

1.3.2.1	Poder de alcalinização e acidificação de alguns alimentos	18
1.3.3	Resumo	20
2	Dr. Warburg, Oncologista Genial	23
2.1	Warburg: médico, bioquímico e cientista	24
2.1.1	Warburg, Meyerhof, Theorell e Krebs: quatro prêmios Nobel do mesmo laboratório!	25
2.2	Conflitos entre ciência e política	27
2.2.1	Hans Krebs defende Otto Warburg	28
2.3	A bioquímica das células cancerosas	29
2.3.1	A simplicidade da explicação do Dr. Warburg sobre a causa do câncer	29
2.4	Dr. Burk do Instituto Nacional do Câncer	30
2.5	Resumo	31
3	A Principal Causa do Câncer	33
3.1	Menos oxigênio e câncer	34
3.2	Mais fermentação e câncer	35
3.3	Células indiferenciadas e câncer	36
3.4	Células pré-cancerosas e cancerosas	37
3.5	Princípios da cura natural do câncer	39
3.6	Causas secundárias do câncer	41
3.7	Resumo	42
4	Idéias de Warburg Comprovadas	45

A Ciência da Prevenção e Cura Natural do Câncer

Guia Científico de Cura Natural

Sumário

0	Preliminares	1
0.1	Capa	1
0.2	Índice original	1
0.3	Alerta ao leitor	4
0.4	Sobre este livro e como usá-lo	4
1	O Câncer Pode Ser Curado	7
1.1	As causas do câncer	8
1.2	Como prevenir e curar o câncer	8
1.3	Radicais químicos livres e acidez	9
1.3.1	Radicais químicos e envelhecimento	10
1.3.1.1	Radicais químicos livres: o inimigo mais temível da longevidade	10
1.3.1.2	Peças quebradas do organismo	13
1.3.1.3	Diálogo sobre os radicais químicos livres	16
1.3.2	Definição científica do pH	17

9.2.1	Açúcar, farinhas processadas e estresse oxidativo	143
9.2.2	Alergias alimentares e inflamação	143
9.2.3	Inflamação, doenças auto-imunes e medicina funcional	144
9.3	Cândida e infecções de fungos	145
9.3.1	As células do câncer fermentam como os fungos	146
9.4	Oxidação e radicais químicos livres	147
9.5	Mitocôndrias, toxinas e oxidação	148
9.5.1	Toxinas: mercúrio, poluição, cigarro, etc. → estresse oxidativo: “ferrugem orgânica”	149
9.6	Eliminando as fontes de toxinas	150
9.6.1	Evitar fazer exercícios em áreas poluídas	150
9.6.2	Usar produtos de limpeza não-tóxicos	150
9.6.2.1	Desengraxante natural	151
9.6.2.2	Limpador de vidro natural	152
9.6.2.3	Perfume natural	152
9.6.2.4	Limpador de banheiro natural	153
9.6.2.5	Desinfetante natural	153
9.6.3	Evitar produtos com plástico barato	154
9.6.4	Beber sempre água filtrada	155
9.6.5	Materiais tóxicos	157
9.7	Equilíbrio neste “mundo tóxico”	159
9.8	Resumo	160
10	Desintoxicando o Corpo	163

4.1	Indução de câncer por baixa oxigenação	45
4.2	Tumores sensíveis ao tétano	46
4.3	Maior oxigenação → curas de câncer	47
4.4	Quantificação do “metabolismo do câncer”	49
4.5	Empresas farmacêuticas sem ética	51
4.6	Resumo	51
5	Erros Contra Warburg	53
5.1	Câncer, fermentação e ácido láctico	56
5.2	Resumo	59
6	Causas Secundárias do Câncer	61
6.1	Hipóxia é a causa primária do câncer	62
6.2	Os vírus não são o principal cancerígeno	63
6.2.1	Vacinas não combatem o câncer	63
6.2.2	Manipulação do “complexo farmacêutico”	65
6.2.3	Empresas farmacêuticas corrompendo a ciência médica	66
6.3	Infecções: causa secundária do câncer	68
6.4	Tecidos infectados retêm mais toxinas	69
6.5	Fumo: causa secundária do câncer	71
6.6	A exposição tóxica	73
6.6.1	Metais pesado, mercúrio e câncer	75
6.7	Açúcar, carboidratos, e câncer	77

6.7.1	O câncer se alimenta de açúcar e tem mais receptores de insulina	77	8.2.3	Altas temperaturas provocam a danificação dos óleos	118
6.7.2	Carboidratos simples e complexos alimentam o câncer	79	8.2.4	Alimentação saudável para corrigir a composição de gordura corporal	119
6.7.3	Doce demais “engrossa” o sangue, diminui o fluxo e a oxigenação	81	8.3	Gorduras e óleos na alimentação	121
6.8	Gorduras ruins e gorduras boas	85	8.3.1	Óleos fundacionais das sementes de linhaça e óleos derivados vindos dos peixes	122
6.8.1	Gorduras boas: ácidos graxos essenciais	86	8.3.2	A importância dos óleos obtidos de sementes prensadas a frio	122
6.8.2	Os lipídios [gorduras] fazem parte das membranas celulares e afetam a transferência de oxigênio	87	8.3.3	As percentagens aconselhadas de Ômega 6 e Ômega 3	123
6.8.3	Gorduras trans causadoras de câncer	88	8.3.4	Óleos de coco natural	124
6.8.4	Os bem-feitores óleos Ômega 6 e Ômega 3	90	8.3.5	Óleo de cártamo e de girassol	124
6.9	Resumo	93	8.3.6	Azeite	125
7	Balanco Orgânico do Corpo	101	8.3.7	Óleos comerciais, frituras e gordura trans	125
7.1	Estresse, inflamação e câncer	101	8.3.8	Óleo de canola	126
7.2	Má nutrição, toxinas e estresse	103	8.4	Pesquisas manipuladas e doenças	127
7.2.1	Suplementar a saúde, e permanecer sob o limite!	104	8.4.1	Informação manipulada para apoiar drogas farmacêuticas	128
7.3	Resumo	107	8.4.2	O mito do colesterol e o “Estudo dos Sete Países”	128
8	Ingerindo “Gorduras Boas”	109	8.5	Resumo	135
8.1	Lipídios (gorduras) e membrana celular	110	9	Reduzindo Inflamação e Oxidação	141
8.2	Gorduras boas e ruins	111	9.1	Conexão entre câncer e inflamação	142
8.2.1	Ômega 3 e Ômega 6 nos óleos das sementes	112	9.1.1	Falta de oxigênio causa câncer	142
8.2.2	Ácidos graxos essenciais no corpo	117	9.2	Alimentação e câncer	143

14.1.3	Regra nº 3: Comer os carboidratos corretos e no momento certo	233	10.1	Maneiras de desintoxicar o corpo	164
14.1.4	Regra nº 4: Otimizar a água que você bebe	234	10.1.1	Suar regularmente	164
	14.1.4.1 Máquinas ionizadoras e alcalinizadoras de água	236	10.1.2	Beber muita água	166
14.2	Dietas anti-câncer comprovadas	237	10.1.3	Comer bastante fibras	167
14.2.1	A dieta Gerson	238	10.1.4	Ter bastante vitaminas e minerais na dieta	168
	14.2.1.1 Sucos veganos que promovem um pH alcalino no corpo	240	10.1.5	Usar suplementos de desintoxicação comprovados	170
14.2.2	A dieta Budwig	241	10.1.5.1	Zeólito (Ziolite)	170
14.2.3	A dieta Peskin	243	10.1.5.2	Protandim	171
14.2.4	Coisas que estas dietas comprovadas não consideram	245	10.1.5.3	Prata coloidal de alta qualidade	171
14.2.5	Combinando o melhor das dietas comprovadas	248	10.1.5.4	Essiac	172
14.3	Resumo	254	10.1.5.5	Poly MVA	173
15	Decidindo Sobre a Quimioterapia	257	10.2	Resumo	174
15.1	Perigos da cirurgia de câncer	257	11	Obtendo Vitaminas e Minerais	177
15.2	Perigos da quimioterapia	259	11.1	Nutrientes nos alimentos e sucos	177
15.3	Como “matar de fome” o câncer	260	11.2	Suplementos vitamínicos e minerais	179
	15.3.1 Obtendo a energia celular das proteínas e gorduras boas	261	11.2.1	Minerais “quelados” biodisponíveis	179
15.4	Terapias alternativas do câncer	261	11.2.2	Quantidades recomendadas de diversos minerais	181
	15.4.1 Suplemento AHCC e sauna de infra-vermelho	262	11.2.3	Absorção dos minerais em combinações diversas de alimentos e suplementos	181
	15.4.2 Câmara de oxigênio hiperbárico	262	11.2.4	Suplemento preventivo Protandim e superóxido dimutase “SOD”	182
			11.2.5	Suplemento multivitamínico Alive baseado em alimentos orgânicos	184
			11.2.5.1	A importância do Iodo na dieta	186

11.2.5.2	Doses diárias ideais de vitaminas e mi- nerais	187
11.3	Resumo	193
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	Votagem 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
13	Fazendo Exercícios Leves	213
13.1	Exercícios e circulação sanguínea	214
13.1.1	Exercícios leves e os de atletas	214
13.2	Exercícios na medida certa	216
13.2.1	Exercícios mais intensos, transpiração e desin- toxicação	217
13.2.2	Princípios dos exercícios leves de aquecimento	217

13.3	Resumo	218
14	Mantendo uma Dieta Anti-Câncer	219
14.1	Regras da alimentação anticâncer	219
14.1.1	Regra nº 1: Evite alimentos processados e “adulterados” tanto quanto possível	220
14.1.1.1	Gorduras processadas	221
14.1.1.2	Carnes processadas / convencionais e peixes cultivados	221
14.1.1.3	Carnes e safras geneticamente modifi- cadas	225
14.1.1.4	Aipo geneticamente modificado e pro- blemas de pele	226
14.1.1.5	Tomates geneticamente modificados re- cusado por ratos	227
14.1.1.6	Milho geneticamente modificado e pro- blemas de fígado e rim	227
14.1.1.7	Soja, algodão e milho geneticamente modificados, morte de animais e câncer	228
14.1.1.8	Por que as organizações governamen- tais permitem este envenenamento lento da população?	229
14.1.1.9	Farinhas processadas, alixana e diabetes	230
14.1.2	Regra nº 2: Coma alimentos orgânicos, tanto quanto possível	231
14.1.2.1	Contaminação com pesticidas em dife- rentes alimentos	231

20.9 Pressão sobre os médicos	327
20.10Corrupção na indústria médica	328
20.11Limitações dos “padrões de cuidado”	329
20.12Conclusão das autoras benfeitoras	330
20.13Bibliografia	330

15.4.3 Fazendo a terapia convencional apoiada pelas terapias naturais	263
15.4.4 Desinformação entre os médicos a respeito das terapias naturais	265
15.4.5 PolyMVA: quimioterapia natural segura e não tóxica	266
15.5 Resumo	267

16 Suplementos e Nutracêuticos 271

16.1 Nutracêuticos	271
16.2 Suplementos	273

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

18 Fumar e Câncer 281

18.1 Fumar não tem que resultar em câncer	283
18.2 Resumo	287

19 Genética Não é a Causa do Câncer	289
19.1 Aumento do câncer (100 anos): 3% → 40%	290
19.2 Cientistas negam câncer genético	292
19.3 Terapias genéticas?	293
19.3.1 Epigenética	294
19.4 Interesses financeiros na biotecnologia	297
19.5 Resumo	298
20 Para as Pessoas Célicas	301
20.1 Mentiras da indústria farmacêutica	301
20.1.1 A busca do lucro das patentes de drogas farmacêuticas	302
20.1.2 As vezes é melhor o medicamento antigo de domínio público	303
20.1.3 O “marketing educacional” dos vendedores de drogas farmacêuticas	304
20.2 Drogas farmacêuticas iatrogênicas	306
20.2.1 Avandia → ataques cardíacos; Fosamax, Actonel e Boniva → osteoporose	306
20.2.2 Drogas farmacêuticas mais antigas têm efeitos secundários mais conhecidos	307
20.2.3 A droga Vioxx pode ter matado 30 mil pessoas	307
20.2.4 Livro: <i>“Overdo\$e da America: A Promessa Quebrada da Medicina Americana”</i>	308
20.3 Corrupção da ciência médica	309

20.3.1 A corrupção da medicina tradicional interessada prioritariamente em dinheiro	310
20.4 Análise racional da medicina	311
20.4.1 Os livres pensadores que se beneficiam da medicina natural	312
20.4.2 Medicina Natural, o melhor e o pior	312
20.5 História do Dr. Jerry Tennant	313
20.5.1 Curriculum vitae deste médico, oftalmologista e cientista	314
20.5.2 Por volta de 1994 contraiu encefalite causada por exposição à vírus durante as cirurgias oftalmológicas com laser	314
20.5.3 A “salvadora” medicina integrativa: união da convencional e da medicina alternativa	315
20.5.4 Médico top 10 na universidade e premiado na “Ordem de São Silvestre”	316
20.5.5 O sistema médico padrão oprime a medicina natural	318
20.5.6 As injustiças praticadas contra os médicos naturalistas cristãos	318
20.5.6.1 Dr. Tennant e Dr. Andrew Weil: heróis da moderna medicina integrativa	319
20.5.7 Estatísticas desonestas sobre as curas do câncer	320
20.6 Cuidados paliativos da quimioterapia	323
20.7 Medicina natural e holística	324
20.7.1 Problemas da medicina convencional e da natural	324
20.8 Responsabilize-se pela própria saúde	326

0.3 Alerta ao leitor

ATENÇÃO! O objetivo deste guia é familiarizar o leitor com métodos alternativos de prevenção e tratamento do câncer. Esperamos que esta informação permita melhorar o bem-estar e também aperfeiçoar a compreensão, avaliação e escolha do curso mais adequado de tratamento em cada caso.

Uma vez que os métodos descritos neste guia são na maior parte métodos alternativos, por definição, muitos deles não foram investigados e/ou aprovados por qualquer governo ou agência reguladora. Leis nacionais, estaduais e as leis locais variam quanto à utilização e aplicação de muitos dos tratamentos que são discutidos. Assim, este guia não deve ser substituto do aconselhamento e tratamento de um médico ou outro profissional de saúde licenciado. Especialmente as mulheres grávidas, em particular, devem consultar um médico antes de usar qualquer terapia.

A saúde é fundamental. Use este guia sabiamente. Discuta as opções de tratamento alternativos com o médico. Afinal, você, o leitor, deve se responsabilizar totalmente pela sua saúde e pela utilização das informações neste guia. Os autores das várias terapias não se responsabilizam por quaisquer efeitos adversos resultantes da utilização das informações que estão contidas neste guia e nos livros e artigos indicados.

0.4 Sobre este livro e como usá-lo

Boa saúde é o princípio da vida. Mas às vezes é fácil de esquecer este princípio básico e não se importar até nos sentirmos doente. Muitos dos nossos leitores solicitaram este livro por terem medo de desenvol-

Capítulo 0

Preliminares

0.1 Capa

**Guia Científico da Prevenção e
Cura do Câncer**

**Aprenda a Ciência e Segredos da
Cura Natural do Câncer**

0.2 Índice original

1. Sobre este Livro e Como Usá-lo
2. Fumar e Câncer: Estatísticas Mal Interpretadas
3. Genética, o Caminho Errado para a Investigação do Câncer
4. A História do Dr. Otto Warburg, um Gênio da Pesquisa Sobre o Câncer

5. A Principal Causa do Câncer de Acordo com o Dr. Warburg
6. As Idéias do Dr. Warburg Comprovadas por Outros Cientistas
7. Argumentos Incorretos Contra o Dr. Warburg
8. As Causas Secundárias do Câncer: Gorduras, Açúcar, Radiação e Toxinas
9. Balanceando o Sistema do seu Corpo
10. Como Prevenir e Curar o Câncer: Regra N^o 1 - Alterando sua Composição de Gordura
11. Como Prevenir e Curar o Câncer: Regra N^o 2 - Reduzindo Inflamação e o Estresse Oxidativo
12. Como Prevenir e Curar o Câncer: Regra N^o 3 - Desintoxicar o Seu Corpo
13. Como Prevenir e Curar o Câncer: Regra N^o 4 - Obter Vitaminas e Minerais de Alta Qualidade
14. Como Prevenir e Curar o Câncer: Regra N^o 5 - Mantendo pH Adequado, Voltagem Elétrica e Dinâmica Energética
15. Como Prevenir e Curar o Câncer: Regra N^o 6 - Fazer Exercícios Leves Diariamente
16. Como Prevenir e Curar o Câncer: Regra N^o 7 - Mantendo uma Dieta Anti-Câncer
17. Resumo Geral
18. Coisas que Você Deve Saber se Escolhendo Quimioterapia e Radiação
19. Conclusão: O Câncer Pode Ser Facilmente Prevenido e Curado

20. Suplementos e Nutracêuticos Recomendados

- Bônus 1: O Que Eu Faço Se eu não Encontrar Alimentos Orgânicos?
- Bônus 2: Informações para as Pessoas Céticas
- Referências

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

ver câncer. Alguns deles têm altos níveis de estresse em suas vidas, ou seguem uma dieta pobre, ou têm ou tiveram um familiar com câncer, ou fumam cigarros ou estão expostos a fumaça de segunda mão, entre muitas outras razões. Nós realmente queremos escrever este livro, porque nós sabemos **a verdade** por trás do câncer e, também, a verdadeira conexão entre o câncer e a dieta, estresse, tabaco, etc. Sabemos também que a ameaça de desenvolver câncer cria medo desnecessário na cabeça das pessoas. Você ficará surpreso com algumas das coisas que aprenderá neste livro. Mas este livro é importante porque **todas as pessoas correm o risco de câncer, independentemente da idade ou estilo de vida.** Depois de ler este livro, você vai aprender sobre muitas coisas que são mal entendidas ou mal interpretadas, como por exemplo a afirmação de que a fumaça do cigarro aumenta muito o risco de câncer, e ela aumenta sim, mas não tanto quanto se costuma acreditar. *Você aprenderá também que o câncer é um problema sistêmico, não um problema local.* **Portanto, quando resolvemos a raiz do problema, diminuímos o risco de todos os cânceres.**

Queremos que este livro elimine qualquer medo desnecessário de contrair câncer. **Por isso vamos explicar a causa principal do câncer assim como as causas secundárias do câncer.** Muitas coisas promovem o câncer quando o corpo está vulnerável e precisamos fazer tudo que podemos para prevenir o câncer. Com este livro, aprenderemos muitas maneiras de prevenir o câncer baseadas na ciência real de como o câncer funciona.

Para muitas pessoas lendo este livro, a leitura pode parecer muito técnica e cheia de ciências complicadas. Nós escrevemos desta maneira porque muitas pessoas são céticas em relação às informações que não venham de médicos. Na verdade, vamos aprender que existem muitos tipos de médicos. Alguns têm um grande conhecimento correto, mas muitos médicos têm sido enganados por empresas farmacêuticas e os seus cientistas. A grande parte das informações, que vamos compartilhar neste livro, vem de cientistas, médicos e revistas médicas nos

Estados Unidos e Europa. Muitos destes cientistas e médicos também vêm das melhores universidades e centros médicos no mundo.

Nós incluímos esta informação técnica para que se saiba que esta informação é real e verdadeira e vem de médicos e cientistas muito famosos. Mas nós entendemos que a informação as vezes pode ser muito complexa, e por isso, nós escrevemos resumos no final de cada capítulo. Esta é uma maneira mais fácil e rápida de ler este livro. Portanto caso ajude, pode-se até ler os resumos dos capítulos antes de ler o capítulo. Desta forma, pode se ter uma idéia do que estamos falando. Nós também editamos frases em *itálico*, **negrito** e **vermelho** quando algo é mais importante, por isso preste mais atenção nestas frases.

Como aprenderemos, morrer de câncer acontece por falta de boa informação. Existem muitas formas comprovadas cientificamente para prevenir e tratar do câncer com sucesso. Mas o público resente da falta de informações de alta qualidade. Há uma grande guerra acontecendo nos dias de hoje. Esta está acontecendo entre os cientistas e os médicos honestos, e os outros que foram influenciados por grandes empresas farmacêuticas. Alguns cientistas e médicos simplesmente nem se quer sabem o que está acontecendo porque eles estão tão ocupados com seus trabalhos. Ao ler este livro, entenderemos o que está realmente acontecendo. Também vamos saber exatamente como prevenir e curar o câncer de uma maneira segura e não tóxica.

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

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.

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 arre-

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

[89].

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”.

1.3.1.1 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:

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”.

“A Revolução Antienvelhecimento”, *Seção 2.2*:

Radicais Livres: O Inimigo Mais Temível da Longevidade

*A Teoria dos Radicais Livres do Dr. Harman*³ **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 Antienvelhecimento”*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 antienvelhecimento, **a Teoria dos Radicais 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,

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

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

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

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 [67].**

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

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”.

messar 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:*

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

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.

Conclue-se que a alimentação vegetariana é duplamente benéfica no combate aos radicais químicos livres e no consequente 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.

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**.

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 do organismo, eles são a falta de integridade do corpo no nível molecular. Estes radicais químicos desfuncionais são *inimigos da longevidade*¹⁸,

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”.

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”.

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.

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:

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

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.

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”.

1.3.2.1 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. Capó, 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%		

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



Figura 2.1: Doutor Otto Warburg

2.1 Warburg: médico, bioquímico e cientista

Seu trabalho é grande demais para explicar em detalhes, mas temos que entender a importância deste cientista e suas muitas descobertas. Dr. Warburg descobriu o uso de dióxido de carbono em plantas, o metabolismo dos tumores, os reagentes químicos envolvidos na respiração celular por fermentação, a origem das células cancerosas, o início do metabolismo do câncer das células normais, a anaerobiose das células cancerosas, a maior causa do câncer e a prevenção desta doença crônica degenerativa não-natural. Todas as suas grandes descobertas ao longo de um período de 40 anos foram documentadas, e ele publicou entre 5 a 10 artigos científicos sobre cada tópico.

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.

Capítulo 2

A História do Dr. Otto Warburg, um Gênio da Pesquisa Sobre o Câncer

Para entender a principal causa do câncer, temos que olhar no passado para um pesquisador muito importante, o Dr. *Otto Warburg*¹. **O Dr. Warburg foi um médico e cientista da Alemanha ganhador do Prêmio Nobel.** Este cientista tem sido considerado como o maior bioquímico do século 20. Ele realizou tanto em sua vida que **muitas pessoas até o consideram o bioquímico mais talentoso de todos os tempos.** Em 1931, o Dr. Warburg recebeu o Prêmio Nobel em “Fisiologia ou Medicina” pela descoberta da enzima da respiração celular e como ela funcionava [91].

¹**Internet:** “http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/1931/warburg.html”.

provando ou não o seu trabalho, eles simplesmente ignoraram as suas descobertas.

Veja também o que eles fizeram com o seu trabalho sobre o câncer. Eles imaginaram que ele estava olhando na direção errada, sem sequer verificar se os seus experimentos foram mesmo feitos corretamente. Uma das principais coisas que eles fizeram de errado foi confiar em informações desatualizadas. As informações que eles usaram foram do período entre 1920-1950, quando as experiências só poderiam ser feitas com uma combinação de células cancerosas e células sem câncer. Depois de 1950, as células cancerosas puras se tornaram disponíveis, mas eles não fizeram uso desta informação.

2.2.1 Hans Krebs defende Otto Warburg

Veja o que o Dr. Hans Krebs pensou sobre a situação:

“Embora ninguém irá discordar das opiniões dele [Dr. Warburg], suas visões sobre o significado das características metabólicas das células cancerosas não foram compartilhadas pela maioria dos especialistas, **embora nenhum dos fatos em que se baseavam tenham sido refutados**” [58].

Estes cientistas ignoraram o trabalho do Dr. Warburg porque eles não “gostaram”. Eles não “sentiram” que ele estava correto. *Mas isto não é como a ciência funciona.* A ciência deve ser testada para ver se é correta ou não. O que nós *achamos*, não importa depois disso. Eles achavam que a opinião deles era melhor do que anos de pesquisas precisas do Dr. Warburg.

O Dr. Warburg era também um técnico qualificado e foi um pioneiro em métodos e ferramentas de pesquisa bioquímica. Ele foi o cientista que descobriu a forma de medir a pressão de oxigênio em uma célula viva, através da criação de uma ferramenta especial chamada manômetro. Isso foi crucial na descoberta de que baixas concentrações de oxigênio e pressão sempre vem antes do desenvolvimento de câncer. Ele também descobriu uma enzima chamada ferro oxigenase pelo aumento da pressão de monóxido de carbono de 5% até 95%. Seu trabalho nessa área foi muito importante para as ciências biológicas, pois aumentou consideravelmente o nosso conhecimento de como a célula funciona.

2.1.1 Otto Warburg, Otto F. Meyerhof, Axel H.T. Theorell e Hans Krebs: quatro prêmios Nobel do mesmo laboratório!

*Dr. Warburg*² foi formalmente treinado como um médico primeiramente, e depois como um bioquímico. Isso lhe deu uma perspectiva única para a investigação. Para aqueles que estudam a ciência, é muito interessante observar que muitos dos cientistas que trabalharam com o Dr. Warburg posteriormente ganharam o Prêmio Nobel. Nunca na história existiu um único laboratório que produziu três cientistas ganhadores do Prêmio Nobel. Estes incluem *Otto Fritz Meyerhof*³, *Axel Hugo Theodor Theorell*⁴ e *Hans Krebs*⁵.

²**Internet:** “http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/1931/warburg.html”.

³**Internet:** “http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/1922/meyerhof.html”.

⁴**Internet:** “http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/1955/theorell.html”.

⁵**Internet:** “http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/1953/krebs.html”.

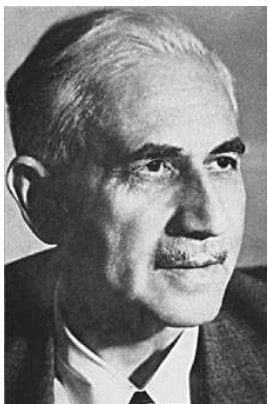


Figura 2.2: Otto Fritz Meyerhof



Figura 2.3: Axel Hugo Theodor Theorell



Figura 2.4: Hans Krebs

Depois de estudar medicina, na mesma escola médica que o Dr. Warburg, Otto Fritz Meyerhof estudou biologia celular. Ele trabalhou com Dr. Warburg e posteriormente ganhou o Prêmio Nobel por descobrir a relação entre o consumo de oxigênio e ácido láctico nos músculos [65]. Isso nos permitiu compreender porque os músculos se sentem doloridos quando exercitamos muito rapidamente. Axel Hugo Theodor Theorell também trabalhou com o Dr. Warburg em Berlim, enquanto estudava as enzimas de oxidação. Em 1955 ele ganhou o Prêmio Nobel de Medicina pela descoberta das ações e natureza dessas enzimas [84].

O mais famoso cientista que trabalhou com Dr. Warburg foi provavelmente Aldofo Hans Krebs [60]. Qualquer um que tenha aprendido biologia já ouviu o nome dele muitas vezes. Ele foi o famoso bioquímico que descobriu o fenômeno biológico bem conhecido, que é agora chamado de “ciclo de Krebs”. Krebs foi na verdade um dos *assistentes de laboratório* do Dr. Warburg! Dr. Warburg era um gigante no mundo da ciência. A quantidade de cientistas ganhadores do Prêmio Nobel que foram produzidos sob a sua orientação e influência mostra-nos o

seu nível de gênio. Isto também demonstra o nível de atenção, precisão e inteligência que estava envolvido em todos os seus estudos de pesquisa.

2.2 Conflitos entre ciência e política

Embora o Dr. Warburg fosse um cientista e médico de renome mundial, muitos médicos e cientistas não aprendem muito sobre seu trabalho em sua educação médica. Por que será que eles não sabem desta informação se é tão importante? Quando olhamos para o que aconteceu entre o Dr. Warburg e outros cientistas americanos, encontraremos *uma luta política* que se opôs as descobertas do Dr. Warburg. Muitos cientistas não queriam considerar o trabalho premiado do Dr. Warburg por causa de seu envolvimento na Alemanha nazista. Warburg era judeu e deveria ter sido morto pelo regime nazista. Mas a mãe de Adolf Hitler, morreu de câncer, e o Dr. Warburg era um especialista em câncer. Então, Hitler decidiu usá-lo e não matá-lo. Já que a América estava lutando contra o regime nazista, a participação do Dr. Warburg na Alemanha nazista influenciou muitos cientistas norte-americanos a ignorar o trabalho dele. **O trabalho do Dr. Warburg foi ignorado, apesar de ser um ganhador do Prêmio Nobel! O problema era a política, não a ciência.**

No final dos anos 1950, pesquisadores da *Academia Nacional de Ciências dos EUA* tentaram repetir as experiências do Dr. Warburg em um tópico diferente ... a fotossíntese nas plantas. Porque eles não tiveram sucesso na replicação dos experimentos, o Dr. Warburg se dispôs a enviar uma equipe para ajudar a verificar os resultados, mas negaram sua ajuda. A ciência pode ser muito complexa, e até mesmo um pequeno erro pode alterar os resultados. Mas os cientistas norte-americanos negaram a oferta do Dr. Warburg mesmo ele já sendo um ganhador do Prêmio Nobel. *Em vez de uma resolução final*

ganhadores do Prêmio Nobel.

- O Dr. Warburg descobriu muitas coisas. Uma de suas descobertas principais foi como células normais se transformam em células cancerosas.
- Alguns dos cientistas americanos mais famosos de sua época apoiaram o trabalho do Dr. Warburg. Mas muitos cientistas norte-americanos ignoraram o trabalho do Dr. Warburg, porque ele era um cientista alemão durante a Segunda Guerra Mundial. Warburg era um judeu, mas a mãe de Adolf Hitler morreu de câncer assim ele permitiu que o Dr. Warburg continuasse suas pesquisas.
- O trabalho monumental do Dr. Warburg foi ignorado devido a política, não ciência.
- Nenhum cientista jamais provou que o trabalho do Dr. Warburg esteja errado.
- Muitos livros de medicina reconhecem as descobertas do Dr. Warburg sobre o câncer. Mas esta informação é completamente ignorada no tratamento do câncer.

2.3 A bioquímica das células cancerosas

Mesmo com essa oposição, muitos livros famosos ainda ensinam as descobertas do Dr. Warburg. Aqui está uma citação de um livro líder de Bioquímica de 1979 chamado *Bioquímica do Lehninger*. Página 849 afirma:

“A taxa de consumo de oxigênio das células cancerosas é um pouco abaixo dos valores apresentados pelas células normais. No entanto, as células malignas tendem a utilizar uma média de 5-10 vezes mais glicose do que tecidos normais e convertem a maior parte dela em lactato ... ”

2.3.1 A simplicidade da explicação do Dr. Warburg sobre a causa do câncer

Uma das razões porque os cientistas não gostavam do trabalho do Dr. Warburg é que parecia ser muito simples. Eles pensaram, como pode uma doença mortal ser devida a um problema tão simples? Uma das pessoas que pensavam dessa maneira foi Sidney Weinhouse, outro cientista da época.

Dr. Warburg respondeu a essa crítica de forma muito clara:

“O problema do câncer não é explicar a vida, mas descobrir a diferença entre células cancerosas e células normais de crescimento. Felizmente isso pode ser feito sem saber o que a vida realmente é” [59].

Nem sempre temos que saber porque algo está acontecendo para entender como está acontecendo. Se temos um carro que está funcionando perfeitamente, e outro que tem fumaça saindo do capô, sabemos

que algo está errado com o motor. Só precisamos saber o que está quebrado e como corrigi-lo. Não precisamos saber por que isso aconteceu. O Dr. Warburg foi capaz de medir a diferença em oxigênio e produção de energia entre células normais e células cancerosas. Não precisamos saber porque esta falta de oxigênio faz com que células se comportem como células cancerosas. Apenas temos que saber o que está errado e o que fazer para corrigir isso.

2.4 Dr. Burk do Instituto Nacional do Câncer

Nos 50 anos em que Warburg estudou câncer, ele descobriu muitas coisas e ninguém nunca desmentiu ele. De fato, muitos pesquisadores modernos estão comprovando suas descobertas o tempo todo. Ele foi esquecido, porque a “opinião médica geral” não gostava de suas idéias, não porque eles desmentiram ele ou descobriram algo melhor! Mas o Dr. Warburg tinha fortes apoiadores, incluindo Dean Burk, que foi um co-fundador do *Instituto Nacional do Câncer*! Ele foi um pesquisador muito importante que escreveu mais de 250 artigos científicos. Ele também ganhou muitos prêmios como o “Prêmio Hillebrand” da Sociedade Americana de Química em 1952, e o “Prêmio Gerhard Domagk” em 1956. Os artigos científicos do Dr. Burk são algumas das referências mais importantes no estudo da bioquímica. O Dr. Burk passou muito de seu tempo traduzindo o trabalho do Dr. Warburg do Alemão para o Inglês. Ele concordou plenamente com o trabalho do Dr. Warburg, mesmo quando outros cientistas estavam olhando para o caminho errado.

Dr. Warburg era um pesquisador muito respeitado e inteligente. Ele foi apoiado por alguns dos maiores cientistas do mundo e foi ainda adjudicado com títulos honorários das Universidades Harvard e Oxford devido as suas grandes descobertas. O objetivo de se mencionar isso



Figura 2.5: Dr. Dean Burk

é para que se entenda o quão importante Dr. Warburg realmente foi. Ele é um dos cientistas mais importantes de todos os tempos, e seu trabalho não deve ser esquecido.

2.5 Resumo

- Para compreender a verdadeira causa do câncer, temos que entender o trabalho do Dr. Otto Warburg. Temos também de entender o quão importante ele era, e porque seu trabalho foi ignorado.
- Dr. Warburg era um M.D. e bioquímico ganhador do Prêmio Nobel. Ele é um dos cientistas mais influentes de todos os tempos.
- O Laboratório do Dr. Warburg também produziu outros três

dade agora inútil de crescimento . . .

O sentido da vida desaparece. Os produtos finais da fermentação são atingidos por uma única reação. Por outro lado, os produtos finais da oxidação do ácido pirúvico são só atingidos depois de muitas reações adicionais. Portanto, quando as células são prejudicadas, é provável que primeiramente a respiração é prejudicada.”

A fermentação sem oxigênio da célula é mais primitiva do que o processo de respiração que usa o oxigênio. Nós sabemos pela ciência que as primeiras formas de vida neste planeta não usavam oxigênio para gerar energia, porque não havia muito na atmosfera naquele momento. Nós sabemos por registros fósseis que essas células eram muito simples e primitivas. Os biólogos chamam essas células primitivas de “indiferenciadas”, porque elas ainda não têm funções complexas. Mas quando o oxigênio apareceu na atmosfera, ele causou uma evolução da vida. Isso também levou estes pequenos organismos a formar mecanismos mais complexos de geração de energia.

3.3 Células cancerosas são mais primitivas e indiferenciadas

Então, como isso se relaciona com o câncer? Na medicina, quando um paciente tem câncer, o médico muitas vezes leva amostras de células tumorais. Eles estudam em um microscópio para ver o que está acontecendo. Se eles encontram essas células primitivas “indiferenciadas”, que não têm a função complexa de uma célula normal, geralmente é um caso pior de câncer [39]. Isso segue as idéias de Warburg perfeitamente. Porque quando algo faz com que as células recebam menos oxigênio, elas reverterem para a fermentação, pois esta é uma forma mais simples, básica de geração de energia. Se há dano a geração de

Capítulo 3

A Principal Causa do Câncer de Acordo com o Dr. Warburg

Ao contrário da teoria genética do câncer, a pesquisa premiada do Dr. Warburg foi comprovada repetidamente pelos pesquisadores ao longo dos séculos 20 e 21.

Como vamos descobrir, **a falta de oxigênio e geração inadequada de energia dentro das células é a principal causa de câncer.**

Mas como pode uma doença tão complicada ter uma causa tão simples? Por que a maioria dos médicos e cientistas não sabem sobre isso, e sobre o trabalho do Dr. Warburg? Estas serão as perguntas que nós responderemos ao longo deste capítulo.

3.1 Células cancerosas utilizam menos oxigênio na geração de energia

Primeiro temos que entender um pouco sobre como as células trabalham. **Quando o corpo é saudável e está em um estado de repouso ou exercitando levemente, as células supostamente geram energia de uma maneira que utiliza uma grande quantidade de oxigênio.** Isso é chamado de **respiração** aeróbia, e assim, as células podem utilizar gorduras, proteínas e açúcares para produzir energia. **Mas quando não há fornecimento de oxigênio suficiente no momento, o corpo muda para uma forma diferente de metabolismo da energia que não utiliza oxigênio.** Isto é chamado de **fermentação**. Este é o mesmo processo bioquímico do fermento que faz a massa de pão crescer. Por exemplo, este tipo de geração de energia sem oxigênio acontece quando temos que exercitar muito e rapidamente. Como estamos nos exercitando muito rápido, o coração não consegue bombear sangue fresco oxigenado para o músculo rapidamente o suficiente, então ele é forçado a produzir energia, na maior parte, sem oxigênio. Este processo “queima” apenas parcialmente o açúcar para produzir energia, e usa muito menos oxigênio do que na respiração celular aeróbica.

A fermentação do açúcar é uma função normal do corpo. Ela permite que tenhamos explosões de energia rapidamente quando precisamos, mas produz muito menos energia do que a geração de energia com o oxigênio. **Agora aqui está a coisa mais importante . . . as células cancerosas geram energia principalmente pela fermentação de açúcar, mesmo que o oxigênio esteja presente em quantidade suficiente ao redor da célula. Não é normal** esta falta constante de oxigênio dentro da célula, mesmo quando há oxigênio suficiente no sangue. Isso faz com que a célula mude para um estado de geração energética mais baixo que utiliza o açúcar sem oxigênio. Veremos que **este é o fato mais importante sobre o câncer.**

Durante seus anos de pesquisa, o Dr. Warburg revelou que o câncer era causado por essa diminuição de oxigênio na geração de energia, mesmo quando há oxigênio suficiente disponível no exterior da célula. Inicialmente os pesquisadores não foram capazes de medir com precisão essa mudança no metabolismo energético das células, mas posteriormente puderam observar estes fatos com os experimentos criativos que ele concebeu.

Segundo o Dr. Warburg,

“O próprio fato inesperado e fundamental . . . de que uma pressão de oxigênio muito baixa é a causa intrínseca (principal) do câncer foi descoberto entre os anos de 1927 a 1966” [89].

Nesta declaração, Warburg está afirmando o que eles descobriram com os seus experimentos. Seu trabalho mostrou que a principal causa de câncer é menos oxigênio dentro da célula, o que significa que foi permanentemente danificada a geração de energia com base no oxigênio (respiração). Este fenômeno foi pesquisado por 39 anos. A baixa concentração de oxigênio, na célula cancerígena, foi consistentemente verificada através de todos os estudos de Warburg.

3.2 Células cancerosas fazem mais fermentação e menos respiração com oxigênio

Dr. Warburg escreve ainda:

“Em qualquer caso, durante o desenvolvimento do câncer a **respiração com oxigênio sempre cai, a fermentação aparece**, e as células altamente diferenciadas são transformadas para fermentar aeróbios. Estas células cancerígenas perderam todas as suas funções corporais e retêm apenas a proprie-

um longo tempo. Aqui está o Dr. Warburg falando sobre seus experimentos:

“Recentemente, temos confirmado esse resultado por experiências diretas, nas quais colocamos diferentes quantidades de energia a disposição da ascite fora do corpo, in vitro, em seguida transplantado-o. Este estudo mostrou que todas as células do câncer morreram quando absolutamente nenhuma energia foi fornecida a elas por 24 horas a 38°C, mas que um-quinto da energia do crescimento foi suficiente para preservar a transplantabilidade da ascite. Esse resultado também pode ser expresso dizendo que as **células cancerosas requerem muito menos energia para mantê-las vivas do que elas requerem para crescer**. Neste elas assemelham-se a outras células inferiores, tais como células de fermento, que **permanecem vivas por um longo tempo em pacotes densos, quase sem respiração e fermentação**.”

Essa informação é muito importante porque muitos tratamentos tradicionais contra o câncer tentam matar as células cancerosas, envenenando o corpo inteiro. Estes tratamentos dependem das células cancerosas morrerem primeiro. Outras drogas também têm o objetivo de impedir novos vasos sanguíneos ao tumor. Mas o Dr. Warburg mostrou que, mesmo se não houver sangue ou nutrientes indo para uma célula cancerosa, ela ainda pode sobreviver por 24 horas. Ele também mostrou que uma célula cancerígena precisa apenas de 20% de energia para manter a vida. Isso nos mostra realmente como as células cancerosas são fortes. Isto também nos diz que a **prevenção é a melhor solução**. Temos que ter cuidado quando estamos tentando tratar do câncer, especialmente com tratamentos tóxicos, como quimioterapia e radioterapia. Estes podem facilmente matar a pessoa antes do câncer morrer. É por isso que essas terapias convencionais têm taxas de sucesso muito baixas.

energia das células, os processos mais complexos são provavelmente danificados em primeiro lugar.

Na opinião de Warburg, o uso de oxigênio dá a célula sua inteligência complexa. Isto é como o oxigênio que apareceu na atmosfera bilhões de anos atrás, que fez com que pequenos organismos evoluíssem e desenvolvessem funções mais complexas. O que estamos vendo em pacientes com câncer hoje em dia é uma “desdiferenciação”. Isso faz com que células humanas perdam funções complexas devido a falta crônica de oxigênio. Estas células indiferenciadas perdem a sua inteligência e se comportam mais como fermento do que como uma célula humana inteligente. Isso faz com que o câncer cresça de forma incontrolável, o que prejudica outras partes do corpo. Estas células cancerosas não sabem mais o que elas estão fazendo. Elas estão apenas tentando sobreviver através da adaptação para uma forma inferior de existência.

Gerar energia celular sem oxigênio é um processo mais simples. A fermentação utiliza apenas um “passo bioquímico” para produzir esta energia. A respiração celular aeróbica, com oxigênio, é mais complexa. São necessárias muito mais reações para produzir energia celular neste processo bioquímico de respiração. Devido a isso, Dr. Warburg argumenta que quando a célula está ferida, ela reverte para a forma mais simples de geração de energia. A respiração envolve mais etapas por isso é danificada com mais facilidade. O Dr. Warburg usa probabilidades simples para explicar porque a fermentação demora mais quando a célula se torna danificada.

3.4 Células pré-cancerosas e cancerosas

Mas também sabemos que se uma célula carece de oxigênio ela vai morrer. **Então, o que faz com que algumas células morram, e outras se transformem em câncer?** Este é um aspecto muito

importante do trabalho do Dr. Warburg que muitas vezes é incompreendido. Muitas células que sofrem danos à sua respiração irão morrer porque não podem produzir energia suficiente para sobreviver. Essas células não são um problema porque o corpo simplesmente remove elas. O problema acontece quando a função respiratória de uma célula é danificada, mas ainda é capaz de compensar, com fermentação e continuar a sobreviver. Estas células ainda são capazes de produzir energia com a respiração, mas porque a função da respiração destas células é muito menor do que normal, é então compensada com mais fermentação.

Como o Dr. Warburg diz, **um decréscimo de 35% na oxigenação de uma célula por um longo tempo é suficiente para provocar câncer.** Uma grande diminuição de oxigênio por um curto período de tempo é melhor do que uma pequena diminuição de oxigênio durante um longo período de tempo. A primeira vai causar a morte de algumas células que serão substituídas por novas. A outra vai produzir células pré-cancerosas e cancerosas.

Essa mudança de geração de energia ocorre através de longos períodos de tempo, levando as células a se tornarem pré-cancerosas, e em seguida, totalmente cancerosas. Aqui está uma citação do Dr. Warburg sobre este tópico:

“Já que o aumento da fermentação no desenvolvimento das células cancerosas ocorre de forma gradual, deve haver uma fase de transição entre células normais e células cancerosas completamente formadas. Assim, por exemplo, quando a fermentação se tornou tão grande que a desdiferenciação começou, mas não tão grande que o defeito respiratório foi totalmente compensado energeticamente por fermentação, nós poderemos ter células que realmente parecem como células do câncer, mas ainda são insuficientes energeticamente. Essas células, que não são clinicamente células cancerosas, tem sido encontradas ultimamente, não apenas na próstata, mas também nos pulmões,

rins e estômago de pessoas idosas. Essas células têm sido referidas como ‘células de câncer dormentes’ ...

As células cancerosas dormentes irão possivelmente desempenhar um papel na quimioterapia. A partir de considerações de energia, eu poderia pensar que as células cancerosas dormentes podem ser mortas mais facilmente do que as células crescendo no corpo, e que os objetos de teste mais adequados para encontrar agentes eficazes de matar seriam as células cancerosas dormentes da pele, ou seja, células pré-cancerosas da pele.”

3.5 Princípios da cura natural do câncer

Warburg basicamente diz que “células cancerígenas dormentes” são células que têm uma respiração prejudicada, mas elas não são tão danificadas como as células cancerosas completas. Ele também diz que essas células seriam mais fáceis de matar do que as células cancerosas completas com coisas como a quimioterapia. Mas, como vamos descobrir mais tarde, também podemos matar as células tumorais, naturalmente, com medicina baseada em nutrientes superiores, por eliminação da fonte de açúcar necessária a alimentação delas, e reforçando o sistema imunológico para matar as células pré-cancerosas como deve acontecer naturalmente. Os pesquisadores também criaram um suplemento como a quimioterapia, porém não tóxico, que tem se mostrado eficaz em 71% dos pacientes em estágio 4 de câncer. Aprenderemos sobre este suplemento na seção 15.4.5.

A idéia da prevenção é muito importante porque é mais fácil de se livrar das células pré-cancerosas do que das células totalmente cancerígenas. De acordo com estudos do Dr. Warburg, as células totalmente cancerígenas podem sobreviver com muito baixa energia por

3.6 Causas secundárias do câncer

Devido aos métodos de pesquisa cuidadosos do Dr. Warburg ele poderia falar com confiança sobre outras teorias. Durante seu tempo, outros cientistas tentaram conectar o câncer com coisas como mutações genéticas, toxinas e vírus. Warburg mostrou ele mesmo que essas substâncias cancerígenas podem causar câncer. Mas porque Warburg tinha um entendimento profundo de como as células trabalham, ele entendeu que essas seriam as causas secundárias do câncer. Todas estas coisas podem fazer com que as células apresentem um aumento de fermentação. Esta é a principal causa do câncer.

De acordo com o próprio Warburg,

“As outras teorias de origem do câncer não são alternativas viáveis, mas sim palavras vazias. Ainda mais prejudicial na luta contra o câncer é a contínua descoberta de diversos agentes e vírus de câncer, os quais por obscurecer a verdadeira causa, a falta de oxigênio, podem dificultar as medidas preventivas necessárias e, assim, tornar-se responsável por mais casos de câncer ...

... a ignorância de hoje não é mais uma desculpa de que não se pode fazer mais para a prevenção. Não há dúvidas de que a prevenção do câncer virá, pois o ser humano tem o desejo de sobreviver. Mas por quanto tempo a prevenção será evitada depende de quanto tempo os profetas do agnosticismo (não-crença, não-conhecimento) terão sucesso em inibir a aplicação do conhecimento científico na área do câncer. Ao mesmo tempo, milhões de seres humanos devem morrer de câncer desnecessariamente.”

O Dr. Warburg alertou os pesquisadores para não irem pelo caminho errado, porque isso resultaria na perda de muitas vidas. Já

aprendemos sobre os problemas com a teoria de câncer baseada na genética. Mutações não poderiam ter acontecido com rapidez suficiente para causar a explosão rápida de câncer após a década de 1920. Este pensamento equivocado é a razão pela qual milhares de cientistas, utilizando bilhões de dólares no financiamento de pesquisas, têm basicamente falhado em tratar do câncer nas últimas décadas. Se não resolvemos a raiz do problema, os tratamentos serão ou mal sucedidos ou o câncer provavelmente voltará mais tarde. Vamos aprender no capítulo 6 porque vírus e toxinas também são causas secundárias, e não a razão principal por trás do câncer.

3.7 Resumo

- A verdadeira causa do câncer foi descoberta pelo Dr. Warburg. Já foi provada várias vezes pelos pesquisadores ao longo dos séculos 20 e 21.
- O câncer ocorre quando as células produzem energia de uma forma anormal.
- **As células de câncer ocorrem quando as células normais se transformam, deixando de utilizar principalmente a “respiração” (geração de energia baseada em oxigênio), e passam a fazer mais “fermentação” (geração de energia não baseada em oxigênio), mesmo quando há oxigênio suficiente ao redor da célula.**
- Esta mudança para o aumento da fermentação pode ser causada por baixos níveis de oxigênio *dentro* da célula.
- Se o nível de oxigênio no interior da célula fica muito baixo, ela morre e o corpo a remove. Se o nível de oxigênio no interior da célula cai mais de 35%, mas não o suficiente para causar a morte da célula, a célula irá mudar a maneira que produz energia e pode se tornar cancerígena com o tempo.

- De acordo com Dr. Warburg, quando uma célula saudável perde oxigenação, ela se torna uma “célula adormecida” e em seguida acaba se tornando uma célula cancerosa completa.
- Dr. Warburg alertou os cientistas para não seguirem o caminho errado em suas pesquisas. Ele disse que isso custaria as vidas de muitas pessoas, e é isso que vemos hoje.

“Após um acompanhamento médio de 19 meses (variação 5-31 meses), a análise de tabela de vida do Kaplan-Meier apresentou taxas de sobrevivência significativamente menores e a recorrência livre de sobrevivência em pacientes com uma média de $pO_2 < 10\text{mmHg}$, em comparação com aqueles com tumores mais oxigenados (média de $pO_2 > 10\text{mmHg}$).”

“Concluimos a partir desses resultados preliminares que a oxigenação do tumor, como determinado com este procedimento padrão parece ser um novo fator prognóstico independente influenciando a sobrevivência em câncer avançado do colo do útero” [57].

O que este estudo mostrou é que os pacientes com maior quantidade de oxigenação em seus tumores do câncer tinham uma chance melhor de sobrevivência. Isso comprova exatamente o que o Dr. Warburg encontrou em seus muitos anos de pesquisa dedicadas sobre o câncer.

Outro artigo nesta mesma revista médica confirmou suas descobertas novamente em 1999. Ele afirma:

“Oxigenação do tumor afeta o prognóstico de câncer de cabeça e pescoço, independentemente de outras variáveis prognósticas conhecidas” [9].

Novamente, os pacientes com melhor oxigenação dentro das células tiveram uma melhor chance de sobrevivência. Estaremos ouvindo isso repetidamente neste livro, porque é a parte mais importante de informações sobre o câncer. Depois de entender isso, vamos saber como evitar ou curar o câncer!

Capítulo 4

As Idéias do Dr. Warburg Comprovadas por Outros Cientistas

Outros cientistas, no tempo de Warburg também provaram suas alegações sobre o problema da oxigenação do câncer. Dois dos trabalhos mais conhecidos foram feitos por cientistas e médicos americanos.

4.1 Indução de câncer por baixa oxigenação

O primeiro estudo foi conduzido pelos pesquisadores H. Goldblatt e G. Cameron. Eles foram capazes de fazer as células se tornarem cancerosas, expondo-as a baixas concentrações de oxigênio por longos períodos de tempo. Eles publicaram suas conclusões no *Jornal de Medicina Experimental* em 1953 [19]. Dr. Warburg se refere ao trabalho deles em um artigo de 1956 na *Revista Ciência*, quando escreve:

“A primeira experiência de indução do câncer pela deficiência de oxigênio foi descrita por Goldblatt e Cameron, que expôs os fibroblastos cardíacos em cultura de tecidos à deficiência de oxigênio intermitente por longos períodos e, finalmente, obteve células cancerosas transplantáveis, enquanto que nas culturas que foram mantidas sem deficiência de oxigênio, células cancerosas não resultaram. As experiências clínicas ao longo destas linhas são inúmeras: a produção de câncer por irritação intermitente do exterior da pele e, da mucosa dos órgãos internos, pela obstrução dos ductos excretores de glândulas, por cirrose de tecidos, e assim por diante. Em todos estes casos, as irritações intermitentes levam a distúrbios circulatórios intermitentes. Provavelmente a deficiência de oxigênio crônica intermitente desempenha um papel mais importante na formação do câncer no organismo do que a administração crônica de venenos respiratórios” [88].

4.2 Tumores sensíveis ao tétano

Outra experiência bem conhecida foi realizada por dois médicos americanos, em 1955. A publicação foi intitulada “A localização da forma vegetativa da Tetani Clostridium em tumores de ratos após a administração intravenosa de esporos”. Este foi escrito por Malmgren e Flanigan, que publicaram seus resultados em Pesquisa do Câncer Vol.15 (7) [62]. Durante uma de suas palestras, o Dr. Warburg apresentou a importância das descobertas deles. Nas palavras do próprio Warburg:

“Se alguém injeta esporos do tétano, que podem apenas germinar em pressões de oxigênio muito baixas, no sangue de ratos saudáveis, os ratos não adoecem com o tétano, porque os esporos não encontram nenhum lugar no corpo normal, onde a pressão de oxigênio é suficientemente baixa. Da mesma forma, os ratos grávidos não adoecem quando injetados com esporos

do tétano, porque também no embrião em desenvolvimento não existe região onde a pressão de oxigênio é suficientemente baixa para permitir a germinação dos esporos. No entanto, se forem injetados esporos do tétano no sangue de ratos com tumor, os ratos adoecem com o tétano, porque a pressão de oxigênio nos tumores pode ser tão baixa que os esporos podem germinar. Essas experiências demonstram de uma forma única a anaerobiose das células cancerosas e a não-anaerobiose das células normais, em particular a não-anaerobiose de embriões em crescimento” [90].

Então, esses pesquisadores usaram ratos que eram saudáveis, e ratos que tinham tumores. Eles usam uma bactéria que é anaeróbica, o que significa que este tipo de bactéria não cresce a menos que os níveis de oxigênio sejam baixos. Eles injetaram a bactéria nesses dois tipos de ratos, e descobriram que os ratos saudáveis não foram infectados com a bactéria. Mas, os ratos com tumores ficaram doentes porque a bactéria foi capaz de crescer e multiplicar. Ela foi capaz de crescer nos ratos com tumores, porque as células dos tumores têm baixa concentração de oxigênio. **Isso mostrou que a principal diferença entre células cancerosas e normais é o nível de oxigenação.** Este é mais um dos muitos estudos que suportam as descobertas do Dr. Warburg.

4.3 A oxigenação dos tumores é um indicativo das chances de sobrevivência dos pacientes de câncer

Centenas de estudos re-confirmaram as descobertas do Dr. Warburg. Muitos destes são estudos modernos. Aqui estão dois exemplos que foram publicados em Radioterapia e Oncologia.

O primeiro estudo, em 1993, afirma:

científicas ao longo da história.

- Em um experimento, pesquisadores testaram ratos com e sem tumores. Eles os injetaram com bactérias que só crescem em condições de baixo oxigênio. Os ratos com tumores ficaram doentes com infecção, os ratos sem tumor não. Isso demonstra a baixa oxigenação das células cancerosas e tumores.
- Outro estudo de 1993 mostrou que os tumores com melhor oxigenação apresentaram maiores taxas de sobrevivência e menor recorrência.
- Dr. Warburg e sua equipe foram realmente capazes de medir com exatidão as mudanças no nível de oxigênio nas células cancerosas versus as células normais.
- O “mistério do câncer” não é um problema científico, porque as respostas já estão na literatura médica. É um problema político por causa da influência das indústrias farmacêuticas e de alimentos, e as universidades e agências de aprovação do governo que dependem delas para ganhos financeiros.
- As empresas alimentares produzem alimentos que duram mais tempo para ganhar mais dinheiro. Nós comemos esses alimentos, o que aumenta o nosso risco de câncer. As empresas farmacêuticas beneficiam em “tratar” os doentes com o medicamento patentado mais recente, mesmo que não seja tão eficaz.

4.4 Quantificação do “metabolismo do câncer”

Em 1956, a equipe do Dr. Warburg já tinha avançado o estudo das células cancerosas. Aqui vai uma tradução de um artigo do Dr. Warburg publicado em uma revista famosa chamada “Science (Ciência)”. Esta tradução foi produzida por cientistas dos Institutos Nacionais de Saúde (NIH) que estavam muito familiarizados com o trabalho do Dr. Warburg.

“O que antes era apenas qualitativo, agora se torna quantitativo. O que antes era apenas provável agora se torna certo. A era em que a fermentação das células cancerosas ou a sua importância poderia ser contestada acabou, e hoje ninguém pode duvidar que entendemos as origens das células cancerosas se sabemos como a grande fermentação delas se origina, ou, expressando mais plenamente, se sabemos como a respiração danificada e a fermentação excessiva das células de câncer se originam” [88].

Aqui está um resumo básico do que o Dr. Warburg está dizendo nesta citação. Os experimentos que eles fizeram antes com células de câncer mostraram que elas estavam com pouco oxigênio. Mas ao longo do tempo, Warburg e sua equipe foram capazes de provar conclusivamente suas idéias de que as células cancerosas foram criadas pelo aumento da geração de energia sem oxigênio (fermentação), ou por dano à geração de energia baseada em oxigênio (respiração). Eles puderam, finalmente, medir a verdadeira mudança na geração de energia com precisão exata. Aqui está um trecho sobre as medições do Dr. Warburg em células de câncer versus células normais.

“Agora nós não precisamos saber de mais nada sobre a respiração e a fermentação além de que elas são reações produtoras de energia e que elas sintetizam a adenosina trifosfato

rico em energia, através do qual a energia da respiração e da fermentação é então disponibilizada para a vida. Já que é conhecido o quanto de adenosina trifosfato pode ser sintetizado pela respiração e o quanto por fermentação, podemos escrever imediatamente o potencial, biologicamente utilizável de produção de energia de quaisquer células se tivermos medido sua respiração e fermentação. Com células de câncer de ascite de ratos, por exemplo, encontramos uma respiração média de 7 milímetros cúbicos de oxigênio consumidos por miligrama, por hora, e fermentação de 60 milímetros cúbicos de ácido láctico produzido por miligrama por hora. Isto, convertido para os equivalentes de energia, significa que as células cancerosas podem obter aproximadamente a mesma quantidade por fermentação do que por respiração, enquanto a célula corporal normal obtém muito mais energia pela respiração do que pela fermentação. Por exemplo, o fígado e o rim de um animal adulto obtém cerca de 100 vezes mais energia pela respiração do que por fermentação” [88].

Dr. Warburg demonstrou que uma redução de 35% na oxigenação no interior da célula levará a um crescimento canceroso ao longo do tempo. Quando esta citação refere-se a fermentação, ela está falando sobre como gerar energia sem o oxigênio. A respiração significa produzir energia com o oxigênio. As células normais usam a respiração muito mais do que a fermentação. Quando as células começam a gerar muito menos energia pela respiração e mais pela fermentação, elas se tornam cancerosas. Isso também pode levá-las a produzir resíduos ácidos e pode até causar danos ao DNA, pois a fermentação não gera muita energia para a célula.

4.5 Empresas farmacêuticas contra as curas naturais

Ao longo do século 20, vários cientistas têm usado o conhecimento do Dr. Warburg, a fim de encontrar uma maneira de curar o câncer. A maioria das pessoas e médicos acham que ainda estamos em uma luta para curar o câncer. A verdade é que grandes empresas farmacêuticas estão em uma grande luta para curar o câncer, com algo que eles possam patentear. Se for algo que eles não conseguem patentear, não vale a pena investir, e soluções simples e naturais não podem ser patenteadas.

Além disso, muitos pesquisadores falam sobre como estas soluções simples e naturais para o câncer são suprimidas. Se houver uma solução simples que é melhor do que um medicamento patenteado por uma empresa farmacêutica, eles não terão um mercado para lucrar. As companhias de alimento não querem que a verdade seja exposta, porque elas ganham mais dinheiro com os alimentos que têm vida útil mais longa. As empresas farmacêuticas ganham dinheiro “tentando” descobrir e corrigir o problema. É realmente um negócio **enorme** multibilionário portanto eles se esforçam muito para protegê-lo ... à custa de nossa saúde, e até mesmo nossa vida.

Quando entendemos por que o câncer realmente ocorre, a solução é muito simples. Tão simples que parece bom demais para ser verdade. Vamos discutir isso nos próximos capítulos.

4.6 Resumo

- Muitos outros médicos e investigadores têm provado as idéias do Dr. Warburg com suas próprias experiências e pesquisas.
- Estes estudos têm sido publicados em várias revistas médicas e

no ser humano e aqui muitas vezes equivale a várias décadas, como pode ser determinado nos casos em que o tempo do dano respiratório é conhecido, por exemplo, no câncer de arsênio e câncer de irradiação.”

Portanto, pode haver tecido que não é ainda cancerígeno, mas está em seu caminho de se tornar canceroso pela mudança na proporção de respiração normal/fermentação. A mudança para uma célula de câncer pode levar muitos anos, até décadas. Embora o Dr. Aisenberg diz ele mesmo que a fermentação em células “não-cancerosas” é muito rara, Warburg disse que esta mudança pode acontecer durante um longo tempo antes que uma célula se torne “câncer”.

Dr. Aisenberg continua

... “Parece mais razoável para mim considerar o crescimento e divisão celular, normal ou neoplásico, como um fenômeno semelhante.”

Esta afirmação é ainda mais escandalosa! Nesse trecho, ele novamente se contradiz ao dizer que não há muita diferença entre o crescimento das células cancerosas quando comparadas com as células não-cancerosas. Mas, na citação anterior, ele afirmou que não há dúvida de que as células cancerosas dependem mais da fermentação do que da respiração.

5.1 Câncer, fermentação e ácido láctico

Warburg também falou sobre o fato de que as células cancerosas produzem muito mais ácido láctico devido a esta mudança maior em direção a fermentação. Isto foi provado por Warburg, e por outros cientistas nos dias atuais.

Capítulo 5

Argumentos Incorretos Contra o Dr. Warburg

Muitos cientistas não queriam aceitar o trabalho famoso e premiado do Dr. Warburg. Como dissemos antes, Warburg não foi ignorado por causa de seu trabalho. Ele foi ignorado por cientistas americanos, porque ele era um cientista judeu na Alemanha nazista, que foi aceito por Adolf Hitler. Mas é importante olhar para as opiniões destes outros médicos e cientistas. Como veremos neste capítulo, há alguns erros importantes em alguns dos trabalhos deles. **É importante compreender isso. Como veremos, seus argumentos são muitas vezes contraditórios e falham em refutar a teoria do Dr. Warburg.**

Um dos livros mais importantes que inclui alguns dos conceitos gerais do Dr. Warburg é intitulado “A Glicólise e Respiração de Tumores”, de Alan Aisenberg M.D. Este livro foi publicado em 1961 pela American Press, New York. Dr. Aisenberg na verdade inclui um aviso indicando que seu texto não está completo, e é especialmente deficiente em informações dos cientistas que publicam em outras línguas. O Dr. Warburg publicou seu trabalho em alemão, por isso acreditamos, e parece que o Dr. Aisenberg não estudou os detalhes do trabalho do

Dr. Warburg. Devemos entender que os pesquisadores alemães desta época fizeram algumas das descobertas científicas mais importantes de todos os tempos. Ter informações incompletas das pesquisas alemãs seria uma enorme desvantagem. Isso pode ser o motivo pelo qual o Dr. Aisenberg se contradiz muitas vezes em seu livro como vamos mostrar. Ainda assim, o livro do Dr. Aisenberg foi aprovado pela comunidade médica.

Este livro foi considerado o livro padrão para o tema do câncer. O livro do Aisenberg tem dois problemas principais. Um é que ele claramente não entende o trabalho do Dr. Warburg. A outra é que ele claramente se contradiz em suas próprias palavras.

Este autor afirma em um resumo na pág. 195:

“A propriedade mais marcante do metabolismo energético neoplásico permanece a taxa glicolítica elevada do tecido do tumor. A glicólise anaeróbia da fatia de tumor é quantitativamente grande . . . ”

Esta citação apoia a posição do Dr. Warburg muito claramente. Mas o autor diz mais tarde que a maioria da energia do tumor não é gerada por fermentação. Isso é uma má compreensão do trabalho de Warburg. As células cancerosas continuam a gerar energia pela respiração com oxigênio. Como dissemos anteriormente, se o nível de oxigênio intracelular cai abaixo de 35%, ela se torna cancerosa. Portanto ainda há muita respiração acontecendo. No entanto, a proporção normal de fermentação para a respiração é revertida em células cancerosas quando comparadas a células saudáveis normais. **A respiração não está ausente em células de câncer, apenas reduzida significativamente.**

Agora esta próxima citação não faz sentido, porque é simplesmente uma contradição completa. Aisenberg afirma:

“Embora estes muitos pontos de qualificação, de modo algum negam a uniformidade com que uma alta taxa de glicólise aparece no tecido do tumor, ou a raridade do achado em tecidos normais do adulto, eles levam a uma cautela em aceitar o achado como sendo específico para uma célula tumoral.”

O que essa frase quer dizer é isto: “Sim . . . nós encontramos fermentação em células cancerosas. E sim, é raro encontrar fermentação em células normais . . . mas, não . . . não devemos pensar que isto é exclusivo para as células cancerosas.” Isto não faz sentido! Quando olhamos na pág. 23 deste livro, ele escreve:

“Excessivamente poucos tecidos normais exibem este comportamento combinado da glicólise aeróbica e anaeróbica.”

Como ele pode dizer que não há diferença entre o crescimento de células de câncer versus células normais? Ele está dizendo claramente nesta citação que células normais não geram energia, como células cancerosas geram! Mesmo nas raras ocasiões em que a fermentação é encontrada em células normais, o próprio Warburg afirma que há um período de atraso antes que uma célula se torne totalmente cancerosa. Nós já falamos sobre a “células de câncer dormentes” que se formam antes da formação de células plenamente cancerígenas. Warburg fala mais sobre isso quando ele afirma:

“O fato mais importante neste campo é que não há nenhum agente físico ou químico com que a fermentação de células no organismo pode ser aumentada diretamente, para aumentar a fermentação, um longo tempo e inúmeras divisões celulares são sempre necessárias. O período misterioso de latência da produção de câncer é, portanto, nada mais do que o tempo em que a fermentação aumenta após a danificação da respiração. O tempo é diferente em vários animais, e especialmente longo

Um artigo intitulado “Altos níveis de lactato predizem risco de metástases, recorrência tumoral e sobrevivência restrita de pacientes em cânceres do colo do útero humano”, foi publicado pela Walenta, S., et al., em uma edição de Fevereiro de 2000 da Pesquisa do Câncer. O artigo apoia descobertas do Warburg e mostra a contradição do Aisenberg, quando o artigo afirma:

“Observações do nosso grupo mostrou que a propagação metastática dos carcinomas do colo uterino e de câncer de cabeça e pescoço foi estreitamente relacionada com a concentração de lactato da lesão primária . . .

Probabilidades de sobrevivência de pacientes com baixos valores de lactato de tumor foram significativamente maiores em comparação com pacientes com altas concentrações de lactato de tumor . . .

Nós concluímos que a concentração de lactato de tumor pode ser utilizada como parâmetro prognóstico na prática clínica. Além disso, estes resultados estão de acordo com dados da literatura mostrando que a presença de hipóxia nos tumores de colo do útero está associada com uma taxa de sobrevivência menor.”

Lactato (ácido láctico) é um resíduo produzido pela fermentação (energia gerada sem oxigênio). Esta citação está basicamente dizendo que os tumores que utilizaram mais fermentação foram piores do que os tumores que usaram menos fermentação. Eles fizeram isso comparando a gravidade do tumor com a quantidade de lactato (gerado pela fermentação de açúcar). Há uma clara diferença no metabolismo das células de câncer versus células normais, e isto tem sido demonstrado em centenas de estudos desde a época de Warburg. Isso mostra que a afirmação acima de Aisenberg é completamente chocante.

Na página 150 do livro do Aisenberg, ele também começa a discutir o trabalho do Dr. Warburg. Ele escreve:

“Nenhum desacordo existe entre os pesquisadores, sobre o fato da glicólise anaeróbica consistentemente elevada de tumores¹ ... É o que diz respeito à explicação da causa da glicólise ... que o acordo é inexistente.”

Primeiro, Aisenberg se contradiz novamente. Nesse trecho, ele admite que as células cancerosas produzem energia de forma diferente do que células normais. Mas ele não concorda com o Dr. Warburg sobre a causa dessa mudança. Ele também discute a sua opinião de que muitas toxinas causadoras do câncer não são toxinas respiratórias, e que muitas toxinas respiratórias não são causadoras de câncer. Ele não apresenta qualquer fundamentação ou referências. Mas mais tarde, em seus textos, ele menciona os estudos de outro autor, R.K. Kelly, e depois conclui que estas substâncias cancerígenas ferem sim a função de respiração celular. Aisenberg se contradiz novamente!

Ao considerar a opinião dos médicos e pesquisadores, é importante saber que nem todos os cientistas tem a mesma formação. Dr. Warburg era verdadeiramente um cientista excepcional com habilidades técnicas e inteligência excepcionais. Quando ele foi agraciado com o Prêmio Nobel em 1931, o Professor E. Hammerstein, um membro do Comitê do Prêmio Nobel de Fisiologia ou Medicina disse isso ao Dr. Warburg:

“Suas idéias corajosas, mas acima de tudo, a sua grande inteligência e rara perfeição na arte da medida exata ganharam para você êxitos excepcionais.”

¹Glicólise é a “quebra química” da glicose. Isto ocorre na respiração e na fermentação. Na respiração celular a glicólise é aeróbica, ou seja, feita com o oxigênio do ar. Na fermentação celular a glicólise é anaeróbica, ou seja, feita sem o oxigênio do ar.

Os cientistas muitas vezes cometem erros em suas medições e conclusões, porque a ciência pode ser muito complexa. Dr. Warburg foi uma rara exceção.

5.2 Resumo

- Nenhum pesquisador foi capaz de contestar o trabalho do Dr. Warburg sobre o câncer.
- Nós mostramos um livro de medicina sobre o câncer que fala sobre a pesquisas do Dr. Warburg. Uma parte do livro nega a afirmação de Warburg sobre a oxigenação do tumor, mas o autor se contradiz várias vezes no seu próprio livro.
- Quando lemos este livro, é evidente que o autor concorda com o Dr. Warburg, por um lado, mas ele também não entende o trabalho do Dr. Warburg.
- Este autor se contradiz sobre mais de um tópico que é relacionado com as causas do câncer.
- A investigação moderna tem comprovado a correção das idéias do Dr. Warburg.
- Nem todos os cientistas e médicos são igualmente talentosos.
- Um dos professores famosos no Comitê do Prêmio Nobel elogiou o Dr. Warburg, dizendo: “Suas idéias corajosas, mas acima de tudo, a sua grande inteligência e rara perfeição na arte da medida exata ganharam para você êxitos excepcionais.”
- Dr. Warburg era claramente um cientista excepcional, e devemos entender o seu trabalho para que este possa ser usado para prevenir e curar o câncer.

a vacina de HPV conhecida como “Gardasil”. Mas em 2003 um artigo chamado “Desembaraçando uma Rede de Controvérsias sobre o Câncer”, foi publicado na edição de 11 de Março do New York Times. Os pesquisadores afirmam:

“Pode haver circunstâncias em que teremos de ir ainda mais longe do que esta vacina específica para obter o benefício completo.”

Esta afirmação não faz sentido. **Se um vírus fosse realmente a causa principal, então uma vacina por si só deveria impedir que o câncer cervical ocorra (se a vacina funciona, claro).** Muitas doenças como a poliomielite e a coqueluche podem ser evitadas com uma vacina, porque o vírus da pólio e o microrganismo patogênico bordetella pertussis, realmente causam essas doenças!

Em outro artigo intitulado “Mulheres Desconhecem o Link Viral para o Câncer do Colo do Útero”, publicado na edição de Agosto de 2003 da Reuters, encontramos uma outra contradição. Esse artigo declara:

“Muitas mulheres desconhecem que um vírus é a principal causa de um câncer cervical ou que pílulas anticoncepcionais não oferecem nenhuma proteção contra isso, de acordo com uma pesquisa divulgada na Terça-feira . . .

O vírus do papiloma humano está relacionado com cerca de 95% dos casos de câncer cervical e é uma das causas mais comuns no mundo de doenças sexualmente transmissíveis . . .

Embora quase todas as mulheres com câncer de colo uterino tem HPV, os estudos mostraram que **apenas uma pequena percentagem [de mulheres] com o HPV desenvolverão câncer do colo do útero** [47].

Capítulo 6

As Causas Secundárias do Câncer: Gorduras, Açúcar, Radiação e Toxinas

A proporção anormal da respiração para a fermentação no interior da célula é a principal causa de câncer, mas há muitos promotores secundários do câncer. **O que a maioria dos médicos e cientistas rotulam como as “causas” do câncer são na verdade causas secundárias, porque promovem danos à respiração celular. Estes danos à respiração nas células são a causa primária do câncer.** Danos repetidos provocados por infecções, radiação, toxinas cancerígenas, aditivos alimentares artificiais, fumaça de cigarro e nutrição desequilibrada podem todos fazer com que as células funcionem incorretamente. O corpo é um sistema complexo e há muitos fatores inter-relacionados que determinam a saúde. Quanto mais se reforça a função da respiração da célula, mais toxinas se consegue manipular antes que se tenha câncer a partir delas. Podemos aprender mais sobre isso no Capítulo 7.

6.1 Hipóxia é a causa primária do câncer

Tabagismo e substâncias químicas associadas ao fumo de segunda mão, por exemplo, estão no foco da mídia como uma das principais causas de alguns tipos de câncer. Mas se o fumo fosse a causa principal de doenças como o câncer de garganta e de pulmão, a maioria dos fumantes também deveriam desenvolver doenças como o câncer de pulmão. Mas, como já vimos, este não é o caso. Há também muitas pessoas que vivem uma vida muito “saudável” e acabam mesmo assim tendo câncer. **Todas essas coisas nos dizem que deve haver uma explicação melhor.** O que falta nestes pesquisadores é saber que existem muitas coisas diferentes que podem contribuir para a falta de oxigenação nas células. É por isso que existem tantas causas secundárias. Aqui está um gráfico de todas as coisas que podem levar a essa diminuição na respiração celular. **Uma das maiores causas são gorduras processadas em nossa dieta e isto será explicado no próximo capítulo.**

Porque existem tantas causas secundárias possíveis, os pesquisadores têm se confundido. Bilhões de dólares são gastos em pesquisa de câncer e muito pouco progresso tem sido feito na busca da “cura”. Se não se procura pela causa no lugar certo, os tratamentos são destinados a serem mal sucedidos. Mas agora se entende que essas coisas são todas causas secundárias. Elas podem apenas causar câncer porque elas resultam no aumento da disfunção celular. O corpo é um sistema interativo. Se a função respiratória celular é fraca desde o início, temos mais chances de ter câncer quando repetidamente exposto às toxinas, radiação e vírus. Esta mesma fraqueza torna mais difícil para as células a funcionar e reproduzir corretamente quando elas têm de lidar com estresses constantes. **No entanto, quando as células têm o material adequado e condições para funcionar corretamente, tem-se uma chance muito menor de desenvolver câncer a partir desses promotores secundários da doença.**

6.2 Os vírus não são o principal cancerígeno

Por que os vírus não são a principal causa do câncer:

Os vírus são frequentemente acusados de provocar certos tipos de câncer. Quando olhamos para a evidência da explosão do câncer da década de 1920, fica claro que o vírus não pode ser a causa original. Existem algumas razões. Primeiro, se os vírus foram responsáveis, então o câncer deveria ter sido muito comum ao longo da história humana. Sabemos das muitas pragas que ocorreram ao longo da história. Mas mesmo vírus não letais devem ter sido comuns na maioria das pessoas devido aos padrões mais baixos de saneamento no passado. Muitas destas doenças têm existido por um longo tempo. Elas não produzem grandes aumentos nas taxas de câncer quando olhamos para os registros médicos anteriores.

Se o vírus foi a principal causa de câncer, então não deveríamos ter uma taxa alta de vírus na sociedade moderna. A ciência tem feito tantos avanços nas áreas de microbiologia e virologia ... Se esta é a causa do câncer, a nossa evolução científica já deveria ter criado uma prevenção e tratamento efetivo do câncer. **As normas sanitárias que nós temos hoje deveriam ter contribuído para uma diminuição do câncer se o vírus fosse a causa.** No mundo desenvolvido, por exemplo, podemos desfrutar alguns dos padrões de vida mais altos na história em termos de limpeza, mas o câncer ainda é uma epidemia enorme.

6.2.1 Vacinas não combatem o câncer

Uma das coisas frequentes que se ouve hoje em dia é a conexão entre o “vírus do papiloma humano” (HPV) e o câncer cervical. Isto é divulgado nos meios de comunicação. É também utilizado para promover

precisamos nos educar. Este livro tenta dar as melhores informações. Dessa forma, podemos fazer o que é melhor para saúde.

6.3 Infecções: causa secundária do câncer

Vírus não são a causa primária do câncer, mas podem ser uma causa secundária importante. Isto é especialmente importante se inicialmente a oxigenação celular já é fraca. Quando as pessoas pensam em “vírus” eles pensam dos tempos em que eles pegaram uma gripe, resfriado, ou mesmo uma doença sexualmente transmissível.

Mas muitas pessoas não sabem que elas podem ter um vírus “em baixo nível” de manifestação (incubado) no corpo, o tempo todo. Muitas pessoas têm infecções, mesmo quando elas não se sentem doentes. Estes vírus existem em uma porcentagem enorme de pessoas e estão lentamente causando problemas no organismo. Um estudo recente realizado por pesquisadores da Faculdade de Medicina Harvard revelou o percentual de pessoas que têm este vírus. Segundo esses pesquisadores:

“O citomegalovírus humano (HCMV) ... é classificado como uma das infecções mais comuns em adultos, com as taxas de soropositivos [infecção] variando de 60-99% globalmente. Uma vez adquirida, a infecção persiste ao longo da vida, podendo sofrer reativação periódica” [10].

Os cientistas encontraram este vírus em uma porcentagem enorme de pessoas normais. Este vírus permanece no organismo e causa problemas quando o sistema imunológico está fraco. É por isso que dizemos que este vírus está em um estado “em baixo nível” de manifestação ou dormente. Então, o que esse vírus realmente faz com o corpo? Leia o que os cientistas da Harvard dizem:

Esta citação mostra quão confusos esses pesquisadores realmente estão. **Se o câncer cervical é causado diretamente pelo HPV, então por que tantas mulheres com HPV não tem câncer?** Este é outro exemplo de interpretação estatística incorreta por parte dos investigadores. Ser “conectado” ao câncer não é a mesma coisa que ser a “causa” do câncer. Esta é a mesma utilização incorreta de estatísticas como as das campanhas de anti-tabagismo. Como mostraremos no Capítulo 18, os promotores do anti-tabagismo irão dizer que “87% de todos os cânceres de pulmão são causados diretamente pelo fumo”, no entanto apenas “15% dos fumantes na verdade desenvolvem câncer de pulmão!”

(Nós explicamos isso para mostrar que estas não são as principais causas do câncer. Fumar causa muitas outras doenças. Portanto, é muito importante parar de fumar.)

6.2.2 Manipulação do “complexo farmacêutico”

Este tipo de informação manipulada é frequentemente utilizada para promover produtos farmacêuticos. Aqui está uma citação de um artigo chamado “Vacina Previne o Câncer do Colo do Útero”. Foi publicado na edição de 07 de Outubro de 2005, do USA Today. O autor escreve:

“... A vacina, chamada Gardasil, mira o vírus do papiloma humano (VPH, ou HPV em Inglês) dos tipos 16 e 15, que se pensa causarem 70% dos cânceres cervicais, e HPV tipos 6 e 11, associados a 90% dos casos de verrugas genitais. Até 70% das mulheres sexualmente ativas serão infectadas pelo HPV, **o qual é curado pelo próprio corpo em mais de 9 vezes em cada 10 casos ...**”

Esta citação em si afirma que 9 em cada 10 casos de HPV se curam por conta própria. Como mostramos anteriormente,

até mesmo os pesquisadores admitem os fatos que contradizem suas próprias opiniões. O fato é que apenas uma pequena percentagem de mulheres que têm HPV, adquirem câncer. As empresas farmacêuticas usam esse pensamento torcido em sua comercialização. Isso influencia o público a usar a sua vacina. No entanto, a empresa que fabrica a vacina Gardasil, a Merck, **está no momento sendo processada** por pessoas que foram prejudicadas devido aos efeitos secundários da vacina. Mais de 3.400 queixas já foram registradas para os efeitos colaterais do Gardasil. Muitos destes efeitos colaterais são muito graves e podem incluir a formação de coágulos no sangue, convulsões, paralisia e até mesmo a morte [27].

Além de todos estes efeitos secundários mortais, a vacina contra o HPV nem se quer é eficaz na prevenção do câncer. Aqui está uma citação da edição de 7 de Outubro de 2005 do New York Times. O artigo é intitulado “Vacina Evita a Maioria do Câncer Cervical”. Ele declara:

“... Mas algumas mulheres no grupo vacinado desenvolveram células pré-cancerosas por outros tipos de HPV, a empresa [Merck] não divulgou quantas ...”

6.2.3 Empresas farmacêuticas corrompendo a ciência médica

As pessoas realmente devem ser cuidadosas sobre as informações que vem de grandes empresas farmacêuticas e dos médicos e pesquisadores que são diretamente financiados por essas empresas. As carreiras de investigação deles são dependentes do financiamento para a investigação. Devido a isso há uma pressão para apresentar as informações de uma forma que beneficiará os produtos da empresa. Aqui estão algumas citações de um artigo recente intitulado “Um em cada sete cientistas dizem que colegas falsificam dados”.

Foi publicado pelo The Sunday Times de Londres. O autor escreve:

“Falsificar dados científicos e deixar de relatar os conflitos de interesse comerciais são muito mais prevalente do que se pensava antes, segundo um estudo.”

“Um em cada sete cientistas dizem que eles estão conscientes de que seus colegas violaram gravemente a conduta aceitável por inventar resultados. E cerca de 46 por cento dizem que eles observaram colegas cientistas se dedicando a ‘práticas questionáveis’, como apresentando dados seletivamente ou alterando as conclusões de um estudo em resposta à pressão de uma fonte de financiamento.”

“No entanto, quando os cientistas foram questionados sobre seu próprio comportamento apenas 2 por cento admitiram terem falsificado resultados.”

“Os resultados, publicados na revista científica PLoS One, são baseados em uma análise de 21 pesquisas de má conduta científica realizada entre 1986 e 2005. Os resultados pintam um retrato de uma profissão em que a desonestidade e a deturpação são generalizadas.”

“Evidências crescentes sugerem que as fraudes conhecidas são apenas a ponta do icebergue e que muitos casos nunca são descobertos ...”

“Má conduta foi muito mais frequentemente admitida por médicos ou pesquisadores farmacológicos do que outros, apoiando os temores de que o campo da pesquisa médica está sendo distorcido por interesses comerciais” [50].

Há muito mais casos de corrupção médica que não cobrimos neste livro. Devemos entender que a corrupção médica é comum, e nós

monóxido de carbono.

O fumo também reduz o oxigênio porque o ar respirado é misturado com fumaça. Isto reduz a quantidade de ar transferida para os pulmões, e para o sangue. Além do teor de oxigênio reduzido, a fumaça do cigarro também vem com mais de 200 venenos conhecidos, incluindo a substância radioativa polônio. Esta fumaça tóxica também vem com o calor produzido pelo fumo, tornando esta fumaça ainda mais irritante ao tecido pulmonar. Todas estas coisas diminuem a quantidade de oxigênio utilizada pelas células, aumentando as chances de câncer em comparação ao não-fumante mediano.

Uma coisa boa sobre o tecido pulmonar é que essas células e tecidos são projetadas para alta transferência de oxigênio. Então, quando olhamos para a estatística, no Capítulo 18, fumar 2 maços por dia durante 28 anos, apenas cria uma chance de 15% de câncer de pulmão. Podemos ver que **as células do pulmão são realmente muito resistentes ao câncer. Mas quando o câncer ocorre aqui pode ser extremamente difícil de tratar.** Segundo um artigo publicado pela agência de notícias Canadense, CTVglobemedia, câncer de pulmão é muito difícil de tratar:

“Tem havido alguns avanços no tratamento do câncer de pulmão nos últimos 20 anos, mas a doença, que tirou a vida do jornalista canadense Peter Jennings, permanece um dos cânceres mais formidáveis para a derrota, os médicos dizem que:

... Embora existam alguns tratamentos para câncer de pulmão que são melhores agora do que haviam sido nos últimos anos, ainda é uma doença muito difícil de tratar, disse o Dr. Nevin Murray, um oncologista da Agência B.C. de Câncer ...

E mesmo com os avanços modestos que temos visto, podemos dizer que se sobrevivermos à um câncer do pulmão, estaremos de fato com muita sorte. Na verdade, apenas cerca de 15 por cento dos pacientes com câncer de pulmão estão vivos

“HCMV está associado à doenças cardiovasculares ... e uma alta incidência de aterosclerose ... um vírus comum generalizado, tais como o CMV, pode iniciar o processo de aterosclerose ou resposta inflamatória, resultando em lesão vascular ... Análises de biologia molecular mostram que a infecção HCMV estimulou a expressão de citocinas pró-inflamatórias, as quais foi demonstrado previamente, que desempenham um papel no aumento da pressão arterial.”

Então o que esta citação está dizendo é que o vírus causa problemas no coração e nos vasos sanguíneos. O vírus causa o aumento da inflamação o que é o problema principal. Este estudo não fala sobre o câncer, mas como vamos aprender no capítulo 9, a inflamação está intimamente relacionada ao câncer e à metástase. **Uma infecção em baixo nível de manifestação, pode aumentar a inflamação no corpo, aumentando nossas chances de metástase de câncer.**

6.4 Tecidos infectados retêm mais toxinas

Infecção em baixo nível de manifestação, também pode aumentar a quantidade de toxinas que temos nos tecidos. Aqui está uma citação do Dr. Gary Gordon M.D., D.O., que é um dos principais médicos da medicina integrativa. Dr. Gordon diz:

“Cada vez mais estou convencido de que a carga de patógenos pode ser a questão mais importante na maioria dos pacientes, quando nos tornamos cada vez mais intoxicados. Assim, teremos que lidar primeiro com a carga do patógeno, a fim de oferecer grandes benefícios a longo prazo aos nossos pacientes. Sabemos agora que o tecido infectado pode segurar metais pesados, com tanta força que até mesmo a quelação IV falha a menos que os patógenos sejam tratados efetivamente” [25].



Figura 6.1: Dr. Gary Gordon M.D., D.O.

A partir de suas experiências clínicas os médicos estão encontrando algo muito importante sobre as infecções em baixo nível de manifestação. **Estes vírus, em baixos níveis de manifestação, fazem os tecidos reterem muito mais toxinas, tais como o mercúrio, do que tecidos normais saudáveis.** Uma vez que se elimina a infecção viral, então o tecido pode ser desintoxicado. Vamos aprender nas próximas páginas que **as células cancerosas são sempre encontradas com o mercúrio**, que é uma toxina muito poderosa.

Estas infecções virais em baixo nível de manifestação, também podem diminuir a capacidade de combater as células cancerosas, diminuindo capacidade imunológica. Devido a isso,

é muito importante manter estes patógenos sob controle, para permitir que o sistema imunológico funcione no nível mais alto. Lembre-se que o sistema imunológico elimina as células cancerígenas que se formam no corpo todos os dias, mesmo quando se está “saudável”. Então não queremos sobrecarregar o sistema imunológico com coisas como o vírus em baixo nível de manifestação. Vamos aprender a eliminar esses vírus e metais pesados no capítulo 10.

6.5 O fumo é uma causa secundária do câncer ... não primária.

No capítulo 18 se explica porque fumar não é a causa primária de coisas como câncer de pulmão, garganta e o câncer da boca. Mostraremos as verdadeiras estatísticas e probabilidades de contrair câncer pela exposição à fumaça. Na verdade, o tabagismo apenas aumenta, por um pequeno percentual, as chances de se ter câncer em relação aos não-fumantes. **Mas o verdadeiro problema é que todas as pessoas têm pelo menos uma chance de 40% de desenvolver câncer, mesmo que elas não fumem.** Isso mostra que a raiz do problema, que precisa ser corrigida, não é a fumaça. Se seguirmos um plano para mantermos as células bem oxigenadas, iremos diminuir bastante as nossas chances de contrair um câncer. **Mas ainda é muito importante saber porque o tabagismo está associado com câncer (embora não diretamente).** Desta forma, podemos minimizar esses efeitos nocivos, ou decidir parar de fumar por nossa saúde.

Uma coisa que prejudica diretamente a oxigenação das células é o monóxido de carbono que está na fumaça do cigarro. Esse gás vem da queima incompleta de combustíveis à base de carbono. É incolor e inodoro. Esse gás se conecta com a hemoglobina no sangue, que normalmente funciona transportando o oxigênio para as células. Essa hemoglobina não pode carregar tanto oxigênio, porque está ligada ao

presença fornece um fator forte de início para interromper a função da célula

... Uma vez que o mercúrio ataca as células elas se tornam prejudicadas em sua capacidade de desintoxicar e se nutrir, porque o mercúrio sufoca o mecanismo intracelular respiratório” [74].

Este mercúrio encontrado em todas as células cancerosas, fere a célula de uma maneira que ela não pode mais produzir energia corretamente. De acordo com o trabalho do Dr. Warburg, uma vez que isso acontece, a célula não pode mais formar energia usando oxigênio. Assim, em vez disso ela começa a metabolizar o açúcar sem usar oxigênio, através do processo bio-energético conhecido como fermentação. Isto é o que as torna cancerígenas. Qualquer coisa que possa prejudicar a respiração celular e aumentar a fermentação pode fazer uma célula se tornar cancerosa. Toxicidade de metais pesados é uma dessas coisas. Felizmente, isto pode ser facilmente corrigido com muitos métodos de desintoxicação. Nós estaremos aprendendo a fazer isso no Capítulo 10.

Todas essas informações sobre as toxinas ambientais podem ser um pouco aterrorizantes, mas não se preocupe. Evitar esses produtos químicos tóxicos e venenos é mais fácil do que se pensa. Todos nós estamos expostos a muitas toxinas todos os dias. Tudo o que devemos fazer é constantemente desintoxicar o corpo. É realmente muito simples. Combine a desintoxicação com a nutrição necessária para o funcionamento adequado das células e nossas chances de ter câncer vão cair drasticamente.

5 anos ou mais após o diagnóstico, disse o Murray ... ” [35]

Isto está de acordo com o trabalho do Dr. Warburg, que afirma que a baixa oxigenação das células provoca o câncer. Células do tecido pulmonar **já são** projetadas para alta oxigenação. Isso contrabalança os efeitos danosos dos venenos, baixo oxigênio, calor e radioatividade que resultam da fumaça do cigarro. Mas isso também pode ser o motivo do câncer de pulmão ser tão difícil de tratar quando ele ocorre. É por isso que é tão importante evitá-lo!

Os cânceres de boca e garganta também são associados com o tabagismo. **Embora tenhamos de fazer tudo que podemos para prevenir todos os tipos de cânceres, os fumantes devem ter cuidado extra com os cânceres da garganta e boca porque eles também são mais difíceis de tratar.** Após um paciente sofrer uma cirurgia, ele geralmente é colocado em tratamentos de quimioterapia e radioterapia. O tratamento de radiação, para cânceres como o de garganta, é extremamente difíceis. Segundo técnicos da radiação, essa dificuldade adicional é devida a todas as estruturas importantes em torno da boca e garganta. Isso pode facilmente causar muitos efeitos colaterais em estruturas importantes, como os dentes e gengivas, glândula tireóide, cordas vocais, língua, paladar, etc [43].

Por isso, devemos fazer todo o possível para evitar o problema, em primeiro lugar.

6.6 A exposição tóxica

A exposição à toxinas, como metais pesados é outra causa secundária do câncer. Para as pessoas que fumam cigarros, ou que tenham sido expostas à fumaça de segunda mão, há certos metais pesados que devem ser tratados.

A fumaça do tabaco pode conter metais como chumbo, polônio,

cádmio, cromo e mercúrio. Esses metais podem entrar nos cigarros de diversas maneiras. Por exemplo, o chumbo-210 e polônio-210 são metais pesados tóxicos e radioativos que são comumente encontrados no fumo do tabaco. Aqui está como eles entram nos cigarros. O urânio é um metal radioativo que ocorre na natureza em pequenas quantidades. Quando se decompõe, rádio é liberado na forma de gás radônio no ar. O gás radônio decai rapidamente, e isso produz chumbo-210 e polônio-210, que são metais altamente radioativos. O rádio também é encontrado em fertilizantes de fosfato frequentemente usados no cultivo agrícola de tabaco. Conforme o rádio no solo libera gás radônio, partículas minúsculas de chumbo e polônio são liberadas, essas partículas são transportadas para a superfície das folhas de tabaco se anexando ao pó. Folhas de tabaco também são cobertas com milhares de pêlos finos. Estas partículas radioativas se grudam aos cabelos e são assim carregadas do campo para os pulmões dos fumantes. Chumbo-210 e polônio-210 não se misturam com água, portanto eles não são removidos durante a limpeza e processo de fabricação de cigarros [51].

Quando os pesquisadores da *Universidade de Heidelberg* (Faculdade de Medicina do Dr. Warburg) analisaram 46 marcas de cigarros fumados comumente na Alemanha, China, Rússia, Índia e Canadá, eles fizeram testes para vários metais pesados e encontraram quantidades diferentes de cada metal, dependendo do país de produção. Embora os cigarros em cada país tenham níveis distintos de certos metais, os cigarros provenientes da China foram os piores em geral. Os cigarros chineses tinham 5 vezes mais cádmio em comparação com os cigarros da Índia, e 3 vezes mais chumbo do que nos cigarros de todos os outros países. Nos cigarros alemães também foram encontrados níveis mais elevados de cromo. Os cigarros canadenses mostraram ser os mais limpos e com menores concentrações totais. Cigarros canadenses apresentaram níveis especialmente baixos de cobre e mercúrio [18].

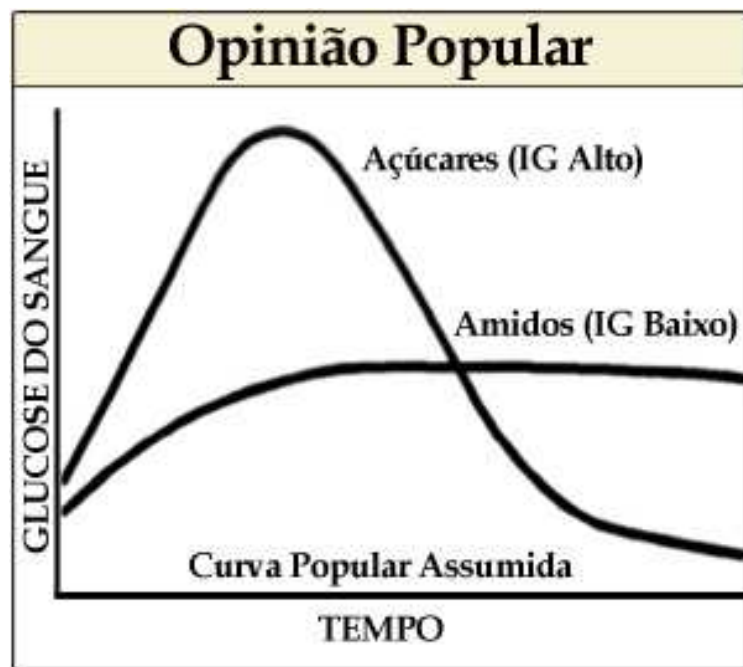
6.6.1 Metais pesado, mercúrio e câncer

Quando falamos sobre estes metais pesados entrando no corpo, estamos falando de pequenas quantidades. Mas há dois problemas principais. Primeiro, eles podem se acumular ao longo do tempo, e eles também podem causar mais danos em combinação com outras toxinas no corpo. O chumbo e o mercúrio são um bom exemplo disso. Em primeiro lugar, a exposição ao chumbo pode vir de várias fontes, não apenas da fumaça do cigarro. É uma das toxinas comuns encontradas em tintas antigas, vidro de cristal, e muitos outros produtos de plástico barato.

Mercúrio também é encontrado em muitos outros lugares como em frutos do mar e lâmpadas fluorescentes, e ainda em obturações dentárias e vacinas médicas. Vamos falar sobre muitas outras fontes de chumbo e mercúrio na seção 9.6.5 do Capítulo 9. **Chumbo ou mercúrio por si só podem causar muitos problemas que vão de problemas neurológicos à danos em órgãos. Mas quando os pesquisadores combinaram estas duas toxinas, a toxicidade aumentou 100 vezes.** Aqui vai como eles descobriram isso. Primeiro eles encontram uma dose de mercúrio que matou 1% dos ratos de teste que foram expostos. Então eles fizeram o mesmo com o chumbo . . . então 1% dos ratos morreram de uma pequena quantidade de chumbo. Mas quando eles combinaram essas duas pequenas quantidades de uma vez, 100% dos ratos morreram! [71]

Os metais pesados são, também, intimamente relacionados à formação do câncer. Aqui está uma citação sobre o mercúrio de um livro chamado *Medicina de Sobrevivência* escrito pelo Dr. Mark Sircus, O.M.D.

“De acordo com as observações feitas pelo Dr. Yoshiaki Omura, um pesquisador médico reconhecido internacionalmente, todas as células cancerosas têm mercúrio nelas. Já que o mercúrio é a segunda substância mais tóxica do planeta, a sua



de açúcar no sangue. Mas isso também tem se mostrado incorreto de acordo com um estudo publicado no *Jornal Britânico de Nutrição*, em 2004. De acordo com este estudo:

“... Nenhuma associação foi encontrada entre os dados simulados e medidos de IG [Índice Glicêmico] ...

não houve associação entre o IG e II [a quantidade de insulina gerada] ...

Em conclusão, os resultados atuais apresentados mostram que o IG de refeições mistas calculadas, pelos valores da tabela não predizem o IG medido ... ” [17]

6.7 Açúcar, carboidratos, e câncer

O açúcar pode ser outro fator que promove o crescimento do câncer. Açúcar (glicose) é uma substância que é utilizada pelo organismo como combustível. Mas se o corpo já está com maior risco de câncer, o açúcar piora a situação. Apesar de estarmos falando de glicose, em especial, os carboidratos na dieta irão eventualmente ser convertidos em glicose. Pelo contrário, gorduras e proteínas também são usadas pelas células para produzir energia. Mas elas usam uma via química diferente da utilizada pelo açúcar. **O fato é que as células normais podem viver apenas com proteínas e gorduras, mas as células cancerosas não. Eles precisam de glicose para crescer.**

Assim, no momento em que um tumor de câncer se desenvolveu mesmo um pouco, maiores quantidades de açúcar e carboidratos em geral podem torná-lo pior. E um tumor de câncer começa muito antes de que possamos vê-lo ou senti-lo. No momento em que já conseguimos ver um tumor, geralmente já vem crescendo há muito tempo.

6.7.1 O câncer se alimenta de açúcar e tem mais receptores de insulina

A idéia de que o câncer ama o açúcar não é um mistério. Na verdade, isso é muito bem conhecido na ciência. Houve um artigo publicado em 2005 no *Notícias dos EUA e Relatório Mundial* (EUA News & World Report), que fala sobre isso. O artigo é chamado “A Conexão de Insulina”, e foi escrito por Brenda Goodman. O artigo afirma:

“... As células cancerosas têm seis a dez vezes o número de receptores de insulina ... Então, se hormônio extra atinge uma célula cancerosa pré-existente, isto faz o que está ruim,

ficar muito pior ...

‘Para o câncer, a insulina é como jogar gasolina no fogo’, diz Pamela Goodwin, diretora do Centro de Câncer de Mama Koffler Marvelle no Hospital Monte Sinai em Toronto.”

Toda vez que se come açúcar e carboidratos em geral, os níveis de insulina aumentam. Isso permite que a célula absorva a glicose para combustível. Mas isso também ajuda o crescimento do câncer porque eles têm mais receptores de insulina do que células normais. **Isto novamente apoia as descobertas de câncer do Dr. Warburg.**

Então, se o câncer ama o açúcar, não iriam os diabéticos ter câncer mais facilmente devido ao açúcar elevado no sangue? Sim, eles têm! Aqui estão algumas citações de duas revistas médicas importantes [64].

“O grupo em jejum com mais glicose teve maior morte de todos os cânceres combinados.”

“Por categoria de tipo de câncer, a associação foi mais forte para o câncer pancreático ... Associações significativas também foram encontradas para câncer de esôfago, fígado, cólon / reto, pâncreas e ducto biliar em homens e do fígado e do cerviz nas mulheres, e houve tendências significativas com o nível de glicose para todos os tipos de câncer.”

“Das 26.437 mortes totais por câncer em homens e mulheres, 848 (3.2%) foram estimadas como atribuíveis a ter um nível de glicose de jejum de 90 miligramas por décimo de litro.”

Nestes estudos, os pacientes de câncer mais graves tinham níveis mais elevados de açúcar no sangue. As pessoas que tinham açúcar no sangue em níveis normais em jejum só foram 3.2% dos pacientes no estudo! Então, por que é assim? E como isso funciona?

As pesquisas do Dr. Warburg explica este fenômeno em seu trabalho? Claro que sim!

6.7.2 Carboidratos simples e complexos alimentam o câncer

Muitas pessoas pensam que comer mais carboidratos complexos não aumenta o açúcar no sangue na forma de glicose. Muitos diabéticos tentam controlar o açúcar no sangue seguindo o “Índice Glicêmico”. Abaixo segue uma lista que classifica carboidratos pela rapidez com que eles “se transformam em açúcar” quando são comidos. Diabéticos são informados, por exemplo, que um refrigerante queima muito rápido e causa um aumento rápido de açúcar no sangue. Isto é definitivamente verdade, mas aos diabéticos também é dito que comer um carboidrato complexo como pão integral queimará mais lentamente e não aumentará o açúcar no sangue como um refrigerante. **Embora os carboidratos complexos sejam melhores para saúde, pois eles contêm mais nutrientes, muitos estudos têm mostrado que o índice glicêmico não é confiável.** Na realidade, **presume-se** que os carboidratos complexos queimam mais lentamente do que o açúcar. **Experiências reais mostram que há muito pouca diferença entre o açúcar e o pão integral quando se trata de como os níveis de açúcar no sangue são afetados.** Estes dois gráficos abaixo mostram os resultados reais de experiências, e o que as pessoas normalmente acreditam sobre a forma que os carboidratos são queimados no corpo.

Como podemos ver a partir desta experiência, não importa se foi açúcar ou um carboidrato complexo, houve um grande aumento de açúcar no sangue. Houve apenas uma pequena diferença entre esses dois alimentos [56]. Muitas pessoas vão dizer também que se comermos um carboidrato simples como o açúcar, devemos combinar com proteínas e gorduras para evitar um aumento

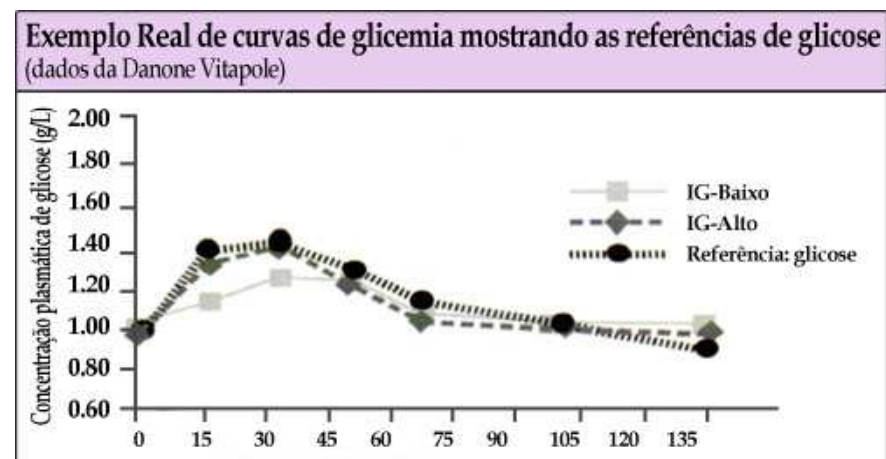
câncer. Segundo o Dr. Weinberg, o famoso biólogo molecular:

“Dos pacientes que sucumbem ao câncer, menos de 10% morrem devido a tumores que continuam a crescer no mesmo local onde eles originalmente se enraizaram. Na grande maioria dos casos, os assassinos são as metástase-colônias de células cancerosas, que deixaram o tumor primário original, e se estabeleceram em outras partes do corpo. São esses migrantes, ou melhor, a novos tumores que eles plantaram, que geralmente causam a morte” [93].

A idéia de que o sangue mais fino, se movendo mais rápido, reduz as chances de câncer, tem sido demonstrada ao longo da história médica. Mesmo em 1958, o Dr. Summer Wood mostrou que podemos eliminar 80% das mortes por câncer apenas com a eliminação de coágulos sanguíneos [3]. Em 1997, o autor Ross Horn escreveu sobre um estudo que provou essa idéia novamente. Ele afirma:

“... O Dr. L. Michaels do Canadá argumentou que, se não se permitisse formar nenhum coágulo, então a metástase de um tumor primário não poderia ocorrer, e que as pessoas apenas com câncer primário estariam neste caso em uma situação muito mais segura. Ele provou que este era o caso. Ele estudou o histórico médico de um grande número de pacientes de doença cardíaca e acidente vascular cerebral (AVC) mantidos em tratamentos permanentes com medicamentos anti-coagulantes para proteger a circulação de sangue, para verificar a incidência de mortes por câncer entre eles, e descobriu que a incidência era apenas um-oitavo do número esperado. O estudo de vários pacientes abrangia o equivalente a 1569 anos de um só paciente e não houve um único caso de morte por metástase de câncer no grupo.”

Este estudo incrível mostrou que diluentes de sangue impediram imensamente a metástase do câncer! Mas tomar



O que esses estudos nos dizem é que os carboidratos fazem o nível de açúcar no sangue subir de uma forma muito semelhante, não importando se eles são simples (como açúcar) ou complexos (como arroz integral). Isso nos diz que devemos ser cuidadosos com quanto carboidratos comemos em geral. Isso é muito importante quando tentando prevenir e se curar de câncer. Uma dieta rica em carboidratos complexos como o amido não é uma boa idéia, embora o açúcar refinado seja pior.

6.7.3 Doce demais “engrossa” o sangue, diminui o fluxo e a oxigenação

De acordo com Warburg, células saudáveis normais podem produzir energia com açúcar, gorduras e proteínas usando o oxigênio. Mas, as células cancerosas aumentam a capacidade de fermentar açúcar para produzir energia com menos oxigênio. Então, as pessoas com diabetes que têm níveis de açúcar no sangue mais elevados, em geral, têm maior risco de ficar com câncer.

Dr. Warburg também falou sobre a velocidade do fluxo sanguíneo, porque o sangue mais lento faz com que haja uma menor oxigenação nas células. Segundo o Dr. Warburg:

“Para prevenir o câncer é, portanto, primeiramente proposto manter a velocidade do fluxo sanguíneo tão alta que o sangue venoso ainda contenha oxigênio suficiente, e segundo, para manter a alta concentração de hemoglobina no sangue . . . ”

Fluxo de sangue lento contém menos oxigênio no momento em que ele viaja através do corpo. Quando olhamos para um livro de medicina, vamos encontrar o termo “glicosilação”. Isto descreve a glicose aderindo à proteína do sangue. **Isso significa que o açúcar e alimentos ricos em carboidratos, em geral, fazem o sangue se tornar pegajoso e mais lento. Assim, a quantidade de oxigênio que viaja para as células vai diminuir. Isso ocasiona uma situação que promove o câncer.**

O álcool também é algo que deve ser evitado em geral. O uso pesado de álcool é especialmente ruim quando combinado com o tabagismo. Nós já falamos sobre o aumento da toxicidade que acontece quando as toxinas são combinadas. Isto é o que parece acontecer com o álcool e o tabaco também. Mas o álcool é um problema porque também afeta o equilíbrio de açúcar no sangue. Nós já aprendemos que o açúcar no sangue pode promover o crescimento do câncer. Mas níveis muito baixos de açúcar no sangue também são perigosos para o corpo, especialmente o cérebro. Se estamos comendo proteínas de qualidade, gorduras, e carboidratos de alto valor nutritivo vindo de verduras, não precisamos nos preocupar com o nível de açúcar no sangue. Comendo desta maneira manteremos o açúcar sanguíneo estável e na faixa correta. Mas quando se ingere quantidades maiores de álcool, muitas vezes, o açúcar no sangue pode ficar fora de controle em ambos os sentidos . . . muito alto e muito baixo.

A concentração de açúcar no sangue pode ser reduzida muito depois de se beber muito álcool. Isso pode acontecer mesmo que comamos uma boa refeição antes de beber. O corpo tem que metabolizar o álcool ingerido, por isso ele tem dificuldades em produzir glicose. O álcool também pode interferir com os hormônios que mantêm o açúcar no sangue equilibrado. O alcoolismo crônico também tem sido associado com altos níveis de glicose no sangue. O abuso crônico de álcool pode reduzir a resposta do organismo à insulina. Isto também pode causar intolerância à glicose em indivíduos saudáveis e alcoólatras com cirrose hepática. Nós já sabemos como o açúcar no sangue pode influenciar o câncer por isso é melhor evitar beber demais. Se decidir beber é melhor beber um pouquinho de cada vez. Uma das melhores coisas que podemos fazer para evitar os danos do fígado também é tomar um suplemento chamado “cardo de leite” (milk thistle). Esta erva contém uma substância chamada *silimarina* que comprovadamente previne danos ao fígado. Pode ser muito benéfico tomá-la se bebemos álcool.

Então nós explicamos como comer grandes quantidades de carboidratos faz o sangue ficar mais grosso e circular mais lentamente. O sangue mais lento tem menos oxigênio depois de circular por todo corpo. Isso pode favorecer o câncer, **mas também pode tornar mais perigosa uma biópsia. Se alguém acredita que realmente possa ter câncer, deve considerar a utilização dos métodos neste livro por 1 ou 2 semanas antes de fazer uma biópsia.** Quando as células são retiradas de um tumor canceroso em um procedimento de biópsia, há uma pequena chance que isso possa fazer o tumor se espalhar [11]. Isso é raro, mas aconteceu e foi registrado em revistas médicas. Devido a esta possibilidade, é importante proteger o corpo em todos os sentidos. De acordo com o trabalho do Dr. Warburg, os poucos casos de metástase de tumor causados por biópsia podem ter ocorrido por causa do sangue lento e pegajoso do paciente. Devido a isso, é mais fácil para as células cancerígenas grudarem, e colonizarem em outras partes do corpo depois de serem liberadas pelo procedimento de biópsia. As metástases do tumor são o aspecto mais perigoso de

Então, estas gorduras boas aumentam oxigenação das células, mas ácidos graxos processados e danificados diminuem a oxigenação da célula. **Essas gorduras processadas foram amplamente introduzidas simultaneamente a explosão de câncer em 1920, e comer estas gorduras ruins é a causa secundária do câncer mais importante.**

6.8.3 Gorduras trans causadoras de câncer

Alguns membros da comunidade médica a muito tempo tem conhecimento sobre essas gorduras que causam câncer. O *Jornal de Câncer Americano*, publicou em 1939 um artigo chamado “Óleos hidrogenados associados com o aumento de câncer de pele”! Este artigo mostrou que gorduras trans de óleos hidrogenados de algodão aumentou as taxas de câncer. Outro artigo publicado na Pesquisa do Câncer, em 1975, foi chamado de “A Ligação entre Gorduras Trans e Câncer”. Este estudo também encontrou uma ligação direta dessas gorduras ruins com o aumento do câncer! Mas mesmo com todo esse conhecimento, “especialistas em saúde” têm há anos dito às pessoas para evitar a manteiga verdadeira e em vez disso comer margarina! **A manteiga orgânica, verdadeira e pura, é muito boa quando nas quantidades corretas. Por outro lado as gorduras danificadas e processadas como a margarina causam câncer.** Não há dúvida sobre isso! Os dados sobre a explosão do câncer após a década de 1920 com a introdução de gorduras processadas apoia claramente este fato.

As gorduras encontradas em fontes animais, sementes e nozes são necessárias para a estrutura e função da membrana celular. Mas estes tipos de gorduras essenciais são destruídas por muitos dos processos industriais que são utilizados para processar alimentos. O simples processo de cozinhar, ou mesmo aquecer acima de 170 graus danifica essas gorduras delicadas. Muitos dos métodos utilizados para extrair os óleos das sementes e nozes superaquecem elas no processo.

uma aspirina por dia ou diluente de sangue não é o melhor caminho. Existe uma forma natural de fazer isso, e é realmente superior. **Ao comer os corretos ácidos graxos essenciais, e limitar a ingestão de açúcar, podemos facilmente manter o sangue bom e fino.** Isto é melhor do que uma aspirina diariamente. A aspirina pode ter efeitos secundários perigosos a longo prazo. Mesmo os médicos que recomendam a aspirina para pacientes de coração sabem que ela aumenta a chance de um vaso sanguíneo explodir dentro do cérebro! Esta pesquisa foi publicada no *Jornal da Associação Médica Americana* em 1998 [22]. Tudo o que aprendermos neste livro já irá manter o sangue fino e bem oxigenado, se seguirmos estas orientações corretamente.

Portanto, se se está tentando evitar ou curar o câncer, deve-se ter cuidado com o açúcar e alimentos ricos em carboidratos. Aprenderemos mais sobre como fazer isso ao longo do livro.

6.8 Gorduras ruins e gorduras boas

A segunda causa mais comum de câncer resulta da ingestão de gorduras trans e ácidos graxos alterados em nossos alimentos. Estas são as promotoras de câncer mais importantes que devem ser evitadas. Essas gorduras altamente processadas começaram a ser produzidas no início de 1900. Isso aconteceu perto do tempo em que a taxa de câncer começou a aumentar na década de 1920. Embora existam muitas outras causas secundárias do câncer, esta única é a que tem causado a maior parte da explosão de câncer. E as outras causas são muito mais antigas, por exemplo, vírus tem existido desde antes da humanidade, e os vulcões sempre produziram mercúrio, mas as gorduras processadas como gorduras trans, e óleos hidrogenados só surgiram no início de 1900. Na verdade, o processo de hidrogenação de óleo foi patenteado em 1911, e isto criou gorduras trans para as empresas de alimentos.

Existe uma correlação definida aqui.

6.8.1 Gorduras boas: ácidos graxos essenciais

Uma dieta normal é constituída por diferentes tipos de óleos e gorduras. Mas os que nós estamos interessados no momento são chamados de “Ácidos Graxos Essenciais”. Estas gorduras são chamadas essenciais porque o corpo não consegue fabricá-las. Devemos obtê-las a partir dos alimentos que comemos. Estes AGEs incluem ácidos graxos essenciais Ômega 3 e Ômega 6, e cada um tem algo que chamamos de “óleos fundacionais” e também “óleos derivados”. Óleos Fundacionais são como materiais de construção. Isto é o que o corpo usa para fazer “óleos derivados” quando ele precisa. Por exemplo, o óleo essencial Ômega 3 é a chamado “ALA”, Ácido Alfa Linolênico. O corpo pode usar este ALA para produzir óleos derivados de Ômega 3 chamados EPA (Eicosapentaenóico) e DHA (Ácido Docosahexaenóico), que é o que as pessoas estão tomando em suplementos de óleo de peixe. Para óleos Ômega 6, o corpo utiliza o óleo fundacional chamado AL, Ácido Linoleico, para fazer óleos derivados como o GLA (Ácido GamaLinolênico) e CLA (Ácido Linoléico Conjugado, ou Conjugated Linoleic Acid em Inglês).

Estes AGEs (ácidos graxos essenciais) têm muitas funções diferentes além de serem combustível para o corpo. Uma delas é a de regular a inflamação e anti-inflamação no corpo. Esta função é muito importante. Vamos saber mais sobre isso no Capítulo 9. **Mas uma das funções mais importantes desses ácidos graxos é que eles permitem a transferência de oxigênio do sangue para dentro da célula.** Esta função do AGE é muitas vezes esquecida na ciência médica e é extremamente importante quando se trata de prevenção e tratamento do câncer.

6.8.2 Os lipídios [gorduras] fazem parte das membranas celulares e afetam a transferência de oxigênio

Quando se ensina ciências básicas para as pessoas, elas ouvem dizer que o oxigênio vai entrar na célula quando ele é consumido. Mas não se ensina à elas que um defeito nos lipídios, da membrana celular, pode diminuir a transferência de oxigênio. Este fato é bem conhecido nas ciências médicas. Na verdade, ele é bem citado nos livros de medicina. Mas a importância disso é muitas vezes esquecida. Aqui estão alguns excertos de um livro de bioquímica famoso.

Bioquímica Ilustrada do Harper, 26^a edição, 2003, pgs. 191 e 418:

“Ácidos graxos essenciais são encontrados nos lipídios estruturais [gorduras] da célula, muitas vezes na posição 2 dos fosfolipídeos, e estão preservando a integridade estrutural da membrana mitocondrial [mitocôndria é o local onde o oxigênio é utilizado para produzir energia].”

“**Gases como o CO₂, oxigênio e nitrogênio** - moléculas pequenas com pouca interação com solventes - **facilmente se difundem através das regiões hidrofóbicas [base de gordura] da membrana.**”

Estas citações, basicamente, dizem que as membranas celulares são feitas com ácidos graxos diversos, e que os gases como oxigênio entram nas células através dessas áreas. Também é sabido que a falta de AGEs, causa problemas na geração de energia. Aqui está uma citação de uma revista científica chamada *Nutrição Humana - Nutrição Clínica*.

“... deficiência de AGE em animais de laboratório causa o desacoplamento da oxidação e fosforilação” [73].

“Uma quantidade considerável de dados experimentais, clínicos e epidemiológicos indicam que as gorduras dietéticas desempenham um papel na gênese do tumor no trato urinário ...

Em outras populações celulares, AGEs são benéficos como nutrientes preventivos e terapêuticos para o tratamento de câncer” [16].

Resumo: Uma série de pesquisas mostram que as gorduras alimentares estão relacionadas com o crescimento do câncer do trato urinário. E ácidos graxos essenciais (AGEs) são benéficos para prevenir e tratar o câncer.

“Alguns membros dos ácidos graxos essenciais são conhecidos por terem funções anticâncer ... foi estabelecido nos últimos anos que algumas dessas propriedades anticâncer são causadas pelo efeito desses ácidos graxos sobre as propriedades adesivas das células cancerosas, incluindo a adesão da célula-célula e célula-matriz ... AGEs como um grupo de novos agentes, são capazes de regular a função adesiva de células de câncer e, portanto são de importância clínica” [55].

Resumo: Alguns AGEs são conhecidos por terem efeitos anticancerígenos. Talvez eles sejam anti-câncer, porque afetam a habilidade das células cancerosas de se unirem e manterem o tecido conjuntivo. Este efeito anticancerígeno é importante para fins clínicos.

Aqui está uma citação dada por Carmia Borek da *Escola de Medicina da Universidade Tufts*. Esta foi apresentada em uma conferência médica internacional em Xangai, na China, em 2002.

“Os resultados mostraram que EPA e DHA inibiram a transformação radiogênica quando administrados 2 semanas antes e depois do tratamento de radiação por 80-100%.”

Então, quando se toma um suplemento, somente óleos de alta qualidade, pressionados a frio são recomendados. Falaremos mais sobre isso no Capítulo 8.

Então, novamente enfatizamos que, gorduras defeituosas, como as tratadas com calor e as gorduras trans, participam na formação de membranas celulares defeituosas. Isso diminui a oxigenação no interior das células levando ao câncer. Vamos falar sobre porquê e como as gorduras trans são feitas. As companhias de alimento processam as gorduras e óleos para aumentar a vida útil dos alimentos. Isto é feito assim para que os lucros possam ser mantidos. Contudo isso ocasiona um grande custo para a nossa saúde. Muitos dos óleos que comemos normalmente são muito reativos ao oxigênio. Esta reação é a razão pela qual muitos óleos se tornam rançosos com muita facilidade. Isso acontece através de um processo chamado “oxidação”. Mas essa reatividade também permite que o oxigênio entre na célula, como veremos mais tarde.

As companhias de alimentos alteram estes óleos naturais através de um processo chamado de hidrogenação. Isso muda a sua estrutura para algo chamado de “gordura trans”. Essas gorduras trans não reagem muito com o oxigênio por isso elas não se estragam muito facilmente. É por isso que podemos deixar a margarina fora da geladeira por vários meses antes que ela se torne ruim. Na verdade, quando falamos com um engenheiro de plásticos, ele dirá que a margarina é muito mais estruturada como o plástico de baixa qualidade! Mas, assim como as gorduras boas que se come, o corpo usa estas gorduras defeituosas para construir as membranas celulares. Com o tempo, mais e mais das membranas celulares tornam-se defeituosas. Isto dificulta muito a entrada de oxigênio na célula, fazendo as células se tornarem cancerosas. Estaremos basicamente sufocando as células do corpo ao comer gorduras trans.

Então, quanto desta gordura trans é necessária para danificar o corpo? Não muita ... ! **Mesmo os alimentos que contêm apenas**

uma percentagem muito pequena de gorduras trans podem ser muito prejudiciais. Pense nisto desta maneira. Cientistas calcularam que uma colher de sopa de margarina com 1% de gordura trans contém cerca de 100.000 moléculas de óleos defeituosos, para cada célula do corpo! Isso é apenas 1 colher de sopa! Muitas pessoas comem muito mais do que isso. Há também muitas margarinas que são rotuladas como 0 gramas de gordura trans. Mas na América, por exemplo, a lei permite que qualquer coisa abaixo de 0,5 gramas seja rotulada como 0 gramas. Como já sabemos, 0,5 gramas ainda pode fazer muito dano. Alguns especialistas em lipídios (gordura) descobriram que, nos últimos 20 anos, as pessoas em média comeram 25% dos óleos ingeridos na forma de gorduras trans! [15]

Ácidos graxos Ômega 6 em coisas como o óleo de milho também são muito sensíveis ao aquecimento. Além de todas essas gorduras trans processadas, também comemos bastante ácidos graxos que são danificados pelo cozimento. Coloque todas essas gorduras defeituosas juntas ao longo do tempo, e teremos uma receita perfeita para o câncer. Comer muito poucas gorduras saudáveis, e comer gorduras trans danificadas em excesso é um dos promotores principais de câncer.

6.8.4 Os bem-feitores óleos Ômega 6 e Ômega 3

Quando adicionamos as proporções corretas de óleos Ômega 6 e 3 de qualidade, não processados, as chances de se ter câncer são muito menores. A comunidade científica sabe disto há muito tempo. Mas algumas informações não se “popularizam” quando não há dinheiro nem lucro à partir da informação. Mesmo em 1985, já se havia conhecimento disto. Aqui está uma citação de um artigo publicado em Agosto de 1985 chamado “Gorduras Alimentares e Câncer”. Este foi publicado em uma revista chamada *Hipótese de Medicina*. Ele diz:

“Em contraste, tem se demonstrado que os ácidos graxos essenciais e seus derivados têm efeitos supressivos potentes que inibem a proliferação de células malignas em culturas . . . Tem sido repetidamente demonstrado que os AGEs e metabólitos dos AGEs suprimem a proliferação de uma ampla gama de células malignas em cultura.”

Esta citação diz basicamente que foi repetidamente demonstrado que os AGEs (ácidos graxos essenciais) param ou desaceleraram o crescimento de câncer.

Aqui estão algumas citações de estudos modernos que mostram a mesma coisa. Todos estes estudos foram publicados em revistas científicas respeitáveis. Vamos fornecer um resumo rápido abaixo de cada citação.

“Pode valer a pena se considerar no tratamento do câncer, a adição de LA (Ácido Linoleico) e GLA (Ácido GamaLinolênico) em regimes terapêuticos disponíveis” [86].

Resumo: Deve ser considerada a adição de Ômega 6 fundamental e óleos derivados quando estiver se tratando de câncer.

“Maspin é um supressor tumoral recentemente identificado e tem um profundo efeito sobre a motilidade celular . . . Conclui-se que o GLA, um membro da série Ômega-6 de AGE, tem efeito regulador, elevando a expressão de maspin, que está associada com uma redução da motilidade das células cancerosas” [54].

Resumo: Descobriu-se que algo chamado maspin reduz os tumores e GLA (o óleo derivado de Ômega 6) aumenta o efeito deste maspin, o que diminuiu o câncer.

- Células de câncer têm muito mais receptores de insulina do que células normais. A insulina é liberada quando comemos açúcar ou carboidratos.
- Pesquisadores têm descoberto que os diabéticos têm taxas muito mais altas de câncer. Quanto maior os níveis de açúcar no sangue deles, maior a taxa de morte.
- A conexão entre açúcar no sangue e câncer é explicada perfeitamente pela pesquisa do Dr. Warburg.
- Todos os alimentos que são ricos em carboidratos vão aumentar o açúcar no sangue e os níveis de insulina. Diabéticos usam o “índice glicêmico” para diferenciar entre os carboidratos simples (como açúcar), e carboidratos complexos (como pão integral).
- Muitos estudos já mostraram que o índice glicêmico não é correto. Estes estudos mostraram que o açúcar no sangue também aumenta drasticamente com carboidratos complexos.
- Células normais podem produzir energia com açúcar, gorduras e proteínas. As células cancerosas precisam do açúcar para sobreviver.
- Açúcar no sangue também faz o sangue ficar mais pegajoso, mais grosso e mais lento. Isso pode diminuir a oxigenação do sangue porque ele circula mais lentamente no corpo. Baixa oxigenação do sangue pode fazer as células se tornarem cancerosas ao longo do tempo.
- O uso abusivo de álcool regularmente faz o açúcar do sangue ficar em nível muito baixo quando bebemos, e muito alto quando não estamos bebendo. Isso deve ser evitado.
- Quando fazemos uma biópsia de um tumor de câncer, há uma pequena chance de que o câncer possa se espalhar para outras

Resumo: Quando foram dados aos pacientes óleos derivados de Ômega 3, duas semanas antes da radioterapia, houve uma redução de 80-100% nos tumores de câncer causados pelo tratamento de radiação, uma vez que a radiação em si provoca o câncer.

Como acabamos de aprender, estes óleos impedem o dano celular causado pela radiação. É este mesmo efeito protetor, que irá ajudar a prevenir o câncer. **Porém é importante ter e manter uma quantidade suficiente de antioxidantes no corpo para evitar que estes óleos se tornem rancidos no corpo.** Vamos aprender mais sobre isso no Capítulo 8. O corpo é muito forte, ele só precisa dos materiais corretos. Não são ditas estas coisas para muitas vítimas de câncer quando elas estão sendo tratadas. Estes óleos são muito importantes para a função correta das células e são necessários na dieta de todas as pessoas. Eles são especialmente importantes para aqueles que estão passando por quimioterapia e radioterapia. Mas o mais importante, para prevenir o câncer, é tomar esses AGEs (Ácidos Graxos Essenciais) e evitar as gorduras trans e as gorduras danificadas! Vamos aprender exatamente como idealmente tomar esses óleos para a prevenção do câncer.

6.9 Resumo

- A falta de geração de energia normal com base no oxigênio no interior da célula é a principal causa de câncer. Isso pode ser causado por muitas coisas diferentes, por isso, há muitos promotores secundários do câncer.
- O que muitos médicos e pesquisadores consideram como “causas do câncer” são na verdade promotores secundários do câncer.
- Quanto mais se evita a causa principal do câncer, mais o corpo

será capaz de lutar contra os promotores secundários do câncer.

- Quando as células têm o material adequado e condições para funcionar corretamente, o crescimento do câncer não é provável.
- Infecções virais crônicas podem ser causas secundárias de câncer. Mas não são corretas muitas das afirmações recentes de que o HPV (Vírus do Papiloma Humano) é a causa do câncer de colo uterino e em geral. Esta afirmação, contrária ao HPV, é apoiada por evidências médicas.
- Estatísticas para o HPV e a conexão com o câncer cervical são mal interpretadas. Estas são promovidas para o público (pelas empresas farmacêuticas), assim como as estatísticas de fumo e câncer.
- O jornal *The Sunday Times* (Jornal de Domingo) de Londres reportou que falsificar e manipular estudos científicos é muito comum na comunidade científica. Isto é especialmente comum nas ciências médicas e farmacêuticas, onde os pesquisadores estão particularmente dependentes da indústria farmacêutica para o financiamento.
- 46% dos cientistas de uma pesquisa, disseram que eles têm visto os seus colegas se envolverem em práticas corruptas de investigação. Apenas 2% admitiram fazer isso.
- A maioria das pessoas se encontram com infecções virais em baixo nível de manifestação, como Citomegalovírus Humano (HCMV). Essas infecções podem fazer os tecidos a reterem quantidades anormalmente elevadas de metais pesados. Para resultados ótimos, esse tipo de vírus deve ser eliminado antes de utilizar outros métodos de desintoxicação.
- Estes vírus em baixo nível de manifestação, também colocam mais estresse no sistema imunológico em geral.

- Fumar é uma causa secundária do câncer, e não primária.
- Além de aumentar a carga tóxica no corpo, o fumo também reduz a quantidade de oxigênio que pode entrar nas células.
- De acordo com Dr. Warburg, oxigênio em baixa concentração na célula é a causa principal de câncer. O câncer de pulmão é um dos cânceres mais difíceis de tratar, porque é necessário um câncer muito forte para viver no pulmão que já é altamente oxigenado.
- Cânceres de boca e de garganta também são muito difíceis de tratar. Essas áreas estão especialmente perto de muitas estruturas importantes do corpo, assim tratamentos como a radiação podem causar muitos efeitos colaterais.
- Devido a estas coisas, é muito importante priorizar a prevenção do câncer.
- A exposição a produtos químicos tóxicos é outra causa secundária do câncer porque fere a respiração celular. A maioria das pessoas estão expostas a vários tipos de toxinas. Muitas toxinas são muito mais tóxicas quando combinadas.
- Pesquisadores têm descoberto que cigarros de países diferentes têm quantidades diferentes de toxinas inclusive de metais pesados.
- Pesquisadores têm descoberto que todas as células cancerosas têm mercúrio nelas.
- Uma vez que as células se tornam cancerosas, alta ingestão de açúcar e carboidratos promove a sobrevivência e crescimento da célula cancerosa.

As Causas Secundárias de Câncer

TODAS levam à Causa Primária

Insuficiência de Oxigenação e Diminuição da Respiração Celular

- Pesticidas • Preservativos • Químicos • Venenos • Esteróides
- Gorduras Trans • Radiação • Carcinógenos • Luz Solar (em excesso) • Outras toxinas



Todos os agentes causadores de câncer prejudicam a transferência de oxigênio para a célula e a utilização de oxigênio dentro da célula



Transferência de oxigênio é inibida (hipóxia e anoxia*)



**A CÉLULA SE TRANSFORMA EM
CANCEROSA!**

A célula não morre. Em vez disso, ela perde sua capacidade de respirar e muda para a fermentação. Não importa o tipo de câncer, a principal causa é sempre a mesma.

[É impossível evitar todos estes agentes cancerígenos perigosos, mas há esperança! Este processo pode ser minimizado ou mesmo interrompido, dando as células quantidades adequadas de ácidos graxos essenciais (EFAs), vitaminas, minerais essenciais, proteínas suficientes, e um desintoxicante.]

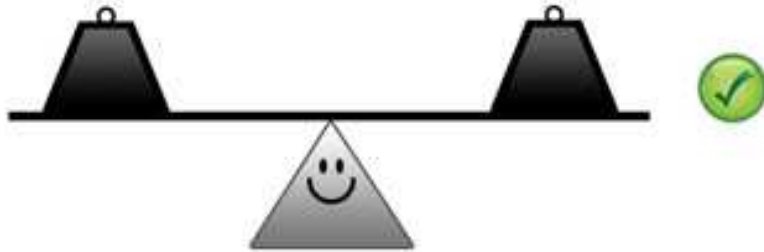
* A hipóxia é a falta de oxigênio em nível tecidual. Anoxia significa “sem oxigênio”.

partes do corpo. O sangue que é mais pegajoso, grosso e lento pode aumentar as chances disso.

- Apenas 10% dos pacientes com câncer morrem de um tumor no local original. 90% morrem de propagação/metástase.
- Um pesquisador descobriu que diluir o sangue diminuiu consideravelmente o risco de câncer.
- Ao seguir as orientações deste livro, o sangue será naturalmente mais fino e mais oxigenado.
- **A causa secundária mais comum e importante do câncer são as gorduras trans, e outros ácidos graxos danificados em nossos alimentos. Isto é especialmente importante quando não se tem quantidades suficientes dos ácidos graxos essenciais não danificados no corpo.**
- A explosão das taxas de câncer em 1920 ocorreu simultaneamente ao aumento de gorduras trans e ácidos graxos danificados na produção de alimentos processados. Isto também suporta as descobertas do Dr. Warburg sobre o câncer.
- Ácidos graxos essenciais são importantes porque o organismo não produz eles. Isto inclui os ácidos graxos Ômega 6 e Ômega 3.
- Dos ácidos graxos Ômega 6 e Ômega 3, existem os “óleos fundacionais” e os “óleos derivados”. Os “óleos fundacionais” são os mais importantes porque o corpo pode usá-los para fazer os óleos “derivados” conforme necessário.
- O óleo fundacional Ômega 6 é chamado Ácido Linoléico (LA). O corpo usa ele para fazer óleos derivados como o Ácido Gama-linolênico (GLA).

- O óleo fundacional Ômega 3 é chamado Alfa-ácido-linolênico (ALA). O corpo usa ele para fazer os ácidos eicosapentaenóico (EPA) e docosahexaenóico (DHA)
- Por exemplo, o óleo de peixe tem os derivados de Ômega 3 EPA e DHA. O óleo de linhaça também tem Ômega 3. Ele é o óleo fundacional que devemos tomar.
- Ácidos graxos essenciais têm muitas funções importantes no corpo e são muitas vezes esquecidos pelas ciências médicas.
- Estes ácidos graxos essenciais são colocados nas membranas celulares. Eles permitem que o oxigênio entre na célula para ser usado na geração de energia.
- Quando não se tem esses AGEs no corpo, começamos a ter problemas de respiração celular. As gorduras trans são gorduras defeituosas que também são usadas na membrana celular. Mas essas gorduras danificadas dificultam a entrada do oxigênio para dentro da célula, isso resulta em uma membrana celular defeituosa.
- Gorduras trans têm sido associadas ao câncer em vários estudos ao longo da história.
- Estas gorduras trans devem ser totalmente evitadas. Margarina é uma fonte comum e nunca deve ser usada. A manteiga natural orgânica é uma opção muito melhor.
- Ácidos Graxos Essenciais são muito delicados. Qualquer aquecimento acima de 170 graus irá danificá-los. Métodos inadequados de extração de óleos também danificam essas gorduras. Muitos dos óleos de cozinha e fritura usados popularmente são óleos Ômega 6 danificados.

- Por isso, o corpo necessita de ser suplementado com óleos de sementes de alta qualidade, pressionados a frio com as proporções corretas de Ômega 6 e Ômega 3.
- As empresas alimentares começaram a produzir gorduras trans porque elas duram mais em alimentos nas prateleiras e assim aumentam os lucros de vendas. Gorduras trans basicamente sufocam as células, o que faz com que elas se tornem cancerosas.
- Mesmo um pouco de gordura trans na dieta é igual a muitas moléculas defeituosas de óleos sendo utilizadas nas membranas celulares.
- Muitos estudos têm demonstrado que os ácidos graxos essenciais no corpo previnem e reprimem o crescimento do câncer.
- Consumir AGEs e evitar gorduras trans e danificadas é um aspecto muito importante da prevenção e cura do câncer.



7.2.1 Suplementar a saúde, e permanecer sob o limite!

Mas aqui está o exemplo geral do equilíbrio sistêmico:

O corpo de cada pessoa tem o próprio limite único para a doença. Mas uma vez ultrapassado este limite, ficamos doente. Temos 3 opções:

1. Permanecer sob o limite de resistência à doença.
2. Suplementar a saúde para aumentar a resistência à doença.
3. Fazer AS DUAS COISAS!

Mas lembre-se, o corpo é um sistema portanto não se pode evitar totalmente qualquer opção.

Aqui está um diagrama mostrando que um sistema pode ser equilibrado de diferentes formas.

Para que este conceito fique totalmente claro, vamos dar mais um último exemplo. Imagine que todos ao redor estejam doentes com gripe e queremos evitar ficar doente.

“Permanecer no limite”, pode incluir:

Capítulo 7

Balanço Orgânico do Corpo

Existem trilhões de reações acontecendo no corpo a cada momento. Estas reações estão constantemente interagindo umas com as outras para mantê-lo vivo e saudável. Muitos cientistas tentam isolar reações individuais para entender como elas funcionam. Mas olhar para o organismo humano como uma unidade inteira é também muito importante. De certa forma, a perspectiva “holística” é ainda mais importante. Cientistas de todo o mundo agora estão entendendo como funcionam essas interações.

7.1 Estresse, inflamação e câncer

O corpo está constantemente interagindo com a mente, emoções, nutrição e meio ambiente para produzir alterações bioquímicas. Quando estamos estressado, por exemplo, os hormônios e substâncias químicas cerebrais mudam para afetar as células. Isto é bem explicado por David Servan-Schreiber em seu livro “Anticâncer”, no capítulo 4, item “estresse: óleo para o fogo”:

“Há uma causa que faz explodir as substâncias inflamatórias que é raramente mencionada quando se fala de câncer: sentimentos persistentes de impotência, um desespero que não cede. Esse estado emocional é acompanhado de mudanças na secreção de doses elevadas de noradrenalina (o hormônio dito ‘do combate ou de fuga’) e de cortisol, o hormônio do estresse por excelência. Eles preparam o corpo para possibilidade de uma ferida e portanto estimulam imediatamente os fatores de inflamação¹ necessários à reparação dos tecidos. Estes últimos são também o adubo dos tumores cancerosos, quer sejam declarados, quer latentes.” [72]

Este mecanismo tem ajudado os seres humanos a sobreviver e evoluir ao longo da história. Mas se sempre estamos com muito estresse, podemos estar correndo o risco de sofrer danos genéticos e doenças degenerativas.

O corpo é um sistema complexo e interativo. Por exemplo, se são colocadas juntas duas pessoas sob estresse intenso por um longo tempo, arrisca-se que elas sofram algum dano genético. Mas se uma delas toma vitaminas de alta qualidade, que podem proteger as células, ela terá menos problemas do que a outra pessoa.

Outro exemplo disso é a gripe comum. Quando muitas pessoas ficam expostas ao vírus, apenas algumas delas irão realmente ficar doentes. Neste caso, existem **muitas variáveis diferentes** que determinam o resultado do sistema. Algumas pessoas podem ter um sistema imunológico mais ativo, porque elas tiveram um descanso melhor. Outras podem ter tomado vitaminas ou ervas para ajudar o corpo a combater a doença. Há também uma nova ciência chamada Psico-neuroimunologia. Um dos estudos novos mostraram que a ansiedade pode reduzir a função do sistema imunológico. Então uma outra

¹Os tumores cancerígenos são muito parecidos com uma inflamação e utilizam-se dos processos inflamatórios para se alimentar e se esconder do sistema imunológico de defesa do corpo.

pessoa pode estar apenas naturalmente ansiosa levando-a a contrair a gripe com mais facilidade do que outras.

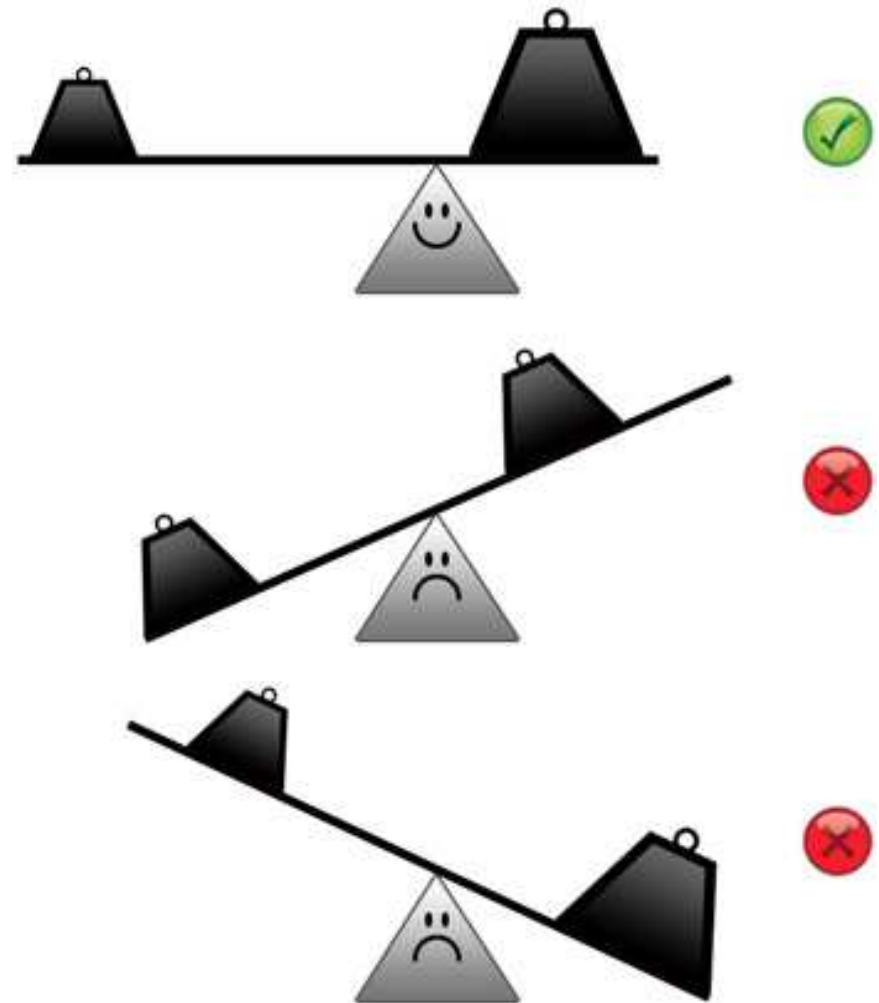
Muitos estudos têm demonstrado essas interações sistêmicas no organismo. Em um estudo de 2003, as pessoas com bom humor eram resistentes à doença, quando um esguicho de rinovírus foi colocada no nariz [44]. Outro estudo mostrou que as pessoas em um ambiente acadêmico tinham aumentado as ocorrências de complicações de saúde (como infecções do trato respiratório) durante o tempo de exames e provas. Este estudo mostrou que as pessoas sob estresse apresentaram menos respostas de células T do sistema imunológico [68].

Então, quando estamos estressados, as células que lutam contra a infecção não respondem tão rapidamente. Isto aumenta as chances de se ficar doente. Também se conhece o fato de que a deficiência de nutrientes pode levar a uma ampla gama de doenças. Isto pode variar desde de um aumento de infecções, até doenças graves, como o escorbuto e osteomalácia. Por exemplo, maiores quantidades de vitamina D têm sido o tema popular ultimamente, devido à sua capacidade de prevenir resfriados e gripes. **Sabemos também que a quantidade recomendada do governo é muito baixa para muitas vitaminas.** O corpo é um sistema e há muitos fatores que podem determinar o estado de saúde geral.

7.2 Má nutrição, toxinas e estresse

Estas variáveis múltiplas podem tornar as coisas confusas. Devido a isso, muitas coisas diferentes devem ser consideradas quando se tenta resolver um problema. O câncer funciona da mesma maneira. O estresse, toxinas e a má nutrição, especialmente comer gorduras trans e incorretas, são os principais promotores do câncer.

- Estudos têm demonstrado que as emoções influenciam o sistema imunológico. As pessoas que estavam estressadas, tiveram uma resposta imune celular menor e ficaram doentes muito mais facilmente do que as pessoas que estavam em um estado de bom humor.
- Níveis ótimos de vitaminas também diminuem as chances de desenvolver muitas doenças.
- Estresse mental e emocional, toxinas, má nutrição, especialmente comer gorduras trans e processadas, são todos fatores que produzem condições que promovem o câncer.
- O corpo de cada pessoa tem o próprio limite único para resistência à doença. Uma vez que se ultrapassa o limite, ficamos doentes. Temos três opções. Ou ficamos abaixo do limite de resistência, ou aumentamos o limite suplementando a saúde, ou fazemos AMBOS! Mas lembre-se, o corpo é um sistema, portanto não podemos evitar totalmente qualquer opção.



1. Evitar as pessoas doentes e lavar as mãos frequentemente para evitar o contato com o vírus.
2. Não tocar o rosto e olhos para evitar a contaminação.

3. Dormir 8 horas todas as noites para o bom funcionamento do sistema imunológico.
4. Reservar uma hora todas as noites para relaxar e praticar respiração relaxada profunda para melhorar a função imunológica.

Essas coisas vão minimizar o contato com o vírus e estimular o corpo a se restaurar para que ele possa lutar contra qualquer vírus. Todas estas coisas vão ajudá-lo a “permanecer sob o limite da doença”.

Por outro lado:

“**Complementando a saúde para aumentar a resistência à doenças**”, pode incluir coisas como:

1. Comer mais alimentos ricos em nutrientes saudáveis.
2. Tomar doses mais altas de vitaminas como a vitamina C e D, que se mostraram capazes de ajudar a prevenir e tratar doenças.
3. Tomar ervas ou outros suplementos naturais que são conhecidos por aumentar a atividade das células imunológicas.

Estes são exemplos de como “suplementar a saúde para aumentar a resistência à doença”. Isto fará com que se possa lidar com mais estresse, com menos chances de ficar doente.

Agora se fizermos ambos, teremos uma chance menor ainda de ficar doente! **Mas não podemos ignorar completamente qualquer um.** Por exemplo, se nós sempre descansarmos bem o corpo, mas ignorarmos a alimentação a tal ponto que tenhamos uma deficiência grave de nutrientes, teremos grandes chances de ficar doente. E nós também poderemos tomar todas as vitaminas, ervas e suplementos do mundo, mas se estamos sempre trabalhando sob pressão, e nunca dormimos mais de 3 horas por noite, é provável que ficaremos doente.

Portanto, a melhor opção é fazer as duas coisas ... **Suplemente a saúde com coisas como a nutrição ideal, e permaneça sob o limite obtendo bom descanso e mantendo o corpo longe das coisas que fazem mal.**

Este é um dos conceitos mais importantes por isso vamos repetir.

Suplementar a saúde, e permanecer sob o limite!

Quando se corrige a causa primária do câncer (oxigenação das células), todas as causas secundárias cancerígenas se tornam um problema menor. Resolver o problema principal é o mesmo que suplementar a saúde. Evitar as causas secundárias de câncer é o mesmo que permanecer sob o limite.

7.3 Resumo

- O corpo tem muitas partes que interagem unificadamente como um sistema dinâmico harmônico. Isso inclui vários tipos de substâncias bioquímicas como vitaminas, minerais, neurotransmissores e hormônios.
- O corpo está constantemente se modificando e interagindo com a mente, emoções e o ambiente. Estes fatores provocam alterações bioquímicas no organismo.
- Deve-se pensar no corpo como o sistema dinâmico que é. Por exemplo, a gripe é causada por um vírus. Mas o vírus tem de interagir com o sistema imunológico. Se o sistema imunológico é bastante forte, é preciso uma exposição viral muito poderosa para se ficar doente. Se o sistema imunológico é muito fraco, vai-se ficar doente com apenas uma pequena exposição viral. Neste exemplo simples, as 2 variáveis são os vírus da gripe e o sistema imunológico. No corpo, existem muito mais variáveis que interagem resultando na saúde ou doença.

ácido graxo processado, em seguida, é incorporado nas membranas celulares e começa a interferir com o bom funcionamento celular. **O problema não é o Ômega 6 em si. É a qualidade do Ômega 6 que ingerimos.**

Por que temos tantas gorduras ruins em nossas dietas? Porque gorduras processadas são feitas por empresas de alimentos que querem lucrar com seus negócios. Eles precisam que a comida dure por um longo tempo para que ela possa ser vendida antes que apodreça. Muitos produtos contêm óleo, e se o óleo não fosse processado, estes produtos ficariam com um sabor rançoso rapidamente. Por isso, eles processam os seus óleos para resistir a oxidação. A oxidação é a razão pela qual a maçã fica marrom quando se deixa ela exposta ao ar, e isso também faz com que o óleo se torne rançoso. Agora, quando esse tipo de gordura resistente a oxidação é colocada na célula, ela também impede que o oxigênio entre no meio intracelular, e isso prejudica o organismo de muitas maneiras. Nós já explicamos como é importante para a membrana celular transferir oxigênio para a célula. Mas quando esse mecanismo não funciona, aumentam as nossas chances de termos câncer. Essas gorduras que atraem oxigênio são uma parte **muito** importante da função celular. **Podemos ter muito oxigênio circulando no sangue, mas não adianta se ele não está entrando na célula. Devemos ter óleos Ômega 6 e 3 não processados, orgânicos, na dieta. Isso atrai o oxigênio para dentro da célula para prevenir o câncer.**

8.2.1 Ômega 3 e Ômega 6 nos óleos das sementes

Nós falamos também sobre a diferença entre “óleos fundacionais” versus “óleos derivados”. **É importante que a maioria de nossa ingestão de ácidos graxos venha desses óleos fundacionais.** Um exemplo disto é ao invés de tomarmos óleo de peixe, tomarmos óleo de linhaça como fonte de Ômega 3. Embora suplementos de óleo

Capítulo 8

Como Prevenir e Curar o Câncer: Regra Nº 1 - Alterando sua Composição de Gordura

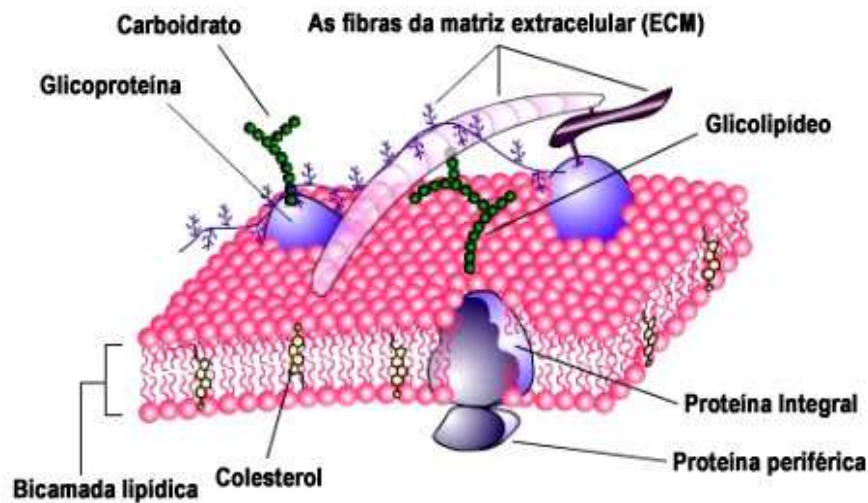
Então agora que já recebemos toda essa informação, vamos discutir o aspecto prático da prevenção do câncer.

Primeiro, devemos trazer o corpo de volta ao funcionamento pleno, **alterando a composição da gordura das células. Esta é uma das principais formas de corrigir a causa primária do câncer. Por isso, é uma das coisas que devemos fazer!**

Quando as pessoas pensam em gordura, eles pensam em doenças cardíacas, ataques cardíacos e obesidade. Mas quando realmente pesquisamos profundamente sobre a ciência do corpo, iremos descobrir que as “gorduras boas” são um dos aspectos mais importantes da fisiologia humana.

8.1 Lipídios (gorduras) e membrana celular

Cada célula do corpo é coberta por uma camada de lipídio [gordura]¹. Esta camada de gordura é o que mantém a célula funcionando corretamente. Ela permite diversos produtos químicos e elementos entrarem e saírem da célula. Esta camada é o porteiro da célula, e temos muitas células no corpo, trilhões. Na verdade, tudo no corpo é constituído de diferentes tipos de células, mas todas elas dependem de uma “camada de gordura”, de uma membrana lipoproteica, para se manterem saudáveis.



¹As membranas celulares são parecidas com uma bolha de sabão. Nelas há uma parte proteica que se combina com a água e outra parte lipídica que se combina com os óleos. Por isso estas membranas são chamadas lipo-proteicas. Os óleos são gorduras líquidas e os lipídios são óleos biológicos. Por isso os lipídios são uma parte fundamental das membranas quimicamente seletivas das células e suas organelas.

Os lipídios [gorduras] das membranas celulares são importantes para muitos mensageiros químicos do corpo. Eles são a base de muitos hormônios, e mediadores de inflamação, que são frequentemente derivados dos ácidos graxos.

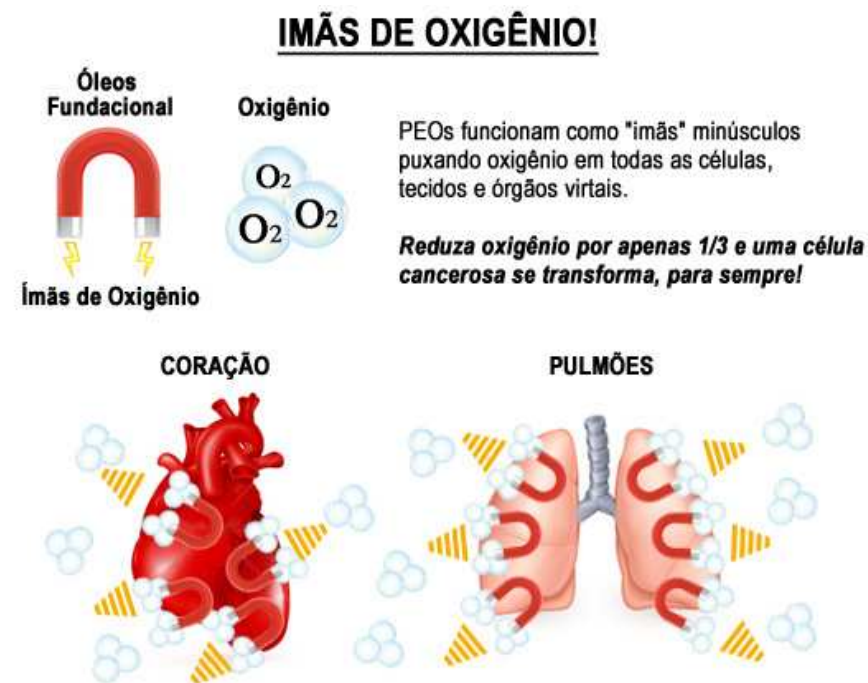
8.2 Gorduras boas e ruins

Então, quando pensamos em gorduras, é preciso entender que elas são cruciais para o corpo. **As gorduras ruins ferem o corpo de várias maneiras e podem causar câncer. Mas as gorduras boas são especialmente importantes para prevenir e curar o câncer.** As últimas tendências em nutrição falam sobre o equilíbrio de Ômega 6 e Ômega 3 em nossa dieta. Muitos profissionais de saúde recomendam suplementos de ácidos graxos Ômega 3 porque eles ajudam o corpo de muitas maneiras. Isso é verdade, mas há algo que a maioria desses médicos e especialistas em nutrição ainda não sabem. Quando terminarmos de ler este livro, vamos entender que coisas como os suplementos de óleo de peixe não estão alcançando a raiz do problema, e podem até mesmo estar prejudicando em muitos aspectos.

A opinião atual sobre suplementos de óleo é que a dieta ocidental já tem ácidos graxos Ômega 6 suficientes. Devido a isso, a maioria dos profissionais de saúde recomendam tomar ácidos graxos Ômega 3 para equilibrar a proporção de Ômega 6:3. **Mas estes profissionais de saúde não compreendem duas coisas importantes.** A informação mais recente vem do professor Brian Peskin, um pesquisador educado no MIT (Instituto de Tecnologia de Massachusetts) e ex-professor de Nutrição Clínica da Texas Southern University (Universidade do Sul do Texas). Segundo ele, a proporção de Ômega 6-3 na dieta ocidental não é saudável porque o Ômega 6 que ingerimos é normalmente processado ou danificado. Muito Ômega 6 não é o mesmo que muito **Ômega 6 processado de baixa qualidade.** Esse

Óleo	Percentagens de Omega-6 para Omega-3	
	Omega-6 Fundacional (ácido linoleico)	Omega-3 Fundacional (ácido alfa-linolênico)
Óleo de Girassol	65%	0%
Óleo de Cártamo	75%	0%
Óleo de Linhaça	20%	55%
Óleo de Gergelim	45%	0%
Óleo de Abóbora (caro)	43%	15%
Óleo de Cânhamo (Cannabis)*	45-60%	15%
Óleo de Prímula	74%	0%
Óleo de Borragem	38%	0%
Óleo de Milho (Difícil de encontrar orgânico e não processado)	59%	0%
Óleo de Semente de Uva (Difícil de encontrar orgânico e não processado)	75%	0%
Azeite	0%	8%
Óleo de Canola	NÃO RECOMENDADO	
Óleo de Soja	NÃO RECOMENDADO	

*Nota: o problema de THC no cânhamo tem desaparecido por isso é ok, MAS contêm muito Ômega-6 fundacional sozinho



de peixe sejam muito populares, em vez disso, há muitas razões para usar Ômega 3 fundacionais como o óleo de linhaça em seu lugar. Muitas pessoas argumentam que o corpo não converte o suficiente do óleo fundacional para os óleos derivados que são contidos no óleo de peixe. Mas estudos recentes têm demonstrado que os óleos fundacionais são realmente convertidos conforme o corpo precisa deles! **Isso também é importante porque significa que não há como tomar uma quantidade excessiva dos óleos derivados como suplementos como pode-se fazer com o óleo de peixe. Óleo de peixe em excesso também pode suprimir o sistema imunológico, o que pode deixar-nos mais vulneráveis às infecções.**

Um artigo recente do “Jornal Americano de Nutrição Clínica” afirma:

“O consumo de suplementos enriquecidos com ALA mostra a eficácia da conversão de ALA ... ” [52]

Isso basicamente diz que o óleo fundacional “ALA”, no óleo de linhaça, é convertido, pelo corpo, para os óleos derivados “EPA” e “DHA”, quando necessários. Quando se toma algo como óleo de peixe, corre-se o risco de sobrecarregar o corpo com derivados de óleo que ele não precisa. Um estudo feito em 1992, também mostrou que tomar óleo de peixe, em excesso, faz com que se forme tecido anormal no cérebro de ratos. Os altos níveis de óleo de peixe fizeram as células do cérebro usar muito mais óleos Ômega 3 que o normal, e também reduziram a quantidade de óleos Ômega 6 de uma forma anormal [6]. A grande parte dos óleos Ômega 3 fundacionais que comemos é usada para a energia através de um processo denominado beta-oxidação. Apenas uma pequena quantidade é usada para formar a estrutura celular. Tomando o óleo fundacional como o óleo de linhaça, em vez dos derivados, assegura que o corpo não crie células anormais devido a uma sobrecarga de óleo de peixe.

Para ingerirmos Ômega 3, podemos usar algo como o óleo de linhaça, em vez do óleo de peixe. Isto também é importante, porque normalmente o óleo de linhaça é muito mais limpo. Os óleos de peixe são frequentemente cheios de produtos químicos tóxicos, que são comumente encontrados em peixes do oceano. Óleos de peixe de alta qualidade podem ter estas toxinas removidas, mas a maioria não, porque é um processo muito caro. Usar peixes de alta qualidade, de águas muito limpas, também é muito caro. Estes tipos de peixes são geralmente mais lucrativos quando são vendidos como carne, ao invés de apenas o óleo que é extraído para pílulas, ou garrafas. O óleo de linhaça é muito mais limpo em comparação, **mas certifique-se sempre que seja fresco, prensado a frio e orgânico.**

Nós já discutimos por que as pessoas não entenderam bem o benefício dos óleos Ômega 6. A maior parte do Ômega 6 que as pessoas

ingerem costumam ser danificados. Devido a isso é importante evitar esse Ômega 6 danificado e tomar Ômega 6 funcional. A melhor maneira de obter esses óleos é também através de óleos de sementes. Para calcular a quantidade de óleo para se misturar, a fim de obter uma boa combinação de 6:3, aqui está um gráfico das taxas médias de 6:3 de óleos de sementes comuns. Como esses óleos poderão variar dependendo da marca, é importante olhar para as medições dos óleos Ômega 6 e 3 que se está comprando.

0 gramas de gorduras trans! Aqui está uma lista de alimentos que muitas vezes têm gorduras trans/óleos hidrogenados:

1. Alimentos assados comerciais como donuts, biscoitos e bolos.
2. A manteiga de amendoim
3. Fast food, especialmente os itens fritos
4. Jantares congelados
5. Margarina
6. Gordura vegetal ou animal semi-sólida usada para cozinhar
7. Batatas fritas e outros alimentos fritos
8. Óleo de Canola

Margarinas e gorduras vegetais são muito comuns nas cozinhas das pessoas. Nunca devemos usar margarina, só manteiga orgânica como vamos explicar mais tarde. A maioria dos óleos que são usados em restaurantes também estão cheios de gorduras danificadas. Então, tente evitar comida de restaurante que é frita ou cozida em uma grande quantidade de óleo. Se eles estão usando manteiga de verdade, ou óleo de coco natural, girassol ou de cártamo na cozinha, está ok. Orgânico é sempre melhor. **Quando estamos tentando prevenir e curar o câncer, devemos comer somente os óleos que sabemos que são bons. Todos os outros devem ser evitados.**

Em segundo lugar, devemos colocar as gorduras corretas na dieta. Com base no trabalho do professor Brian Peskin e dos outros médicos com quem ele trabalha **a melhor proporção de Ômega 6 e 3 puros, sem danos, é de 2:1. Isso significa 2x mais Ômega 6 puro do que Ômega 3.** A maioria dos nossos alimentos contêm

Óleo	Percentagens de Omega-6 para Omega-3	
	Omega-6 Fundacional (ácido linoleico)	Omega-3 Fundacional (ácido alfa-linolênico)
Óleo de Noz	28%	5%
Óleo de Avelã	4%	0%
Óleo de Caju	8%	0%
Óleo de Amêndoas	10%	0%
Óleo de Castanha do Brasil	23%	0%
Óleo de Amendoim (Difícil de encontrar em natureza)	29%	0%

8.2.2 Ácidos graxos essenciais no corpo

Estes ácidos graxos essenciais permitem a respiração celular adequada. A importância dos ácidos graxos essenciais na dieta não está em questão, mas as proporções de Ômega 6 para 3 que deve-se tomar como um suplemento é frequentemente debatida. Mas algo que a maioria dos pesquisadores ignoram, é a quantidade de Ômega 6 a Ômega 3, que ocorre naturalmente em várias partes do corpo. Isso é muito importante porque devemos tomar estes óleos, em uma proporção correta para a composição do corpo. O professor Brian Peskin do MIT e Texas Southern University concluiu isto. **Há muito mais Ômega 6 no corpo de que Ômega 3.**

Proporção de Composição Tecidual

Tecido	Porcentagem do Peso Corporal Total	Ômega 6 Mãe	Ômega 3 Mãe
Cérebro / Sistema Nervoso	3	1	1
Pele	4	1000	1
Outros Tecidos e Órgãos	9	4	1
Tecido Adiposo (gordura)	15-35	22	1
Músculo	50	6,5	1

Isso deve lhe dar uma idéia das proporções que se precisa. Ao calcular essas informações, o professor Brian Peskin concluiu que a proporção de 6:3 de suplemento pode ser em média de 1:1 até 2.5:1 com mais Ômega 6. **Na sua opinião 2:1 Ômega 6:3 é a melhor proporção. Isto significa 2 partes de Ômega 6 para 1 parte de Ômega 3.** Os médicos estão agora começando a utilizar estas proporções de óleos Ômega 6 e 3 fundacionais para doenças como doenças cardíacas e câncer, e eles estão tendo resultados clínicos excelentes. Além disso, quando olhamos para a bioquímica destes ácidos graxos, Ômega 6 é a fonte de um hormônio anti-inflamatório muito potente chamado “PGE-1”.

8.2.3 Altas temperaturas provocam a danificação dos óleos

Óleos Ômega 6 que tenham sido danificados pelo calor e pela hidrogenação devem sempre ser evitados. Mas ácidos graxos Ômega 6 intactos, puros são muito importantes para diminuir a inflamação.

Na verdade, um alerta recente da Associação Americana do Coração (American Heart Association) afirma:

“PUFA (ácidos graxos poli-insaturados) Ômega-6 também têm propriedades anti-inflamatórias poderosos . . .

Estamos dizendo às pessoas para não parar de comer Ômega 6 . . .

Reduzir o consumo de PUFA Ômega-6 de seus níveis atuais iria mais mais provavelmente aumentar ao invés de diminuir as CHD [Doença Cardíaca]” [21].

Basicamente, esta afirmação está nos dizendo para tomarmos quantidades adequadas de ácidos graxos Ômega 6. A doença cardíaca já foi ligada à inflamação, e comer os óleos Ômega 6 ajuda a reduzir essa inflamação. Lembre-se, a inflamação também está relacionada com a metástase do câncer, que é geralmente a causa de morte por câncer. Assim, **diminuir a inflamação é muito importante.** Isso também ajuda a diminuir o estresse oxidativo nas células. Isso permite o aumento do oxigênio dentro da célula.

8.2.4 Alimentação saudável para corrigir a composição de gordura corporal

Então, qual é a melhor maneira de corrigir a composição de gordura do meu corpo?

Primeiro devemos evitar as gorduras trans completamente. Deve-se olhar para a lista de ingredientes das coisas compradas. Qualquer alimento que contém óleos hidrogenados ou parcialmente hidrogenados deve ser evitado completamente, mesmo se o rótulo indica

8.3.4 Óleos de coco natural

Além dos óleos Ômega 6 e 3 mencionados aqui, existem certos óleos que podemos usar em uma base diária, e outros que devemos evitar. **Os melhores óleos para cozinhar são óleos de coco natural.** Esse tipo de óleo não é muito reativo por isso ele não se torna rançoso muito facilmente. Ele também pode suportar calor mais elevado. O óleo de coco é usado como um carboidrato complexo no corpo e é muito saudável. Também é rico em algo chamado ácido láurico. O corpo humano converte ácido láurico em monolaurin que pode atuar como um antiviral e anti-bacteriano. Mas certifique-se que não seja processado, apenas o óleo de coco natural é bom. Orgânico é melhor.

8.3.5 Óleo de cártamo e de girassol

Óleo de cártamo e de girassol também são bons para cozinhar. **Mas, quando estes óleos são utilizados para cozinhar, eles não contam como parte do consumo diário de óleos Ômega 6.** Há duas razões. Primeiro, quando estes óleos são comercializados para cozinhar, eles são muitas vezes as variedades “alto oléico” do óleo. Isso significa que ele tem muito pouco Ômega 6 e é muito mais parecido com o azeite em sua estrutura. Isso o torna melhor para cozinhar. Assim, estes óleos são ok, mas para a nossa suplementação de Ômega 6, devemos encontrar uma forma orgânica, prensada a frio, “alto linoléico” de óleo de cártamo ou de girassol. Nós devemos nos certificar de que os óleos Ômega 6 sejam prensados a frio corretamente e armazenados em um recipiente escuro. Calor, ar e luz solar podem prejudicar estes óleos sensíveis e fazer com que eles se tornem radicais químicos livres. Isto é exatamente o que não queremos! Certifique-se também de que os óleos venham de uma companhia respeitável.

ácidos graxos danificados por isso é importante suplementar. Também podemos comer a forma crua, orgânica das sementes que são ricas em Ômega 6 e 3 para obter os óleos de que precisamos . . . mas devem ser cruas. Sementes assadas não são suficientes por causa do calor, que é prejudicial aos ácidos graxos sensíveis. Se conseguimos encontrá-las cruas na cidade, poderemos usar esses tipos de sementes e castanhas como um dos lanches principais, como nozes, castanha do Brasil e as sementes de abóbora. Elas devem também ser frescas, pois estas sementes também podem se tornar rançosas.

8.3 Gorduras e óleos na alimentação

Embora possamos comer essas sementes cruas diariamente, muitas pessoas vão querer tomar um suplemento por ser mais conveniente. Ao escolher um suplemento de óleo Ômega, é importante encontrar um que foi extraído corretamente. **Deve ser prensado a frio, para que os óleos não sejam danificados no processo.** Além disso, muitos dos óleos que naturalmente seriam ricos em Ômega 6 são na verdade baixos em Ômega 6, se eles são vendidos para cozinhar. O girassol, por exemplo, é muitas vezes vendido como óleo de girassol “alto oléico”, o qual não queremos. Isto significa que há muito menos Ômega 6 neste óleo do que haveria em óleo de girassol puro. **O óleo de girassol que queremos neste caso é “alto linoléico”, prensado a frio e orgânico.** O óleo de “alto linoléico” garante que obtenhamos todos os óleos Ômega 6 que precisamos. “Prensado a frio” garante que o óleo não foi danificado pelo calor. E “orgânico” garante que não tomaremos grandes quantidades de pesticidas.

8.3.1 Óleos fundacionais das sementes de linhaça e óleos derivados vindos dos peixes

Ômega 3 pode ser facilmente adquirido através do óleo de semente de linhaça. Mas, como qualquer outro ácido graxo essencial, devemos garantir que seja de alta qualidade. Um óleo de linhaça fresco pode ter um ligeiro sabor de “peixe”, mas se tem um gosto ruim muito forte, provavelmente está rançoso. Devemos encontrar uma marca que fabrica um óleo fresco, e devemos mantê-lo na geladeira. Lembre-se também que não queremos os óleos de peixe. Discutimos anteriormente sobre os óleos “fundacionais” versus os “derivados”. O óleo de peixe é um óleo derivado que não é necessário. O corpo irá produzir os derivados que precisa a partir de algo como o óleo de linhaça.

8.3.2 A importância dos óleos obtidos de sementes prensadas a frio

Devemos escolher os óleos com muito cuidado. Muitas marcas de óleos de sementes não são prensadas a frio corretamente. Este processo é mais caro por isso muitas empresas decidem utilizar métodos de pressionamento de bagaços. Esse método pode criar muito calor durante o processo e prejudicar os óleos que precisamos. Também é importante que o óleo seja armazenado em frascos de vidro escuro e sejam refrigerados. Isso minimiza quaisquer danos aos óleos. Mas em muitos países, pode ser difícil encontrar óleos nutricionais de alta qualidade. Devido a isso, recomendamos um suplemento que foi criado para as especificações exatas dos médicos que usam essa proporção de ácidos graxos na dieta. Poderemos aprender mais sobre este suplemento na seção 16.2 do Capítulo 16. Este suplemento fornece a mistura perfeita de óleos orgânicos prensados a frio. Além disso eles são encapsulados com uma cápsula de ar comprimida para que eles não necessitem de refrigeração. As doses também são pré-medidas o

que o torna esse suplemento uma opção muito mais conveniente para tomar diariamente.

8.3.3 As percentagens aconselhadas de Ômega 6 e Ômega 3

Novamente, devemos tomar em média quantidades iguais de Ômega 6 e 3, ou até 2x mais Ômega 6 do que Ômega 3. Depois de encontrar os óleos corretos, e combina-los em proporções corretas de Ômega 6-3, devemos tomar entre 3-6 gramas por dia. Isso chega a 1-2 colheres de chá por dia. Podemos dividir em duas doses, uma de manhã e outra à noite. Deve-se tomar os óleos nas refeições com menos fibra, para aumentar a absorção.

Esta recomendação da suplementação de ácido graxo essencial já foi testada clinicamente nos Estados Unidos. As pessoas têm sido capazes de reverter a doença cardíaca, inflamações em geral, e isso tem ajudado bastante as pessoas com câncer. O que muitas pessoas sentem é que elas também têm mais energia. Esses óleos ajudam a trazer mais oxigênio para cada célula do corpo e isso aumenta a resistência. Isto também será muito benéfico para atletas e pessoas que gostam de ser ativas, porque aumenta a eficiência de oxigênio entrando na célula. Isso ajuda a evitar a sensação de queimação e dor que sentimos devido ao aumento de ácido láctico quando nos exercitamos muito intensamente. Os médicos também descobriram que, tomar esses óleos ajuda a minimizar a vontade de comer carboidratos. Como já aprendemos, carboidratos em excesso podem ser prejudiciais para o corpo, especialmente para pacientes com câncer. Estes óleos são muito benéficos em muitos aspectos. Mas são muitas vezes ignorados no tratamentos do câncer. Tomar esses óleos também é crucial para quem quer prevenir o câncer.

8.4.1 Informação manipulada para apoiar drogas farmacêuticas

Este tipo de informação manipulada é frequentemente usada para apoiar um determinado medicamento, ou a “necessidade” de uma determinada droga. Milhões de dólares são gastos em “remédios” que realmente não fazem muita diferença. Com a manipulação estatística, uma droga que melhore a saúde em apenas 2%, com efeitos colaterais, pode ser comercializada como sendo uma droga que melhora a saúde em 50%. E muitos médicos estão ocupados demais para ler o estudo completo. Eles geralmente contam com o resumo da pesquisa e até mesmo o vendedor da droga para suas informações. Muitos medicamentos são úteis, mas as pessoas recebem prescrições de medicamentos inúteis e até perigosos todos os dias. Os últimos processos jurídicos de drogas perigosas incluem Gardasil, Vioxx, e Avandia. As pessoas estão tendo danos permanentes e até morrendo tomando essas drogas!

8.4.2 O mito do colesterol e o “Estudo dos Sete Países”

Há muitas evidências médicas contra o mito do colesterol de doenças cardíacas. Devido a isso, só vamos discutir alguns deles. Um dos problemas principais vem do uso incorreto das estatísticas. O outro problema vem de esconder partes da informação. Um dos médicos mais importantes no mito do colesterol foi o Dr. Ancel Keys, da Universidade de Minnesota. Ele publicou mais de 100 artigos entre 1985-1995 para convencer os médicos de que o colesterol elevado era a causa das doenças cardíacas e ataques do coração. Um dos estudos mais importantes foi chamado de “Estudo dos Sete Países”. **Mas quando se analisa os gráficos abaixo, vai se perceber como ele manipulou a informação.** À esquerda está a informação que ele usou para apoiar o mito do colesterol. À direita está toda a informação.

8.3.6 Azeite

O azeite é bom apenas se tivermos os óleos Ômega 6 e 3 em nossa dieta. Como mostramos anteriormente, os experimentos mostraram que caso tenhamos somente o azeite na dieta com uma falta de Ômega 6 e 3, estaremos aumentando nossas chances de câncer. Alguns estudos também mostraram que o azeite diminui nossas chances de câncer, mas nestes estudos, os pesquisadores não calcularam a quantidade de Ômega 6 e 3 existente na dieta. Pessoas em muitas culturas que usam o azeite também não usam gorduras trans, então isso pode ter confundido os investigadores. O azeite tem sim muitos benefícios, mas muito do benefício anti-câncer vem de não ser uma gordura trans. É também mais saudável quando consumido cru devido aos muitos nutrientes que são destruídos quando cozinhando com azeite. Se vai usá-lo para cozinhar, certifique-se que não cozinhe em fogo alto. A fumaça do azeite de calor elevado pode ser tóxica para a saúde.

8.3.7 Óleos comerciais, frituras e gordura trans

A maioria dos óleos comerciais são processados e como explicamos anteriormente, muitos deles ainda têm gorduras trans, mesmo se o rótulo diz 0 gramas. A maioria dos óleos que são comercializados para assar foram processados e devem ser evitados. Óleos comerciais utilizados para a fritura em restaurantes geralmente são ruins por causa dos conservantes que eles contêm. O fato de que eles ficam ao ar livre em temperaturas elevadas por um longo tempo também não é bom. Estes óleos não estragam, porque eles foram tratados termicamente e já não reagem com oxigênio. Muitos óleos também usam conservantes químicos que criam esse mesmo efeito. Muitos desses óleos já são “ruins”, mas eles têm um gosto bom, porque foram muitas vezes desodorizados pela fábrica. Estes óleos processados im-

pedem que o oxigênio entre nas células, pois não reagem com ele. **A mesma coisa que preveni antes, estes óleos aquecidos também provocam baixos níveis de oxigênio na célula.**

8.3.8 Óleo de canola

O óleo de canola é um outro óleo que deve ser evitado. Muitas pessoas não sabem que a palavra “canola” vem de “Óleo do Canadá, Acidez Baixa”. Não existe tal coisa como uma planta de canola, o óleo vem de uma planta chamada “colza”. Estas plantas são, normalmente cheias de algo chamado de “ácido erúico” e tem um gosto terrível. Devido a isso, cientistas têm geneticamente modificado a planta para produzir óleos de colza com um gosto bom. Eles também têm modificado essas plantas para produzir ácidos graxos Ômega 3. O problema é que ainda contêm ácido erúico que causa danos ao corpo humano. Um estudo publicado em uma revista médica Sueca mostrou que o óleo de canola provoca danos significativos ao tecido do coração [81].

A planta de colza é muito barata e fácil de crescer, porque os insetos não comem ela. Segundo o Dr. Jerry Tennant, óleo de canola é uma gordura trans que pode afetar a capacidade do organismo de armazenar voltagem. Esta gordura trans vem da transformação comercial que é feita antes da canola ser vendida nos mercados. Um estudo recente realizado por pesquisadores da Universidade da Flórida Gainesville também confirmou os altos níveis de gorduras trans em óleo de canola. Muitos profissionais de saúde dizem que o óleo de canola é saudável, tal como o azeite. Eles também promovem o Ômega 3 do óleo de canola, mas as pessoas não sabem que esses ácidos graxos Ômega se tornam rançosos no processo de tratamento e devem ser desodorizados. Eles então se tornam uma gordura trans prejudicial. Essas pessoas não estão conscientes dos efeitos nocivos da canola mostrados em uma pesquisa. Com tantas outras opções de óleos que são seguros para comer, não devemos arriscar a saúde usando o óleo de

canola.

8.4 Pesquisas manipuladas e doenças

A pesquisa médica muitas vezes é feita para comparar os efeitos de duas coisas. Um exemplo disso é o número de pessoas que morrem de doença cardíaca. Um grupo não faz nada diferente, e o outro é colocado em uma droga experimental. Este é apenas um exemplo hipotético. Quando se faz o estudo real, pode-se obter algumas informações como ... das 100 pessoas que não fizeram nada, 4 morreram de ataque cardíaco. Das 100 que tomaram a droga, 2 morreram de ataque cardíaco. Isto lhe diz que 4% das pessoas normais tiveram ataques cardíacos, e 2% do grupo de drogas tiveram ataques cardíacos. Se conversarmos com um profissional de estatísticas, esses números são chamados de “risco absoluto”. Se subtrairmos esses dois números, obtemos uma “redução do risco absoluto”. Assim, neste exemplo falso, tomar a droga reduz a chance de ataque cardíaco por 2%. Esta é uma maneira honesta de representação da informação.

Mas muitos estudos médicos utilizam algo chamado “risco relativo” para distorcer os números. Neste caso hipotético, nós também podemos dizer que tomar a droga diminui até 50% das nossas chances de um ataque cardíaco! E muitos desses estudos nem mesmo consideram o risco absoluto. **Então, dependendo de como se lê este estudo, pode-se pensar que esta droga reduz 2% ou 50% dos ataques cardíacos. Esta é uma diferença enorme em “resultados” e é uma das formas principais das quais os estudos médicos podem ser manipulados.** Também pode haver efeitos colaterais com a droga. Alguns destes efeitos podem ser conhecidos, mas se eles fazem testes por apenas 90 dias, pode haver efeitos colaterais de longo prazo que são desconhecidos. Alguns desses efeitos colaterais podem ser fatais!

Aqui está uma citação de um jornal de Framingham datado de 30 de Outubro de 1970:

“Embora não exista uma relação perceptível entre a ingestão da dieta relatada e níveis séricos de colesterol no grupo de estudo da ‘Dieta Framingham’, ‘é incorreto interpretar este achado no sentido de que a dieta não tem nenhuma ligação com o colesterol do sangue’, o Dr. William B. Kannel, diretor do *Estudo do Coração Framingham*, declarou” [45].

Esta citação mostra quão frustrados os pesquisadores estavam. Os achados do estudo foram contra os seus pensamentos iniciais. Nesse trecho, eles basicamente se contradizem. Primeiro eles dizem que o estudo não mostrou correlação entre a dieta e o colesterol. Mas em seguida eles dizem que é errado pensar que não há correlação entre a dieta e o colesterol. Será que isto faz sentido? Esses pesquisadores, obviamente, não esperavam encontrar essa conclusão e não conseguiam realmente dar sentido à isso.

Muitos outros estudos têm mostrado a mesma coisa.

Aqui está outro caso publicado no *British Medical Journal (BMJ)* em 1965 intitulado “Óleo de Milho no Tratamento da Cardiopatia Isquêmica”. Ele comparou as diferenças nas taxas de morte, ou de um segundo ataque cardíaco, em pacientes após seguindo uma de três dietas:

1. Uma dieta rica em gordura saturada
2. Uma dieta rica em azeite de oliva
3. Uma dieta rica em óleo de milho

No final do estudo verificou-se que 75 por cento do grupo de alto teor de gorduras e gorduras saturadas estavam vivos sem um segundo

Como podemos ver, muitos países mostraram alta ingestão de gordura saturada e colesterol com muitas poucas mortes de problemas do coração. Ele escolheu apenas aqueles que se encaixam na teoria dele! Ele poderia com a mesma facilidade ter desmentido esta teoria, escolhendo alguns países diferentes.

Estudo de 6 Países do Ancel Keys

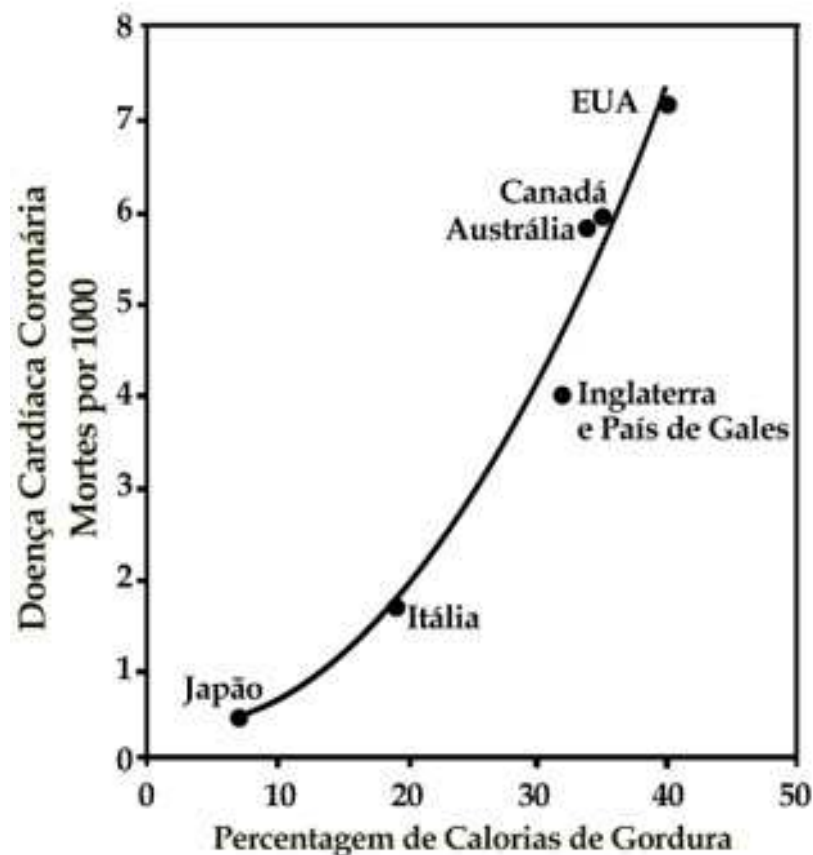
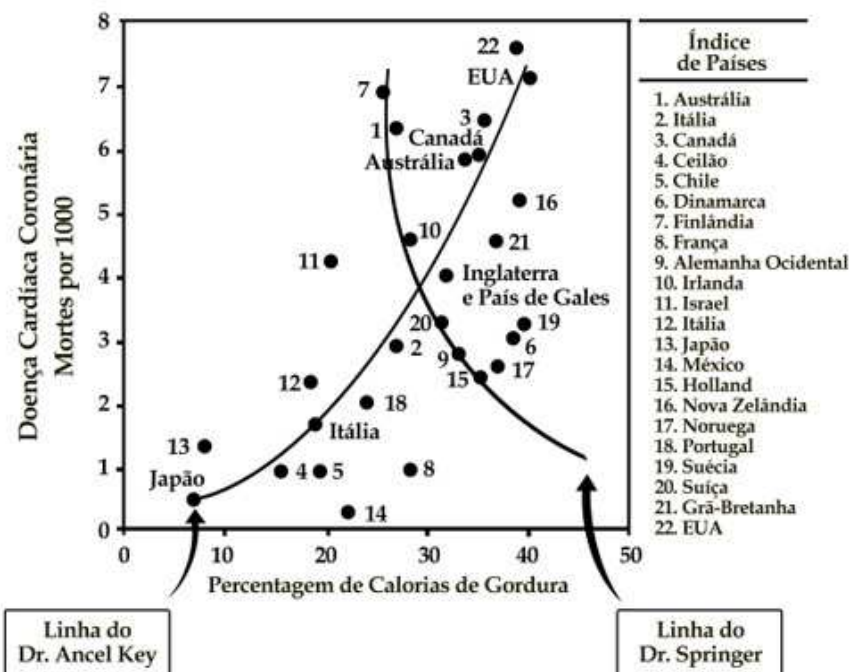


Gráfico de 22 Países

Adaptado do Jornal de Medicina do Estado de Nova Iorque, 1957



O estatístico Russell H. Smith disse o seguinte sobre o “Estudo dos Sete Países”:

“A metodologia de avaliação da dieta foi altamente inconsistente entre cortes e completamente suspeita. Além disso, um exame cuidadoso das taxas de morte e as associações entre dieta e as taxas de morte revelam um conjunto enorme de inconsistências e contradições . . . ”

“É quase inconcebível que o Estudo dos Sete Países foi

realizado com tal abandono científico. É também uma perplexidade como a aliança NHLBI/ AHA ignorou tal desleixo em seus muitos ‘elogios’ do estudo . . . ”

“Em resumo, a relação dieta-CHD relatada no Estudo de Sete Países não pode ser levada a sério pelo cientista objetivo e crítico.”

Dieta, Colesterol e Doença Cardíaca Coronária: Uma Revisão Crítica da Literatura, Volume 2, Novembro de 1991.

Além do fato de que este Estudo de Sete Países foi incorreto, há outros estudos que mostram que o colesterol elevado não aumenta as doenças cardíacas. Um dos mais conhecidos foi chamado de “Estudo Framingham”, que foi feito em colaboração com ambos O Instituto Nacional de Cardiologia e a Universidade de Boston. Após 40 anos estudando mais de 5.000 pacientes, isso é o que o diretor mais recente diz:

“ . . . Quanto mais gordura saturada se come, mais colesterol é comido, mais calorias se cosome, mais baixo o colesterol sérico de uma pessoa” [82].

O estudo também afirma:

“Os homens na mesma classe de atividade física tendem a ter níveis mais elevados de colesterol sérico com menor ingestão calórica. Esta constatação é contrária à expectativa.”

Neste estudo, não importa se uma pessoa comeu 43mg ou 925mg de colesterol por dia, a média de colesterol no sangue não se alterou. Para referência, a ingestão diária recomendada de colesterol é de cerca de 300mg. O estudo mostrou que pessoas com baixa ingestão de calorias, na verdade tinham mais colesterol!

óleos são processados pelas indústrias de alimentos, porque eles duram mais e aumentam os lucros. Usar extração por prensagem a frio também é muito mais caro do que os métodos padrões que podem incluir o calor elevado e muitos tratamentos químicos.

- Estes óleos não estragam mais rapidamente, porque eles não interagem muito com o oxigênio. Mas uma vez que eles estão na membrana celular, o oxigênio não vai ser atraído para dentro da célula pelo mesmo motivo.
- Ácidos graxos essenciais não danificados como Ômega 6 e 3 são como ímãs de oxigênio para a célula.
- Se a célula não consegue internalizar o oxigênio, não importa quanto oxigênio está no sangue em torno dela.
- As pessoas argumentam que o óleo fundacional Ômega 3, como óleo de linhaça, não converte para os óleos derivados que são encontrados no óleo de peixe. A pesquisa mostrou que isso não é correto. Estes óleos fundacionais são convertidos no corpo, conforme necessário. Na verdade, outra pesquisa mostrou que tomar muito do óleo derivado pode levar o corpo a fazer tecidos anormais. Tomar o óleo fundamental como o óleo de linhaça garante que não sobrecarregaremos o corpo com derivados.
- Muitos dos óleos Ômega 3 que se come são realmente utilizados para fazer energia. Apenas uma pequena quantidade é utilizada para a estrutura da membrana celular.
- É também melhor usar o óleo de linhaça por causa de todas as toxinas que muitos óleos de peixe contêm.
- O consumo de Ômega 6:3 deve ser na proporção entre 1:1 a 2.5:1. **Mas os pesquisadores descobriram que a melhor proporção de Ômega 6 e Ômega 3 é de 2:1. Isto significa 2x mais Ômega 6 a 3.**

ataque cardíaco. Apenas 57 por cento dos sujeitos na dieta de azeite sobreviveram sem problemas. **O grupo com o pior resultado foi o grupo de óleo de milho, apenas 52 por cento deste grupo sobreviveu e sem ataque cardíaco [45].**

Este é apenas um outro estudo mostrando que as gorduras saturadas e colesterol não causam doenças cardíacas. **Mais uma prova disso é um estudo de 1994 publicado no famoso jornal médico chamado The Lancet. Ele mostrou que as placas nas artérias realmente não são feitas de gorduras saturadas ... zero!** A pequena quantidade de colesterol que eles encontraram faz sentido porque o colesterol é o que o corpo usa para reparar vasos sanguíneos danificados. **Então de que é a placa arterial feita? Na maior parte óleos Ômega 6 danificados!** Estes são os mesmo óleos que nós lhe dizemos para evitar. Estas são as gorduras trans, óleos processados, e óleos Ômega 6 vegetais danificados pelo calor que as pessoas comem tanto.

O colesterol também é utilizado para o transporte desses óleos Ômega 6 para a célula. De acordo com um jornal médico chamado *Nutrição Humana: Nutrição Clínica*, 55% dos ácidos graxos do colesterol é feito de óleos Ômega 6 [8]. Lembre-se também que as pessoas que comeram o óleo de milho tiveram cerca de 25% mais problemas cardíacos no estudo que lhe mostramos anteriormente. A maioria do óleo de milho que se compra é feito de óleos Ômega 6 danificados, oxidados. **Como podemos ver por todos esses estudos diferentes, colesterol e gordura saturada não é o problema. São os óleos Ômega 6 danificados que se conectam ao colesterol que é o problema!**

Médicos também estão descobrindo que o colesterol oxidado é o que está prejudicando as artérias. Em um artigo recente, Dr. Kristie Leong M.D. escreve:

“Oxycolesterol é encontrado principalmente em alimentos em-

balados, processados e fritos. Aquecer alimentos gordurosos, especialmente os que contêm gordura trans, faz a gordura interagir com o oxigênio. Isto leva à oxidação e à formação de um composto de colesterol oxidado conhecido como oxycolesterol. Gorduras oxidadas são adicionadas todos os dias à alguns alimentos industrializados comprados em supermercados para adicionar sabor e uma textura melhor. Elas também são comuns em muitas ofertas de fast food - acrescentando ao perigo de alimentos processados e alimentos que encontramos em restaurantes de comida-pronta (fast food)” [26].

Óleos danificados fazem com que o corpo forme colesterol danificado. Estes óleos podem ser danificados por todo o processamento industrial e aquecimento que nós discutimos. É por isso que aconselhamos que se tome óleos Ômega 6 muito puros, sem danos! Mas esse dano “oxidativo” aos óleos também pode acontecer dentro do corpo. Estes óleos se estragam com muita facilidade, especialmente quando há muitas toxinas no corpo. Essas toxinas são chamadas de “radicais químicos livres”, como vamos aprender no próximo capítulo.

Fumantes, especialmente, têm altas quantidades de radicais livres no corpo. Isso pode danificar essas gorduras delicadas, e também pode danificar as células. Segundo o Dr. Gehard Spiteller, um bioquímico da *Universidade de Bayreuth*, esses ácidos graxos essenciais podem ser danificados por várias toxinas, incluindo antibióticos e pesticidas! [76] Os radicais livres causam danos por oxidação. **Por isso, é muito importante manter o estresse oxidativo a um mínimo, especialmente em fumantes.** Além do estresse oxidativo, inflamação crônica também está associada a doenças cardíacas [20] [61]. Estas são duas coisas muito importantes para ambas as doenças cardíacas e câncer, e nós estaremos discutindo isto no próximo capítulo.

8.5 Resumo

- A primeira coisa, e a mais importante, que devemos fazer é mudar a composição de gordura. Isso tornará as membranas celulares funcionais novamente para que o oxigênio possa entrar na célula corretamente. Isso impede que elas se tornem cancerígenas.
- As gorduras boas são um dos aspectos mais importantes da fisiologia humana, porque a gordura rodeia cada célula do corpo.
- Estas gorduras determinam o que pode entrar e sair da célula. Gorduras disfuncionais em nossa dieta criam células disfuncionais no corpo.
- As gorduras também são importantes porque elas são incluídas nos mensageiros químicos do corpo. Isso inclui muitos hormônios e mediadores de inflamação, que são muitas vezes criados com gorduras.
- Muitos profissionais de saúde promovem os benefícios de óleos derivados de Ômega 3, como o óleo de peixe. A suplementação com estes óleos pode ser boa, mas também pode prejudicar o corpo se não for feita corretamente.
- É muito melhor suplementar com óleos Ômega fundacionais, não os derivados.
- As pessoas que só promovem os óleos Ômega 3 estão faltando algo muito importante. Elas dizem que a maioria das pessoas já tomam muito Ômega 6 na dieta. Isso é correto, mas eles ignoram o fato de que a maioria destes óleos Ômega 6 são gorduras trans, ou que tenham sido danificadas por calor.
- Os óleos Ômega 6 não são o problema, é o fato de terem sido danificados ou processados que é o problema. Novamente, estes

- Este proporção ideal de Ômega 6 para 3 é baseada no cálculo de proporções de Ômega 6 a 3 que ocorrem naturalmente em vários tecidos em todo o corpo.
- Esta mistura 2:1 deve ser feita com óleos de sementes de alta qualidade, orgânicas, prensadas a frio. Isto nos fornecerá os óleos Ômega fundacionais que precisamos. **Tomar entre 3-6 gramas deste óleo por dia (1-2 colheres de chá). Isso também deve ser tomado com as refeições de menos fibra para aumentar a absorção.**
- Médicos que estão usando esta fórmula em suas clínicas como apoio nutricional para pacientes com câncer estão obtendo resultados muito bons.
- A pesquisa mostra que óleos Ômega 6 também são muito poderosos antiinflamatórios que também é muito importante para pacientes com câncer.
- Gorduras trans devem ser totalmente evitadas. Isso inclui todos os óleos hidrogenados e parcialmente hidrogenados. Gorduras danificadas pelo calor também devem ser evitadas.
- Quaisquer gorduras animais que se pode comer devem ser de alta qualidade. Quaisquer produtos de origem animal devem provir de animais que são alimentados de forma “correta e naturalmente”.
- Pessoas tentando prevenir o câncer devem ser muito cuidadosas dos tipos de gordura na dieta. Todos os óleos não saudáveis devem ser evitados.
- Os ácidos graxos essenciais encontrados nos óleos fundacionais devem ser adicionados a dieta nas proporções corretas. Isso pode ser obtido com a mistura correta de óleos de sementes, ou com um suplemento pré-misturado de alta qualidade.

- Quaisquer óleos de girassol ou de cártamo que pode-se usar para o suplemento de Ômega 6 deve ser “alta linoléico”, não “alto oléico”.
- Para cozinhar, o melhor é o óleo de coco natural. Os óleos de girassol ou açafrão de alto oléico também podem ser usados para cozinhar. Mas esses não contam como parte da ingestão diária de ácidos graxos essenciais.
- O azeite estará ok se tivermos bastante dos óleos Ômega 6 e 3 não danificados no corpo. O melhor é não cozinhar com azeite de oliva, especialmente em altas temperaturas.
- Tenha cuidado, pois muitos óleos comerciais e de alimentos podem conter gorduras trans, mesmo se o rótulo diz 0g. Nos EUA, as companhias de alimentos têm permissão a ter até 0,6g de gorduras trans por porção e rotulá-las como 0g. Isto ainda é gordura trans suficiente para causar danos ao corpo.
- Nunca use óleo de canola. Este óleo é muito ruim para saúde.
- Manteiga natural orgânica é ok. É na verdade boa. As pessoas pensam que a manteiga é ruim porque tem gordura saturada e colesterol. O estudo original que conectou o colesterol aos problemas do coração foi muito corrompido. Estudos também têm mostrado que não há gordura saturada em placas arteriais que obstruem as artérias coronárias, nenhuma gordura saturada, zero. A maior parte é feita das gorduras danificadas que temos vindo discutindo.
- Pesquisa médica e estatísticas são facilmente manipuladas. Isto ocorreu com o colesterol, gordura saturada, e as informações sobre a doença cardíaca também. Isto permitiu que a indústria médica fizesse lucros com drogas para reduzir o colesterol.

- Outro famoso estudo mostrou que comer mais colesterol não aumenta o colesterol no sangue.
- Outro estudo comparou sobreviventes de ataque cardíaco que foram dados dietas diferentes. Uma delas foi uma dieta rica em gordura saturada, outra era rica em azeite, e outra incluiu óleo de milho processado. O grupo do óleo de milho foi o pior. Isso faz sentido porque os ácidos graxos Ômega 6 danificados no óleo de milho são as principais coisas encontradas em placas arteriais que entopem as artérias.
- O colesterol não é o problema. Ácidos graxos danificados se apegam ao colesterol e este é o problema principal.
- É importante ter bastante anti-oxidantes no corpo para proteger os ácidos graxos essenciais. Isto é especialmente importante no caso de um fumante, devido à maior carga de substâncias tóxicas.

terminados alimentos. Elas recebem uma forte resposta alérgica que também é altamente inflamatória. Pode causar erupções cutâneas e irritações, ou a garganta pode ficar inchada. Mas há muitos alimentos que podem causar reações alérgicas de baixo nível no corpo. Ao contrário de uma reação alérgica completa, podemos não perceber essas alergias de baixo nível. Mas elas podem fazer com que nos sintamos cansados e esgotados. Com o tempo, elas também podem causar doenças inflamatórias que são difíceis de resolver.

9.2.3 Inflamação, doenças auto-imunes e medicina funcional

Muitas das doenças modernas são causadas por inflamação ocultas e problemas imunológicos. Isso pode até fazer o corpo atacar a si mesmo. Muitos médicos não têm uma boa explicação para isso. Eles, muitas vezes apenas combatem a inflamação com coisas como esteróides. Mas se não removemos a causa desta inflamação ao longo do tempo, os esteróides podem se tornar menos eficazes. Nós podemos até mesmo desenvolver um outro tipo de doença inflamatória ou auto-imune. Nos EUA existem muitos M.D.'s famosos que estão agora praticando uma coisa chamada "Medicina Funcional". Esse tipo de medicina corrige problemas em vez de encobri-los. Esses médicos estão descobrindo também que as alergias de baixo nível ao glúten (proteína do trigo) é a causa de muitos distúrbios inflamatórios complexos. Se alguém achar que talvez seja alérgico a alguma coisa, deve-se parar de comê-la por algumas semanas, e verificar se sente-se melhor. Em seguida, começar a comer novamente e ver se piora. Se observa-se uma grande mudança, então este alimento deve ser evitado.

Capítulo 9

Como Prevenir e Curar o Câncer: Regra Nº 2 - Reduzindo Inflamação e o Estresse Oxidativo

Quando olhamos para muitas revistas médicas hoje em dia, vamos encontrar a palavra "inflamação" em todo lugar. **Na verdade, se diz que a inflamação é a raiz de muitas doenças crônicas.** Nós já falamos antes sobre genética, e como podemos controlar como os genes ligam e desligam. Nós também já falamos sobre o mais famoso pesquisador de genética do câncer, Robert Weinberg do M.I.T. Ele próprio disse que provavelmente a genética não é a causa do câncer. Aqui está outra citação do mesmo pesquisador onde a idéia-chave é a inflamação. Isto é de Julho de 2007, publicado pela Scientific American:

9.1 Conexão entre câncer e inflamação

“A conexão entre inflamação e câncer mudou-se para o centro do palco na área de pesquisa. Mas os biólogos e imunologistas começaram a perceber que a progressão de doença do tecido até câncer invasivo completo, muitas vezes requer que as células, que normalmente participam na cura de cortes e arranhões, sejam desviadas para os arredores do tumor pré-maligno . . . e inflamação é o combustível que alimenta o câncer . . .

Esta nova visão implica que arrancar todas as células do câncer no corpo pode não ser necessário. Ao invés disso a terapia anti-inflamatória do câncer impediria células precursoras de se transformarem em totalmente cancerosas ou impediria que um tumor já existente se espalhasse para locais distantes no corpo. Vítimas de câncer podem ser capazes de sobreviver.”

O artigo prossegue dizendo:

“Dentro do tumor, as células que proliferam crescem tão rapidamente que elas começam a morrer por falta de oxigênio . . . Mas, apesar da inflamação poder estar envolvida desde o início, poucos estudos ainda têm demonstrado que uma condição inflamatória realmente altera o DNA para fornecer a faísca inicial.”

9.1.1 Falta de oxigênio causa câncer

Esses pesquisadores parecem estar no caminho certo. Mas eles ignoram totalmente o trabalho do Dr. Warburg, vencedor do Prêmio Nobel. Eles escreveram no artigo que as células cancerosas ficam sem oxigênio porque elas crescem muito depressa. Mas, se eles tivessem lido muitos dos artigos médicos que já mostramos, eles teriam sabido que esta falta de oxigênio causa câncer. Todas as células cancerosas

se proliferam em um baixo nível de oxigênio e isto foi provado muitas vezes por muitos pesquisadores.

9.2 Alimentação e câncer

Eles também falam sobre o uso de terapias anti-inflamatórias para ajudar pacientes com câncer. Mas temos que nos perguntar, o que causa essa inflamação em primeiro lugar? Podemos detectar esta inflamação no corpo? Aqui estão suas respostas:

“Há muitas coisas que podemos fazer para diminuir a inflamação no corpo e elas são muito fáceis de fazer. Uma das maneiras mais fáceis é através da alimentação.”

9.2.1 Açúcar, farinhas processadas e estresse oxidativo

Açúcar e farinhas processadas são uma das maiores causas de inflamação no corpo. Aprenderemos mais tarde como esses alimentos causam danos ao corpo de outra maneira chamados “estresse oxidativo”. Açúcar e farinha branca são muito prejudiciais ao corpo e devem ser evitados quase completamente. Se estamos tentando prevenir o câncer, pode-se ter 1 dia por semana para comer quase tudo o que se quiser. Mas se estamos lutando contra o câncer, não se deve de maneira nenhuma comer açúcar e farinha branca.

9.2.2 Alergias alimentares e inflamação

Alérgenos alimentares também podem causar inflamação no corpo. A maioria das pessoas sabem quando elas são alérgicas a de-

ligações químicas covalentes das moléculas orgânicas produz novos radicais químicos livres, também chamados aqui de fragmentos moleculares desfuncionais. A oxidação é algo que acontece o tempo todo, mas quando a oxidação se torna desfuncional e fica fora de controle, estaremos prejudicando o corpo. Esse estresse oxidativo descontrolado pode vir de muitas coisas. Isso inclui as toxinas, infecções, alérgenos, estresse e comer muita comida de qualidade ruim. Assim como o oxigênio faz com a maçã, os radicais livres no organismo podem roubar elétrons. Isso pode causar danos aos tecidos, proteínas, enzimas, e até mesmo ao DNA. Mais importante ainda, todas estas coisas causam estresse para as mitocôndrias das células. Essas mitocôndrias são responsáveis pela produção de energia celular baseada em oxigênio. Pense nelas como a usina oxigenada da célula. Se lembrarmos dos capítulos anteriores, esta energia baseada no oxigênio é sempre danificada em células de câncer por isso é muito importante que elas funcionem bem.

Para mais informações sobre os radicais químicos livres, consulte o Capítulo 1.

9.5 Mitocôndrias, toxinas e oxidação

As mitocôndrias são pequenas usinas muito sensíveis à lesão e elas não estão bem protegidas. As mitocôndrias são facilmente danificadas por toxinas, infecções, alérgenos e estresse. Mas um dos maiores insultos ao longo do tempo é comer “calorias vazias” em excesso. Vejamos como isto acontece. A mitocôndria produz energia com o alimento que comemos e do ar que respiramos. Mas quando produz a energia para o corpo usar, também produz resíduos. Quando a mitocôndria queima alimentos ricos em nutrientes, há quantidade suficiente de vitaminas antioxidantes para neutralizar os resíduos. Mas se comemos muitas calorias vazias, como açúcar e pão branco, não há antioxidantes su-

9.3 Cândida e infecções de fungos

Infecções crônicas e vírus ocultos também podem causar inflamação. Nós já aprendemos que os vírus em baixo nível de manifestação, foram encontrados na maioria das pessoas. Mas há outras doenças crônicas como a cândida, que também pode causar inflamação. Cândida é um fermento normal, como o fermento no pão. Ela ocorre naturalmente no corpo. Mas muitas coisas podem fazer com que esse fungo se torne ativo e domine o sistema imunológico. Usar uma grande quantidade de medicamentos antibióticos, comer uma grande quantidade de açúcar e farinha branca, estresse, toxinas ambientais, e não comer alimentos probióticos para promover as bactérias boas no sistema digestivo, tudo isso pode estimular a cândida a crescer.

Cândida adora açúcar. Portanto, esta é uma das primeiras coisas a serem evitadas. Se tomarmos antibióticos quando ficamos doente, devemos ter sempre um bom probiótico depois. Antibióticos matam todas as bactérias portanto as bactérias boas morrem também. Estas devem ser substituídas porque elas ajudam a equilibrar as outras bactérias e fungos no sistema digestivo. Mesmo iogurte probiótico será bom, se tiver os tipos corretos de bactérias em quantidade suficiente. Mas para casos mais graves, um suplemento probiótico é a melhor opção.

Se tivermos uma história de infecções de cândida como infecções fúngicas vaginais ou crescimento excessivo da cândida na boca e garganta, pode ser necessário matar tudo primeiro. Isso pode ser feito tomando uma medicação antifúngica do médico (se tivermos sido diagnosticados com cândida) ou há suplementos que ajudam a combater a cândida com ervas antifúngicas, enzimas e nutrientes. Enquanto se está matando o fungo, deve-se evitar todos os alimentos ricos em açúcar e carboidratos. Então uma vez que o fungo foi embora, deve-se rapidamente suplementar com pro-bióticos, as bactérias boas. Os ali-

mentos probióticos não conseguem segurar muitos micro-organismos. Assim, para condições mais graves, deve-se tomar um suplemento. Vai-se precisar de uma dose de probiótico de pelo menos 1 bilhão de micro-organismos vivos, a fim de ter um efeito. Dez bilhões é ainda melhor. Devemos nos certificar de que vem de uma boa companhia para que nós saibamos que é fresco e que as bactérias estão vivas. Alguns probióticos são muito bons. Mas alguns são quase inúteis, por isso é importante que escolhamos um produto de qualidade.

Também é interessante observar que os tumores de câncer são frequentemente cercados por candida. Há um oncologista na Itália, o Dr. Tullio Simoncini, que tem promovido a sua idéia de que o câncer é um fungo. Ele é capaz de tratar muitos tipos de câncer apenas usando bicarbonato de sódio, pois o fungo não gosta do ambiente alcalino. Suas idéias não são aceitas pela comunidade médica. A maioria dos médicos dizem que o câncer torna o paciente tão doente que a candida pode facilmente assumir controle do corpo. Mas como se vai perceber ao ler este livro, o Dr. Simonichi está parcialmente certo e parcialmente errado.

9.3.1 As células do câncer fermentam como os fungos

Segundo o Dr. Warburg, o câncer não é um fungo. Mas é uma célula que gera energia, como um fungo, pois ela usa o açúcar com menos oxigênio. Isto faz com que o câncer se comporte como um fungo, como a candida por exemplo. Lembremos do experimento que mencionamos na seção 4.2 do capítulo 4, no qual os pesquisadores injetaram esporos do tétano em ratos com e sem câncer? Este estudo explica a situação com clareza. O fungo cresce facilmente nos locais onde há um tumor devido às baixas concentrações de oxigênio. Assim, o câncer não é um fungo, ele só se comporta como um e permite que os fungos cresçam em torno dele. Isso é o que o parece faltar

na idéia do Dr. Simonichi. Mas, assim como o Dr. Warburg disse, não precisamos saber por que algo funciona para usá-lo. Embora a teoria do Dr. Simonichi possa não ser correta, ele tem tido algum sucesso significativo com o tratamento de bicarbonato de sódio. Bicarbonato de sódio é muito alcalino e como vamos aprender no capítulo 12, há uma conexão também entre o pH, a eletricidade do corpo, voltagem e câncer. Nós vamos aprender exatamente como integrar todas estas coisas em um programa de prevenção do câncer.

9.4 Oxidação e radicais químicos livres

Além de alimentos de calorias vazias, alérgenos alimentares e infecções em baixo nível de manifestação, há também fatores ambientais que podem aumentar a inflamação no corpo. Isso inclui o mofo, pesticidas, mercúrio e muitas outras toxinas. Estas coisas devem ser evitadas tanto quanto possível.

Grande parte de nossa ciência moderna também está olhando para algo chamado “estresse oxidativo”. Isto provoca danos às células e envelhecimento. Essa idéia pode ser muito complexa, mas vamos olhar para isso de uma forma simples. Como mencionamos antes sobre isso, quando cortamos uma maçã ao meio e deixamos ela ao ar livre, ela vai começar a se tornar marrom. Isso é causado pela oxidação devido ao oxigênio no ar que faz contato com a maçã. Mas se colocamos um pouco de suco de limão nela, isso irá mantê-la bem e fresca, pois ele age como um anti-oxidante. É também por isso que antioxidantes como a vitamina C são bons para todos nós.

O oxigênio e os radicais químicos livres possuem elétrons desemparelhados. Por isso eles são eletro-desemparelhados e realizam reações de oxidação. Estes radicais químicos adoram roubar elétrons de outras moléculas. Quando eles roubam elétrons das moléculas na maçã, eles fazem com que elas se quebrem ou degradem. Esta quebra das

9.6.2.2 Limpador de vidro natural**Limpador de Vidro Natural**

- $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ colher de chá de detergente líquido
- 3 colheres de sopa de vinagre
- 2 xícaras de água
- Garrafa de Spray

Coloque todos os ingredientes na garrafa com uma tampa de spray, agite um pouco, e use como se fosse uma marca comercial. O sabão nesta receita é importante. Ele destrói o resíduo de cera dos limpadores comerciais que podem ter sido usados no passado.

9.6.2.3 Perfume natural**Perfume Natural**

- Óleo essencial de menta, laranja ou limão
- Água
- Garrafa de Spray

Misture algumas gotas de qualquer óleo essencial em um borrifador com água. Use o spray sempre que precisar. Estudos têm demonstrado que o óleo essencial de laranja pode reduzir o hormônio do estresse no corpo em poucos minutos.

ficientes para equilibrar os produtos residuais. Este resíduo provoca estresse oxidativo nos tecidos. Os tecidos começam literalmente a enferrujar como um pedaço de metal velho. Isso pode fazer com que nos sintamos cansados, esgotados, fatigados e, literalmente, faz com que nós envelheçamos. Para aqueles que fumam, o cigarro já é um insulto ao corpo, precisamos fazer tudo o que pudermos para tirar o estresse oxidativo das células. É importante comer uma dieta boa, cheia de muitos nutrientes necessários, e desintoxicar o corpo. Isso ajuda a neutralizar as toxinas da fumaça do cigarro. Vamos aprender exatamente como desintoxicar o corpo no capítulo 10.

**9.5.1 Toxinas: mercúrio, poluição, cigarro, etc.
→ estresse oxidativo: “ferrugem orgânica”**

O estresse oxidativo também pode vir de fontes externas, principalmente as toxinas. Coisas como o mercúrio nos dentes, toxinas no ar, poluição da água, fumaça de cigarro, todos contêm esses radicais químicos livres que fazem os tecidos “enferrujarem”. Para combater esse estresse oxidativo externo, temos de corrigir o problema na raiz.

Estas toxinas podem estar presentes em lugares inusitados, por isso é importante ter uma boa idéia de onde elas possam estar. Além disso, países têm regulamentos diferentes sobre as substâncias químicas tóxicas. Devido a isso algumas populações vão ter maior concentração de determinadas toxinas do que outras. Um bom exemplo disso é que os americanos têm níveis MUITO MAIS altos de substâncias tóxicas específicas, na corrente sanguínea, do que as pessoas na Europa. Além disso, foi mostrado que crianças pequenas nos EUA tem mais destas toxinas. Isto é devido ao tamanho delas e quantidade de tempo que elas gastam tocando coisas como tapetes e brinquedos. Essas coisas muitas vezes são fontes destas substâncias tóxicas específicas.

9.6 Eliminando as fontes de toxinas

As quantidades e os tipos de toxinas serão diferentes em cada pessoa. Mas a solução é a mesma. Minimizar a exposição a todas as toxinas potenciais. Se nós fumamos, já estamos nos expondo a centenas de produtos químicos tóxicos do cigarro. O corpo é resistente, mas é importante evitar uma sobrecarga de toxinas. Então, aqui estão algumas das coisas mais básicas que nós podemos fazer para eliminar as fontes de toxinas de nossa vida cotidiana.

9.6.1 Evitar fazer exercícios em áreas poluídas

1. Não se deve fazer exercícios em áreas de poluição elevada. Muitas pessoas saem para caminhar, correr e andar de bicicleta em áreas de tráfego intenso. A quantidade de produtos químicos tóxicos que está saindo dos escapamentos dos carros é incrível. Quando nos exercitamos em torno deles, estaremos aumentando o consumo de ar tóxico. É muito importante encontrar um local que tenha o menos possível de toxinas. Se nós vivemos no meio da cidade, devemos encontrar um parque onde possamos fazer exercícios. Desta forma, nós teremos pelo menos uma zona de proteção e não estaremos diretamente expostos às toxinas.

9.6.2 Usar produtos de limpeza não-tóxicos

2. Deve-se usar produtos de limpeza não-tóxicos em casa. Olhando para os ingredientes na maioria dos produtos de limpeza, iremos encontrar uma grande quantidade de produtos químicos tóxicos. Se temos acesso a produtos de limpeza não tóxicos nas lojas locais, nós devemos sempre escolher estes em vez de produtos químicos de limpeza. A maioria das pessoas não sabem disso, mas há muitas coisas simples que podemos fazer para limpar nossa casa de forma eficaz

sem o uso de produtos químicos tóxicos. Um pouco de sabão natural, vinagre e bicarbonato de sódio pode ser usado para a maioria das necessidades de limpeza. Não só vamos estar melhorando a saúde, como também estaremos economizando dinheiro.

9.6.2.1 Desengraxante natural

Desengraxante Natural

- Água
- 1 xícara ou mais de bicarbonato de sódio
- 1 ou 2 esguichos de detergente líquido (pode-se embeber e liquidificar pedaços pequenos de sobras de sabão em água)
- Uma garrafa de plástico de apertar

Misturar tudo na garrafa e usar para limpar os fornos e fogões. Para manchas mais persistentes, deixe de molho antes de esfregar.

alimentos no microondas em recipientes de plástico ou filme plástico, e nunca se deve colocar alimentos ou líquidos quentes em recipientes de plástico. Calor e plásticos não se misturam por isso deve-se evitar combinar os dois. Isto pode causar uma quebra nos plásticos fazendo que dele se soltem substâncias químicas nocivas para a comida e água. Isto pode ser muito perigoso ao longo do tempo.

Se formos filtrar a própria água, devemos nos certificar de obter o melhor filtro que conseguirmos comprar. Muitos filtros baratos não são potentes o suficiente e deixam muitos dos materiais tóxicos para trás, e existem muitos. Os EUA têm algumas das melhores águas de torneira, quando comparada a de outros países. Mas uma pesquisa recente da água da torneira aleatória em várias áreas revelaram quantidades elevadas de toxinas. Outra causa de contaminação da água em algumas áreas é a perfuração de gás natural. Este processo acaba colocando grande quantidade de produtos químicos muito tóxicos no abastecimento de água. Devemos investigar sobre o fornecimento de água natural da área aonde residimos, para nos certificar de que é pura. Isto é especialmente importante se nós estivermos usando água de poço.

A fonte de toxicidade nas redondezas pode ser de uma usina termelétrica ou de uma nova empresa industrial. Esses tipos de indústrias podem criar toxicidade nas águas subterrâneas. Isso pode acontecer indiretamente pela poluição do ar, ou diretamente por jogarem lixo tóxico nos rios para a eliminação. Estas toxinas podem entrar na água subterrânea. Isso pode ser perigoso se a água não é tratada.

Comer alimentos orgânicos, não processados, também irá evitar a exposição a muitos pesticidas utilizados na agricultura moderna. Estes pesticidas podem causar danos às células. Como mostramos anteriormente, pesticidas também podem danificar os ácidos graxos essenciais que nós comemos.

9.6.2.4 Limpador de banheiro natural

Limpador de Banheiro Natural

- $\frac{1}{2}$ xícara de bicarbonato de sódio
- Detergente líquido suficiente
- 1 colher de chá de glicerina vegetal

Basta despejar cerca de $\frac{1}{2}$ xícara de bicarbonato de sódio em uma tigela e adicionar detergente líquido suficiente para engrossá-lo. Coloque um pouca da mistura em uma esponja para lavar a superfície. Esta é a receita perfeita para limpar a banheira porque enxágua facilmente e não deixa resíduo. Adicione 1 colher de chá de glicerina vegetal à mistura e guarde em um frasco de vidro fechado, para manter a umidade do produto. Caso contrário, basta preparar apenas a quantidade que precisar de cada vez.

9.6.2.5 Desinfetante natural

Desinfetante Natural

Álcool ou peróxido de hidrogênio são desinfetantes excelentes que não são tóxicos. O peróxido de hidrogênio é especialmente bom porque ele borbulha quando atinge bactérias. Desta forma, pode-se saber se a superfície está realmente limpa.

9.6.3 Evitar produtos com plástico barato

3. Deve-se evitar comprar produtos à base de plástico barato. Nós devemos desenvolver uma “sensibilidade” as coisas que podem ser tóxicas. Para isso é bom saber onde geralmente ocorrem produtos químicos tóxicos. Um dos lugares comuns é nos produtos feitos de plásticos baratos. Estes produtos são baratos por uma razão. O New York Times informou recentemente a descoberta de altos níveis de chumbo nos brinquedos de vinil de bebê [42]. Um estudo recente de intoxicação por chumbo também descobriu que alguns assentos de carro de segurança de crianças foram contaminados com altos níveis de chumbo. Esta é uma das toxinas mais poderosas do planeta, e as crianças são as mais vulneráveis. Outro exemplo recente disso foi a retirada de 12 milhões de copos de vidro especiais do McDonald’s, em Junho de 2010. Estes copos de vidro tinham desenhos coloridos pintados no exterior e foi encontrado níveis muito elevados de cádmio [32]. Estes são apenas alguns dos muitos exemplos de produtos químicos tóxicos em produtos comuns.

Há muitos casos de exposição a substâncias tóxicas como este, e eles são muitas vezes ligados à produtos plásticos. E muitos destes produtos não são testados. Nós podemos estar nos expondo a uma série de toxinas diferentes todos os dias sem saber. Estas podem se acumular até prejudicar a saúde, assim nós temos que fazer o possível para evitar estes produtos com toxinas. Uma das fontes mais incomuns está nos panos de plástico. Há tantos panos baseados em plástico e materiais macios, como o poliéster. Este tipo de material é frequentemente usado em produtos como roupas e animais de pelúcia. Este material não é tóxico em si (a não ser que pegue fogo), mas pode ser uma fonte de toxinas por algumas razões. Uma delas é que muitas vezes eles são tratados com vários retardantes de chamas, porque eles são facilmente inflamáveis.

Crianças e adultos, em seguida, tocam e brincam com esses brin-

quedos e são expostos à substâncias tóxicas. Além disso, se o poliéster ou qualquer tecido com base de plástico é feito com plásticos baratos a partir de vários aterros, pode haver inúmeros diferentes produtos químicos e toxinas presentes no produto. É melhor poupar o dinheiro para outras coisas enquanto preservamos a saúde. É muito mais seguro comprar coisas que são feitas de algodão. Algodão tem chances muito menores de ser tóxico do que os materiais de plástico portanto é a opção mais segura.

Além disso, se sentimos um cheiro tóxico, provavelmente é. Quando se abre novos produtos, como uma caixa de DVD, por exemplo, muitas vezes sentimos um cheiro forte de plástico, certo? Estes são compostos orgânicos voláteis que saem dessa caixa e que são altamente tóxicos. Abra estes produtos em um local bem ventilado e deixe sentar por um tempo. Além disso, quando acabamos de buscar roupas que foram lavadas a seco, devemos nos certificar de abrir o saco protetor ao ar livre antes de trazê-las para dentro de casa. Limpeza a seco de roupas pode criar gaseamentos tóxicos. Mesmo em recibos de caixas registradoras foram encontrados grandes quantidades de uma toxina plástica chamada BPA. Devemos nos certificar de minimizar a exposição à coisas como estas.

9.6.4 Beber sempre água filtrada

4. Deve-se beber sempre água filtrada e comer tantos alimentos orgânicos não processados quanto possível. A água é uma das coisas mais importantes para saúde. É muito melhor nós mesmos filtrarmos a água. Em muitos países a água da torneira não é potável e é fervida antes de ser usada. Muitas dessas pessoas estão acostumadas a beber água engarrafada porque é conveniente. Isso pode ser bom, mas nós ainda devemos ser cuidadosos. A coisa mais importante é nunca deixar a água engarrafada em garrafa plástica exposta à luz solar e calor. Por esta mesma razão, **nunca se deve aquecer**

A verdade é que o corpo é projetado para se auto-desintoxicar, especialmente se ele tem os materiais e condições corretas. Então não se preocupe com isso. **Apenas cuide bem do corpo, fique longe de substâncias químicas tóxicas, quando possível, e dê ao corpo o que ele precisa para se desintoxicar e regenerar.**

9.8 Resumo

- Para a prevenção e cura do câncer, é muito importante minimizar a inflamação e estresse oxidativo.
- Inflamação está intimamente relacionada com a metástase do tumor.
- Muitas coisas aumentam os níveis de inflamação em geral. Aqui estão algumas coisas que podemos fazer para minimizar os níveis de inflamação. Evite açúcar e farinha processada. Evite alimentos a qual podem provocar uma alergia ligeira. Muitas pessoas têm alergia à proteína do glúten de trigo, e a maioria não está ciente disso. Desintoxique o corpo de infecções em baixo nível de manifestação, metais pesados e produtos químicos tóxicos.
- Oxidação faz, basicamente, com que os tecidos se enferrujem, como a ferrugem no metal.
- Muitas das mesmas coisas que impedem a inflamação indesejável também previnem o estresse oxidativo. Uma das coisas mais importantes é evitar açúcar e farinhas processadas. Evitar várias toxinas também é muito importante.
- Existem muitas outras maneiras de prevenir o estresse oxidativo. Aqui estão algumas delas. Não faça exercícios em áreas altamente poluídas. Use produtos de limpeza e desinfetantes não tóxicos. Fique longe de produtos de plástico baratos. Eles

9.6.5 Materiais tóxicos

5. As pessoas também estão expostas a muitos materiais tóxicos nos lares. Isso pode vir de coisas como a tinta, pisos e até mesmo lâmpadas. Seja consciente destas coisas. A tinta normal é carregada com químicos orgânicos voláteis (VOC's) causadores de câncer. Se disponível, compre tinta de VOC baixo quando precisar pintar a casa. Se não estiver disponível, certifique-se de usar uma máscara de boa qualidade quando estiver pintando. Uma máscara que utiliza carvão ativado para absorver fumos tóxicos é a melhor. Certifique-se de cobrir todos os materiais macios tais como tapetes e móveis com plástico. Isso impede que o VOC's se cole em materiais macios. Também é muito importante deixar a pintura secar e ventilar bem com o ar de fora. Estes VOC's vão soltar gás da pintura, especialmente nos primeiros 4 dias.

Após os primeiros 4 dias, menos produtos químicos vão soltar gás com cada dia adicional. Abra as janelas e deixe os ventiladores ligados em um quarto pintado recentemente. Isto dá a tinta uma chance de soltar gases tóxicos antes que se comece a viver no quarto novamente. A melhor coisa que se pode fazer é ter um filtro de ar que utiliza carvão ativado para remover os VOC's. Neste caso, ventile o quarto bem com o ar de fora por um tempo, em seguida use o filtro de ar para limpá-lo.

Pisos também podem ser uma fonte de gás tóxico na casa de muitas pessoas. Isto pode vir a partir do verniz na madeira ou a cola que prende o piso de vinil. Se disponível, escolha as opções de pisos não tóxicos. Se não, tem que se tratar do piso como se fosse uma pintura nova. Arejar a casa durante algum tempo após a instalação nova, e ter um filtro de ar de carvão ativado, se puder. Desta forma, a exposição será minimizada o máximo possível.

Lâmpadas fluorescentes também são tóxicas se tiverem quebradas. Tanto as lâmpadas fluorescentes, quanto as compactas em espiral

contêm mercúrio. Se elas estão quebradas, esse mercúrio pode ser liberado no meio ambiente. Embora essas lâmpadas economizam eletricidade, talvez seja melhor usar outros tipos de lâmpadas. Se não, basta ter muito cuidado para não quebrá-las. Tenha muito cuidado ao limpar uma lâmpada fluorescente quebrada. Limpe a área cuidadosamente, lave as mãos muito bem, e jogue o lixo fora corretamente.

Como discutimos antes, o mercúrio em geral é um problema enorme para as pessoas em dias modernos. Esta é uma toxina muito poderosa que ataca os nervos e comumente é encontrada no meio ambiente. Um dos lugares mais comuns de encontrá-lo é nas obturações dentárias. A Associação Dental Americana disse por muito tempo que os enchimentos de mercúrio e prata nos dentes das pessoas eram seguros. O argumento deles era que o mercúrio foi misturado em outros metais e, portanto, já não era tóxico. Mas à medida que aprendemos mais e mais sobre enchimentos de mercúrio, é certo que eles não são seguros. A Associação Dental Americana está dizendo agora que os dentistas têm que ter procedimentos de descarte especial para esses materiais a base de mercúrio. Isso é para evitar a contaminação da água. Faz sentido que estes materiais possam ser colocados na boca, mas não no lixo?

Os investigadores agora conseguem detectar os vapores de mercúrio desses enchimentos. Eles têm sido detectado em enchimentos muito antigos. Parece que essas obturações dentárias estão constantemente soltando gases tóxicos, especialmente quando se mastiga e ingere líquidos quentes. É possível sentir os efeitos deste veneno? Isto na maior parte dependerá de quão bem o corpo se desintoxica naturalmente. Isso depende da alimentação, se ativamente desintoxicamos o corpo ou não, quanta fibra que comemos, quanto transpiramos, e a nossa genética. Mas independentemente disso, a exposição ao mercúrio não é saudável.

Se temos acesso a um dentista biológico que sabe como remover esses enchimentos corretamente, essa é a melhor escolha. Eles usam fer-

ramentas especiais para evitar que nos intoxicemos enquanto removemos esses materiais dos dentes. Muitos destes dentistas irão também nos colocar em um programa de desintoxicação. Se o mercúrio é removido indiretamente, na verdade obtêm-se uma maior exposição a estas toxinas. Se você tem acesso a um dentista biológico ou não, ainda é melhor desintoxicar o corpo constantemente.

Outra fonte de mercúrio se encontra em peixes do mar. Alguns peixes têm mais mercúrio do que outros. Atum e Bacalhau são conhecidos por ter algumas das maiores concentrações de mercúrio. A maior parte do mercúrio é encontrado na pele e gordura. Então, se ainda pretendemos comer estes alimentos, é importante nos certificar de remover estas partes do peixe. Quem come peixe apenas por causa dos ácidos graxos Ômega 3, não precisará mais fazer isso, caso siga os métodos deste livro¹.

9.7 Equilíbrio neste “mundo tóxico”

Quando as pessoas aprendem sobre as coisas tóxicas que estão presentes no mundo, elas costumam ter algumas reações comuns. Algumas pessoas pensam: “Você está louca ... não é possível que tudo que eu faço seja tóxico para a minha saúde ... ” por isso elas ignoram este fato. Algumas entendem a ciência sobre a qual você está falando, portanto elas começam a ter ansiedade. Elas não conseguem mais tocar ou comer qualquer coisa sem se preocupar com o risco de se envenenarem.

A melhor solução é algo no meio. Se ignorarmos estes fatos durante toda a vida, poderemos nos arrepender quando desenvolvermos uma doença degenerativa. Mas a ansiedade constante cria hormônios de estresse em excesso no corpo. O estresse também pode causar doenças.

¹Obtêm-se muitos ácidos graxos essenciais das sementes de linhaça hidratadas.

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,

geralmente contêm altos níveis de toxinas. Beba sempre água filtrada limpa e coma tanto alimentos orgânicos não processados quanto possível. Nunca esquite alimentos no microondas ou na cozinha em recipientes de plástico.

- Não fique muito preocupado com todas as toxinas em nosso ambiente. Se estamos constantemente ajudando o organismo a se desintoxicar, não teremos problemas.

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 glicosinolatos 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” [83].

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” [85]. 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 [13]. 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

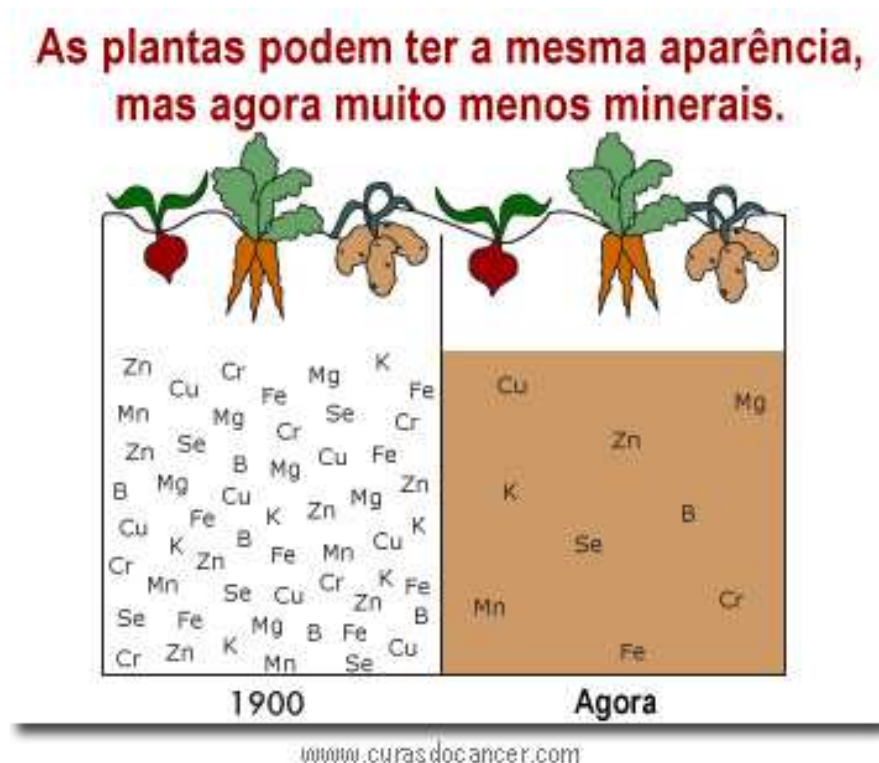
10.1.5.5 Poly MVA

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.



quais não são facilmente absorvidos pela célula.

Quando você olha para um livro de medicina como *Fluidos do Corpo e Eletrólitos*, ele lhe diz que os minerais coloidais não passam através das membranas celulares. A maior parte permanece na corrente sanguínea até serem removidos. Segundo o Dr. Tennant, muitos dos minerais do nosso corpo são usados dentro da célula. Devido a isso, a maioria desses minerais não podem ser corretamente detectados no sangue. Mais uma vez, os minerais são as co-enzimas que o Dr. Warburg menciona em seu trabalho. Estes minerais são necessários no interior das células para serem utilizados pelas mitocôndrias para

Capítulo 11

Como Prevenir e Curar o Câncer: Regra Nº 4 - Obter Vitaminas e Minerais de Alta Qualidade

Ter uma boa quantidade de vitaminas e minerais no corpo é muito importante na prevenção do câncer. Muitas destas vitaminas evitam o estresse oxidativo e a inflamação que explicamos anteriormente. Minerais em sua forma utilizável também são muito importantes para a oxigenação das células sobre a qual o Dr. Warburg discute em sua pesquisa.

11.1 Nutrientes nos alimentos e sucos

Você tem muitas opções para obter os nutrientes. Comer alimentos saudáveis é o caminho óbvio. Mas além de comer uma dieta boa, sucos é uma ótima maneira de obter bastante vitaminas e enzimas. Para a

prevenção e cura do câncer, sucos vegetais é a melhor opção. Desta forma, você obtém bastante nutrientes, sem todo o açúcar contido em sucos de frutas. A maneira como você extrai o suco dos vegetais também é importante. Muitas das máquinas de sucos comuns que as pessoas usam em suas casas perdem 30% do suco, que é jogado fora com a polpa.



Máquinas de extrair sucos vão desde as mais baratas e acessíveis até as caras. **A máquina mais econômica é a mastigadora.** Este tipo de máquina obtém a maior parte do suco e nutrientes e não é tão cara (2ª na foto). **A melhor máquina, porém muito mais cara, é uma moedora e prensadora como a Norwalk (3ª na foto).** Este tipo primeiro mói os legumes. Em seguida, ela usa uma prensadora muito forte para espremer todo o suco. Testes recentes mostraram que estes dois tipos de máquinas de sucos obtêm muito mais nutrientes e enzimas dos vegetais do que uma máquina centrífuga normal. A maioria das melhores clínicas naturais do câncer no mundo todo usam sucos vegetais de alta qualidade no tratamento de seus pacientes. **Eles querem que os seus pacientes obtenham a máxima nutrição possível, de modo que todos recomendam máquinas de sucos moedoras e prensadoras. Mas para uso pessoal, mesmo uma máquina mastigadora é uma boa escolha.**

11.2 Suplementos vitamínicos e minerais

Para as pessoas que não têm tempo de preparar sucos diariamente, um suplemento de vitamina baseado em alimentos também é ok. As vitaminas têm que trabalhar juntas no corpo, assim tomar vitaminas individuais não é tão bom quanto um suplemento multivitamínico de qualidade. E vitaminas à base de alimentos são ainda melhores porque são facilmente absorvidas e utilizadas pelo organismo. Estes suplementos vitamínicos e minerais são normalmente feitos de sucos de frutas e vegetais. O suco é desidratado e combinado para produzir um suplemento multivitamínico completo.

Obter vitaminas suficientes é muito importante, mas obter minerais pode ser ainda mais importante. Isso porque muitos dos métodos da agricultura moderna usam fertilizantes sintéticos. Devido a isso, o solo carece das bactérias e fungos benéficos. Estas são necessárias para tornar os minerais disponíveis às plantas. Muitos desses vegetais convencionais que comemos podem ter uma aparência boa, mas não terão muitos minerais. Se você optar por vegetais orgânicos, o conteúdo mineral será melhor devido a forma como é cultivado.

11.2.1 Minerais “quelados” biodisponíveis

Além disso, há também ciência nova sobre a importância de “minerais verdadeiramente quelados”. Estes minerais são ligados a um aminoácido para que o corpo possa facilmente absorvê-los. Isto é como a natureza planejou ajudar-nos para obter os nossos minerais. A empresa que criou esse processo é chamado Albion Labs. Eles são os principais pesquisadores e fabricantes de suplementos minerais do mundo. O suplemento mineral que recomendamos é desta empresa e é da melhor e mais alta qualidade. Existem muitos tipos de minerais no mercado, mas esses minerais quelatos são muito melhores. Muitos dos produtos minerais atuais são chamados de “colóides minerais”, os

suplemento muito valioso para todos, especialmente para pessoas que querem se prevenir e se curar do câncer.

Uma coisa importante sobre o Protandim é que deve ser usado apenas para prevenir o câncer. Não deve ser usado se você já tem câncer. Cada célula no nosso corpo tem SOD para se proteger contra os danos dos radicais químicos livres, mas as células cancerosas têm menos SOD. Devido a isso, pode ser ruim aumentar o nível de SOD no corpo quando você tem um câncer ativo. Desta forma, você não fortalecerá as células cancerosas. Mas isto não se aplica a outros tipos de antioxidantes.

Muitas pessoas também podem ter um câncer ativo crescendo no corpo sem saber. Cânceres começam muito pequenos, e não são visíveis em seus estágios iniciais. A melhor coisa a fazer é seguir os métodos neste guia por algumas semanas. Desta forma, podemos garantir que qualquer tipo de câncer em nosso corpo terá ido embora, em seguida começar a tomar algo como Protandim para proteger as células saudáveis. Isto é especialmente importante em fumantes devido à presença de muitas toxinas no cigarro. **Manter o SOD, catalase e glutathione altos é também muito importante. Isto é especialmente verdade para os fumantes, porque estas substâncias protegem os ácidos graxos Ômega 6 e 3 no corpo.** Esses ácidos graxos são muito sensíveis à danos causados por toxinas. Eles também são prejudiciais quando são danificados. Tomando algo como Protandim garante que as toxinas do fumo não transformem esses óleos saudáveis em óleos prejudiciais.

11.2.5 Suplemento multivitamínico Alive baseado em alimentos orgânicos

Você também pode se proteger contra o estresse oxidativo obtendo antioxidantes suficientes na comida. Isso vem principalmente de vege-

a respiração celular. Estes são muito importantes na prevenção do câncer.

11.2.2 Quantidades recomendadas de diversos minerais

O professor Brian Peskin também enfatiza a importância dos minerais para a oxigenação das células. Ele recomenda tomar um suplemento se você está tentando evitar ou curar o câncer. Aqui estão os valores que ele recomenda:

Minerais	Quantidade	Porcentagem da RDA*
Cobre	1 mg	50%
Ferro	10 mg	56%
Magnésio	100 mg	25%
Manganês	5 mg	25%
Selênio	50 mcg	70%
Zinco	10 mg	67%

*RDA = Ingestão Diária Recomendada

11.2.3 Absorção dos minerais em combinações diversas de alimentos e suplementos

Devemos também evitar de comer alimentos ricos em fibras com os suplementos minerais. Por exemplo, se você estiver preparando sucos de vegetais como sua fonte principal de minerais, ou tomando um suplemento mineral, não coma estes com alimentos ricos em fibras, como grãos integrais. **Minerais contidos nos alimentos de grãos integrais são difíceis de absorver pelo ser humano devido a algo chamado “fitatos”. Pense nisso como “ímãs de minerais” que impedem que o corpo absorva minerais.**

Isso acontece porque os seres humanos não conseguem digerir materiais vegetais como os outros animais conseguem. Um estudo recente feito pelos laboratórios Albion, mostrou que as pessoas não estavam recebendo muitos dos minerais que precisam de fontes à base de fibras [1]. Na verdade, muitos desses alimentos à base de fibras removeram minerais do nosso sistema! Devido aos seus conhecimentos, eles criaram o suplemento mineral quelatado e eles têm a pesquisa para provar sua eficácia. Um suplemento mineral como este é muito importante para a prevenção e cura do câncer. Produtos de origem animal também são uma boa fonte de minerais que são facilmente absorvidas. Mas você deve se certificar de que o animal foi alimentado corretamente e é livre de hormônios e outros aditivos. Produtos animais orgânicos são melhores. Também é importante equilibrar o pH do corpo se estivermos comendo mais produtos de origem animal. Você vai aprender exatamente como o pH refere-se a voltagem e nível de oxigenação do corpo no Capítulo 12.

11.2.4 Suplemento preventivo Protandim e super-óxido dimutase “SOD”

Além das vitaminas e minerais, há um outro suplemento que é muito bom para a prevenção do câncer. É chamado Protandim. Nós já falamos sobre o perigo do estresse oxidativo e inflamação para o câncer. Este é o melhor suplemento para evitar isto. Protandim foi pesquisado pelo Dr. Joe McCord, o famoso cientista que descobriu uma coisa chamada “SOD” (superóxido dismutase). SOD é o antioxidante do próprio corpo. Mas ao contrário de outros anti-oxidantes, ele não acaba sendo todo utilizado no processo de prevenção da oxidação.

Por exemplo, vamos dizer que você tem 1 molécula de vitamina C. Ela vai ser oxidada por um radical químico livre e se tornar inútil. Mas uma enzima SOD pode neutralizar cerca de um milhão de radicais químicos livres antes que se torne inútil. Há uma outra enzima



chamada catalase que também é similar à SOD. Quanto mais dessas enzimas nós tivermos, menor o nível de estresse oxidativo.

Isto é medido por algo chamado teste “TBARS”. Mas à medida que envelhecemos, os níveis de SOD e catalase caem dramaticamente.

O suplemento Protandim é composto por 5 ingredientes à base de ervas e tem sido comprovado que ele aumenta ambos a SOD e a catalase. Isto diminui o valor do estresse oxidativo de uma pessoa. Lembre-se que se você é um fumante, você está constantemente ingerindo números muito mais elevados de radicais químicos livres da fumaça que você inala. É muito importante se certificar de que o SOD e enzimas catalase estão funcionando corretamente. Protandim é um

a recomendação do governo através da RDA (Dose Diária Recomendada) é muito baixa.

Aqui está um exemplo de um quadro que mostra uma dose total diária mais ideal de vitaminas e minerais. O suplemento Alive! é uma boa representação de percentuais ideais.

tais frescos e sucos. Para prevenção de câncer sucos de vegetais são os melhores. Se você não tem tempo de preparar sucos, ou não consegue encontrar todos os produtos biológicos que você precisa, você também pode usar um multivitamínico com base em alimentos orgânicos. Isso irá garantir que você obterá todas as vitaminas e minerais que você precisa. Uma ótima maneira de fazer isso é com um suplemento chamado Alive!. Embora sucos sejam a melhor opção, um suplemento como Alive! é uma alternativa aceitável aos sucos de vegetais.



Tomar um suplemento como este garante que você terá tudo que precisa. Há muitas vitaminas, e a maioria tem propriedades anti-câncer. Seria muito difícil enumerá-las uma por uma. E a maioria das pessoas não têm tempo de descobrir a dosagem para cada vitamina individualmente. Se você estiver tomando sucos de vegetais diariamente, tomando alguns copos de um suco de vegetais rico em nutrientes deve fornecer mais nutrientes do que você precisa. Os melhores vegetais para fazer sucos são os vegetais folhosos verde escuros como couve e acelga suíça. Brócolis também é carregado de muitas

vitaminas e minerais. **Certifique-se que você não beba suco de repolho ou coma muito dele cru, porque pode afetar a função da tireóide**¹. Se você é um vegano, é também importante incluir suplementos de ferro, vitamina B12, B6 e ácido fólico à dieta. Beterrabas também são uma ótima maneira de suplementar o ferro.

Das muitas vitaminas que você precisa tomar há algumas que devemos enfatizar. A primeira é a vitamina D. Para as pessoas que recebem pelo menos 20 minutos de sol na pele todos os dias, não é tão importante suplementar com vitamina D. Um estudo recente descobriu que a vitamina D interage com os genes que estão envolvidos no câncer [30]. Este é provavelmente um efeito epigenético, como discutimos anteriormente. As pessoas que dizem que o sol causa câncer também estão confusas. Como mostramos anteriormente, gorduras trans causam um aumento de câncer devido à exposição à radiação UV. Se você comer gorduras trans e gorduras danificadas, ou tem falta de ácidos graxos de qualidade, isto é verdade. Neste caso, a luz solar ajudaria a aumentar o risco de câncer. Mas o risco de câncer aumenta de qualquer forma se comermos estes tipos de gorduras. Mas quando adquirimos os ácidos graxos corretos para o corpo, o sol vai ajudar a prevenir câncer, aumentando a vitamina D.

11.2.5.1 A importância do Iodo na dieta

A segunda substância importante que você precisa na dieta é o Iodo. Isto normalmente é encontrado em coisas como algas. A maioria das pessoas não comem muito algas. Portanto, a melhor forma de complementar é através de um suplemento chamado Iodoral. A falta de iodo provoca muitos problemas. É por isso que muitos governos adicionam iodo ao sal de mesa. Mas esta quantidade é suficiente apenas para evitar que você fique muito doente. Não é suficiente para mantê-lo

¹Não confundir suco de repolho com suco de chucrute fermentado, que é saudável

plenamente saudável.



Segundo o Dr. Jerry Tennant, iodo também é importante por causa de todo o flúor que absorvemos. Muitos países adicionam flúor à água potável e a pasta de dente. Mas isso causa danos à tireóide e ao hormônio da tireóide. Quando temos flúor no corpo, ele usa o flúor para fazer hormônio tireoidiano em vez de usar iodo, como deveria fazer normalmente. Quando um médico faz um exame da tireóide ele não considera este problema. Por isso, é importante evitar o flúor usando pasta de dente sem flúor. Mas ainda mais importante, você deve obter iodo suficiente na dieta. Segundo o Dr. Tennant, isso é muito importante para manter a voltagem do corpo em um nível saudável. Nós estaremos falando sobre isso no próximo capítulo.

11.2.5.2 Doses diárias ideais de vitaminas e minerais

Médicos e pesquisadores têm opiniões diferentes sobre a quantidade ideal diária de vitaminas e minerais. **Mas a maioria concorda que**

	Quantidade por Porção	% Valor Diário
Mistura de Sementes de Ácidos Graxos Omega: Semente de Linhaça em pó, (seca, pressionada a frio), Semente de Girasol em pó (seca, pressionada a frio) (fornecendo Ácido Alfa-Linolênico, Ácido Oléico, Ácido Linoléico, Ácido Palmítico, Ácido Esteárico, Ácido Beénico, Ácido Gadoleico, Ácido Palmitoléico, Ácido Eicosanóicos, Acid Lignocérico)	100 mg	*
Complexo Citrus Bioflavonoid (de limão, laranja, grapefruit, lima e tangerina)	60 mg	*
Eleuthero Siberiano (raiz)	50 mg	*
Inositol	50 mg	*
Colina (bitartarato de colina)	30 mg	*
PABA (para ácido aminobenzóico)	25 mg	*
Rutina	25 mg	*
RNA (de spirulina, chlorella)	14 mg	*
DNA (de spirulina, chlorella)	4 mg	*
Clorofila (de spirulina)	4 mg	*
Hesperedin (complexo de bioflavonóides cítricos)	2 mg	*
Boro (como quelato aminoácido)	1 mg	*
Lutein (de calêndula)	200 mcg	*

* Valor diário não estabelecido. Outros Ingredientes: 100% de frutose pura e cristalina, Pó natural de limão, Ácido cítrico, Ácido málico, Sabores naturais, Lo han, Sílica, Stevia

Alive! Suplemento Multivitamínico

Fatos do Suplemento

1 Porção (20 g). Porções por Unidade: 15

	Quantidade por Porção	% Valor Diário
Calorias	50	*
Carboidrato Total	12 g	4%
Açúcares	10 g	*
Vitamina A (33% [5,000 IU] como palmitato de retinol e 67% [1000 IU] como betacaroteno) fornecendo (análise típica): beta-caroteno 2,813 mcg, caroteno gama 28 mcg, beta-caroteno trans 28 mcg, beta caroteno zeaxantina 6 mcg	15000 IU	300%
Vitamina C (como ácido ascórbico)	1 g	1667%
Vitamina D (como ergocalciferol)	400 IU	100%
Vitamina E (como d-alpha tocopherol)	200 IU	667%
Vitamina K (como fitonadiona)	80 mcg	100%
Thiamina (como mononitrato de tiamina)	25 mg	1667%
Riboflavina (Vitamina B2)	25 mg	1471%
Niacina (como niacinamida)	125 mg	625%
Vitamina B6 (como piridoxina HCl / piridoxal 5-fosfato)	50 mg	2500%
Ácido Fólico	400 mcg	100%
Vitamina B12 (como cianocobalamina)	200 mcg	3333%
Biotina (como trituração de biotina)	300 mcg	100%
Ácido Pantotênico (como pantotenato d-cálcio)	125 mg	1250%

	Quantidade por Porção	% Valor Diário
Cálcio (como lactato / glicerofosfato)	250 mg	25%
Magnésio (como o carbonato de magnésio)	125 mg	31%
Zinco (como quelato de aminoácido)	15 mg	100%
Selênio (como selênio monomethionine)	70 mcg	100%
Cobre (como quelato de aminoácido)	2 mg	100%
Manganês (como quelato de aminoácido)	4 mg	200%
Cromo (como polynicotinate)	120 mcg	100%
Molibdênio (como triturar molibdênio)	75 mcg	100%
Sódio (como bicarbonato de sódio)	140 mg	6%
Potássio (como quelato de bicarbonato de potássio / ácido amino)	300 mg	9%
Alimentos Verdes/ Mistura de Spirulina: Spirulina (microalga); Kelp (talo inteiro); Alfafa (folha, tronco); Grama de Cevada (grama), Dandelion (folha); Grama de Trigo (grama), Melissa (folha); Capim-limão (grama), Urtiga (folha); Blessed Thistle (caule, folha, flor); Chlorella (broken-cell micro algae); Plantain (folha), Blue Green Algae (microalgas), Coentro (folha); Kelp (talo inteiro)	500 mg	*
Mistura de Frutos de um Pomar: Pó do Suco da Ameixa, Pó do Suco da uva-domonte, Pó do Suco de Mirtilo, Pó do Suco da Morango, Pó do Suco da Amora Preta , Pó do Suco da Billberry, Pó do Suco da Cereja, Pó do Suco de Damasco, Pó do Suco de Mamão, Pó do Suco de Laranja, Pó do Suco de Uva, Pó do Suco de Abacaxi	100 mg	*

	Quantidade por Porção	% Valor Diário
Mistura de Vegetais de Jardim: Pó do Suco de Parsley , Pó do Suco de Couve, Pó do Suco de Espinafre, Pó do Suco de Grama de Trigo, Pó do Suco de Couve de Bruxelas Sprout, Pó do Suco de Espargos, Pó do Suco de Brócolis , Pó do Suco da Couve-flor, Pó do Suco de Beterraba, Pó do Suco de Cenoura, Pó do Suco de Repolho, Pó do Suco de Alho	100 mg	*
Mistura de Cogumelos de Defesa Myco: contêm todas as fases de crescimento (mycelium, primordium, sclerotium and fruit-body) de: Cordyceps; Reishi; Shiitake; Hiratake; Maitake; Yamabushitake; Himematsutake; Kawaratake; Chaga; Zhu Ling; Agarikon; Mesima	100 mg	*
Aminoácidos (de Spirulina, Zinco AAC, Chlorella, Blue Green Algae, AAC Boron) (Glutamina, Asparagina, Leucina, Alanina, Arginina, Lisina, Treonina, Valina, Glicina, Isoleucina, Serina, Prolina, Fenilalanina, Tirosina, Histidina, Methionine , Triptofano, Cisteína)	225 mg	*
Mistura de Enzimas Digestivas: Fórmula de Enzima Concentrada: (Protease I, II Protease, Peptizyme SP, Amilase, Lactase, Invertase, Lipase, Celulase, Alpha Galactosidase); Betaína HCl, Bromelina (do abacaxi); Papaína (do mamão)	100 mg	*

12.1 Influência dos alimentos no pH

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 ácidas, 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.

11.3 Resumo

- Obter a quantidade adequada de vitaminas e minerais é tão importante quanto os ácidos graxos essenciais.
- As vitaminas ajudam a prevenir o estresse oxidativo e podem também ajudar a prevenir a inflamação.
- Preparar sucos de vegetais orgânicos com uma máquina de sucos de alta qualidade é uma ótima maneira de obter as vitaminas e minerais. Sucos de vegetais é sempre melhor do que de frutas, porque você tem as vitaminas e minerais, sem todo o açúcar.
- Um multivitamínico baseado em alimentos também é outra ótima maneira de obter todos os nutrientes de que necessita.
- Os minerais são especialmente importantes porque os métodos modernos de produção tem diminuído a quantidade de minerais em nossas frutas e verduras.
- Muitos suplementos minerais não são muito úteis para o corpo. A melhor maneira de obter todos os minerais que você precisa é por meio de um suplemento mineral “verdadeiramente quelatado”. Isto garante que o corpo consiga absorver todos os minerais que você toma. Isso tem sido demonstrado em pesquisas modernas de minerais e de nutrição.
- Os minerais são utilizados pelas mitocôndrias nas células para produzir energia utilizando oxigênio. Isso é muito importante para evitar que as células se tornem cancerígenas.
- Minerais em grãos integrais são difíceis de absorver, porque eles contêm algo chamado “fitatos”. Isso pode realmente remover minerais do corpo.

- Os seres humanos não conseguem digerir a matéria vegetal como alguns animais conseguem. Os minerais podem ser obtidos a partir de sucos, produtos animais orgânicos, ou suplementos de alta qualidade.
- Quando se come mais produtos de origem animal como carnes, queijos e ovos, é muito importante manter o corpo no intervalo de pH correto.
- Outro suplemento muito benéfico é chamado Protandim. Este foi criado por um dos biólogos moleculares mais famosos e tem se comprovado que ele aumenta os antioxidantes do corpo em até 40%. **Mas Protandim só deve ser utilizado para prevenir o câncer. Não deve ser usado por pacientes que já têm câncer.**
- Quantidades adequadas de vitamina D e iodo também são muito importantes para a prevenção do câncer.

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 SEMENHES	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 SEMEN- TES	-	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.

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.

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”* [63], **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 con-

vincentes 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

que comemos hoje em dia promovem o câncer. Isto é porque eles foram processados, geneticamente alterados, ou eles estão cheios de ingredientes artificiais, toxinas e pesticidas. Para prevenir o câncer, você terá que ser mais cuidadoso sobre o que você come, o que significa que comer em restaurantes vai ser um pouco mais difícil. Mas se esforçar em comer comida limpa é melhor do que sofrer com uma doença. **Como vamos falar mais tarde, se você está apenas tentando prevenir o câncer, você pode ter 1 dia livre por semana para comer o que quiser.** Use este dia para comer fora com amigos se quiser. Mas caso contrário, você deve comer alimentos limpos, puros e nutritivos, mesmo que isso signifique que você tenha que cozinhar as próprias refeições. Aqui estão algumas regras gerais para a prevenção do câncer:

14.1.1 Regra nº 1: Evite alimentos processados e “adulterados” tanto quanto possível

Se os alimentos forem de lata ou de caixa você provavelmente deve evitá-los. A única exceção são vegetais congelados orgânicos. Refeições congeladas são geralmente altamente processadas. Seu valor nutritivo é baixo e eles frequentemente usam ingredientes de qualidade muito baixa. Ingredientes geneticamente modificados também são um problema maior em refeições congeladas e outros alimentos baratos. Vamos aprender mais sobre isso, mas em geral, alimentos congelados devem ser evitados.

Se você puder encontrar refeições congeladas orgânicas você pode usá-las quando você não tem tempo para cozinhar. Mas há muitas maneiras de cozinhar os alimentos com antecedência e comê-los durante alguns dias para que você não precise se preocupar em cozinhar.

Também será interessante que você saiba sobre o Dr. Warburg e como ele pensava sobre os alimentos. Por causa de todas suas pes-

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.

Capítulo 14

Como Prevenir e Curar o Câncer: Regra Nº 7 - Mantendo uma Dieta Anti-Câncer

Nós já aprendemos sobre os alimentos que promovem o câncer. Agora vamos falar sobre como você deve comer para prevenir o câncer. Todos nós já ouvimos sobre vários tipos de dietas, desde dietas de baixa gordura até dietas de baixo carboidratos, de dieta vegetariana à dieta vegana. Médicos e pesquisadores ainda discutem o tempo todo sobre o que comer. Há algumas coisas muito importantes que devem ser incorporadas em qualquer dieta anticâncer.

14.1 Regras da alimentação anticâncer

Quando você está começando uma dieta anticâncer, você não pode se importar com o que os outros pensam. A maioria dos alimentos

Peixes do mar podem também ser uma grande fonte de toxinas. Embora tenham sido encontradas muitas toxinas nos peixes marítimos, os peixes de viveiro são muito piores. Toxinas como PBDEs, retardadores de chama, e dioxinas vão se acumular na gordura dos peixes de viveiro. Pode haver uma quantidade pequena de veneno em cada peixe, mas eles são mais perigosos porque os venenos são encontrados em combinação. Muitos desses peixes de viveiro também são contaminados com drogas tóxicas, assim como em galinhas. Grande parte desta contaminação vem de piscicultores em outros países onde há menos regras para os agricultores.

No salmão, por exemplo, há um fungicida chamado “malaquita verde” que não é aprovado para a criação de peixes em muitos países. Há também “cloranfenicol”, que foi encontrado em muitas amostras de camarão. Este é um antibiótico muito forte, que pode promover o câncer [34]. Devido a estas razões, peixes do mar são sempre melhores do que os de criação. E porque é quase impossível evitar todas estas toxinas, nós devemos estar constantemente desintoxicando o nosso corpo, tanto quanto possível. Isso é muito importante.

O que exatamente na *alimentação moderna causa doenças*¹? Seriam elas *doenças da sacarina*² como chamou o doutor T.L. Cleave? O fato é que **desde 1920, tem havido um enorme aumento em:**

1. **Gorduras processadas e danificadas** provenientes das empresas de alimentos.
2. **Produtos químicos tóxicos** usados para agricultura e outras indústrias.
3. **Práticas agrícolas modernas que alteram os nutrientes**

¹**Informativo:** “Citações: A Revolucionária Dieta Antienvhecimento”.

²**Informativo:** “Citações: A Revolucionária Dieta Antienvhecimento”,
Seção 2: “A doença da sacarina”.

quisas, ele compreendeu os perigos dos alimentos processados. Dr. Warburg frequentemente recusou comida que não era orgânica. Ele era até conhecido por trazer sua própria comida para ter certeza de que era limpa e orgânica. Neste capítulo, você vai aprender o que evitar, e o que idealmente você deve comer para prevenção de câncer.

14.1.1.1 Gorduras processadas

Há muitos problemas com a maioria dos alimentos processados para listar todos. Ficar longe deles é realmente a melhor escolha. Um dos principais problemas com os alimentos processados é que as gorduras têm sido quase sempre danificadas. Como você já aprendeu, ter gorduras saudáveis é extremamente importante em qualquer dieta anti-câncer. Comer gorduras danificadas é a pior coisa que você pode fazer. A maioria das empresas que produzem alimentos processados também usam óleos de baixa qualidade, o que torna eles ainda pior.

14.1.1.2 Carnes processadas / convencionais e peixes cultivados

Essas empresas também usam carnes de baixa qualidade que são muitas vezes carregadas de hormônios, antibióticos e conservantes. Além disso, o animal original provavelmente foi alimentado com uma dieta muito pobre. Aqui está um caso interessante de alimentação de animais de forma incorreta. Você sabia que algumas vacas são alimentadas com esterco de galinha? Sim, esterco de galinha . . . Então, por que eles dariam isto as vacas? Porque as vacas são capazes de digerir uma substância química chamada uréia e esterco de galinha é cheio de uréia. As vacas ficam bonitas e grandes, e a fazenda economiza dinheiro [37]. A indústria de frango produz enormes quantidades de estrume e é difícil se descartar adequadamente disto, portanto os agricultores de gado podem comprá-lo por um preço muito barato. Agora

isso é perigoso por várias razões. Em primeiro lugar, é evidente que as vacas não possuem um organismo destinado a comer esterco de galinha. O alimento natural delas é a grama. Mas o mais importante, a alimentação da galinha muitas vezes tem carne bovina. Uma parte disto pode se misturar dentro do estrume. Quando as vacas comem carne de outras vacas, problemas perigosos como a “doença da vaca louca” podem acontecer.

Há uma enorme diferença entre a carne de qualidade alta e a de baixa. Por exemplo, existem muitos tipos de carne. Vacas, no seu estado natural, devem comer grama. Mas porque a indústria quer ganhar mais dinheiro, eles vão alimentá-las de grãos, assim elas irão produzir mais carne. Uma vaca que é alimentada com grãos terá uma composição diferente de gordura do que uma vaca que é alimentada com grama. Geralmente, a carne dos animais alimentados com capim é muito mais rica em ácidos graxos Ômega 3 do que a dos animais alimentados com grãos. Mas a indústria da carne moderna está fazendo muito pior, como você já leu sobre o esterco de galinha. Faz sentido que uma vaca coma esterco de galinha? Isso soa como uma produção de carnes prejudiciais, mas nós não vamos saber exatamente que tipo de dano isso fará até fazermos algumas pesquisas. Quando você está tentando prevenir o câncer, você não pode arriscar a saúde comendo esses tipos de carne.

Uma coisa que sabemos é que a “doença da vaca louca” foi associada com as vacas que são alimentadas de vacas mortas trituradas. As vacas são vegetarianas. Este é um fato. Basta olhar para os seus sistemas digestivos. Alimentá-las com carne tem se mostrado fatal em muitos casos.

Se você pretende comer produtos de origem animal, você deve se certificar que estes sejam puros. Os animais devem ser alimentados com capim e criados sem hormônios e antibióticos. Vacas alimentadas com grãos que são criadas organicamente é a segunda melhor escolha. As galinhas, e seus ovos, também devem ser criadas ao ar livre o que

significa que elas não vivem em uma gaiola. Muitas vezes, quando os animais não são criados ao ar livre, eles são criados em condições muito apertadas. Isso cria mais doenças e força o agricultor a usar uma grande quantidade de antibióticos, os quais podem acabar no nosso corpo.

Os hormônios e antibióticos utilizados para criação de animais convencionais devem ser especialmente evitados. Muitos pesquisadores estão descobrindo que são principalmente os hormônios e antibióticos utilizados para criação de animais de fazenda os responsáveis pelo aumento das taxas de câncer. Algumas destas substâncias químicas são na verdade venenos!

Um exemplo destes antibióticos tóxicos é chamado de “Roxarsone”. Esta droga é frequentemente dada a galinhas criadas convencionalmente. Como dissemos anteriormente, as galinhas que não são criadas ao “ar livre” normalmente são criadas em espaços apertados e sujos. Isso faz com que as doenças se tornem mais comuns. O que obriga os agricultores convencionais ao uso de drogas como Roxarsone para evitar que as galinhas morram. O problema com isto é que Roxarsone contém um veneno chamado arsênio, que é uma causa secundária do câncer! O Departamento de Agricultura dos EUA monitora os níveis de arsênio em galinhas. Eles descobriram 3-4 vezes mais arsênio em galinhas jovens do que em outras aves. Aqui está uma citação sobre Roxarsone em galinhas de Ellen Silbergeld, Ph.D., professora de ciências da saúde ambiental na Escola Bloomberg de Saúde Pública da Universidade Johns Hopkins . Ela disse:

“Nós estamos tentando fazer tudo que podemos para obter níveis mais baixos [de arsênio] na água potável a um custo muito grande . . . E ainda assim estamos deliberadamente adicionando o às galinhas” [34].

Como você vai aprender, o arsênio encontrado no abastecimento de água é relacionado com a diabetes tipo 2.

em animais. A conclusão deles? Segundo os próprios cientistas,

“Concluímos, portanto, que os nossos dados sugerem fortemente que estas variedades de milho GM induzem um estado de toxicidade hepatorenal.”

Essas safras geneticamente modificadas estão na verdade causando danos ao fígado e rim em animais. E eles não foram expostos por longos períodos de tempo! Estes cientistas também encontraram evidências de danos no coração, glândulas adrenais, baço e células do sangue destes ratos! [37] Os animais se recusam a comer essas safras. Então eles desenvolvem danos em seus órgãos, quando os cientistas forçam-os a comê-las . . . Como você acha que isso afeta a você?

14.1.1.7 Soja, algodão e milho geneticamente modificados, morte de animais e câncer

Há muita informação contra os cultivos geneticamente modificados. É difícil cobrir todas elas. Aqui estão apenas alguns dos fatos sobre as safras de OGM (Organismos Geneticamente Modificados). Esta citação é do Dr. Joseph Pizzorno, autor de *“Diga não aos OGM”*.

“Um estudo preliminar da *Academia Nacional Russa de Ciências* descobriu que mais da metade da prole de ratos mães alimentados com soja GM morreu dentro de três semanas (em comparação com 9% de mães alimentadas com soja natural).”

“Cerca de 10.000 ovelhas morreram na Índia dentro de 5-7 dias de pastejo em plantas de algodão geneticamente modificadas para produzir suas próprias Bt-toxinas pesticidas.”

nos alimentos que comemos. Isso inclui as gorduras e minerais em produtos animais, frutas e legumes.

Os aditivos modernos são um enorme problema . . .

Lembre-se, o corpo é um sistema complexo de partes que interagem. Embora existam muitos promotores secundários do câncer, a causa raiz de má oxigenação na célula é a questão principal. Coisas incluindo gorduras danificadas, falta de boas gorduras, desequilíbrios de pH e de tensão e toxinas podem todos promover essa falta de oxigenação nas células.

14.1.1.3 Carnes e safras geneticamente modificadas

Além dos hormônios e antibióticos utilizados para produzir carne, alguns produtores de carne estão atualmente clonando e geneticamente modificando carne! Isso significa que eles estão tirando o material genético de um animal e usando isto para criar um outro animal com a mesma genética. Embora se suponha que os produtores de carne de animais clonados tenham uma licença para vender essa carne, estas coisas podem ser difíceis de regular. A última história sobre carne de animais clonados vem do Reino Unido, onde o bovino clonado foi vendido ao público, sem que ninguém soubesse disso! [40] No momento em que estamos escrevendo este livro agora, a FDA está falando sobre a aprovação da venda de salmão geneticamente modificado! Neste caso, eles são modificados para produzirem o hormônio do crescimento continuamente, para que eles possam chegar a um tamanho maior duas vezes mais rápido! [28]

É por isso que você nunca deve comer carne ou peixe se você não sabe de onde veio. Carne e peixe de restaurantes baratos e restaurantes de comida rápida são especialmente ruins. O objetivo principal é dinheiro, e carne de qualidade é mais cara. **Você pode economizar dinheiro e comer alimentos de qualidade**

muito maior comprando a comida no mercado e cozinhando a própria refeição.

O perigo destas carnes geneticamente modificadas é que não sabemos como ela nos prejudicam. Mas a história nos diz que elas provavelmente serão prejudiciais de alguma maneira. Não há informações suficientes para saber por enquanto. E só porque as autoridades dizem que estas carnes são seguras, isso não significa que elas sejam seguras. A *Administração de Alimentos e Drogas* (FDA) nos EUA estavam erradas no passado. Eles também foram responsáveis pela aprovação de culturas geneticamente modificadas, como milho, soja e algodão. Eles disseram que estes eram seguros. **Mas os pesquisadores estão descobrindo que essas culturas criam sérios problemas para a saúde humana!**

14.1.1.4 Aipo geneticamente modificado e problemas de pele

Um exemplo disto é explicado pelo Professor Joe Cumins, Professor Emérito de Genética da *Universidade de Western Colorado*:

“O aipo foi tratado com produtos químicos nocivos ao gene e uma forma resistente a insetos foi selecionada. A produção natural de um inseticida natural, psoraleno, foi aprimorada para criar uma variedade altamente resistente. Infelizmente, a variedade tolerante a insetos causou problemas de pele em catadores de aipo e gerentes de produtos vegetais em supermercados, o aipo causou câncer em ratos experimentais. A variedade modificada teve que ser retirada do mercado. O incidente de aipo é típico de pesticidas de plantas, que frequentemente são substâncias químicas produzidas pelas plantas em resposta ao estresse do ataque de pragas” [46].

14.1.1.5 Tomates geneticamente modificados recusado por ratos

Também é interessante o que os agricultores relatam sobre a alimentação de safras geneticamente modificadas (GM) para os seus animais. De acordo com Jeffrey Smith, autor do livro “Sementes de Decepção”, nos primeiros estudos no início de 1990, os cientistas alimentaram seus ratos de laboratório com tomates geneticamente modificados. Mas para a surpresa deles, os ratos se recusaram a comê-los! Como você sabe, os ratos comem quase qualquer coisa! Mas eles realmente tiveram que ser forçados a comer o tomate GM! E, os ratos não são os únicos animais que se recusam a comer alimentos GM. Segundo Smith,

“Os relatórios de testemunhas oculares de toda a América do Norte descrevem como vários tipos de animais, quando dados uma escolha, evitam a comer alimentos GM. Estes incluíram vacas, suínos, alces, veados, guaxinins, esquilos, ratos e camundongos” [75].

14.1.1.6 Milho geneticamente modificado e problemas de fígado e rim

Estas safras geneticamente modificadas podem ser produzidas para fazer coisas diferentes. Por exemplo, existem empresas que modificam a genética do milho para serem mais resistente aos pesticidas tóxicos. Outros tipos de milho são modificados para realmente produzirem seus próprios pesticidas eles mesmos! O problema é que a empresa que modificou esta safra, a *Corporação Monsanto*, declarou que estes eram seguros, depois de um estudo de apenas 90 dias! Isto não é tempo o suficiente para produzirem-se doenças crônicas.

Um estudo recente divulgado pelo *Jornal Internacional de Ciências Biológicas* pesquisou os efeitos de plantas geneticamente modificadas

- Mirtilos
- Cerejas
- Peras
- Uvas
- Cenouras
- Peras
- Espinafre
- Folhas Verdes de Alface
- Batatas
- Café
- Tomate

Descobriu-se que são **menos contaminados**:

- Cebolas
- Abacate
- Milho Doce (congelado)
- Abacaxi
- Manga
- Espargos
- Ervilhas Doces (congeladas)

“O único estudo da alimentação GM humana já publicado mostrou que os genes estranhos inseridos nas culturas de alimentos geneticamente modificados podem se transferir para o DNA das bactérias do nosso intestino . . . Mesmo muito tempo depois que você engoliu estes salgadinhos de milho GM, a flora intestinal pode ainda estar eliminando as pesticidas ‘Bt’ que as plantas de milho GM foram projetadas para produzir.”

O caso é muito claro . . . Alimentos geneticamente modificados devem ser evitados a todo custo, principalmente se você quer evitar doenças como o câncer!

14.1.1.8 Por que as organizações governamentais permitem este envenenamento lento da população?

Então, por que organizações governamentais permitem que esses alimentos sejam vendidos?

Organizações como a FDA³ indiretamente dependem de grandes empresas que pagam taxas de “aprovação”. Portanto, há um conflito de interesses entre o lucro e a saúde da população. Somando-se a isso a ignorância sobre estas questões médico-biológicas teremos juntos: ignorância, falta de ética e corrupção dos funcionários públicos responsáveis pela aprovação destes venenos de efeito lento que acabam prejudicando à todos.

Escândalos entre organizações governamentais e indústrias de grande porte foram expostos no passado. Os últimos escândalos como estes envolveram uma empresa de vacinas e a Organização Mundial de Saúde (OMS). Descobriu-se que os cientistas que convenceram

³FDA é a abreviação de Food and Drug Administration, em português: Administração de Drogas e Alimentos. No Brasil, a agência governamental responsável por este setor de drogas farmacêuticas e alimentos é a ANVISA, abreviação de Agência Nacional de Vigilância Sanitária

a OMS a declarar uma pandemia global de gripe H1N1 tinham laços financeiros com as empresas farmacêuticas que lucrariam em fazer a vacina. Esse escândalo foi até publicado no *Jornal Médico Britânico* [12]. Tenha cuidado com o que as agências de aprovação do governo dizem. Não confie na opinião delas antes de você mesmo pesquisar, porque o que elas dizem pode ou não ser verdade.

14.1.1.9 Farinhas processadas, alixana e diabetes

Farinha branqueada não é saudável e também pode ser tóxica devido ao processo de branqueamento. Quando a farinha é processada, você perde a maioria dos nutrientes que são bons para você. Coisas como a vitamina E, cálcio, fósforo, magnésio e vitaminas do complexo B são na maior parte destruídas na farinha processada. Mas você sabia que na verdade esta farinha pode te prejudicar e causar doença? A maior parte da farinha branca é feita através da exposição de farinha de trigo a produtos químicos como o gás de cloro, tricloreto de nitrogênio, nitrosilo, e peróxido de benzoíla.

Quando alguns dos compostos da farinha reagem com o gás de cloro, criam um subproduto chamado “aloxana”. Aloxana é um produto químico que a comunidade médica utiliza para criar diabetes em ratos, para que eles possam testar drogas! Porque este produto químico é semelhante ao açúcar, é retomado pelas células do pâncreas, que são destruídas por essa toxina. A criação de diabetes em animais de laboratório é o único uso comercial de aloxana! [23] Este produto químico não deve ser parte da nossa dieta.

Então você pode estar pensando, o que isso importa para o câncer? Bem, diabetes envolve açúcar elevado no sangue, e você já sabe a ligação entre o açúcar e o câncer! Apesar de que bastante vitamina E na dieta poder ajudar a neutralizar os efeitos tóxicos da aloxana, é muito importante evitar a farinha processada. Você não deve comer muito trigo em primeiro lugar, mas farinha processada é o pior.

14.1.2 Regra nº 2: Coma alimentos orgânicos, tanto quanto possível

Muitos dos alimentos de hoje contêm grandes quantidades de produtos químicos tóxicos provenientes de pesticidas. Temos que ter cuidado para evitar essas substâncias, porque muitas dessas toxinas podem danificar a respiração celular. Há muitas coisas que você pode fazer para eliminar esses venenos do corpo. Mas removê-los de sua fonte de alimento é muito importante.

14.1.2.1 Contaminação com pesticidas em diferentes alimentos

Você não tem que comprar tudo orgânico. Mas algumas frutas e legumes devem apenas ser consumidas se forem orgânicas. Outros tipos de produtos não carregam tantos pesticidas, mesmo que sejam convencionais. **Aqui está uma lista de produtos que devem ser comprados orgânicos [36].**

Descobriu-se que são **mais contaminados**:

- Pêssegos
- Maçãs
- Pimentão Doce
- Couve
- Aipo
- Nectarinas
- Morangos

14.1.4.1 Máquinas ionizadoras e alcalinizadoras de água

Então, uma das melhores maneiras de neutralizar a acidez dos alimentos que comemos é com água com o pH ajustado. Essas máquinas, chamadas “Ionizadores de Água” tem sido muito pesquisadas na Ásia e são muito populares em todo o mundo. Elas usam a eletricidade para separar a água em uma porção mais ácida, e uma porção mais alcalina. Isso permite que você beba a porção de água mais alcalina. Isso ajuda o corpo a neutralizar os ácidos sem ficar estressado. Como já discutimos, o pH é uma medição de voltagem em um líquido. Ele também se relaciona diretamente com a oxigenação. Ser mais alcalino, em geral, permite-lhe ter uma maior voltagem e oxigênio nos tecidos. Desta mesma forma, a água alcalina é também um antioxidante que protege você dos efeitos nocivos dos radicais químicos livres.

Já que essas máquinas podem custar entre US \$1.000 - \$4.000 mil dólares, existem também outras maneiras de manter o pH em equilíbrio. Beber sucos de vegetais frescos é uma maneira boa. Existem também suplementos que você pode adicionar à água para torná-la mais alcalina. Mas se você puder comprar, obter uma boa máquina ionizadora de água é a melhor opção. Isso é algo que você pode usar todos os dias pelo resto da vida. Há muitas na faixa de 4.000 dólares, **MAS você pode obter uma certa máquina que é muito boa por um preço que é muito mais barato. Na verdade, o Dr. Tennant recomenda a máquina feita pela empresa Jupiter que custa cerca de \$1.500 dólares.** Ele testou estas máquinas ao longo de muitos anos. Ele também teve a água analisada em todos os sentidos possíveis. Segundo ele, este ionizador é tudo o que você precisa. **As ionizadoras de \$4.000 são na verdade um desperdício de dinheiro.**

- Kiwis
- Bananas
- Berinjela
- Repolho
- Brócolis
- Mamão
- Melancia
- Batata Doce

A idéia básica da regra número 1 é que devemos comer alimentos naturais integrais, que são limpos e livres de pesticidas. Podemos também pensar nisso como o ato de comer comida que é limpa e simples. Isto dará ao corpo a nutrição que precisamos enquanto evitamos substâncias que causam câncer.

14.1.3 Regra nº 3: Comer os carboidratos certos e no momento certo

- Vegetais verdes e folhosos devem ser consumidos com frequência.
- Amidos complexos como feijão e arroz devem ser consumidos, mas não muito.
- Carboidratos simples como açúcar e farinha branca quase nunca devem ser consumidos.

- **A maioria dos carboidratos devem ser ingeridos no início do dia, ou antes dos períodos de maior actividade.**
- **Se você não tem câncer, você pode ter 1 dia livre por semana, ou 3 refeições “a vontade” por semana para comer o que quiser. Mas evite as gorduras trans completamente.**

Pessoas que estão tentando evitar o câncer devem ter muito cuidado com carboidratos em geral. Nós sabemos que o açúcar promove o crescimento do câncer portanto controlar isso é muito importante. **Para a cura e máxima proteção contra o câncer, menos amido deve ser consumido.** Isto inclui coisas como pão, macarrão, arroz, batata, farinha . . . quaisquer alimentos ricos em amidos. Carboidratos refinados e açúcar devem ser ingeridos raramente. Nunca devem ser consumidos se você já tem câncer. A melhor fonte de carboidratos são vegetais, especialmente vegetais folhosos verdes.

Se você comer alimentos ricos em amido, eles só devem ser consumidos quando você planeja atividades físicas. Amidos jamais devem ser comidos à noite. O melhor seria comer uma quantidade menor de manhã, uma quantidade moderada na hora do almoço, e muito pouco à noite. Proteínas magras, gorduras saudáveis, e vegetais são as únicas coisas que você deve comer à noite.

14.1.4 Regra nº 4: Otimizar a água que você bebe

A maioria das pessoas não pensam na água em termos de prevenção do câncer, mas a água é uma das coisas mais importantes. **Primeiro, é extremamente importante que a água seja pura.** A melhor maneira de fazer isso é usar um filtro de água de alta qualidade. Uma boa companhia de filtro de água deve ser capaz de lhe mostrar resultados de testes de uma ou mais empresas independentes de testes

ilustrando a qualidade de seu produto. Desta forma, você sabe que seus filtros realmente funcionam.

Muitas pessoas bebem água engarrafada para garantir que a água seja pura. Isso pode estar bem em muitos casos. Mas um estudo recente do Conselho de Defesa dos Recursos Naturais constatou que 22% da água engarrafada que testaram continham níveis de toxinas que foram superiores aos permitidos. E isso foi feito nos Estados Unidos onde as leis são rigorosas. Outros países podem ter leis mais relaxadas. Isso aumenta a chance de águas engarrafadas de baixa qualidade no mercado. Existe também a preocupação com garrafas de plástico. **Esses plásticos contêm uma substância que imita o hormônio chamado BPA e nunca deve ser aquecido ou exposto à luz solar. Use recipientes de vidro para armazenar água sempre que possível.**

Além da pureza, o pH da água também é importante. Por causa dos alimentos que gostamos de comer, nosso corpo está constantemente trabalhando para manter o nosso pH em equilíbrio. Se comermos muita carne, por exemplo, o nosso corpo tem que equilibrar todos os ácidos que são criados para digerir a carne. Portanto, o pH do sangue vai sempre ficar entre 7,3 e 7,4 , mas o pH da saliva e tecidos pode sofrer com o resultado. Neste caso, a carne vai tornar a saliva e os tecidos mais ácidos. Se você medir o pH da urina após a ingestão de uma grande quantidade de carne, você também vai ver que ele é mais ácido do que o normal. Esta é a forma como o organismo mantém o pH do sangue em equilíbrio. Mas se você comer muitos alimentos geradores de ácidos isto pode causar estresse excessivo ao corpo. Estes alimentos de origem animal, processados com aditivos e pesticidas, tornam o corpo mais ácido em geral. **Tanto o pH da urina quanto o da saliva podem ser medidos com uma tira de pH.**

14.2.1.1 Sucos veganos que promovem um pH alcalino no corpo

Um dos efeitos principais da Terapia Gerson é alcalinizar o corpo. Como aprendemos anteriormente, o pH é uma medição da voltagem do corpo. Portanto, este método usa sucos frescos, pressionados com uma máquina de alta qualidade. Isso cria um ambiente alcalino no corpo. Esses sucos também fornecem grandes quantidades de vitaminas naturais, minerais e enzimas. Estas também são benéficas para combater o câncer. Óleo de fígado de bacalhau não é a melhor escolha como você já aprendeu, mas ainda há um efeito benéfico.

Manter o organismo alcalino com os sucos e vegetais permite que uma maior oxigenação esteja disponível fora da célula. Complementar com o óleo ajuda a célula a absorver o oxigênio. O fato de você comer uma dieta vegana também **garante que não comas qualquer gordura danificada ou trans**. Como já falamos, estes óleos diminuem a oxigenação das células e são muito prejudiciais. A Terapia Gerson também usa um enema de café que se demonstrou ter a capacidade de aumentar o antioxidante natural do corpo, a glutathione S-transferase. Segundo o Dr. Gerson, este método permite que as toxinas sejam removidas do corpo através do próprio café.

A Terapia Gerson é comprovadamente eficaz, mas ainda pode ser melhorada. Lembre-se que o Ômega 6 intacto também é muito importante por causa de suas propriedades anti-inflamatórias. O Ômega 6 também compõe a maior parte da gordura dos nossos tecidos. Como já discutimos antes, Ômega 3 em excesso pode causar a diminuição da função imunológica. Você não quer que isto aconteça quando estiver lutando contra o câncer. A Terapia Gerson compensa a falta de suplementação adequada de ácidos graxos, alcalinizando o organismo através de sucos de vegetais. Como falamos anteriormente, é difícil armazenar voltagem sem as gorduras adequadas. Mas a Terapia Gerson simplesmente se certifica que você tome grandes quantidades de suco



Figura 14.1: Máquina Ionizadora de Água

14.2 Combinando as melhores dietas anti-câncer comprovadas

Você tem algumas opções diferentes em termos de dieta. Nós já falamos sobre o corpo como um sistema dinâmico. E há mais do que

uma maneira de encontrar o equilíbrio na prevenção do câncer. As dietas que curam o câncer, também previnem o câncer. Muitas terapias como a “Terapia Gerson” e o “Protocolo Budwig” usam a dieta como a arma principal contra o câncer, e elas têm se mostrado muito bem sucedidas. Quando você olha para esses diferentes tipos de terapias de câncer baseadas em dieta, uma das coisas que todos concordam é que você deve comer alimentos puros e naturais. **Esta é uma medida necessária, e ninguém discorda disso.**

Mas elas diferem em que algumas requerem uma dieta vegana, algumas vegetariana, e algumas recomendam produtos de origem animal limpos e orgânicos entre outros alimentos. Como explicamos antes, há muitas maneiras de equilibrar o corpo como um sistema. Depois de entender como essas terapias funcionam, você pode escolher qual é melhor para você. Você também deve compreender que novas informações estão sempre sendo disseminadas. Assim, alguns desses métodos podem estar ultrapassados e pode-se fazer uma atualização para obter melhores resultados. Vamos explicar os métodos gerais dessas terapias e explicar como melhorar cada uma delas.

14.2.1 A dieta Gerson

A Terapia Gerson foi desenvolvida por um médico alemão chamado Max Gerson. É muito conhecida em todo o mundo. A eficiência desta dieta no tratamento de diversas formas de câncer, foi clinicamente comprovada. Um estudo recente foi realizado por oncologistas no Japão. A Terapia Gerson exige uma dieta vegana, com exceção de suplementos de óleo de fígado de bacalhau e queijo cottage opcional. A Terapia Gerson exige que você beba até 12 copos de sucos de vegetais prensados a frio frescos todos os dias. Eles alimentam o paciente em uma dieta rica em vegetais. Eles exigem que você não use temperos ou sal. Os pacientes também tomam suplementos de potássio. Eles usam um enema do café para ajudar a desintoxicar o corpo.



Figura 14.2: Doutor Max Gerson



Figura 14.4: Professor Brian Peskin

seção 15.4.5 do capítulo 15.

Embora esses métodos pareçam entrar em conflito, todos esses protocolos têm se mostrado eficazes por si próprios. Você pode ver que existe mais do que uma maneira de equilibrar o corpo como um sistema. E cada um desses métodos faz isso de uma maneira um pouco diferente. Lembre-se que a oxigenação celular é o principal objetivo para a prevenção do câncer. Gerson faz isso alcalinizando o organismo de forma intensa, enquanto desintoxica o corpo. Eliminando o consumo de carne também evita o acúmulo de ácido nos

para manter a voltagem. Se você combinar isso com suplementação adequada de ácido graxos você obtém uma terapia duas vezes mais potente.

A Terapia Gerson também usa o enema de café para desintoxicar o corpo. Este método é muito benéfico para o corpo, especialmente para alguém que tem uma história de constipação. Prisão de ventre pode limitar a quantidade de toxinas que eliminamos pelo sistema digestivo. Embora este método seja muito bom, também pode haver problemas se você faz isso em excesso. Este método pode afetar a química do sangue e causar problemas nos músculos e órgãos internos.

Embora o enema do café possa ser bom em moderação, já existem métodos mais eficazes de desintoxicação. Como você já aprendeu, coisas como o Zeolite é comprovadamente eficaz em estimular a excreção de muitas substâncias químicas tóxicas do corpo, sem remover os nutrientes. Além disso, para aumentar os níveis de antioxidantes do próprio corpo, agora temos métodos muito melhores como o Protandim. Isso é muito superior para o uso a longo prazo, e também é mais potente. Lembre-se que o Protandim só deve ser utilizado para prevenir o câncer, ou para prevenir uma recorrência, mas não para tratar um câncer ativo.

14.2.2 A dieta Budwig

Outra terapia famosa contra o câncer é a chamada “Dieta Budwig”. Este método foi desenvolvido por uma bioquímica famosa da Alemanha chamada Johanna Budwig. Ela usou esse método para tratar muitos de seus pacientes com sucesso. Essa Dra. estava muito consciente do trabalho do Dr. Warburg e também sabia sobre o papel das gorduras na oxigenação celular. Ela foi uma das primeiras cientistas a falar contra as gorduras trans. Ela também usou óleo de linhaça para reconstruir as células de pacientes com câncer. Ela era famosa pelas recomendações de sua dieta. Ela recomendou misturar 4 colheres de



Figura 14.3: Doutora Johanna Budwig

sopa de óleo de linhaça em 100g de queijo cottage. Ela fez seus pacientes comerem esta mistura 2x por dia. O resto de sua dieta incluía vegetais frescos, grãos e sucos frescos de frutas e vegetais. Todos os alimentos processados foram proibidos. Ela não permitiu outros óleos, exceto óleo de linhaça e de coco em sua dieta.

A Dra. Budwig recomendava que pacientes com câncer em geral não comessem nenhuma carne. Porque ela foi a principal pesquisadora de gorduras e óleos no Ministério de Alimentos e Drogas na Alemanha, ela sabia dos efeitos nocivos de rações inadequadas para os animais. Mas

também é interessante que ela permitiu pacientes comerem algumas “carnes frescas”. Isto provavelmente se refere à carne capturada na natureza pois estes animais comem uma dieta natural. Isto também se aplica às carnes que são orgânicas, alimentadas naturalmente, e ao ar livre. Galinhas que crescem ao ar livre, e animais alimentados com capim são exemplos disso. Estes tipos de carne são muito diferentes das carnes convencionais em sua composição de gordura e seu nível de toxicidade.

14.2.3 A dieta Peskin

Um dos mais novos protocolos alternativos de câncer foi desenvolvido pelo professor Brian Peskin do M.I.T. e da Universidade do Sul do Texas. Apesar de sua dieta ser diferente da de Gerson ou Budwig, também tem se mostrado capaz de ajudar pacientes com câncer de uma forma muito eficaz. Sua dieta consiste em tomar suplementos corretos de ácido graxo, comer bastante proteína animal orgânica limpa, minimizar o consumo de carboidratos, obter os minerais adequados, e desintoxicar o corpo com a fórmula ESSIAC. Peskin também não permite que você coma quaisquer gorduras trans. Todas estas coisas são métodos de promover a oxigenação celular para impedir o crescimento do câncer. O Professor Peskin demonstrou que seu método é eficaz, trabalhando com oncologistas nos EUA. Em sua opinião, o seu método é mais útil para a prevenção do câncer. Se alguém já tem câncer, ele recomenda o seu protocolo para fortalecer o corpo primeiro, em seguida, fazer a terapia convencional. Este método tem se mostrado eficaz também porque reduz os efeitos danosos da terapia convencional sobre as células saudáveis, permitindo que o paciente derrote o câncer. Se você está decidindo sobre a quimioterapia, você deve apoiar o corpo. Mas há também outra forma de “quimioterapia natural”, que tem se provada eficaz na destruição das células cancerosas. Veja mais, sobre a “quimioterapia natural” do PolyMVA, na

a sua terapia por tentativa e erro. Apesar de seu método ser eficaz, ele realmente não tinha uma grande compreensão de como o câncer realmente funcionava. A Dra. Budwig e Peskin porém tiveram uma melhor compreensão do câncer e você pode ver isso na maneira como eles criaram os seus métodos.

14.2.5 Combinando o melhor das dietas comprovadas

Então, qual é a melhor dieta para prevenir e curar o câncer? Bem, todas elas têm seus prós e contras. **Porque sabemos o que provoca o câncer e como ele funciona, você deve usar os melhores aspectos de cada dieta.** Aqui estão algumas orientações para você seguir a fim de obter o melhor de todas estas dietas.

1. Coma somente alimentos orgânicos naturais, não processados, para nutrição mais elevada e para evitar toxicidade. Ninguém discorda disto.
2. Obtenha ácidos graxos essenciais suficientes na dieta todos os dias. A proporção de 2:1 do Dr. Peskin de Ômega 6:3 que explicamos anteriormente é a melhor porque se baseia nas últimas informações.
3. Certifique-se de obter os minerais e vitaminas que você precisa através dos alimentos, suplementos e sucos vegetais. Um suplemento “verdadeiramente quelatado” é a melhor maneira de obter os minerais. A maioria dos alimentos modernos carecem em minerais suficientes devido as práticas agrícolas modernas. Se você não toma sucos vegetais, use um produto multivitamínico orgânico. Mas certifique-se de ajustar a dose se você já está tomando um outro suplemento mineral.

tecidos. Budwig aumenta a oxigenação celular, acrescentando principalmente Ômega 3 e um pouco de Ômega 6 à dieta. Ela também usa queijo cottage como uma fonte principal de proteína. Isso permite as células reconstruírem uma membrana celular funcional para que o oxigênio possa entrar. Peskin também usa os óleos para a reconstrução da membrana celular. Entretanto, sua proporção de 2:1 de óleos Ômega 6:3 faz mais sentido agora que temos uma melhor compreensão destes óleos no corpo. Ao contrário de Budwig e de Gerson, Peskin limita a ingestão de carboidratos com 2 objetivos. Isso limita a quantidade do açúcar no sangue que as células cancerosas podem utilizar. Isso também faz o sangue ficar mais fino o que melhora a circulação e leva a uma melhor oxigenação. Essa combinação do Peskin de óleo e ingestão limitada de carboidratos é o melhor método.

14.2.4 Coisas que estas dietas comprovadas não consideram

Aqui está onde todas essas dietas podem ser melhoradas. Gerson não fez a distinção entre proteínas animais orgânicas limpas e carnes convencionais não saudáveis. Ele apenas fez seus pacientes evitarem tudo isso. Mas é interessante que o Dr. Gerson permitiu queijo cottage. O Dr. Gerson descobriu o trabalho do Dra. Budwig depois que ele já tinha publicado o seu livro. Portanto, não foi incluído em seu método. Sua recomendação de usar o óleo de fígado de bacalhau definitivamente não é tão boa quanto os óleos recomendados por Budwig e por Peskin. Os métodos do Dr. Gerson também incluem uma abundância de carboidratos, que podem alimentar as células cancerosas. Algumas pessoas dizem que o açúcar não é permitido, mas por outro lado aceitam os carboidratos complexos, e isso simplesmente não faz sentido. Estudos têm mostrado que esses carboidratos complexos queimam quase tão rápido quanto o açúcar. Assim, apesar dos carboidratos complexos serem mais saudáveis do que o açúcar, de-

vido ao conteúdo nutricional, ainda aumentam os níveis de açúcar no sangue (como você já aprendeu na seção 6.7 do Capítulo 6).

O método da Dra. Budwig pode ser melhorado, diminuindo a abundância de açúcar e carboidratos. Lembramos que estes vem na forma de suco de frutas e carboidratos complexos. Contudo nós já mostramos anteriormente como estes afetam os níveis de açúcar no sangue. A sua mistura de queijo cottage e óleo é muito benéfica. Mas nós entrevistamos um sobrinho dela que é um médico na Alemanha. Ele nos disse que não é necessário tomar o óleo com o queijo juntos. Contanto que você tome o óleo e tenha proteína na dieta ao mesmo tempo, você vai obter o mesmo efeito. Ele também nos contou que concorda em tomar suplementos anti-oxidantes, embora isto seja algo que a Dra. Budwig não aprovava. Mas estes, é claro, devem ser suplementos de alta qualidade que o corpo possa usar com facilidade. Como você já aprendeu, também é importante tomar óleos ricos em Ômega 6, tais como óleo de girassol ou de abóbora, em combinação com óleo de linhaça.

A dieta do Professor Peskin melhora todas estas coisas, porque limita o consumo de carboidratos. Além do aumento de açúcar no sangue que vem com carboidratos, estes grãos contêm uma coisa chamada “fitatos”. Esses fitatos podem facilitar a excreção de minerais importantes do corpo. A dieta permite que nós obtenhamos a melhor proporção de Ômega 6 e 3. A recomendação de Peskin também garante que você tenha bastante proteína. Isso permite que você repare as células e processe os óleos benéficos.

Aqui está onde o método de Peskin pode ser melhorado. Peskin diz que o pH não é um problema porque o corpo irá mantê-lo em equilíbrio. Ele também diz que câncer faz o tecido se tornar ácido. Isso é porque as células cancerígenas produzem energia sem oxigenação o que produz resíduos ácidos. Peskin enfatiza o fato de que o câncer provoca acidez. Mas ele não percebe que os tecidos do corpo também podem se tornar ácidos devido a uma dieta desequilibrada e o consumo de drogas. Já aprendemos que a acidez pode causar níveis baixos de oxigênio nos

fluidos corporais. **Se os fluidos do corpo já estão ácidos, a menor absorção de oxigênio pelos fluidos corporais também pode promover o crescimento do câncer. Isso também pode fazer que as células fiquem com uma oxigenação abaixo de 35%, o que é a principal causa do câncer ao longo do tempo.**

Na opinião do Peskin, são principalmente as gorduras trans que causam essa diminuição de oxigênio nas células. Isso é verdade . . . Mas como você já sabe, o corpo é um sistema. **Você deve considerar ambos, os defeitos da membrana celular e a oxigenação dos fluidos do corpo como resultado do pH.** Se você tiver melhores níveis de pH e de oxigenação, as células podem lidar com mais ácidos graxos defeituosos antes que a oxigenação caia demais. Mas se o pH é muito ácido, já existe menos oxigênio em torno da célula. Assim, uma menor quantidade de gorduras trans fará o câncer crescer. Isto é exatamente o que mostramos no diagrama da “gangorra” do Capítulo 7.

O corpo realmente regula o pH do sangue entre 7,3 e 7,4. Se isso mudasse, você estaria em grande perigo. Mas quando o corpo tem que trabalhar muito para manter isso em equilíbrio, os tecidos podem se tornar ácidos. Isso pode acontecer mesmo quando o pH do sangue é constante. É por isso que você testa o pH da saliva e este lhe diz quão ácido está o corpo como um todo. Testar o pH da urina também irá lhe dizer o quanto esforço o corpo está fazendo para eliminar ácidos dele.

Esses testes vão mostrar o pH nos tecidos e fluidos corporais. Isso lhe dá uma idéia dos níveis de oxigenação do corpo. Assim, o câncer realmente faz o tecido se tornar ácido, mas o excesso de acidez pode também ser um promotor do câncer. Se você irá comer proteína animal, é importante equilibrar o pH através de sucos de vegetais, e/ou água alcalina. Mantenha o controle do pH com testes de saliva e urina.

Muitas pessoas não sabem, mas o Dr. Gerson, por exemplo, criou

14. Tenha cuidado em como você cozinha seus alimentos. Cozinhar em água fervente e ao vapor são os melhores métodos. Cozinhar alimentos na frigideira não tem problema se você usar o óleo certo e não sobreaquecer ou queimar o alimento. Churrasco não é bom porque o material enegrecido é oxidado. Isto coloca mais estresse sobre as células.

Ao superaquecer produtos de origem animal como a carne, toxinas são criadas. Qualquer coisa que se tornou marrom ao cozinhar terá algumas toxinas. Se a carne se tornou preta no churrasco, há ainda mais toxinas. Devido a isso, a melhor maneira de cozinhar é com a água. Portanto prepare uma sopa ou cozinhe a vapor. Estas são as opções mais seguras e irão evitar os efeitos tóxicos de superaquecimento.

Gemas de ovos não devem ser cozidas sólidas porque isto se torna colesterol oxidado. Ovos fritos com a gema para cima são a melhor maneira de comê-los. Quando cozinhando ovos, cozinhar com água é ideal também. Você pode ferver o ovo com a casca em água, em banho maria, mas não deixe a gema endurecer. Ou você pode adicionar água a uma frigideira e quebrar um ovo em cima da água mesmo, sem óleo, e deixe a clara cozinhar mas não deixe a gema endurecer. É benéfico evitar que a gema se torne sólida durante o cozimento. Você deve evitar expor a gema ao calor elevado, porque isso pode oxidar o colesterol do ovo. Colesterol não é um problema, como já explicado, mas o colesterol oxidado não é bom para você.

Os vegetais devem ser cozinhados levemente ou colocados em uma sopa. Desta forma, qualquer nutriente que vaza dos vegetais estará na sopa. Em geral, não cozinhe os alimentos demais.

15. Alimentos não-orgânicos devem ser evitados tanto quanto possível.

4. Uma dieta ideal deve ser feita de $\frac{1}{3}$ de proteínas de alta qualidade, $\frac{1}{3}$ de óleos e gorduras saudáveis, e $\frac{1}{3}$ de vegetais não amiláceos. As gorduras saudáveis são especialmente importantes para consertar as membranas celulares. Estas devem vir dos óleos Ômega 6/3 que discutimos, da manteiga orgânica, ovos naturais, leite cru integral, queijos de leite cru orgânico. Os produtos lácteos devem vir de vacas alimentadas com grama. Para pessoas que pensam que comer mais gordura faz o corpo engordar, você também deve compreender que é o excesso de carboidratos faz você engordar, e não os óleos. Mas nunca coma gorduras hidrogenadas como a margarina. Além disso, muitas pessoas (inclusive médicos) acham que comer mais gorduras saturadas, como ovos e manteiga causam doenças cardíacas.
5. Tome os óleos e minerais com alimentos ricos em proteínas. Não coma alimentos ricos em fibras. A fibra pode se vincular aos nutrientes e fazer com que eles sejam eliminados.
6. Nossa alimentação saudável e *natural é vegetariana*⁴. Mas se você pretende comer carne ou produtos de origem animal, certifique-se que eles sejam orgânicos e, alimentados tanto naturalmente quanto possível. Isso significa carne alimentada com grama e frango ao ar livre. Certifique-se de equilibrar esses alimentos com legumes alcalinizantes, sucos de vegetais e/ou água alcalina.
7. Se você irá seguir uma dieta vegana, é extremamente importante tomar um suplemento mineral quando comendo uma dieta sem produtos animais. Você talvez deverá tomar uma dose maior de minerais pois as fibras e grãos integrais podem realmente causar a perda de minerais. Certifique-se de comer bastante proteínas,

⁴**Informativo:** “Citações: Alimentação Naturista”, **Seção 1:** “A alimentação natural do ser humano é vegetariana”, **Subseção 1.12:** “Argumento científico em prol do frugivorismo”.

principalmente a partir de nozes e sementes cruas, que podem ser adicionadas ou usadas para criar pratos saborosos. Tofu deve ser evitado, pois pode afetar a voltagem do corpo de acordo com o Dr. Jerry Tennant. Nozes cruas, sementes de girassol, sementes de abóbora e castanha do Brasil devem ser o centro de uma dieta vegana. Combine estas com legumes e grãos para obter todos os nutrientes de que necessita. Isso também garante que você obtenha todas as gorduras e proteínas de que necessita sem o excesso de carboidratos que são comuns em outras fontes de proteína vegana. Apesar de não ser vegana, acrescentar manteiga orgânica à dieta também será muito benéfico para a saúde. Tome os minerais e suplementos de óleo com esses alimentos ricos em proteínas.

8. Evite excesso de carboidratos. O açúcar especialmente deve ser evitado. A melhor forma de carboidratos são os vegetais, especialmente vegetais folhosos verdes. Eles não contêm muito carboidrato, mas são ricos em nutrientes. Para os vegetarianos, obter bastante proteína deve se basear principalmente em nozes e sementes cruas. Mesmo alimentos como feijão e arroz integral contêm grande quantidade de carboidratos. Os carboidratos simples e açúcar são extremamente prejudiciais porque não contêm muitos nutrientes. Estes devem ser evitados. Tente comer os legumes e grãos separados das proteínas. Isso permite que você coma os óleos e minerais com as refeições ricas em proteínas, sem perder a nutrição dos alimentos ricos em fibras, o que pode diminuir a absorção.
9. Os carboidratos devem ser ingeridos no início do dia. O almoço é a melhor hora para alimentos ricos em carboidratos. Se você está planejando ser fisicamente ativo, tente comer os carboidratos antes de se exercitar. As manhãs e as noites devem ser concentradas em proteínas e óleos saudáveis com pequenas quantidades de carboidratos. Estes também são os melhores horários para

tomar os minerais e suplementos de vitaminas. Isso permite que comecemos a manhã com uma boa alimentação, assim teremos energia para o resto do dia. O que também permite que terminemos o dia com uma alimentação ideal para que o corpo possa se reparar a noite. Nunca devemos comer carboidratos ou açúcares durante a noite.

10. Sempre reserve alguns minutos para descansar depois de comer. Não volte ao trabalho imediatamente depois de comer, ou coma enquanto trabalhando. Nós já discutimos a voltagem do corpo ... devemos deixar a energia do corpo digerir os alimentos para que possamos obter o máximo de nutrição. Voltar ao trabalho drena a energia para longe do sistema digestivo, o que pode levar a problemas com o tempo. Descansar depois de comer garante que você obtenha todos os nutrientes de que necessita.
11. Faça bastante exercícios leves todos os dias. Isso mantém o sangue fluindo e bem oxigenado. Embora, os suplementos de Ômega 6 e 3 e evitar carboidratos irá manter o sangue fino, ainda é melhor conseguir isto com movimento e ar fresco suficientes.
12. Evite bebidas com açúcar, mesmo se elas são sucos de frutas. Sucos vegetais, água alcalina, e sopas saudáveis são as melhores opções. O café e o álcool devem ser evitados pois fazem o corpo se tornar mais ácido e perder voltagem. Chá e sucos de frutas são aceitáveis em raras ocasiões. Se você gosta de beber leite, deve ser leite cru fresco de vacas alimentadas com grama. Todos os outros leites devem ser evitados.
13. O melhor óleo para cozinhar é óleo de coco natural. Manteiga orgânica e óleo de girassol de alto-oléico são bons também. Nunca use óleo de canola, margarina, ou qualquer coisa com gorduras hidrogenadas ou trans. Também tente geralmente cozinhar seus alimentos em baixa temperatura.

- O professor Brian Peskin um pesquisador educado no MIT e ex-professor de nutrição clínica na Universidade do Sul do Texas também criou uma outra maneira de trazer oxigênio para as células. Seu método melhora aspectos da dieta Budwig mas também é diferente, pois permite produtos animais orgânicos muito limpos.
- Todas estas dietas requerem que você coma alimentos orgânicos limpos e naturais tanto quanto possível. Todas elas enfatizam a importância de evitar gorduras trans e gorduras danificadas em geral.
- Cada uma dessas dietas pode ser melhorada.
- A Dieta Gerson não enfatiza a importância dos ácidos graxos essenciais. Esta dieta instrui a redução de todas as gorduras (o que reduz o consumo de gordura ruim), e alcaliniza intensamente o corpo para aumentar a oxigenação. Esta dieta também inclui uma quantidade maior de carboidratos, que também não é bom para o crescimento do câncer.
- A dieta Budwig inclui ácidos graxos essenciais. Mas a proporção de Ômega 6:3 recomendada pelo professor Peskin é baseada na pesquisa moderna e é mais precisa para as necessidades do corpo. A Dieta Budwig também inclui maior quantidade de carboidratos, o que também não é bom para o crescimento do câncer.
- A Dieta Peskin tem a melhor taxa de Ômega 6:3, mas ignora o problema de pH. Ele traz o oxigênio de volta para a célula fornecendo as gorduras corretas. Mas com um maior consumo de proteínas animais é importante ativamente alcalinizar o corpo para aumentar a oxigenação dos fluidos corporais.
- O final deste capítulo fornece regras que combinam os melhores elementos destas dietas comprovadas contra o câncer.

Se você não consegue encontrar alguma coisa na forma orgânica, tente substituir por outra coisa. Às vezes pode ser necessário comer alimentos não orgânicos por causa da disponibilidade. Este é o motivo de você constantemente estar desintoxicando e complementando com ácidos graxos, minerais e vitaminas.

16. Não coma muito de uma vez só. Isso faz com que o corpo trabalhe muito mais. Coma o suficiente para que você esteja apenas um pouco cheio. Três refeições moderadas por dia é melhor. Se você quiser, antes de dormir você pode comer uma porção muito pequena de alimentos a base de proteínas saudáveis e ácidos graxos essenciais. Isso pode ser alimentos como castanhas. Isto pode ajudá-lo a dormir melhor. Nunca faça isso com carboidratos.
17. A maior refeição deve ser o café da manhã. A menor refeição deve ser o jantar. Novamente, comer um lanche pequeno de proteínas ou gorduras saudáveis antes de dormir também pode ajudá-lo a dormir, mas nunca fazer isso com carboidratos.
18. Se você está prevenindo o câncer, você pode tirar 1 dia livre por semana para comer o que quiser. Você também pode quebrar isso em 3 “refeições à vontade” por semana. Mas você nunca deve comer gorduras hidrogenadas ou gorduras trans! **NUNCA!** Tenha cuidado extra com alimentos assados, como os de padarias, pois estes tendem a ter gorduras prejudiciais. Porém se você está lutando contra o câncer, você não deve tirar estes dias livres.
19. Obtenha uma quantidade adequada de sono repousante. Isso é necessário para que você tenha energia para digerir os alimentos corretamente e reconstruir o corpo com a nutrição que você come. Isso é muito importante.

14.3 Resumo

- Existem algumas dietas anti-câncer diferentes que têm se mostrado eficazes contra o câncer.
- Mas cada uma é boa em maneiras diferentes, mas todas elas podem ser melhoradas. Aprender os melhores aspectos de cada dieta permitirá que você siga uma dieta anti-câncer ideal.
- Quando você inicia uma dieta anti-câncer, você deve compreender que a maioria dos alimentos comerciais que consumimos hoje em dia são promotores secundários do câncer. Você terá que evitar estes tanto quanto possível. Os melhores alimentos serão cozinhados em casa, pois podemos controlar a qualidade dos ingredientes.
- Se você está tentando prevenir o câncer, você pode ter 1 dia livre por semana ou 3 refeições “à vontade” por semana, mas sempre evitar as gorduras trans. Se você já tiver câncer, você não pode se dar ao luxo de fazer isso.
- Regra nº 1 - Evite alimentos processados e “adulterados” tanto quanto possível. Isso inclui as gorduras processadas, carnes convencionais, alimentos geneticamente modificados, e amidos processados.
- Os métodos modernos de agricultura e produtos químicos industriais são um problema.
- Culturas geneticamente modificadas devem ser sempre evitadas.
- Regra nº 2 - Coma alimentos orgânicos tanto quanto possível.
- Safras diferentes têm quantidades diferentes de pesticidas. Algumas frutas e vegetais convencionais são mais seguros do que outros que não são geneticamente modificados. Outras frutas

e legumes devem ser comprados orgânicos porque eles contêm uma quantidade especialmente alta de pesticidas.

- Regra nº 3 - Coma os carboidratos corretos e no momento certo.
- Vegetais verdes e folhosos devem ser a principal fonte de carboidratos.
- Amidos complexos como feijão e arroz integral podem ser consumidos, mas minimamente.
- Carboidratos simples como açúcar e farinha branca quase nunca devem ser consumidos.
- A maioria dos carboidratos devem ser ingeridos no início do dia, ou antes dos períodos de maior atividade. Não coma muito carboidrato à noite.
- O câncer ama açúcar e carboidratos, portanto você deve ter muito cuidado com estes.
- Regra nº 4 - Otimizar a água que você bebe.
- A água deve ser limpa e bem filtrada. A água de um ionizador de água é também uma ótima maneira de equilibrar o pH do corpo.
- As dietas de câncer, que se mostraram mais eficazes são as Dietas Gerson e Budwig. Max Gerson era um M.D. Alemão, e a Johanna Budwig foi uma bioquímica Alemã.
- O corpo é um sistema que pode ser equilibrado de formas diferentes, e essas duas dietas usam métodos diferentes para obter oxigênio na célula.

apoiar o corpo com os métodos neste livro se você estiver pensando em escolher a terapia convencional. Tratamentos como a quimioterapia são muito tóxicos. Portanto, é importante matar as células cancerosas de fome com uma dieta anti-câncer e estimular o sistema imunológico. Isso permite que você tenha sucesso com menos quimioterapia e menos danos às células saudáveis. Isso é muito importante.

15.3 Como “matar de fome” o câncer

Para muitas das pessoas que se curam com terapia convencional, o câncer muitas vezes depois volta mais forte. Isso acontece porque as regras fundamentais que ensinamos neste livro são ignoradas. As células cancerosas são inteligentes e muitas vezes se adaptam ao tratamento e as células normais sofrem. É por isso que você deve fortalecer as células saudáveis em primeiro lugar, e parar de alimentar o câncer. Isso faz com que as células cancerosas morram antes que você cause muito dano às células saudáveis. Isso diminui a possibilidade de que o câncer voltará ainda mais forte depois.

Como já discutimos antes, o Dr. Warburg mostrou que as células cancerígenas podem sobreviver por 24 horas mesmo com apenas 20% da sua geração de energia (parágrafo 3.5.2 do Capítulo 3). Muitos médicos usam drogas que impedem que os vasos sanguíneos cresçam para o tumor, mas se os vasos sanguíneos restantes ainda estão carregando grandes quantidades de açúcar para o tumor, é mais fácil para as células cancerosas sobreviverem. É por isso que você deve controlar a dieta, para que as células cancerosas morram de fome. Além disso, como a quimioterapia e a radiação também estão prejudicando as células saudáveis, isso pode levá-las a se tornarem cancerosas mais tarde, se elas não têm apoio nutricional suficiente para se protegerem.

Como diz o Dr. Warburg, as células cancerosas têm um período de atraso por isso você poderá danificar as células saudáveis durante

Capítulo 15

Coisas que Você Deve Saber se Estiver Decidindo pela Quimioterapia e Radiação

Algumas pessoas que estão lendo este livro podem já ter sido diagnosticadas com câncer. Muitos de vocês podem acabar optando por fazer cirurgia, quimioterapia e radiação. Isso pode ser ok, mas ... **Primeiro, você deve dedicar pelo menos 2 semanas para tornar o corpo saudável com os métodos explicados neste livro.**

15.1 Perigos da cirurgia de câncer

A cirurgia pode ser benéfica, pois remove rapidamente a maior parte das células cancerígenas na área. Um dos principais riscos da cirurgia pode ocorrer se a operação está em uma parte muito sensível do corpo. Um exemplo disto é a cirurgia do cérebro onde as coisas podem ser facilmente danificadas. Também é impossível remover todas as células de câncer em cirurgia. Devido a isso, a cirurgia é geralmente

seguida por quimioterapia ou radioterapia. Mas aqui está o motivo principal porque você deve experimentar os métodos deste livro antes de começar a cirurgia. Um estudo feito pelos pesquisadores da Universidade de Harvard descobriu que na verdade, **a cirurgia pode acelerar a recorrência do câncer**. Um artigo de 2005 no *Wall Street Journal* escreveu sobre este estudo. Ela afirma:

“Os médicos têm notado por muito tempo que a taxa de retorno para as mulheres com câncer de mama é maior durante os primeiros dois anos após a cirurgia para remover o tumor. Agora, um grupo de pesquisadores dizem ter encontrado a razão porque isto ocorre: a própria cirurgia . . .

Eles dizem que os casos retornaram cedo demais para serem explicados por qualquer outro mecanismo, portanto os pesquisadores concluíram que o retorno estava relacionados às cirurgias das mulheres . . .

Dr. Retsky, investigador principal e conferencista em cirurgia no *Hospital Infantil de Boston* e na *Escola Harvard de Medicina*, declara **que mais da metade de todas as recaídas do câncer de mama são aceleradas pela cirurgia** [25].

Agora você tem que considerar que muitas dessas mulheres não estão sendo orientadas em como apoiar o corpo delas com todas as técnicas anti-câncer que explicamos neste livro. Na verdade, a medicina convencional é conhecida por ignorar muitos aspectos da nutrição. Os ácidos graxos essenciais aumentam a oxigenação da célula e não devem ser ignorados. Com uma dieta anti-câncer também nos certificamos que o sangue se torne menos viscoso, circule melhor e seja bem oxigenado. E que o açúcar no sangue também seja equilibrado, de modo que as células cancerosas tenham menos para comer. As técnicas neste livro iriam garantir que o câncer não teria como voltar. **A cirurgia pode ser uma boa opção, mas**

é absolutamente necessário preparar o corpo em primeiro lugar. Em seguida você deve continuar com esses métodos anti-câncer após a cirurgia também.

15.2 Perigos da quimioterapia

Se você optar por radioterapia e quimioterapia, deverá também primeiro preparar o corpo. Estas técnicas assaltam o corpo através de radiação ou substâncias químicas para primeiro matar as células cancerosas. Estas células cancerosas podem ou não morrer antes das células saudáveis morrerem. É por isso que as taxas de sucesso para a terapia convencional são tão baixas. Nós lhe mostramos o estudo na seção 6.8.4 do Capítulo 6, sobre como os ácidos graxos essenciais tiveram um efeito forte em proteger as células dos danos da radiação. **Sem essa proteção as células saudáveis têm uma chance maior de se tornarem cancerosas mais tarde, se você sobreviver o tratamento inicial.**

Também é comum que as pessoas tenham algo chamado “cérebro químico” a partir do ataque de produtos químicos tóxicos ao organismo. **Quimioterapia em excesso pode na verdade causar danos ao cérebro.** Nós sempre soubemos que a quimioterapia pode causar efeitos colaterais na função cerebral. Mas agora, pesquisadores da Universidade de Indiana têm mostrado que a quimioterapia realmente cria mudanças no tecido cerebral. De acordo com estes médicos, a maioria dos danos ocorre durante e logo após a quimioterapia. **Na maioria dos casos, o tecido cerebral melhorou um ano após a quimioterapia. Mas, para algumas pessoas, há danos permanentes.**

Neste estudo, muitas pessoas tratadas com quimioterapia tiveram mais dificuldade para trabalhar. Mas alguns dos pacientes nunca foram capazes de retornar ao trabalho [24]. É por isso que é importante



Figura 15.2: Câmara de Oxigênio Hiperbárico

ele não concordar, ele deve ter uma razão lógica. É comum encontrar médicos que simplesmente não estão interessados em terapias naturais sem motivo real. Então, se ele não tem nenhuma razão lógica, você deve encontrar outro oncologista que compreenda terapias naturais. Se ele lhe dá uma razão que parece fazer sentido contra uma determinada terapia, você ainda deve obter segundas opiniões de outros médicos.

o tratamento, mas um novo câncer pode voltar dois anos depois de se vencer o primeiro. Isto, obviamente, pressupõe que você vença o primeiro câncer, o que não acontece para muitas pessoas! Por causa de tudo isso, você deve fazer tudo o que você pode para cortar todo o combustível para a célula do câncer, que é o açúcar. **E porque as células saudáveis precisam de oxigenação, devemos nos certificar de que estamos obtendo todos os ácidos graxos essenciais, minerais verdadeiramente quelatos, e corrigindo o pH do corpo. Todas estas coisas promovem a oxigenação no interior da célula.**

15.3.1 Obtendo a energia celular das proteínas e gorduras boas

Evitar as gorduras ruins prejudiciais também é crucial para que o oxigênio não seja bloqueado. As células saudáveis também podem produzir energia a partir de proteínas e gorduras, mesmo se não há açúcar ao redor. Desta forma você pode alimentar as células saudáveis, sem alimentar as células cancerosas. Ao mesmo tempo, é preciso considerar que muitas dessas gorduras e proteínas forçam o corpo a neutralizar os ácidos por isso é importante se manter mais alcalino em termos de um teste de pH de saliva.

15.4 Terapias alternativas do câncer

Portanto, antes de iniciar qualquer tratamento convencional é necessário preparar o corpo. Isso inclui evitar o açúcar, carboidratos simples, e comer muitos alimentos ricos em amido em geral. Você também deve tomar os Ácidos Graxos Essenciais Ômega 6 e 3, e minerais verdadeiramente quelatos, que são especialmente importantes. Você também deve ter vitaminas suficientes no corpo em geral,

especialmente a vitamina D. Alguns oncologistas nos EUA têm incorporado este método em seus tratamentos e eles estão tendo resultados muito melhores do que seguindo apenas a terapia convencional sozinha.

15.4.1 Suplemento AHCC e sauna de infra-vermelho



Você também pode adicionar suplementos para reforçar o sistema imunológico, como AHCC e Carnívora. Esses suplementos têm sido comprovados como estimuladores das defesas do corpo e podem diminuir os efeitos colaterais durante quimioterapia. Fazendo uma desintoxicação completa do corpo após a quimioterapia também é importante. Isso pode ser feito com suplementos e com uma **Sauna do Infravermelho Distante**.

15.4.2 Câmara de oxigênio hiperbárico

Se você tem acesso a uma **Câmara de Oxigênio Hiperbárico**, isto também pode ser usado durante o tratamento. Mas isso deve ser



Figura 15.1: Sauna do Infravermelho Distante

feito sob a supervisão de um médico (veja foto abaixo). O oxigênio hiperbárico tem se mostrado capaz de aumentar as “células-tronco”, o que é muito importante na reparação tecidual [48]. Após completar qualquer tratamento convencional, continue a fazer todas essas coisas recomendadas neste livro para prevenir a volta do câncer.

15.4.3 Fazendo a terapia convencional apoiada pelas terapias naturais

Em outras palavras mais simples, a maioria das coisas que podem prevenir o câncer também vão ajudar a curar o câncer. A maioria dessas coisas também vão apoiá-lo através da terapia convencional. **É claro que, com a terapia convencional, o oncologista deve saber e entender o que você está fazendo por si próprio. Se**

- A cirurgia pode ser benéfica. Mas é importante apoiar a saúde geral do corpo em primeiro lugar.
- Um estudo da Harvard mostrou que a cirurgia pode acelerar a recorrência do câncer.
- Radioterapia e quimioterapia também danificam as células saudáveis. Isso pode levá-las a se tornarem cancerosas mais tarde.
- Estudos mostraram que a quimioterapia tem o potencial de causar danos permanentes no cérebro. Devido a isso, você deve fortalecer o corpo e matar as células cancerosas de fome. Isso permitirá que se tenha sucesso com menos quimioterapia, o que permite minimizar os danos.
- Os métodos neste livro vão lhe dar o apoio que você precisa para sobreviver tratamentos convencionais e evitar a recorrência do câncer. Eles fortalecem as células saudáveis para que elas não sejam danificadas pelos tratamentos agressivos.
- As células cancerígenas podem sobreviver com muito pouca energia. Devido a isso, o paciente pode morrer muitas vezes antes que o câncer morra. Os métodos que você aprende neste livro vão ajudar a reduzir a resistência das células cancerígenas tornando mais fácil derrotá-las. Esses métodos também impedem que elas voltem pela segunda vez, o que acontece em muitos casos.
- Combinar estes métodos com a terapia convencional vem se mostrando muito melhor do que a terapia convencional sozinha. Alguns oncologistas estão fazendo isto e estão obtendo resultados melhores.
- A maioria das coisas que ajudam a prevenir o câncer também ajudam a curar o câncer. Muitas dessas coisas irão apoiá-lo através do tratamento convencional também.

15.4.4 Desinformação entre os médicos a respeito das terapias naturais

Dr. Nicholas Gonzalez, um médico bastante conhecido em Nova York, descreveu este problema em uma entrevista recente. Dr. Gonzalez é um médico que foi formalmente treinado em transplante de medula óssea, que é uma terapia muito convencional. Na verdade, seu mentor foi o médico do famoso *Instituto de Câncer Sloan Kettering* que fez o primeiro transplante de medula óssea! Mas conforme ele ganhou mais experiência, ele percebeu que as terapias naturais estavam funcionando melhor, e eram mais seguras do que as terapias convencionais.

Ele encontrou os estudos mostrando quanto melhor as terapias naturais eram. Mas quando ele tentou mostrar aos seus colegas, eles simplesmente não se interessaram. Eles foram treinados na medicina convencional e não podiam sequer imaginar que as terapias naturais fossem eficazes. Eles nem sequer queriam olhar para os estudos, mesmo quando a medicina convencional não estava funcionando. Este problema existe em todo o mundo. Muitos oncologistas não têm idéia nenhuma sobre essa informação. Muitos dirão que a dieta não tem nada a ver com câncer, mesmo quando há médicos pesquisadores que mostram esta conexão claramente! Nós já lhe mostramos muitos desses estudos neste livro.

Ao mesmo tempo, alguns dos oncologistas mais famosos nos EUA compreendem todas essas coisas e incorporam as terapias naturais em seus tratamentos. Há muitas maneiras de curar o câncer. Então, se você quer fazer terapia convencional, tudo bem, mas é muito importante apoiar a saúde do corpo com os métodos neste livro. Afinal, você deve escolher o oncologista muito sabiamente, e não ter medo de discutir essas coisas com ele. Se ele não ouvir, ou não se importar, encontre um outro oncologista que te escute e preste atenção!

15.4.5 PolyMVA: quimioterapia natural segura e não tóxica

Para as pessoas que estão interessadas em quimioterapia, você vai se interessar em saber que há uma forma natural de quimioterapia que é segura e não tóxica. É chamada “PolyMVA”.



Poly MVA foi desenvolvido pelo Merrill Garnett, PhD, DDS. O Dr. Garnett, um dentista e pesquisador bioquímico, é o chefe do *Laboratório Garnett McKeen*, em Stony Brook, Nova York. O Dr. Garnett é também um inventor e receptor de múltiplas patentes nos EUA para suas descobertas na química nutricional. Por quase 40 anos, o Dr. Garnett tem estudado biologia molecular e os mistérios

da célula. Ele estudou a disfunção da célula que causa o câncer muito profundamente em seus muitos anos de pesquisa.

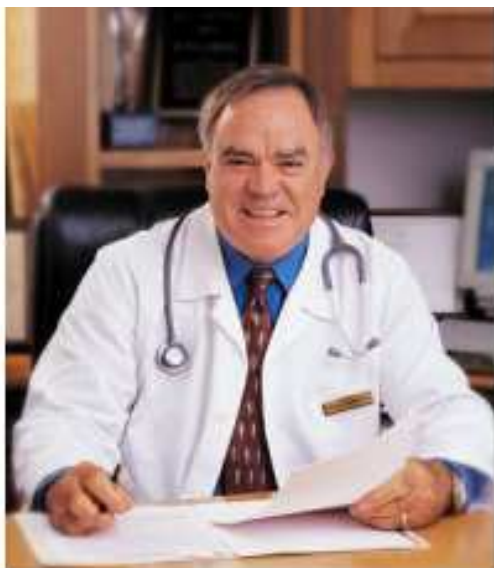
Depois de testar cerca de 20.000 compostos, Dr. Garnett desenvolveu a fórmula bioquímica que se tornou Poly-MVA. Ele descobriu que o paládio combinado com o ácido lipóico, B-12 e tiamina criaram um nutriente celular extremamente útil e seguro. Testes mostraram que o **Poly-MVA é seguro e não tóxico**. Embora as instituições convencionais de câncer ainda não reconhecem Poly-MVA (por motivos políticos), outros médicos e pesquisadores estão testando este suplemento contra o câncer com GRANDE sucesso.

Uma entrevista recente com um dos pesquisadores clínicos revelou que eles estavam obtendo uma taxa de sucesso de 71% com 22 tipos diferentes de cânceres de Estágio 4! E isto sem efeitos colaterais. Pacientes na verdade se sentem muito melhor com mais energia por causa do suporte nutricional que recebem desta fórmula. E ao contrário da quimioterapia convencional, que é muito barata de se produzir e é vendida por preços muito elevados, Poly-MVA é bem mais barato, embora seja caro em relação a maioria dos suplementos das terapias naturais. Isto porque os materiais usados para fazê-lo são muito caros. O Paládio usado para fazer Poly-MVA é um metal muito raro e por isso é muito caro. **Este produto foi criado e é pesquisado por cientistas e médicos bem credenciados. É um produto muito importante para qualquer pessoa que já tem câncer.**

15.5 Resumo

- Se você está optando pela terapia convencional, é ainda muito importante seguir as sugestões deste livro antes de iniciar o tratamento. Estes métodos devem ser feitos com pelo menos 2 semanas de antecedência para permitir que o corpo fique mais forte.

turais. Segundo o Dr. Julian Whittake, M.D., um médico líder em medicina natural, para cada medicamento que é criado por empresas farmacêuticas, há uma substância natural superior.



Muitas destas substâncias podem até ser mais poderosas do que as farmacêuticas. Mas o benefício principal é que há pouco ou nenhum efeito colateral. Outras são eficazes porque elas realmente tratam o problema subjacente, e não apenas cobrem ele. Estes produtos são muito poderosos e são muito mais avançados do que qualquer coisa que você encontre no supermercado. Nós escolhemos esses produtos por muitas razões, mas muitas delas são apoiadas por pesquisas científicas que demonstram a eficácia. Outros são recomendados e utilizados por médicos que conhecem a medicina natural.

- O oncologista deve saber o que você está fazendo paralelamente. Se ele não concordar, ele deve ter uma razão lógica. Se ele não tiver nenhuma razão lógica, você deve encontrar outro oncologista que compreenda terapias naturais. Se ele lhe dá uma razão que parece fazer sentido contra uma determinada terapia, você ainda deve obter segundas opiniões de outros médicos.
- É comum encontrar médicos que simplesmente não estão interessados em terapias naturais sem motivo real.
- Muitos oncologistas dirão que a dieta não tem relação com o câncer. Sabemos que isso claramente não é verdade a partir de estudos médicos.
- Existem também muitos oncologistas que não são contra as terapias naturais. Estes são os melhores.
- Há também um tipo de “quimioterapia natural” chamada Poly-MVA. Esta foi desenvolvida para ser um tratamento não-tóxico que realmente mata as células cancerosas, mas não as células saudáveis. E está agora passando por testes clínicos, mas já tem mostrado uma taxa de sucesso de 71% com 22 tipos de cânceres de estágio 4.

Capítulo 16

Suplementos e Nutracêuticos Recomendados

Nós sempre incentivamos que você encontre suplementos de alta qualidade localmente. Mas como isso nem sempre é possível, nós fornecemos uma maneira para os nossos leitores obterem suplementos de máxima qualidade dos Estados Unidos e da Europa. Uma das coisas mais importantes sobre suplementos é a qualidade e a formulação. Essas coisas realmente fazem uma diferença enorme. Um suplemento de má qualidade pode ser inútil. Ele pode até piorar as coisas, em alguns casos.

16.1 Nutracêuticos

A medicina natural tem evoluído ao longo dos anos. Muitos dos suplementos que agora estão disponíveis são de fato “Nutracêuticos”. Você pode interpretar esta palavra como produtos farmacêuticos baseados em nutrientes. Estes Nutracêuticos são utilizados por muitos médicos e profissionais de saúde que entendem o poder das substâncias na-

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

16.2 Suplementos



Yes Super AGE - Esta é uma ótima opção para pessoas que não são capazes de encontrar Óleos Ômega 3 e 6 de alta qualidade em sua cidade. Para melhor absorção tomar este suplemento juntamente com uma fonte de proteína, não de fibra.

Yes Super Minerais Quelados - Ajuda a oxigenação das células, assim como os óleos, mas de uma forma diferente.

Zeo Gold - Comprovou-se cientificamente que este suplemento é capaz de estimular a excreção de muitas toxinas e metais pesados para fora do corpo, sem afetar a nutrição.

Chá Essiac - Este chá estimula o corpo todo. Ele é capaz de prolongar a vida dos pacientes. Isto foi clinicamente comprovado que pelo Dr. Charles Brusch, M.D., médico pessoal do presidente John F. Kennedy.

Alive! Nutrientes em Pó - Esta é uma ótima alternativa para pessoas que são incapazes de preparar suco de vegetais orgânicos frescos diariamente. Também para quem não tem acesso a vegetais orgânicos, já que a alimentação deve ser livre de agrotóxicos.

AHCC - Este suplemento é comprovadamente capaz de fortalecer o sistema imunológico. No Japão ele é usado por médicos para combater vários tipos de câncer e/ou ajudar a diminuir os efeitos colaterais da quimioterapia.

Carnivora - Modulação imunológica é fundamental para atacar o

crescimento celular anormal.

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-**

da ciência. Os estudos científicos são considerados as fontes mais confiáveis de informação. Pesquisadores usam métodos rigorosos para garantir que eles entendem um fenômeno corretamente. Com a ciência pode-se melhorar o entendimento de cada fator individual de um fenômeno, e exatamente o que está acontecendo.

Normalmente, as pessoas confiam em estudos científicos, e a ciência é uma coisa muito boa. Mas muitas pessoas não entendem que os números podem ser manipulados facilmente. Os pesquisadores podem facilmente manipular uma estatística a parecer muito maior ou menor do que é na realidade. Sabemos que não-fumantes muitas vezes também morrem de câncer. Assim, quanto é que fumar realmente aumenta o risco de câncer?

Muitos estão preocupados com os cânceres de garganta e de pulmão. Mas no caso de um fumante, tem-se um risco maior de cânceres da boca e da bexiga. Mesmo as pessoas que não fumam têm um grande risco para o câncer, como vamos aprender mais tarde. Isto porque o câncer é um problema sistêmico, não um problema local. Para que o câncer ocorra, todo o corpo deve ser vulnerável como um sistema. Mas o câncer começará onde o corpo é mais fraco. Conforme o paciente fica mais fraco e cada vez mais fraco, o câncer se espalha por várias partes do corpo quando ele metastatiza.

Apesar de termos as estatísticas reais das taxas de câncer de pulmão em fumantes, *a situação será semelhante para boca, garganta e câncer da bexiga também*. Vamos mostrar como as estatísticas têm sido mal interpretadas. Veremos que há um equívoco sobre o tabagismo e câncer em geral. E porque o câncer é um problema sistêmico, se corrigirmos o problema principal que causa o câncer, poderemos impedir **todos os tipos de cânceres**, incluindo os cânceres de garganta, pulmão, boca, e bexiga.

Se perguntarmos a maioria das pessoas, elas vão te dizer que o câncer de pulmão, por exemplo, é causado pelo tabagismo. Quando se

Capítulo 18

Fumar e Câncer: Estatísticas Mal Interpretadas

Você sabia? Anualmente, mais pessoas morrem de **câncer de pulmão** do que qualquer outro tipo de câncer. Por isso este capítulo é dedicado aos fumantes e fumantes de segunda mão.

Todos nós sabemos que fumar é um hábito muito difícil de largar. E é certo também que fumar faz mal para saúde. Mas o quanto é que fumar realmente contribue *diretamente* para doenças como o câncer? Quais são as chances de desenvolver câncer e outras doenças por causa do fumo? Alguém pode pensar: “Eu realmente não tenho vontade ou quero parar de fumar agora . . . ” ou “Parar de fumar é difícil . . . Existe uma maneira de me proteger quando eu ainda estou no processo de parar de fumar?” Talvez alguém viva com um fumante e não pode evitar a exposição ao fumo. Como se deve prevenir o câncer neste caso? Estas são as perguntas que serão respondidas com este guia. A boa notícia é que o câncer pode ser evitado, mesmo sendo-se um fumante! As soluções também são simples, e com base em evidências científicas. E ao contrário dos muitos pesquisadores descendo no caminho errado

de pesquisa, vais saber exatamente por que o câncer ocorre e como evitá-lo!

Quando se pergunta ou pesquisa sobre os efeitos negativos do hábito de fumar, aqui está o tipo de informação que se recebe.

- Todo ano, centenas de milhares de pessoas em todo o mundo morrem de doenças causadas pelo cigarro.
- Um em cada dois fumantes morrerá devido ao seu hábito. Metade dessas mortes ocorrem na meia idade.
- A fumaça do tabaco contribui para uma série de cânceres.
- A mistura de nicotina e monóxido de carbono em cada cigarro fumado aumenta temporariamente a frequência cardíaca e pressão arterial, forçando o coração e os vasos sanguíneos.
- Isto pode causar ataques cardíacos e derrames. Retarda o fluxo de sangue, eliminando o oxigênio para os pés e as mãos. Alguns fumantes acabam tendo os membros amputados.
- Alcatrão reveste os pulmões, como a fuligem em uma chaminé, e causa câncer. Um fumante de 20 cigarros por dia respira até um copo cheio (210 g) de alcatrão por ano.
- Mudar para cigarros de baixo teor de alcatrão não ajuda porque fumantes costumam fazer inalações mais profundas e seguram a fumaça por mais tempo, arrastando o alcatrão mais profundamente nos pulmões.
- Monóxido de carbono rouba o oxigênio dos músculos, cérebro e tecidos do organismo, forçando o corpo todo, e especialmente o coração, a trabalhar muito mais. Com o tempo, as vias respiratórias incham e deixam menos ar nos pulmões.

- Câncer de pulmão em fumantes é causado pelo alcatrão na fumaça do tabaco. Homens que fumam são dez vezes mais prováveis de morrer de câncer de pulmão do que não-fumantes.

Vimos neste livro que esta informação é apenas parcialmente correta. Fumar é claramente ruim e causa muitos problemas, isso é absolutamente certo. Mas o que faz com que uma pessoa tenha câncer, enquanto a outra não tenha? Qual é a porcentagem real de pessoas que desenvolvem câncer a partir do fumo? E de doenças cardíacas?

Alguns fatos sobre o fumo que poderão chocá-los, de uma maneira positiva. Fumar aumenta sim as chances de vários cânceres, mas, as estatísticas reais não são tão ruins quanto se costuma pensar. E há muitas maneiras de diminuir o risco de câncer. Parar de fumar deve com certeza *sempre* ser o objetivo final. No entanto, este livro lhe ensinou o que devemos fazer, para ser parte do grupo de fumantes que não têm câncer . . . isso naturalmente se não somos capazes de parar de fumar!

18.1 Fumar não tem que resultar em câncer

Todos nós já ouvimos histórias sobre pessoas que fumam um maço por dia e vivem até os 95 anos. *E também* já ouvimos histórias sobre pessoas que nunca fizeram nada de “ruim” em suas vidas . . . Pessoas que sempre “comeram saudável”, fizeram exercícios, e mesmo assim morreram de câncer em uma idade jovem. Quando nós não temos uma compreensão completa da situação, podemos dizer que isso aconteceu por causa do acaso, da genética, ou que Deus quis assim. Mas este tipo de coisa deve nos fazer pensar sobre como o câncer realmente funciona. Uma vez que se entende a causa principal do câncer, pode-se saber exatamente por que isso acontece e como evitá-lo.

Uma das principais formas de aprender sobre o corpo é através

- **Parar de fumar deve ser o objetivo final** pois causa muitos outros problemas de saúde. **Mas fumar não tem que causar câncer.**

olha para a *Sociedade Americana de Câncer*, eles basicamente dizem a mesma coisa em um artigo chamado “*Guia Detalhado: Câncer de Pulmão, Nós Sabemos o que Causa Câncer do Pulmão?*” Aqui está a citação:

“Fumo de tabaco é de longe a principal causa de câncer de pulmão. *Mais de 87% dos cânceres do pulmão são causados diretamente pelo fumo*” [29].

Mas quando se lê esses tipos de afirmações, deve-se perguntar: “Qual é a verdadeira história aqui?” As estatísticas podem ser facilmente representadas em formas diferentes para transmitir uma mensagem diferente. Esta citação da *Sociedade Americana de Câncer* não responde a questão real, que é: “Qual a porcentagem de todos os fumantes que desenvolvem câncer de pulmão?” Para obter essa resposta, podemos olhar para o site do *Centro de Controle de Doenças* (ou CDC, *Centers for Disease Control* em Inglês). Aqui está uma declaração da website do *Departamento de Saúde e Serviços Humanos* do CDC:

“... Ainda assim, embora mais de 80% dos cânceres de pulmão são atribuídos ao tabaco, **apenas 15% dos fumantes desenvolvem câncer de pulmão em última instância**” [31].

Embora esta estatística não considera os fumantes que desenvolvem outros tipos de câncer, como da garganta, boca e câncer de lábio, essa estatística ainda é muito menor do que a maioria das pessoas assumiriam. **15% dos fumantes realmente não é muito!**

Aqui está outra citação publicada na edição de 2003 do *Jornal Nacional de Câncer*. Esta é de um artigo intitulado “*Variações no risco de câncer de pulmão entre fumantes.*”

“... O risco de câncer de pulmão em 10 anos variou bastante entre os participantes [18.171 indivíduos] no estudo do TC (scanner de diagnóstico de tomografia computadorizada), a partir de **15% para um homem de 68 anos que fumava dois maços por dia durante 28 anos e continua a fumar**, a 0,8% para uma mulher de 51 anos que fumava um maço por dia durante 28 anos antes de parar nove anos anteriores.”

“**Conclusão:** O risco de câncer de pulmão varia bastante entre os fumantes.”

Os investigadores deste estudo descobriram que fumar dois maços por dia durante 28 anos só causou um aumento de 15% no risco de câncer de pulmão. Este aumento relativamente pequeno no risco de câncer em fumantes provavelmente se aplica para cânceres como da garganta e pulmão também. Isso ocorre porque o tabagismo não é a verdadeira causa do câncer. **O tabagismo apenas aumenta as chances de desenvolver certos tipos de câncer se o corpo já está vulnerável ao câncer em geral.** O aumento de 15% no risco de câncer é muito menor do que a maioria das pessoas iriam imaginar. Mas, como vamos aprender mais tarde, todas as pessoas já tem um grande risco de contrair câncer em geral, em suas vidas. Na verdade, **cerca de 55% de todas as pessoas terão câncer em algum momento da vida, mesmo se elas não fumam.** Fumar aumenta o risco de uma porcentagem pequena, mas o risco global já é elevado, mesmo sem fumar.

Então, o que determina se um fumante vai morrer de doenças como câncer ou não? Como se pode evitar ser parte dos 15% de fumantes que contraem câncer de pulmão? Para responder a essas perguntas, devemos entender a causa real do câncer e, em seguida eliminar este problema. *E ao contrário da afirmação da Sociedade Americana de Câncer, o fumo não é a causa direta de doenças como câncer de pulmão.* O máximo que se pode dizer é que o tabagismo aumenta o

risco de câncer, ou é uma **causa indireta** de doenças como o câncer de garganta e de pulmão. Ao ler este livro, entendemos por que isso é verdade. **A causa direta do câncer é bem compreendida, ela também é simples e pode ser facilmente corrigida.**

Antes de chegarmos à causa primária, direta do câncer, há muitas teorias sobre o câncer que devemos entender primeiramente. Mostramos que a maioria dos pesquisadores estão olhando na direção errada. Assim que se sabe que essa informação é verdadeira, estaremos explicando a verdadeira história por trás do câncer através das palavras dos médicos e pesquisadores mais famosos.

18.2 Resumo

- Fumar aumenta o risco de câncer, mas não é uma causa direta.
- Todas as pessoas já estão em risco significativo de câncer. *Fumar contribui para esse risco, mas não tanto como a maioria das pessoas pensam.*
- Os investigadores descobriram que **fumar 2 maços por dia durante 28 anos só causou um aumento de 15% no risco de câncer de pulmão.**
- **Apenas 15% dos fumantes desenvolvem câncer de pulmão em última instância.** Este valor é inferior ao qual a maioria das pessoas são levadas a acreditar e este valor mais baixo do que esperado provavelmente também se aplica a taxas de câncer de garganta e boca.
- Quando se corrige a principal causa de câncer, pode-se prevenir **todos os tipos de câncer.**

mitidas a partir de 3% da população para 40% da população. Se a teoria genética fosse verdade, levaria centenas de anos para que estas mutações fossem passadas para esta grande quantidade de pessoas. 100 anos não é tempo suficiente para que isso ocorra, e se fosse verdade, a espécie humana deveria ter morrido há muito tempo.

19.2 Cientistas negam câncer genético

Há ainda mais evidências contra a teoria genética de câncer. E isso vem de um dos pesquisadores de genética mais famosos do mundo, Robert A. Weinberg. Weinberg é o professor líder de biologia no *Instituto de Tecnologia de Massachusetts* (MIT), uma das universidades mais famosas do mundo. Ele foi o ex-diretor do *Laboratório de Pesquisa de Oncologia* no *Instituto Whitehead* em Cambridge, Massachusetts, e é amplamente considerado como o investigador principal nos aspectos genéticos do câncer. Dr. Weinberg diz: “A noção [idéia] de que um câncer se desenvolve através das ativações sucessivas de uma série de oncogenes [os genes causadores de câncer] perdeu suas ligações com a realidade” [92]. Weinberg também declarou: “Menos de 1 base de DNA em 1.000.000 parece ter sido mal copiada.” **Este é o pesquisador mais famoso de genes de câncer dizendo ele mesmo que o câncer não pode ser diretamente ligado à genética.**

Há muitos outros cientistas famosos que pensam da mesma maneira. Um livro bem conhecido, publicado em 2000 é outro exemplo. “*Não é necessariamente assim: O Sonho do Genoma Humano e Outras Ilusões*” foi escrito por Richard Lewontin, Ph.D., um professor da *Universidade de Harvard*. O Dr. Lewontin escreve:

“Em nenhum sentido de causalidade simples são as mutações dos genes a causa do câncer, embora possam ser uma das condições predisponentes. Mesmo a diabetes, que tem

Capítulo 19

Genética, o Caminho Errado para a Investigação do Câncer

Muitos médicos e cientistas dizem que o câncer é causado por erros genéticos. Eles dizem que se os pais tiveram câncer, os filhos têm um risco maior de ter também devido a “genética ruim” que herdaram. Como veremos neste capítulo, isto na verdade não é correto.

Para entender por que a teoria genética para o câncer não é correta, temos que ter um conhecimento básico da genética. A genética é como o desenho técnico, ou diagrama do corpo. Estas instruções bioquímicas determinam como as proteínas são formadas e isso cria as estruturas de tecido do organismo. Como muitos já devem saber, a genética determina a cor do cabelo e olhos, e muitas outras coisas no corpo. Mas por um longo tempo, “erros genéticos” têm sido acusados pelo aumento do risco de câncer. É verdade que pode haver uma correlação com a história da família, mas estamos descobrindo que a causa não é primariamente genética.

O estudo da genética é uma das áreas mais populares na ciência hoje em dia. O projeto recente de *Mapeamento do Genoma Humano* foi iniciado para criar um mapa de todos os genes humanos. Este projeto pretendia encontrar todos os genes que causam doenças para que assim fosse possível corrigi-los. Muitos médicos, cientistas e instituições de câncer acreditam que o câncer é causado por estas “mutações genéticas” que são programadas em nós desde o nascimento. Mas há muitos problemas com essa linha de pensamento.

19.1 Aumento do câncer (100 anos): 3% → 40%

Há um fato muito simples que contradiz a teoria genética do câncer. Este fato é que temos tido taxas muito baixas de câncer ao longo da história. Isto é baseado nos primeiros registros médicos nos Estados Unidos. Quando olhamos no passado apenas 100 anos atrás, haviam muito poucos casos de câncer quando comparados com as taxas altas de câncer atuais. Pessoas que apóiam a teoria genética de câncer costumam dizer que muitas pessoas tiveram câncer na época, mas isso não foi diagnosticado. *Isto é totalmente falso!* Podemos olhar para as estatísticas do *Centro Nacional para Estatísticas de Saúde e da Sociedade Americana de Câncer*, e vamos ver que elas sabiam exatamente como identificar o câncer e os casos foram diagnosticados. De fato, em 1900, apenas 3% dos americanos tiveram câncer! Dependendo das estatísticas que estejamos olhando, 40-70% de todos os americanos modernos irão apresentar algum tipo de câncer na vida [69]. De 3% - 40% em apenas 100 anos! Isso é uma grande diferença e isso aconteceu muito rapidamente para ser causada pela genética!

Outro grande equívoco é que as pessoas no passado não vivem o suficiente para ter câncer. Isso não faz sentido por duas razões. O primeiro problema envolve estatísticas. Por causa das estatísticas, pa-

rece que vivemos muito mais do que as pessoas no passado. Mas o fato é que muitos bebês morriam ao nascer devido à falta de bons cuidados médicos. Se observamos um grupo de pessoas que vivem até 100 anos, mas metade da população morre ao nascer, a esperança média de vida é de apenas 50 anos. Mas, na realidade, a expectativa de vida de 100 anos é uma figura mais correta. Além disso, em 1900, muitas pessoas não sobreviveram até a idade de 20 anos. Então temos que nos perguntar, quanto tempo as pessoas viveram, se elas sobreviveram ao nascer e se elas viveram mais que a idade de 20 anos? Esta é a estatística que precisamos para comparar. Quando analisamos as informações históricas das *Estatísticas Vitais de Saúde e Assistência Médica* para os anos 1900, as pessoas hoje em dia só vivem uma média de apenas 8 anos mais. Além disso, a medicina moderna também pode prolongar a vida das pessoas por muitos anos antes de morrer, mesmo estando com doenças crônicas. Por isso, este fato também deve ser considerado. Então, basicamente, as pessoas hoje em dia, não vivem muito mais tempo do que as pessoas nos anos 1900 que sobreviveram o nascimento e viveram após a idade de 20 anos.

A idéia de que havia menos câncer no passado porque as pessoas não viviam o suficiente para ter câncer não é um bom argumento por uma outra razão. **Isto é porque as pessoas nos dias atuais tem câncer em várias idades diferentes.** Tem havido um enorme aumento da taxa de câncer em crianças pequenas, e há uma abundância de casos de pessoas com câncer em seus 30 anos também. As crianças nos anos 1900 costumavam morrer de doenças por falta de saneamento, agora elas estão morrendo de câncer e outras doenças como a diabetes. As crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos estão *todos* tendo câncer. Portanto, o argumento de que as pessoas nos anos 1900 não viveram o suficiente para ter câncer, não faz sentido nenhum!

Esta explosão recente dos casos de câncer não é causada por herança genética. Isto é muito simples de comprovar ... não houve tempo suficiente para que as “mutações genéticas” tenham sido trans-

“... No experimento da *Universidade Purdue*, os pesquisadores descobriram que uma planta da espécie do agrião, por vezes, corrige o seu código genético com falhas que herdou de seus pais e cresce normalmente como os seus avós e outros ancestrais.”

“... Isto significa que a herança pode ocorrer de forma mais flexível do que pensávamos”, disse Robert Pruitt, autor senior do artigo. No experimento, os pesquisadores da *Universidade Purdue* constataram que 10% das plantas de agrião com 2 cópias de um gene mutante, nem sempre têm flores deformadas como seus pais. “Elas tiveram flores normais como os seus avós, que não carregavam os genes mutantes e deformidade apareceu apenas para uma geração.”

“As plantas de agrião normais com genes mutantes parecem ter mantido uma cópia do código genético das plantas avós e ter usado isto como um modelo para crescer normalmente. No entanto, a equipe do Robert Pruitt não encontrou o modelo no DNA da planta ou de cromossomos, onde a informação genética está armazenada.”

Todas estas declarações mostram que o entendimento atual da genética tem **grandes problemas**. *Esses estudos mostram que os genes podem se reparar se eles tiverem as condições corretas, mas os cientistas ainda não compreendem inteiramente como.* Isto tem implicações importantes sobre as causas de doenças como o câncer. **Isso mostra mais uma vez que o câncer não é causado diretamente por erros genéticos.**

sido observada ocorrendo em famílias, nunca foi ligada aos genes e não há melhor prova de uma predisposição genética para isso em 1992 do que havia em 1952, quando estudos genéticos sérios começaram. *No entanto, não passa uma semana na imprensa sem um anúncio de uma ‘possível’ causa genética de algumas doenças humanas que após uma investigação ‘pode’ levar a uma cura.*”

Dr. Lewontin também explica por que há tanta promoção de mídia sobre a pesquisa genética:

“É simplesmente impossível justificar as despesas de um trilhão de dólares em um projeto para colocar em sequência o complexo DNA de um ser humano ‘típico’ ou planta de milho alegando que seria uma coisa boa de se fazer. *Assim, nos afirmam que isto tudo é realmente no interesse de cura do câncer, de aliviar a esquizofrenia, e fazer compras de supermercado mais baratas ... tornou-se uma peça de publicidade de mala direta.*”

19.3 Terapias genéticas?

Todas estas evidências demonstram alguns fatos simples. O projeto de mapeamento do genoma humano não é prático, considerando o seu custo enorme. Este projeto não descobriu nenhuma cura para o câncer. Na verdade, é comercializado para o público, porque os cientistas precisam de financiamento público para assegurar seus empregos. O câncer não é diretamente causado por defeitos genéticos, e estamos perdendo dinheiro procurando nessa direção. A abordagem genética não é apenas um desperdício de dinheiro, mas também tem demonstrado ser potencialmente perigosa. Aqui está uma citação de uma transmissão em 2005 de *Todas as Coisas Consideradas* um show na *Rádio Pública Nacional (RPN)*. Como afirma o repórter Joe Palca,

“A FDA suspendeu algumas experiências de terapia genética nos EUA, preocupada com diagnósticos de câncer, devido a um grave distúrbio imunológico, surgido em crianças submetidas a um tratamento semelhante na França.”

A Administração de Alimentos e Drogas nos EUA (FDA) teve que parar essas experiências, porque algumas das pessoas que foram tratadas com a terapia genética na realidade desenvolveram câncer! Isso pode ser muito perigoso, porque muitos destes tratamentos afetam os genes de uma maneira que não pode ser revertida. Estes cientistas estão olhando na direção errada, e estão apenas “esperando” pelo sucesso no futuro.

19.3.1 Epigenética

A ciência moderna está descobrindo que a genética pode expressar de maneiras diferentes, e isso pode afetar o nível de saúde. Os cientistas chamam isso de “epigenética”. A genética não muda, mas podemos fazê-la expressar de maneira diferente e ter uma saúde melhor por causa disso.

Imagine os genes como uma série de lâmpadas. Coisas como a má nutrição, estresse e toxinas podem estimular o organismo a criar “grupos metílicos”. Esses grupos metílicos podem agir como um chiclete, que está preso nos interruptores de luz. Assim, os genes ainda estão lá, eles simplesmente podem não estar trabalhando corretamente. Se soubermos o que fazer, poderemos afetar as expressões dos genes para uma saúde melhor. Se há um risco maior de câncer por causa de uma história familiar de câncer, a principal causa é a semelhança dos estressores ambientais, hábitos alimentares e hábitos comportamentais, e não a genética em si. Os cientistas modernos estão descobrindo que essas correlações genéticas relacionadas ao câncer estão ligadas a mecanismos epigenéticos. Em palavras mais simples, não estamos

totalmente escravizado pela genética, pois podemos mudar a forma de como ela se expressa.

Em Dezembro de 2005, houve um artigo publicado na *Notícias Médicas Hoje (Medical News Today)* chamado “*Alterações Epigenéticas Vêm Antes de Mutações em Câncer*”. O autor deste artigo explica as descobertas de pesquisadores da *Universidade Johns Hopkins*. Esta citação explica as mudanças epigenéticas que existe em pacientes com câncer. O artigo afirma:

“As mudanças epigenéticas são encontrados em células normais de pacientes com câncer e são associadas com o risco de câncer ... Primeiro, há uma ruptura epigenética de células progenitoras dentro de um órgão ou tecido” [38].

Os gens estão constantemente respondendo e mudando dependendo do ambiente, comportamento, níveis de estresse, níveis de nutrientes e toxinas. Só porque os antepassados tinham câncer não significa que os descendentes vão ter câncer, especialmente se fizerem as coisas certas para corrigir a principal causa desta doença degenerativa anti-natural.

Aqui está outro exemplo mostrando que os genes são mais flexíveis do que pensávamos anteriormente. A edição de Março de 2005 do *USA Today* publicou um artigo por Josph Verrengia, intitulado “*Plantas Desafiam Leis da Herança Genética*”. Este artigo relatou algumas conclusões publicadas na revista *Nature*, uma das revistas científicas mais respeitadas do mundo. Aqui estão algumas das citações do artigo:

“Desafiando uma lei científica da herança que tem durado 150 anos, os cientistas dizem que as plantas, por vezes, selecionam pedaços melhores do DNA, a fim de desenvolver-se normalmente, mesmo quando os seus antecessores carregavam defeitos genéticos.”

19.4 Interesses financeiros na biotecnologia

Uma das novidades na pesquisa da genética do câncer é algo chamado “mutação BRCA1” em câncer de mama. As empresas de biotecnologia já tentaram patentear um teste para encontrar esta mutação genética. Eles “dizem” que é ligada ao câncer de mama. Mas como vamos ver, esse teste não faz muito sentido. Esta tecnologia é, provavelmente, promovida por empresas de biotecnologia para ganhar dinheiro. Aqui vai o que o Richard Lewontin, Ph.D pela *Universidade de Harvard*, tem a dizer sobre BRCA1.

“Ninguém ainda ganhou dinheiro com a venda de um medicamento com base no sequenciamento do genoma, mas todos os seus prospectos predizem um lucro em breve . . .

Há também a possibilidade de um sucesso comercial nos testes de diagnóstico, mas isso continua a ser no futuro. Por exemplo, utilizando sequenciamento de DNA, um teste foi desenvolvido para a mutação BRCA1 que está envolvido em **uma fração pequena dos cânceres de mama . . .**

Todos os biólogos moleculares proeminentes do meu conhecimento tem interesses financeiros no empreendimento de biotecnologia. Como resultado, graves conflitos de interesses surgiram nas universidades e no serviço público.”

Este professor da Harvard nos diz que todo esse investimento enorme em investigação genética não produziu muito dinheiro para as empresas. Mas eles estão promovendo um “teste de câncer” para o público que não faz muito sentido, porque esta “mutação BRCA1” só acontece em uma pequena porcentagem dos cânceres de mama. Muitas vítimas de câncer de mama também não tem esta mutação. Há um grande

problema porque muitos dos “especialistas” neste campo também têm ligações financeiras com essas empresas. Devido a isso, a opinião deles pode ser corrompida.

Mesmo que a maioria dos médicos falem sobre a “genética do câncer”, a conexão não é muito forte. Muitas pessoas vão se surpreender que o câncer é realmente bem entendido em ciências médicas, mas não pela maioria dos próprios médicos. As informações que apresentamos sobre a verdadeira causa do câncer no capítulo 3, faz muito mais sentido. Como veremos, nós sabemos exatamente o que provoca o câncer e genética não é a causa primária.

19.5 Resumo

- O câncer não é causado diretamente pela genética ruim.
- Registros históricos médicos mostram que cerca de 3% dos americanos tiveram câncer nos anos 1900.
- A taxa de câncer de hoje é entre 40-70%. Este aumento nas taxas de câncer foi muito rápida para ser causado pela genética.
- O argumento de que “as pessoas não viviam o suficiente para ter câncer em 1900” está errado. Eles interpretaram mal as estatísticas. As pessoas em 1900, que “sobreviveram ao nascer e passaram a idade de 20 anos” viveram apenas cerca de 8 anos menos do que as pessoas de hoje. Pessoas de todas as idades tem câncer nos dias atuais igualmente.
- A mídia está sempre falando sobre o câncer e sua relação à genética. Mas alguns *dos cientistas mais famosos em pesquisa de genética do câncer concordam que a genética não é a causa primária do câncer.*

- Nós podemos afetar a forma como os nossos “genes ligam ou desligam” através da “epigenética”. Estresse, alimentação e muitas outras coisas irão afetar a nossa epigenética.
- Empresas que promovem o “teste do gene” para o câncer de mama estão fazendo isso por dinheiro. Estes testes não fazem sentido. Mas eles tem investido muito dinheiro na direção errada e agora querem o dinheiro mal investido de volta. Muitos cientistas também estão financeiramente ligados a essas empresas por isso suas opiniões podem ser corrompidas.

essa promoção, as pessoas vão esquecer do outro estudo [70].

20.1.3 O “marketing educacional” dos vendedores de drogas farmacêuticas

A indústria médica vem fazendo isso há décadas. Eles têm usado bilhões de dólares, e as pessoas ainda estão sofrendo. E como nós lhe mostramos anteriormente, elas podem manipular os estudos para fazer a droga deles parecer melhor do que é. Em seguida, eles usam um marketing agressivo e até brindes para os médicos e investigadores para que eles prescrevam os seus medicamentos. Em uma entrevista recente, Gene Carbona, um ex-representante de drogas explica como tudo isso funcionava [70]. De acordo com Carbona:

“Não importa onde você gasta o dinheiro, na promoção farmacêutica - seja na distribuição da amostra, programação educativa, programação não-educativa, almoços com champagne, happy hours, bilhetes de campeonato do New York Jets - não importa onde você gasta o dinheiro, você faz dinheiro. E meu chefe sempre me disse, sempre haverá mais financiamento, gaste o que você puder. Na verdade, se eu lhe der \$100.000 dólares para gastar, Gene, eu quero que você gaste US \$200.000.”

“Você pode esconder qualquer coisa debaixo de um evento ‘educacional’. Você pode esconder dezoito buracos de golfe para cinquenta pessoas debaixo de um evento educacional. E durante esses dezoito buracos, você pode dar uma caixa de uísque que custa US \$1.000 para cada um dos recipientes deste jogo de golfe grátis. Você pode dar tacos de golfe para os indivíduos, e tudo está sob a fachada ‘educacional’. Assim, quando a empresa farmacêutica diz, ‘Oh, não, nós não gastamos dinheiro com essas promoções mais não, é tudo educacio-

Capítulo 20

Informações para as Pessoas Céticas

O que estamos lhe dizendo não são mentiras. É a verdade.

Você tem que entender a qualidade das informações contidas neste livro. Sabemos que pacientes de câncer muitas vezes são enganados. É por isso que nós colocamos tantas citações de jornais médicos, e de cientistas, médicos e pesquisadores famosos. Eles são os corajosos que falam contra a sua própria indústria, pois eles percebem o problema. Como já lhe mostramos, muitos deles também têm credenciais de muito prestígio. Esses médicos percebem que os doentes com câncer estão constantemente sendo enganados. Mas algumas das maiores mentiras vêm da indústria farmacêutica.

20.1 Mentiras da indústria farmacêutica

Como é que a indústria farmacêutica mente aos pacientes? Uma das maneiras é “dominar” os estudos de pesquisas que eles não

gostam. Algumas das pesquisas mais importantes são ignoradas porque há pouco potencial para ganhar dinheiro com elas. Se a pesquisa mostra o quão boa a droga deles é, eles ganham dinheiro com a venda de um medicamento patenteado. Isso irá ajudá-los a vender drogas, mesmo se o estudo é manipulado. Se um estudo mostra que a margarina causa câncer, não há dinheiro para ser feito a partir deste estudo. Isso é inútil para as companhias de droga, por isso eles não vão colocar o seu dinheiro de marketing por trás disso. Devido a isso, poucas pessoas sabem sobre esse tipo de pesquisa. Mas esta informação é tão importante que o público precisa entendê-la. Se o público soubesse quão perigosas as gorduras trans são, todo mundo provavelmente iria parar de comprar isso. As taxas de câncer também diminuiriam drasticamente. Mas a indústria da margarina também perderia dinheiro. E se a maioria da população deixa-se de ter câncer a indústria do câncer diminuiria também. O tratamento do câncer é um grande negócio.

Tudo o que as empresas farmacêuticas têm que fazer é promover os seus próprios estudos, tanto, que as pessoas não ouvem falar dos outros. Muitos desses estudos ignorados mostram como o câncer e outras doenças podem ser evitadas facilmente. Isso daria às pessoas soluções fáceis para a prevenção e diminuiria a taxa de câncer (que é pelo menos 40% de todas as pessoas). Nós também lhe mostramos quanta corrupção há no campo da pesquisa médica. Não é incomum para os cientistas falsificarem os seus resultados como já vimos na seção 6.2.3 do Capítulo 6. Isto é ainda pior do que “dominar” a pesquisa de outros cientistas.

20.1.1 A busca do lucro das patentes de drogas farmacêuticas

Você pode estar percebendo, a “patente de droga” é a chave para as empresas farmacêuticas. Isso protege o seu potencial de lucro. Quando uma droga não pode ser patenteada, qualquer empresa pode produzi-

la, então há apenas um pequeno potencial de lucro. As empresas farmacêuticas trabalham muito para “descobrirem” novas drogas por causa dessas patentes. As substâncias naturais não podem ser patenteadas, por isso eles não podem fazer muito dinheiro com elas. Medicamentos patenteados também perdem sua patente depois de 20 anos. Mas as empresas têm que aplicar a patente, enquanto elas ainda estão em ensaios clínicos. Devido a isso, as patentes de medicamentos só são rentáveis por 7-12 anos. Após esse período, elas perdem a patente e qualquer empresa pode vender o mesmo produto.

20.1.2 As vezes é melhor o medicamento antigo de domínio público

Aqui está como. Às vezes, os medicamentos antigos funcionam melhor. Eles também são mais seguros porque sabemos todos os seus efeitos secundários a longo prazo. Mas porque a patente expirou, as empresas farmacêuticas não ganham tanto dinheiro em medicamentos antigos. Isso motiva elas a desenvolver novos medicamentos para as pessoas comprarem. Mas estes podem ser menos eficazes, mais perigosos, e eles são sempre mais caros!

Houve um grande estudo chamado estudo “Allhat” que foi conduzido por 8 anos entre 1994-2002. Este estudo comparou o uso de remédios para pressão de sangue mais antigos (não patenteados) com medicamentos novos e mais caros de pressão de sangue. **Ele mostrou que o remédio mais antigo funcionou tão bem quanto o novo, mas era mais barato (e provavelmente mais seguro).** Assim, o *Jornal de Medicina Britânico* entrevistou um consultor da indústria farmacêutica sobre o assunto. Se um estudo mostrou que a droga nova não era melhor do que as drogas antigas, isso deveria ser ruim para a empresa, certo? Bem, o comerciante disse que “não haveria problema”. Já que eles ganham tanto dinheiro, eles podem patrocinar vários eventos promocionais para a nova droga. Com toda

de 30.000 pessoas a partir de efeitos secundários! [33] Aqui está uma citação de uma entrevista com o Dr. Bob Goodman, um médico da Universidade de Columbia em Nova York: [70]

“Vioxx é um exemplo excelente do que acontece quando você excessivamente promove uma droga. Quando especialmente os médicos prescrevem em excesso uma droga como consequência da promoção, e eles dão a pessoas não-indicadas para o uso da droga, a quem eles poderiam ter dado drogas mais baratas, drogas antigas, que teriam funcionado tão bem. E, em seguida, porque a droga tem estado no mercado por apenas alguns anos, você então descobre quando é usada em muitas e muitas pessoas que tem efeitos colaterais, alguns dos quais fatais, que você não sabia.”

20.2.4 Livro: “*Overdose da America: A Promessa Quebrada da Medicina Americana*”

De acordo com o John Abramson M.D., autor de *Overdose da America: A Promessa Quebrada da Medicina Americana*, é comum omitir fatos importantes, como os efeitos colaterais das drogas farmacêuticas. Também é muito comum, para alguns pesquisadores, ter laços financeiros com empresas farmacêuticas que fabricam “remédios” patenteados. Isso cria um conflito de interesses e potencial para informações tendenciosas a favor dos lucros das empresas e contrárias à saúde das pessoas. O Dr. Abramson já teve muitas experiências que o fizeram perceber a dimensão da corrupção no campo da medicina. Em Agosto de 2000, o Dr. Abramson estava lendo um estudo sobre o medicamento Pravachol, que é usado para o colesterol elevado. Conforme ele analisou o estudo, achou que este era fortemente inclinado à favor dos fabricantes de “medicamentos” artificiais.

Abramson, em seguida, contactou um especialista em investigação para obter uma segunda opinião sobre toda essa crítica. O especialista

nal.’ ”

“Eu sei de fato que qualquer um que jogou golfe comigo ganhou um taco de \$300 e meus patrões nunca viram isso no formulário de despesas, pois foram para a educação.”

“Obviamente, sobre esta empresa de droga que eu mencionei, os chefões, irão dizer: ‘Este não é o caso, esta é a exceção e não a regra, este é o caminho que costumava ser.’ Bem, isso é bobagem. Novamente, eu ainda tenho contatos muito próximos na indústria e eu recebo chamadas de telefone uma vez por semana: ‘Escute, eu tenho que gastar \$35.000 dólares este mês - como posso fazer isso? Me de algo que não vai parecer tão ruim, mas eu preciso gastar o dinheiro, eu preciso gastar, gastar, gastar.’”

Aqui está o que a Dra. Marcia Angell tinha a dizer sobre as técnicas de promoções de drogas: [70]

“Certas atividades que seriam ilegais se elas fossem chamadas de marketing, não são ilegais se são chamadas de educação. Há um porto seguro para elas. Por exemplo, é ilegal dar comissão aos médicos para prescreverem o seu medicamento, mas se você está essencialmente pagando eles para educar outros médicos ou para ser educado por outros médicos, então não é mais uma comissão.”

“Todos os tipos de coisas com uma máscara fina de educação sobre elas. Isto é onde eu acho que vai a maior parte do dinheiro de marketing deles. E eles recebem o que eles investiram de volta. Quer dizer, eles não são instituições de caridade. Eles acompanham atentamente o que os médicos prescrevem antes e depois de assistir a um desses eventos, e eles sabem que as prescrições para a droga da empresa sobem.”

20.2 Drogas farmacêuticas iatrogênicas

Estudos corruptos e promoções agressivas fazem grandes lucros para as companhias de droga ... não pacientes mais saudáveis.

Essas drogas novas também podem ter alguns efeitos secundários graves. Alguns destes efeitos colaterais não são conhecidos até que elas sejam dadas aos pacientes. Em 16 de Outubro de 2010, houve um artigo no *New York Times*. O artigo se chamava “*Quando os Remédios Causam Problemas Que Eles Deveriam Evitar*”. Ele fala sobre o fato de que algumas drogas causam a doença que supostamente previnem. De acordo com o artigo:

“No mês passado, a Administração de Alimentos e Drogas concluiu que, em alguns casos, dois tipos de medicamentos que deveriam estar impedindo graves problemas de saúde estavam, na verdade, causando eles” [42].

20.2.1 Avandia → ataques cardíacos; Fosamax, Actonel e Boniva → osteoporose

Uma das drogas foi chamada Avandia, que é usada para diabéticos. Muitos diabéticos morrem de problemas cardíacos. Avandia é feita supostamente para protegê-los contra isso, mas pode na verdade aumentar o risco de ataque cardíaco e insuficiência cardíaca. Eles também estudaram os medicamentos mais recentes para osteoporose como Fosamax, Actonel e Boniva. Estas drogas na verdade causaram fraturas do osso da coxa em algumas pessoas. Ela também pode fazer o osso da maxila se degenerar! Os “especialistas” neste artigo dizem que ainda “vale a pena o risco” de tomar essas drogas. Mas estes problemas podem ser facilmente resolvidos por uma alimentação adequada e exercícios que colocam peso sobre os ossos. E os únicos efeitos cola-

terais seriam aumento da saúde em geral! Você quer arriscar a saúde com essas drogas?

20.2.2 Drogas farmacêuticas mais antigas têm efeitos secundários mais conhecidos

Sabemos também os efeitos de drogas mais antigas porque elas têm sido usadas por um longo tempo. Drogas novas geralmente têm efeitos secundários desconhecidos, porque elas ainda não foram utilizadas por um longo tempo. Também é muito fácil “esconder” os efeitos colaterais de novas drogas. Uma maneira é fazer ensaios clínicos curtos. Aqui está uma citação do artigo acima:

“E a maneira como as drogas são avaliadas, com ênfase em estudos de curto prazo antes da comercialização, não está ajudando [nosso conhecimento dos efeitos colaterais]”, disse o Dr. Carpenter.

Quando você encurta estudos clínicos, alguns destes efeitos secundários não têm tempo para se desenvolverem. A outra forma é apenas deixar a informação fora do estudo. Se você consegue esconder os efeitos colaterais, mas ainda ser publicado em um jornal médico principal, você ainda recebe muita publicidade. Em seguida, os vendedores de drogas usam estes artigos para convencer os médicos a prescreverem seus remédios.

20.2.3 A droga Vioxx pode ter matado 30 mil pessoas

Um dos escândalos médicos recentes envolveu uma droga chamada Vioxx. Segundo estudos recentes, esta droga pode ter matado cerca

20.4.1 Os livres pensadores que se beneficiam da medicina natural

Às vezes é difícil para as pessoas acreditarem o que estamos lhe dizendo. Isso é totalmente compreensível. Nós não queremos que você acredite em nós . . . Nós apenas apresentamos a você as informações de alguns dos melhores médicos e pesquisadores do mundo. Cabe a você a pensar por si próprio e decidir o que é a verdade. **É exatamente por isso que nós lhe damos tanta informação técnica de médicos, médicos naturais, cientistas, pesquisadores, revistas médicas e revistas científicas bem-respeitadas.**

Muitas pessoas vão pensar: “Como pode tantos médicos não saberem sobre a medicina natural e corrupção médica que vocês mencionam?” Em primeiro lugar, muitos médicos já sabem sobre essas coisas, como já mostramos. Estes são os médicos que estão tentando ensinar o público para o benefício de todos. Muitos destes médicos também estão lutando por seus direitos para praticar desta forma no sistema legal atual. É importante que nós escolhamos esses médicos, e apoiemos o seu trabalho.

20.4.2 Medicina Natural, o melhor e o pior

Alguns médicos não sabem sobre estes métodos não-tóxicos, seguros e eficazes, porque eles nunca pesquisaram. Alguns simplesmente não estão interessados, mesmo quando há pesquisa científica. Mas muitos são repelidos pelo fato de que existem tantos absurdos no mundo da “medicina natural”. Como você vai aprender, o campo da medicina natural realmente tem a melhor e a pior informação.

A melhor informação vem de muitos dos médicos e cientistas que estudam estes métodos de tratamento não-tóxicos. Esses pesquisadores mudam a sua atenção para a medicina natural, por muitas razões.

em pesquisa concordou e achou que o Dr. Abramson estava correto. Mas quando Abramson quis ser co-autor de um estudo crítico sobre a inclinação tendenciosa das informações sobre a droga Pravachol, o pesquisador negou a oferta. O Dr. Abramson queria escrever este artigo para alertar outros médicos sobre a inclinação propagandística tendenciosa do estudo sobre o “remédio” Pravachol, mas o especialista em pesquisas tinha laços financeiros com a indústria farmacêutica. Estes laços financeiros eram devidos aos “trabalhos de consultoria” que o especialista fez para várias empresas de “medicamentos” artificiais. Por estes motivos, o especialista não quis se envolver com nada “contraverso”. Isso mostrou os tipos de problemas com a indústria médica. **Isto também foi um grande choque para o Dr. Abramson. Na época, ele achou que o sistema universitário era o mecanismo que protegia a integridade da ciência. Mas este caso lhe mostrou que este mecanismo não estava funcionando por causa da influência e dinheiro das empresas de drogas farmacêuticas patenteadas, “remédios” artificiais, “medicamentos” não-naturais [70].**

20.3 Corrupção da ciência médica

Um artigo de 2002, publicado no “*A Nação*”, fala mais sobre esse problema. Desta vez envolve um dos jornais mais respeitados, o *Jornal de Medicina da Nova Inglaterra (NEJM)*. O jornal tinha uma apólice que assegurava que os autores de artigos de revisão não podiam ter laços financeiros com as empresas relacionadas com as drogas médico-farmacêuticas. Eles fizeram um anúncio chocante em Junho de 2002, afirmando que eles estavam largando esta apólice. Por quê? Porque eles não estavam conseguindo encontrar autores suficientes que não estavam recebendo algum tipo de pagamento ou de doações das empresas farmacêuticas! A apólice nova deles propõe o limite de US \$10.000! Aqui está uma citação do artigo:

“O limite [novo de \$10.000] anunciado [pelo NEJM] em Junho era apenas para os revisores. Os verdadeiros autores de estudos científicos em revistas médicas são frequentemente comprados e pagos por empresas farmacêuticas privadas com participação nos resultados científicos. Enquanto o NEJM e algumas outras revistas divulgam esses conflitos, outras não.”

“Desconhecido por muitos leitores é o fato de que os dados sendo discutidos foram muitas vezes coletados e analisados pelo fabricante da droga envolvida no teste. Um estudo independente de 1996 descobriu que 98 por cento dos artigos científicos baseados em pesquisa patrocinados por empresas promoveram a eficácia da droga de uma empresa. Em comparação, 79 por cento dos estudos independentes descobriram que uma nova droga foi eficaz. Esta corrupção atinge dos médicos prescrevendo um medicamento aos conselhos de revisão governamentais aos centros de pesquisa de universidades” [49].

20.3.1 A corrupção da medicina tradicional interessada prioritariamente em dinheiro

Quanto mais as empresas de drogas farmacêuticas se envolvem com a pesquisa da medicina tradicional, mais as informações podem ser corrompidas. Como você pode ver, é cada vez mais difícil hoje em dia obter boas informações sobre a medicina em geral. E isto é ainda verdade para algumas das melhores revistas do mundo.

É verdade que as pessoas cometem fraudes com base na “medicina natural”. Eles fazem a medicina natural parecer má, prometendo curas que não têm nenhuma evidência científica. Mas é evidente que alguns dos maiores escândalos vem da medicina tradicional. Eles costumam ignorar alguns dos melhores e mais seguros tratamentos naturais, porque eles não tem como ganhar tanto dinheiro com esta medicina da natureza. Eles se concentram em desenvolver e comercializar novos

medicamentos, mesmo quando os medicamentos antigos são melhores, mais baratos e seguros. E quando eles não estudam os efeitos colaterais adequadamente, estes lucros vêm à custa da nossa saúde e, por vezes a nossa vida! **Isso mostra como a indústria farmacêutica favorece os lucros das empresas em detrimento da vida dos pacientes. Como você vai aprender, isso se aplica ao tratamento de câncer também.**

20.4 Análise racional da medicina

Estude a informação, analise ela, compreenda ela, em seguida, você pode acredita nela.

Muitas pessoas estão emocionalmente apegadas a realidade “normal de todos os dias”. Isto é especialmente verdade quando se trata da saúde. A informação que nós lhe damos pode ser chocante para algumas pessoas. Elas ficam perturbadas quando percebem a quantidade de corrupção que existe na indústria médica. As pessoas estão acostumadas a pensar: “Basta ir ao médico e tudo vai ficar bem”.

E, na realidade, deveríamos ser capazes de confiar em nossos médicos. Alguns médicos são muito bem informados. Outros médicos só fazem o que é “normal”. Na medicina convencional, “normal” não é muito bom para o paciente quando se trata de doença crônica. A medicina convencional é maravilhosa para trauma e medicina de emergência e não para a doença crônica.



Figura 20.3: Doente por 7 Anos Dormiu 16 Horas Por Dia

livros, e também possui muitas patentes médicas para suas invenções.

20.5.4 Médico top 10 na universidade e premiado na “Ordem de São Silvestre”

Este é um médico que foi treinado em uma das melhores universidades do mundo, e graduou-se no top 10 de sua classe da escola de medicina na idade de 23 anos!

Ele também foi premiado com a “Ordem de São Silvestre” pelo Papa Bento XVI em Julho de 2008 por sua contribuição à medicina.

Alguns destes médicos estavam usando a medicina convencional. Mas eles perceberam que não estava funcionando tão bem para doenças crônicas. Para muitos desses médicos, ajudar as pessoas era o seu objetivo principal e eles queriam encontrar uma maneira melhor. Há também pesquisadores que perceberam o nível elevado de corrupção que ocorre na pesquisa médica e não queriam ser parte dela. Alguns médicos tiveram de explorar métodos alternativos, pois eles próprios ficaram doentes, e a medicina convencional não ofereceu nenhum tratamento para eles. A melhor informação da medicina natural geralmente vem destas pessoas. Isso é assim porque elas compreendem a ciência, e elas colocaram seu foco na medicina natural.

20.5 História do Dr. Jerry Tennant

A história do Dr. Jerry Tennant é uma das mais interessantes. Como explicamos antes, o Dr. Tennant é um oftalmologista (médico do olho) treinado pela Harvard que foi o pesquisador sênior do laser Visiks usado na cirurgia ocular Lasiks. O Dr. Tennant não percebeu que ele estava se expondo à vírus no ar ao fazer as cirurgias do olho com o laser. Devido a isso, ele inalou essas grandes quantidades de vírus e ficou muito doente. Ele foi diagnosticado com encefalite viral. Isto é, quando uma infecção viral faz o cérebro inchar. Os médicos disseram que ele iria eventualmente ter câncer (linfoma) devido à intensa exposição viral. Ele estava tão doente que só conseguia ficar acordado durante algumas horas do dia.



Figura 20.1: Jerry Tennat, M.D., D.N.M. Curriculum Vitae

20.5.1 Curriculum vitae deste médico, oftalmologista e cientista

- Praticou oftalmologia de 1964-1995
- Fez a maior parte do estudo da FDA para o laser VISX excimer, isto significa que ele participou de 1,000 casos nos EUA e 2,000 no exterior entre 1991-1995

20.5.2 Por volta de 1994 contraiu encefalite causada por exposição à vírus durante as cirurgias oftalmológicas com laser

- Laser lançou vírus no ar → eles foram inalados → encefalite
- Em 1994 desenvolveu neuropatias, encefalite, quantidades baixas de plaquetas no sangue (PTI → sangra facilmente), e defeitos do sistema nervoso. Este problema de saúde durou sete anos.
- Teve que parar de trabalhar em 30 de Novembro de 1995



Figura 20.2: Laser lançou vírus no ar → eles foram inalados → encefalite

20.5.3 A “salvadora” medicina integrativa: união da convencional e da medicina alternativa

“Eu sinto que eu devo minha vida a Medicina Integrativa. À mim foi dito que eu iria desenvolver linfoma de Burkett e que nada poderia ser feito sobre os vários vírus no meu sistema. O meu perfil de sangue sugeriu que eu iria morrer no verão de 1999.” - Dr. Tennant

Mas porque a medicina ocidental não tinha nada a oferecer, ele decidiu investigar a medicina alternativa. Após anos de pesquisa, ele descobriu uma forma de se curar com uma combinação de medicina energética (elétrica), e nutracêuticos. Ele agora está completamente saudável e diz que deve sua vida à medicina integrativa (a integração da medicina convencional e alternativa). O Dr. Tennant é um verdadeiro gênio médico que ganhou muitos prêmios, foi o autor de muitos

20.5.7 Estatísticas desonestas sobre as curas do câncer

Dr. Tennant também fala sobre a falha do tratamento convencional do câncer. Aqui está uma citação de seu livro:

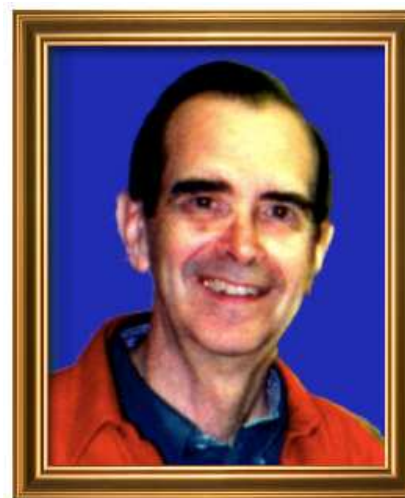
“A guerra contra o câncer é um fracasso. Você vai ouvir muitas vezes que o sucesso de uma terapia de câncer é de 50% ou 80%. O que isso significa? O sistema é que, se o tumor encolher a qualquer momento durante a terapia, o paciente é considerado ‘curado’. Não importa se eles estão mortos uma semana depois. Eles ainda são considerados curados” [79].

É difícil de acreditar, mas essa é a verdade.

Este é outro exemplo de estatísticas desonestas. Será que importa se um tumor encolhe mas você não sobrevive? Dr. Tennant vai ainda mais longe mostrando as estatísticas de morte causada por câncer nos últimos 80 anos. Isso mostra a verdade! Segundo o Dr. Tennant:

“A Sociedade Americana de Câncer divulgou dados em 2006. Observe que em ambos os homens e mulheres, as mortes por câncer de pulmão têm aumentado dramaticamente. As mortes em homens e mulheres têm diminuído por câncer de estômago e as mortes por câncer de útero também diminuíram. Mortes para o resto dos cânceres são essencialmente inalteradas desde 1950 até 2002! A guerra contra o câncer é um triste fracasso. Nós precisamos re-examinar o paradigma do câncer porque o nosso atual não está funcionando” [80].

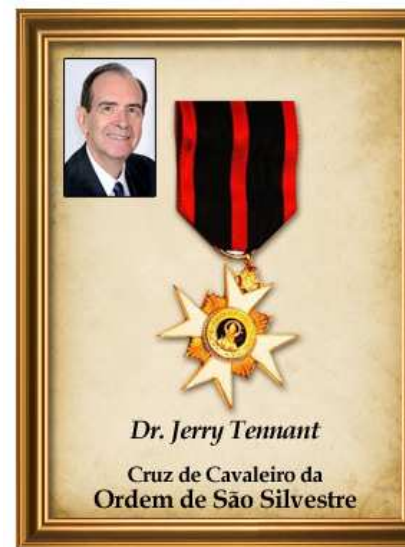
Dr. Tennant mostra que para a maioria dos cânceres, a terapia convencional tem feito muito pouco progresso. E como vocês já sabem, muitas das suas “estatísticas maravilhosas” são representações



1999, 59 Anos



2005, 65 Anos



Dr. Jerry Tennant
Cruz de Cavaleiro da
Ordem de São Silvestre



Benedict XVI

20.5.5 O sistema médico padrão oprime a medicina natural

Mas mesmo com todos estes talentos surpreendentes, o Dr. Tennant ainda é oprimido pelo sistema médico padrão. Ele fala extensivamente sobre a supressão da medicina natural. Aqui está uma citação do livro do Dr. Tennant, “*Cura é Voltagem*”:

“M.D.s não são mais capazes de tratar pacientes de acordo com a literatura científica, as experiências dos médicos, ou os desejos do paciente. M.D.s são obrigados a tratar os pacientes de acordo com os chamados ‘padrões de cuidados’. Estas orientações não são realmente orientações, mas são consideradas editais obrigatórios por juntas médicas . . . Ao escrever este livro, eu não estou escrevendo como um M.D. Estou escrevendo como um Conselheiro e Praticante Pastoral da Saúde Licenciado e reivindico Imunidade Diplomática como um Diplomata da Ordem Soberana dos Médicos dos Cavaleiros Hospitalários e sob seção estatuta 503,054 do Texas e sob meus primeiro e nono direitos autorais da Constituição dos Estados Unidos” [78].

20.5.6 As injustiças praticadas contra os médicos naturalistas cristãos

Como um M.D., não se permite ao Dr. Tennant fazer afirmações sobre diversos tratamentos naturais. Devido a isso, ele trabalha sob a jurisdição da igreja para ser capaz de escrever seus livros. Nos Estados Unidos, temos uma separação entre a Igreja e o Estado, assim o governo não tem o direito de interferir com os negócios da Igreja. Você deve entender a realidade e a gravidade da situação. Este é um médico muito respeitado que tem que trabalhar com a igreja para evitar a opressão. Quando se trata da corrupção no campo da medicina,

é impossível ser cético. Porque esta é a realidade!

20.5.6.1 Dr. Tennant e Dr. Andrew Weil: heróis da moderna medicina integrativa

O Dr. Tennant também fala sobre outros médicos que têm sido assediados pela Administração de Alimentos e Drogas (FDA). Um caso foi sobre o Dr. Andrew Weil. Dr. Weil é um M.D. muito famoso nos EUA. Ele também foi educado na Universidade de Harvard e hoje é professor na Escola de Medicina da Universidade do Arizona. Ele foi ameaçado recentemente pela FDA por dizer que seus suplementos de ervas apoiam o sistema imunológico contra a gripe. Mas o Dr. Weil se baseou em pesquisas científicas para provar isso! Ainda assim a FDA ameaçou o Dr. Weil com multas, apreensão de bens, e até mesmo prisão [77].



que você ganha com a quimioterapia vem com muitos efeitos colaterais dolorosos. E a quimioterapia é muito cara. Por isso perguntamos mais uma vez, será que isto faz sentido para você?

Docetaxel versus Suporte Rx

J Clin Oncol 2000; 18:2095-103

Docetaxel Rx	7,5 meses de sobrevivência
Cuidado de suporte	4,6 meses de sobrevivência

Efeitos colaterais e custo de viver mais três meses

Perda de Cabelo	56%
Lesões de medula óssea	quatro mortes
Toxicidade pulmonar	40%
Graves danos aos pulmões	21%

20.7 Medicina natural e holística

A verdade é que, existem muitos métodos naturais para tratar o câncer com sucesso. Existem muitas maneiras naturais para apoiar o corpo para que ele possa eliminar o câncer por si próprio e impedir futuro crescimento. Algo como o Poly-MVA é um dos melhores exemplos de uma fórmula natural que realmente mata as células cancerosas. Ele faz isso sem prejudicar as células saudáveis. Mesmo se você quiser fazer terapias convencionais contra o câncer, ainda é muito importante que você também apoie o corpo com alguns desses métodos. Isto aumentará suas chances de sobrevivência.

20.7.1 Problemas da medicina convencional e da natural

O Dr. Tennant é apenas um dos muitos médicos que falam sobre os problemas na medicina convencional. Muitos destes médicos têm

desonestas das informações. Ele também fala sobre os problemas com a quimioterapia. Quando você olha os gráficos da FDA do início de 1900 a 2000, você vê que o tempo médio até a morte com a quimioterapia é de 7,6 meses. E grande parte desse tempo em quimioterapia irá incluir vômitos, perda de cabelo, e extrema fadiga.

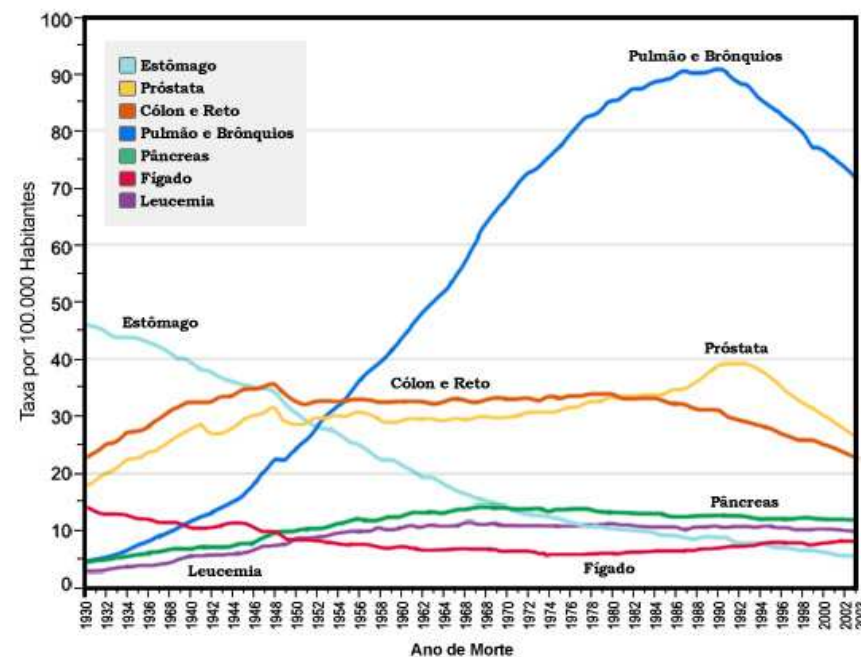


Figura 20.4: Taxas de Mortalidade de Câncer Ajustadas por Idade, *Sexo Masculino pelo Site, EUA, 1930-2003

*Por 100.000 habitantes, ajustada por idade para a população padrão de 2000 nos EUA¹.

¹Devido às alterações na codificação ICD, as informações do numerador tem mudado ao longo do tempo. Taxas para o câncer de fígado, pulmão e brônquios, cólon e reto, são afetadas por essas mudanças de codificação.

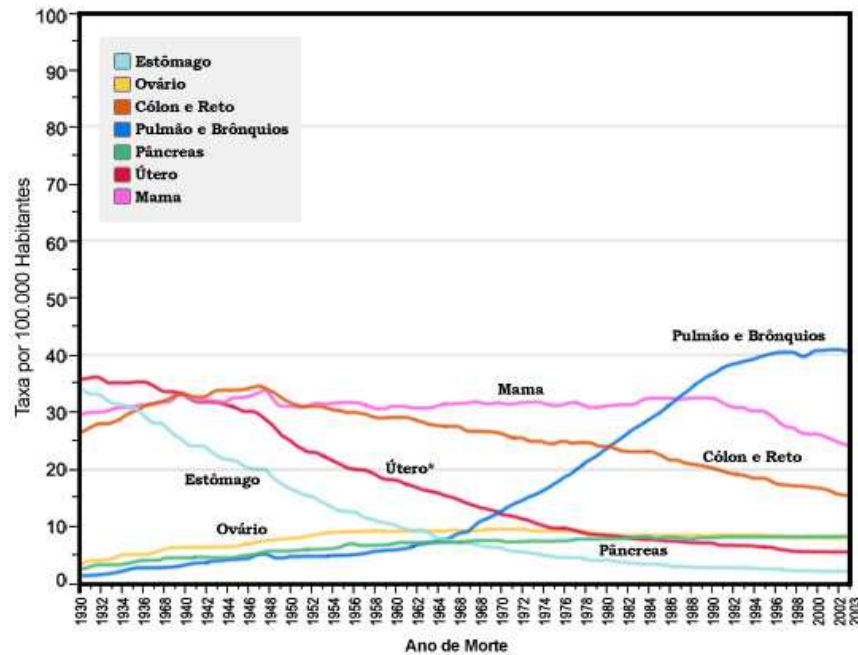


Figura 20.5: Taxas de Mortalidade de Câncer Ajustadas por Idade, *Sexo Feminino pelo Site, EUA, 1930-2003

*Por 100.000 habitantes, ajustada por idade para a população padrão de 2000 nos EUA².

Fonte: Dados Públicos de Mortalidade dos EUA gravados de 1960 a 2003, “*Mortalidade dos EUA*” - Volumes 1930 a 1959, Centro Nacional para Estatísticas da Saúde, Centros para Controle e Prevenção de Doenças, 2006. Sociedade Americana de Câncer, Fiscalização de Pesquisa, 2007

²Devido às alterações na codificação ICD, as informações do numerador tem mudado ao longo do tempo. Taxas para o câncer de fígado, pulmão e brônquios, cólon e reto, são afetadas por essas mudanças de codificação.

Fonte: Dados Públicos de Mortalidade dos EUA gravados de 1960 a 2003, “*Mortalidade dos EUA*” - Volumes 1930 a 1959, Centro Nacional para Estatísticas da Saúde,

20.6 Cuidados paliativos da quimioterapia

Um estudo recente realizado na Austrália até mesmo comparou a quimioterapia com “cuidados paliativos de apoio”. Este estudo investigou os benefícios reais da quimioterapia e foi chamado de “*A Contribuição da Quimioterapia Citotóxica a Sobrevida de 5 anos em Malignidades Adultas*”. O estudo descobriu que o benefício da quimioterapia foi em média de 2,2% [66]. O estudo concluiu que “a quimioterapia só faz uma pequena contribuição para a sobrevivência do câncer”. Então, você deve considerar, o tempo médio até a morte com a quimioterapia é de 7,6 meses, e essas drogas só contribuem com um benefício de 2.2%. Este nem sequer considera o **CUSTO ENORME** da quimioterapia, e os **EFEITOS SECUNDÁRIOS DOLOROSOS** que vêm com estes tratamentos.

Um aumento de 2.2% em benefício de um tratamento MUITO caro e doloroso? Isto faz sentido para você?

O Dr. Tennant também discute um estudo canadense sobre a quimioterapia. Mesmo que a FDA requeira que medicamentos sejam testados contra o efeito placebo (um medicamento falso), a **quimioterapia é isenta deste requisito**. Devido a isso, foi comparada a “cuidados paliativos de apoio”, que inclui tratamentos que reduzem os sintomas, mas não mudam o curso da doença. Se você olhar para o gráfico abaixo, você verá que a quimioterapia aumentou seu tempo de sobrevivência por cerca de 3 meses. MAS, mais da metade deles sofreram perda de cabelo, 4 deles morreram de dano da medula óssea, 40% tiveram lesão pulmonar, e 21% sofreram graves lesões pulmonares. Este nem sequer consideram muitos dos outros efeitos dolorosos que acompanham a quimioterapia. Como você pode ver, o tempo extra

Centros para Controle e Prevenção de Doenças, 2006. Sociedade Americana de Câncer, Fiscalização de Pesquisa, 2007

diano.

20.10 Corrupção na indústria médica

Nós mostramos ao longo deste livro que a corrupção é comum na indústria médica e farmacêutica. Há muitos médicos e cientistas bons, mas há muitos corruptos também. E muitos dos cargos mais poderosos do mundo científico são ocupados pelos corruptos, porque eles são capazes de obter financiamento. Isto não são todos os casos, mas é assim que geralmente funciona. As grandes empresas farmacêuticas fornecem financiamento para os pesquisadores que estão dispostos a dobrar a informação científica. O pesquisador consegue financiamento e a empresa coloca seu produto no mercado. Porque estes investigadores corruptos são capazes de obter mais dinheiro para as universidades, eles muitas vezes obtêm as posições mais poderosas. Em seguida, eles são considerados os “especialistas líderes” em seu campo por causa da posição elevada que eles têm. O conhecimento e opinião deles podem ser altamente tendenciosas por causa de suas obrigações financeiras. Você deve considerar isso quando estiver tentando descobrir a verdade.

Os governos muitas vezes tomam o conselho desses “pesquisadores” líderes. Mas esses “especialistas” são geralmente financiados por empresas farmacêuticas. Devido a isso muitas vezes você obterá as regulamentações governamentais que são a favor de determinados produtos e empresas. Estes são os regulamentos que dizem ao médico como ele pode ou não pode tratar seus pacientes. Muitas vezes, estes médicos podem perder sua licença se eles não seguirem estas “normas de atendimento”. É sobre isto que o Dr. Tennant escreveu na citação anterior. Um médico que segue os padrões pode ter pacientes que morrem sem quaisquer problemas. Nestes casos *“Não havia mais nada que poderíamos ter feito”*. **Isto acontece todos os dias no tratamento convencional de câncer por exemplo.** Mas, se um

algumas das melhores credenciais e talentos que se pode ter. Há tantas evidências sobre a eficácia de vários métodos naturais. É também evidente que muitos métodos naturais são suprimidos por organizações governamentais que trabalham com as forças da indústria farmacêutica. O depoimento do Dr. Tennant é uma opinião muito credível sobre os problemas da medicina moderna, portanto é muito importante que nós demos atenção ao que ele diz.

O mundo da medicina natural também tem algumas das piores informações. A maioria delas vem de indivíduos que estão apenas tentando ganhar o dinheiro de pacientes doentes. A medicina convencional não é muito eficaz para a maioria das doenças crônicas. Isso pode tornar as pessoas muito frustradas e desesperadas. Algumas ficam com raiva porque elas acabam dependentes de muitas drogas, e não sentem muito alívio. Os efeitos colaterais também podem ser muito prejudiciais, especialmente quando alguém está com múltiplas medicações. Outras podem ter gasto muito dinheiro em uma cirurgia que foi dolorosa e não ajudou no próprio caso.

Essas pessoas se tornam tão frustradas que elas procuram por qualquer tratamento que possa ajudá-las em seu caso, especialmente se não for da “medicina convencional” que falhou em ajudá-las. Isso também se torna um mercado muito grande para as pessoas que vendem tratamentos falsos ou não comprovados e muitas vezes são comercializados como “natural” ou “holístico”. Isto cria uma reputação ruim para toda a medicina natural. A pessoa que compra um remédio falsificado ou ineficaz pode até mesmo terminar no hospital em pior estado. Quando o médico ouve falar de um paciente como este, eles começam a pensar que toda a medicina natural é falsa ou uma fraude.

A medicina natural tem algumas das piores informações por outra razão. Isto vem de entusiastas e profissionais que não entendem as limitações de determinados tratamentos. O termo “medicina natural” é muito amplo e pode incluir um número muito grande de métodos. Algumas técnicas de medicina natural e holística são eficazes para alguns

problemas, mas não para outros. Muitos profissionais não entendem isso e assim tratam de um problema que está além de suas capacidades de tratamento. Então quando essas pessoas acabam no hospital, toda a medicina natural recebe má reputação.

Então, quando você está considerando a medicina natural, você também deve ter cuidado em suas escolhas. É por isso que nós apresentamos todas as ciências para você. Algumas das melhores informações e produtos vêm do mundo da medicina natural, mas você tem que filtrar o material falsificado. Por outro lado, a medicina convencional tem muitos problemas também. São as empresas corruptas que colocam pressão sobre os médicos, pesquisadores e universidades para aumentarem os lucros da sua empresa. Este é o maior problema.

20.8 Responsabilize-se pela própria saúde

A medicina natural tem as melhores e piores informações. A medicina convencional é a melhor para cuidados intensivos, mas não para a doença crônica. Filtre as coisas ruins de cada lado e você terá o melhor.

Quando se trata de sua saúde, pense com a sua mente, e não com as suas emoções.

As pessoas estão acostumadas a obedecer as ordens do médico porque isso é “normal”. O médico tem uma posição de autoridade em nossa sociedade. O médico normalmente inspira muito respeito. Mas você tem que entender, eles são apenas pessoas normais também. Na realidade, deveríamos ser capazes de depender da sua opinião, **mas não devemos fazer isso cegamente**. Só porque alguém é um médico não significa que eles sabem tudo. E só porque você não é um médico não significa que você não pode aprender sobre saúde.

Você pode não ser um pesquisador, mas você pode aprender todas as informações possíveis. Em seguida você pode decidir qual é a verdade.

20.9 Pressão sobre os médicos

Os médicos também são pessoas muito ocupadas. O sistema médico coloca muita pressão sobre eles e muitas vezes eles têm que trabalhar longas horas e ver muitos, muitos pacientes. Devido a isso, é muito difícil dar a cada paciente muita atenção. Também se torna mais difícil explorar diferentes métodos de tratamento. Muitos médicos escolhem confiar em algumas fontes principais de informação e assim economizar tempo. Isto pode incluir algumas revistas médicas ou serviços de resumo das revistas. **Mas se estas fontes têm sido influenciadas pelas empresas farmacêuticas, a informação pode ser mais corrupta.**

Médicos também obtêm algumas de suas informações a partir de representantes de venda das empresas de drogas. Esses representantes de drogas irão trazer seus “estudos científicos” para mostrar ao médico. Se lhe parece bom, e vem de um jornal médico respeitável, a maioria dos médicos irão confiar na informação. Mas muitos não têm o tempo para realmente analisar as informações e qualquer possibilidade de corrupção que possa estar envolvida. E como mostramos, muitas das melhores revistas têm sido influenciadas pela indústria farmacêutica. Para oncologistas, em particular, as taxas de sucesso também são relativamente baixas. Seus trabalhos têm algumas histórias de sucesso, mas a maioria envolve seus pacientes morrendo após sofrerem tratamentos dolorosos. Devido a isso, muitos oncologistas se sentem esgotados e criam uma parede emocional entre eles e seus pacientes. Isto torna mais fácil de interagir com os pacientes em “piloto automático” para que haja menos envolvimento emocional. Estas são coisas a considerar quando estamos conversando com um médico oncologista me-

- [7] Bourre J. M., et. al. “Effect of increasing amounts of dietary fish oil on brain and liver fatty composition”. *Biochim Biophys Acta*. 1990 Apr 2;1043(2):149-52.
- [8] Bowen P. E., Borthakur G. Postprandial lipid oxidation and cardiovascular disease risk. *Curr Atheroscler Rep*. 2004 Nov;6(6):477-84.
- [9] Brizel, D., et. al.: “Oxygenation of head and neck cancer: changes during radiotherapy and impact on treatment outcome”, *Radiotherapy and Oncology*, 1999, pp. 113-117.
- [10] Cheng J., et al. 2009 Cytomegalovirus Infection Causes an Increase of Arterial Blood Pressure. *PLoS Pathog* 5(5): e1000427. doi:10.1371/journal.ppat.1000427
- [11] Cho E. et. al. “Breast cancer cutaneous metastasis at core needle biopsy site”. *Ann Dermatol*. 2010 May;22(2):238-40. Epub 2010 May 19.
- [12] Cohen, D. “WHO and the pandemic flu ‘conspiracies’ ” *BMJ* 2010; 340:c2912
- [13] 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.
- [14] Dhiman, T. R., G. R. Anand, et al. (1999). “Conjugated linoleic acid content of milk from cows fed different diets”. *J Dairy Sci* 82(10): 2146-56.
- [15] Enig M. G., et. al. Isomeric trans fatty acids in the U.S. diet. *J Am Coll Nutr*. 1990 Oct;9(5):471-86.
- [16] Eynard A. R., Is the risk of urinary tract tumorigenesis enhanced by a marginal chronic essential fatty acid deficiency (EFAD)? *Nutrition*. 1998 Feb;14(2):211-6.

médico perde um paciente durante a prática de um método que não faz parte dos “padrões de cuidado”, eles podem perder a sua licença.

20.11 Limitações dos “padrões de cuidado”

O fato é que a medicina é muito complexa. Nada funciona 100%. As pessoas podem as vezes morrer, mesmo com os melhores tratamentos. Mas o governo usa esses casos de insucesso muito opressivamente contra os M.D.’s que usam métodos alternativos. Como o Dr. Tennant disse, não importa se você está praticando algo baseado em evidência científica ou clínica. Você não deve usar uma técnica se não estiver incluída nos “padrões de cuidado” que você deve seguir. Mas mesmo os métodos baseados em novas pesquisas podem levar muitos anos antes que eles sejam incorporados nos “padrões de cuidado”! Em muitos aspectos, isso pode fazer que os M.D.’s pratiquem uma medicina desatualizada!

“Os padrões de cuidados” foram criados por uma boa razão. Essas regras são necessárias para que os pacientes não sejam tratados com procedimentos médicos falsos ou inseguros. Estas regras para os cuidados médicos não são o problema, é como elas são usadas e abusadas que é o problema. Para as pessoas que são céticas, é preciso entender que pessoas como o Dr. Tennant são médicos e pesquisadores das principais universidades. Esses médicos têm percebido a quantidade de corrupção que ocorre na indústria médica. Ouvimos falar de corrupção e escândalos o tempo todo, mas muita gente esquece muito rapidamente. Nós percebemos que há um grande problema e portanto nos defendemos com boas informações.

20.12 Conclusão das autoras benfeitoras

“Nós queremos que você tenha a melhor informação possível. O que estamos lhe dizendo não são mentiras inventadas e nós lhe demos todas as informações para provar isso. Das principais revistas médicas e relatórios de notícias aos melhores médicos, lhe damos todas as provas. O tratamento convencional do câncer fracassou, e há muitos problemas com a medicina convencional em geral. Há maneiras muito melhores para curar e prevenir doenças como o câncer. Estes métodos estão agora sendo usados por alguns dos principais médicos convencionais e naturais do mundo. É muito importante que você saiba disto, para que você possa tomar a melhor decisão.”

20.13 Bibliografia

Bibliografia no livro eletrônico original.

Referências Bibliográficas

- [1] Albion Research Notes - A Compilation of Vital Research Updates On Human Nutrition. Albion Laboratories, Clearfield, UT (Vol. 6, No. 2, 1997)
- [2] American Association for Cancer Research (AACR) 100th Annual Meeting: Abstracts LB-224, LB-243, and LB-247. Presented April 21, 2009.
- [3] American Medical Association Archives of Pathology, Vol. 66, October 1985
- [4] Aro, A., S. Mannisto, I. Salminen, M. L. Ovaskainen, V. Kataja, and M. Uusitupa. “Inverse Association between Dietary and Serum Conjugated Linoleic Acid and Risk of Breast Cancer in Postmenopausal Women”. *Nutr Cancer* 38, no. 2 (2000): 151-7.
- [5] Balbach, Alfons & Boarim, Daniel S.F. - “*Citações: As Frutas na Medicina Natural*”³.
- [6] Bourre J. M., et. al. “High dietary fish oil alters the brain polyunsaturated fatty acid composition”. *Biochim Biophys Acta*. 1988 Jun 15;960(3):458-61.

³**Informativo:** “Citações: As Frutas na Medicina Natural”.

- [52] Hussein, N., et. al. "Long-chain conversion of [13C] linoleic acid and linolenic acid in response to marked changes in their dietary intake in men" JLR Papers in Press, December 1, 2004.
- [53] Ip, C, J. A. Scimeca, et al. (1994) "Conjugated linoleic acid. A powerful anti-carcinogen from animal fat sources". p. 1053. Cancer 74(3 suppl):1050-4.
- [54] Jiang W. G., et al. Gamma linolenic acid regulates expression of maspin and the motility of cancer cells. Biochem Biophys Res Commun. 1997 Aug 28;237(3):639-44.
- [55] Jiang W. G., Regulation of cell adhesion, a central mechanism in the anticancer action of essential fatty acids (review). Int J Mol Med. 1998 Mar;1(3):621-5.
- [56] Jones, J. M. "Contraindications and Challenges: A Look at the Glycemic Index", Wheat Foods Council (White Paper) 2005
- [57] Knoop, Hockel, et. al.: "Intratumoral pO₂ predicts survival in advanced cancer of the uterine cervix" Radiotherapy and Oncology, 1993, pp. 45-50.
- [58] Krebs, H. A., Otto Heinrich Warburg. 1833-1970. pp 24. Biographical Memoirs of Fellows of the Royal Society. 1972. The Royal Society.
- [59] Krebs, H. A., Otto Heinrich Warburg. 1833-1970. pp 66. Biographical Memoirs of Fellows of the Royal Society. 1972. The Royal Society.
- [60] Aldofo Hans Krebs, *Prêmio Nobel*³³ de 1953.

³³**Internet:** "http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/1953/krebs.html".

- [17] Flint A., et. al. "The use of glycaemic index tables to predict glycaemic index of composite breakfast meals". Br J Nutr. 2004 Jun;91(6):979-89.
- [18] German Müller, D, et. al. "HEAVY METAL (Cd, Cu, Pb, Cr, Zn, Hg) CONCENTRATIONS IN TOBACCO OF COMMONLY SMOKED CIGARETTE BRANDS PURCHASED IN GERMANY, CHINA, RUSSIA, INDIA AND CANADA" Institute of Environmental Geochemistry Heidelberg University, Heidelberg, Germany
- [19] Goldblatt H. and Cameron G., J. Exptl. Med. 97, 525 (1953).
- [20] Hansson, G. K., Inflammation, Atherosclerosis, and Coronary Artery Disease. N Engl J Med 2005; 352:1685-1695 April 21, 2005
- [21] Harris W. S. et al., Omega-6 fatty acids and risk for cardiovascular disease: a science advisory from the American Heart Association Nutrition Subcommittee of the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism; Council on Cardiovascular Nursing; and Council on Epidemiology and Prevention. Circulation. 2009 Feb 17;119(6):902-7. Epub 2009 Jan 26.
- [22] He, J. et. al. Aspirin and risk of hemorrhagic stroke: a meta-analysis of randomized controlled trials. JAMA. 1998 Dec 9;280(22):1930-5.
- [23] *articles.mercola.com*⁴
- [24] *communications.medicine.iu.edu*⁵
- [25] *gordonresearch.com*⁶

⁴**Internet:** "http://articles.mercola.com".

⁵**Internet:** "http://communications.medicine.iu.edu/".

⁶**Internet:** "http://gordonresearch.com/".

- [26] *www.associatedcontent.com*⁷
 [27] *www.awkolaw.com*⁸
 [28] *www.businessweek.com*⁹
 [29] *www.cancer.org*¹⁰
 [30] *www.cbsnews.com*¹¹
 [31] *www.cdc.gov*¹²
 [32] *www.chicagotribune.com*¹³
 [33] *www.consumeraffairs.com*¹⁴
 [34] *www.consumerreports.org*¹⁵
 [35] *www.ctv.ca*¹⁶
 [36] *www.ewg.org*¹⁷
 [37] *www.huffingtonpost.com*¹⁸
 [38] *www.medicalnewstoday.com*¹⁹
 [39] *www.medterms.com*²⁰

⁷**Internet:** “<http://www.associatedcontent.com/>”.

⁸**Internet:** “<http://www.awkolaw.com/>”.

⁹**Internet:** “<http://www.businessweek.com/>”.

¹⁰**Internet:** “<http://www.cancer.org/>”.

¹¹**Internet:** “<http://www.cbsnews.com/>”.

¹²**Internet:** “<http://www.cdc.gov/>”.

¹³**Internet:** “<http://www.chicagotribune.com/>”.

¹⁴**Internet:** “<http://www.consumeraffairs.com/>”.

¹⁵**Internet:** “<http://www.consumerreports.org/>”.

¹⁶**Internet:** “<http://www.ctv.ca/>”.

¹⁷**Internet:** “<http://www.ewg.org/>”.

¹⁸**Internet:** “<http://www.huffingtonpost.com/>”.

¹⁹**Internet:** “<http://www.medicalnewstoday.com/>”.

²⁰**Internet:** “<http://www.medterms.com/>”.

- [40] *www.msnbc.msn.com*²¹
 [41] *nobelprize.org*²²
 [42] *www.nytimes.com*²³
 [43] *www.opposingviews.com*²⁴
 [44] *www.personalityresearch.org*²⁵
 [45] *www.proteinpower.com*²⁶
 [46] *www.psrast.org*²⁷
 [47] *www.reuters.com*²⁸
 [48] *www.sciencedaily.com*²⁹
 [49] *www.thenation.com*³⁰
 [50] *www.timesonline.co.uk*³¹
 [51] *www.warren-wilson.edu*³²

²¹**Internet:** “<http://www.msnbc.msn.com/>”.

²²**Internet:** “<http://nobelprize.org/>”.

²³**Internet:** “<http://www.nytimes.com/>”.

²⁴**Internet:** “<http://www.opposingviews.com/>”.

²⁵**Internet:** “<http://www.personalityresearch.org/>”.

²⁶**Internet:** “<http://www.proteinpower.com/>”.

²⁷**Internet:** “<http://www.psrast.org/>”.

²⁸**Internet:** “<http://www.reuters.com/>”.

²⁹**Internet:** “<http://www.sciencedaily.com/>”.

³⁰**Internet:** “<http://www.thenation.com/>”.

³¹**Internet:** “<http://www.timesonline.co.uk/>”.

³²**Internet:** “<http://www.warren-wilson.edu/>”.

- [89] Warburg, O. H., Burk, D. “The Prime Cause and Prevention of Cancer”, (English Translation), National Cancer Institute, Bethesda Maryland.
- [90] Warburg, O. “The Prime Cause and Prevention of Cancer” (Revised Lindau Germany Lecture) Wiesenhof, pp. 312.
- [91] Otto Heinrich *Warburg*, *Prêmio Nobel*³⁷ de 1931.
- [92] Weinberg, R. A., *One Renegade Cell: How Cancer Begins*, Basic Books (New York), 1998, pp. 67, 90, 95, 153.
- [93] Weinberg, R. A., *One Renegade Cell: How Cancer Begins*, Basic Books (New York), 1998, pp. 146

³⁷**Internet:** “http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/1931/warburg.html”.

- [61] Libby, P. et al, Inflammation and Atherosclerosis. *Circulation*. 2002;105:1135-1143
- [62] Malgrem, R. A., & Flanigan, C. C., “Localization of the vegetative form of *Clostridium tetani* in mouse tumors following intravenous spore administration”, *Cancer Research*, 1995 Vol. 15(7), pp. 473-478.
- [63] Maughan, R. et. al. “Biochemistry of Exercise and Training” Oxford University Press, New York, 1997, pp. 203
- [64] Meyerhardt, J. A., et. al, “Impact of Diabetes Mellitus on Outcomes in Patients with Colon Cancer”, *Journal of Clinical Oncology*, Vol 21 (3), February 2003: pp. 433-440

National Cancer Institute, “New Onset Diabetes is Possible Marker for Early Pancreatic Cancer”, *NCI Cancer Bulletin: Eliminating the suffering and death due to cancer*, August 9, 2005, Volume 2 (32)

- [65] Otto Fritz *Meyerhof*, *Prêmio Nobel*³⁴ de 1922.
- [66] Morgan G, et al. The contribution of cytotoxic chemotherapy to 5-year survival in adult malignancies. *Clin Oncol (R Coll Radiol)*. 2004 Dec;16(8):549-60.
- [67] Nolfi, Kirstine - “*O Milagre dos Alimentos Vivos*”³⁵.
- [68] O’Leary, A. Stress, emotion, and human immune function. *Psychological Bulletin*, 108 (1990), pp. 363-382.

³⁴**Internet:** “http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/1922/meyerhof.html”.

³⁵**Informativo:** “*O Milagre dos Alimentos Vivos*”.

- [69] Pompei, F. et al. "Age distribution of Cancer: The Incidence Turnover at Old Age", Human and Ecological Risk Assessment. (2001) Vol. 7, No. 6, pp. 1619-1650
- [70] Ridberg, R. "Big Bucks, Big Pharma: Marketing Disease and Pushing Drugs". Media Education Foundation. 2006
- [71] Schubert J., Riley E.J., Tyler S. A Combined effects in toxicology. A rapid systematic testing procedure: cadmium, mercury, and lead. Toxicol Environ Health 1978; 4(5/6):763-776
- [72] Servan-Schreiber, David. "Anticâncer - Prevenir e Vencer Usando Nossas Defesas Naturais".
- [73] Sinclair H. M., Essential fatty acids in perspective. Hum Nutr Clin Nutr. 1984 Jul;38(4):245-60.
- [74] Sircus, M. "Survival Medicine - For the 21st Century" IMVA Publications.
- [75] Smith, J. "Seeds of Deception: Exposing Industry and Government Lies About the Safety of the Genetically Engineered Foods You're Eating". Yes! Books (2003).
- [76] Spiteller G. Peroxyl radicals: inductors of neurodegenerative and other inflammatory diseases. Their origin and how they transform cholesterol, phospholipids, plasmalogens, polyunsaturated fatty acids, sugars, and proteins into deleterious products. Free Radic Biol Med. 2006 Aug 1;41(3):362-87. Epub 2006 Jun 2.
- [77] Tennant, J. "Healing is Voltage: The Handbook (Volume 1)" pp. 2-6. CreateSpace (2001).
- [78] Tennant, J. "Healing is Voltage: The Handbook (Volume 1)" pp. 7. CreateSpace (2001).

- [79] Tennant, J. "Healing is Voltage: The Handbook (Volume 1)" pp. 18. CreateSpace (2001).
- [80] Tennant, J. "Healing is Voltage: The Handbook (Volume 1)" pp. 19. CreateSpace (2001).
- [81] Tennant, J. "Healing is Voltage: The Handbook (Volume 1)" pp. 173 CreateSpace (2001)
- [82] Tennant, J. "Healing is Voltage: The Handbook (Volume 1)" pp. 253 CreateSpace (2001)
- [83] 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.
- [84] Axel Hugo Theodor *Theorell*, *Prêmio Nobel*³⁶ de 1955.
- [85] 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.
- [86] Van Aswegen C. H., Du Plessis D. J. Can linoleic acid and gamma-linolenic acid be important in cancer treatment? Med Hypotheses. 1994 Dec;43(6):415-7.
- [87] Waller, J. et. al. "Awareness of human papilloma virus among women attending a well woman clinic" Sex Transm Infect, 2003, Vol.79, pp. 320-322
- [88] Warburg O., On the Origin of Cancer Cell, SCIENCE, 1956, Volume 123, Number 3191

³⁶**Internet:** "http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/1955/theorell.html".