

A Ciência da Prevenção e Cura Natural do Câncer

1 - O Câncer Pode Ser Facilmente Prevenido e Curado

Guia Científico de Cura Natural

Sumário

1 O Câncer Pode Ser Facilmente Prevenido e Curado	5
1.1 As causas do câncer	5
1.2 Como prevenir e curar o câncer	6
1.3 Radicais químicos livres e acidez	6
1.3.1 Radicais químicos e envelhecimento	6
1.3.1.1 Radicais químicos livres: o inimigo mais temível da longevidade . . .	7
1.3.1.2 Peças quebradas do organismo	8
1.3.1.3 Diálogo sobre os radicais químicos livres	9
1.3.2 Definição científica do pH	10
1.3.2.1 Poder de alcalinização e acidificação de alguns alimentos	10
1.3.3 Resumo	11

Capítulo 1

O Câncer Pode Ser Facilmente Prevenido e Curado

Todos nós temos risco de ter um câncer, por isso a prevenção deve ser a prioridade número 1. O câncer 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-câncer ideal, o equilíbrio correto do pH e uma desintoxicação eficaz irá reduzir significativamente as chances de se ter câncer. Quanto melhores os hábitos no sentido de evitar as toxinas, comer alimentos saudáveis, e também descansar e relaxar o corpo efetivamente, menos teremos 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 corpo é um sistema complexo e há muitas maneiras de equilibrá-lo. O câncer é apenas assustador quando não entendemos como ele funciona. Nós lhe mostraremos exatamente qual é a causa do câncer de acordo com alguns dos cientistas e médicos mais famosos do mundo. **Sabendo como o câncer funciona e como evitá-lo, não temos que viver com medo de ter câncer. Tudo o que teremos que fazer é começar a viver um estilo de vida anti-câncer.** Mostraremos ao longo deste livro que não é realmente difícil. Tome a decisão de evitar ou de vencer o câncer e siga de perto as orientações. Você vai vencer o câncer e viver uma vida saudável feliz.

1.1 As causas do câncer

O câncer é causado por uma interrupção na geração normal de energia da célula. Esta geração bio-energética passa da respiração (baseada em oxigênio) para um percentual maior de 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 a acidez do pH e voltagem da célula. Porque o pH e a voltagem se correlacionam com o nível de oxigênio nos líquidos do corpo.

Essa alteração do oxigênio, voltagem e pH pode ser causada por muitas coisas, incluindo gorduras trans, gorduras danificadas, a deficiência de ácidos graxos essenciais, a presença de metais pesados, pesticidas, fungicidas, toxinas diversas, esteróides, prescrição de certos medicamentos e drogas recreativas, infecção crônica por exposição viral ou canais radiculares nos dentes, exposição à radiação não saudável como raios-X, radiação gama, etc.

1.2 Como prevenir e curar o câncer

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

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

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

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

Mantenha o 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 corpo a manter a voltagem adequada.

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

1.3 Radicais químicos livres e acidez

Os radicais químicos livres, ou fragmentos moleculares desfuncionais, podem ser definidos como pedaços desfuncionais de moléculas orgânicas. Eles tem ligações químicas covalentes quebradas, elétrons desemparelhados, alta eletro-afinidade e elevado poder de oxidação.

Com coerência e lógica bioquímica, somos levados a acreditar na possibilidade de que os radicais químicos livres sejam a causa principal da acidez e da baixa oxigenação. Sendo assim, eles provocam as doenças degenerativas, dentre elas o câncer.

Como isto acontece? Estes radicais químicos livres se combinam com o oxigênio celular gerando hipóxia, baixa oxigenação dos tecidos, e conseqüentemente câncer, conforme descoberto pelo doutor Warburg [2].

Além disto, estes fragmentos de moléculas orgânicas, com alto poder oxidativo, podem também se combinar com as hidroxilas (OH^-) da água neutra, fazendo o pH ficar ácido, o que caracteriza a *acidez dos tecidos mortos*¹ em degeneração.

1.3.1 Radicais químicos e envelhecimento

Citamos aqui a visão do doutor Timothy J. Smith, e do doutor Denham Harman, PH.D., que, em 1954, foi o primeiro a propor a teoria do envelhecimento em consequência destes radicais químicos livres. De acordo com esta teoria, o envelhecimento por danos e as doenças crônicas degenerativas, são direta ou indiretamente causadas por estes fragmentos de moléculas orgânicas desfuncionais. Argumentamos também que a acidez e a baixa oxigenação pode ser agravada por estes radicais químicos eletro-desemparelhados, “peças quebradas do sistema orgânico”.

¹**Informativo:** “Alimentação Para Uma Vida Saudável de 120 Anos”, **Seção 9:** “O milagre dos alimentos vivos (cru)”, **Subseção 9.2:** “Alimentos mortos e acidez”.

1.3.1.1 Radicais químicos livres: o inimigo mais temível da longevidade

É importante entender cientificamente o que são os radicais químicos livres, pois, de acordo com alguns especialistas de medicina anti-envelhecimento, os radicais livres são a causa primordial das doenças degenerativas, do envelhecimento por danos e da morte precoce. De acordo com o Dr. Timothy J. Smith:

“A Revolução Antienuelhecimento”, Seção 2.2²:

Radicaes Livres: O Inimigo Mais Temível da Longevidade

A Teoria dos Radicaes Livres do Dr. Harman³ surgiu como a explicação do processo de envelhecimento mais compreendida e de maior aceitação. Depois de resistir ao teste do tempo e a incontáveis validações de pesquisas, tornou-se não apenas *uma* teoria do dano, mas a teoria do dano. Você deve estar lembrado, do *primeiro capítulo da “Revolução Antienuelhecimento”⁴*, que, segundo a teoria do dano, os danos celulares cumulativos determinam a idade em que a pessoa morre. Na verdade, segundo os médicos especializados em medicina antienuelhecimento, **a Teoria dos Radicaes Livres transcendeu a posição de simples teoria, sendo considerada um fato biológico da vida.**

Afinal, o que são esses radicais químicos livres? Compreender a sua origem, por que e como eles causam tantos danos requer uma breve lição sobre bioquímica.

As moléculas são constituídas de átomos unidos por ligações químicas. Cada ligação consiste em um par em elétrons. Quando uma ligação se desfaz, restam dois fragmentos moleculares, cada qual contendo um dos elétrons, agora não-pareado. Esses fragmentos moleculares são altamente carregados e instáveis, pois contêm apenas um elétron, e não dois. Essas partículas altamente carregadas, instáveis e reativas são o que conhecemos como radicais químicos livres.

Infelizmente, para nós, seres humanos, a saga bioquímica dos radicais químicos livres não termina aqui. Lembre-se, cada radical contém um elétron não-pareado. E elétrons não-pareados, assim como seres humanos sem par, detestam ficar sozinhos. Querem um parceiro e são capazes de romper outra ligação para obter o que desejam. **Cientistas chamam esse processo de oxidação, e os radicais químicos livres são mestres nisso.** Eles também não são particularmente discriminadores quanto ao local onde obterão seus novos parceiros. **Oxidam praticamente tudo o que encontram pelo caminho - perfurando membranas celulares, destruindo enzimas fundamentais e fragmentando o DNA.**

Além disso, os radicais químicos livres são notavelmente prolíficos. Um **radical químico livre descontrolado pode ocasionar a formação de outros.** Esses radicais químicos livres, por sua vez, dão origem a muitos mais. Como isso ocorre?

Devido à sua grande energia, um radical químico livre se movimenta rapidamente até bater em uma molécula próxima com uma ligação estável. **A colisão parte a molécula estável em duas, liberando um de seus dois elétrons.** Esse radical químico livre agarra o elétron como parceiro para seu próprio elétron não-pareado e os dois formam uma ligação estável. Tudo isso acontece, literalmente, em nanossegundos.

A boa notícia é que o radical químico livre se estabilizou. A má notícia é que, ao fazê-lo, pode ter ocasionado a formação de dois outros radicais químicos livres ao romper uma ligação estável, deixando os dois átomos da molécula, anteriormente estável, com um elétron não-pareado. Assim, inicia-se uma **nova reação em cadeia que produz milhares de fragmentos moleculares com elétrons não-pareados.** E cada um desses fragmentos fica à deriva, procurando surrupiar um elétron de uma molécula estável.

²**Livro:** “A Revolução Antienuelhecimento”, **Capítulo 2:** “Derrotando os Radicaes Químicos Livres: O Segredo da Longevidade”, **Item 2.2:** “Radicaes Químicos Livres: O Inimigo Mais Temível da Longevidade”.

³**Livro:** “A Revolução Antienuelhecimento”, **Capítulo 2:** “Derrotando os Radicaes Químicos Livres: O Segredo da Longevidade”, **Parágrafo 1.**

⁴**Livro:** “A Revolução Antienuelhecimento”, **Capítulo 1:** “A Teoria da Renovação e o Processo do Envelhecimento: Esperanças para o Futuro”.

Para entender com mais clareza como **os radicais químicos livres se multiplicam**, imagine um estádio de futebol cheio de ratoeiras até a borda, cada qual carregada com uma bola de pingue-pongue. Se você jogar uma bola de pingue-pongue no estádio, ela desarma uma ratoeira, fazendo-a arremessar sua bola no ar. Assim, você tem duas bolas de pingue-pongue, que levantam mais duas ratoeiras. Em questão de segundos, todas as ratoeiras serão desarmadas e todas as bolas estarão soltas.

Se todas essas ratoeiras fossem moléculas estáveis e todas as bolas de pingue-pongue fossem radicais químicos livres, você teria acabado de presenciar uma desordem generalizada de radicais químicos livres.

1.3.1.2 Peças quebradas do organismo

O nosso corpo é um sistema orgânico. O organismo vivo é formado de sistemas. Os sistemas orgânicos são formados de órgãos. Os órgãos são formados de tecidos. Os tecidos são formados de células. As células são formadas de organelas celulares. E as organelas celulares são formadas por moléculas orgânicas. Somos bem precisos ao afirmar que as moléculas orgânicas funcionais são como “peças” do sistema orgânico.

Os radicais químicos livres são como “peças” quebradas do organismo vivo. Um carro é um sistema mecânico feito por várias peças. O que aconteceria se as peças do carro se quebrassem? Da mesma forma estas partes de moléculas orgânicas quebradas, que aqui chamamos radicais químicos livres, são como “peças” desfuncionais do sistema orgânico. O excesso destes fragmentos moleculares desfuncionais provoca doenças degenerativas como o câncer.

Veja como isto é colocado em um informativo sobre alimentação natural e saudável:

“Alimentação Para Uma Vida Saudável de 120 Anos”, Seção 5⁵:

Radicais livres: peças quebradas do organismo

Os radicais químicos livres, fragmentos moleculares desfuncionais, são partes de moléculas orgânicas quebradas. As moléculas orgânicas são os componentes fundamentais dos organismos vivos. Por isso os radicais químicos livres são comparáveis a peças quebradas do sistema orgânico. O próprio metabolismo natural sempre gera radicais químicos livres. Nosso organismo está sempre tendo que eliminar ou reprocessar estes radicais que são partes desfuncionais de moléculas orgânicas. Contudo o tipo de alimentação pode gerar mais ou menos destes radicais.

Assim a partir de dimensões diminutas o nosso interior vai perdendo integridade. As moléculas orgânicas não estão mais inteiras. Nosso corpo começa a se encher de pedaços de moléculas orgânicas chamadas radicais químicos livres. Então estes pedaços de peças orgânicas do nosso organismo vão “detonando” tudo de dentro para fora e, cada vez mais nos afastamos da vida saudável aqui e agora.

A carne mal digerida que apodrece nos intestinos é uma fonte enorme de radicais químicos livres. O alimento vegetal além de não gerar tantos radicais químicos livres possui um número infindável de substâncias que anulam o efeito destas peças orgânicas quebradas e danosas. Isso ocorre devido ao fato dos vegetais não possuírem sistema excretor. Por isso, os vegetais combatem bioquimicamente estes radicais químicos livres. Estes nutrientes fitoquímicas que neutralizam os radicais químicos livres são chamados as vezes antioxidantes. Estes fitonutrientes anulam a oxidação dos radicais químicos livres. Oxidação é o nome da ação dos radicais químicos livres de “roubar” elétrons das moléculas orgânicas íntegras.

Conclui-se que a alimentação vegetariana é duplamente benéfica no combate aos radicais químicos livres e no conseqüente envelhecimento por danos, doenças degenerativas e morte precoce. Por um lado, o alimento vegetal produz muito menos radicais químicos livres ao ser digerido pelo ser humano. Além disso os vegetais são ricos em substâncias antioxidantes que combatem os radicais químicos livres produzidos naturalmente pelos organismos vivos.

⁵**Informativo:** “Alimentação Para Uma Vida Saudável de 120 Anos”, **Seção 5:** “Radicais químicos livres: peças quebradas do organismo”.

Alimentos muito calóricos como os carboidratos (açúcar) e os lipídios (óleos e gordura) promovem um metabolismo maior que o necessário quando consumidos excessivamente. Esta sobrecarga do sistema orgânico é uma grande fonte de radicais químicos livres e aos poucos vai danificando o organismo vivo. Óleos hidrogenados artificialmente por processos de alta temperatura perdem sua função alimentar. Modificações sutis transformam estas gorduras de isômero Cis para Trans e elas perdem seu valor funcionam se tornando uma fonte de radicais químicos livres.

O próprio aquecimento do alimento à temperaturas acima de certo valor desnatura inúmeras moléculas orgânicas promovendo radicais químicos livres. Existem trabalhos mostrados como o aquecimento por irradiação do microwaves produz algumas substâncias tóxicas e do perigo para os bebês quando seu alimento é aquecido desta forma artificial. É possível controlar a temperatura de aquecimento para pasteurizar o leite e o alimento matando as bactérias e microorganismos patogênicos sem decompor as moléculas do alimento em radicais orgânicos desfuncionais. Existem processos de aquecimento e pasteurização do leite que não ultrapassam determinada temperatura de forma a manter intacto os seus nutrientes.

Aconselhamos também os autoclaves culinários. Nestes dispositivos o alimento é aquecido no vapor formado entre duas “panelas” em oposição. Quando o vapor destes autoclaves culinários excede determinado valor de pressão e temperatura, ele sai das panelas, forma-se vácuo e a temperatura cai. Com estes aparatos conseguimos manter a temperatura do vapor entre 70 e 90 graus Celsius. Este tipo de aquecimento do alimento, no vapor destas “panelas inteligentes”, é um processo intermediário entre o **cozido da cozinha** e o **cru da cru-zinha**. O que temos certeza é que **os alimentos vivos⁶ e crus como as frutas, verduras, legumes, brotos de cereais e outros são mais naturais e contém uma porcentagem maior de moléculas orgânicas integrais e não-degradadas [1].**

1.3.1.3 Diálogo sobre os radicais químicos livres

Um informativo em forma de diálogo, sobre medicina nutricional preventiva, também dá uma definição dos radicais químicos livres. É importante estudar química orgânica, ligações covalentes e reações de oxidação. Com conhecimento científico é razoável inferir que estes radicais químicos se combinam com o oxigênio gerando hipóxia e também se combinam com as hidroxilas da água gerando acidez.

“Medicina Nutricional Preventiva”, Seção 7⁷:

Os radicais químicos livres

Pergunta: O que são estes radicais químicos livres que vocês chamam de fragmentos moleculares desfuncionais?

Resposta: São fragmentos de moléculas orgânicas desfuncionais com ligações covalentes desfeitas. Estes fragmentos moleculares possuem elétrons sem par devido a ligação química desfeita. Estes elétrons desemparelhados tem potencial de participar de reações de oxidação em busca de pares eletrônicos de novas ligações covalentes. Este potencial oxidativo significa uma tendência de se combinar com o íon hidroxila (OH^-) da água. A combinação com os íons negativos de hidroxila (OH^-) aumenta relativamente o íon positivo de Hidrogênio (H^+) da água (H_2O). O aumento relativo da concentração de íons positivos de Hidrogênio (H^+) caracteriza um **potencial Hidrogeniônico, pH**, ácido. A acidez do organismo é um sinal de degeneração. Os organismos tendem à *acidez com a morte*⁸.

⁶**Informativo:** “O Milagre dos Alimentos Vivos”.

⁷**Livro:** “Diálogos ‘fique são’ (ficção) baseados no Livro de Urantia - Livro Um”, **Capítulo 2:** “Medicina Nutricional Preventiva”, **Item 2.7:** “Os radicais químicos livres”.

⁸**Informativo:** “Alimentação Para Uma Vida Saudável de 120 Anos”, **Seção 9:** “O milagre dos alimentos vivos (cru)”, **Subseção 9.2:** “Alimentos mortos e acidez”.

1.3.2 Definição científica do pH

pH é a abreviação de **potencial Hidrogeniônico**. O **pH** é uma medida da concentração de íons de hidrogênio em uma solução aquosa. A água (H_2O) está constantemente se hidrolisando em íons positivos de hidrogênio (H^+) e íons negativos de hidroxila (OH^-). As reações de síntese e hidrólise da água estão em equilíbrio na água com pH neutro. No equilíbrio a quantidade molar de íons formada pela hidrólise da água (H_2O) se iguala a quantidade de água produzida pela reação química de síntese dos íons de hidrogênio (H^+) e de hidroxila (OH^-). Isto é indicado na fórmula química à seguir:



As concentrações de íons de hidrogênio e hidroxila na água neutra são da ordem de 10^{-7} e o **potencial Hidrogeniônico: pH**, é o negativo da potência na base 10 da concentração de hidrogênio na solução aquosa. Matematicamente:

$$pH = -\log[H^+] \Rightarrow pH \text{ (água neutra)} = -\log 10^{-7} = 7$$

Quando a concentração de íons de hidrogênio aumenta, a solução aquosa se torna ácida e o pH terá um valor entre 0 e 7. Quando a concentração de íons de hidrogênio diminui a solução se torna alcalina e o pH terá um valor entre 7 e 14.

1.3.2.1 Poder de alcalinização e acidificação de alguns alimentos

No livro “*As Frutas na Medicina Natural*”⁹, escrito por Alfons Balbach & Daniel S.F. Boarim, são apresentadas tabelas com o poder de alcalinização e acidificação de alguns alimentos.

Alimentos alcalinizantes

“Citações: *As Frutas na Medicina Natural*”, Item 4.8¹⁰:

Baseados numa tabela fornecida pelo professor N. Capo, damos a seguir uma lista de **alimentos vegetais que produzem a alcalinização do sangue** em comparação com uma lista de artigos que favorecem a acidificação do sangue.

Poder de alcalinização de alguns alimentos

Acelga	4,50%	Agrião	16,75%
Aipo	13,00%	Alcachofra	5,50%
Alface	7,00%	Alho	45,00%
Alho-porro	25,00%	Ameixa-preta	22,00%
Amora-silvestre	28,00%	Ananás	36,00%
Arroz integral	0,03%	Aveia	0,05%
Azeda	14,00%	Azeitona	0,50%
Banana	0,60%	Batata	0,09%
Batata-doce	0,06%	Beldroega	6,50%
Berinjela	2,50%	Beterraba	5,00%
Brócolo	1,00%	Cardo	5,75%
Cebola	40,00%	Cenoura	6,00%
Centeio integral	0,04%	Cereja	28,00%
Cevada integral	0,05%	Chicória	15,00%
Couve	8,00%	Couve-flor	0,05%
Dente-de-leão	16,00%	Ervilha tenra	1,35%
Espargo	2,00%	Espinafre	11,00%

⁹**Informativo:** “Citações: *As Frutas na Medicina Natural*”.

¹⁰**Informativo:** “Citações: *As Frutas na Medicina Natural*”, **Seção 4:** “Reações ácida e alcalina”, **Subseção 4.8:** “Alimentos alcalinizantes”.

Poder de alcalinização de alguns alimentos

Fava tenra	1,25%	Feijão verde	1,00%
Figo	5,00%	Funcho	10,00%
Groselha	27,00%	Laranja	50,00%
Lima	18,50%	Limão	75,00%
Mel	5,00%	Melão	20,00%
Milho integral	0,04%	Milho tenro	0,08%
Nabo	9,00%	Pepino	1,50%
Pêssego-branco	31,00%	Pêssego-amarelo	39,00%
Rabanete	15,00%	Salsa	2,00%
Soja tenra	0,90%	Tomate	39,00%
Uva	32,00%		

Alimentos acidificantes

“Citações: *As Frutas na Medicina Natural*”, Item 4.9¹¹:

Tabela fornecida pelo professor N. Capó com alimentos que produzem acidificação.

Poder de acidificação de alguns alimentos

Açúcar branco	36,00%	Azeite frito	54,00%
Doce de confeitaria	42,00%	Farinha branca	29,00%
Fava	45,00%	Feijão frito	56,00%
Feijão cozido	42,00%	Lentilha	35,00%
Manteiga de vaca	25,00%	Mostarda	39,00%
Ovo cru	20,00%	Ovo requeijado	24,00%
Ovo frito	45,00%	Pão branco	30,00%
Purê de legumes	39,00%	Queijo duro fermentado	82,00%
Queijo seco	71,00%	Sal comum	12,00%
Soja	53,00%		

1.3.3 Resumo

Em resumo, o meio alcalino é rico em hidroxilas (OH^-) e *rico em elétrons*¹². Os elétrons “movimentam” a química da vida. Do contrário, se o meio é ácido existem menos elétrons disponíveis e menos oxigênio. Pois, como *afirmou Warburg*¹³: “a falta de oxigênio e a acidez são as duas caras de uma mesma moeda”. O oxigênio tem afinidade com os elétrons e existe em maior quantidade no ambiente alcalino. A *acidez e a hipóxia*¹⁴, falta de oxigênio, obriga as células a se tornarem fermentadoras, e obter energia sem oxigênio. As células cancerosas fazem mais fermentação e menos respiração com oxigênio.

Por outro lado, os pedaços de moléculas orgânicas desfuncionais, chamados *radicais químicos livres*¹⁵, causam *doenças e danos*¹⁶ ao organismo. Estes *radicais químicos livres*¹⁷ são peças quebradas

¹¹**Informativo:** “Citações: *As Frutas na Medicina Natural*”, **Seção 4:** “Reações ácida e alcalina”, **Subseção 4.9:** “Alimentos acidificantes”.

¹²**Livro:** “Guia Prático da Cura Natural do Câncer”, **Capítulo 1:** “Nutrição Curativa de J. Budwig”, **Item 1.2:** “A pesquisa da Dra. Budwig”, **Parágrafo 11.**

¹³**Informativo:** “A Causa Primária do Câncer: Hipóxia e Acidose”, **Seção 2:** “Alimentos, acidez → hipóxia → câncer”, **Subseção 2.1:** “Afirmações de Warburg sobre o câncer”.

¹⁴**Informativo:** “A Causa Primária do Câncer: Hipóxia e Acidose”, **Seção 2:** “Alimentos, acidez → hipóxia → câncer”, **Subseção 2.2:** “Acidez e hipóxia → células fermentadoras → câncer”.

¹⁵**Livro:** “Diálogos ‘fique são’ (ficção) baseados no Livro de Urantia - Livro Dois”, **Capítulo 1:** “Medicina Integral e Nutricional”, **Item 1.4.1:** “Radicais químicos livres, acidez e hipóxia”.

¹⁶**Livro:** “A Revolução Antienvhecimento”, **Capítulo 2:** “Derrotando os Radicais Químicos Livres: O Segredo da Longevidade”, **Item 2.1:** “Doenças Causadas por Danos Impostos pelos Radicais Químicos Livres”.

¹⁷**Informativo:** “Alimentação Para Uma Vida Saudável de 120 Anos”, **Seção 5:** “Radicais químicos livres: peças quebradas do organismo”.

do organismo, eles são a falta de integridade do corpo no nível molecular. Estes radicais químicos desfuncionais são *inimigos da longevidade*¹⁸, eles “sequestram” os elétrons oxidando outras moléculas e gerando acidez. Concluímos que a acidez do organismo é um sintoma de degeneração, e que o **pH** alcalino é sinal de saúde e de riqueza de “elétrons animados” movimentando a vida no nível atômico-molecular.

¹⁸**Livro:** “A Revolução Antienvhecimento”, **Capítulo 2:** “Derrotando os Radicais Químicos Livres: O Segredo da Longevidade”, **Item 2.2:** “Radicais Químicos Livres: O Inimigo Mais Temível da Longevidade”.

Referências Bibliográficas

- [1] Nolfi, Kirstine - *“O Milagre dos Alimentos Vivos”*¹⁹.
- [2] Warburg, O. H., Burk, D. “The Prime Cause and Prevention of Cancer”, (English Translation), National Cancer Institute, Bethesda Maryland.

¹⁹**Informativo:** “O Milagre dos Alimentos Vivos”.