

# A Ciência da Prevenção e Cura Natural do Câncer

## 13 - Como Prevenir e Curar o Câncer: Regra Nº 6 - Fazer Exercícios Leves Diariamente

Guia Científico de Cura Natural

# Sumário

<b>13 Como Prevenir e Curar o Câncer: Regra N<sup>o</sup> 6 - Fazer Exercícios Leves Diariamente</b>	<b>115</b>
13.1 Exercícios e circulação sanguínea . . . . .	115
13.1.1 Exercícios leves e os de atletas . . . . .	115
13.2 Exercícios na medida certa . . . . .	116
13.2.1 Exercícios mais intensos, transpiração e desintoxicação . . . . .	116
13.2.2 Princípios dos exercícios leves de aquecimento . . . . .	117
13.3 Resumo . . . . .	117

## Capítulo 13

# Como Prevenir e Curar o Câncer: Regra Nº 6 - Fazer Exercícios Leves Diariamente

O exercício é uma parte muito importante de um programa de prevenção do câncer. Muitas pessoas não gostam de se exercitar. Algumas pessoas até sentem ansiedade só em pensar 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.**

### 13.1 Exercícios e circulação sanguínea

Para os atletas que estão tentando aumentar o 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-câncer.

#### 13.1.1 Exercícios leves e os de atletas

**Exercício leve é agradável e não tem que ser cansativo.** Devemos na verdade nos sentir mais fortalecidos depois do exercício. Não precisamos exercitar os músculos com tanta força a ponto de ficarem doloridos. 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”* [1], **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.”

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 câncer, 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 se olha para o sistema elétrico do corpo. O sistema elétrico do corpo vai nos dizer por que a função imune diminui.

Nós já discutimos o papel da eletricidade no corpo e como se relaciona com o pH global. Quando nos exercitamos com muita intensidade, usamos muito energia bio-elétrica do corpo. Isso deixa o corpo com menos bio-eletricidade para se curar. Em seguida, leva muito mais tempo para se recuperar. Sabendo que muita energia do corpo tem que ir para a recuperação, o sistema imunológico será enfraquecido temporariamente devido ao exercício intenso.

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 corpo, você pode criar muito mais danos. Em seguida, o corpo tem que trabalhar com mais intensidade por alguns dias para reparar completamente os tecidos. Na maratona, por exemplo, existe algo chamado “trote de corredor”, onde os corredores acabam tendo diarreia. Neste caso, eles estão se exercitando tanto, que a voltagem do sistema digestivo enfraquece. Isto faz que o sistema nervoso deles libere o intestino anormalmente. Se você se exercitar ao ponto de ter diarreia, o corpo também não estará absorvendo os nutrientes de que se necessita para se reparar. Mas quando você tem bom descanso e nutrição, você pode exercitar mais intensamente antes de ir além da capacidade do corpo. Como explicamos antes, para uma boa saúde, você deve ficar abaixo do limite de estresse. Você pode fazer isso diminuindo o estressor, aumentando o limite, ou ambos . . . isso é muito importante.

## **13.2 Exercícios na medida certa**

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 respiração e no movimento. Tente não fazer coisas como assistir televisão enquanto estiver se exercitando. Como discutimos antes, isso estará drenando a energia do corpo em direções diferentes. Se você estiver com pouca bio-eletricidade, algumas partes do corpo serão negligenciadas. Quando você usa uma parte do 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. O corpo não gosta disto. Se você fizer isso o tempo todo, você pode desenvolver problemas no futuro.

### **13.2.1 Exercícios mais intensos, transpiração e desintoxicação**

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 o corpo completamente. Quando exercitando como parte de um programa de prevenção de câncer, 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 organismo a se desintoxicar. Felizmente, você também pode fazer isso com uma sauna de 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 os eletrólitos com suplementos minerais e alimentos ricos em minerais.

### **13.2.2 Princípios dos exercícios leves de aquecimento**

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 exercício por cerca de 20-45 minutos, depois descanse o corpo e relaxe os sentidos. Você também pode alongar e massagear o corpo. Descanse sempre que 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.

## **13.3 Resumo**

- 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 estar “atleticamente em forma” não são a mesma coisa.
- Exercite até o ponto de suar levemente, 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.



# Referências Bibliográficas

- [1] Maughan, R. et. al. “Biochemistry of Exercise and Training” Oxford University Press, New York, 1997, pp. 203