

ente por isso é muito importante ativamente desintoxicar o corpo.

10.1 Maneiras de desintoxicar o 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 precisamos saber. Em primeiro lugar, as toxinas são armazenadas principalmente nos tecidos gordurosos. Então sempre que estivermos planejando perder muito peso, temos que ter cuidado para desintoxicar o corpo, ao mesmo tempo. Desta forma, não iremos promover concentrações elevadas de toxinas em nossa corrente sanguínea. Segundo, o corpo tem algumas maneiras de se desintoxicar naturalmente. As toxinas podem ser liberadas através do suor, pelas fezes e pela urina. Mas se não estamos tratando adequadamente do corpo, é mais difícil para o organismo se livrar destas toxinas.

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

10.1.1 Suar 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 corpo excrete toxinas dos tecidos. A melhor maneira é usar a chamada sauna do Infra-Vermelho Distante (FIR, Far Infra-Red). Isto não só nos fará suar, mas também ajuda a reparar os tecidos mais rapidamente. Segundo o Dr. Tennant, isso também recarrega a “bateria” do corpo. Se mostrou que a sauna de infravermelho distante reduz tumores. Este tipo de sauna funciona imitando os raios curativos do sol. A luz do sol emite várias frequências de energia luminosa,

A Ciência da Prevenção e Cura Natural do Câncer

10 - Como Prevenir e Curar o Câncer: Regra Nº 3 - Desintoxicar o Corpo

Guia Científico de Cura Natural

Sumário

10 Desintoxicando o Corpo	163
10.1 Maneiras de desintoxicar o corpo	164
10.1.1 Suar regularmente	164
10.1.2 Beber muita água	166
10.1.3 Comer bastante fibras	167
10.1.4 Ter bastante vitaminas e minerais na dieta	168
10.1.5 Usar suplementos de desintoxicação comprovados	170
10.1.5.1 Zeólito (Ziolite)	170
10.1.5.2 Protandim	171
10.1.5.3 Prata coloidal de alta qualidade	171
10.1.5.4 Essiac	172
10.1.5.5 Poly MVA	173
10.2 Resumo	174

Capítulo 10

Como Prevenir e Curar o Câncer: Regra Nº 3 - Desintoxicar o Corpo

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

Aprendemos onde a maioria das toxinas ocorrem e como evitá-las. Este é um passo muito importante para manter o 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 não teremos que desintoxicar tanto para conseguir os mesmos resultados. Mas toxinas são realmente inevitáveis. **Mesmo se diminuamos a exposição, existem toxinas em todo o ambi-**

plantas chamados “glucosinolatos”. Vegetais crucíferos contêm mais glucosinolatos 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 esteja recebendo a fibra, você estará recebendo o benefício máximo dos nutrientes vegetais e minerais.

10.1.4 Ter bastante vitaminas e minerais na dieta

Muitas das vitaminas e minerais do 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 corpo de toxinas. Antioxidantes basicamente se sacrificam para que o 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 preparados 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

algumas são prejudiciais e outras são curativas. Muitos ouviram falar a respeito do raios-X e sabemos que não é bom. Muitos aspectos, do ultra violeta (UV) da luz solar, também podem ser prejudiciais. É por isso que as pessoas usam protetor solar. Por outro lado, muitos médicos e cientistas comprovaram cientificamente que o infravermelho distante acelera a regeneração dos tecidos.

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 o uso dos raios infravermelhos (FIR) do que sem o uso dele. O fluxo sanguíneo cutâneo e a 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. Isto indica o maior fator transformador de crescimento-beta1 (TGF-beta1) em feridas no grupo de pessoas expostas aos raios infravermelho (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 do FIR na cicatrização de feridas independente do fluxo sanguíneo e temperatura na pele” [2].

Então, quando se aquece o corpo, naturalmente aumenta-se o fluxo sanguíneo e a reparação da região aquecida. 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 mantinha a mesma temperatura. Eles também falam sobre os possíveis motivos pelos quais estas propriedades curativas do infravermelho estão acontecendo.

Saunas do infravermelho distante nos dá todos os raios benéficos do

sol sem os danos. É super benéfico, porque ajuda o corpo a desintoxicar. Mas também ajuda as células a se regenerarem. Se colocamos toda a alimentação correta para as células saudáveis, e matamos de fome as células cancerosas com uma dieta baixa em glicose, acrescentando a sauna de infravermelho distante, tudo isso irá aumentar grandemente a prevenção do câncer e efeitos curativos. A sauna de infravermelho distante vai aumentar o metabolismo do corpo em geral devido ao calor. Isto permite as células saudáveis se multiplicarem 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 de infravermelho também vai acelerar a atividade natural imune do corpo a se livrar do câncer ainda mais rápido.

De acordo com um estudo realizado por pesquisadores da Universidade Meiji, em Kawasaki no Japão, “WBH [Whole Body Hipertermia - Hipertermia do Corpo Inteiro] com FIR [Far Infra-Red - Infravermelho Distante], ... inibiu fortemente o crescimento do tumor, sem efeitos colaterais deletérios” [3]. 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-câncer da terapia do infravermelho distante em outros estudos que eles realizaram.

10.1.2 Beber muita água

Devemos nos certificar de beber muita água para que nunca estejamos desidratados. A água de coco também é uma ótima bebida para

ajudar a repor os minerais que as células precisam para funcionar corretamente. Se estamos constantemente suando muito e bebendo muita água, também precisamos ter certeza de que estamos obtendo bastante potássio e sódio. A maioria das pessoas obtém bastante sódio, mas o potássio é extremamente importante e não tão facilmente adquirido. A melhor maneira é tomar um suplemento mineral “verdadeiramente quelatado”, que discutiremos na seção 11.2.1 do capítulo 11. Existem muitas fontes alimentares de potássio, mas uma das melhores é o espinafre. Com o espinafre, podemos obter o potássio sem o aumento da glicose no sangue que iríamos ter de outros alimentos com potássio, como banana e batata. Seja através de alimentos ou suplementos, devemos nos certificar de obter minerais suficientes na dieta se estivermos suando muito.

10.1.3 Comer bastante fibras

Devemos nos certificar de obter fibras suficiente na dieta. A fibra atua como uma esponja que puxa toxinas do sistema digestivo. Se a fibra vem de vegetais de folhas verdes, podemos comer o quanto quisermos sem ganhar peso e sem aumentar muito o açúcar no sangue. Se estamos nos exercitando muito, obter tanta fibra quanto possível é especialmente importante. Se não, podemos sobrecarregar o sangue com toxinas caso comecemos a queimar muita gordura. **Mas devemos nos certificar de tomar os suplementos com refeições com muita proteína e gordura boa.** Um pouco de fibra é ok, mas tomar suplementos com uma refeição muito rica em fibras pode impedir a absorção do suplemento.

Uma das melhores maneiras de obter a fibra é através de vegetais crucíferos. Isto inclui coisas como brócolis, couve, repolho, couve-flor e couve. Esses vegetais também demonstraram ter propriedades anti-câncer. Um dos mecanismos mais importantes de prevenção do câncer estudados por pesquisadores envolvem uma família de nutrientes de

em nosso site. A empresa Results RNA é muito respeitada. Muitos M.D.'s estão agora usando seus produtos, e eles têm exames laboratoriais para apoiar estes produtos. Esses testes provaram que a sua forma especializada de prata coloidal é muito eficaz. Este suplemento tem se mostrado capaz de destruir muito rapidamente algumas das bactérias mais resistentes aos antibióticos. 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.

10.1.5.4 Essiac

Essiac é uma formulação à base de plantas que tem sido utilizada para tratamento de câncer 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 se mostrado eficaz contra o câncer pelo 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 com o uso de Essiac em meus pacientes . . . Resultados notavelmente benéficos foram obtidos mesmo nos casos no ‘fim da estrada’, onde o Essiac provou ser capaz de prolongar a vida e a ‘qualidade’ daquela vida.”

Para qualquer pessoa que já tem câncer, este suplemento é uma escolha muito boa.

pode impedir a absorção desses minerais. Mas a Castanha do Brasil é uma das maneiras mais fáceis e melhores de obter o selênio diário e é altamente recomendada. O suplemento mineral que recomendamos no Capítulo 16, também é outra maneira ótima de obter os minerais como o selênio. Este suplemento contém a formulação mineral mais avançada disponível; isto permite que o corpo obtenha absorção máxima.

Há também muitos antioxidantes que ajudam o corpo a desintoxicar. Por exemplo, a vitamina C puxa chumbo para fora do 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 [1]. 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 muito alta. Tomar altas doses desse tipo de vitamina C pode causar diarreia.

Se só temos acesso à formas comuns de vitamina C, devemos começar a aumentar a dosagem lentamente e assim que começarmos a nos sentir anormal no estômago, diminuimos a dosagem um pouco. Isto nos dará uma idéia de quanta vitamina C conseguimos tomar. Comer uma variedade de frutas e vegetais, também ajudará 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 vitaminas através de vegetais é muito melhor do que frutas, devido a todo o açúcar contido nos frutos. Isto é especialmente importante quando estiver se tentando prevenir e curar o câncer.

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.

10.1.5 Usar suplementos de desintoxicação comprovados

Há também muitos suplementos que nos ajudarão a desintoxicar o 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 corpo.

10.1.5.1 Zeólito (Zeolite)

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 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 no corpo. Zeolite é uma das melhores maneiras de desintoxicar o corpo.

10.1.5.2 Protandim

Nós já falamos sobre um suplemento muito avançado chamado Protandim. Este é um dos meios mais poderosos de aumentar os antioxidantes do organismo. Isso permite que o corpo se desintoxique. **Mas ele só deve ser usado para prevenção de câncer, não se você já tem câncer.** Consulte a seção 11.2.4 sobre o Protandim.

10.1.5.3 Prata coloidal de alta qualidade

A maioria das pessoas não sabem que a pessoa mediana carrega infecções em baixos níveis virais em várias partes do corpo, como você aprendeu no Capítulo 6. Estas infecções em baixo nível de manifestação, podem fazer os tecidos do corpo reterem 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

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

Fórmula caseira para Essiac

- 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

10.1.5.5 Poly MVA

Para qualquer pessoa que já tem câncer, Poly MVA é um suplemento muito poderoso que deve ser considerado. **Na verdade, este pode ser o suplemento anti-câncer 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 na seção 15.4.5 do capítulo 15. 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.

10.2 Resumo

- Desintoxicar o organismo de metais pesados, toxinas, pesticidas, e infecções virais em baixo nível de manifestação, é uma parte muito importante de cura e prevenção do câncer.
- Evitar as toxinas, tanto quanto possível é o primeiro passo para a desintoxicação. Parar de fumar reduzirá a 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 tecidos gordurosos.
- O 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 corpo.
- Suar regularmente é muito importante para a desintoxicação. Isso pode ser feito através do exercício regular ou sauna. A sauna de infravermelho é uma das melhores maneiras de fazer isso. Pesquisadores no Japão mostraram que a sauna de infravermelho aumenta a regeneração dos tecidos e também é eficaz para inibir o crescimento tumoral.
- 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 as fibras se conectam às toxinas. **Mas certifique-se de tomar os 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 antioxidantes também são muito importantes para a prevenção do câncer.

Referências Bibliográficas

- [1] 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.
- [2] 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.
- [3] 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.

