

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 os próprios alimentos. Dessa forma, podemos controlar exatamente como eles são preparados.

17.2 Coma vegetais saudáveis

Coma tão simples quanto possível. Cozinhe as 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 vegetais** antes de cozinhar ou comer. Além disso, para maximizar a ingestão de vitaminas, cozinhe os legumes levemente. Cozinhar em excesso pode destruir muitos dos nutrientes benéficos nos vegetais.

17.3 Reduza ingestão de carboidratos

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

A Ciência da Prevenção e Cura Natural do Câncer

17 - O Que Eu Faço se Não Encontrar Alimentos Orgânicos?

Guia Científico de Cura Natural

Sumário

17 Não Encontro Alimentos Orgânicos	275
17.1 Evite açúcar e gorduras trans	275
17.2 Coma vegetais saudáveis	276
17.3 Reduza ingestão de carboidratos	276
17.4 Mantenha o pH equilibrado	277
17.5 Obtenha suplementos se necessário	278
17.6 Cultive alimentos saudáveis	278
17.7 Ovos rotulados como “orgânicos”	279
17.8 Conclusão	279

Capítulo 17

O Que Eu Faço se 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 agricultores locais. Deixe eles saberem 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 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.

17.1 Evite açúcar e gorduras trans

Qualquer pessoa pode evitar açúcar e gorduras trans/ hidrogenadas. Esta é uma das coisas principais em uma dieta anti-câncer

mentos ruins e controlar a 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.

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 precisar. 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.**

17.4 Mantenha o pH equilibrado

Certifique-se de manter o pH em equilíbrio. Você pode comprar tiras de teste de pH pela Internet muito facilmente. Isso permitirá você ajustar a dieta apropriadamente. Se os tecidos e fluidos do corpo estão muito ácidos, 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 pH é uma das coisas mais importantes que podemos fazer, e é muito fácil.

17.5 Obtenha suplementos se necessário

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 ingestão de toxinas, cria desequilíbrio das proporções de ácidos graxos, e reduz a 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 é o Poly-MVA**. Este suplemento é muito poderoso, especialmente para pessoas que já têm câncer. 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 câncer, você ainda pode tomar Poly-MVA, mas você não precisa tomar tanto. Mas lembre-se, a alimentação em geral ainda é muito importante. Portanto, você ainda deve obter óleos Ômega 6/3, vitaminas e suplementos minerais na dieta. E lembre-se, a qualidade da alimentação é muito importante. Um suplemento de baixa qualidade pode causar mais danos do que benefícios.

17.6 Cultive alimentos saudáveis

Tente encontrar um fazendeiro local, ou cultive um pouco de sua própria comida. Algumas pessoas podem viver perto de um agricultor, ou tem terra onde eles possam cultivar 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.

17.7 Ovos rotulados como “orgânicos”

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 “ao ar livre”, embora sejam. Você deve sempre examinar de onde a comida vem e como ela é produzida. 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.

17.8 Conclusão

Assim você pode ver que ainda existem muitas opções para você. Algumas das técnicas anticâncer mais importantes envolvem **evitar ali-**