a exposição ao mercúrio não é saudável.

Se você tiver acesso a um dentista biológico que sabe como remover esses enchimentos corretamente, essa é a melhor escolha. Eles usam ferramentas especiais para evitar que você se intoxique enquanto eles removem esses materiais dos seus dentes. Muitos destes dentistas irão também colocá-lo em um programa de desintoxicação. Se o mercúrio é removido indiretamente, você na verdade obtém uma maior exposição a estas toxinas. Se você tem acesso a um dentista biológico ou não, ainda é melhor desintoxicar o seu corpo constantemente.

Outra fonte de mercúrio se encontra em frutos do mar. Alguns peixes têm mais mercúrio do que outros. Atum e Bacalhau são conhecidos por ter algumas das maiores concentrações de mercúrio. A maior parte do mercúrio é encontrado na pele e gordura. Então, se você ainda vai comer estes alimentos, certifique-se de remover estas partes do peixe. Se você come peixe apenas para os ácidos graxos Ômega 3, você na verdade não precisa fazer isso se você está seguindo os métodos neste livro.

Quando as pessoas aprendem sobre as coisas tóxicas que estão presentes no mundo, elas costumam ter algumas reações comuns. Algumas pessoas pensam: “Você está louca... não é possível que tudo que eu faço é tóxico para a minha saúde...” por isso elas ignoram este fato. Algumas entendem a ciência de que você está falando, portanto elas começam a ter ansiedade. Elas não conseguem mais tocar ou comer qualquer coisa sem se preocupar com o risco de se envenenarem.

A melhor solução é algo no meio. Se você ignorar estes fatos toda a sua vida, você pode se arrepender quando você desenvolver uma doença degenerativa. Mas a ansiedade constante cria hormônios de estresse em excesso no seu corpo. Esta também pode causar doenças. A verdade é que o seu corpo é projetado a se auto-desintoxicar, especialmente se ele tem os materiais e condições corretas. Então não se preocupe com isso. **Apenas cuide bem de seu corpo, fique longe de substâncias químicas tóxicas, quando possível, e dê ao seu corpo o que ele precisa para se desintoxicar e regenerar.**

Resumo do Capítulo 11

- Para a prevenção e cura do cancer, é muito importante minimizar a inflamação e estresse oxidativo.
- Inflamação está intimamente relacionada com a metástase do tumor.
- Muitas coisas aumentam os seus níveis de inflamação em geral. Aqui estão algumas coisas que você pode fazer para minimizar os seus níveis de inflamação. Evite açúcar e farinha processada. Evite alimentos a qual você pode ter uma alergia ligeira. Muitas pessoas têm alergia à proteína do glúten de trigo, e a maioria não está ciente disso. Desintoxique o seu corpo de infecções de baixo nível, metais pesados e produtos químicos tóxicos.

- Oxidação causa basicamente com que os seus tecidos se enferrugem, como a ferrugem no metal.
- Muitas das mesmas coisas que impedem a inflamação indesejável também previnem o estresse oxidativo. Uma das coisas mais importantes é evitar açúcar e farinhas processadas. Evitar várias toxinas também é muito importante.
- Existem muitas outras maneiras de prevenir o estresse oxidativo. Aqui estão algumas delas. Não faça exercícios em áreas altamente poluídas. Use produtos de limpeza e desinfetantes não tóxicos. Fique longe de produtos de plástico baratos. Eles geralmente contêm altos níveis de toxinas. Beba sempre água filtrada limpa e coma tanto alimentos orgânicos não processados quanto possível. Nunca esquite alimentos no microondas ou na cozinha em recipientes de plástico.
- Não fique muito preocupado com todas as toxinas em nosso ambiente. Se você está constantemente ajudando o organismo a se desintoxicar, você não terá problemas.

Capítulo 12

COMO PREVENIR E CURAR O CANCER

REGRA NO 3: DESINTOXICAR O SEU CORPO

Mesmo que coisas como vírus, radiações e toxinas sejam secundárias, ainda é muito importante removê-las do seu corpo. **Para efetivamente prevenir ou curar o cancer, é ideal resolver o problema de todos os ângulos.** Como você aprendeu, comer gorduras danificadas e muito açúcar são algumas das coisas fundamentais que precisam ser corrigidas. Mas, para diminuir o risco de cancer ainda mais, é preciso desintoxicar o organismo de metais pesados, toxinas, pesticidas, e virus de baixo nível.

Você já aprendeu onde a maioria das toxinas ocorrem e como evitá-las. Este é um passo muito importante para manter o seu corpo limpo. *Para os fumantes, parar de fumar também vai reduzir a carga tóxica do corpo. Portanto, esta deve ser uma prioridade. Isto também irá poupar dinheiro, porque você não terá que desintoxicar tanto para conseguir os mesmos resultados.* Mas toxinas são realmente inevitáveis. **Mesmo se você diminuir a sua exposição, existem toxinas em todo o ambiente por isso é muito importante ativamente desintoxicar o seu corpo.**

O processo de desintoxicação é realmente muito simples, mas existem muitas maneiras de fazê-lo. Algumas são mais eficazes do que outras. Aqui estão algumas coisas básicas que você precisa saber. Em primeiro lugar, as toxinas são armazenadas principalmente nos seus tecidos gordurosos. Então sempre que você estiver planejando a perder muito peso, você tem que ter cuidado para desintoxicar o seu corpo, ao mesmo tempo. Desta forma, você não irá criar concentrações elevadas de toxinas em sua corrente sanguínea. Segundo, seu corpo tem algumas maneiras de se desintoxicar naturalmente. As toxinas podem ser liberadas através do suor, pelas fezes e pela urina. Mas se você não está tratando adequadamente do seu corpo, é mais difícil para o seu corpo se livrar destas toxinas.

Então, aqui estão algumas das melhores maneiras de desintoxicar o seu corpo:

Sue Regularmente

Certifique-se de suar com regularidade. Isso pode ser feito facilmente através de exercícios, mas uma sauna é outra opção ótima. Fazer isso permitirá que o seu corpo solte toxinas de seus tecidos. A melhor maneira é usar algo chamado sauna do infravermelho distante. Isto não só fará você suar, mas também ajuda a reparar os tecidos mais rapidamente. Segundo o Dr. Tennant também recarrega a “bateria” do seu corpo. Sauna do infravermelho distante também foi mostrada a reduzir tumores. Este tipo de sauna funciona imitando os raios curativos do sol. A luz do sol emite vários tipos de energia, algumas são prejudiciais e outras são curativas. Você pode ter ouvido de raios-X e você sabe que não é bom para você. Muitos aspectos ultra violeta (UV) da luz solar também podem ser prejudiciais. É por isso que as pessoas usam protetor solar. Mas infravermelho distante foi cientificamente comprovado a acelerar a regeneração de tecidos por muitos médicos e cientistas.

Segundo os pesquisadores do *Departamento de Cirurgia e Pesquisa na Universidade Médica de Kansai* em Osaka, Japão, raios infravermelhos aumentaram a cicatrização de feridas, mesmo sem aquecimento dos tecidos. Segundo esses pesquisadores:

“A cicatrização foi significativamente mais rápida com do que sem FIR (raios infravermelhos). O fluxo sanguíneo cutâneo e temperatura da pele não se alteraram significativamente antes ou durante a irradiação de FIR. Os achados histológicos revelaram maior regeneração de colágeno e infiltração de fibroblastos que expressa fator transformador de crescimento-beta1 (TGF-beta1) em feridas no grupo FIR do que no grupo sem FIR. Estimulação da secreção de TGF-beta1 ou a ativação de fibroblastos podem ser considerados como um dos mecanismos possíveis para a o efeito promotivo de FIR na cicatrização de feridas independente do fluxo sanguíneo na pele e temperatura da pele.” [61]

Então, quando você aquece o corpo, você naturalmente traz aumento do fluxo sanguíneo e reparação para uma zona. Mas o que esses pesquisadores mostraram com seu estudo é que a energia do infravermelho distante ajudou a curar os tecidos mais rapidamente, mesmo sem calor. Não tinha nada a ver com o calor porque a pele manteu a mesma temperatura. Eles também falam sobre porquê deste aumento de cura pode estar acontecendo.

Saunas do infravermelho distante lhe dá todos os raios benéficos do sol sem os danos. É super benéfico, porque ajuda seu corpo a desintoxicar. Mas também ajuda as suas células a se regenerarem. Se você coloca toda a alimentação correta para as células saudáveis, e mata de fome as células cancerosas com uma dieta baixa em glicose, acrescentando a sauna do infravermelho distante irá aumentar grandemente a prevenção de cancer do seu corpo ou efeitos

curativos. A sauna do infravermelho distante vai aumentar o metabolismo do seu corpo em geral devido ao calor. Isto permite as células saudáveis a multiplicar rapidamente com os materiais apropriados. Também ajuda a eliminar células cancerosas de duas formas. Primeiro, um metabolismo aumentado com os nutrientes e alimentação correta vai matar de fome as células cancerosas mais rapidamente. Estando no calor da sauna do infravermelho também vai acelerar a atividade natural imune do seu corpo a se livrar do cancer ainda mais rápido.

De acordo com um estudo realizado por pesquisadores da *Universidade Meiji*, em Kawasaki no Japão, “WBH [Hipertermia do Corpo Inteiro] com FIR [Infravermelho Distante], ...inibiu fortemente o crescimento do tumor, sem efeitos colaterais deletérios.” [62] Nós sabemos que os raios infravermelhos distantes ajudam a curar mais rapidamente os tecidos mesmo quando não há calor. Mas o calor também é muito importante por duas razões principais. Ele faz o corpo liberar muitas substâncias tóxicas através do suor. Ele também inibe o crescimento tumoral de acordo com este estudo. Esse mesmo laboratório da Universidade Meiji no Japão também encontrou os mesmos efeitos anti-cancer da terapia do infravermelho distante em outros estudos que eles realizaram.

Beba Muita Água

Certifique-se de beber muita água para que você nunca esteja desidratado. A água de coco também é uma ótima bebida para ajudar a repor os minerais que suas células precisam para funcionar corretamente. Se você está constantemente suando muito e bebendo muita água, você também precisa ter certeza de que você está obtendo bastante potássio e sódio. A maioria das pessoas obtém bastante sódio, mas potássio é extremamente importante e não tão facilmente adquirido. A melhor maneira é tomar um suplemento mineral “verdadeiramente quelatado”, que discutimos no capítulo 14. Existem muitas fontes alimentares de potássio, mas uma das melhores é o espinafre. Com o espinafre, você pode obter o potássio sem o aumento da glicose no sangue que você iria ter de outros alimentos com potássio, como banana e batata. Seja através de alimentos ou suplementos, certifique-se de obter minerais suficientes na sua dieta se você estiver suando muito.

Coma Bastante Fibra

Certifique-se de obter fibra suficiente na sua dieta. Fibra atua como uma esponja que puxa toxinas do seu sistema digestivo. Se a sua fibra vem de vegetais de folhas verdes, você pode comer o quanto quiser sem ganhar peso ou aumentar muito o açúcar no sangue. Se você está se exercitando muito, obter tanta fibra quanto possível é especialmente importante. Se não, você

pode sobrecarregar o seu sangue com toxinas se você começar a queimar muita gordura. **Mas certifique-se de tomar os suplementos com refeições que têm mais proteína e gordura boa.** Um pouco de fibra é ok, mas tomar suplementos com uma refeição muito rica em fibra pode impedir a absorção do suplemento.

Uma das melhores maneiras de obter a sua fibra é através de vegetais crucíferos. Isto inclui coisas como brócolis, couve, repolho, couve-flor e couve. Esses vegetais também demonstraram ter propriedades anti-cancer. Um dos mecanismos mais importantes de prevenção do cancer estudados por pesquisadores envolvem uma família de nutrientes de plantas chamados “glucosinolatos”. Vegetais crucíferos contêm mais glicosinolatos do que qualquer outro alimento. Mas estes serão destruídos pelo calor e muito cozimento, por isso certifique-se de apenas cozinhá-los muito ligeiramente (1 minuto em fogo médio) ou comê-los crus. Comê-los com um molho saudável e saboroso irá torná-los mais agradáveis. Você também pode fazer sucos desses vegetais. Mesmo que você não estará recebendo a fibra, você estará recebendo o benefício máximo dos nutrientes vegetais e minerais.

Tenha Bastante Vitaminas e Minerais em sua Dieta

Muitas das vitaminas e minerais do seu corpo desempenham um papel importante na desintoxicação. Cada uma vai fazer um trabalho diferente, por isso é sempre melhor obter todas as vitaminas e minerais que você necessita diariamente. Muitas destas coisas são antioxidantes. Estes também protegem o seu corpo de toxinas. Antioxidantes basicamente se sacrificam para que o seu corpo não fique danificado. Aqui estão algumas das principais vitaminas e minerais que ajudam a desintoxicar o corpo.

O selênio é um mineral importante que protege contra o mercúrio conectando e inativando-o. A castanha do Brasil é uma das melhores fontes de selênio: Apenas três ou quatro nozes lhe dará cerca de 200 microgramas. Isso será suficiente para o dia. Outras boas fontes incluem vários produtos de origem animal, como gema de ovo, fígado, rins, e todas as carnes musculares. Mas lembre-se que se esses produtos de origem animal não são alimentados corretamente e naturalmente ao ar livre e orgânicos, haverá um nível muito maior de toxinas. Isso é especialmente ruim em carnes de órgãos como o fígado e os rins. Produtos de origem animal alimentados naturalmente também garantem que a proporção de Ômega 6:3 também sejam corretas. Fontes à base de plantas incluem cebolas, brócolis, aspargos, alho e tomate. Se você extrair o suco desses vegetais, você irá obter o efeito máximo. Nossos corpos não conseguem digerir a fibra, o que pode impedir a absorção desses minerais. Mas a Castanha do Brasil é uma das maneiras mais fáceis e melhores de obter o seu selênio diário e é altamente recomendada. O suplemento mineral que recomendamos no Capítulo 22, também é outra maneira ótima de obter

os seus minerais como o selênio. Este suplemento contém a formulação mineral mais avançada disponível; isto permite que o seu corpo obtenha absorção máxima.

Há também muitos antioxidantes que ajudam o seu corpo a desintoxicar. Por exemplo, a vitamina C puxa chumbo para fora de seu corpo. Em um estudo recente, uma baixa dose de 200mg por dia, não foi eficaz. Mas mesmo apenas 1000mg por dia reduziu drasticamente o chumbo no sangue de pacientes em apenas uma semana. [63] Muitos médicos agora recomendam que as pessoas tomem doses muito mais elevadas de vitamina C do que é normalmente recomendado. Não é incomum que eles recomendem 4000mg-8000mg por dia e ainda mais. Mas tenha cuidado porque a vitamina C vem em muitos tipos. Algumas delas vêm em formulações muito avançadas. Mas a maior parte da vitamina C que você encontra em um mercado ou farmácia não é de qualidade muita alta. Tomar altas doses desse tipo de vitamina C pode causar diarreia.

Se você só tem acesso a formas comuns de vitamina C, comece a aumentar a sua dosagem lentamente e assim que você começar a se sentir anormal em seu estômago, diminua a dosagem um pouco. Isto lhe dará uma idéia de quanta vitamina C você consegue tomar. Comer uma variedade de frutas e vegetais, também ajudará você a obter mais fontes de vitamina C. Fontes excelentes de vitamina C incluem: salsa, brócolis, pimentão, morango, laranja, suco de limão, mamão, couve-flor, couve, mostarda, e bruxelas. Mas lembre-se, obter as suas vitaminas através de vegetais é muito melhor do que frutas, devido a todo o açúcar contido nos frutos. Isto é especialmente importante quando tentando prevenir e se curar do cancer.

Os vegetais crucíferos de que falamos anteriormente também são importantes para a desintoxicação por outra razão. Estes vegetais contêm compostos que aumentam a produção de glutathione no corpo. A glutathione é um antioxidante como a vitamina C, mas é muitas vezes referida como a "Mãe de Todos os Antioxidants". Glutathione é tão importante porque ela se recicla e ajuda os outros antioxidantes no corpo a serem usados corretamente. De fato, antioxidantes bem conhecidos como a vitamina C e E não funcionam eficazmente sem glutathione. Apesar dos nossos corpos produzirem e reciclarem nossa própria glutathione, nós ainda precisamos ajudar o corpo a produzi-la. Comer vegetais crucíferos é uma das melhores maneiras de fazer isso.

Use Suplementos de Desintoxicação Comprovados

Há também muitos suplementos que ajudarão você a desintoxicar seu corpo. Alguns têm boas pesquisas científicas por trás deles. Outros não têm nenhuma prova, mas têm sido usados por um longo tempo por várias culturas. É melhor optar por suplementos que irão com certeza retirar as toxinas do seu corpo.

Zeólito (Ziolite)

O melhor suplemento para isso é um produto chamado “Zeolite”. Este é uma forma de pedra vulcânica que é moída em um pó. A agricultura tem usado isto há décadas para melhorar a saúde dos animais de fazenda. Mas muitos dos melhores médicos de hoje já compreendem o que zeolite faz e como ele desintoxica o corpo humano. Este é uma das melhores e mais novas maneiras de desintoxicação. O suplemento Zeolite captura metais pesados e outras toxinas, pois é estruturado como uma gaiola. Além disso também não puxa outras vitaminas e minerais do corpo.

Há algumas coisas muito importantes quando se trata de escolher um suplemento de zeólita. Uma delas é que ele deve ser zeólita “ativada”. Zeólitas naturais geralmente vêm com metais pesados e toxinas presas quando são encontrados na natureza. Produtores de suplementos ativam a zeólita pela remoção destas toxinas. Desta forma, ele pode absorver as toxinas do seu corpo. É importante também que você obtenha uma forma de zeólita chamada “clinoptilolita”. Esta é a forma mais poderosa. Também é importante que a zeólita seja em forma de “colóide”. Isto significa que as partículas são suficientemente pequenas para serem suspensas na água. Isso permite que elas façam um bom trabalho de desintoxicação enquanto elas estão em seu corpo. Zeolite é uma das melhores maneiras de desintoxicar o corpo.

Protandim

Nós já falamos sobre um suplemento muito avançado chamado Protandim. Este é um dos meios mais poderosos de aumentar os antioxidantes do seu organismo. Isso permite que o seu corpo se desintoxique. **Mas ele só deve ser usado para prevenção de cancer, não se você já tem cancer.** Consulte a seção sobre Protandim no Capítulo 12.

Prata Coloidal de Alta Qualidade

A maioria das pessoas não sabem que a pessoa mediana carrega infecções de baixos níveis virais em várias partes do corpo, como você aprendeu no Capítulo 8. Estas infecções de baixo nível podem causar os tecidos do corpo a conter maiores quantidades de metais pesados. A melhor maneira de se livrar disto é através de um produto de prata coloidal de alta qualidade. *A qualidade da prata que você escolhe é muito importante. Produtos baratos de prata coloidal não são eficazes e podem também causar problemas.* Nós fornecemos a melhor forma de prata coloidal na página de suplementos em nosso site. A empresa *Results RNA* é muito bem respeitada. Muitos MD's estão agora usando seus produtos, e eles têm exames laboratoriais para

apoiar o seu produto. Esses testes provaram que a sua forma especializada de prata coloidal é muito eficaz. Este suplemento tem mostrado a destruir algumas das bactérias mais resistentes aos antibióticos muito rapidamente. Também não há efeitos colaterais com este suplemento. No entanto, você ainda tem que tomar um bom suplemento probiótico depois de tomar uma dose grande de prata coloidal.

Essiac

Essiac é uma formulação à base de plantas que tem sido utilizada para tratamento de cancer por muitas décadas. A fórmula original veio de Índios nativos Canadenses Ojibway. Mas foi adotada por uma enfermeira canadense chamada Rene Caisse. O nome Essiac vem de Caisse soletrado para trás.

Este produto também funciona por desintoxicar o corpo. A fórmula Essiac tem sido provada a ser eficaz contra o cancer por Dr. Charles Brusch, o médico pessoal do presidente John F. Kennedy. Após 25 anos de uso do Essiac em sua clínica, Rene Caisse convenceu o Dr. Charles Brusch a experimentá-lo em sua própria clínica. Em 1990, Dr. Brusch, escreveu: *“Muitos anos se passaram desde que tive minha primeira experiência do uso de Essiac com meus pacientes... Resultados notavelmente benéficos foram obtidos mesmo nos casos no “fim da estrada”, onde provou a prolongar a vida e a “qualidade” daquela vida.”* Para qualquer pessoa que já tem cancer, este suplemento é uma escolha muito boa.

A seguinte fórmula para Essiac é uma versão caseira bem simplificada, em gramas, da receita original usada pela Rene Caisse em sua clínica.

120 gramas de Burdock Root (Raiz de Bardana) (picada)
80 gramas de Sheep Sorrel (Ovinos Alazão) (em pó)
20 gramas de Slippery Elm Bark (Casca de Slippery Elm) (em pó)
5 gramas de Turkish Rhubarb Root (Raiz de Ruibarbo Turco) (em pó)

Use 15g de mistura de ervas para 1,5 litros de água pura.

Tempo de ebulição: 10 minutos

Dose diária básica: 30 ml de chá de ervas diluído em 30 ml ou 60 ml de água quente, tomado ao deitar ou ao acordar

Poly MVA

Para qualquer pessoa que já tem cancer, Poly MVA é um suplemento muito poderoso que deve ser considerado. **Na verdade, este pode ser o suplemento anti-cancer mais poderoso disponível hoje em dia É muitas vezes chamado de “quimioterapia natural”.** A coisa mais importante é que ele é não tóxico. Leia mais sobre isso no final do capítulo 20. Além disso, se você decidir tomar este produto, ele não deve ser tomado com coisas como o Zeolite, pois isso pode impedir a absorção dele.

Resumo do Capítulo 12

- Desintoxicar o organismo de metais pesados, toxinas, pesticidas, e infecções virais de baixo nível é uma parte muito importante de cura e prevenção do cancer.
- Evitar as toxinas, tanto quanto possível é o primeiro passo para a desintoxicação. Parar de fumar reduzirá sua carga tóxica e deve ser uma prioridade.
- Desintoxicação é muito importante, pois as toxinas são realmente inevitáveis em nosso meio ambiente.
- A maioria das toxinas são armazenadas nos seus tecidos gordurosos.
- O seu organismo pode se desintoxicar através do suor, fezes e urina. Mas a falta de exercícios e maus hábitos alimentares torna a desintoxicação mais difícil para o seu corpo.
- Suar regularmente é muito importante para a desintoxicação. Isso pode ser feito através do exercício regular ou sauna. A sauna do infravermelho é uma das melhores maneiras de fazer isso. A sauna do infravermelho mostrou a aumentar a regeneração dos tecidos e também foi mostrada para inibir o crescimento tumoral por pesquisadores no Japão.
- Beber bastante água purificada também é muito importante para a desintoxicação.
- Comer uma boa quantidade de fibras também é muito importante para a desintoxicação porque se conecta as toxinas. **Mas certifique-se de tomar os**

seus suplementos com refeições que têm mais proteína e gorduras boas... Não com refeições de mais fibras.

- ***Obter a quantidade adequada de vitaminas e minerais na dieta também ajuda o organismo a se desintoxicar.***
- Use suplementos de desintoxicação comprovados como Zeolite, Essiac e Prata Coloidal de alta qualidade. Suplementos anti-oxidantes também são muito importantes para a prevenção do cancer.

Capítulo 13

COMO PREVENIR E CURAR O CANCER

REGRA NO 4: OBTER VITAMINAS E MINERAIS DE ALTA QUALIDADE

Ter uma boa quantidade de vitaminas e minerais em seu corpo é muito importante na prevenção do cancer. Muitas destas vitaminas evitam o estresse oxidativo e inflamação que explicamos anteriormente. Minerais em sua forma utilizável também são muito importantes para a oxigenação das células que o Dr. Warburg discute em sua pesquisa.

Você tem muitas opções de como obter os seus nutrientes. Comer alimentos saudáveis é o caminho óbvio. Mas além de comer uma dieta boa, sucos é uma ótima maneira de obter bastante vitaminas e enzimas. Para a prevenção e cura do cancer, sucos vegetais é a melhor opção. Desta forma, você obtém bastante nutrição, mas sem todo o açúcar contido em sucos de frutas. A maneira como você extrae o suco de vegetais também é importante. Muitas das máquinas de sucos comuns que as pessoas usam em suas casas perdem 30% do suco, que é jogado fora com a polpa.

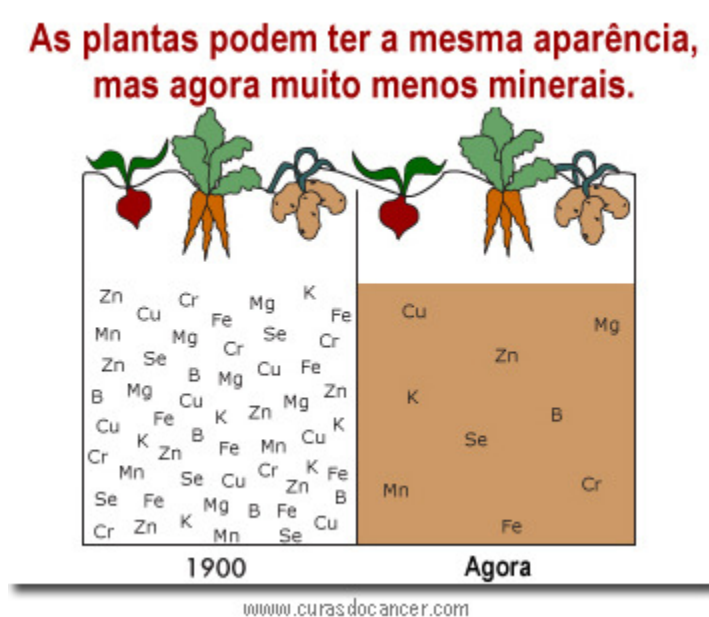


Máquinas de extrair sucos vão desde baratas e mais acessíveis à caras. **A máquina mais econômica é a mastigadora.** Este tipo de máquina obtém a maior parte do suco e nutrientes e não é tão cara. (2a acima) **A melhor máquina, porém muito mais cara é uma moedora e prensadora como a Norwalk** (3a na foto). Este tipo primeiro mói os legumes. Em seguida, ela

usa uma prensadora muito forte para espremer todo o suco. Testes recentes mostraram que estes dois tipos de máquinas de sucos obtem muito mais nutrientes e enzimas vegetais dos vegetais do que uma máquina centrífuga normal. A maioria das melhores clínicas naturais do cancer no mundo todo usam sucos vegetais de alta qualidade no tratamento de seus pacientes. ***Eles querem que os seus pacientes obtenham a máxima nutrição possível, de modo que todos recomendam máquinas de sucos moedoras e prensadoras. Mas para uso pessoal, mesmo uma máquina mastigadora é uma boa escolha.***

Para as pessoas que não têm tempo de preparar sucos diariamente, um suplemento de vitamina baseado em alimentos também é ok. As vitaminas têm que trabalhar juntas no seu corpo, assim tomar vitaminas individuais não é tão bom quanto um suplemento multivitamínico de qualidade. E vitaminas à base de alimentos são ainda melhores porque são facilmente absorvidas e utilizadas pelo organismo. Estes suplementos vitamínicos e minerais são normalmente feitos de sucos de frutas e vegetais. O suco é desidratado e combinado para produzir um suplemento multivitamínico completo.

Obter vitaminas suficientes é muito importante, mas obter seus minerais pode ser ainda mais importante. Isso porque muitos dos métodos da agricultura moderna usam fertilizantes sintéticos. Devido a isso, o solo carece das bactérias e fungos benéficos. Estas são necessárias para fazer minerais disponíveis às plantas. Muitos desses vegetais convencionais que comemos podem ter uma aparência boa, mas não terão muitos minerais. Se você optar por vegetais orgânicos, o conteúdo mineral será melhor devido a forma como é cultivado.



Além disso, há também ciência nova sobre a importância de “minerais verdadeiramente quelados”. Estes minerais são ligados a um aminoácido para que seu corpo possa facilmente absorver-los. Isto é como a natureza pretendeu-nos obter os nossos minerais. A empresa que criou esse processo é chamado Albion Labs. Eles são os principais pesquisadores de suplementos minerais e fabricantes do mundo. O suplemento mineral que recomendamos é desta empresa e é da melhor e mais alta qualidade. Existem muitos tipos de minerais no mercado, mas esses minerais quelatos são muito melhores. Muitos dos produtos minerais atuais são chamados de “colóides minerais”, mas estes não são facilmente absorvidos pela célula.

Quando você olha para um livro de medicina como *Fluidos do Corpo e Eletrólitos*, ele lhe diz que os minerais coloidais não passam através das paredes celulares. A maior parte permanece na corrente sanguínea até serem removidos. Segundo o Dr. Tennant, muitos dos minerais do nosso corpo são usados dentro da célula. Devido a isso, a maioria desses minerais não podem ser corretamente detectados no sangue. Mais uma vez, os minerais são as co-enzimas que o Dr. Warburg menciona em seu trabalho. Estes minerais são necessários no interior das células para serem utilizados pelas mitocôndrias para a respiração celular. Estes são muito importantes na prevenção do cancer.

O professor Brian Peskin também enfatiza a importância dos minerais para a oxigenação das células. Ele recomenda tomar um suplemento se você está tentando evitar ou curar o cancer. Aqui estão os valores que ele recomenda:

Minerais	Quantidade	Porcentagem of RDA*
Cobre	1 mg	50%
Ferro	10 mg	56%
Magnésio	100 mg	25%
Manganês	5 mg	25%
Selênio	50 mcg	70%
Zinco	10 mg	67%

* RDA = Ingestão Diária Recomendada

Você também deve evitar comer alimentos ricos em fibras com os seus minerais. Por exemplo, se você estiver preparando sucos de vegetais como sua fonte principal de minerais, ou tomando um suplemento mineral, não coma estes com alimentos ricos em fibras, como grãos integrais.

Minerais contidos nos alimentos de grãos integrais são difíceis de absorver pelo ser

humano devido a algo chamado “fitatos”. Pense nisso como “ímãs de minerais” que impedem que seu corpo absorva minerais.

Isso acontece porque os seres humanos não conseguem digerir materiais vegetais como os outros animais conseguem. Um estudo recente feito pelos laboratórios Albion, mostrou que as pessoas não estavam recebendo muitos dos minerais que precisam de fontes à base de fibras. [64] Na verdade, muitos desses alimentos à base de fibras removeram minerais do nosso sistema! Devido aos seus conhecimentos, eles criaram o suplemento mineral quelatado e eles têm a pesquisa para provar sua eficácia. Um suplemento mineral como este é muito importante para a prevenção e cura do cancer. Produtos de origem animal também são uma boa fonte de minerais que são facilmente absorvidas. Mas você deve se certificar de que o animal foi alimentado corretamente e é livre de hormônios e outros aditivos. Produtos animais orgânicos são melhores. Também é importante equilibrar o pH do seu corpo se você está comendo mais produtos de origem animal. Você vai aprender exatamente como o pH refere-se a voltagem e nível de oxigenação do seu corpo no Capítulo 15.

Protandim

Além de suas vitaminas e minerais, há um outro suplemento que é muito bom para a prevenção do cancer. É chamado Protandim. Nós já falamos sobre o perigo do estresse oxidativo e inflamação para o cancer. Este é o melhor suplemento para evitar isto. Protandim foi pesquisado pelo Dr. Joe McCord, o famoso cientista que descobriu uma coisa chamada “SOD” (superóxido dismutase). SOD é o antioxidante de seu próprio corpo. Mas ao contrário de outros anti-oxidantes, ele não acaba sendo todo utilizado no processo de prevenção da oxidação.



Por exemplo, vamos dizer que você tem 1 molécula de vitamina C. Ela vai ser oxidada por um radical livre e se tornar inútil. Mas uma enzima SOD pode neutralizar cerca de um milhão de radicais livres antes que se torne inútil. Há uma outra enzima chamada catalase que também é similar à SOD. Quanto mais dessas enzimas você tem, menor o seu nível de estresse oxidativo.

Isto é medido por algo chamado teste “TBARS”. Mas à medida que você envelhece, seus níveis de SOD e catalase caem dramaticamente.

O suplemento Protandim é composto por 5 ingredientes de ervas e tem sido comprovado a aumentar ambos a SOD e a catalase. Este diminui o valor de estresse oxidativo de uma pessoa. Lembre-se que se você é um fumante, você está constantemente ingerindo números muito mais elevados de radicais livres da fumaça que você inala. É muito importante se certificar de que o seu SOD e enzimas catalase estão funcionando corretamente. Protandim é um suplemento muito valioso para todos, especialmente para pessoas que querem se prevenir e curar do cancer.

Uma coisa importante sobre o Protandim é que deve ser usado apenas para prevenir o cancer. Não deve ser usado se você já tem cancer. Cada célula no nosso corpo tem SOD para se proteger contra os danos dos radicais livres, mas as células cancerosas têm menos SOD. Devido a isso, pode ser ruim aumentar o nível de SOD no corpo quando você tem um cancer ativo. Desta forma, você não fortalecerá as células cancerosas. Mas isto não se aplica a outros tipos de antioxidantes.

Muitas pessoas também podem ter um cancer ativo crescendo no corpo sem saber. Canceres começam muito pequenos, e não são visíveis em seus estágios iniciais. A melhor coisa a fazer é seguir os métodos neste guia por algumas semanas. Desta forma, você pode garantir que qualquer tipo de cancer em seu corpo terá ido embora, em seguida começar a tomar algo como Protandim para proteger as suas células saudáveis. Isto é especialmente importante em fumantes devido ao alto consumo de toxinas do cigarro. **Manter o seu SOD, catalase e glutathione altos é muito importante. Isto é especialmente importante para fumantes, porque protege os ácidos graxos Ômega 6 e 3 em seu corpo.** Esses ácidos graxos são muito sensíveis a danos causados por toxinas. Eles também são prejudiciais quando são danificados. Tomando algo como Protandim garante que as toxinas do fumo não transformem esses óleos saudáveis em óleos prejudiciais.

Você também pode se proteger contra o estresse oxidativo obtendo antioxidantes suficientes em sua comida. Isso vem principalmente de vegetais frescos e sucos. Para prevenção de cancer sucos de vegetais são os melhores. Se você não tem tempo de preparar sucos, ou não consegue encontrar todos os produtos biológicos que você precisa, você também pode usar um multivitamínico com base em alimentos orgânicos. Isso irá garantir que você obterá todas as vitaminas e minerais que você precisa. Uma ótima maneira de fazer isso é com um suplemento chamado *Alive!*. Embora sucos sejam a melhor opção, um suplemento como *Alive!* é uma alternativa aceitável aos sucos de vegetais.



Tomar um suplemento como este garante que você terá tudo que precisa. Há muitas vitaminas, e a maioria tem propriedades anti-cancer. Seria muito difícil enumerá-las uma por uma. E a maioria das pessoas não têm tempo de descobrir a dosagem para cada vitamina individualmente. Se você estiver tomando sucos de vegetais diariamente, tomando alguns copos de um suco de vegetais rico em nutrientes deve fornecer mais nutrientes do que você precisa. Os melhores vegetais para fazer sucos são os vegetais folhosos verde escuros como couve e acelga suíça. Brócolis também é carregado de muitas vitaminas e minerais. **Certifique-se que você não beba suco de repolho ou coma muito dele cru, porque pode afetar a função da tireóide.** (Nota: Não confundir suco de repolho com suco de chucrute fermentado, que é saudável) Se você é um vegano, é também importante incluir suplementos de ferro, vitamina B12, B6 e ácido fólico à sua dieta. Beterrabas também são uma ótima maneira de suplementar o seu ferro.

Das muitas vitaminas que você precisa tomar há algumas que devemos enfatizar. A primeira é a vitamina D. Para as pessoas que recebem pelo menos 20 minutos de sol na pele todos os dias, não é tão importante suplementar com vitamina D. Um estudo recente descobriu que a vitamina D interage com os genes que estão envolvidos no cancer. [65] Este é provavelmente um efeito epigenético, como discutimos anteriormente. As pessoas que dizem que o sol causa cancer também estão confusas. Como mostramos anteriormente, gorduras trans causam um aumento de cancer devido à exposição à radiação UV. Se você comer gorduras trans e gorduras danificadas, ou tem falta de ácidos graxos de qualidade, isto é verdade. Neste caso, a luz solar ajudaria a aumentar o seu risco de cancer. Mas o seu risco de cancer aumenta de qualquer forma se você comer estes tipos de gorduras. Mas quando você adquire os ácidos graxos corretos no seu corpo, o sol vai ajudar a prevenir cancer, aumentando a sua vitamina D.

A segunda substância importante que você precisa em sua dieta é o iodo. Isto normalmente é encontrado em coisas como algas. A maioria das pessoas não comem muito algas. Portanto, a melhor forma de complementar é através de um suplemento chamado Iodoral. A falta de iodo provoca muitos problemas. É por isso que muitos governos adicionam iodo ao sal de mesa. Mas esta quantidade é suficiente apenas para evitar que você fique muito doente. Não é suficiente para mantê-lo plenamente saudável.



Segundo o Dr. Jerry Tennant, iodo também é importante por causa de todo o flúor que absorvemos. Muitos países adicionam flúor à água potável e a pasta de dente. Mas isso causa danos à tireóide e hormônio da tireóide. Quando você tem flúor em seu corpo, o corpo usa o flúor para fazer hormônio tireoidiano em vez de usar iodo, como deveria usar normalmente. Quando um médico faz um exame da tireóide ele não considera este problema. Por isso, é importante evitar o flúor usando pasta de dente sem flúor. Mas ainda mais importante, você deve obter iodo suficiente em sua dieta. Segundo o Dr. Tennant, isso é muito importante para manter a voltagem do seu corpo em um nível saudável. Nós estaremos falando sobre isso no próximo capítulo

Médicos e pesquisadores têm opiniões diferentes sobre a quantidade ideal diária de vitaminas e minerais. **Mas a maioria concorda que a recomendação do governo através da RDA (Dose Diária Recomendada) é muito baixa.**

Aqui está um exemplo de um quadro que mostra uma dose total diária mais ideal de vitaminas e minerais. *O suplemento Alive! é uma boa representação de percentuais ideais.*

Alive! Suplemento Multivitamínico		
Fatos do Suplemento		
1 Porção (20 g)		
Porções por Unidade: 15		
	Quantidade por Porção	% Valor Diário
Calorias	50	*
Carboidrato Total	12 g	4%
Açúcares	10 g	*
Vitamina A (33% [5,000 IU] como palmitato de retinol e 67% [10000] UI como beta-caroteno) fornecendo (análise típica): beta-caroteno 2,813 mcg, caroteno gama 28 mcg, beta-caroteno trans 28 mcg, beta caroteno zea 6 mcg	15000 IU	300%
Vitamina C (como ácido ascórbico)	1 g	1667%
Vitamina D (como ergocalciferol)	400 IU	100%

Vitamina E (como d-alpha tocopherol)	200 IU	667%
Vitamin K (como fitonadiona)	80 mcg	100%
Thiamin (como mononitrato de tiamina)	25 mg	1667%
Riboflavina (Vitamina B2)	25 mg	1471%
Niacina (como niacinamida)	125 mg	625%
VitaminB6 (como piridoxina HCl / piridoxal 5-fosfato)	50 mg	2500%
Ácido Fólico	400 mcg	100%
Vitamina B12 (como cianocobalamina)	200 mcg	3333%
Biotina (como triturar biotina)	300 mcg	100%
Ácido Pantotênico (como pantotenato d-cálcio)	125 mg	1250%
Cálcio (como lactato / glicerofosfato)	250 mg	25%
Magnésio (como o carbonato de magnésio)	125 mg	31%
Zinco (como quelato de aminoácido)	15 mg	100%
Selênio (como selênio monomethionine)	70 mcg	100%
Cobre (como quelato de aminoácido)	2 mg	100%
Manganês (como quelato de aminoácido)	4 mg	200%
Cromo (como polynicotinate)	120 mcg	100%
Molibdênio (como triturar molibdênio)	75 mcg	100%
Sódio (como bicarbonato de sódio)	140 mg	6%
Potássio (como quelato de bicarbonato de potássio / ácido amino)	300 mg	9%
Alimentos Verdes/ Mistura de Spirulina: Spirulina (microalga); Kelp (talo inteiro); Alfafa (folha, tronco); Grama de Cevada (grama), Dandelion (folha); Grama de Trigo (grama), Melissa (folha); Capim-limão (grama), Urtiga (folha); Blessed Thistle (caule, folha, flor); Chlorella (broken-cell micro algae); Plantain (folha), Blue Green Algae (microalgas), Coentro (folha); Kelp (talo inteiro)	500 mg	*
Aminoácidos (de Spirulina, Zinco AAC, Chlorella, Blue Green Algae, AAC Boron) (Glutamina, Asparagina, Leucina, Alanina, Arginina, Lisina, Treonina, Valina, Glicina, Isoleucina, Serina, Prolina, Fenilalanina, Tirosina, Histidina, Menthionine , Triptofano, Cisteína)	225 mg	*
Mistura de Vegetais de Jardim: Pó do Suco de Parsley , Pó do Suco de Couve, Pó do Suco de Espinafre, Pó do Suco de Grama de Trigo, Pó do Suco de Couve de Bruxelas Sprout, Pó do Suco de Espargos, Pó do Suco de Brócolis , Pó do Suco da Couve-flor, Pó do Suco de Beterraba, Pó do Suco de Cenoura, Pó do Suco de Repolho, Pó do Suco de Alho	100 mg	*
Mistura de Frutos de um Pomar: Pó do Suco da Ameixa, Pó do Suco da uva-do-monte, Pó do Suco de Mirtilo, Pó do Suco da Morango, Pó do Suco da Amora Preta , Pó do Suco da Billberry, Pó do Suco da Cereja, Pó do Suco de Damasco, Pó do Suco de Mamão, Pó do Suco de Laranja, Pó do Suco de Uva, Pó do Suco de Abacaxi	100 mg	*
Mistura de Cogumelos de Defesa Myco: contém todas as fases de crescimento	100 mg	*

(mycelium, primordium, sclerotium and fruitbody) de: Cordyceps; Reishi; Shiitake; Hiratake; Maitake; Yamabushitake; Himematsutake; Kavaratake; Chaga; Zhu Ling; Agarikon; Mesima		
Mistura de Enzimas Digestivas: Fórmula de Enzima Concentrada: (Protease I, II Protease, Peptizyme SP, Amilase, Lactase, Invertase, Lipase, Celulase, Alpha Galactosidase); Betaina HCl, Bromelina (do abacaxi); Papaína (do mamão)	100 mg	*
Mistura de Sementes de Ácidos Graxos Omega: Semente de Linhaça em pó, (seca, pressionada a frio), Semente de Girassol em pó (seca, pressionada a frio) (fornecendo Ácido Alfa-Linolênico, Ácido Oléico, Ácido Linoléico, Ácido Palmítico, Ácido Esteárico, Ácido Beénico, Ácido Gadoleico, Ácido Palmitoléico, Ácido Eicosanóicos, Acid Lignocérico)	100 mg	*
Complexo Citrus Bioflavonoid (de limão, laranja, grapefruit, lima e tangerina)	60 mg	*
Eleuthero Siberiano (raiz)	50 mg	*
Inositol	50 mg	*
Colina (bitartrato de colina)	30 mg	*
PABA (para ácido aminobenzóico)	25 mg	*
Rutina	25 mg	*
RNA (de spirulina, chlorella)	14 mg	*
DNA (de spirulina, chlorella)	4 mg	*
Clorofila (de spirulina)	4 mg	*
Hesperedin (complexo de bioflavonóides cítricos)	2 mg	*
Boro (como quelato aminoácido)	1 mg	*
Lutein (de calêndula)	200 mcg	*
* Valor diário não estabelecido. Outros Ingredientes: 100% de frutose pura e cristalina, Pó natural de limão, Ácido cítrico, Ácido málico, Sabores naturais, Lo han, Sílica, Stevia		

Resumo do Capítulo 13

- Obter a quantidade adequada de vitaminas e minerais é tão importante quanto os ácidos graxos essenciais.
- As vitaminas ajudam a prevenir o estresse oxidativo e podem também ajudar a prevenir a inflamação.
- Preparar sucos de vegetais orgânicos com uma máquina de sucos de alta qualidade é uma ótima maneira de obter as vitaminas e minerais. Sucos de vegetais é sempre melhor do que de frutas, porque você tem as vitaminas e

minerais, sem todo o açúcar.

- Um multivitamínico baseado em alimentos também é outra ótima maneira de obter todos os nutrientes de que necessita.
- Os minerais são especialmente importantes porque os métodos modernos de produção tem diminuído a quantidade de minerais em nossas frutas e verduras.
- Muitos suplementos minerais não são muito úteis para o corpo. A melhor maneira de obter todos os minerais que você precisa é por meio de um suplemento mineral “verdadeiramente quelatado”. Isto garante que o seu corpo consiga absorver todos os minerais que você toma. Isso tem sido demonstrado em pesquisas modernas de minerais e de nutrição.
- Os minerais são utilizados pelas mitocôndrias nas células para produzir energia utilizando oxigênio. Isso é muito importante para evitar que as células se tornem cancerígenas.
- Minerais em grãos integrais são difíceis de absorver, porque eles contêm algo chamado “fitatos”. Isso pode realmente remover minerais do seu corpo.
- Os seres humanos não conseguem digerir a matéria vegetal como alguns animais conseguem. Os minerais podem ser obtidos a partir de sucos, produtos animais orgânicos, ou suplementos de alta qualidade.
- Quando comendo mais produtos de origem animal como carnes, queijos e ovos, é muito importante manter seu corpo no intervalo de pH correto.
- Outro suplemento muito benéfico é chamado Protandim. Este foi criado por um dos biólogos moleculares mais famosos e tem sido comprovado a aumentar os antioxidantes do seu corpo até 40%. **Mas Protandim só deve ser utilizado para prevenir o cancer. Não deve ser usado por pacientes que já têm cancer.**
- Quantidades adequadas de vitamina D e iodo também são muito importantes para a prevenção do cancer.

Capítulo 14

COMO PREVENIR E CURAR O CANCER

REGRA NO 5: MANTENDO PH ADEQUADO, VOLTAGEM ELÉTRICA E DINÂMICA ENERGÉTICA

Pessoas que estão familiarizadas com a medicina natural e alternativa provavelmente já ouviram falar sobre a importância do equilíbrio do pH. Esta ideia tem sido muito popular nos últimos anos. Mas poucas pessoas realmente entendem o que isso significa. O equilíbrio do pH do seu corpo é muitas vezes explicado incorretamente. Devido a isso, muitos médicos pensam que isto é uma farsa. Como você verá, o equilíbrio do pH do seu corpo é um conceito verdadeiro, e isso é muito importante. E também é apoiado por alguns dos médicos mais famosos de hoje, que compreendem os conceitos corretamente.

A principal preocupação sobre o pH é que o seu corpo pode se tornar muito ácido. Isso ocorre devido aos alimentos que comemos. Aqui está uma tabela de alimentos, e como eles afetam o seu pH. *Uma vez que você sabe o pH do seu corpo usando uma tira de teste de saliva, você escolhe os alimentos que equilibram o seu pH com este gráfico.* A maioria das pessoas serão mais ácidas, por isso seria importante escolher mais alimentos do lado esquerdo do gráfico. Em seguida você usa as tiras de pH para acompanhar seu progresso.

Gráfico de Equilíbrio do PH

Mais Alcalino	Alcalino	Menos Alcalino	Categoria de Comida	Menos Ácido	Ácido	Mais Ácido
Stevia	Xarope de bordo, xarope de arroz	Mel Cru, Açúcar Cru	ADOÇANTES	Mel Processado, Melaço	Açúcar Branco, Açúcar Mascavo	Adoçantes, Aspartame
Limões, Melancia, Limas, Toranja, Mangas.	Tâmaras, Figos, Melões, Uvas, Papaia, Kiwi, Mirtilos, Macãs.	Laranjas, Bananas, Cerejas, Abacaxi, Pêssegos, Abacate	FRUTAS	Ameixas, Sucos de Frutas Processados	Ginjas, ruibarbo	Amoras, Uva-do-Monte, Ameixas

Mamões	Peras, Passas de uvas					
Aspargo, Cebola, Sucos de Vegetais, Salsa, Espinafre cru, Brócolis, Alho	Quiabo, Abóbora, Feijão Verde, Beterraba, Aipo, Alface, Abobrinha, Batata doce, Alfarroba	Cenouras, Tomates, Milho Fresco, Cogumelos, Repolho, Ervilhas, Cascas de Batata, Azeitonas, Grãos de Soja, Tofu	GRÃOS VEGETAIS LEGUMES	Espinafre Cozido, Feijão, Vagem, Feijão Catarino	Batata (sem pele), Feijão Pinto, Feijão Branco, Feijão de Lima	Chocolate
-	Amêndoas	Castanhas	CASTANHAS SEMENTES	Sementes de Abóbora, Sementes de Girassol	Nozes Pecan, Caju	Amendoins, Nozes
Azeite	Óleo de Linhaça	Óleo de Canola	ÓLEOS	Óleo de milho	-	-
-	-	Amaranto, Milheto, Arroz Selvagem, Quinoa	GRÃOS CEREAIS	Pão de Trigo Germinado, Espelta, Arroz Integral	Arroz Branco, Milho, Trigo Mourisco, Aveia, Centeio	Trigo, Farinha Branca, Pastelaria, Massas
-	-	-	CARNES	Carne de Veado, Peixes de Água Fria	Peru, Frango, Carneiro	Carne de Vaca, Carne de Porco, Marisco
-	Leite Materno	Queijo de Soja, Leite de Soja, Queijo de Cabra, Soro de Leite	OVOS LEITE	Ovos, Manteiga, Iogurte Buttermilk, Queijo Cottage	Leite Cru	Queijo, Leite Homogeneizado, Sorvete
Chás de Ervas, Água de Limão	Chá Verde	Chá de Gengibre	BEBIDAS	Chá	Café	Cerveja, Refrigerantes

O maior equívoco é que a ingestão de determinados alimentos provoca uma mudança no seu pH do sangue. Isto não é realmente correto. O seu corpo faz todo o possível para manter o pH do sangue entre 7.3 e 7.4 constantemente. O seu sangue apenas muda se você estiver muito doente. Coisas que farão com que o pH do seu sangue mude incluem diabetes tipo 1 descontrolada, insuficiência renal, problemas respiratórios extremos, ou uma overdose de certas drogas e substâncias, mesmo álcool. Nestas condições, o corpo não é capaz de reequilibrar o seu pH, ou está doente demais para equilibrar o pH, ou tem perdido a força devido ao excesso de certas drogas e produtos químicos.

A menos que você tenha um desses problemas de saúde grave, o problema de acidez não está em seu sangue. É a acidez em excesso de seus tecidos em geral, que é o problema. Isto pode ser facilmente medido testando o pH da sua saliva. Testar a sua urina também vai mostrar o quanto trabalho o seu corpo está fazendo para manter seu corpo em equilíbrio de pH.

Como você aprendeu anteriormente, consumo excessivo de álcool, ou mesmo aspirina pode causar o pH do próprio sangue a mudar. Isso acontece porque ácido em excesso é criado pelo seu corpo e não consegue ser neutralizado rapidamente o suficiente. Mas mesmo quando você toma quantidades normais destas substâncias, o seu corpo ainda tem que neutralizar este ácido.

Seus rins vão liberar grande parte deste ácido através da urina se eles estão funcionando corretamente. Mas ainda pode fazer com que os seus tecidos se tornem mais ácidos. Mais uma vez, um teste simples de pH da saliva com uma tira de pH de boa qualidade irá lhe mostrar isso. Esta mesma coisa acontece com alimentos normais como carnes e ovos. Seu corpo tem que trabalhar para equilibrar o ácido produzido.

Muitas das pessoas que promovem o equilíbrio do pH não sabem disso, mas verdade o pH indica quanta voltagem está em seu corpo. Este conceito foi introduzido pelo Dr. Jerry Tennant, que é um MD mundialmente famoso. Ele também é um ND (Médico Naturopata) e um MD (H) (Doutor em Homeopatia). Para se ter uma idéia dos talentos deste médico, o Dr. Tennant é treinado como um cirurgião da vista na *Universidade de Harvard*, uma das universidades mais famosas do mundo. Ele também foi o pesquisador sênior do laser Visiks, que é usado na cirurgia ocular *Lasik*.



É importante compreender estas realizações do Dr. Tennant porque a comunidade médica está constantemente a atacar a medicina natural. Mesmo durante as suas palestras, o Dr. Tennant diz: “Hoje eu estou falando com você como um médico naturopata, porque sob a minha licença médica, eu não devo estar fazendo alegações de que a medicina natural pode curar doenças.” Este é um médico formado em Harvard! Você deve perceber a quantidade de corrupção política na comunidade médica. O depoimento do Dr. Tennant é apenas um de muitos.

Dr. Tennant diz que o “pH” é uma medida que indica a quantidade de tensão elétrica em uma solução. Isto é realmente o que estes números significam. Eles são apenas convertidos de voltagem para encaixar na escala de pH de 0-14. Aqui está um gráfico mostrando como o pH da saliva relaciona-se a tensão do seu corpo e como isso afeta o seu corpo.

Os Valores são Aproximados						
Nakatani	Voltagem da Célula	pH da Célula	pH da Saliva	pH da Célula	Voltagem da Célula	Sintomas
210	-105	8.84	8.04	Viruses	-105	Sintomas de Cura
200	-100	8.75	7.95	Bacteria	-100	
190	-95	8.66	7.86	Fungu	-95	
180	-90	8.58	7.78	Células Cancerosas morrem entre 7.8 - 8.8	-90	
170	-85	8.49	7.69		-85	
160	-80	8.40	7.60		-80	
150	-75	8.31	7.51		-75	
140	-70	8.23	7.43		-70	
130	-65	8.14	7.34		-65	
120	-60	8.05	7.25		-60	
110	-55	7.96	7.16		-55	Dor de Cabeça Maçante
100	-50	7.88	7.08	Cicatrização Normal	-50	
90	-45	7.79	6.99		-45	
80	-40	7.70	6.90		-40	
70	-35	7.61	6.81		-35	
60	-30	7.53	6.73		-30	
50	-25	7.44	6.64		-25	Voltagem de Funcionamento
40	-20	7.35	6.55		-20	
30	-15	7.26	6.46		-15	Cansado
20	-10	7.18	6.38		-10	Doente
10	-5	7.09	6.29		-5	Falência de órgãos
0	0	7.00	6.20	Doador de Elétrons	0	Mudança de Polaridade
	5	6.91	6.11	Roubador de Elétrons	5	Dor
	10	6.83	6.03		10	Diminuição de Oxigênio
	15	6.74	5.94		15	Infecções Virais
	20	6.65	5.85		20	Infecções Bacterianas
	25	6.56	5.76		25	Infecções Fúngicas
	30	6.48	5.68		30	Danos ao DNA = Cancer
	35	6.39	5.59		35	Mais de 30 = Cancer
	40	6.30	5.50		40	
	45	6.21	5.41		45	
	50	6.13	5.33		50	
	55	6.04	5.24		55	
	60	5.95	5.15		60	
	65	5.86	5.06		65	



Seu corpo precisa de voltagem assim como de matérias-primas corretas para funcionar corretamente. Quando você se machuca em algum lugar, a área fica inflamada. A área está trabalhando em alta voltagem, porque ela precisa de reparar o ferimento. Uma vez que o seu corpo repara a lesão, ele volta a voltagem normal. Quando você tem uma doença crônica em uma determinada parte do seu corpo, normalmente há baixa tensão neste lugar. Devido a isso, o corpo não consegue funcionar corretamente. A doença crônica sempre inclui baixa voltagem. Assim o seu corpo não tem bastante voltagem ou nutrientes para se curar, portanto, o problema não desaparece.

Esta é uma explicação muito simplificada, mas a voltagem do seu corpo muda o tempo todo, dependendo do que está acontecendo. Isto inclui o que você está fazendo, seus níveis de estresse, o quanto você se exercita, como você dorme, o que você come e como você se sente mentalmente e emocionalmente. O que o Dr. Tennant descobriu é que se você obter uma pneumonia facilmente por exemplo, ele pode usar um instrumento para medir a resistência elétrica de uma área relacionada ao pulmão. Para essa pessoa sempre será baixa. Ele encontra isso de forma consistente com várias doenças crônicas de tipos diferentes. **Segundo ele, o cancer acontece em condições de voltagem extremamente baixa, que também significa pH muito ácido. Fluidos corporais ácidos têm menos oxigênio, o que pode promover cancer. As células cancerosas também produzem mais resíduos ácidos tornando a situação ainda pior.**

A teoria do Dr. Tennant na verdade complementa o trabalho do Dr. Warburg e Prof. Peskin. **O pH de uma determinada área lhe dirá quanto oxigênio pode ser dissolvido nos líquidos desta área do seu corpo. Mas, a saúde da parede celular como explicamos anteriormente também lhe dirá quanto oxigênio será capaz de chegar do exterior para o interior da célula. A falta de oxigênio pode ser causada por uma combinação desses dois motivos: Muito pouco do lado de fora, ou muito pouco no interior devido à gorduras danificadas.** Quanto mais oxigênio há do lado de fora, mais a sua célula pode tolerar gorduras danificadas na parede celular. Quanto melhor a parede celular, melhor as suas células podem tolerar baixas concentrações de oxigênio no exterior. O oxigênio no exterior é parcialmente controlado pelo pH tecidual global, por isso é muito importante controlar isto, além de corrigir a estrutura de gordura de suas células.

Esta teoria de Voltagem de pH também ajuda a explicar por que você pode desenvolver cancer em uma parte do seu corpo, mas não em outra. Sua voltagem está constantemente mudando. Mas se você estiver com pouca voltagem, algumas partes do seu corpo serão constantemente negligenciadas para priorizar outras partes. Ao longo do tempo isto pode criar condições para o crescimento do cancer. Essa teoria também explica por que o cancer pode

ocorrer após uma experiência traumática emocional. As suas emoções e mente estão intimamente ligadas com a voltagem do seu corpo. Alto níveis de estresse, traumas, e o medo podem todos causar a sua voltagem a cair. Esta queda de voltagem pode acontecer em algumas partes de seu corpo e não outras. Isto é como pacientes da doença de Reynaud, que têm extrema frieza em suas mãos que muitas vezes é ativada por estresse. Nestes pacientes, seus narizes e línguas às vezes podem se tornam frios também, mas o resto do seu corpo permanecerá em temperatura normal. Este é um exemplo de mudanças de voltagem no corpo. Muitos pesquisadores olham para uma resposta bioquímica e do sistema nervoso para estes tipos de doenças. Embora isto seja ok, pessoas como o Dr. Tennant enfatizam que a química do seu corpo depende da física do seu corpo. Se você discutir biologia até uma certa profundidade, o biólogo irá lhe dizer para falar com um químico. Isto é porque a vida biológica depende de reações bio-químicas. Mas se você fizer perguntas suficientes a um químico, ele irá lhe dizer para falar com um físico. A química só pode explicar até um certo ponto, em seguida você deve falar com um físico sobre as partículas de um átomo e assim por diante. Biologia depende da química e química depende da física... não o contrário. E a física do seu corpo é baseada na eletricidade de seu corpo e sinais elétricos.

Devido a isso, é importante manter a voltagem do seu corpo alta. Quando o seu corpo é mais alcalino, a tensão será maior. Se você comer alimentos que causam acidez, é importante equilibrar com os alimentos alcalinizantes ou água alcalina. Use as tiras de pH para acompanhar o seu equilíbrio testando o pH da sua saliva. Também é importante obter uma quantidade suficiente de todas as vitaminas, minerais e óleos que discutimos anteriormente. Segundo o Dr. Tennant, a voltagem é inútil sem alimentação, e vice-versa. O iodo é especialmente importante, porque sua tireóide controla a tensão do seu corpo.

Também é importante obter ***todos os nutrientes em seu corpo, ao mesmo tempo*** para obter uma cicatrização máxima. Você também pode obter voltagem de outras formas. Segundo o Dr. Tennant, obtendo ar fresco e luz do sol vai ajudar a aumentar a sua voltagem. Tomar um banho de chuveiro também irá aumentar sua voltagem por causa da água em movimento. Mas tomar um banho de banheira pode drenar um pouco de sua voltagem. É também benéfico caminhar ao ar livre com os pés descalços para que você possa extrair voltagem da terra. Sapatos vão impedir essa transferência de energia por isso é importante andar descalço às vezes. Andar descalço na praia é uma ótima maneira de fazer isso. Na clínica do Dr. Tennant, ele usa um dispositivo eletrônico para aumentar a voltagem em determinadas partes do corpo. Mas manter o seu pH equilibrado é uma das coisas mais importantes.

Sua mente e espírito também estão relacionados com a sua voltagem. Coisas como o medo e a ansiedade podem fazer com que o seu corpo perca voltagem. Nós já falamos sobre a conexão

entre sua mente e seu sistema imunológico. A voltagem do seu corpo é a melhor explicação de como isso funciona. Além de uma boa noite de sono, é muito importante ter tempo para relaxar seu corpo e seus sentidos diariamente. Se você gosta de yoga ou meditação, estas são boas maneiras de fazer isso. Mas certifique-se de fazer yoga suave, e formas de meditação relaxantes.

Se você não gosta dessas coisas, não tem problema. Você ainda pode obter o benefício destas práticas com outros métodos. Essas técnicas causam o nervo Vago do corpo a se ativar. Mas há outras maneiras de fazer isso. Você também pode simplesmente assistir o pôr do sol enquanto respirando profundamente para limpar a mente, ou dar um passeio agradável e relaxante. Qualquer coisa que seja agradável e relaxante é ok. Mas você não deve assistir a um filme de ação para relaxar, por exemplo. Isso fará com que seu corpo entre em modo de estresse devido a ação. Uma conversa agradável com amigos também é ok, mas não um debate intenso. O fundamental é que você deve estar ativamente relaxado.

Aqui vai um exercício simples que você pode tentar para estimular o seu nervo Vago. Isto ajudará a criar um relaxamento profundo em sua mente e corpo:

- Sente-se em uma posição confortável.
- Inicie uma respiração abdominal profunda/lenta que envolva apenas as narinas.
- Enchendo a boca com saliva e submergindo a sua língua para acionar uma resposta vagal hiper-relaxante.
- Relaxando as mãos, língua e pés.

Quando você pratica este tipo de estimulação do nervo Vago de relaxamento, você vai diminuir a inflamação e estresse oxidativo em seu corpo. Isso também irá ajudá-lo a manter a voltagem em seu corpo para que ela possa ser usada para curar, e obter nutrientes dos seus alimentos. Esses métodos irão ajudá-lo a ser mais relaxado, para que você possa adormecer com mais facilidade. Muitas pessoas não sabem como relaxar, por isso elas não dormem bem. Algumas pessoas só conseguem ir dormir quando elas estiverem totalmente esgotadas. Seu corpo se repara na noite. Então, se você consegue dormir antes que esteja totalmente exausto, seu corpo terá mais voltagem para uma cicatrização mais rápida. Fazer estes exercícios de relaxamento irá ajudar a acalmar a sua mente para que você possa adormecer facilmente. Isso ajudará você a criar mais voltagem no seu corpo.

Resumo do Capítulo 14

- Equilíbrio do pH do corpo é muito importante, mas é muitas vezes incompreendido.
- O pH do sangue não muda a menos que você esteja muito doente.
- Quando as pessoas falam sobre como equilibrar o pH do seu corpo, elas estão falando sobre o pH dos seus tecidos e fluidos do corpo que são facilmente avaliados usando uma tira de pH para testar a sua saliva. Testar a sua urina também irá lhe mostrar o quanto o seu corpo está trabalhando para equilibrar o seu pH.
- A maioria das pessoas são muito ácidas, muito poucas pessoas são muito alcalinas.
- Os alimentos que você ingere e os medicamentos que você toma podem todos afetar o equilíbrio do seu pH.
- Assim que você testar o pH da saliva, use um gráfico de pH dos alimentos para escolher os alimentos que irão trazer você de volta ao equilíbrio.
- De acordo com o Jerry Tennant, M,D o pH é na verdade uma medida da voltagem elétrica em uma solução líquida que é então convertida para a escala de pH de 0-14.
- O seu corpo precisa ter voltagem e nutrientes suficientes para funcionar adequadamente.
- Doença crônica sempre inclui baixa voltagem.
- Líquidos com baixa voltagem também tem menos oxigênio o que pode influenciar diretamente a oxigenação das suas células. Se a voltagem fica muito baixa, o oxigênio fica muito baixo e cancer pode se desenvolver.
- A oxigenação de uma célula depende de duas coisas principais. Primeiro é a saúde das gorduras na parede celular para atrair o oxigênio dentro da célula. Segundo é a quantidade de oxigênio no líquido ao redor da célula. Isso se relaciona diretamente ao pH e a voltagem.
- A sua mente e emoções também podem afetar os níveis de voltagem e equilíbrio da voltagem do seu corpo.
- Voltagem é importante porque toda vida depende da física. Biologia depende

da química e química depende da física. Não o contrário.

- É muito importante ter bastante voltagem em seu corpo. Para a maioria das pessoas, isso significa que elas devem alcalinizar o corpo.
- O corpo também precisa dos nutrientes corretos, juntamente com a voltagem correta. É melhor ter todos os nutrientes em seu corpo ao mesmo tempo para o seu corpo usar. O iodo também é muito importante, pois ajuda a regular a voltagem total do corpo através de sua tireóide.
- Há outras maneiras de aumentar sua voltagem. Caminhando ao ar livre, andar descalço na areia, e tomar sol são ótimas maneiras. Água em movimento também aumenta a sua voltagem. Tomar um banho de chuveiro irá aumentar a sua tensão, tomar um banho de banheira irá reduzi-la. Ar em movimento também pode diminuir a sua voltagem. Um exemplo disso é ser exposto ao vento.
- Ter sono profundo regular também é muito importante para a sua voltagem.
- Tirar tempo para relaxar a mente também é muito importante para manter a sua voltagem. A chave é estimular o nervo vago no seu organismo e isso pode ser feito de várias maneiras.

Capítulo 15

COMO PREVENIR E CURAR O CANCER

REGRA NO 6: FAZER EXERCÍCIOS LEVES DIARIAMENTE

O exercício é uma parte muito importante de um programa de prevenção do cancer. Muitas pessoas não gostam de se exercitar. Algumas pessoas até sentem ansiedade só em pensando nisso. Mas essas pessoas podem ter uma impressão errada sobre o tipo de exercício que elas precisam fazer. Estamos falando sobre exercícios para a saúde e não para o desempenho. **Na realidade, o exercício para a saúde é muito fácil e você não tem que fazer exercícios difíceis para obter os benefícios.**

Para os atletas que estão tentando aumentar seu desempenho, a intensidade do exercício é necessária. Mas para a saúde geral, apenas *movimentos leves* são necessários. **O movimento é muito importante para aumentar a circulação sanguínea. Isto permite que oxigênio e nutrientes sejam entregues a cada parte do corpo de uma forma otimizada.** Movimento mantém o sangue bem oxigenado e se movimentando rapidamente. Isso torna sempre difícil para o crescimento canceroso se iniciar. Você já sabe como fazer isso usando suplementos, alimentação adequada e bons hábitos alimentares. Agora vamos falar sobre as melhores formas de exercício para aumentar esses mesmos efeitos anti-cancer.

Exercício leve é agradável e não tem que ser cansativo. Você deve na verdade se sentir mais fortalecido depois do exercício. Você não precisa exercitar seus músculos com tanta força que você fica dolorido. Lembre-se, alto desempenho e boa saúde não são a mesma coisa. De fato, exercitar muito intensamente pode fazer mais mal do que bem, e isso é conhecido no mundo da ciência. Quando você olha em um livro médico popular chamado, *Bioquímica do Exercício e Treinamento*, **você vai ver como exercício em excesso reduz a função imune.** De acordo com este livro:

“Os atletas envolvidos em programas de treinamento pesado, especialmente aqueles envolvidos em esportes de resistência parecem ser mais suscetíveis à infecção. Por exemplo, dores de garganta e sintomas gripais são mais comuns em atletas do que na população em geral e, uma vez infectados, os resfriados podem durar mais tempo em atletas. Há algumas evidências convincentes de que este aumento da susceptibilidade à infecção surge de uma depressão da função do sistema imunológico.” [66]

Muitas vezes, os atletas terão habilidades de desempenho muito boas, mas eles também terão esses problemas crônicos de saúde. Além de mais resfriados, gripes e infecções, eles também podem ter problemas crônicos de coluna, problemas articulares e até mesmo problemas como diarreia crônica ou enxaqueca. Os atletas também não estão imunes ao cancer, como já vimos com o caso de Lance Armstrong, o ciclista campeão do mundo. Nos atletas que sofrem com esses problemas, seus músculos e fluxo sanguíneo muscular estão muito bem desenvolvidos. Mas se eles não são saudáveis em geral, o aumento do desempenho atlético está chegando à custa da saúde geral deles. Esses autores conectam o aumento das infecções à baixa função imunológica. Mas há uma explicação mais fundamental quando você olha para o sistema elétrico de seu corpo. O sistema elétrico do corpo vai te dizer por que a função imune diminui.

Nós já discutimos o papel da eletricidade no corpo e como se relaciona com o seu pH global. Quando você se exercita com muita intensidade, você usa muito da voltagem do seu corpo. Isso deixa o seu corpo com menos voltagem para se curar. Em seguida, leva muito mais tempo para se recuperar. Uma vez que tanto da energia do seu corpo tem que ir para a recuperação, o seu sistema imunológico será enfraquecido temporariamente.

Exercitar levemente impede que você use muito da sua energia. Não é ruim fazer exercícios mais pesados às vezes, na verdade pode ser uma coisa muito boa. Mas quando você se exercita constantemente muito além da capacidade do seu corpo, você pode criar muito mais danos. Em seguida, o seu corpo tem que trabalhar com mais intensidade por alguns dias para reparar completamente os seus tecidos. Na maratona, por exemplo, existe algo chamado “trote de corredor”, onde os corredores acabam tendo diarreia. Neste caso, eles estão exercitando tanto a voltagem do seu sistema digestivo enfraquece. Isto causa o sistema nervoso deles a liberar o intestino anormalmente. Se você se exercitar ao ponto onde você tem diarreia, seu corpo também não está absorvendo os nutrientes de que necessita para se reparar. Mas quando você tem bom descanso e nutrição, você pode exercitar mais intensamente antes de ir além da capacidade do seu corpo. Como explicamos antes, para uma boa saúde, você deve ficar abaixo do seu limite de estresse. Você pode fazer isso diminuindo o estressor, aumentando o limite, ou ambos... isso é muito importante.

Como você aprendeu, exercitar para a saúde é muito fácil. Em vez de ter que aquecer o corpo para um exercício mais difícil, apenas se exercite por um tempo mais longo no nível do “aquecimento”. Você pode fazer isso várias vezes no dia, mas é importante se concentrar na sua respiração e movimento. Tente não fazer coisas como assistir televisão enquanto se exercitando. Como discutimos antes, isso estará puxando a energia do seu corpo em direções diferentes. Se você estiver com pouca voltagem, algumas partes do corpo serão negligenciadas. Quando você usa uma parte do seu corpo sem energia suficiente para apoiar, você terá mais danos. Este dano pode ser grande ou pequeno, dependendo da força que você exerce. Para algumas pessoas, isso pode aumentar a taxa de lesão, para outros pode resultar em artrite. Mas até mesmo danos pequenos em um longo período de tempo pode ser prejudicial porque cria condições crônicas. Seu corpo não gosta disto. Se você fizer isso o tempo todo, você pode desenvolver problemas no futuro.

Se você gosta de se exercitar intensamente, você ainda pode tentar todas as coisas acima. E você também pode adicionar alguns exercícios intensos, mas faça isso com menos repetições para que você não exauste seu corpo completamente. Quando exercitando como parte de um programa de prevenção de cancer, há ainda um benefício que você quer obter a partir de exercícios mais intensos. Isto é a transpiração. A transpiração é uma das melhores maneiras de ajudar o seu organismo a se desintoxicar. Felizmente, você também pode fazer isso com uma sauna do infravermelho distante, ou com uma sauna regular, ou mesmo um terno de suor. Apenas tome cuidado para não suar muito de uma vez só. Além disso, você deve substituir o seu eletrólitos com suplementos minerais e alimentos ricos em minerais.

Se você compreende os princípios básicos, você pode fazer qualquer exercício que você deseja. O objetivo é aquecer o corpo sem ficar muito cansado. Exercite até suar levemente, continue com o seu exercício por cerca de 20-45 minutos, depois descanse o corpo e relaxe os sentidos. Você também pode alongar e massagear seu corpo. Descanse sempre que você se sentir muito cansado, em seguida, continue. Se você precisa, comece com rotinas de exercício mais curtas, e aumente ao longo do tempo. Siga estes conceitos e você pode na verdade fazer qualquer tipo de exercício que você deseja.

Resumo do Capítulo 15

- Exercício regular é muito importante, mas não precisa ser muito intenso.
- Exercícios leves são suficiente para manter a saúde.
- Exercitar demais também pode diminuir as defesas imunes. Devido a isso, muitas vezes os atletas têm uma ampla gama de problemas de saúde.
- Ser “saudável” e ser “atleticamente em forma” não são a mesma coisa.
- Exercite ao ponto de suor leve, mantenha este nível cerca de 20-45 minutos e então relaxe. Descanse sempre que ficar muito cansado, em seguida, continue. Se você precisa, comece com rotinas de exercício mais curtas e aumente ao longo do tempo.

Capítulo 16

COMO PREVENIR E CURAR O CANCER REGRA NO 7: MANTENDO UMA DIETA ANTI-CANCER

Nós já aprendemos sobre os alimentos que promovem o cancer. Agora vamos falar sobre como você deve comer para prevenir o cancer. Todos nós já ouvimos sobre vários tipos de dietas, desde dietas de baixa gordura até dietas de baixo carboidratos, de dieta vegetariana a dieta vegana. Médicos e pesquisadores ainda discutem o tempo todo sobre o que comer. Há algumas coisas muito importantes que devem ser incorporadas em qualquer dieta anticancer.

Quando você está começando uma dieta anticancer, você não pode se importar com o que os outros pensam. A maioria dos alimentos que comemos hoje em dia promovem o cancer. Isto é porque eles foram processados, geneticamente alterados, ou eles estão cheios de ingredientes artificiais, toxinas e pesticidas. Para prevenir o cancer, você terá que ser mais cuidadoso sobre o que você come, o que significa que comer em restaurantes vai ser um pouco mais difícil. Mas se esforçar em comer comida limpa é melhor do que sofrer com uma doença. **Como vamos falar mais tarde, se você está apenas tentando prevenir o cancer, você pode ter 1 dia livre por semana para comer o que quiser.** Use este dia para comer fora com amigos se quiser. Mas caso contrário, você deve comer alimentos limpos, puros e nutritivos, mesmo que isso signifique que você tenha que cozinhar suas próprias refeições. Aqui estão algumas regras gerais para a prevenção do cancer:

Regra nº 1: Evite alimentos processados e “adulterados” tanto quanto possível

Se os alimentos forem de lata ou de caixa você provavelmente deve evitá-los. A única exceção são vegetais congelados orgânicos. Refeições congeladas são geralmente altamente processadas. Seu valor nutritivo é baixo e eles frequentemente usam ingredientes de qualidade

muito baixa. Ingredientes geneticamente modificados também são um problema maior em refeições congeladas e outros alimentos baratos. Vamos aprender mais sobre isso, mas em geral, alimentos congelados devem ser evitados.

Se você puder encontrar refeições congeladas orgânicas você pode usa-las quando você não tem tempo para cozinhar. Mas há muitas maneiras de cozinhar os seus alimentos com antecedência e comê-los durante alguns dias para que você não precise se preocupar em cozinhar.

Também será interessante que você saiba sobre o Dr. Warburg e como ele pensava sobre os alimentos. Por causa de todas suas pesquisas, ele compreendeu os perigos dos alimentos processados. Dr. Warburg frequentemente recusou comida que não era orgânica. Ele era até conhecido por trazer sua própria comida para ter certeza de que era limpa e orgânica. Neste capítulo, você vai aprender o que evitar, e o que idealmente você deve comer para prevenção de cancer.

Gorduras Processadas

Há muitos problemas com a maioria dos alimentos processados para listar todos. Ficar longe deles é realmente a melhor escolha. Um dos principais problemas com os alimentos processados é que as gorduras têm sido quase sempre danificadas. Como você já aprendeu, ter gorduras saudáveis é extremamente importante em qualquer dieta anti-cancer. Comer gorduras danificadas é a pior coisa que você pode fazer. A maioria das empresas que produzem alimentos processados também usam óleos de baixa qualidade, o que torna eles ainda pior.

Carnes Processadas / Convencionais e Frutos do Mar Cultivados

Essas empresas também usam carnes de baixa qualidade que são muitas vezes carregadas de hormônios, antibióticos e conservantes. Além disso, o animal original provavelmente foi alimentado com uma dieta muito pobre. Aqui está um caso interessante de alimentação de animais de forma incorreta. Você sabia que algumas vacas são alimentadas com esterco de galinha? Sim, esterco de galinha... Então, por que eles dariam isto as vacas? Porque as vacas são capazes de digerir uma substância química chamada uréia e esterco de galinha é cheio de uréia. As vacas ficam bonitas e grandes, e a fazenda economiza dinheiro. [67] A indústria de frango produz enormes quantidades de estrume e é difícil descartar adequadamente disto portanto os agricultores de gado podem comprá-lo por muito barato. Agora isso é perigoso por várias razões. Em primeiro lugar, é evidente que as vacas não são supostas a comer esterco de galinha. Elas são supostas a comer grama. Mas o mais importante, a alimentação da galinha muitas vezes tem carne bovina. Uma parte disto pode se misturar dentro do estrume. Quando as vacas comem carne de outras vacas, problemas perigosos como a “doença da vaca louca” podem acontecer.

Há uma enorme diferença entre a carne de baixa e de alta qualidade. Por exemplo, a carne vem em muitos tipos. Vacas, no seu estado natural, devem comer grama. Mas porque a indústria quer fazer mais dinheiro, eles vão alimentá-las de grãos assim elas irão produzir mais carne. Uma vaca que é alimentada com grãos terá uma composição diferente de gordura do que uma vaca que é alimentada com grama. Geralmente, os animais alimentados com capim são muito mais ricos em ácidos graxos Ômega 3 do que os animais alimentados com grãos. Mas a indústria da carne moderna está fazendo muito pior, como você já leu sobre o esterco de galinha. Faz sentido que uma vaca deva comer esterco de galinha? Isso soa como uma produção de carnes prejudiciais, mas nós não vamos saber exatamente que tipo de dano isso fará até fazermos algumas pesquisas. Quando você está tentando prevenir o cancer, você não pode arriscar sua saúde comendo esses tipos de carne.

Uma coisa que sabemos é que a “doença da vaca louca” foi associada com as vacas que são alimentadas vacas mortas trituradas. As vacas são vegetarianas. Este é um fato. Basta olhar para os seus sistemas digestivos. Alimentá-las com carne tem se mostrado a ser fatal em muitos casos.

Se você irá comer produtos de origem animal, você deve se certificar que estes sejam puros. Os animais devem ser alimentados com capim e criados sem hormônios e antibióticos. Vacas alimentadas com grãos que são criadas organicamente é a segunda melhor escolha. As galinhas, e seus ovos, também devem ser criadas ao ar livre o que significa que elas não vivem em uma gaiola. Muitas vezes, quando os animais não são criados ao ar livre, eles são criados em condições muito apertadas. Isso cria mais doenças e força o agricultor a usar uma grande quantidade de antibióticos, os quais podem acabar em seu corpo.

Os hormônios e antibióticos utilizados para criação de animais convencionais devem ser especialmente evitados. Muitas pessoas pensam que a carne causa cancer, mas muitos pesquisadores estão descobrindo que é principalmente os hormônios e antibióticos utilizados para criação de animais de fazenda que são responsáveis para o aumento das taxas de cancer. Alguns destes químicos são na verdade venenos!

Um exemplo destes antibióticos tóxicos é chamado de “Roxarsone”. Esta droga é frequentemente dada a galinhas criadas convencionalmente. Como dissemos anteriormente, as galinhas que não são criadas ao “ar livre” normalmente são criadas em espaços apertados e sujos. Isso faz com que doenças se tornem mais comuns. Isso também obriga os agricultores convencionais ao uso de drogas como Roxarsone para evitar que suas galinhas morram. O problema com isto é que Roxarsone contém um veneno chamado arsênico, que é uma causa secundária do cancer! O Departamento de Agricultura dos EUA monitora os níveis de arsênico em galinhas. Eles

descobriram 3-4 vezes mais arsênico em galinhas jovens do que em outras aves. Aqui está uma citação sobre Roxarsone em galinhas de Ellen Silbergeld, Ph.D., professora de ciências da saúde ambiental na *Escola Bloomberg de Saúde Pública da Universidade Johns Hopkins*. Ela disse: “Nós estamos tentando fazer tudo que podemos para obter níveis mais baixos [de arsênico] na água potável a um custo muito grande... E ainda assim estamos deliberadamente adicionando-o a galinha.” [68] Como você vai aprender, o arsênico encontrado no abastecimento de água é relacionado com a diabetes tipo 2.

Frutos do Mar podem também ser uma grande fonte de toxinas. Embora os peixes selvagens também foram encontrados a ter muitas toxinas, os peixes de viveiro são muito piores. Toxinas como PBDEs, retardadores de chama, e dioxinas vão se acumular na gordura dos peixes de viveiro. Pode haver uma quantidade pequena de veneno em cada peixe, mas eles são mais perigosos porque os venenos são encontrados em combinação. Muitos desses peixes de viveiro também são contaminados com drogas tóxicas, assim como em galinhas. Grande parte desta contaminação vem de piscicultores em outros países onde há menos regras para os agricultores.

Em salmão, por exemplo, há um fungicida chamado “malaquita verde” que não é aprovado para a criação de peixes em muitos países. Há também “cloranfenicol”, que foi encontrado em muitas amostras de camarão. Este é um antibiótico muito forte, que poderia promover o cancer. [69] Devido a estas razões, frutos do mar selvagens são sempre melhores do que de criação. E porque é quase impossível evitar todas estas toxinas, nós devemos estar constantemente desintoxicando o nosso corpo, tanto quanto possível. Isso é muito importante.

Então você pode estar pensando, a carne causa cancer ou não? Bem, alguns médicos dizem que sim, e a maioria dizem que não. Mas pense sobre isso... Nós já sabemos que as taxas de cancer foram muito baixas antes de 1920. As pessoas têm historicamente comido muita carne e cozinhá-las diretamente sobre o fogo também era muito comum. **Mas desde 1920, tem havido um enorme aumento em:**

1. **Gorduras processadas e danificadas** provenientes das empresas de alimentos.
 2. **Produtos químicos tóxicos** usados para agricultura e outras indústrias.
 3. **Práticas agrícolas modernas que alteram os nutrientes nos alimentos que comemos.**
- Isso inclui as gorduras e minerais em produtos animais, frutas e legumes.

Então, o problema é a carne em si? Ou será que o problema são todos os problemas modernos.

É mais provável que sejam os problemas modernos ...

É muito importante que os seus produtos animais sejam puros e produzidos naturalmente. Estes também podem ser mais caros, por isso, se necessário, coma menos produtos animais. **Você também pode optar por formas mais baratas de proteína animal orgânica.** Os ovos orgânicos são muito mais baratos do que carnes orgânicas, alimentadas de grama, por exemplo. Mas ainda é muito nutritivo. Você também pode encontrar um corte de carne orgânica mais barato e fazer um guisado. Isso vai ser quase o mesmo preço de um corte caro de carne convencional.

Se produtos de origem animal ao ar livre orgânicos não estão disponíveis, escolha os melhores produtos de origem animal que você pode. Uma vaca que cresce ao ar livre alimentada com capim é o ideal. Mas mesmo uma vaca ao ar livre alimentada grãos é MUITO melhor que qualquer carne que você obteria em um restaurante fast-food. Estas carnes vêm de fazendas industriais. Vacas de fábricas de criação são cultivadas em condições muito apertadas, com muitos produtos químicos, e com uma dieta pobre. **Você nunca deve comer isso.** Isso se aplica a todos os produtos de origem animal.

Por exemplo, uma galinha ao ar livre é permitida a comer grama natural, mosquitos e ração para galinhas. Uma galinha de gaiola só come o que ela é alimentada. Isso muda a composição da gordura dos seus ovos. Aqui está uma citação de Nina Planck, autora do *Comida Verdadeira: O Que Comer e Por Que*.

“A proporção de ômega-6 para ômega-3 em ovos pastejados [ao ar livre] é a ideal (cerca de 1:1), enquanto que um ovo feito no interior de uma fábrica **tem quase vinte vezes mais gorduras ômega-6 do que ômega-3.** As gorduras ômega-3 vêm da grama, bem como de insetos, larvas e vermes.”

Isso mostra quanta diferença há entre os produtos animais convencionais e orgânicos.

A carne de vaca alimentada com grama tem 2 a 4 vezes mais ômega-3 do que a carne convencional. Isso faz a sua proporção de Ômega 6:3 ser muito mais equilibrada e saudável.

Outro benefício da carne alimentada com grama e produtos lácteos é a alta quantidade de algo chamado CLA (ácido linoléico conjugado). Esta é uma forma especial de Ômega 6, que é muito saudável.

Quando as vacas são criadas com grama **fresca** apenas, a carne contém 3 a 5 vezes mais CLA do que as carnes alimentadas com uma dieta convencional. [70] **Curiosamente, isto não foi o mesmo se a vaca foi alimentada com feno da mesma grama.** Durante séculos, as vacas foram criadas com a grama fresca. Isto é importante porque, historicamente, a carne e produtos lácteos

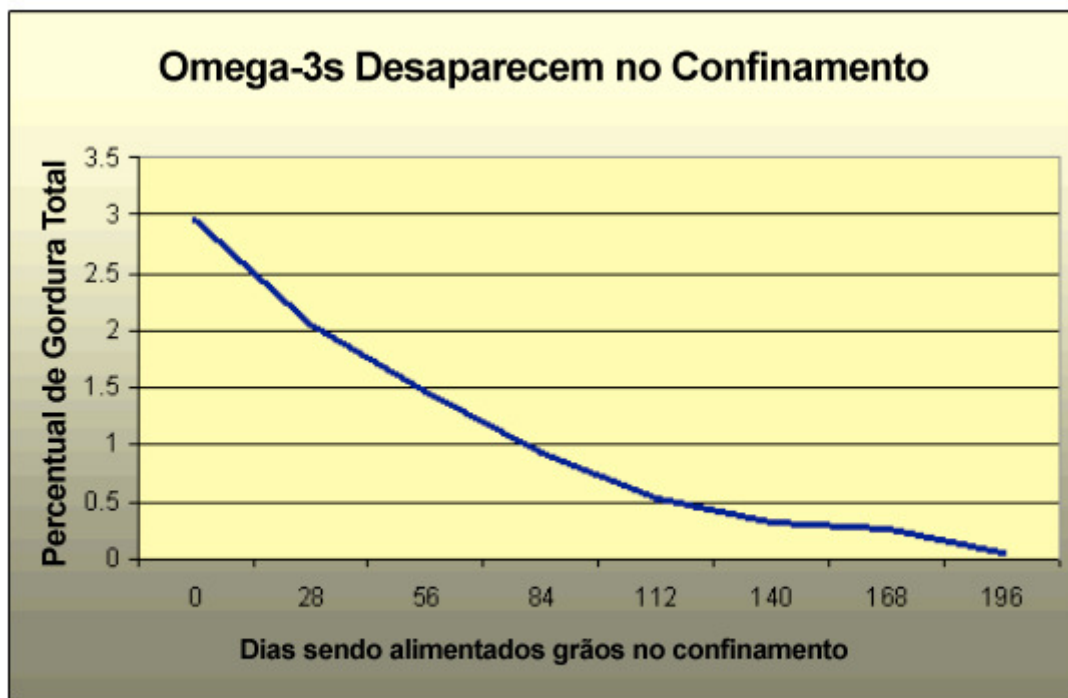
eram ricos em CLA. O CLA é muito poderoso para a prevenção do cancer. Métodos agrícolas modernos agora usam milho, grão, e até mesmo resíduos para alimentar as vacas. **Esta é mais uma evidência de que a carne não é o problema. Os problemas surgem principalmente da agricultura e indústrias modernas.**

Em animais de laboratório, uma porcentagem muito pequena de gordura total de CLA reduziu bastante o crescimento do tumor. [71] Há novas evidências de que o CLA também pode reduzir risco de cancer em seres humanos. Em um estudo finlandês, as mulheres com níveis mais elevados de CLA em suas dietas foram comparadas com outras mulheres com níveis mais baixos de CLA. O grupo de alto CLA teve um risco 60 por cento menor de cancer de mama. Portanto mudando de carne e produtos lácteos alimentados com grão para os mesmos alimentados com grama posiciona as mulheres na categoria de menor risco. [72]

Segundo o pesquisador Tilak Dhiman da *Universidade do Estado de Utah*, você pode ser capaz de diminuir o seu risco de cancer com carne e laticínios de vacas alimentadas com grama. Você pode fazer isso comendo os seguintes produtos todos os dias de vacas alimentadas com grama: 1 copo de leite integral, 30 gramas de queijo e uma porção de carne. **O leite, queijo e manteiga dessas vacas são mais saudáveis. Idealmente, todos os produtos lácteos que você comer devem ser de vacas alimentadas com grama.**

Os benefícios anti-cancer de CLA fazem sentido de acordo com o trabalho do Dr. Otto Warburg e Professor Brian Peskin. O ácido graxo Ômega 6 forma a maior parte de suas paredes celulares. Comer alimentos que são ricos em Ômega 6-CLA vai garantir que você tenha gorduras funcionais, não danificadas em suas paredes celulares. Isso permite que o oxigênio entre na célula corretamente, o que irá impedir que as suas células se tornem cancerígenas. Agora você sabe porque o Dr. Warburg foi tão cuidadoso na escolha da manteiga que ele comeu!

Mas algumas vacas também são alimentadas grama no início e, em seguida grãos antes do abate para torná-las mais pesadas. Quando isso acontece, os benefícios de saúde diminuem a cada dia sobre a nova dieta de grãos. Aqui está um gráfico mostrando a mudança das taxas de ácido graxo.



Dados de: J Animal Sci (1993) 71 (8):2079-88.

Portanto carnes convencionais e produtos de origem animal devem ser evitados. Se você deve comer carne convencional e ovos, por exemplo, você deve ajustar o seu suplemento de óleos Ômega 6:3. Lembre-se, a proporção pode ser de 1:1 até 2,5:1 com mais Ômega 6 a 3. Carne e ovos convencionais têm muito mais Ômega 6 do que as versões ao ar livre e alimentadas com grama. Devido a isso, o seu suplemento de óleo deve ter uma proporção de Ômega 6:3 que é mais próxima a 1:1. Mas já que tantas toxinas são armazenadas na gordura animal, será muito melhor obter o seu Ômega 6 de óleo de sementes de alta qualidade. Desta forma ele será limpo e puro.

Muitos outros médicos dizem que comer carne não causa cancer. Aqui está uma citação da Dra. Marcia Angell MD que era a ex-editora-chefe do *Journal de Medicina da Nova Inglaterra*, uma das principais revistas médicas do mundo.

“Dr. Walter Willet, MD, DrPH, do departamento de nutrição da *Escola Harvard de Saúde Pública*, em Boston, Massachusetts, em uma entrevista exclusiva com *Oncologia Medscape* (22 de Abril de 2009) detalhando novidades da



Centésima Reunião Annual da Associação Americana para Pesquisa do Câncer (AACR), apresentou uma visão geral intitulada “Dieta, Nutrição e Cancer: A Busca da Verdade.” Em sua apresentação, ele revisou muitas das associações que têm sido sugeridas por estudos epidemiológicos. Essas associações incluem as possibilidades de que o consumo de carne vermelha, carne cozida em uma temperatura elevada, uma dieta rica em gordura, e álcool aumentam o risco de todos os cancers, e o consumo de frutas e legumes diminuem o risco.” [73]

[Aqui está o que o Dr. Willett disse]

“No entanto, grande parte da evidência para estas conexões é bastante fraca...”

“Quanto à “Churrasco e Outros Cozimentos de Alta Temperatura de Carnes”, ele afirmou, “se houvesse uma associação forte, nós teríamos visto isso a esta altura.”

“Até o caso de comer mais frutas e verduras, uma mensagem amplamente divulgada por várias autoridades, incluindo o *Fundo Mundial para Pesquisa do Cancer*, é bastante fraco quando se trata de cancer.”

Esses pesquisadores de uma universidade bem respeitada estão dizendo que não há forte ligação entre comer carne e mais cancer. Eles também dizem que comer mais vegetais e frutas não previne o cancer. Isso faz sentido porque a carne em si não é causa primária do cancer. Frutas e vegetais também não são um preventivo primário do cancer. Eles podem ser fatores secundários, mas o cancer é principalmente causado pela menor oxigenação nas células. **A qualidade, quantidade e proporção de gorduras Ômega 6 e 3 que você come seria mais importante do que a quantidade de carne ou de frutas e legumes.**

O que isso nos diz é que se você tiver a raiz do problema resolvida, quer você coma mais legumes ou carne não importará tanto. Mas se você não tiver a raiz do problema resolvida, você pode ter cancer, não importa o que você come. *Muitas pessoas que comem “dietas saudáveis” cheias de frutas e legumes também podem ter cancer. Recentemente, tem havido muitas dessas pessoas famosas “saudáveis” que tiveram cancer ou pré-cancer. Isso inclui o vencedor do Tour de France Lance Armstrong, a estrela da música Sheryl Crow, e Dr. Mehmet Oz, que é um famoso cirurgião cardíaco nos EUA que promove uma vida saudável. Essas pessoas comem dietas muito “boas” e isto não ajudou elas. Eles provavelmente estavam faltando algumas coisas importantes como os ácidos graxos fundacionais Ômega 6 e 3 que já discutimos. O fato de que eles trabalham muito em suas carreiras, provavelmente, também afeta o nível de tensão elétrica do corpo deles.*

Lembre-se, o seu corpo é um sistema complexo de partes que interagem. Embora existam muitos promotores secundários do cancer, a causa raiz de má oxigenação na célula é a questão principal. Coisas incluindo gorduras danificadas, falta de boas gorduras, desequilíbrios de pH e de tensão e toxinas podem todos promover essa falta de oxigenação nas células.

Carnes e Safras Geneticamente Modificadas

Além dos hormônios e antibióticos utilizados para produzir carne, alguns produtores de carne estão atualmente clonando e geneticamente modificando carne! Isso significa que eles estão tirando o material genético de um animal e usando isto para criar um outro animal com a mesma genética. Embora os produtores de carne de animais clonados sejam supostos a ter uma licença para vender essa carne, as coisas podem ser difíceis de regular. A última história sobre carne de animais clonados vem do Reino Unido, onde bovino clonado foi vendido ao público, sem que ninguém soubesse disso! [74] No momento em que estamos escrevendo este livro agora, o FDA está falando sobre a aprovação da venda de salmão geneticamente modificado! Neste caso, eles são modificados para produzirem o hormônio do crescimento continuamente, para que eles possam chegar a um tamanho maior duas vezes mais rápido! [75]

É por isso que você nunca deve comer carne ou peixe se você não sabe de onde veio.

Carne e peixe de restaurantes baratos e restaurantes de comida rápida são especialmente ruins. O objetivo principal é dinheiro, e carne de qualidade é mais cara. **Você pode economizar dinheiro e comer alimentos de qualidade muito maior comprando a comida no mercado e conzinando a sua própria refeição.**

O perigo destas carnes geneticamente modificadas é que não sabemos como ela nos prejudicam. Mas a história nos diz que elas provavelmente serão prejudiciais de alguma maneira. Não há informações suficientes para saber por enquanto. E só porque as autoridades dizem que estas carnes são seguras, isso não significa que elas sejam seguras. A *Administração de Alimentos e Drogas* (FDA) nos EUA estavam erradas no passado. Eles também foram responsáveis pela aprovação de culturas geneticamente modificadas, como milho, soja e algodão. Eles disseram que estes eram seguros. **Mas os pesquisadores estão descobrindo que essas culturas criam sérios problemas para a saúde humana!**

Um exemplo disto é explicado aqui pelo Professor Joe Cumins, Professor Emérito de Genética da *Universidade de Western Colorado*:

“O aipo foi tratado com produtos químicos nocivos ao gene e uma forma resistente a insetos foi selecionada. A produção natural de um inseticida natural, psoraleno, foi aprimorada para criar uma

variedade altamente resistente. Infelizmente, a variedade tolerante a insetos causou problemas de pele em catadores de aipo e gerentes de produtos vegetais em supermercados, o aipo causou cancer em ratos experimentais. A variedade modificada teve que ser retirada do mercado. O incidente de aipo é típico de pesticidas de plantas, que frequentemente são substâncias químicas produzidas pelas plantas em resposta ao estresse do ataque de pragas.” [76]

Também é interessante o que os agricultores relatam sobre a alimentação de safras geneticamente modificadas (GM) para os seus animais. De acordo com Jeffrey Smith, autor do livro “Sementes de Decepção”, nos primeiros estudos no início de 1990, os cientistas alimentaram tomates geneticamente modificados para seus ratos de laboratório. Mas para a surpresa deles, os ratos se recusaram a comê-los! Como você sabe, os ratos comem quase qualquer coisa! Mas eles realmente tiveram que ser forçados a comer o tomate GM! E, os ratos não são os únicos animais que se recusam a comer alimentos GM. Segundo Smith, “Os relatórios de testemunhas oculares de toda a América do Norte descrevem como vários tipos de animais, quando dados uma escolha, evitam a comer alimentos GM. Estes incluíram vacas, suínos, alces, veados, guaxinins, esquilos, ratos e camundongos.” [77]

Estas safras geneticamente modificadas podem ser feitas para fazer coisas diferentes. Por exemplo, existem empresas que modificam a genética do milho a ser mais resistente aos pesticidas tóxicos. Outros tipos de milho são modificados para realmente produzirem seus próprios pesticidas eles mesmos! O problema é que a empresa que modificou esta safra, a Corporação Monsanto, declarou que estes eram seguros, depois de um estudo de apenas 90 dias! Isto não é tempo o suficiente para produzir doenças crônicas.

Um estudo recente divulgado pelo *Jornal Internacional de Ciências Biológicas* estudou os efeitos de plantas geneticamente modificadas em animais. A conclusão deles? Segundo os próprios cientistas, “Concluimos, portanto, que os nossos dados sugerem fortemente que estas variedades de milho GM induzem um estado de toxicidade hepatorrenal.” **Essas safras geneticamente modificadas estão na verdade causando danos ao fígado e rim em animais. E eles não foram expostos por longos períodos de tempo!** Estes cientistas também encontraram evidências de danos no coração, glândulas adrenais, baço e células do sangue destes ratos! [78] Os animais se recusam a comer essas safras. Então eles desenvolvem danos em seus órgãos, quando os cientistas forçam-os a comê-las... Como você acha que afeta a você?

Há muita informação contra os cultivos geneticamente modificados. É difícil cobrir todas elas. Aqui estão apenas alguns dos fatos sobre as safras de OGM (Organismos Geneticamente Modificados). Esta citação é do Dr. Joseph Pizzorno, autor de “*Diga não aos OGM*”.

“Um estudo preliminar da *Academia Nacional Russa de Ciências* encontrou que mais da metade da prole de ratos mães alimentados com soja GM morreu dentro de três semanas (em comparação com 9% de mães alimentadas com soja natural).”

“Cerca de 10.000 ovelhas morreram na Índia dentro de 5-7 dias de pastejo em plantas de algodão geneticamente modificadas para produzir suas próprias Bt-toxinas pesticidas.”

“O único estudo da alimentação GM humana já publicado mostrou que os genes estranhos inseridos nas culturas de alimentos geneticamente modificados podem transferir para o DNA das bactérias do nosso intestino... Mesmo muito tempo depois que você engoliu estes salgadinhos de milho GM, sua flora intestinal pode ainda estar eliminando as pesticidas “Bt” que as plantas de milho GM foram projetadas a produzir.”

O caso é muito claro... Alimentos geneticamente modificados devem ser evitados a todo custo, principalmente se você quer evitar doenças como o cancer!

Então, por que organizações governamentais permitem que esses alimentos sejam vendidos?

Organizações como o FDA indiretamente dependem de grandes empresas que pagam taxas de “aprovação”. Portanto, há um conflito de interesses porque é necessário muito dinheiro para operar uma grande organização como o FDA. E as suas taxas de “aprovação” podem ser muito caras. Se eles sempre negassem os produtos dessas empresas de grande porte, eles estariam perdendo uma grande fonte de renda.

Escândalos entre organizações governamentais e indústrias de grande porte foram expostos no passado. Os últimos escândalos como este envolveu uma empresa de vacinas e a *Organização Mundial de Saúde* (OMS). Os cientistas que convenceram a OMS a declarar uma pandemia global de gripe H1N1 foram encontrados a ter laços financeiros com as empresas farmacêuticas que lucrariam em fazer a vacina. Esse escândalo foi até publicado no *Jornal Médico Britânico*. [79] Tenha cuidado com o que as agências de aprovação do governo dizem. *Não confie na opinião delas antes de você mesmo pesquisar, porque o que elas dizem pode ou não ser verdade.*

Amidos Processados

Farinha branqueada não é saudável e também pode ser tóxica devido ao processo de branqueamento. Quando a farinha é processada, você perde a maioria dos nutrientes que são bons para você. Coisas como a vitamina E, cálcio, fósforo, magnésio e vitaminas do complexo B

são na maior parte destruídas na farinha processada. Mas você sabia que na verdade esta farinha pode te prejudicar e causar doença? A maior parte da farinha branca é criada através da exposição de farinha de trigo a produtos químicos como o gás de cloro, tricloreto de nitrogênio, nitrosilo, e peróxido de benzoíla.

Quando alguns dos compostos de farinha reagem com o gás de cloro, cria um subproduto chamado “aloxana”. Aloxana é um produto químico que a comunidade médica utiliza para criar diabetes em ratos, para que eles possam testar drogas! Porque este produto químico é semelhante ao açúcar, é retomado pelas células do pâncreas, que são destruídas por essa toxina. A criação de diabetes em animais de laboratório é o único uso comercial de aloxana! [80] Este produto químico não deve ser parte da nossa dieta.

Então você pode estar pensando, o que isso importa para o cancer? Bem, diabetes envolve açúcar elevado no sangue, e você já sabe a ligação entre o açúcar e o cancer! Apesar de que bastante vitamina E em sua dieta poder ajudar a neutralizar os efeitos tóxicos da aloxana, é muito importante evitar a farinha processada. Você não deve comer muito trigo em primeiro lugar, mas farinha processada é o pior.

Regra nº 2: Coma alimentos orgânicos, tanto quanto possível

Muitos dos alimentos de hoje contêm grandes quantidades de produtos químicos tóxicos provenientes de pesticidas. Temos que ter cuidado para evitar esses, porque muitas dessas toxinas podem danificar sua respiração celular. Há muitas coisas que você pode fazer para eliminar esses venenos do seu corpo. Mas removê-los de sua fonte de alimento é muito importante.

Você não tem que comprar tudo orgânico. Mas algumas frutas e legumes devem apenas ser consumidas se forem orgânicas. Outros tipos de produtos não carregam tantas pesticidas, mesmo que sejam convencionais. ***Aqui está uma lista de produtos que devem ser comprados orgânicos.*** [81]

Encontrados a serem **Mais Contaminados:**

- Pêssegos
- Maçãs
- Pimentão Doce
- Couve

- Aipo
- Nectarinas
- Morangos
- Mirtilos
- Cerejas
- Peras
- Uvas
- Cenouras
- Peras
- Espinafre
- Folhas Verdes de Alface
- Batatas
- Café
- Tomate

Encontrados a serem **Menos Contaminados:**

- Cebolas
- Abacate
- Milho Doce (congelado)
- Abacaxi
- Manga
- Espargos
- Ervilhas Doces (congeladas)
- Kiwis
- Bananas
- Berinjela
- Repolho
- Brócolis
- Mamão
- Melancia
- Batata Doce

A idéia básica da regra número 1 é que você deve comer alimentos naturais integrais, que são limpos e livres de pesticidas. Você também pode pensar nisso como comer comida que é limpa e simples. Isto dará a seu corpo a nutrição que precisa enquanto evitando substâncias que causam cancer.

Regra nº 3: Comer os carboidratos corretos e no momento certo

- *Vegetais verdes e folhosos devem ser consumidos com frequência.*
- *Amidos complexos como feijão e arroz devem ser consumidos, mas não muito.*
- *Carboidratos simples como açúcar e farinha branca quase nunca devem ser consumidos.*
- *A maioria dos carboidratos devem ser ingeridos no início do dia, ou antes dos períodos de maior actividade.*
- *Se você não tem cancer, você pode ter 1 dia livre por semana, ou 3 refeições “a vontade” por semana para comer o que quiser. Mas evite as gorduras trans completamente.*

Pessoas que estão tentando evitar o cancer devem ter muito cuidado com carboidratos em geral. Nós sabemos que o açúcar promove o crescimento do cancer portanto controlar isso é muito importante. ***Para a máxima proteção contra o cancer e cura, menos amido deve ser consumido.*** Isto inclui coisas como pão, macarrão, arroz, batata, farinha... quaisquer alimentos ricos em amidos. Carboidratos refinados e açúcar devem ser ingeridos raramente. Nunca devem ser consumidos se você já tem cancer. A sua melhor fonte de carboidratos são vegetais, especialmente vegetais folhosos verdes.

Se você comer alimentos ricos em amido, eles só devem ser consumidos quando você planeja atividades físicas. Amidos jamais devem ser comidos à noite. O melhor seria comer uma quantidade menor de manhã, uma quantidade moderada na hora do almoço, e muito pouco à noite. Proteínas magras, gorduras saudáveis, e vegetais são as únicas coisas que você deve comer à noite.

Regra nº 4: Otimizar a água que você bebe

A maioria das pessoas não pensam na água em termos de prevenção do cancer, mas a água é uma das coisas mais importantes. **Primeiro, é extremamente importante que a sua água seja pura.** A melhor maneira de fazer isso é usar um filtro de água de alta qualidade. Uma boa companhia de filtro de água deve ser capaz de lhe mostrar resultados de testes de uma ou mais empresas independentes de testes ilustrando a qualidade de seu produto. Desta forma, você sabe que seus filtros realmente funcionam.

Muitas pessoas bebem água engarrafada para garantir que a água seja pura. Isso pode ser ok em muitos casos. Mas um estudo recente do *Conselho de Defesa dos Recursos Naturais* constatou que 22% da água engarrafada que testaram continham níveis de toxinas que foram superiores aos permitidos. E isso foi feito nos Estados Unidos onde as leis são rigorosas. Outros países podem ter leis mais relaxadas. Isso aumenta a chance de águas engarrafadas de baixa qualidade no mercado. Existe também a preocupação com garrafas de plástico. **Esses plásticos contêm uma substância que imita o hormônio chamado BPA e nunca deve ser aquecido ou exposto à luz solar. Use recipientes de vidro para armazenar água sempre que possível.**

Além da pureza, o pH da sua água também é importante. Por causa dos alimentos que gostamos de comer, nosso corpo está constantemente trabalhando para manter o nosso pH em equilíbrio. Se comermos muita carne, por exemplo, o nosso corpo tem que equilibrar todos os ácidos que são criados por digerir carne. Portanto, o pH do seu sangue vai sempre ficar entre 7.3 e 7.4, mas o pH da sua saliva e tecido pode sofrer como resultado. Neste caso, a carne vai fazer a sua saliva e tecidos mais ácidos. Se você medir o pH da sua urina após a ingestão de uma grande quantidade de carne, você também vai ver que ele é mais ácido do que o normal. Esta é a forma como o organismo mantém o pH do seu sangue em equilíbrio. Mas se você comer muitos alimentos geradores de ácidos você pode causar estresse excessivo ao seu corpo. Isto irá torná-lo mais ácido em geral. **Tanto o pH da urina quanto o da saliva podem ser medidos com uma tira de pH.**

Então, uma das melhores maneiras de neutralizar a acidez dos alimentos que comemos é com água com o pH ajustado. Essas máquinas, chamadas “Ionizadores de Água” tem sido muito pesquisadas na Ásia e são muito populares em todo o mundo. Estas máquinas usam a eletricidade para separar a água em uma porção mais ácida, e uma porção mais alcalina. Isso permite que você beba a porção de água mais alcalina. Isso ajuda o seu corpo a neutralizar os ácidos sem ficar estressado. Como já discutimos, o pH é uma medição de voltagem em um líquido. Ele também se relaciona diretamente com a oxigenação. Ser mais alcalino, em geral,

permite-lhe ter mais voltagem e oxigênio nos seus tecidos. Nesta mesma forma, a água alcalina é também um antioxidante que protege você dos efeitos nocivos dos radicais livres.

Já que essas máquinas podem custar entre US \$1.000 - \$4.000 mil dólares, existem também outras maneiras de manter o seu pH em equilíbrio. Beber sucos de vegetais frescos é uma maneira boa. Existem também suplementos que você pode adicionar a sua água para torná-la mais alcalina. Mas se você puder comprar, obter uma boa máquina ionizadora de água é a melhor opção. Isso é algo que você pode usar todos os dias para o resto de sua vida. Há muitas na faixa de 4.000 dólares, **MAS você pode obter uma certa máquina que é muito boa por muito mais barato. Na verdade, o Dr. Tennant recomenda a máquina feita pela empresa Jupiter que custa cerca de \$1.500 dólares.** Ele testou estas máquinas ao longo de muitos anos. Ele também teve a água analisada em todos os sentidos possíveis. Segundo ele, este ionizador é tudo o que você precisa. **As ionizadoras de \$4.000 são na verdade um desperdício de dinheiro.**



Combinando as Melhores Dietas Anti-Cancer Comprovadas

Você tem algumas opções diferentes em termos de sua dieta. Nós já falamos sobre o seu corpo como um sistema dinâmico. E há mais do que uma maneira de encontrar o equilíbrio na prevenção do cancer. As dietas que curam o cancer, também previnem o cancer. Muitas terapias como a “Terapia Gerson” e o “Protocolo Budwig” usam a dieta como a arma principal contra o cancer, e elas têm se mostrado muito bem sucedidas. Quando você olha para esses diferentes tipos de terapias de cancer baseadas em dieta, uma das coisas que todos concordam é que você deve comer alimentos puros e naturais. **Esta é uma medida necessária, e ninguém discorda disso.**

Mas elas diferem em que algumas requerem uma dieta vegana, algumas vegetariana, e algumas recomendam produtos de origem animal limpos e orgânicos entre outros alimentos. Como explicamos antes, há muitas maneiras de equilibrar o corpo como um sistema. Depois de entender como essas terapias funcionam, você pode escolher qual é melhor para você. Você também deve

compreender que novas informações estão sempre sendo divulgadas. Assim, alguns desses métodos podem ser ultrapassados e podem ser atualizados para obter melhores resultados. Vamos explicar os métodos gerais dessas terapias em geral e explicar como melhorar cada uma delas.

A Dieta Gerson



A Terapia Gerson foi desenvolvida por um médico alemão chamado Max Gerson. É muito bem conhecida em todo o mundo. Esta dieta foi clinicamente provada a ser eficaz no tratamento de diversas formas de cancer. Um estudo recente foi realizado por oncologistas no Japão. A Terapia Gerson exige uma dieta vegana, com exceção de suplementos de óleo de fígado de bacalhau e queijo cottage opcional. A Terapia Gerson exige que você beba até 12 copos de sucos de vegetais prensados a frio frescos todos os dias. Eles alimentam o paciente em uma dieta rica em vegetais. Eles exigem que você não use temperos ou sal. Os pacientes também tomam suplementos de potássio. Eles usam um enema do café para ajudar a desintoxicar o corpo.

Um dos efeitos principais da Terapia Gerson é alcalinizar o corpo. Como você aprendeu anteriormente, o pH é uma medição da voltagem do seu corpo. Portanto, este método usa sucos frescos, pressionados com uma máquina de alta qualidade. Isso cria um ambiente alcalino em seu corpo. Esses sucos também fornecem grandes quantidades de vitaminas naturais, minerais e enzimas. Estas também são benéficas para combater o cancer. Óleo de fígado de bacalhau não é a melhor escolha como você já aprendeu, mas ainda há um efeito benéfico.

Mantendo o organismo alcalino com os sucos e vegetais permite que uma maior oxigenação esteja disponível fora da célula. Complementando com o óleo ajuda a célula a absorver o oxigênio. O fato de que eles têm você comendo uma dieta vegana também garante **que você não coma qualquer gordura danificada ou trans**. Como já falamos, estes óleos diminuem a oxigenação das células e são muito prejudiciais. A Terapia Gerson também usa um enema de

café que foi mostrado a aumentar o antioxidante natural do seu corpo, a glutathione S-transferase. Segundo o Dr. Gerson, este método permite que as toxinas sejam removidas do corpo através do próprio café.

A Terapia Gerson tem si provado a ser eficaz, mas ainda pode ser melhorada. Lembre-se que o Ômega 6 intacto também é muito importante por causa de suas propriedades anti-inflamatórias. O Ômega 6 também compõe a maior parte da gordura em seus tecidos. Como já discutimos antes, Ômega 3 em excesso pode causar uma função imune diminuída. Você não quer isto quando lutando contra o cancer. A Terapia Gerson compensa a falta de suplementação adequada de ácidos graxos por agressivamente alcalinizando o organismo através de sucos de vegetais. Como falamos anteriormente, é difícil armazenar voltagem sem as gorduras adequadas. Mas a Terapia Gerson simplesmente se certifica que você tome grandes quantidades de suco para manter a sua voltagem. Se você combinar isso com suplementação adequada de ácido graxos você obtém uma terapia duas vezes mais potente.

A Terapia Gerson também usa o enema de café para desintoxicar o corpo. Este método é muito benéfico para o corpo, especialmente para alguém que tem uma história de constipação. Prisão de ventre pode limitar a quantidade de toxinas que você elimina do seu sistema digestivo. Embora este método seja muito bom, também pode haver problemas se você faz isso em excesso. Este método pode afetar a química do seu sangue e causar problemas nos músculos e órgãos internos.

Embora o enema do café pode ser bom em moderação, já existem métodos mais eficazes de desintoxicação. Como você já aprendeu, coisas como o Zeolite é comprovada a puxar muitas substâncias químicas tóxicas do corpo, sem remover nutrientes. Além disso, para aumentar os níveis de antioxidantes do seu próprio corpo, agora temos métodos muito melhores como o Protandim. Isso é muito superior para o uso a longo prazo, e também é mais potente. Lembre-se que o Protandim só deve ser utilizado para prevenir o cancer, ou para prevenir uma recorrência, mas não para tratar um cancer ativo.

A Dieta Budwig



Outra terapia famosa contra o cancer é a chamada “Dieta Budwig”. Este método foi desenvolvido por uma bioquímica famosa da Alemanha chamada Johanna Budwig. Ela usou esse método para tratar muitos de seus pacientes com sucesso. Essa Dra. estava muito consciente do trabalho do Dr. Warburg e também sabia sobre o papel das gorduras na oxigenação celular. Ela foi uma das primeiras cientistas a falar contra as gorduras trans. Ela também usou óleo de linhaça para reconstruir as células de pacientes com cancer. Ela era famosa pelas recomendações de sua dieta. Ela recomendou misturar 4 colheres de sopa de óleo de linhaça em 100g de queijo cottage. Ela fez seus pacientes comer esta mistura 2x por dia. O resto de sua dieta incluía vegetais frescos, grãos e sucos frescos de frutas e vegetais. Todos os alimentos processados foram proibidos. Ela não permitiu outros óleos, exceto óleo de linhaça e de coco em sua dieta.

A Dra. Budwig recomendava que pacientes com cancer em geral não comessem nenhuma carne. Porque ela foi a principal pesquisadora de gorduras e óleos no Ministério de Alimentos e Drogas na Alemanha, ela sabia dos efeitos nocivos de alimentar dietas inadequadas aos animais. Mas também é interessante que ela permitiu pacientes a comer algumas “carnes frescas”. Isto provavelmente se refere à carne capturada na natureza pois estes animais comem uma dieta natural. Isto também se aplica às carnes que são orgânicas, alimentadas naturalmente, e ao ar livre. Galinhas que crescem ao ar livre, e animais alimentados com capim são exemplos disso. Estes tipos de carne são muito diferentes do que carnes convencionais em sua composição de gordura e seu nível de toxicidade.

A Dieta Peskin



Um dos mais novos protocolos alternativos de cancer foi desenvolvido pelo professor Brian Pekin do M.I.T. e da Universidade do Sul do Texas. Apesar de sua dieta ser diferente da Gerson ou Budwig, também tem se mostrado a ajudar pacientes com cancer de uma forma muito eficaz. Sua dieta consiste em tomar suplementos corretos de ácido graxo, comer bastante proteína animal orgânica limpa, minimizar o consumo de carboidratos, obter os minerais adequados, e desintoxicar o corpo com a fórmula ESSIAC. Peskin também não permite que você coma quaisquer gorduras trans. Todas estas coisas em seu método promovem a oxigenação celular para impedir o crescimento do cancer. O Professor Peskin demonstrou que seu método é eficaz, trabalhando com oncologistas nos EUA. Em sua opinião, o seu método é mais útil para a prevenção do cancer. Se um já tem cancer, ele recomenda o seu protocolo para fortalecer o corpo primeiro, em seguida, fazer a terapia convencional. Este método tem se mostrado eficaz também porque reduz os efeitos danosos da terapia convencional sobre as células saudáveis, permitindo que o paciente derrote o cancer. Se você está escolhendo a quimioterapia, você deve apoiar o corpo. Mas há também outra forma de “quimioterapia natural”, que tem provada a ser eficaz na destruição das células cancerosas. Veja o capítulo 20 para obter mais detalhes.

Embora esses métodos pareçam entrar em conflito, todos esses protocolos têm se mostrado eficazes por si próprios. Você pode ver que existe mais do que uma maneira de equilibrar o corpo como um sistema. E cada um desses métodos faz isso de uma maneira um pouco diferente. Lembre-se que a oxigenação celular é o principal objetivo para a prevenção do cancer. Gerson faz isso por alcalinizando o organismo de forma agressiva, enquanto desintoxicando o corpo. Eliminando o consumo de carne também evita o acúmulo de ácido nos tecidos. Budwig aumenta a oxigenação celular, acrescentando principalmente Ômega 3 e um pouco de Ômega 6 à dieta. Ela também usa queijo cottage como uma fonte principal de proteína. Isso permite as células a reconstruir uma parede celular funcional para que o oxigênio possa entrar. Peskin também usa os óleos para a reconstrução da parede celular. Entretanto, sua

proporção de 2:1 de Ômega 6:3 óleos faz mais sentido agora que temos uma melhor compreensão destes óleos no corpo. Ao contrário da Budwig e do Gerson, Peskin limita a ingestão de carboidratos com 2 objetivos. Isso limita a quantidade de açúcar no sangue que as células cancerosas podem utilizar. Isso também faz seu sangue correr mais fino que leva a uma melhor oxigenação. Essa combinação do Peksin de óleo e ingestão limitada de carboidratos é o melhor método.

Coisas que Estas Dietas Comprovadas Não Consideram

Aqui está onde todas essas dietas podem ser melhoradas. Gerson não fez a distinção entre proteínas animais orgânicas limpas e carnes convencionais não saudáveis. Ele apenas teve seus pacientes evitar tudo isso. Mas é interessante que o Dr. Gerson permitiu queijo cottage. O Dr. Gerson descobriu sobre o trabalho do Dra. Budwig depois que ele já tinha publicado o seu livro. Portanto, não foi incluído em seu método. Sua recomendação de usar o óleo de fígado de bacalhau definitivamente não é tão boa quanto as recomendações de óleo da Budwig e do Peskin. Os métodos do Dr. Gerson também inclui uma abundância de carboidratos, que podem alimentar as células cancerosas. Algumas pessoas dizem que o açúcar não é permitido, mas os carboidratos complexos são ok e isso simplesmente não faz sentido. Estudos têm mostrado que esses carboidratos complexos queimam quase tão rápido quanto o açúcar. Assim, apesar de carboidratos complexos serem mais saudáveis do que o açúcar devido ao conteúdo nutricional ainda aumenta os níveis de açúcar no sangue (como você já aprendeu no Capítulo 8).

O método da Dra. Budwig pode ser melhorado, porque inclui uma abundância de açúcar e carboidratos. Embora estes venham na forma de suco de frutas e carboidratos complexos, nós já mostramos anteriormente como estes afetam os seus níveis de açúcar no sangue. A sua mistura de queijo cottage e óleo é muito benéfica. Mas nós entrevistamos um sobrinho dela que é um médico na Alemanha. Ele nos disse que não é necessário tomar o óleo com o queijo juntos. Contanto que você tome o óleo e tenha proteína na dieta ao mesmo tempo, você vai obter o mesmo efeito. Ele também nos contou que é ok tomar suplementos anti-oxidantes, que é algo que a Dra. Budwig não aprovava. Mas isto, claro, deve ser suplementos de alta qualidade que o corpo possa usar com facilidade. Como você já aprendeu, também é importante tomar óleos ricos em Ômega 6, como óleos de girassol ou de abóbora, em combinação com óleo de linhaça.

A dieta do Professor Peskin melhora em todas estas coisas, porque limita o seu consumo de carboidratos. Além do aumento de açúcar no sangue que vem com carboidratos, estes grãos contêm uma coisa chamada “fitatos”. Esses fitatos podem puxar minerais importantes fora de seu corpo. Sua dieta permite que você obtenha a melhor proporção de Ômega 6 e 3. A recomendação

do Peskin também garante que você tenha bastante proteína. Isso permite que você repare as células e processe os óleos benéficos.

Aqui é onde o método do Peskin pode ser melhorado. Peskin diz que o pH não é um problema porque seu corpo irá mantê-lo em equilíbrio. Ele também diz que cancer causa o tecido a ser ácido. Isso é porque o cancer está fazendo energia sem oxigenação e cria resíduos ácidos. Peskin enfatiza o fato de que o cancer provoca acidez. *Mas ele não percebe que os tecidos do seu corpo também podem se tornar ácidos devido a uma dieta desequilibrada e ao consumo de drogas.*

Você já aprendeu que a acidez pode causar níveis baixos de oxigênio em seus fluidos corporais.

Se os fluidos do seu corpo já estão ácidos, a menor absorção de oxigênio pelos seus fluidos corporais também pode promover o crescimento do cancer. Isso também pode causar a sua célula a chegar aquela queda de 35% em oxigenação celular, que é a principal causa do cancer ao longo do tempo.

Na opinião do Peskin, é principalmente as gorduras trans que causam essa diminuição de oxigênio nas células. Isso é verdade... Mas como você já sabe, seu corpo é um sistema. ***Você deve considerar ambos os defeitos da parede celular e a oxigenação dos fluidos do corpo como resultado do pH.*** Se você tiver melhores níveis de pH e de oxigenação, as suas células podem lidar com mais ácidos graxos defeituosos antes que a oxigenação caia demais. Mas se o seu pH é muito ácido, já existe menos oxigênio em torno da célula. Assim, uma menor quantidade de gorduras trans causará cancer a crescer. Isto é exatamente como o diagrama da “gangorra” que mostramos no Capítulo 9.

O seu corpo realmente regula o pH do sangue entre 7,3 e 7,4. Se isso fosse mudar, você estaria em grande perigo. Mas quando o seu corpo tem que trabalhar tanto para manter isso em equilíbrio, os tecidos podem se tornar ácidos. Isso pode acontecer mesmo quando o pH do sangue é constante. É por isso que você testa o pH da sua saliva e este lhe diz quão ácido o seu corpo é totalmente. Testar o pH da urina também irá lhe dizer o quanto esforço o seu corpo está fazendo para eliminar ácidos do seu corpo.

Esses testes vão mostrar o pH em seus tecidos e fluidos corporais. Isso lhe dá uma idéia dos níveis de oxigenação do seu corpo. Assim, o cancer causa sim o tecido a ser ácido, mas o excesso de acidez pode também ser um promotor do cancer. Se você irá comer proteína animal, é importante equilibrar o pH através de sucos de vegetais, e/ou água alcalina. Mantenha o controle do seu pH com testes de saliva e urina.

Muitas pessoas não sabem, mas o Dr. Gerson, por exemplo, criou a sua terapia por tentativa e erro. Apesar de seu método ser eficaz, ele realmente não teve uma grande compreensão de como o cancer realmente funcionava. A Dra. Budwig e Peskin porém tiveram uma melhor compreensão do cancer e você pode ver isso na maneira como eles criaram os seus métodos.

Combinando o Melhor das Dietas Comprovadas

Então, qual é a melhor dieta para prevenir e curar o cancer? Bem, todas elas têm seus prós e contras. **Porque sabemos o que provoca o cancer e como ele funciona, você deve usar os melhores aspectos de cada dieta.** Aqui estão algumas orientações para você seguir a fim de obter o melhor de todas estas dietas.

1. Coma somente alimentos orgânicos naturais, não processados, para nutrição mais elevada e para evitar toxicidade. Ninguém discorda disto.
2. Obtenha ácidos graxos essenciais suficientes em sua dieta todos os dias. A proporção de 2:1 do Dr. Peskin de Ômega 6:3 que explicamos anteriormente é a melhor porque é com base nas últimas informações.
3. Certifique-se de obter os minerais e vitaminas que você precisa através dos alimentos, suplementos e sucos vegetais. Um suplemento “verdadeiramente quelatado” é a melhor maneira de obter os seus minerais. A maioria dos alimentos modernos carecem em minerais suficientes devido as práticas agrícolas modernas. Se você não toma sucos vegetais, use um produto multivitamínico orgânico. Mas certifique-se ajustar a dose se você já está tomando um outro suplemento mineral.
4. Uma dieta ideal deve ser feita de 1/3 de proteínas de alta qualidade, 1/3 de óleos e gorduras saudáveis, e 1/3 de vegetais não amiláceos. As gorduras saudáveis são especialmente importantes para consertar as membranas celulares. Estas devem vir dos óleos Ômega 6/3 que discutimos, da manteiga orgânica, ovos naturais, leite cru integral, queijos de leite cru orgânico. Os produtos lácteos devem vir de vacas alimentadas com grama. Para pessoas que pensam que comer mais gordura causa o corpo a engordar, você também deve compreender que o excesso de carboidratos faz você engordar, não óleos. Mas nunca coma gorduras hidrogenadas como a margarina. Além disso, muitas pessoas (inclusive médicos) acham que comer mais gorduras saturadas, como ovos e manteiga

causam doenças cardíacas. Veja o capítulo 11 para ver porque isso não é verdade!

5. Tome os seus óleos e minerais com alimentos ricos em proteínas. Não com alimentos ricos em fibras. A fibra pode se vincular aos nutrientes e causar-lhes a serem eliminados.
6. Se você irá comer carne ou produtos de origem animal, certifique-se que eles sejam orgânicos e, alimentados tanto naturalmente quanto possível. Isso significa carne alimentada com grama e frango ao ar livre. Certifique-se de equilibrar esses alimentos com legumes alcalinizantes, sucos de vegetais e/ou água alcalina.
7. Se você irá seguir uma dieta vegana, é extremamente importante tomar um suplemento mineral quando comendo uma dieta sem produtos animais. Você talvez deverá tomar uma dose maior de minerais pois as fibras e grãos integrais podem realmente causar a perda de minerais. Certifique-se de comer bastante proteínas, principalmente a partir de nozes e sementes cruas, que podem ser adicionadas ou usadas para criar pratos saborosos. Tofu deve ser evitado, pois pode afetar a voltagem do seu corpo de acordo com o Dr. Jerry Tennant. Nozes cruas, sementes de girassol, sementes de abóbora e castanha do Brasil devem ser o centro de uma dieta vegana. Combine estas com legumes e grãos para obter todos os nutrientes de que necessita. Isso também garante que você obtenha todas as gorduras e proteínas de que necessita sem o excesso de carboidratos que são comuns em outras fontes de proteína vegana. Apesar de não ser vegana, acrescentar manteiga orgânica a sua dieta também será muito benéfico para a sua saúde. Tome os seus minerais e suplementos de óleo com esses alimentos ricos em proteínas.
8. Evite excesso de carboidratos. O açúcar especialmente deve ser evitado. A melhor forma de carboidratos são os vegetais, especialmente vegetais folhosos verdes. Eles não contêm muito carboidrato, mas são ricos em nutrientes. Para os vegetarianos, obter bastante proteína deve se basear principalmente em nozes e sementes cruas. Mesmo alimentos como feijão e arroz integral contêm grande quantidade de carboidratos. Os carboidratos simples e açúcar são extremamente prejudiciais porque não contêm muitos nutrientes. Estes devem ser evitados. Tente comer os seus legumes e grãos separados das proteínas. Isso permite que

você coma os seus óleos e minerais com as refeições ricas em proteínas, sem perder a nutrição dos alimentos ricos em fibras, o que pode diminuir a absorção.

9. Os carboidratos devem ser ingeridos no início do dia. O almoço é a melhor hora para alimentos ricos em carboidratos. Se você está planejando ser fisicamente ativo, tente comer os seus carboidratos antes de se exercitar. As manhãs e as noites devem ser concentradas em proteínas e óleos saudáveis com pequenas quantidades de carboidratos. Estes também são os melhores horários para tomar seus minerais e suplementos de vitaminas. Isso permite que você comece o seu dia com uma boa alimentação, assim você terá energia para o dia. E também permite que você termine o seu dia com uma alimentação ideal para que o seu corpo possa reparar a noite. Você nunca deve comer carboidratos ou açúcares durante a noite.
10. Sempre tome alguns minutos para descansar depois de comer. Não volte ao trabalho imediatamente depois de comer, ou coma enquanto trabalhando. Nós já discutimos a voltagem do seu corpo... você deve deixar a energia do seu corpo digerir os alimentos para que você possa obter o máximo de nutrição. Voltar ao trabalho puxa a energia para longe de seu sistema digestivo, o que pode levar a problemas com o tempo. Descansar depois de comer garante que você obtenha todos os nutrientes de que necessita.
11. Faça bastante de exercício leve todos os dias. Isso mantém o seu sangue fluindo e bem oxigenado. Embora os suplementos de Ômega 6 e 3 e evitar carboidratos irá manter o seu sangue fino, ainda é melhor obter movimento e ar fresco suficientes.
12. Evite bebidas com açúcar, mesmo se elas são sucos de frutas. Sucos vegetais, água alcalina, e sopas saudáveis são as melhores opções. O café e o álcool devem ser evitados pois causam o seu corpo a se tornar mais ácido e a perder voltagem. Chá e sucos de frutas são ok em raras ocasiões. Se você gosta de beber leite, deve ser leite cru fresco de vacas alimentadas com grama. Todos os outros leites devem ser evitados.
13. O melhor óleo para cozinhar é óleo de coco natural. Manteiga orgânica e óleo de girassol de alto-oléico são bons também. Nunca use óleo de canola, margarina,

ou qualquer coisa com gorduras hidrogenadas ou trans. Também tente geralmente cozinhar seus alimentos em baixa temperatura.

14. Tenha cuidado com como você cozinha seus alimentos. Cozinhar em água fervente e ao vapor são os melhores métodos. Cozinhar alimentos na frigideira não tem problema se você usar o óleo certo e não sobreaquecer ou queimar o alimento. Churrasco não é bom porque o material enegrecido é oxidado. Isto coloca mais estresse sobre as suas células.

Ao superaquecer produtos de origem animal como a carne, toxinas são criadas. Qualquer coisa que se tornou marrom ao cozinhar terá algumas toxinas. Se a carne se tornou preta no churrasco, há ainda mais toxinas. Devido a isso, a melhor maneira de cozinhar a carne é com a água. Portanto prepare uma sopa ou cozinhe a vapor. Estas são as opções mais seguras e irão evitar os efeitos tóxicos de superaquecimento.

Gemas de ovos não devem ser cozidas sólidas porque isto se torna colesterol oxidado. Ovos com a gema para cima são a melhor maneira de comê-los. Quando cozinhando ovos, cozinhar com água é ideal também. Você pode ferver o ovo com a casca em água, em banho maria, mas não deixe a gema endurecer. Ou você pode adicionar água a uma frigideira e quebrar um ovo em cima da água mesmo, sem óleo, e deixe a clara cozinhar mas não deixe a gema endurecer. É benéfico evitar que a gema se torne sólida durante o cozimento. Você deve evitar expor a gema ao calor elevado, porque isso pode oxidar o colesterol do ovo. Colesterol não é um problema, como já explicado, mas o colesterol oxidado não é bom para você.

Os vegetais devem ser cozinhados levemente ou colocados em uma sopa. Desta forma, qualquer nutrição que vaza dos vegetal estará na sopa. Não cozinhe os alimentos demais em geral.

15. Alimentos não-orgânicos devem ser evitados tanto quanto possível. Se você não consegue encontrar alguma coisa na forma orgânica, tente substituir por outra coisa. Às vezes pode ser necessário comer alimentos não orgânicos por causa da disponibilidade. Isso é porque você deve constantemente estar desintoxicando e complementando com ácidos graxos, minerais e vitaminas.

16. Não coma muito de uma vez só. Isso faz com que o seu corpo trabalhe muito mais. Coma o suficiente para que você esteja apenas um pouco cheio. Três refeições moderadas por dia é melhor. Se você quiser, antes de dormir você pode comer uma porção muito pequena de alimentos a base de proteínas saudáveis e ácidos graxos essenciais. Isso pode ser alimentos como castanhas, um pequeno pedaço de carne ou um ovo. Isto pode ajudá-lo a dormir melhor. Nunca faça isso com um carboidrato.
17. A sua maior refeição deve ser o café da manhã. Sua menor refeição deve ser o jantar. Novamente, comer um lanche pequeno de proteínas ou gorduras saudáveis antes de dormir também pode ajudá-lo a dormir, mas nunca fazer isso com carboidratos.
18. Se você está prevenindo o cancer, você pode tirar 1 dia livre por semana para comer o que quiser. Você também pode quebrar isso em 3 “refeições à vontade” por semana. Mas você *nunca deve comer gorduras hidrogenadas ou gorduras trans! NUNCA!* Tenha cuidado extra com alimentos assados, como os de padarias, pois estes tendem a ter gorduras prejudiciais. Porém se você está lutando contra o cancer, você não deve tirar estes dias livres.
19. Obtenha uma quantidade adequada de sono repoussante. Isso é necessário para que você tenha energia para digerir os alimentos corretamente e reconstruir o seu corpo com a nutrição que você come. Isso é muito importante.

Resumo do Capítulo 16

- Existem algumas dietas diferentes anti-cancer que têm provado a sua eficácia.
- Mas cada uma é boa em maneiras diferentes, mas todas elas podem ser melhoradas. Aprender os melhores aspectos de cada dieta permitirá que você siga uma dieta anti-cancer ideal.
- Quando você inicia uma dieta anti-cancer, você deve compreender que a maioria dos alimentos comerciais que consumimos hoje em dia são promotores secundários do cancer. Você terá que evitar estes tanto quanto possível. Os

seus melhores alimentos serão cozinhados em casa, pois você pode controlar a qualidade dos ingredientes.

- Se você está tentando prevenir o cancer, você pode ter 1 dia livre por semana ou 3 refeições “à vontade” por semana, mas sempre evitar as gorduras trans. Se você já tiver cancer, você não pode se dar ao luxo de fazer isso.
- Regra # 1 Evite alimentos processados e “adulterados” tanto quanto possível. Isso inclui as gorduras processadas, carnes convencionais ao invés de carnes orgânicas, alimentos geneticamente modificados, e amidos processados.
- A carne em si não é o problema quando se trata de cancer. É todos os métodos modernos de agricultura e produtos químicos industriais que é o problema.
- Culturas geneticamente modificadas devem ser sempre evitadas.
- Regra # 2 Coma alimentos orgânicos tanto quanto possível.
- Safras diferentes têm quantidades diferentes de pesticidas. Algumas frutas e vegetais convencionais são mais seguros do que outros que não são geneticamente modificados. Outras frutas e legumes devem ser comprados orgânicos porque eles contêm uma quantidade especialmente alta de pesticidas.
- Regra # 3 Coma os carboidratos corretos e no momento certo.
- Vegetais verdes e folhosos devem ser a sua principal fonte de carboidratos.
- Amidos complexos como feijão e arroz integral podem ser consumidos, mas minimamente.
- Carboidratos simples como açúcar e farinha branca quase nunca devem ser consumidos.
- A maioria dos seus carboidratos devem ser ingeridos no início do dia, ou antes dos períodos de maior actividade. Não coma muito carboidrato à noite.
- O cancer ama açúcar e carboidratos, portanto você deve ter muito cuidado com estes.
- Regra # 4 Otimizar a água que você bebe.
- A água deve ser limpa e bem filtrada. A água de um ionizador de água é também uma ótima maneira de equilibrar o pH do seu corpo.
- As dietas de cancer, que se mostraram mais eficazes são as Dietas Gerson e Budwig. Max Gerson era um MD Alemão, e a Johanna Budwig foi uma bioquímica Alemã.

- O corpo é um sistema que pode ser equilibrado de formas diferentes, e essas duas dietas usam métodos diferentes para obter oxigênio na célula.
- O professor Brian Peskin um pesquisador educado no MIT e ex-professor de nutrição clínica na Universidade do Sul do Texas também criou uma outra maneira de trazer oxigênio para as células. Seu método melhora aspectos da dieta Budwig mas também é diferente, pois permite produtos animais orgânicos muito limpos.
- Todas estas dietas requerem que você coma alimentos orgânicos limpos e naturais tanto quanto possível. Todas elas enfatizam evitar gorduras trans e gorduras danificadas em geral.
- Cada uma dessas dietas pode ser melhorada.
- A Dieta Gerson não enfatiza a importância dos ácidos graxos essenciais. Esta dieta instrui a reduzir todas as gorduras (que reduz o consumo de gordura ruim), e agressivamente alcalinizar o seu corpo para aumentar a oxigenação. Esta dieta também inclui uma quantidade maior de carboidratos, que também não é bom para o crescimento do cancer.
- A dieta Budwig inclui ácidos graxos essenciais. Mas a proporção de Ômega 6:3 recomendada pelo professor Peskin é baseada na pesquisa moderna e é mais precisa para as necessidades do corpo. A Dieta Budwig também inclui maior quantidade de carboidratos, que também não é bom para o crescimento do cancer.
- A Dieta Peskin tem a melhor taxa de Ômega 6:3, mas ignora o problema de pH. Ele traz o oxigênio de volta para a célula fornecendo as gorduras corretas. Mas com um maior consumo de proteínas animais é importante ativamente alcalinizar o seu corpo para aumentar a oxigenação dos fluidos de seu corpo.
- O final deste capítulo fornece regras que combinam os melhores elementos destas dietas comprovadas contra o cancer.

Capítulo 17

RESUMO GERAL

As causas do cancer:

O cancer é causado por um interruptor na criação de energia de sua célula. Este vai de respiração (base em oxigênio) para mais fermentação (sem oxigênio).

Quando há uma diminuição de 35% na oxigenação das células, as células se tornam cancerosas ao longo do tempo. Isto também se correlaciona com o nível de pH e voltagem de sua célula. Porque o pH e a voltagem determinam o nível de oxigênio nos líquidos do corpo.

Essa diminuição em oxigênio, voltagem e pH pode ser causada por muitas coisas, incluindo gorduras trans, gorduras danificadas, a deficiência de Ácidos Graxos Essenciais, metais pesados, pesticidas, fungicidas, toxinas diversas, esteróides, prescrição de certos medicamentos e drogas recreativas, infecção crônica por exposição viral ou canais radiculares, exposição à radiação não saudável como raios-X, radiação gama, etc.

Como prevenir e curar o cancer:

Pare de comer gorduras prejudiciais, e coma uma proporção correta de gorduras saudáveis. Essas gorduras são um dos principais promotores de cancer.

Evite açúcar e carboidratos refinados. Coma uma dieta de principalmente proteína magra orgânica produzida naturalmente, gorduras saudáveis, e legumes.

Detoxique o seu corpo constantemente através da dieta adequada, do suor e suplementos.

Diminua o estresse oxidativo e inflamação através de hábitos saudáveis, boa alimentação e suplementos.

Mantenha o seu corpo em um estado alcalino por meio da dieta, sucos de vegetais, água alcalina, ou suplementos. Use uma tira de pH para medir o pH da saliva. Ter um pH balanceado (mais alcalino) ajuda o seu corpo a manter a voltagem adequada.

Incorpore todas essas coisas para a prevenção do cancer, mas permita 1 dia por semana para fazer e comer o que quiser. Se você já tem cancer, então você *não pode* se dar ao luxo de ter esse 1 dia.

Capítulo 18

COISAS QUE VOCÊ DEVE SABER SE ESCOLHENDO QUIMIOTERAPIA E RADIAÇÃO

Algumas pessoas que estão lendo este livro podem já ter sido diagnosticadas com cancer. Muitos de vocês podem acabar optando por fazer cirurgia, quimioterapia e radiação. Isso pode ser ok, mas... **Primeiro, você deve dedicar pelo menos 2 semanas para fazer o seu corpo saudável com os métodos explicados neste livro.**

A cirurgia pode ser benéfica, pois remove rapidamente a maior parte das células cancerígenas na área. Um dos principais riscos da cirurgia pode ocorrer se a operação está em uma parte muito sensível do corpo. Um exemplo disto é a cirurgia do cérebro onde as coisas podem ser facilmente danificadas. Também é impossível remover todas as células de cancer em cirurgia. Devido a isso, a cirurgia é geralmente seguida por quimioterapia ou radioterapia. Mas aqui está o motivo principal porque você deve fazer os métodos neste livro antes de começar a cirurgia. Um estudo feito pelos pesquisadores da Universidade de Harvard descobriram que na verdade, **a cirurgia pode acelerar a recorrência do cancer.** Um artigo de 2005 no *Wall Street Journal* escreveu sobre este estudo. Ela afirma:

“Os médicos têm anotado por muito tempo que a taxa de retorno para as mulheres com cancer de mama é maior durante os primeiros dois anos após a cirurgia para remover o tumor. Agora, um grupo de pesquisadores dizem ter encontrado a razão porque: a própria cirurgia... Eles dizem que os casos retornaram cedo demais para serem explicados por qualquer outro mecanismo, portanto os pesquisadores concluíram que estavam relacionados às cirurgias das mulheres... Dr. Retsky, investigador principal e conferencista em cirurgia no *Hospital Infantil de Boston* e na *Escola Harvard de Medicina*, declara que **mais da metade de todas as recaídas do cancer de mama são aceleradas pela cirurgia.**” [82]

Agora você tem que considerar que muitas dessas mulheres não estão sendo orientadas em como apoiar o corpo delas com todas as técnicas anti-cancer que explicamos neste livro. Na verdade, a medicina convencional é conhecida por ignorar muitos aspectos da nutrição. Os ácidos graxos essenciais aumentam a oxigenação da célula e não devem ser ignorados. Com uma dieta anti-cancer também nos certificamos que o sangue corra fino e seja bem oxigenado. E que o açúcar no sangue também seja equilibrado, de modo que as células cancerosas tenham menos para comer. As técnicas neste livro iriam garantir que o cancer não teria como voltar. ***A cirurgia pode ser uma boa opção, mas é absolutamente necessário preparar o seu corpo em primeiro lugar. Em seguida você deve continuar com esses métodos anti-cancer após a cirurgia também.***

Se você optar por radioterapia e quimioterapia, você também deve primeiro preparar o seu corpo. Estas técnicas assaltam o corpo através de radiação ou substâncias químicas para primeiro matar as células cancerosas. Estas células cancerosas podem ou não morrer antes das células saudáveis morrerem. É por isso que as taxas de sucesso para a terapia convencional são tão baixas. Nós lhe mostramos o estudo no Capítulo 8 mostrando que os ácidos graxos essenciais tiveram um efeito forte em proteger as células dos danos da radiação. ***Sem essa proteção as suas células saudáveis têm uma chance maior de se tornarem cancerosas mais tarde, se você sobreviver o tratamento inicial.***

Também é comum que as pessoas tenham algo chamado “cérebro químico” a partir do ataque de produtos químicos tóxicos ao organismo. ***Quimioterapia em excesso pode na verdade causar danos ao cérebro.*** Nós sempre soubemos que a quimioterapia pode causar efeitos colaterais em termos de sua função cerebral. Mas agora, pesquisadores da *Universidade de Indiana* têm mostrado que a quimioterapia realmente cria mudanças no tecido cerebral. De acordo com estes médicos, a maioria dos danos ocorre durante e logo após a quimioterapia. ***Na maioria dos casos, o tecido cerebral melhorou um ano após a quimioterapia. Mas, para algumas pessoas, há danos permanentes.***

Neste estudo, muitas pessoas tratadas com quimioterapia tiveram mais dificuldade para trabalhar. Mas alguns dos pacientes nunca foram capazes de retornar ao trabalho. [83] É por isso que é importante apoiar o corpo com os métodos neste livro se você estiver pensando em escolher a terapia convencional. Tratamentos como a quimioterapia são muito tóxicos. Portanto, é importante matar as células cancerosas de fome com uma dieta anti-cancer e estimular o sistema imunológico. Isso permite que você tenha sucesso com menos quimioterapia e menos danos às células saudáveis. Isso é muito importante.

Para muitas das pessoas que se curam com terapia convencional, o cancer muitas vezes depois volta mais forte. Isso acontece porque as regras fundamentais que ensinamos neste livro são ignoradas. As células cancerosas são inteligentes e muitas vezes se adaptam ao tratamento e as células normais sofrem. É por isso que você deve fortalecer suas células saudáveis em primeiro lugar, e parar de alimentar o cancer. Isso faz com que as células cancerosas morram antes que você cause muito dano às células saudáveis. Isso diminui a possibilidade de que o cancer voltará ainda mais forte depois.

Como já discutimos antes, o Dr. Warburg mostrou que as células cancerígenas podem sobreviver por 24 horas mesmo com apenas 20% da sua geração de energia (Capítulo 5). Muitos médicos usam drogas que impedem que os vasos sanguíneos cresçam para o tumor, mas se os vasos sanguíneos restantes ainda estão carregando grandes quantidades de açúcar para o tumor, é mais fácil para as células cancerosas sobreviverem. É por isso que você deve controlar a dieta, para que as células cancerosas morram de fome. Além disso, como a quimioterapia e a radiação também estão prejudicando as células saudáveis, isso pode levá-las a se tornarem cancerosas mais tarde, se elas não têm apoio nutricional suficiente para se protegerem.

Como diz o Dr. Warburg, as células cancerosas têm um período de atraso por isso você poderá danificar as células saudáveis durante o tratamento, mas um novo cancer pode voltar dois anos depois de vencer o seu primeiro cancer. Isto, obviamente, pressupõe que você vença o primeiro cancer, o que não acontece para muitas pessoas! Por causa de tudo isso, você deve fazer tudo o que você pode para cortar todo o combustível para a célula do cancer, que é o açúcar. ***E porque as suas células saudáveis precisam de oxigenação, você deve se certificar em obter todos os ácidos graxos essenciais, minerais verdadeiramente quelatos, e corrigir o pH do seu corpo. Todas estas coisas promovem a oxigenação no interior da célula.***

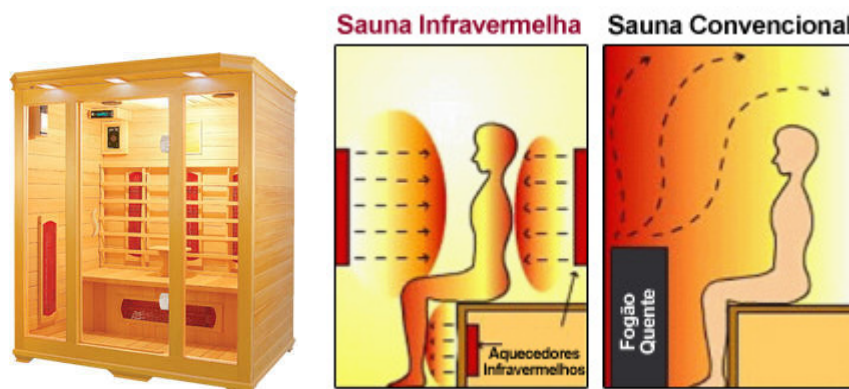
Evitar as gorduras ruins prejudiciais também é crucial para que o oxigênio não seja bloqueado. As suas células saudáveis também podem produzir energia a partir de proteínas e gorduras, mesmo se não há açúcar ao redor. Desta forma você pode alimentar as células saudáveis, sem alimentar as células cancerosas. Ao mesmo tempo, é preciso considerar que muitas dessas gorduras e proteínas forçam o seu corpo a neutralizar os ácidos por isso é importante se manter mais alcalino em termos de um teste de pH de saliva.

Portanto, antes de iniciar qualquer tratamento convencional é necessário preparar o seu corpo. Isso inclui evitar o açúcar, carboidratos simples, e comer muitos alimentos ricos em amido em geral. Você também deve tomar os Ácidos Graxos Essenciais Ômega 6 e 3, e minerais verdadeiramente quelatos, que são especialmente importantes. Você também deve ter vitaminas

suficientes em seu corpo em geral, especialmente a vitamina D. Alguns oncologistas nos EUA têm incorporado este método em seus tratamentos e eles estão tendo *resultados muito melhores do que seguindo apenas a terapia convencional sozinha.*



Você também pode adicionar suplementos para reforçar o sistema imunológico, como AHCC e Carnivora. Esses suplementos têm sido provados a estimular as defesas do seu corpo e podem diminuir os efeitos colaterais durante quimioterapia. Fazendo uma desintoxicação completa do corpo após a quimioterapia também é importante. Isso pode ser feito com suplementos e com uma **Sauna do Infravermelho Distante.**



Se você tem acesso a uma **Câmara de Oxigênio Hiperbárico**, isto também pode ser usado durante o tratamento. Mas isso deve ser feito sob a supervisão de um médico (veja foto abaixo). O oxigênio hiperbárico tem sido demonstrado a aumentar as “células-tronco”, que é muito importante na reparação tecidual. [84] Após completar qualquer tratamento convencional, continue a fazer todas essas coisas recomendadas neste livro para prevenir o cancer de voltar.



Em outras palavras mais simples, a maioria das coisas que podem prevenir o cancer também vão ajudar a curar o cancer. A maioria dessas coisas também vão apoiá-lo através da terapia convencional. **É claro que, com a terapia convencional, o seu oncologista deve saber e entender o que você está fazendo por si próprio. Se ele não concordar, ele deve ter uma razão lógica. É comum encontrar médicos que simplesmente não estão interessados em terapias naturais sem motivo real. Então, se ele não tem nenhuma razão lógica, você deve encontrar outro oncologista que compreenda terapias naturais. Se ele lhe dá uma razão que parece fazer sentido contra uma determinada terapia, você ainda deve obter segundas opiniões de outros médicos.**

Dr. Nicholas Gonzalez, um médico de medicina bastante conhecido em Nova York, descreveu este problema em uma entrevista recente. Dr. Gonzalez é um médico que foi formalmente treinado em transplante de medula óssea, que é uma terapia muito convencional. Na verdade, seu mentor foi o médico do famoso *Instituto de Cancer Sloan Kettering* que fez o primeiro transplante de medula óssea! Mas conforme ele ganhou mais experiência, ele percebeu que as terapias naturais estavam funcionando melhor, e eram mais seguras do que as terapias convencionais.

Ele encontrou os estudos mostrando quanto melhor as terapias naturais eram. Mas quando ele tentou mostrar aos seus colegas, eles simplesmente não se interessaram. Eles foram treinados na medicina convencional e não podiam sequer imaginar que as terapias naturais fossem eficazes. Eles nem sequer queriam olhar para os estudos, mesmo quando a medicina convencional não estava funcionando. Este problema existe em todo o mundo. Muitos oncologistas não têm idéia nenhuma sobre essa informação. Muitos dirão que a dieta não tem nada a ver com cancer, mesmo quando há médicos pesquisadores que mostram esta conexão claramente! Nós já lhe mostramos muitos desses estudos neste livro.

Ao mesmo tempo, alguns dos oncologistas mais famosos nos EUA compreendem todas essas coisas e incorporam as terapias naturais em seus tratamentos. Há muitas maneiras de curar o cancer. Então, se você quer fazer terapia convencional, tudo bem, mas é **muito**

importante apoiar a saúde do seu corpo com os métodos neste livro. Afinal, você deve escolher o seu oncologista muito sabiamente, e não ter medo de discutir essas coisas com ele. Se ele não ouvir, ou não se importar, encontre um outro oncologista que te escute e preste atenção!

Para as pessoas que estão interessadas em quimioterapia, você vai se interessar em saber que há uma forma natural de quimioterapia que é segura e não tóxica. É chamada “Poly-MVA”.



Poly MVA foi desenvolvido pelo Merrill Garnett, PhD, DDS. O Dr. Garnett, um dentista e pesquisador bioquímico, é o chefe do *Laboratório Garnett McKeen*, em Stony Brook, Nova York. O Dr. Garnett é também um inventor e receptor de múltiplas patentes nos EUA para suas descobertas na química nutricional. Por quase 40 anos, o Dr. Garnett tem estudado biologia molecular e os mistérios da célula. Ele estudou a disfunção da célula que causa o cancer muito profundamente em seus muitos anos de pesquisa.

Depois de testar cerca de 20.000 compostos, Dr. Garnett desenvolveu a fórmula bioquímica que se tornou Poly-MVA. Ele descobriu que o paládio combinado com o ácido lipóico, B-12 e tiamina criaram um nutriente celular extremamente útil e seguro. Testes mostraram que o **Poly-MVA é seguro e não tóxico**. Embora as instituições convencionais de cancer ainda não reconhecem Poly-MVA (por motivos políticos), outros médicos e pesquisadores estão testando este suplemento contra o cancer com GRANDE sucesso.

Uma entrevista recente com um dos pesquisadores clínicos revelou que eles estavam tendo uma taxa de sucesso de 71% com 22 tipos diferentes de cancres de Estágio 4! Isto é também, sem efeitos colaterais. Pacientes na verdade se sentem muito melhor com mais energia

por causa do suporte nutricional que recebem desta fórmula. E ao contrário da quimioterapia, que é muito barata de se produzir e é vendida por preços muito elevados, Poly-MVA é um pouco mais caro do que a maioria dos suplementos. Isto porque os materiais usados para fazê-lo são muito caros. O Paládio usado para fazer Poly-MVA é um metal muito raro e é por isso muito caro. **Este produto foi criado e é pesquisado por cientistas e médicos bem credenciados. É um produto muito importante para qualquer pessoa que já tem cancer.**

Resumo do Capítulo 18

- Se você está escolhendo a terapia convencional, é ainda muito importante seguir as coisas neste livro antes de iniciar o seu tratamento. Estes métodos devem ser feitos por pelo menos 2 semanas antes para permitir que o seu corpo fique mais forte.
- A cirurgia pode ser benéfica. Mas é importante apoiar a saúde geral do corpo em primeiro lugar.
- Um estudo da Harvard mostrou que a cirurgia pode acelerar a recorrência do cancer.
- Radioterapia e quimioterapia também danificam as células saudáveis. Isso pode levá-las a se tornarem cancerosas mais tarde.
- Estudos mostraram que a quimioterapia tem o potencial de causar danos permanentes no cérebro. Devido a isso, você deve fortalecer o seu corpo e matar as células cancerosas de fome. Isso permitirá que você tenha sucesso com menos quimioterapia para minimizar os danos.
- Os métodos neste livro vão lhe dar o apoio que você precisa para sobreviver tratamentos convencionais e evitar a recorrência do cancer. Eles fortalecem as células saudáveis para que elas não sejam danificadas pelos tratamentos agressivos.
- As células cancerígenas podem sobreviver com muito pouco energia. Devido a isso, o paciente pode morrer muitas vezes antes que o cancer morra. Os métodos que você aprende neste livro vão ajudar a reduzir a resistência das células cancerígenas tornando mais fácil derrotá-las. Esses métodos também impedem que elas voltem pela segunda vez, o que acontece em muitos casos.

- Combinando estes métodos com a terapia convencional vem mostrando ser muito melhor do que a terapia convencional sozinha. Alguns oncologistas estão fazendo isto e estão obtendo resultados melhores.
- A maioria das coisas que ajudam a prevenir o cancer também ajudam a curar o cancer. Muitas dessas coisas irão apoiá-lo através do tratamento convencional também.
- O seu oncologista deve saber o que você está fazendo paralelamente. Se ele não concordar, ele deve ter uma razão lógica. Se ele não tiver nenhuma razão lógica, você deve encontrar outro oncologista que compreenda terapias naturais. Se ele lhe dá uma razão que parece fazer sentido contra uma determinada terapia, você ainda deve obter segundas opiniões de outros médicos.
- É comum encontrar médicos que simplesmente não estão interessados em terapias naturais sem motivo real.
- Muitos oncologistas dirão que a dieta não tem relação com o cancer. Sabemos que isso claramente não é verdade a partir de estudos médicos.
- Existem também muitos oncologistas que não são contra as terapias naturais. Estes são os melhores.
- Há também um tipo de “quimioterapia natural” chamada Poly -MVA. Esta foi desenvolvida para ser um tratamento não-tóxico que realmente mata as células cancerosas, mas não as células saudáveis. E está agora passando por testes clínicos, mas já tem mostrado uma taxa de sucesso de 71% com 22 tipos de cancers de estágio 4.

Capítulo 29

CONCLUSÃO: O CANCER PODE SER FACILMENTE PREVENIDO E CURADO

Todos nós estamos em risco de cancer, por isso a prevenção deve ser a sua prioridade número 1. O cancer vem principalmente de alimentos prejudiciais, mas também de vários patógenos que são encontrados em nossos alimentos e no meio ambiente em geral. Devido a isso, uma dieta anti-cancer ideal, o equilíbrio correto do pH e uma desintoxicação eficaz irá reduzir significativamente as suas chances de cancer. Quanto melhores os seus hábitos no sentido de evitar as toxinas, comer alimentos saudáveis, e também descansar e relaxar o corpo efetivamente, menos você terá que contar com ajuda externa, como suplementos nutricionais. Mas existem soluções disponíveis para estilos de vida diferentes, e estes suplementos são muito benéficos e necessários em muitos casos.

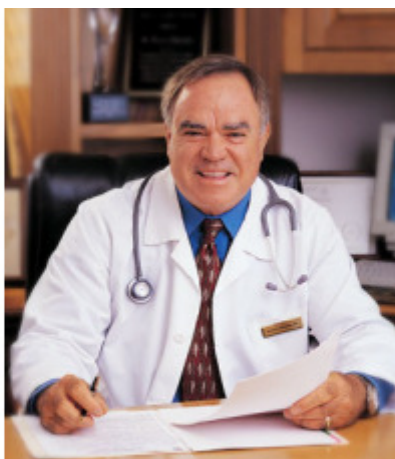
O seu corpo é um sistema complexo e há muitas maneiras de equilibrá-lo. O cancer é apenas assustador quando você não entende como ele funciona. Nós lhe mostramos exatamente como o cancer funciona através de alguns dos cientistas e médicos mais famosos no mundo. **Agora que você sabe como o cancer funciona e como evitá-lo, você não tem que viver com medo de ter cancer. Tudo o que você tem que fazer é começar a viver um estilo de vida anti-cancer.** Como temos mostrado ao longo deste livro não é realmente difícil. Tome a decisão de evitar ou de vencer o cancer e siga de perto as orientações. Você vai vencer o cancer e viver uma vida saudável feliz.

Capítulo 20

SUPLEMENTOS E NUTRACÊUTICOS RECOMENDADOS

Nós sempre incentivamos que você encontre suplementos de alta qualidade localmente. Mas porque isso nem sempre é possível, nós fornecemos uma maneira para os nossos leitores obterem suplementos de máxima qualidade dos Estados Unidos e da Europa. Uma das coisas mais importantes sobre suplementos é a qualidade e a formulação. Essas coisas realmente fazem uma diferença enorme. Um suplemento de má qualidade pode ser inútil. Ele pode até piorar as coisas, em alguns casos.

A medicina natural tem evoluído ao longo dos anos. Muitos dos suplementos que agora estão disponíveis são de fato “Nutracêuticos”. Você pode interpretar isso como produtos farmacêuticos baseados em nutrientes. Estes Nutracêuticos são utilizados por muitos médicos e profissionais de saúde que entendem o poder das substâncias naturais. Segundo o Dr. Julian Whittake, MD, um médico líder em medicina natural, para cada medicamento que é criado por empresas farmacêuticas, há uma substância natural superior.



WHITTAKER WELLNESS INSTITUTE
HEALTH CARE FOR A LONGER, MORE ACTIVE LIFE

Muitas destas substâncias podem até ser mais poderosas do que farmacêuticos. Mas o benefício principal é que há pouco ou nenhum efeito colateral. Outras são eficazes porque elas realmente tratam o problema subjacente, e não apenas cobrem ele. Estes produtos são muito poderosos e são muito mais avançados do que qualquer coisa que você encontra no supermercado. Nós escolhemos esses produtos por muitas razões, mas muitas delas são apoiadas por pesquisas científicas que demonstram sua eficácia. Outros são recomendados e utilizados por médicos que conhecem a medicina natural. Aqui estão *alguns dos suplementos* que você pode comprar pelo site www.curasdocancer.com:



Yes Super AGE - Esta é uma ótima opção para pessoas que não são capazes de encontrar Óleos Ômega 3 e 6 de alta qualidade em sua cidade. Para melhor absorção tomar este suplemento juntamente com uma fonte de proteína, não de fibra.

Yes Super Minerais Quelados - Ajuda a oxigenação das células, assim como os óleos, mas de uma forma diferente.

Zeo Gold – Este suplemento é cientificamente comprovado a puxar muitas toxinas e metais pesados para fora de seu corpo, sem afetar a sua nutrição.

Chá Essiac - Este chá estimula o corpo todo e foi clinicamente comprovado pelo Dr. Charles Brusch, MD, médico pessoal do presidente John F. Kennedy, a prolongar a vida dos pacientes.

Alive! Nutrientes em Pó – Esta é uma ótima alternativa para pessoas que são incapazes de preparar suco de vegetais orgânicos frescos diariamente. Também para quem não tem acesso a vegetais orgânicos, já que a alimentação deve ser livre de agrotóxicos.

AHCC – Este suplemento é provado a fortalecer o sistema imunológico. No Japão ele é usado por médicos para combater vários tipos de cancer e/ou ajudar a diminuir os efeitos colaterais da quimioterapia.

Carnivora - Modulação imunológica é fundamental para atacar o crescimento celular anormal.

[Visite o nosso site para a lista completa de suplementos importados.]

Capítulo Bônus 1

O QUE EU FAÇO SE EU NÃO ENCONTRAR ALIMENTOS ORGÂNICOS?

Para algumas pessoas obter alimentos orgânicos pode ser difícil. Se você mora em uma dessas áreas, é importante que você converse com os seus agricultores locais. Deixe eles saber que você quer comprar alimentos orgânicos. Também é importante alertar as pessoas sobre os perigos dos alimentos processados. Se outras pessoas começarem a pedir alimentos frescos, orgânicos em sua área, os agricultores vão começar a produzi-los. Mas não se preocupe se o seu mercado não vende alimentos orgânicos, você ainda tem opções. A situação de cada pessoa será diferente, mas aqui estão algumas coisas que você pode fazer.

- **Qualquer pessoa pode evitar açúcar e gorduras trans/hidrogenadas.** Esta é uma das coisas principais em uma dieta anti-cancer e é MUITO importante. Além disso, qualquer pessoa pode fazer isso, não importa onde ela viva. Evitando alimentos embalados, processados e pré-fabricados irá eliminar a maioria das gorduras ruins. Margarina e muitos produtos de padaria também contêm esses ingredientes. É realmente melhor cozinhar seus próprios alimentos. Dessa forma, você pode controlar exatamente como eles são preparados.
- **Coma tão simples quanto possível.** Cozinhe as suas próprias refeições com legumes frescos, proteínas, óleos saudáveis e um pouco de grãos. Isto é muito melhor do que qualquer coisa que vem de uma lata ou pacote, mesmo se não orgânicos. Nós lhe mostramos também a lista de produtos que tem mais pesticidas. Se você não consegue encontrar vegetais orgânicos, escolha os que sejam menos contaminados usando a lista. Certifique-se de **lavar bem os seus vegetais** antes de cozinhar ou comer. Além disso, para maximizar a sua ingestão de vitaminas, cozinhe os legumes levemente. Cozinhar em excesso pode destruir muitos dos nutrientes benéficos nos vegetais.

- **É importante reduzir a ingestão de alimentos ricos em carboidratos, e você pode fazer isso não importa onde você vive.** Mesmo se você não encontrar alimentos orgânicos, verduras convencionais e proteínas magras ainda são melhores do que carboidratos em excesso ou carboidratos orgânicos por várias razões. Por exemplo, ainda é melhor comer brócolis ou peito de frango *não-orgânicos*, do que comer uma batata *orgânica* por exemplo. Você deve sempre priorizar mais proteínas, gorduras saudáveis, e legumes. Lembre-se que as células cancerosas amam açúcar e têm mais receptores de insulina. Devido a isso, é melhor minimizar a ingestão de carboidratos. Alimentos ricos em carboidratos como batatas e arroz são os piores. Vegetais, especialmente vegetais folhosos verdes escuros são os melhores porque eles ainda contêm carboidratos, mas em quantidades menores. Você pode evitar completamente todos os carboidratos e obter o suficiente de vegetais e sucos de vegetais. Estes também lhe fornecerão com a quantidade mínima de carboidratos que você pode precisa. Mas lembre-se que vegetais como cenoura e beterraba também são cheios de açúcar, portanto tente evitar vegetais ricos em açúcar. Qualquer alimento rico em carboidratos que você pode comer deve ser em pequenas porções. Você também deve comer estes no início do dia, especialmente antes de atividades físicas. **Cortar os carboidratos é a melhor maneira de matar as células cancerosas de fome. Lembre-se que as células normais podem viver apenas com gorduras e proteínas, mas células cancerosas precisam de carboidratos e açúcar.**
- **Certifique-se de manter o seu pH em equilíbrio.** Você pode comprar tiras de teste de pH pela internet muito facilmente. Isso permitirá você a ajustar a sua dieta apropriadamente. Se você está muito ácido, você pode ajustar o pH comendo mais vegetais, tomando sucos de vegetais, ou tomando um suplemento nutricional em pó à base de vegetais. Suplementos nutricionais em pó podem ser facilmente enviados pelo correio. Equilibrar o seu pH é uma das coisas mais importantes que você pode fazer, e é muito fácil.

- **Se você não conseguir encontrar toda a comida que você precisa, é ainda mais importante obter os suplementos que recomendamos.** Comer mais alimentos convencionais aumenta a sua ingestão de toxinas, cria desequilíbrio das proporções de ácidos graxos, e reduz a sua ingestão nutricional. Os suplementos de óleos Ômega 6/3 e minerais são especialmente importantes para apoiar bom funcionamento celular. Para as pessoas que têm muito dificuldade em encontrar bons alimentos, **a melhor coisa para você é o Poly-MVA.** Este suplemento é muito poderoso, especialmente para pessoas que já têm cancer. Também pode ser utilizado para a prevenção. Mas o Poly-MVA é especialmente importante para pessoas que não têm acesso a alimentos de alta qualidade. Este suplemento pode ser facilmente enviado a você e mata as células cancerosas seletivamente, sem prejudicar as células saudáveis. Se você está tentando prevenir o cancer, você ainda pode tomar Poly-MVA, mas você não precisa tomar tanto. Mas lembre-se, a sua alimentação em geral ainda é muito importante. Portanto, você ainda deve obter óleos Ômega 6/3, vitaminas e suplementos minerais em sua dieta. E lembre-se, a qualidade da sua alimentação é muito importante. Um suplemento de baixa qualidade pode causar mais danos do que benefícios.
- **Se você come produtos de origem animal, mas não consegue encontrar do tipo orgânico aqui vai o que você pode fazer.** Encontre os produtos de origem animal de melhor qualidade possível, mas use mais da proteína, e não da gordura. A gordura animal proveniente de fontes convencionais têm proporções de Ômega 6 e Ômega 3 muito desequilibradas. As toxinas são em grande parte armazenadas na gordura também. Portanto, evitando a gordura em produtos de origem animal convencionais irá ajudá-lo a evitar alguns destes problemas.

Aqui estão alguns exemplos de como evitar a gordura dos produtos de origem animal convencionais. Com ovos, por exemplo, a clara tem bastante proteína. As gorduras, e muitos dos nutrientes vêm das gemas. Mas gemas de ovos convencionais de gaiolas tem proporções de ácidos graxos muito desequilibradas. Neste caso, pode ser melhor obter esses nutrientes a partir de outras fontes. Se você comer mais da parte branca do ovo, você irá obter a proteína sem a proporções de ácidos graxos desequilibradas. Escolher peito de frango em vez de carnes escuras é outra maneira de minimizar a sua ingestão de gordura de animais convencionais. Evitar a pele e a gordura do frango convencional, de gaiola, é outra maneira óbvia.

Comer a porção de proteína, e evitar a gordura vai minimizar as proporções desequilibradas de gordura. **Você então pode obter sua gordura animal saudável a partir de outras fontes como a manteiga orgânica.** Muitos mercados no Brasil já oferecem manteiga orgânica. Se você não mora perto de um destes mercados, peça a eles enviarem para você. Não tem problema nenhum enviar a manteiga pelos correios. Então, se você não encontrar produtos animais orgânicos, coma proteínas mais limpas de fontes não-orgânicas, e depois coma manteiga orgânica para obter a gordura animal saudável que você precisa. Lembre-se, gordura saturada e colesterol não são o problema como já mostramos.

Mas se você conseguir encontrar ovos orgânicos, a gema é muito saudável. Mas não cozinhe a gema. Cozinhe o ovo com o “lado amarelo para cima”. Isso vai evitar que o colesterol se torne oxidado.

- **Tente encontrar um fazendeiro local, ou cresça um pouco de sua própria comida.** Algumas pessoas podem viver perto de um agricultor, ou tem terra onde eles possam crescer alimentos. Ovos, por exemplo, são muito fáceis de produzir. Se você deixar as suas galinhas correrem livres, comer insetos, gramas naturais e ração para galinhas, elas irão produzir ovos mais saudáveis. Você também pode adicionar um pouco de sementes de linhaça na comida delas para equilibrar a proporção de Ômega 6:3 em seus ovos. Muitos agricultores agora alimentam suas galinhas com um pouco de sementes de linhaça. Estes ovos são geralmente rotulados de “Ovos Ômega 3”. Estes são uma escolha muito boa se você puder encontrá-los. Se você conhece um fazendeiro local, você também pode pedir a ele para produzir alguns ovos ao ar livre para você. A maioria das pessoas não têm a capacidade de criar uma vaca orgânica, 100% alimentada com grama. Devido a isso, ovos de galinha são uma escolha muito mais fácil. Eles também são baratos. Isto lhe fornecerá tanto proteína animal saudável quanto gorduras animais.
- **Alguns alimentos “convencionais” em sua área podem ser muitos bons.** Nos EUA, por exemplo, os ovos que não são rotulados como “ao ar livre” ou “orgânicos” sempre vêm de fazendas industriais. Essas galinhas são cultivadas dentro de uma gaiola e elas só comem ração. Mas em algumas partes do Brasil, pode ser normal que as galinhas andem ao ar livre e comam uma variedade de alimentos. Os ovos podem não ser rotulados os “ao ar livre”, embora sejam. Você deve sempre examinar de onde a sua comida vem e

como ela é gerada. Uma maneira fácil de julgar um ovo é a cor de sua gema e a espessura da casca. Ovos de galinhas criadas livres costumam ter cascas mais grossas e tem uma gema laranja. Ovos da gaiola costumam ter gemas amarelas e cascas finas.

Assim você pode ver que ainda existem muitas opções para você. Algumas das técnicas anti-cancer mais importantes envolvem **evitar alimentos ruins e controlar a sua ingestão de carboidratos**. Suplementos são também mais importantes se você não consegue encontrar muitos alimentos saudáveis. Mas você pode evitar alimentos ruins, não importa onde você vive, por isso você deve priorizar isso. Mesmo que você não possa encontrar muitos alimentos saudáveis, você ainda pode selecionar os melhores alimentos daqueles que estão disponíveis para você.

Capítulo Bônus 2

INFORMAÇÕES PARA PESSOAS CÉTICAS

O que estamos lhe dizendo não são mentiras. É a verdade.

Você tem que entender a qualidade das informações contidas neste livro. Sabemos que pacientes de cancer muitas vezes são enganados. É por isso que nós colocamos tantas citações de jornais médicos, e de cientistas, médicos e pesquisadores famosos. Eles são os corajosos que falam contra a sua própria indústria, pois eles percebem o problema. Como já lhe mostramos, muitos deles também têm credenciais de muito prestígio. Esses médicos percebem que os doentes com cancer estão constantemente sendo enganados. Mas algumas das maiores mentiras vêm da indústria farmacêutica.

Como é que a indústria farmacêutica mente aos pacientes? Uma das maneiras é “dominar” os estudos de pesquisas que eles não gostam. Algumas das pesquisas mais importantes são ignoradas porque há pouco potencial para ganhar dinheiro com elas. Se a pesquisa mostra o quão boa a droga deles é, eles ganham dinheiro com a venda de um medicamento patenteado. Isso irá ajudá-los a vender drogas, mesmo se o estudo é manipulado. Se um estudo mostra que a margarina causa cancer, não há dinheiro para ser feito a partir deste estudo. Isso é inútil para as companhias de droga, por isso eles não vão colocar o seu dinheiro de marketing por trás disso. Devido a isso, poucas pessoas sabem sobre esse tipo de pesquisa. Mas esta informação é tão importante que o público precisa entendê-la. Se o público soubesse quão perigosas gorduras trans são, todo mundo provavelmente iria parar de comprar isso. As taxas de cancer também diminuiriam drasticamente. Mas a indústria da margarina também perderia dinheiro. E se a maioria da população deixa de ter cancer a indústria do câncer diminui também. O tratamento do cancer é um grande negócio.

Tudo o que as empresas farmacêuticas têm que fazer é promover os seus próprios estudos, tanto, que as pessoas não ouvem falar dos outros. Muitos desses estudos ignorados mostram como o cancer e outras doenças podem ser evitadas facilmente. Isso daria às pessoas soluções fáceis para a prevenção e diminuiria a taxa de cancer (que é pelo menos 40% de todas as pessoas). Nós também lhe mostramos quanta corrupção há no campo da pesquisa médica. Não é incomum para os cientistas falsificarem os seus resultados como já vimos no Capítulo 8. Isto é ainda pior do que “dominar” a pesquisa de outros cientistas.

Você pode estar percebendo, a “patente de droga” é a chave para as empresas farmacêuticas. Isso protege o seu potencial de lucro. Quando uma droga não pode ser patenteada, qualquer empresa pode produzi-la, então há apenas um pequeno potencial de lucro. As empresas farmacêuticas trabalham muito para “descobrirem” novas drogas por causa dessas patentes. As substâncias naturais não podem ser patenteadas, por isso eles não podem fazer muito dinheiro com elas. Medicamentos patenteados também perdem sua patente depois de 20 anos. Mas as empresas têm que aplicar a patente, enquanto elas ainda estão em ensaios clínicos. Devido a isso, as patentes de medicamentos só são rentáveis por 7-12 anos. Após esse período, elas perdem a patente e qualquer empresa pode vender o mesmo produto.

Então como isso afeta você?

Aqui está como. Às vezes, os medicamentos antigos funcionam melhor. Eles também são mais seguros porque sabemos todos os seus efeitos secundários a longo prazo. Mas porque a patente expirou, as empresas farmacêuticas não ganham tanto dinheiro em medicamentos antigos. Isso motiva elas a desenvolver novos medicamentos para as pessoas comprarem. Mas estes podem ser menos eficazes, mais perigosos, e eles são sempre mais caros!

Houve um grande estudo chamado estudo “Allhat” que foi conduzido por 8 anos entre 1994-2002. Este estudo comparou o uso de remédios para pressão de sangue mais antigos (não patenteados) com medicamentos novos e mais caros de pressão de sangue. **Ele mostrou que o remédio mais antigo funcionou tão bem quanto o novo, mas era mais barato (e provavelmente mais seguro).** Assim, o *Jornal de Medicina Britânico* entrevistou um consultor da indústria farmacêutica sobre o assunto. Se um estudo mostrou que a droga nova não era melhor do que as drogas antigas, isso deveria ser ruim para a empresa, certo? Bem, o comerciante disse que “não haveria problema”. Já que eles ganham tanto dinheiro, eles podem patrocinar vários eventos promocionais para a nova droga. Com toda essa promoção, as pessoas vão esquecer do outro estudo. [85]

A indústria médica vem fazendo isso há décadas. Eles têm usado bilhões de dólares, e as pessoas ainda estão sofrendo. E como nós lhe mostramos anteriormente, elas podem manipular

os estudos para fazer a droga deles parecer melhor do que é. Em seguida, eles usam um marketing agressivo e até brindes para os médicos e investigadores para que eles prescrevam os seus medicamentos. Em uma entrevista recente, Gene Carbona, um ex-representante de drogas explica como tudo isso funcionava. [86] De acordo com Carbona:

“Não importa onde você gasta o dinheiro, na promoção farmacêutica - seja na distribuição da amostra, programação educativa, programação não-educativa, almoços de champanhe, happy hours, bilhetes de campeonato do New York Jets - não importa onde você gasta o dinheiro, você faz dinheiro. E meu chefe sempre me disse, sempre haverá mais financiamento, gaste o que você puder. Na verdade, se eu lhe der \$100.000 dólares para gastar, Gene, eu quero que você gaste US \$200.000.”

“Você pode esconder qualquer coisa debaixo de educacional. Você pode esconder dezoito buracos de golfe para cinquenta pessoas debaixo de um evento educacional. E durante esses dezoito buracos, você pode dar uma caixa de uísque que custa US \$1.000 para cada um dos recipientes deste jogo de golfe grátis. Você pode dar tacos de golfe para os indivíduos, e tudo está sob educacional. Assim, quando a empresa farmacêutica diz, 'Oh, não, nós não gastamos dinheiro com essas promoções mais não, é tudo educacional,' "Eu sei de fato que qualquer um que jogou golfe comigo ganhou um taco de \$300 e meus patrões nunca viram isso no formulário de despesas, pois foram para a educação.”

“Obviamente, sobre esta empresa de droga que eu mencionei, os chefões, irão dizer: 'Este não é o caso, esta é a exceção e não a regra, este é o caminho que costumava ser.' Bem, isso é bobagem. Novamente, eu ainda tenho contatos muito próximos na indústria e eu recebo chamadas de telefone uma vez por semana: 'Escute, eu tenho que gastar \$35.000 dólares este mês - como posso fazer isso? Me de algo que não vai parecer tão ruim, mas eu preciso gastar o dinheiro, eu preciso gastar, gastar, gastar.’”

Aqui está o que a Dra. Marcia Angell tinha a dizer sobre as técnicas de promoções de drogas: [87]

“Certas atividades que seriam ilegais se elas fossem chamadas de marketing, não são ilegais se são chamadas de educação. Há um porto seguro para elas. Por exemplo, é ilegal dar comissão aos médicos para prescreverem o seu medicamento, mas se você está essencialmente pagando eles para educar outros médicos ou para ser educado por outros médicos, então não é mais uma comissão.”

“Todos os tipos de coisas com uma máscara fina de educação sobre elas. Isto é onde eu acho que vai a maior parte do dinheiro de marketing deles. E eles recebem o que eles investiram de volta. Quer dizer, eles não são instituições de caridade. Eles acompanham atentamente o que os médicos prescrevem antes e depois de assistir a um desses eventos, e eles sabem que as prescrições para a droga da empresa sobem.”

Estudos corruptos e promoções agressivas fazem grandes lucros para as companhias de droga... não pacientes mais saudáveis.

Essas drogas novas também podem ter alguns efeitos secundários graves. Alguns destes efeitos colaterais não são conhecidos até que elas são dadas aos pacientes. Em 16 de Outubro de 2010, houve um artigo no *New York Times*. O artigo se chamava “*Quando os Remédios Causam Problemas Que Eles Deveriam Evitar*.” Ele fala sobre o fato de que algumas drogas causam a doença que supostamente previnem. De acordo com o artigo:

“No mês passado, a Administração de Alimentos e Drogas concluiu que, em alguns casos, dois tipos de medicamentos que deveriam estar impedindo graves problemas de saúde estavam, na verdade, causando eles.” [88]

Uma das drogas foi chamada Avandia, que é usada para diabéticos. Muitos diabéticos morrem de problemas cardíacos. Avandia é suposta a protegê-lo contra isso, mas pode na verdade *aumentar o seu risco* de ataque cardíaco e insuficiência cardíaca. Eles também estudaram os medicamentos mais recentes para osteoporosis como Fosamax, Actonel e Boniva. Estas drogas na verdade causaram fraturas do osso da coxa em algumas pessoas. Ela também pode causar seu osso da maxila a degenerar! Os “especialistas” neste artigo dizem que ainda “vale a pena o risco” de tomar essas drogas. Mas estes problemas podem ser facilmente resolvidos por uma alimentação adequada e exercícios que colocam peso sobre seus ossos. E os únicos efeitos colaterais seriam aumento da saúde em geral! Você quer arriscar a sua saúde com essas drogas?

Sabemos também os efeitos de drogas mais antigas porque elas têm sido usadas por um longo tempo. Drogas novas geralmente têm efeitos secundários desconhecidos, porque elas ainda não foram utilizadas por um longo tempo. Também é muito fácil “esconder” os efeitos colaterais de novas drogas. Uma maneira é fazer ensaios clínicos curtos. Aqui está uma citação do artigo acima:

“E a maneira como as drogas são avaliadas, com ênfase em estudos de curto prazo antes da comercialização, não está ajudando [nosso conhecimento dos efeitos colaterais], o Dr. Carpenter disse.”

Quando você encurta estudos clínicos, alguns destes efeitos secundários não têm tempo para se desenvolverem. A outra forma é apenas deixar a informação fora do estudo. Se você consegue esconder os efeitos colaterais, mas ainda ser publicado em um jornal médico principal, você ainda recebe muita publicidade. Em seguida, os vendedores de drogas usam estes artigos para convencer os médicos a prescreverem seus remédios.

Um dos escândalos médicos recentes envolveu uma droga chamada Vioxx. Segundo estudos recentes, esta droga pode ter matado cerca de 30.000 pessoas a partir de efeitos secundários! [89] Aqui está uma citação de uma entrevista com o Dr. Bob Goodman, um médico da *Universidade de Columbia* em Nova York: [90]

“Vioxx é um exemplo excelente do que acontece quando você excessivamente promove uma droga. Quando especialmente os médicos prescrevem em excesso uma droga como consequência da promoção, e eles dão a pessoas não-indicadas para o uso da droga, a quem eles poderiam ter dado drogas mais baratas, drogas antigas, que teriam funcionado tão bem. E, em seguida, porque a droga tem estado no mercado por apenas alguns anos, você então descobre quando é usada em muitas e muitas pessoas que tem efeitos colaterais, alguns dos quais fatais, que você não sabia.”

De acordo com o John Abramson M.D., autor de *Overdose da America: A Promessa Quebrada da Medicina Americana*, é comum omitir fatos importantes, como efeitos colaterais. Também é muito comum para esses autores ter laços financeiros com empresas farmacêuticas. Isso cria um conflito de interesse e potencial para inclinação. O Dr. Abramson já teve muitas experiências que o fez perceber a dimensão da corrupção no campo da medicina. Em Agosto de 2000, o Dr. Abramson estava lendo um estudo sobre o medicamento Pravachol, que é usado para o colesterol elevado. Conforme ele analisou o artigo, ele achou que era fortemente inclinado.

Abramson, em seguida, contactou um especialista em investigação para obter uma segunda opinião sobre toda essa crítica. O especialista em pesquisa concordou e achou que o Dr. Abramson estava correto. Mas quando Abramson quis ser co-autor de um papel com o seu pesquisador sobre a inclinação no artigo, o pesquisador negou a oferta. O Dr. Abramson queria escrever este artigo para alertar outros médicos sobre a inclinação, mas o especialista em pesquisas tinha laços financeiros com a indústria farmacêutica. Devido a este “trabalho de

consultoria” que ele fez para várias empresas farmacêuticas, ele não quis se envolver com nada “controverso”. Isso lhe mostra os tipos de problemas com a indústria médica. ***Isto foi um grande choque ao Dr. Abramson também. Na época, ele achou que o sistema universitário era o mecanismo que protegia a integridade da ciência. Mas este caso lhe mostrou que este mecanismo não estava funcionando por causa da influência e dinheiro da empresa de drogas.*** [91]

Um artigo de 2002 publicado no *A Nação* fala mais sobre esse problema. Desta vez envolve um dos jornais mais respeitados, o *Jornal de Medicina da Nova Inglaterra* (NEJM). O jornal tinha uma apólice que os autores de artigos de revisão não podiam ter laços financeiros com as empresas relacionadas com a droga. Eles fizeram um anúncio chocante em Junho de 2002, afirmando que eles estavam largando esta apólice. Por quê? Porque eles não estavam conseguindo encontrar autores suficientes que não estavam recebendo algum tipo de pagamento ou de doações das empresas farmacêuticas! A apólice nova deles propõe o limite de US \$10.000! Aqui está uma citação do artigo:

“O limite [novo de \$10.000] anunciado [pelo NEJM] em Junho era apenas para os revisores. Os verdadeiros autores de estudos científicos em revistas médicas são frequentemente comprados e pagos por empresas farmacêuticas privadas com participação nos resultados científicos. Enquanto o NEJM e algumas outras revistas divulgam esses conflitos, outras não.”

“Desconhecido por muitos leitores é o fato de que os dados sendo discutidos foram muitas vezes coletados e analisados pelo fabricante da droga envolvida no teste. Um estudo independente de 1996 descobriu que 98 por cento dos artigos científicos baseados em pesquisa patrocinados por empresas promoveram a eficácia da droga de uma empresa. Em comparação, 79 por cento dos estudos independentes descobriram que uma nova droga foi eficaz. Esta corrupção atinge dos médicos prescrevendo um medicamento aos conselhos de revisão governamentais aos centros de pesquisa de universidades.” [92]

Quanto mais a empresa de drogas se envolve com a pesquisa, mais as informações podem ser corrompidas. Como você pode ver, é mais e mais difícil hoje em dia obter boas informações sobre a medicina em geral. E isto é ainda verdade para algumas das melhores revistas do mundo.

É verdade que as pessoas cometem fraudes com base na “medicina natural”. Eles fazem a medicina natural parecer má, prometendo curas que não têm nenhuma evidência científica. Mas é evidente que alguns dos maiores escândalos vem da medicina tradicional. Eles costumam ignorar alguns dos melhores e mais seguros tratamentos naturais, porque eles não tem como fazer tanto

dinheiro com eles. Eles se concentram em desenvolver e comercializar novos medicamentos, mesmo quando os medicamentos antigos são melhores, mais baratos e seguros. E quando eles não estudam os efeitos colaterais adequadamente, estes lucros vêm à custa da sua saúde e, por vezes a sua vida! **Isso mostra como a indústria farmacêutica favorece os lucros das empresas sobre as vidas dos pacientes. Como você vai aprender, isso se aplica ao tratamento de cancer também.**

Estude a informação, analise ela, compreenda ela, em seguida, você pode acredita nela.

Muitas pessoas estão emocionalmente apegadas a realidade “normal de todos os dias”. Isto é especialmente verdade quando se trata de sua saúde. A informação que nós lhe damos pode ser chocante para algumas pessoas. Elas ficam perturbadas quando percebem a quantidade de corrupção que existe na indústria médica. As pessoas estão acostumadas a pensar:

“Basta ir ao médico e tudo vai ficar bem.”

E, na realidade, deveríamos ser capazes de confiar em nossos médicos. Alguns médicos são muito bem informados. Outros médicos só fazem o que é “normal”. Na medicina convencional, “normal” não é muito bom para o paciente quando se trata de doença crônica. A medicina convencional é maravilhosa para trauma e medicina de emergência e não para a doença crônica.

Às vezes é difícil para as pessoas acreditarem o que estamos lhe dizendo. Isso é totalmente compreensível. Nós não queremos que você acredite em nós... Nós apenas apresentamos a você as informações de alguns dos melhores médicos e pesquisadores do mundo. *Cabe a você a pensar por si próprio e decidir o que é a verdade.* **É exatamente por isso que nós lhe damos tanta informação técnica de médicos, médicos naturais, cientistas, pesquisadores, revistas médicas e revistas científicas bem-respeitadas.**

Muitas pessoas vão pensar: “Como pode tantos médicos não saberem sobre a medicina natural e corrupção médica que vocês mencionam?” Em primeiro lugar, muitos médicos já sabem sobre essas coisas, como já mostramos. Estes são os médicos que estão tentando ensinar o público para o benefício de todos. Muitos destes médicos também estão lutando por seus direitos para praticar desta forma no sistema legal atual. É importante que nós escolhamos esses médicos, e apoiemos o seu trabalho.

Medicina Natural, o melhor e o pior.

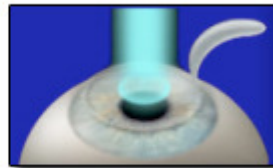
Alguns médicos não sabem sobre estes métodos não-tóxicos, seguros e eficazes, porque eles nunca pesquisaram. Alguns simplesmente não estão interessados, mesmo quando há pesquisa científica. Mas muitos são repelidos pelo fato de que existem tantos absurdos no mundo da “medicina natural”. Como você vai aprender, o campo da medicina natural realmente tem *a melhor e a pior* informação.

A melhor informação vem de muitos dos médicos e cientistas que estudam estes métodos de tratamento não-tóxicos. Esses pesquisadores mudam a sua atenção para a medicina natural, por muitas razões. Alguns destes médicos estavam usando a medicina convencional. Mas eles perceberam que não estava funcionando tão bem para doenças crônicas. Para muitos desses médicos, ajudar as pessoas era o seu objetivo principal e eles queriam encontrar uma maneira melhor. Há também pesquisadores que perceberam o nível elevado de corrupção que ocorre na pesquisa médica e não queriam ser parte dela. Alguns médicos tiveram de explorar métodos alternativos, pois eles próprios ficaram doentes, e a medicina convencional não teve nenhum tratamento para eles. A melhor informação da medicina natural geralmente vem destas pessoas. Isso é porque elas compreendem a ciência, e elas colocaram seu foco na medicina natural.

A história do Dr. Jerry Tennant é uma das mais interessantes. Como explicamos antes, o Dr. Tennant é um oftalmologista (médico do olho) treinado pela Harvard que foi o pesquisador sênior para o laser Visiks usado na cirurgia ocular Lasiks. O Dr. Tennant não percebeu que ele estava soltando vírus no ar ao fazer a cirurgia do olho com o laser. Devido a isso, ele inalou essas grandes quantidades de vírus e ficou muito doente. Ele foi diagnosticado com encefalite viral. Isto é, quando uma infecção viral causa o seu cérebro a inchar. Os médicos disseram que ele iria eventualmente ter cancer (linfoma) devido à intensa exposição viral. Ele estava tão doente que ele só conseguia ficar acordado durante algumas horas do dia.

Jerry Tennat, MD, DNM, MD(H)

Curriculum Vitae



- Praticou oftalmologia de 1964-1995
- Fez a maior parte do estudo do FDA para o laser VISX excimer = 1,000 casos nos EUA e 2,000 no exterior entre 1991-1995



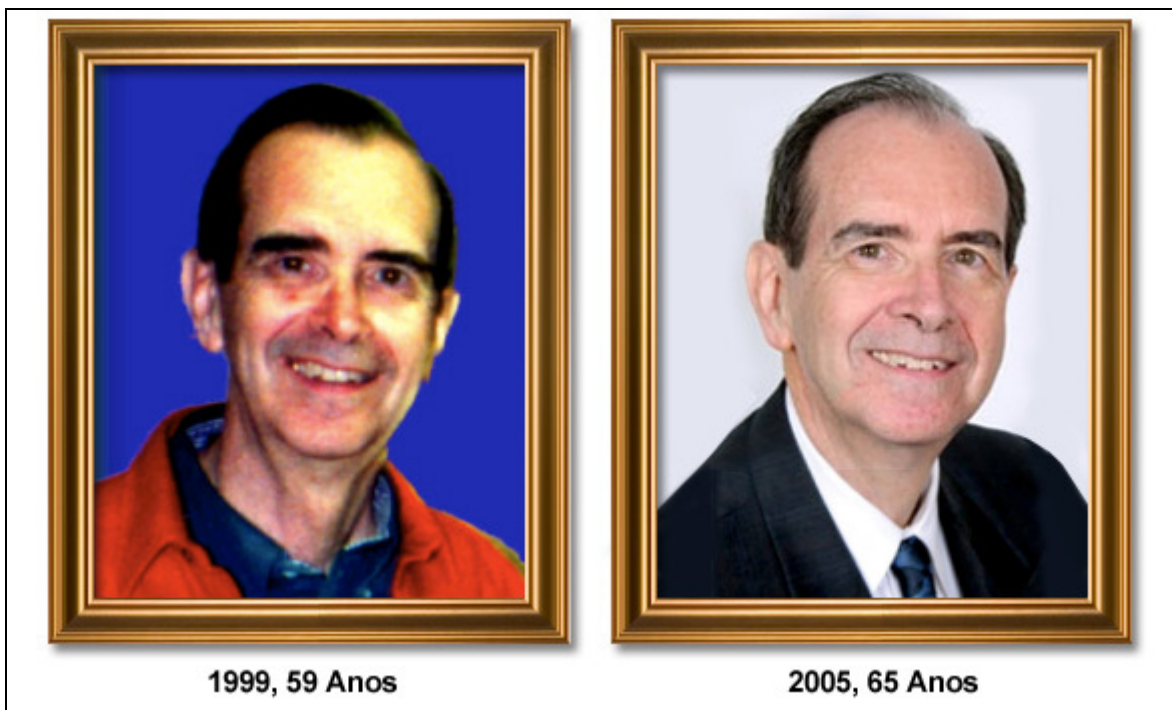
Laser Lançou Vírus > Inalamos Eles > Encefalite

- Desenvolveu neuropatias, encefalite, plaquetas baixas (PTI = sangra facilmente), e defeitos do sistema nervoso em 1994 = durou sete anos.
- Teve que parar de trabalhar em 30 de Novembro de 1995

Doente por 7 Anos **Dormiu 16 Horas Por Dia**



“Eu sinto que eu devo minha vida a Medicina Integrativa. Eu fui dito que eu iria desenvolver linfoma de Burkett e que nada poderia ser feito sobre os vários vírus no meu sistema. O meu perfil de sangue sugeriu que eu iria morrer no verão de 1999.”
- Dr. Tennnant



Mas porque a medicina ocidental não tinha nada a oferecer, ele decidiu investigar a medicina alternativa. Após anos de pesquisa, ele descobriu uma forma de se curar com uma combinação de medicina energética (elétrica), e nutracêuticos. Ele agora está completamente saudável e diz que deve sua vida à medicina integrativa (a integração da medicina convencional e alternativa). O Dr. Tennant é um verdadeiro gênio médico que ganhou muitos prêmios, foi o autor de muitos livros, e também possui muitas patentes médicas para suas invenções.

Este é um médico que foi treinado em uma das melhores universidades do mundo, e graduou-se no top 10 de sua classe da escola de medicina na idade de 23 anos!

Ele também foi premiado com a “Ordem de São Silvestre” pelo Papa Bento XVI em Julho de 2008 por sua contribuição à medicina.



Mas mesmo com todos estes talentos surpreendentes, o Dr. Tennant ainda é oprimido pelo sistema medico principal. Ele fala extensivamente sobre a supressão da medicina natural. Aqui está uma citação do livro do Dr. Tennant, "*Cura é Voltagem*":

“MDs não são mais capazes de tratar pacientes de acordo com a literatura científica, as experiências dos médicos, ou os desejos do paciente. MDs são obrigados a tratar os pacientes de acordo com os chamados “padrões de cuidados”. Estas orientações não são realmente orientações, mas são consideradas editais obrigatórios por juntas médicas... Ao escrever este livro, eu não estou escrevendo como um MD. Estou escrevendo como um Conselheiro e Praticante Pastoral da Saúde Licenciado e reivindico Imunidade Diplomática como um Diplomata da Ordem Soberana dos Médicos dos Cavaleiros Hospitalários e sob seção estatuta 503,054 do Texas e sob meus primeiro e nono direitos autorais da Constituição dos Estados Unidos.” [93]

Como um MD, o Dr. Tennant não é permitido a fazer afirmações sobre diversos tratamentos naturais. Devido a isso, ele trabalha sob a jurisdição da igreja para ser capaz de escrever seus livros. Nos Estados Unidos, temos uma separação entre a Igreja e o Estado, assim o governo não tem o direito de interferir com os negócios da Igreja. Você deve entender a realidade e a gravidade da situação. Este é um médico muito respeitado que tem que trabalhar com a igreja para evitar a opressão. Quando se trata da corrupção no campo da medicina, é impossível ser cético. Porque esta é a realidade!

O Dr. Tennant também fala sobre outros médicos que têm sido assediados pela Administração de Alimentos e Drogas (FDA). Um caso foi sobre o Dr. Andrew Weil. Dr. Weil é um MD muito famoso nos EUA. Ele também foi educado na Universidade de Harvard e hoje é professor na Escola de Medicina da Universidade do Arizona. Ele foi ameaçado recentemente pelo FDA por dizer que seus suplementos de ervas apoiam o sistema imunológico contra a gripe. Mas o Dr. Weil até mesmo teve a pesquisa científica para provar isso! Ainda assim o FDA ameaçou o Dr. Weil com multas, apreensão de bens, e até mesmo prisão. [94]



Dr. Tennant também fala sobre a falha do tratamento convencional do cancer. Aqui está uma citação de seu livro:

“A guerra contra o cancer é um fracasso. Você vai ouvir muitas vezes que o sucesso de uma terapia de cancer é de 50% ou 80%. O que isso significa? O sistema é que, se o tumor encolher a qualquer momento durante a terapia, o paciente é considerado “curado”. Não importa se eles estão mortos uma semana depois. Eles ainda são considerados curados.”
[95] *É difícil de acreditar, mas essa é a verdade.*

Este é outro exemplo de estatísticas desonestas. Será que importa se um tumor encolhe mas você não sobrevive? Dr. Tennant vai ainda mais longe mostrando as estatísticas de morte causada por cancer nos últimos 80 anos. Isso mostra a verdade! Segundo o Dr. Tennant:

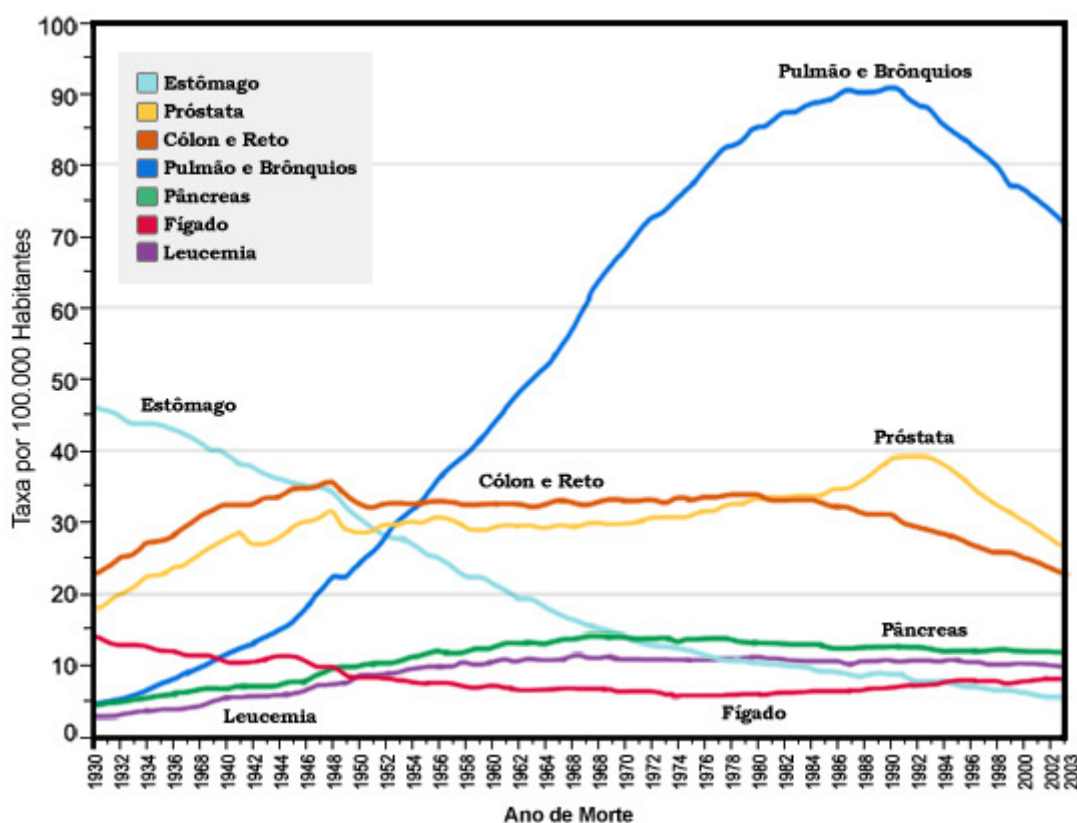
“A Sociedade Americana de Cancer divulgou dados em 2006. Observe que em ambos os homens e mulheres, as mortes por cancer de pulmão têm aumentado dramaticamente. As mortes em homens e mulheres têm diminuído por cancer de estômago e as mortes por cancer de útero também diminuíram. **Mortes para o resto dos cancers são essencialmente inalteradas desde**

1950-2002! A guerra contra o cancer é um triste fracasso. Nós precisamos re-examinar o paradigma do cancer porque o nosso atual não está funcionando.” [96]

Dr. Tennant mostra que para a maioria dos canceres, a terapia convencional tem feito muito pouco progresso. E como vocês já sabem, muitas das suas “estatísticas marasilhosas” são representações desonestas das informações. Ele também fala sobre os problemas com a quimioterapia. Quando você olha que os gráficos do FDA do início de 1900 a 2000, você vê que o tempo médio até a morte com a quimioterapia é de 7.6 meses. E grande parte desse tempo em quimioterapia irá incluir vômitos, perda de cabelo, e extrema fadiga.

Taxas de Mortalidade de Cancer Ajustadas por Idade,

*** Sexo Masculino pelo Site, EUA, 1930-2003**



* Por 100.000 habitantes, ajustada por idade para a população padrão de 2000 nos EUA

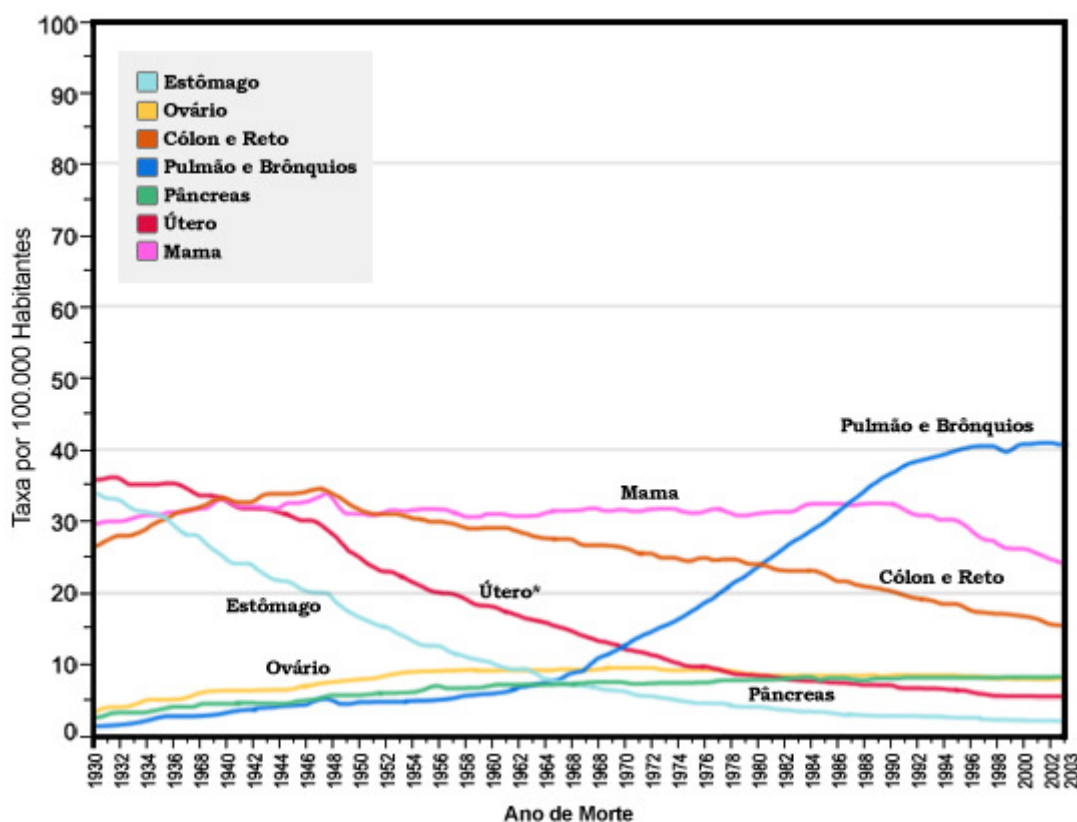
Nota: Devido às alterações na codificação ICD, as informações do numerador tem mudado ao longo do tempo. Taxas para o cancer de fígado, pulmão e brônquios, e cólon e reto são afetadas por essas mudanças de codificação.

Fonte: Dados Públicos de Mortalidade dos EUA gravados de 1960 a 2003, Mortalidade dos EUA Volumes 1930 a 1959, Centro Nacional para Estatísticas da Saúde, Centros para Controle e Prevenção de Doenças, 2006.

Sociedade Americana de Cancer, Fiscalização de Pesquisa, 2007

Taxas de Mortalidade de Cancer Ajustadas por Idade,

*** Sexo Feminino pelo Site, EUA, 1930-2003**



* Por 100.000 habitantes, ajustada por idade para a população padrão de 2000 nos EUA

Nota: Devido às alterações na codificação ICD, as informações do numerador tem mudado ao longo do tempo.

Taxas para o cancer de fígado, pulmão e brônquios, e cólon e reto são afetadas por essas mudanças de codificação.

Fonte: Dados Públicos de Mortalidade dos EUA gravados de 1960 a 2003, Mortalidade dos EUA Volumes 1930 a 1959, Centro Nacional para Estatísticas da Saúde, Centros para Controle e Prevenção de Doenças, 2006.

Sociedade Americana de Cancer, Fiscalização de Pesquisa, 2007

Um estudo recente realizado na Austrália até mesmo comparou a quimioterapia com “cuidados de apoio”. Este estudo investigou os benefícios reais da quimioterapia e foi chamado de “A Contribuição da Quimioterapia Citotóxica a Sobrevida de 5 anos em Malignidades Adultas.” O estudo descobriu que o benefício da quimioterapia foi em média de 2,2%. [97] O estudo concluiu que “a quimioterapia só faz uma pequena contribuição para a sobrevivência do cancer.” Então, você deve considerar, o tempo médio até a morte com a quimioterapia é de 7.6 meses, e essas drogas só contribuem um benefício de 2.2%. Este nem sequer considera o CUSTO ENORME da quimioterapia, e os EFEITOS SECUNDÁRIOS DOLOROSOS que vêm com estes tratamentos.

Um aumento de 2.2% em benefício de um tratamento MUITO caro e doloroso? Isto faz sentido para você?

O Dr. Tennant também discute um estudo canadense sobre a Quimioterapia. Mesmo que o FDA requera que medicamentos sejam testados contra o efeito placebo (um medicamento falso), a **quimioterapia é isenta deste requisito**. Devido a isso, foi comparada a “cuidados de apoio”, que inclui tratamentos que reduzem os sintomas, mas não mudam o curso da doença. Se você olhar para o gráfico abaixo, você verá que a quimioterapia aumentou seu tempo de sobrevivência por cerca de 3 meses. MAS, mais da metade deles sofreram perda de cabelo, 4 deles morreram de dano da medula óssea, 40% tiveram lesão pulmonar, e 21% sofreram graves lesões pulmonares. Este nem sequer consideram muitos dos outros efeitos dolorosos que acompanham a quimioterapia. Como você pode ver, o tempo extra que você ganha com a quimioterapia vem com muitos efeitos colaterais dolorosos. E a quimioterapia é muito cara. Por isso perguntamos mais uma vez, será que isto faz sentido para você?

Docetaxel versus Suporte Rx	
J Clin Oncol 2000; 18:2095-103	
Docetaxel Rx	7.5 meses de sobrevivência
Cuidado de suporte	4.6 meses de sobrevivência
Efeitos colaterais = custo de viver mais três meses	
Perda de Cabelo	56%
Lesões de medula óssea = quatro mortes	
Toxicidade pulmonar	40%
Graves danos aos pulmões = 21%	

A verdade é que, existem muitos métodos naturais para tratar o cancer com sucesso. Existem muitas maneiras naturais para apoiar o corpo para que ele possa eliminar o cancer por si próprio e impedir futuro crescimento. Mas algo como o Poly-MVA é um dos melhores exemplos de uma fórmula natural que realmente mata as células cancerosas. Ele faz isso sem prejudicar as células saudáveis. Mesmo se você quiser fazer terapias convencionais contra o cancer, ainda é muito importante que você também apoie o seu corpo com alguns desses métodos. Isto aumentará suas chances de sobrevivência.

O Dr. Tennant é apenas um dos muitos médicos que falam sobre os problemas na medicina convencional. Muitos destes médicos têm algumas das melhores credenciais e talentos que você pode ter. Há tantas evidências sobre a eficácia de vários métodos naturais. É também evidente que muitos métodos naturais são suprimidos por organizações governamentais que trabalham

com as forças da indústria farmacêutica. O depoimento do Dr. Tennant é uma opinião muito credível sobre os problemas da medicina moderna, portanto é muito importante que nós demos atenção ao que ele diz.

O mundo da medicina natural também tem algumas das piores informações. A maioria delas vem de pessoas que estão apenas tentando ganhar dinheiro com pessoas doentes. A medicina convencional não é muito eficaz para a maioria das doenças crônicas. Isso pode tornar as pessoas muito frustradas e desesperadas. Algumas ficam com raiva porque elas acabam dependentes de muitas drogas, e não sentem muito alívio. Os efeitos colaterais também podem ser muito prejudiciais, especialmente quando alguém está em múltiplas medicações. Outras podem ter gasto muito dinheiro em uma cirurgia que foi dolorosa e não ajudou o seu caso.

Essas pessoas se tornam tão frustradas que elas procuram por qualquer tratamento que possa ajudá-las em seu caso, especialmente se não for da “medicina convencional” que falhou a ajudá-las. Isso também se torna um mercado muito grande para as pessoas que vendem tratamentos falsos ou não comprovados e muitas vezes são comercializados como “natural” ou “holístico”. Isto cria uma reputação ruim para toda a medicina natural. A pessoa que compra um remédio falsificado ou ineficaz pode até mesmo terminar no hospital em pior estado. Quando o médico ouve falar de um paciente como este, eles começam a pensar que toda a medicina natural é falsa ou uma fraude.

A medicina natural tem algumas das piores informações por outra razão. Isto vem de entusiastas e profissionais que não entendem as limitações de determinados tratamentos. O termo “medicina natural” é muito amplo e pode incluir um número muito grande de métodos. Algumas técnicas de medicina natural e holística são eficazes para alguns problemas, mas não para outros. Muitos profissionais não entendem isso e assim tratam de um problema que está além de suas capacidades de tratamento. Então quando essas pessoas acabam no hospital, toda a medicina natural recebe má reputação.

Então, quando você está considerando a medicina natural, você também deve ter cuidado em suas escolhas. É por isso que nós apresentamos todas as ciências para você. Algumas das melhores informações e produtos vêm do mundo da medicina natural, mas você tem que filtrar o material falsificado. Por outro lado, a medicina convencional tem muitos problemas também. São as empresas corruptas que colocam pressão sobre os médicos, pesquisadores e universidades para aumentarem os lucros da sua empresa. Este é o maior problema.

A medicina natural tem as melhores e piores informações. A medicina convencional é a melhor para cuidados intensivos, mas não para a doença crônica. Filtre as coisas ruins de cada lado e você terá o melhor.

Quando se trata de sua saúde, pense com a sua mente, e não com as suas emoções.

As pessoas estão acostumadas a obedecer as ordens do médico porque isso é “normal”. O médico tem uma posição de autoridade em nossa sociedade. O médico normalmente comanda muito respeito. Mas você tem que entender, eles são apenas pessoas normais também. Na realidade, deveríamos ser capazes de depender de sua opinião, **mas não devemos fazer isso cegamente**. Só porque alguém é um médico não significa que eles sabem tudo. E só porque você não é um médico não significa que você não pode aprender sobre a sua saúde. Você pode não ser um pesquisador, mas você pode aprender todas as informações possíveis. Em seguida você pode decidir qual é a verdade.

Os médicos também são pessoas muito ocupadas. O sistema médico coloca muita pressão sobre eles e muitas vezes eles têm que trabalhar longas horas e ver muitos, muitos pacientes. Devido a isso, é muito difícil dar a cada paciente muita atenção. Também se torna mais difícil explorar diferentes métodos de tratamento. Muitos médicos escolhem confiar em algumas fontes principais de informação e assim economizar tempo. Isto pode incluir algumas revistas médicas ou serviços de resumo das revistas. **Mas se estas fontes têm sido influenciadas pelas empresas farmacêuticas, a informação pode ser mais corrupta.**

Médicos também obtêm algumas de suas informações a partir de representantes de venda das empresas de drogas. Esses representantes de drogas irão trazer seus “estudos científicos” para mostrar ao médico. Se lhe parece bom, e vem de um jornal médico respeitável, a maioria dos médicos irão confiar na informação. Mas muitos não têm o tempo para realmente analisar as informações e qualquer possibilidade de corrupção que possa estar envolvida. E como mostramos, muitas das melhores revistas têm sido influenciadas pela indústria farmacêutica. Para oncologistas, em particular, as taxas de sucesso também são relativamente baixas. Seus trabalhos têm algumas histórias de sucesso, mas a maioria envolve seus pacientes morrendo após sofrerem tratamentos dolorosos. Devido a isso, muitos oncologistas se sentem esgotados e criam uma parede emocional entre eles e seus pacientes. Isto torna mais fácil de interagir com os pacientes em “piloto automático” para que haja menos envolvimento emocional. Estas são coisas a considerar quando conversando com um médico oncologista mediano.

Nós mostramos ao longo deste livro que a corrupção é comum na indústria médica e farmacêutica. Há muitos médicos e cientistas bons, mas há muitos corruptos também. E muitos dos cargos mais poderosos do mundo científico são ocupados pelos corruptos, porque eles são capazes de obter financiamento. Isto não é todos os casos, mas é assim que geralmente funciona. As grandes empresas farmacêuticas fornecem financiamento para os pesquisadores que estão dispostos a dobrar a informação científica. O pesquisador consegue financiamento e a empresa coloca seu produto no mercado. Porque estes investigadores corruptos são capazes de obter mais dinheiro para as universidades, eles muitas vezes obtêm as posições mais poderosas. Em seguida, eles são considerados os “especialistas líderes” em seu campo por causa da posição elevada que eles têm. O conhecimento e opinião deles podem ser altamente tendenciosas por causa de suas obrigações financeiras. Você deve considerar isso quando tentando descobrir a verdade.

Os governos muitas vezes tomam o conselho desses “pesquisadores” líderes. Mas esses “especialistas” são geralmente financiados por empresas farmacêuticas. Devido a isso muitas vezes você obterá as regulamentações governamentais que são a favor de determinados produtos e empresas (como lhe mostramos no capítulo 17). Estes são os regulamentos que dizem ao médico como ele pode e não pode tratar seus pacientes. Muitas vezes, estes médicos podem perder sua licença se eles não seguirem estas “normas de atendimento”. É sobre isto que o Dr. Tennant escreveu na citação anterior. Um médico que segue os padrões pode ter pacientes morrer sem quaisquer problemas. Nestes casos *“Não havia mais nada que poderíamos ter feito.”* **Isto acontece todos os dias no tratamento convencional de cancer por exemplo.** Mas, se um médico perde um paciente durante a prática de um método que não faz parte dos “padrões de cuidado”, eles pode perder a sua licença.

O fato é que a medicina é muito complexa. Nada funciona 100%. As pessoas podem as vezes morrer, mesmo com os melhores tratamentos. Mas o governo usa esses casos de insucesso muito opressivamente contra as MD's que usam métodos alternativos. Como o Dr. Tennant disse, não importa se você está praticando algo baseado em evidência científica ou clínica. Você não deve usar uma técnica se não estiver incluída nos “padrões de cuidado” que você deve seguir. Mas mesmo os métodos baseados em novas pesquisas podem levar muitos anos antes que eles sejam incorporados nos “padrões de cuidado”! Em muitos aspectos, isso pode causar os MD's a praticar medicina desatualizada!

“Os padrões de cuidados” foram criados por uma boa razão. Essas regras são necessárias para que os pacientes não sejam tratados com procedimentos médicos falsos ou não seguros. Estas regras para os cuidados médicos não são o problema, é como elas são usadas e abusadas que é

o problema. Para as pessoas que são céticas, é preciso entender que pessoas como o Dr. Tennant são médicos e pesquisadores das principais universidades. Esses médicos têm percebido a quantidade de corrupção que ocorre na indústria médica. Ouvimos falar de corrupção e escândalos o tempo todo, mas muita gente esquece muito rapidamente. Nós percebemos que há um grande problema e portanto nos defendemos com boas informações.

“Nós queremos que você tenha a melhor informação possível. O que estamos lhe dizendo não são mentiras inventadas e nós lhe demos todas as informações para provar isso. Das principais revistas médicas e relatórios de notícias aos melhores médicos, lhe damos todas as provas. O tratamento convencional do cancer fracassou, e há muitos problemas com a medicina convencional em geral. Há maneiras muito melhores para curar e prevenir doenças como o cancer. Estes métodos estão agora sendo usados por alguns dos principais médicos convencionais e naturais do mundo. É muito importante que você saiba disto, para que você possa tomar a melhor decisão.”

Ursula Escher e Eugene Yi



REFERÊNCIAS:

1. www.cancer.org/
2. <http://www.cdc.gov/>
3. Pompei, F. et al. "Age distribution of Cancer: The Incidence Turnover at Old Age," Human and Ecological Risk Assessment. (2001) Vol. 7, No. 6, pp. 1619-1650
4. Weinberg, R.A., *One Renegade Cell: How Cancer Begins*, Basic Books (New York), 1998, pp. 67, 90, 95, 153.
5. <http://www.medicalnewstoday.com/>
6. <http://nobelprize.org/>
7. <http://nobelprize.org/>
8. <http://nobelprize.org/>
9. Krebs, H.A., *Otto Heinrich Warburg. 1833-1970. pp 24*. Biographical Memoirs of Fellows of the Royal Society. 1972. The Royal Society.
10. Krebs, H.A., *Otto Heinrich Warburg. 1833-1970. pp 66*. Biographical Memoirs of Fellows of the Royal Society. 1972. The Royal Society.
11. Warburg, O.H., Burk, D. "The Prime Cause and Prevention of Cancer", (English Translation), National Cancer Institute, Bethesda Maryland.
12. <http://www.medterms.com/>
13. H. Goldblatt and G. Cameron, J. Exptl. Med. 97, 525 (1953).
14. O. Warburg, On the Origin of Cancer Cell, SCIENCE, 1956, Volume 123, Number 3191
15. Malmgren, R.A., & Flanigan, C.C., "Localization of the vegetative form of *Clostridium tetani* in mouse tumors following intravenous spore administration," Cancer Research, 1995 Vol. 15(7), pp. 473-478.
16. Warburg, O. "The Prime Cause and Prevention of Cancer" (Revised Lindau Germany Lecture) Wiesenhof, pp. 312.
17. Knoop, Hockel, et. al.: "Intratumoral pO₂ predicts survival in advanced cancer of the uterine cervix" Radiotherapy and Oncology, 1993, pp. 45-50.
18. Brizel, D., et. al.: "Oxygenation of head and neck cancer: changes during radiotherapy and impact on treatment outcome," Radiotherapy and Oncology, 1999, pp. 113-117.

19. O. Warburg, *On the Origin of Cancer Cell*, SCIENCE, 1956, Volume 123, Number 3191
20. O. Warburg, *On the Origin of Cancer Cell*, SCIENCE, 1956, Volume 123, Number 3191
21. <http://www.reuters.com/>
- Waller, J. et. al. "Awareness of human papillomavirus among women attending a well woman clinic" *Sex Transm Infect*, 2003, Vol.79, pp. 320-322
22. <http://www.awkolaw.com/>
23. <http://www.timesonline.co.uk/>
24. Cheng J, et al. 2009 Cytomegalovirus Infection Causes an Increase of Arterial Blood Pressure. *PLoS Pathog* 5(5): e1000427. doi:10.1371/journal.ppat.1000427
25. <http://gordonresearch.com/>
26. <http://www.ctv.ca/>
27. <http://www.opposingviews.com/>
28. www.warren-wilson.edu
29. German Müller, D, et. al. "HEAVY METAL (Cd, Cu, Pb, Cr, Zn, Hg) CONCENTRATIONS IN TOBACCO OF COMMONLY SMOKED CIGARETTE BRANDS PURCHASED IN GERMANY, CHINA, RUSSIA, INDIA AND CANADA" Institute of Environmental Geochemistry Heidelberg University, Heidelberg, Germany
30. Schubert J, Riley EJ, Tyler SA. Combined effects in toxicology. A rapid systematic testing procedure: cadmium, mercury, and lead. *Toxicol Environ Health* 1978;4(5/6):763-776
31. Sircus, M. "Survival Medicine- For the 21st Century" IMVA Publications.
32. Meyerhardt, J.A., et. al, "Impact of Diabetes Mellitus on Outcomes in Patients with Colon Cancer," *Journal of Clinical Oncology*, Vol 21 (3), February 2003: pp. 433-440
- National Cancer Institute, "New Onset Diabetes is Possible Marker for Early Pancreatic Cancer," *NCI Cancer Bulletin: Eliminating the suffering and death due to cancer*, August 9, 2005, Volume 2 (32)
33. Jones, J.M. "Contraindications and Challenges: A Look at the Glycemic Index," Wheat Foods Council (White Paper) 2005
34. Flint A., et. al. "The use of glycaemic index tables to predict glycaemic index of composite breakfast meals." *Br J Nutr*. 2004 Jun;91(6):979-89.
35. Cho E. et. al. "Breast cancer cutaneous metastasis at core needle biopsy site." *Ann Dermatol*. 2010 May;22(2):238-40. Epub 2010 May 19.

36. Weinberg, R.A., *One Renegade Cell: How Cancer Begins*, Basic Books (New York), 1998, pp. 146
37. *American Medical Association Archives of Pathology*, Vol. 66, October 1985
38. He, J. et. al. *Aspirin and risk of hemorrhagic stroke: a meta-analysis of randomized controlled trials*. JAMA. 1998 Dec 9;280(22):1930-5.
39. Sinclair H.M., *Essential fatty acids in perspective*. Hum Nutr Clin Nutr. 1984 Jul;38(4):245-60.
40. Enig MG, et. al. *Isomeric trans fatty acids in the U.S. diet*. J Am Coll Nutr. 1990 Oct;9(5):471-86.
41. Van Aswegen CH, Du Plessis DJ. *Can linoleic acid and gamma-linolenic acid be important in cancer treatment?* Med Hypotheses. 1994 Dec;43(6):415-7.
42. Jiang WG, et al. *Gamma linolenic acid regulates expression of maspin and the motility of cancer cells*. Biochem Biophys Res Commun. 1997 Aug 28;237(3):639-44.
43. Eynard AR, *Is the risk of urinary tract tumorigenesis enhanced by a marginal chronic essential fatty acid deficiency (EFAD)?* Nutrition. 1998 Feb;14(2):211-6.
44. Jiang WG., *Regulation of cell adhesion, a central mechanism in the anticancer action of essential fatty acids (review)*. Int J Mol Med. 1998 Mar;1(3):621-5.
45. <http://www.personalityresearch.org/>
46. O'Leary, A. *Stress, emotion, and human immune function*. Psychological Bulletin, 108 (1990), pp. 363-382.
47. Hussein, N., et. al. *"Long-chain conversion of [13C] linoleic acid and linolenic acid in response to marked changes in their dietary intake in men"* JLR Papers in Press, December 1, 2004.
48. Bourre JM, et. al. *"High dietary fish oil alters the brain polyunsaturated fatty acid composition."* Biochim Biophys Acta. 1988 Jun 15;960(3):458-61.
- Bourre JM, et. al. *"Effect of increasing amounts of dietary fish oil on brain and liver fatty composition."* Biochim Biophys Acta. 1990 Apr 2;1043(2):149-52.
49. Harris W.S. et al., *Omega-6 fatty acids and risk for cardiovascular disease: a science advisory from the American Heart Association Nutrition Subcommittee of the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism; Council on Cardiovascular Nursing; and Council on Epidemiology and Prevention*. Circulation. 2009 Feb 17;119(6):902-7. Epub 2009 Jan 26.
50. Tennant, J. *"Healing is Voltage: The Handbook (Volume 1)"* pp. 173 CreateSpace (2001)
51. Tennant, J. *"Healing is Voltage: The Handbook (Volume 1)"* pp. 253 CreateSpace (2001)
52. <http://www.proteinpower.com/>
53. <http://www.proteinpower.com/>

54. Bowen PE, Borthakur G. *Postprandial lipid oxidation and cardiovascular disease risk*. Curr Atheroscler Rep. 2004 Nov;6(6):477-84.
55. <http://www.associatedcontent.com/>
56. Spiteller G. *Peroxy radicals: inductors of neurodegenerative and other inflammatory diseases. Their origin and how they transform cholesterol, phospholipids, plasmalogens, polyunsaturated fatty acids, sugars, and proteins into deleterious products*. Free Radic Biol Med. 2006 Aug 1;41(3):362-87. Epub 2006 Jun 2.
57. Hansson, G.K., *Inflammation, Atherosclerosis, and Coronary Artery Disease*. N Engl J Med 2005; 352:1685-1695 April 21, 2005
58. Libby, P. et al, *Inflammation and Atherosclerosis*. Circulation. 2002;105:1135-1143
59. <http://www.nytimes.com/>
60. <http://www.chicagotribune.com/>
61. Toyokawa H, et al. *Promotive effects of far-infrared ray on full-thickness skin wound healing in rats*. Exp Biol Med (Maywood). 2003 Jun;228(6):724-9.
62. Udagawa Y, et al. *Inhibition by whole-body hyperthermia with far-infrared rays of the growth of spontaneous mammary tumours in mice*. Anticancer Res. 1999 Sep-Oct;19(5B):4125-30.
63. Dawson E.B., et al. *The effect of ascorbic acid supplementation on the blood lead levels of smokers*. J Am Coll Nutr. 1999 Apr;18(2):166-70.
64. Albion Research Notes- *A Compilation of Vital Research Updates On Human Nutrition*. Albion Laboratories, Clearfield, UT (Vol. 6, No. 2, 1997)
65. <http://www.cbsnews.com/>
66. Maughan, R. et. al. *"Biochemistry of Exercise and Training"* Oxford University Press, New York, 1997, pp. 203
67. <http://www.huffingtonpost.com/>
68. <http://www.consumerreports.org/>
69. <http://www.consumerreports.org/>
70. 11. Dhiman, T. R., G. R. Anand, et al. (1999). "Conjugated linoleic acid content of milk from cows fed different diets." J Dairy Sci 82(10): 2146-56.
71. Ip, C, J.A. Scimeca, et al. (1994) "Conjugated linoleic acid. A powerful anti-carcinogen from animal fat sources." p. 1053. Cancer 74(3 suppl):1050-4.
72. Aro, A., S. Mannisto, I. Salminen, M. L. Ovaskainen, V. Kataja, and M. Uusitupa.

"Inverse Association between Dietary and Serum Conjugated Linoleic Acid and Risk of Breast Cancer in Postmenopausal Women." *Nutr Cancer* 38, no. 2 (2000): 151-7.

73. American Association for Cancer Research (AARC) 100th Annual Meeting: Abstracts LB- 224, LB-243, and LB-247. Presented April 21, 2009.

74. <http://www.msnbc.msn.com/>

75. <http://www.businessweek.com/>

76. <http://www.psrast.org/>

77. Smith, J. *"Seeds of Deception: Exposing Industry and Government Lies About the Safety of the Genetically Engineered Foods You're Eating."* Yes! Books (2003).

78. <http://www.huffingtonpost.com/>

79. Cohen, D. *"WHO and the pandemic flu 'conspiracies'"* *BMJ* 2010; 340:c2912

80. <http://articles.mercola.com>

81. <http://www.ewg.org>

82. <http://gordonresearch.com/>

83. <http://communications.medicine.iu.edu/>

84. <http://www.sciencedaily.com/>

85. Ridberg, R. "Big Bucks, Big Pharma: Marketing Disease and Pushing Drugs." Media Education Foundation. 2006

86. Ridberg, R. "Big Bucks, Big Pharma: Marketing Disease and Pushing Drugs." Media Education Foundation. 2006

87. Ridberg, R. *"Big Bucks, Big Pharma: Marketing Disease and Pushing Drugs."* Media Education Foundation. 2006

88. <http://www.nytimes.com/>

89. <http://www.consumeraffairs.com>

90. Ridberg, R. "Big Bucks, Big Pharma: Marketing Disease and Pushing Drugs." Media Education Foundation. 2006

91. Ridberg, R. "Big Bucks, Big Pharma: Marketing Disease and Pushing Drugs." Media Education Foundation. 2006

92. <http://www.thenation.com/>

- 93. Tennant, J. "Healing is Voltage: The Handbook (Volume 1)" pp. 7. CreateSpace (2001).
- 94. Tennant, J. "Healing is Voltage: The Handbook (Volume 1)" pp. 2-6. CreateSpace (2001).
- 95. Tennant, J. "Healing is Voltage: The Handbook (Volume 1)" pp. 18. CreateSpace (2001).
- 96. Tennant, J. "Healing is Voltage: The Handbook (Volume 1)" pp. 19. CreateSpace (2001).
- 97. Morgan G, et al. The contribution of cytotoxic chemotherapy to 5-year survival in adult malignancies. Clin Oncol (R Coll Radiol). 2004 Dec;16(8):549-60.

