

prevenção e cura do câncer, sucos vegetais é a melhor opção. Desta forma, você obtêm 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 obtêm 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.**

## A Ciência da Prevenção e Cura Natural do Câncer

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

Guia Científico de Cura Natural

# Sumário

<b>11 Obtendo Vitaminas e Minerais</b>	<b>177</b>
11.1 Nutrientes nos alimentos e sucos . . . . .	177
11.2 Suplementos vitamínicos e minerais . . . . .	179
11.2.1 Minerais “quelados” biodisponíveis . . . . .	179
11.2.2 Quantidades recomendadas de diversos minerais	181
11.2.3 Absorção dos minerais em combinações diversas de alimentos e suplementos . . . . .	181
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

# 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

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

## 11.2 Suplementos vitamínicos e minerais

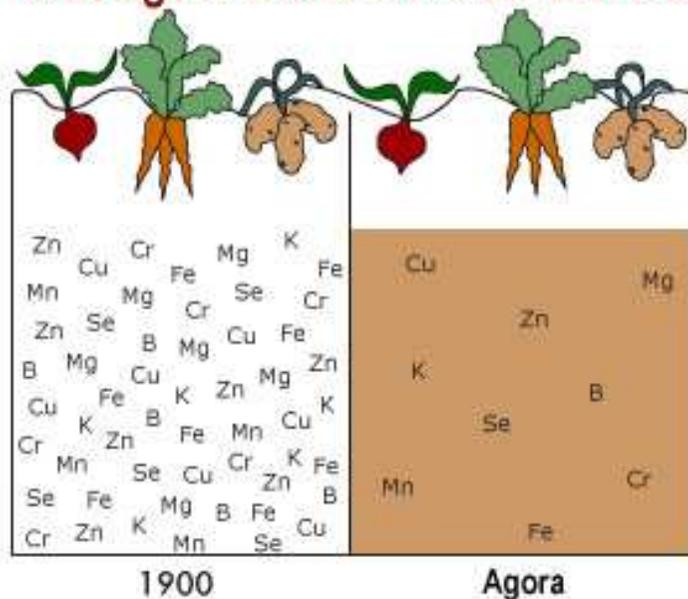
**Para as pessoas que não têm tempo de preparar sucos diariamente, um suplemento de vitamina baseado em alimentos também é ok.** As vitaminas têm que trabalhar juntas no corpo, assim tomar vitaminas individuais não é tão bom quanto um suplemento multivitamínico de qualidade. E vitaminas à base de alimentos 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

**As plantas podem ter a mesma aparência, mas agora muito menos minerais.**



www.curasdocancer.com

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

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.**

vitaminas e minerais. **Certifique-se que você não beba suco de repolho ou coma muito dele cru, porque pode afetar a função da tireóide**<sup>1</sup>. 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 [2]. 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

<sup>1</sup>Não confundir suco de repolho com suco de chucrute fermentado, que é saudável



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

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 glutaciona 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-

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

	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	*

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**

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.

## 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%

- 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.

	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: contém 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, Menthionine , 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	*

	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

## 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.

## 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] *www.cbsnews.com*<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup>**Internet:** "<http://www.cbsnews.com/>".

