

9.6.2.1	Desengraxante natural	151
9.6.2.2	Limpador de vidro natural	152
9.6.2.3	Perfume natural	152
9.6.2.4	Limpador de banheiro natural	153
9.6.2.5	Desinfetante natural	153
9.6.3	Evitar produtos com plástico barato	154
9.6.4	Beber sempre água filtrada	155
9.6.5	Materiais tóxicos	157
9.7	Equilíbrio neste “mundo tóxico”	159
9.8	Resumo	160

A Ciência da Prevenção e Cura Natural do Câncer

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

Guia Científico de Cura Natural

Sumário

9	Reduzindo Inflamação e Oxidação	141
9.1	Conexão entre câncer e inflamação	142
9.1.1	Falta de oxigênio causa câncer	142
9.2	Alimentação e câncer	143
9.2.1	Açúcar, farinhas processadas e estresse oxidativo	143
9.2.2	Alergias alimentares e inflamação	143
9.2.3	Inflamação, doenças auto-imunes e medicina fun- cional	144
9.3	Cândida e infecções de fungos	145
9.3.1	As células do câncer fermentam como os fungos	146
9.4	Oxidação e radicais químicos livres	147
9.5	Mitocôndrias, toxinas e oxidação	148
9.5.1	Toxinas: mercúrio, poluição, cigarro, etc. → estresse oxidativo: “ferrugem orgânica”	149
9.6	Eliminando as fontes de toxinas	150
9.6.1	Evitar fazer exercícios em áreas poluídas	150
9.6.2	Usar produtos de limpeza não-tóxicos	150

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

9.2.3 Inflamação, doenças auto-imunes e medicina funcional

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

Capítulo 9

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

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

9.1 Conexão entre câncer e inflamação

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

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

O artigo prossegue dizendo:

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

9.1.1 Falta de oxigênio causa câncer

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

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

9.2 Alimentação e câncer

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

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

9.2.1 Açúcar, farinhas processadas e estresse oxidativo

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

9.2.2 Alergias alimentares e inflamação

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

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

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

9.5 Mitocôndrias, toxinas e oxidação

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

9.3 Cândida e infecções de fungos

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

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

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

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

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

9.3.1 As células do câncer fermentam como os fungos

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

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

9.4 Oxidação e radicais químicos livres

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

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

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

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

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

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

9.6.2.3 Perfume natural**Perfume Natural**

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

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

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

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

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

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

9.6 Eliminando as fontes de toxinas

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

9.6.1 Evitar fazer exercícios em áreas poluídas

1. Não se deve fazer exercícios em áreas de poluição elevada.

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

9.6.2 Usar produtos de limpeza não-tóxicos

2. Deve-se usar produtos de limpeza não-tóxicos em casa.

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

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

9.6.2.1 Desengraxante natural

Desengraxante Natural

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

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

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

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

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

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

9.6.2.4 Limpador de banheiro natural

Limpador de Banheiro Natural

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

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

9.6.2.5 Desinfetante natural

Desinfetante Natural

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

9.6.3 Evitar produtos com plástico barato

3. Deve-se evitar comprar produtos à base de plástico barato. Nós devemos desenvolver uma “sensibilidade” as coisas que podem ser tóxicas. Para isso é bom saber onde geralmente ocorrem produtos químicos tóxicos. Um dos lugares comuns é nos produtos feitos de plásticos baratos. Estes produtos são baratos por uma razão. O New York Times informou recentemente a descoberta de altos níveis de chumbo nos brinquedos de vinil de bebê [1]. Um estudo recente de intoxicação por chumbo também descobriu que alguns assentos de carro de segurança de crianças foram contaminados com altos níveis de chumbo. Esta é uma das toxinas mais poderosas do planeta, e as crianças são as mais vulneráveis. Outro exemplo recente disso foi a retirada de 12 milhões de copos de vidro especiais do McDonald’s, em Junho de 2010. Estes copos de vidro tinham desenhos coloridos pintados no exterior e foi encontrado níveis muito elevados de cádmio [2]. Estes são apenas alguns dos muitos exemplos de produtos químicos tóxicos em produtos comuns.

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

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

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

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

9.6.4 Beber sempre água filtrada

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

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

9.8 Resumo

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

9.6.5 Materiais tóxicos

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9.7 Equilíbrio neste “mundo tóxico”

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

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

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

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

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

Referências Bibliográficas

[1] *www.nytimes.com*²

[2] *www.chicagotribune.com*³

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

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