

A Ciência da Prevenção e Cura Natural do Câncer

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

Guia Científico de Cura Natural

Sumário

14 Como Prevenir e Curar o Câncer: Regra Nº 7 - Mantendo uma Dieta Anti-Câncer	119
14.1 Regras da alimentação anticâncer	119
14.1.1 Regra nº 1: Evite alimentos processados e “adulterados” tanto quanto possível	119
14.1.1.1 Gorduras processadas	120
14.1.1.2 Carnes processadas / convencionais e peixes cultivados	120
14.1.1.3 Carnes e safras geneticamente modificadas	122
14.1.1.4 Aipo geneticamente modificado e problemas de pele	122
14.1.1.5 Tomates geneticamente modificados recusado por ratos	122
14.1.1.6 Milho geneticamente modificado e problemas de fígado e rim	123
14.1.1.7 Soja, algodão e milho geneticamente modificados, morte de animais e câncer	123
14.1.1.8 Por que as organizações governamentais permitem este envenenamento lento da população?	123
14.1.1.9 Farinhas processadas, alixana e diabetes	124
14.1.2 Regra nº 2: Coma alimentos orgânicos, tanto quanto possível	124
14.1.2.1 Contaminação com pesticidas em diferentes alimentos	124
14.1.3 Regra nº 3: Comer os carboidratos corretos e no momento certo	126
14.1.4 Regra nº 4: Otimizar a água que você bebe	126
14.1.4.1 Máquinas ionizadoras e alcalinizadoras de água	127
14.2 Combinando as melhores dietas anti-câncer comprovadas	127
14.2.1 A dieta Gerson	128
14.2.1.1 Sucos veganos que promovem um pH alcalino no corpo	130
14.2.2 A dieta Budwig	130
14.2.3 A dieta Peskin	131
14.2.4 Coisas que estas dietas comprovadas não consideram	132
14.2.5 Combinando o melhor das dietas comprovadas	134
14.3 Resumo	136

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 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 pesquisas, 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 [4]. 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 especi-

almente 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” [2].

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

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 [2]. 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 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.

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

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

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! [5] 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! [7]

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” [6].

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” [9].

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 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! [4] 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.”

“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 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 [1]. 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, aloxana 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! [8] 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 [3].**

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

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

- Pêssegos
- Maçãs
- Pimentão Doce
- Couve
- Aipo
- Nectarinas
- Morangos
- 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)
- 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 corretos 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.**

14.1.4.1 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.**

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”



Figura 14.1: Máquina Ionizadora de Água

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



Figura 14.2: Doutor Max Gerson

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.

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 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 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



Figura 14.3: Doutora Johanna Budwig

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 seção 15.4.5 do capítulo 6.



Figura 14.4: Professor Brian Peskin

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 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 com-

plexos queimam quase tão rápido quanto o açúcar. Assim, apesar dos carboidratos complexos serem mais saudáveis do que o açúcar, devido ao conteúdo nutricional, ainda aumentam os níveis de açúcar no sangue (como você já aprendeu na seção 6.7 do Capítulo 15).

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. Contudo 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 6.

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 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.
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 a 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, 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

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

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.
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. 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.
- Safra 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.
- 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.

Referências Bibliográficas

- [1] Cohen, D. “WHO and the pandemic flu ‘conspiracies’ ” BMJ 2010; 340:c2912
- [2] *www.consumerreports.org*⁵
- [3] *www.ewg.org*⁶
- [4] *www.huffingtonpost.com*⁷
- [5] *www.msnbc.msn.com*⁸
- [6] *www.psrast.org*⁹
- [7] *www.businessweek.com*¹⁰
- [8] *articles.mercola.com*¹¹
- [9] Smith, J. “Seeds of Deception: Exposing Industry and Government Lies About the Safety of the Genetically Engineered Foods You’re Eating”. Yes! Books (2003).

⁵**Internet:** “<http://www.consumerreports.org/>”.

⁶**Internet:** “<http://www.ewg.org/>”.

⁷**Internet:** “<http://www.huffingtonpost.com/>”.

⁸**Internet:** “<http://www.msnbc.msn.com/>”.

⁹**Internet:** “<http://www.psrast.org/>”.

¹⁰**Internet:** “<http://www.businessweek.com/>”.

¹¹**Internet:** “<http://articles.mercola.com/>”.