

12.1 Influência dos alimentos no pH

A Ciência da Prevenção e Cura Natural do Câncer

12 - Como Prevenir e Curar o Câncer: Regra Nº 5 - Mantendo pH Adequado, Voltagem Elétrica e Dinâmica Energética

Guia Científico de Cura Natural

A principal preocupação sobre o pH é que o corpo pode se tornar muito ácido. Isso ocorre devido aos alimentos que comemos. Aqui está uma tabela de alimentos, e como eles afetam o pH. Uma vez que se sabe o pH do corpo usando uma tira de teste de saliva, podemos escolher os alimentos que equilibram o pH com este gráfico. A maioria das pessoas estão com os fluidos corporais mais ácidos, por isso seria importante escolher mais os alimentos alcalinizantes das tabelas que se seguem. Feito isso podemos usar as tiras de pH para acompanhar o progresso.

Sumário

12 Mantendo pH Adequado	195
12.1 Influência dos alimentos no pH	196
12.2 O pH do sangue e dos tecidos	199
12.3 Bioeletricidade segundo Dr. Tennant	200
12.3.1 Voltagem e pH da célula	200
12.3.2 Doenças, pH ácido, baixa voltagem, resistência e energia bio-elétrica nos tecidos do corpo	205
12.3.3 Teorias complementares dos Doutores Tennant, Warburg e Peskin	206
12.4 Enfoque multidisciplinar das doenças	206
12.4.1 Sugestões para melhora da saúde	207
12.4.1.1 Sono e práticas anti-estresse	208
12.4.1.2 Exercício simples de relaxamento	209
12.5 Resumo	210

Capítulo 12

Como Prevenir e Curar o Câncer: 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 idéia tem sido muito popular nos últimos anos. Mas poucas pessoas realmente entendem o que isso significa. O equilíbrio do pH do 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 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.

12.3 Bioeletricidade segundo Dr. Tennant

Muitas das pessoas que promovem o equilíbrio do pH não sabem disso, mas na verdade o pH indica o negativo da potência matemática da concentração de íons de hidrogênio em uma solução aquosa. Alguns médicos observam a relação do pH com a voltagem das células. Este conceito foi introduzido pelo Dr. Jerry Tennant, que é um M.D. mundialmente famoso. Ele também é um N.D. (Médico Naturopata) e um M.D. (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 atacando 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.

12.3.1 Voltagem e pH da célula

Dr. Tennant diz que o “pH” é uma medida que se relaciona à quantidade de “tensão elétrica” em uma solução. Isto é

Gráfico de Equilíbrio do pH

Categoria de Comida	Menos Ácido	Ácido	Mais Ácido
ADOÇANTES	Mel Processado, Melaço	Açúcar Branco, Açúcar Mascavo	Adoçantes, Aspartame
FRUTAS	Ameixas, Sucos de Frutas Processados	Ginjas, rui-barbo	Amoras, Uva-do-Monte, Ameixas
GRÃOS VEGETAIS LEGUMES	Espinafre Cozido, Feijão, Vagem, Feijão Catarino	Batata (sem pele), Feijão Pinto, Feijão Branco, Feijão de Lima	Chocolate
CASTANHAS SEMEN- TES	Sementes de Abóbora, Sementes de Girassol	Nozes Pecan, Caju	Amendoins, Nozes
ÓLEOS	Óleo de milho	-	-
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
OVOS LEITE	Ovos, Manteiga, Iogurte Buttermilk, Queijo Cottage	Leite Cru	Queijo, Leite Homogeneizado, Sorvete
BEBIDAS	Chá	Café	Cerveja, Refrigerantes

Categoria de Comida	Mais Alcalino	Alcalino	Menos Alcalino
ADOÇANTES	Stevia	Xarope de bordo, xarope de arroz	Mel Cru, Açúcar Cru
FRUTAS	Limões, Melancia, Limas, Toranja, Mangas, Mamões	Tâmaras, Figos, Melões, Uvas, Papaia, Kiwi, Mirtilos, Maças, Peras, Passas de uvas	Laranjas, Bananas, Cerejas, Abacaxi, Pêssegos, Abacate
GRÃOS VEGETAIS LEGUMES	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
CASTANHAS SEMENTES	-	Amêndoas	Castanhas
ÓLEOS	Azeite	Óleo de Linhaça	Óleo de Canola
GRÃOS CEREAIS	-	-	Amaranto, Milheto, Arroz Selvagem, Quinoa
CARNES	-	-	-
OVOS LEITE	-	Leite Materno	Queijo de Soja, Leite de Soja, Queijo de Cabra, Soro de Leite
BEBIDAS	Chás de Ervas, Água de Limão	Chá Verde	Chá de Gengibre

12.2 O pH do sangue e dos tecidos

Um equívoco comum é achar que a ingestão de determinados alimentos provoca uma mudança no pH do sangue. Isto não é realmente correto. O corpo faz todo o possível para manter o pH do sangue entre 7,3 e 7,4 constantemente. O sangue apenas muda se estivermos muito doentes. Coisas que farão com que o pH do 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 pH, ou está doente demais para equilibrá-lo, ou perdeu a vitalidade devido ao excesso de certas drogas e produtos químicos.

A menos que se tenha um desses problemas graves de saúde, a questão da acidez não está no sangue. A acidez em excesso nos tecidos em geral, que é o problema. Isto pode ser facilmente medido testando o pH da saliva. Testar a urina também vai mostrar quanto trabalho o corpo está fazendo para manter o pH em equilíbrio.

Como você aprendeu anteriormente, consumo excessivo de álcool, ou mesmo aspirina pode provocar mudanças no pH do próprio sangue. Isso acontece porque ácido em excesso é criado e o corpo não consegue neutralizá-lo rapidamente o suficiente. Mas mesmo quando se toma quantidades normais destas substâncias, o corpo ainda tem que neutralizar este ácido.

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

pH da Célula	Voltagem da Célula	Sintomas
Doador de Elétrons	-40	
	-35	
	-30	
	-25	Voltagem de
	-20	Funcionamento
	-15	Cansado
	-10	Doente
	-5	Falência de órgãos
Roubador de Elétrons	0	Mudança de Polaridade
	5	Dor
	10	Diminuição de Oxigênio
	15	Infecções Virais
	20	Infecções Bacterianas
	25	Infecções Fúngicas
	30	Danos ao DNA = Câncer
	35	Mais de 30 = Câncer
	40	
	45	
	50	
	55	
60		
65		



Figura 12.1: Dr. Jerry Tennant

um esboço do que estes números significam. Aqui está uma tabela mostrando como o pH da saliva relaciona-se a tensão corporal e como isso afeta o organismo.

Os Valores são Aproximados

Nakatani	Voltagem da Célula	pH da Célula	pH da Saliva
210	-105	8,84	8,04
200	-100	8,75	7,95
190	-95	8,66	7,86
180	-90	8,58	7,78
170	-85	8,49	7,69
160	-80	8,40	7,60
150	-75	8,31	7,51
140	-70	8,23	7,43
130	-65	8,14	7,34
120	-60	8,05	7,25
110	-55	7,96	7,16
100	-50	7,88	7,08
90	-45	7,79	6,99

pH da Célula	Voltagem da Célula	Sintomas
Viruses	-105	Sintomas de Cura
Bacteria	-100	
Fungo	-95	
Células cancerosas morrem com pH entre 7,8 - 8,8	-90	
	-85	
	-80	
	-75	
	-70	
	-65	
	-60	
	-55	Dor de Cabeça Maçante
Cicatrização	-50	
Normal	-45	

Os Valores são Aproximados

Nakatani	Voltagem da Célula	pH da Célula	pH da Saliva
80	-40	7,70	6,90
70	-35	7,61	6,81
60	-30	7,53	6,73
50	-25	7,44	6,64
40	-20	7,35	6,55
30	-15	7,26	6,46
20	-10	7,18	6,38
10	-5	7,09	6,29
0	0	7,00	6,20
	5	6,91	6,11
	10	6,83	6,03
	15	6,74	5,94
	20	6,65	5,85
	25	6,56	5,76
	30	6,48	5,68
	35	6,39	5,59
	40	6,30	5,50
	45	6,21	5,41
	50	6,13	5,33
	55	6,04	5,24
	60	5,95	5,15
	65	5,86	5,06

Também é importante **obter todos os nutrientes do 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 voltagem. Tomar um banho de chuveiro também irá aumentar a voltagem por causa da água em movimento. Mas tomar um banho de banheira pode drenar um pouco de 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 pH equilibrado é uma das coisas mais importantes.

12.4.1.1 Sono e práticas anti-estresse

A mente e espírito também estão relacionados com a voltagem. Coisas como o medo e a ansiedade podem fazer com que o corpo perca voltagem. Nós já falamos sobre a conexão entre a mente e sistema imunológico. A voltagem do corpo é a melhor explicação de como isso funciona. Além de uma boa noite de sono, é muito importante ter tempo para relaxar o corpo e os 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 fazem o nervo Vago do corpo se ativar. Mas há outras maneiras de fazer isso. Você também pode simplesmente assistir o pôr do sol enquanto respira profundamente para limpar a mente, ou dar um passeio agradável e relaxante. Qualquer coisa que seja agradável e re-

12.3.2 Doenças, pH ácido, baixa voltagem, resistência e energia bio-elétrica nos tecidos do corpo

Corpo precisa de energia bio-elétrica assim como de matérias-primas corretas para funcionar adequadamente. Quando alguém 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 organismo repara a lesão, os tecidos voltam a apresentar a “voltagem” normal. Quando se tem uma doença crônica em uma determinada parte do corpo, normalmente há “baixa tensão” neste lugar. Devido a isso, o corpo não consegue funcionar corretamente. A doença crônica sempre caracteriza-se pela “baixa voltagem”. Assim o 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 corpo muda o tempo todo, dependendo do que está acontecendo. Isto inclui o que se está fazendo, os níveis de estresse, o quanto se pratica exercícios, como se dorme, o que se come e como se sente mentalmente e emocionalmente. O que o Dr. Tennant descobriu é que quando se pega uma pneumonia facilmente por exemplo, ele pode usar um instrumento para medir a resistência elétrica de uma área relacionada ao pulmão. Essa pessoa adoentada sempre apresentará baixa voltagem. Ele descobriu este sintoma de forma consistente em várias doenças crônicas de tipos diferentes. **Segundo ele, o câncer acontece em condições de voltagem extremamente baixa, que também significa pH muito ácido. Fluidos corporais ácidos têm menos oxigênio, o que pode promover o câncer. As células cancerosas também produzem mais resíduos ácidos tornando a situação ainda pior.**

12.3.3 Teorias complementares dos Doutores Tennant, Warburg e Peskin

A teoria do Dr. Tennant na verdade complementa o trabalho do Dr. Warburg e do Prof. Peskin. **O pH de uma determinada área lhe dirá quanto oxigênio pode ser dissolvido nos líquidos desta área do corpo. Mas, a saúde da membrana 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 O₂ do lado de fora, ou muito pouco no interior devido à gorduras danificadas.** Quanto mais oxigênio há do lado de fora, mais a célula pode tolerar gorduras danificadas na membrana celular. Quanto melhor a membrana celular, melhor as 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 das células.

12.4 Enfoque multidisciplinar das doenças

Esta teoria, de voltagem e do pH, também ajuda a explicar **por que se desenvolve câncer em uma parte do corpo, mas não em outra.** A voltagem está constantemente mudando. Mas se a voltagem estiver baixa, algumas partes do corpo serão constantemente negligenciadas para priorizar outras partes. Ao longo do tempo isto pode criar condições para o crescimento do câncer. Essa teoria também explica por que o câncer pode ocorrer após uma experiência traumática emocional. As emoções e mente estão intimamente ligadas com a voltagem do corpo. Altos níveis de estresse, traumas, e o

medo podem todos fazer a voltagem a cair. Esta queda de voltagem pode acontecer em algumas partes do corpo e não em outras. Este é o motivo de pacientes com a doença de Reynaud, terem extrema frieza em suas mãos, o que muitas vezes é ativado pelo estresse. Nestes pacientes, os narizes e línguas às vezes podem se tornar frios também, mas o resto do corpo permanecerá em temperatura normal. Este é um exemplo de mudanças de temperatura e 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 organismo depende da física do corpo. Se você discutir biologia até uma certa profundidade, o biólogo irá lhe dizer para falar com um químico. Isto é assim 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 corpo é baseada na bio-eletricidade e sinais bio-elétricos.

12.4.1 Sugestões para melhora da saúde

Devido a isso, é importante manter a voltagem do corpo alta. Quando o corpo é mais alcalino, a tensão será maior. Se comemos alimentos que causam acidez, é importante equilibrar a dieta com os alimentos alcalinizantes ou água alcalina. Use as tiras de pH para acompanhar o equilíbrio testando o pH da 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 na atividade bioquímica da tireóide e esta glândula controla o metabolismo e “tensão” do corpo.

- Ter sono profundo regular também é muito importante para a voltagem.
- Tirar tempo para relaxar a mente também é muito importante para manter a voltagem. A chave é estimular o nervo vago no organismo e isso pode ser feito de várias maneiras.

laxante está bom. Mas você não deve assistir a um filme de ação para relaxar, por exemplo. Isso fará com que o corpo entre em modo de estresse devido a ação. Uma conversa agradável com amigos também ajuda, mas não um debate intenso. O fundamental é que você esteja relaxado.

12.4.1.2 Exercício simples de relaxamento

Aqui vai um exercício simples que você pode tentar para estimular o nervo Vago. Isto ajudará a criar um relaxamento profundo na 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 língua para acionar uma resposta vagal hiper-relaxante.
- Relaxando as mãos, língua e pés.

Quando se pratica este tipo de estimulação do nervo Vago de relaxamento, consegue-se diminuir a inflamação e o estresse oxidativo do corpo. Isso também irá ajudar a manter a voltagem do corpo para que ela possa ser usada para curar, e obter nutrientes dos alimentos. Esses métodos irão ajudar-nos a ser mais relaxados, para que possamos adormecer com mais facilidade. Muitas pessoas não sabem como relaxar, por isso elas não dormem bem. Algumas pessoas só conseguem ir dormir quando estão totalmente esgotadas. O corpo se repara na noite. Então, se você consegue dormir antes que esteja totalmente exausto, o corpo terá mais voltagem para uma cicatrização mais rápida. Fazer estes exercícios de relaxamento irá ajudar a acalmar a mente para que

se possa adormecer facilmente. Isso ajudará a aumentar a voltagem no corpo.

12.5 Resumo

- 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 corpo, elas estão falando sobre o pH dos tecidos e fluidos corporais, que são facilmente avaliados usando uma tira de pH para testar a saliva. Testar a urina também irá nos mostrar o quanto o corpo está trabalhando para equilibrar o pH.
- A maioria das pessoas são “muito ácidas”, poucas pessoas são alcalinas.
- Os alimentos que você ingere e os medicamentos que você toma podem todos afetar o equilíbrio do 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 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 células. Se a voltagem fica muito baixa, o oxigênio fica muito baixo e câncer pode se desenvolver.
- A oxigenação de uma célula depende de duas coisas principais. Primeiro é a saúde das gorduras na membrana 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 mente e emoções também podem afetar os níveis de voltagem e equilíbrio da voltagem do 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 no corpo. Para a maioria das pessoas, isso significa que elas devem alcalinizar o organismo.
- O corpo também precisa dos nutrientes corretos, juntamente com a voltagem correta. É melhor ter todos os nutrientes simultaneamente para serem utilizados pelo corpo. O iodo também é muito importante, pois ajuda a regular a voltagem total do corpo através da tireóide.
- Há outras maneiras de aumentar a voltagem. Caminhando ao ar livre, andar descalço na areia, e tomar sol são ótimas maneiras. Água em movimento também aumenta a voltagem. Tomar um banho de chuveiro irá aumentar a tensão, tomar um banho de banheira irá reduzi-la. Ar em movimento também pode diminuir a voltagem. Um exemplo disso é se expor ao vento.