

“Há uma causa que faz explodir as substâncias inflamatórias que é raramente mencionada quando se fala de câncer: sentimentos persistentes de impotência, um desespero que não cede. Esse estado emocional é acompanhado de mudanças na secreção de doses elevadas de noradrenalina (o hormônio dito ‘do combate ou de fuga’) e de cortisol, o hormônio do estresse por excelência. Eles preparam o corpo para possibilidade de uma ferida e portanto estimulam imediatamente os fatores de inflamação¹ necessários à reparação dos tecidos. Estes últimos são também o adubo dos tumores cancerosos, quer sejam declarados, quer latentes.” [3]

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

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

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

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

A Ciência da Prevenção e Cura Natural do Câncer

7 - Balanço Orgânico do Corpo

Guia Científico de Cura Natural

Sumário

7	Balanço Orgânico do Corpo	101
7.1	Estresse, inflamação e câncer	101
7.2	Má nutrição, toxinas e estresse	103
7.2.1	Suplementar a saúde, e permanecer sob o limite!	104
7.3	Resumo	107

Capítulo 7

Balanço Orgânico do Corpo

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

7.1 Estresse, inflamação e câncer

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

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

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

Por outro lado:

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

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

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

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

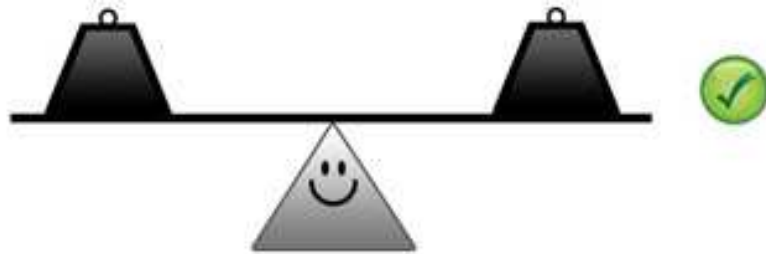
pessoa pode estar apenas naturalmente ansiosa levando-a a contrair a gripe com mais facilidade do que outras.

Muitos estudos têm demonstrado essas interações sistêmicas no organismo. Em um estudo de 2003, as pessoas com bom humor eram resistentes à doença, quando um esguicho de rinovírus foi colocada no nariz [1]. Outro estudo mostrou que as pessoas em um ambiente acadêmico tinham aumentado as ocorrências de complicações de saúde (como infecções do trato respiratório) durante o tempo de exames e provas. Este estudo mostrou que as pessoas sob estresse apresentaram menos respostas de células T do sistema imunológico [2].

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

7.2 Má nutrição, toxinas e estresse

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



7.2.1 Suplementar a saúde, e permanecer sob o limite!

Mas aqui está o exemplo geral do equilíbrio sistêmico:

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

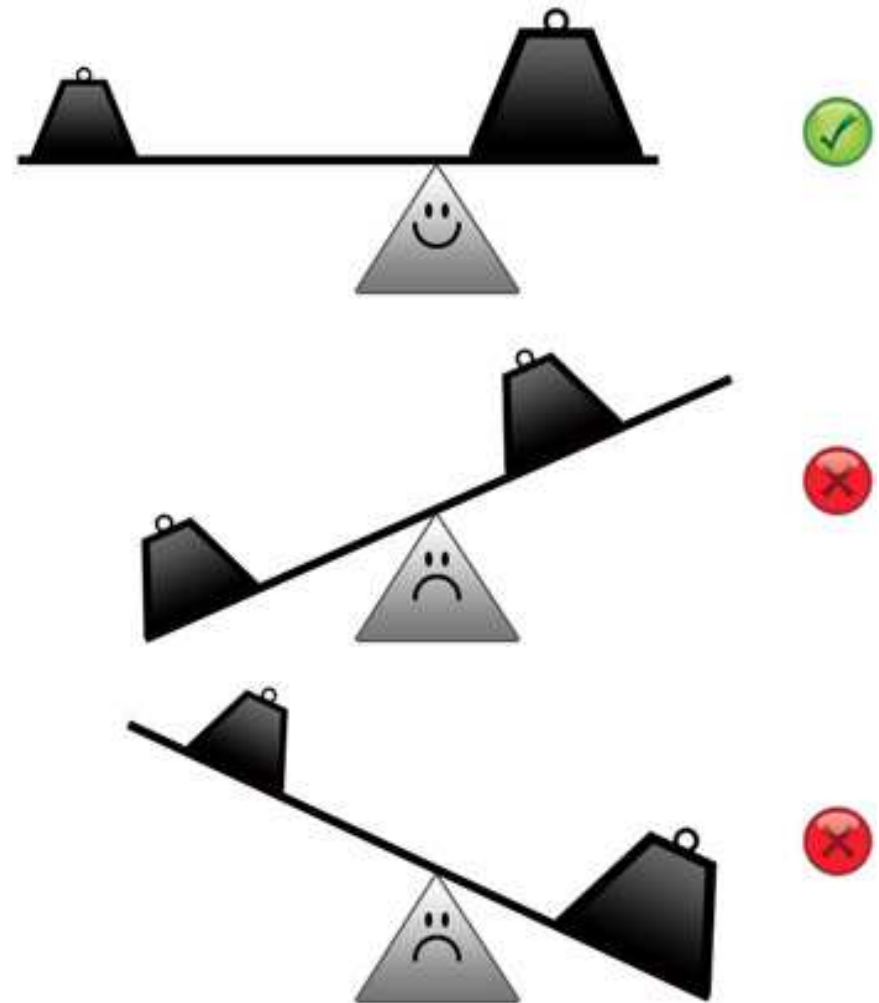
1. Permanecer sob o limite de resistência à doença.
2. Suplementar a saúde para aumentar a resistência à doença.
3. Fazer AS DUAS COISAS!

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

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

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

“Permanecer no limite”, pode incluir:



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

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

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

Suplementar a saúde, e permanecer sob o limite!

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

7.3 Resumo

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

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

Referências Bibliográficas

- [1] *www.personalityresearch.org*²
- [2] O'Leary, A. Stress, emotion, and human immune function. *Psychological Bulletin*, 108 (1990), pp. 363-382.
- [3] Servan-Schreiber, David. "Anticâncer - Prevenir e Vencer Usando Nossas Defesas Naturais".

²**Internet:** "<http://www.personalityresearch.org/>".