

A Ciência da Prevenção e Cura Natural do Câncer

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

Guia Científico de Cura Natural

Sumário

6	As Causas Secundárias do Câncer: Gorduras, Açúcar, Radiação e Toxinas	33
6.1	Hipóxia é a causa primária do câncer	33
6.2	Os vírus não são o principal cancerígeno	34
6.2.1	Vacinas não combatem o câncer	35
6.2.2	Manipulação do “complexo farmacêutico”	35
6.2.3	Empresas farmacêuticas corrompendo a ciência médica	36
6.3	Infecções: causa secundária do câncer	37
6.4	Tecidos infectados retêm mais toxinas	37
6.5	O fumo é uma causa secundária do câncer ... não primária.	39
6.6	A exposição tóxica	40
6.6.1	Metais pesado, mercúrio e câncer	40
6.7	Açúcar, carboidratos, e câncer	41
6.7.1	O câncer se alimenta de açúcar e tem mais receptores de insulina	42
6.7.2	Carboidratos simples e complexos alimentam o câncer	42
6.7.3	Doce demais “engrossa” o sangue, diminui o fluxo e a oxigenação	44
6.8	Gorduras ruins e gorduras boas	46
6.8.1	Gorduras boas: ácidos graxos essenciais	46
6.8.2	Os lipídios [gorduras] fazem parte das membranas celulares e afetam a transferência de oxigênio	46
6.8.3	Gorduras trans causadoras de câncer	47
6.8.4	Os bem-feitores óleos Ômega 6 e Ômega 3	48
6.9	Resumo	50

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**

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”.

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 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** [11].

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 18, 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 [15].

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” [12].

Há muito mais casos de corrupção médica que não cobrimos neste livro. Devemos entender que a corrupção médica é comum, e nós 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” [2].

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:

“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” [14].



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 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 5 anos ou mais após o diagnóstico, disse o Murray ... ” [9]

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 [10].

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 [13].

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 [7].

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! [20]

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 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” [22].

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.

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 [19].

“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.”

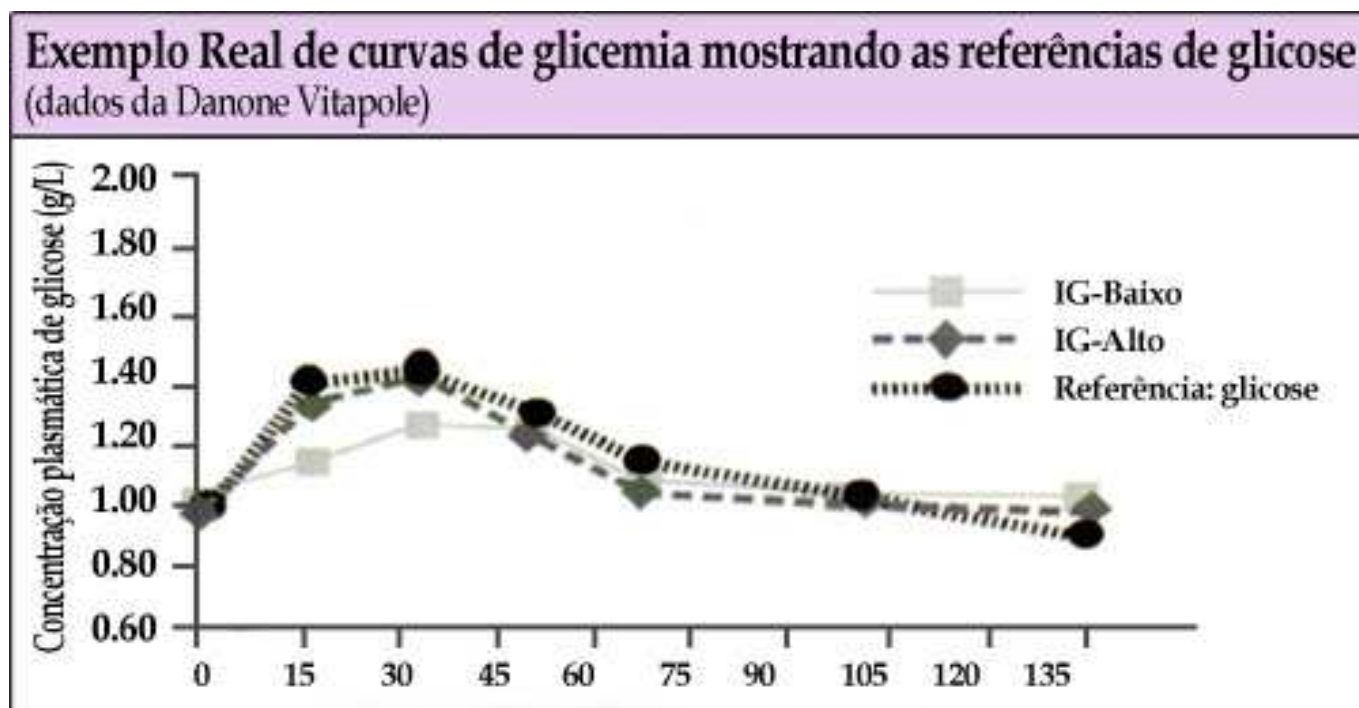
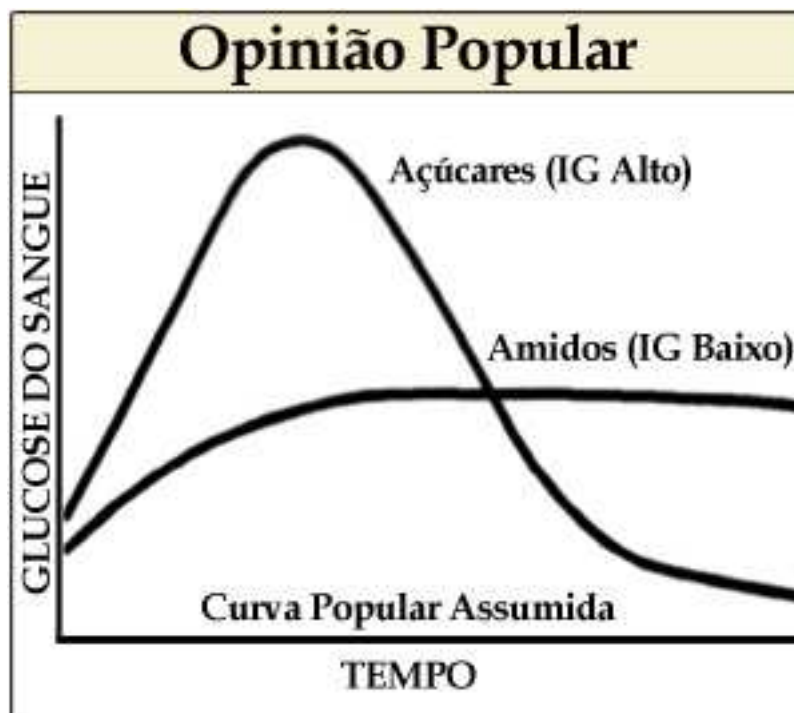
“Das 26.437 mortes totais por câncer em homens e mulheres, 848 (3.2%) foram estimadas como atribuíveis a ter um nível de glicose de jejum de 90 miligramas por décimo de litro.”

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 [18]. Muitas pessoas vão dizer também que se comermos um carboidrato simples como o açúcar, devemos combinar com proteínas e gorduras para evitar um aumento 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 ... ” [6]

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 [3]. 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 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” [24].

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 [1]. 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 abrangeu 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 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 [8]. 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 fosfolípidos, 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” [21].

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. 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 contêm 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! [4]

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” [23].

Resumo: Deve ser considerada a adição de Ômega 6 fundacional 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” [17].

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.

“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” [5].

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” [16].

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%.”

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.
- 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 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.
- Estes 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.

Referências Bibliográficas

- [1] American Medical Association Archives of Pathology, Vol. 66, October 1985
- [2] 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
- [3] 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.
- [4] Enig M. G., et. al. Isomeric trans fatty acids in the U.S. diet. J Am Coll Nutr. 1990 Oct;9(5):471-86.
- [5] 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.
- [6] 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.
- [7] 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
- [8] 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.
- [9] *www.ctv.ca*¹
- [10] *www.opposingviews.com*²
- [11] *www.reuters.com*³
- [12] *www.timesonline.co.uk*⁴
- [13] *www.warren-wilson.edu*⁵
- [14] *gordonresearch.com*⁶
- [15] *www.awkolaw.com*⁷

¹**Internet:** “<http://www.ctv.ca/>”.

²**Internet:** “<http://www.opposingviews.com/>”.

³**Internet:** “<http://www.reuters.com/>”.

⁴**Internet:** “<http://www.timesonline.co.uk/>”.

⁵**Internet:** “<http://www.warren-wilson.edu/>”.

⁶**Internet:** “<http://gordonresearch.com/>”.

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

- [16] 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.
- [17] 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.
- [18] Jones, J. M. "Contraindications and Challenges: A Look at the Glycemic Index", Wheat Foods Council (White Paper) 2005
- [19] 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)
- [20] 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
- [21] Sinclair H. M., Essential fatty acids in perspective. *Hum Nutr Clin Nutr*. 1984 Jul;38(4):245-60.
- [22] Sircus, M. "Survival Medicine - For the 21st Century" IMVA Publications.
- [23] 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.
- [24] Weinberg, R. A., *One Renegade Cell: How Cancer Begins*, Basic Books (New York), 1998, pp. 146