

“Em resumo, estimular nossas células imunológicas, lutar contra a inflamação (por meio da nutrição, do exercício físico e gestão emocional) e agir sobre a angiogênese frustra a proliferação cancerosa. Paralelamente às intervenções médicas, todos nós podemos, pois, estimular os recursos do próprio organismo. O “preço” a pagar é do levar uma vida mais consciente, mais equilibrada e mais bonita.”

David Servan-Schreiber

Patrocínio e Divulgação:



“A rádio da prestação de serviços”

Apoio:



Jornal da Cidade

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA
1ª Tiragem: 30.000 exemplares

COMO A ALIMENTAÇÃO PODE AJUDAR A PREVENIR E VENCER O CÂNCER



ADVERTÊNCIA

A presente cartilha não é um estudo científico, nem médico sobre o tratamento do câncer. Longe disso. Na verdade, trata-se do resultado da compilação de uma série de leituras sobre o tema.

Infelizmente, a grande maioria da população não tem o privilégio e a oportunidade de ter os melhores médicos, hospitais, remédios e procedimentos na luta contra a doença. Mais do que isso, ter a oportunidade de contar com a ajuda de especialistas em nutrição que podem orientar uma dieta saudável e de apoio na cura. Muitas pessoas, às vezes, não tem condições sequer de comprar os alimentos necessários para a subsistência digna da sua família.

Com essa cartilha podemos compartilhar valiosas informações nutricionais e sabemos que existem várias maneiras de ter acesso a tais alimentos, pelo menos aos mais comuns e conhecidos.

A idéia é apenas demonstrar que através de uma alimentação saudável, com a ingestão de alimentos corretos e que fazem bem para o funcionamento do organismo, seu corpo aumenta suas defesas naturais que podem contribuir para prevenir ou ajudar durante o tratamento do câncer, de forma complementar.

É importante deixar claro que não se deve substituir ou suspender qualquer tratamento médico prescrito ou em andamento.

Todas as informações contidas nesta cartilha, quando não foram expressamente citadas as outras fontes, foram extraídas do livro **Anticâncer – Prevenir e vencer usando nossas defesas naturais**. Ed. Fontanar, de autoria de David Servan-Schreiber.

“Que teu alimento seja teu remédio, que teu remédio seja teu alimento.”

Hipócrates (460 AC - 370 AC),
o Pai da Medicina

“Todos temos um câncer dormindo em nós. Como todo organismo vivo, nosso corpo fabrica células defeituosas permanentemente. Mas nosso corpo é também equipado com múltiplos mecanismos que permitem detectá-las e contê-las.”

David Servan-Schreiber

IMPORTANTE SABER

■ Câncer é uma doença sistêmica

“O crescimento de uma célula cancerosa em um lugar específico é, na realidade, apenas uma fase no desenvolvimento da doença real chamada ‘câncer’. (...) O tumor canceroso não é sequer a parte mais importante da doença, é apenas a mais aparente, e foi até o presente momento, o único fator visível e palpável da biopatia do câncer. (...) Se o elemento crítico é a doença sistêmica e não o tumor local, daí se segue logicamente que o tratamento do câncer deve ter um caráter geral; ele não pode mais se restringir ao pequeno ponto no corpo em que, subitamente, surge um tumor.”¹

■ Angiogênese

A angiogênese é um processo fisiológico que envolve o crescimento de novos vasos sanguíneos a partir de vasos pré-existentes. Como em todas as células do corpo, as células cancerosas dependem dos nutrientes trazidos por tais vasos para sua sobrevivência. Como tais tumores se desenvolvem em grande velocidade, novos vasos precisam ser fabricados. Esse fenômeno chama-se angiogênese. Cortando os nutrientes que alimentam os tumores e impedindo a criação de novos vasos sanguíneos, é possível conseguir até mesmo a regressão do câncer ou ao menos impedir sua progressão. Na ausência de medicamentos, deve-se procurar associar ao tratamento tradicional, a) intervenções naturais com práticas nutricionais antiangiogêneses e; b) reduzir a inflamação que é causa direta do crescimento de novos vasos.

■ Apoptose

Apoptose, conhecida como “morte celular programada”, é um tipo de “auto-destruição celular” que ocorre de forma ordenada e demanda energia para a sua execução. É o suicídio das células que deve ser perseguido em relação ao câncer.

¹ Reich, Wilhem. *A Biopatia do Câncer*. São Paulo, Martins Fontes, 2009, p. 218

■ As fraquezas do câncer

Como se sabe, tomado pelo câncer nosso organismo vive uma guerra total entre as células cancerosas e as células normais e nosso sistema imunológico que tenta expulsá-las. Para nosso organismo fazer com que as células cancerosas percam sua força é necessário que:

- O sistema imunológico se mobilize; reforçar os glóbulos brancos é também o que impede o crescimento de tumores.
- O corpo se recuse a produzir a inflamação sem a qual elas não podem nem crescer, nem invadir novos territórios.
- Os vasos sanguíneos se recusem a se multiplicar e a assegurar o abastecimento indispensável à sua progressão.



OS ALIMENTOS ANTICÂNCER

■ Chá verde

“Rico em polifenóis como as catequinas, particularmente a epigalocatequina-3-galato (EGCG), que reduz o crescimento de novos vasos necessários ao crescimento dos tumores e das metástases. É também um poderoso antioxidante, desintoxicador (ativa as enzimas do fígado que eliminam as toxinas do organismo) e um facilitador da morte das células por apoptose. Em laboratório, ele aumenta os efeitos da radioterapia sobre as células cancerosas.”²

■ Azeitonas e azeite de oliva

Contém altas concentrações de antioxidantes fenólicos, tais como o acteosideo, o hidroxitarosol, o tirosol e os ácidos fenilpropionicos, cujo efeito direto de tais moléculas é limitar o desenvolvimento inicial do câncer. Azeite tipo extra-virgem também contém secoiridoides e liganas, que são antioxidantes relacionados com a diminuição da velocidade da progressão do câncer.

■ Cúrcuma ou açafrão³

Um estudo feito por pesquisadores do Centro de Pesquisa do Câncer de Cork, na Irlanda, e divulgado na revista British Journal of Cancer, descobriu que a cúrcuma pode ajudar a destruir células cancerígenas na garganta em até 24 horas após a ingestão do tempero. Segundo os pesquisadores, a cúrcuma funciona como alternativa no tratamento do câncer no esôfago.

A cúrcuma é o pigmento amarelo extraído de uma flor chamada açafrão e combina muito com peixes, arroz, massas e frango.

² Schreiber, David. Ob. Cit., p. 163

³ Fonte: <http://minhvida.uol.com.br/alimentacaogalerias/15460-sete-temperos-naturais-que-voce-precisa-experimentar/2#conteudoTxt>

“O tempero possui efeito anti-inflamatório e antioxidante, ajudando a fortalecer a imunidade e prevenir o envelhecimento”, afirma a nutricionista Juliana de Oliveira, da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). “No entanto, se consumida em altas doses ela pode irritar o estômago, principalmente em gestantes”.

Misturar com pimenta do reino e azeite. A pimenta do reino multiplica por 2.000 a absorção do cúrcuma pelo organismo.

■ Gengibre

A raiz de gengibre é um poderoso anti-inflamatório e antioxidante contra certas células cancerosas. Contribui para a redução de formação de vasos sanguíneos e, em infusão, ajuda a reduzir os efeitos de náuseas da quimioterapia ou da radioterapia.

■ Legumes crucíferos

As couves de Bruxelas, chinesa, brócolis, couve flor etc. contêm sulforafone e índole-3carbinol (I3C) que são poderosas moléculas anticâncer.

■ Legumes e frutas ricos em caroteno

Cenoura, inhame, batata-doce, diferentes tipos de abóbora e abobrinha, tomate, caqui, damasco, beterraba e todos os legumes e frutas de cores vivas (laranja, vermelha, amarela, verde) possuem vitamina A e licopeno, que têm capacidade comprovada de inibir a progressão de células cancerosas. Esses alimentos estimulam a multiplicação das células do sistema imunológico e aumentam sua capacidade de atacar as células tumorais.

■ Alho, cebola, alho-poró e cebolinha (Aliáceos)

Induzem a apoptose das células do câncer de colón, de mama, de pulmão, de próstata e da leucemia. Além disso todos os legumes dessa família ajudam a controlar a taxa de açúcar do sangue, o que reduz a secreção de insulina e do IGF (Índice de Fator Glicêmico) e, portanto, o crescimento das células cancerosas.

As moléculas ativas do alho são liberadas no esmagamento dos dentes e são bem mais absorvidas se forem diluídas em um pouco de azeite de oliva.

■ Tomate e molho de tomate

O tomate contém uma série de nutrientes anticâncer cuja ação combinada é mais eficiente do que a do licopeno sozinho. É preciso que os tomates sejam cozidos para liberar esses nutrientes, sendo que sua absorção melhora com o azeite de oliva.

■ Soja

As isoflavonas da soja (como a genisteína, a daidzeína e a gliciteína) bloqueiam a estimulação das células cancerosas pelos hormônios sexuais e agem bloqueando a angiogênese.

■ Frutas vermelhas

Morango, framboesa, mirtilo, amora e airela contêm ácido elágico e múltiplos polifenóis. Eles estimulam os mecanismos de eliminação dos cancerígenos e inibem a angiogênese. As antocianidinas e proantocianidinas facilitam a apoptose das células cancerosas.

■ Frutas cítricas

Laranja, tangerina e limão contêm flavonóides anti-inflamatórios e estimulam a desintoxicação dos cancerígenos pelo fígado.

■ Ameixas, pêssegos e nectarinas

Possuem tantos agentes anticâncer quanto as frutas vermelhas.



■ Ervas e condimentos

Alecrim, tomilho, orégano, manjeriço e hortelã são ervas muito ricas em óleos essenciais da família dos terpenos e aumentam a apoptose das células cancerosas e reduzem sua proliferação, bloqueando as enzimas necessárias à invasão dos tecidos vizinhos. A salsa e o aipo contêm epigenina, que é anti-inflamatória, promove a apoptose e bloqueia a angiogênese.

■ Suco de romã

O suco de romã é utilizado na medicina persa há milênios. Possui propriedade anti-inflamatória e antioxidante e é capaz de reduzir o crescimento do câncer de próstata, inclusive nas suas formas mais agressivas.

■ O chocolate amargo

O chocolate amargo (com mais de 70% de cacau) contém numerosos antioxidantes, proantocianidinas e muito polifenóis (um pedaço de chocolate contém duas vezes mais destas substâncias do que um copo de vinho tinto e quase a mesma quantidade do que uma xícara de chá verde em infusão). Essas moléculas retardam o crescimento das células cancerosas e limitam a angiogênese. Seu índice glicêmico é moderado e o consumo também deve ser. A mistura com leite anula os efeitos das moléculas contidas no cacau.

■ Vinho tinto

O vinho tinto contém polifenóis, dentre os quais o famoso resveratrol, que age sobre os genes conhecidos por proteger as células saudáveis de envelhecimento e tem também a ação do NF-kappaB. O ideal é consumir no máximo um copo por dia.



■ A vitamina D

A vitamina D é fabricada pela pele durante a exposição ao sol. Sabe-se hoje em dia que um aporte suficiente de vitamina D reduz consideravelmente o risco de desenvolver diversos cânceres diferentes. Os alimentos que contêm vitamina D são: **óleo de fígado de bacalhau** (1460 UI em uma colher de sopa); **salmão** (360 UI por 100 gramas); **cavala** (345 UI por 100 gramas); **sardinha** (270 UI por 100 gramas); e **enguia** (200 UI por 100 gramas). Cuidado com a superexposição ao sol por causa do câncer de pele e há possíveis riscos em relação aos rins devido ao cálcio excessivo na urina e a hipercalcemia. Nesse caso consulte um médico antes.

■ Ômega-3

Os Ômega-3 de longa cadeia presentes nos **peixes** gordos reduzem a inflamação. Em cultura retardam o crescimento das células cancerosas de um amplo leque de tumores. Agem também reduzindo a disseminação de tumores sob forma de metástases. **Numerosos estudos em seres humanos mostram que o risco de diversos cânceres é consideravelmente reduzido em pessoas que comem peixe duas vezes por semana.**

As **sementes de linhaça** são ricas em Ômega-3 vegetais e em lignanas. Esses fitoestrógenos reduzem a atividade nefasta dos hormônios sobre o crescimento do câncer.

■ Bicarbonato de sódio

Ou hidrogenocarbonato de sódio, é composto de fórmula NaHCO_3 , é um sólido cristalino de cor branca, solúvel em água, com um sabor ligeiramente alcalino. **Usa-se como antiácido**, para tratar a acidez do estômago porque ele tem o poder de neutralizar os excessos do ácido clorídrico do suco gástrico⁴. Ou seja, ajuda a reduzir a acidez e a aumentar a alcalinidade⁵. Tome uma colher de café dissolvida em água 01 vez ao dia.

⁴ Fonte: http://pt.wikipedia.org/wiki/Bicarbonato_de_s%C3%B3dio

⁵ Leia também: a) [Bicarbonato de sódio funciona contra o câncer](http://scienceblogs.com.br/mam/2009/07/bicarbonato_de_sodio_funciona/) - http://scienceblogs.com.br/mam/2009/07/bicarbonato_de_sodio_funciona/ acesso 21/09/2012

Autores Rafael Soares - Gabriel Cunha.

b) <http://www1.folha.uol.com.br/folha/ciencia/ult306u581633.shtml>

OS ALIMENTOS QUE AUMENTAM O SISTEMA IMUNOLÓGICO⁶

■ Alho

Fonte de alicina, possui ação antioxidante. Promove o aumento da proliferação dos linfócitos T, que destroem organismos estranhos e células infectadas, além de aumentar a ativação das células natural killer, importantes na ação contra infecções e tumores.

■ Acerola

Rica em vitamina C, protege o organismo de gripes e resfriados por atuar diretamente na restituição dos leucócitos. Aumenta a resistência a infecções e possui ação antioxidante, importante no combate aos radicais livres.

■ Cogumelo Shitake

Possui lentinan que aumenta a produção e a atividade dos glóbulos brancos (importantes células de defesa).

■ Geléia real

Estimula a imunidade e combate infecções causadas por vírus e bactérias.

■ Gengibre

Rico em vitaminas C e B6, que ajudam na defesa do organismo, é imunoestimulante. Reduz inflamações e dores.

■ Oleaginosas

Fontes de vitamina E, estimulam a produção de linfócitos B, que são responsáveis pelo aumento dos anticorpos e destroem bactérias.

- **Azeite de oliva, óleo de canola, arroz, de coco, de babaçu, de palma e de gergelim**
- **Frutas oleaginosas: castanhas, nozes, amêndoas**

■ Óleo de côco

Rico em ácido láurico e caprílico apresenta efeito imunomodulador, antiviral e antibacteriano.

■ Probióticos

Equilibram a flora intestinal evitando o crescimento de micro-organismos patogênicos, que causam doenças e fortalecem o sistema imunológico.

■ Própolis

Possui ação anestésica, anti-inflamatória e antibiótica, por isso auxilia na prevenção e tratamento de doenças respiratórias.



⁶ Fonte: Revista da rede Mundo Verde, Ano 04, Edição nº 10, 2012, p. 09.

OS ALIMENTOS QUE PREJUDICAM SEU ORGANISMO

■ Açúcar branco e Farinha de trigo branca

São alimentos com elevados índices glicêmicos, ou seja, 'açúcar no sangue'. O açúcar alimenta os tumores através da angiogênese. O metabolismo dos tumores é amplamente dependente de seu consumo de glicose (a forma tomada pelo açúcar no corpo, uma vez digerido). Elimine-os de sua dieta ou, ao menos, substitua por mel ou agave e farinha de trigo integral.

“Quando ingerimos açúcar ou farinhas brancas, que fazem subir rapidamente a taxa de glicose no sangue, nosso corpo libera imediatamente uma dose de insulina para permitir que a glicose penetre nas células. A secreção da insulina é acompanhada da liberação de uma outra molécula chamada IGF, cuja característica é estimular o crescimento das células. Em suma, o açúcar nutre e faz os tecidos crescerem rapidamente.”⁷



■ Refrigerantes⁸

Contém elevados índices de sódio, que é prejudicial à saúde, e possuem uma taxa de alcalinidade – pH de 2,5. Para se ter uma idéia o sangue possui um pH entre 7,35 a 7,45. Para cada copo de refrigerante ingerido, o corpo precisa de 32 copos de água mineral para anular os efeitos do refrigerante. O corpo de um adulto tem em média 60% de água, por isso a importância de ingerir bastante água e de boa qualidade. A água é o terreno fértil dentro do nosso organismo, onde as células vivem. O recomendável é que a água mineral tenha um pH acima do pH do sangue, mantendo assim seu corpo o mais alcalinizado possível. Câncer não se desenvolve em ambiente alcalino, somente em ambiente ácido.

■ Ômega 6

Óleo de soja, de girassol e de milho, margarinas (são mais perigosas que a manteiga) e gorduras hidrogenadas (*trans*)

CIGARRO – PRIMEIRA CAUSA DO CÂNCER

“Temos de reconhecer que as causas do câncer são muito variáveis, assim como os tipos existentes de câncer. Uma coisa é certa e absolutamente verdadeira, em qualquer parte do mundo: o tabaco, sob todas as formas de utilização, é, de longe, a primeira causa e é a origem de 30% dos casos de câncer nos países industrializados. (...) Sendo assim, a primeira regra que vamos enunciar para a nossa verdadeira dieta anticâncer é NÃO FUMAR.”⁹

⁸ Fonte: <http://www.youtube.com/watch?v=n1QmhN2mKMo&feature=related> – Vídeo da Palestra com o medico nutrólogo Lair Ribeiro – O poder fisiológico da água.

⁹ Khayat, David. A Verdadeira Dieta Anticâncer. São Paulo, Texto Editores, 2012, p. 20.

⁷ Schreiber, David. Ob. cit., p. 86.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

- Toda pessoa tem células potencialmente cancerosas no organismo. Estas células não aparecem nos exames normais antes de terem se multiplicado em milhões. Quando os médicos dizem aos doentes que não há mais células cancerosas em seus corpos após um tratamento, isto significa apenas que os testes não são capazes de detectar as células cancerosas, porque elas não atingiram a concentração detectável.
- Quando o sistema imunológico de uma pessoa é saudável, as células cancerosas têm mais dificuldades de se multiplicarem para formar tumores.
- Para vencer as deficiências nutricionais, é fundamental mudar hábitos alimentares para resgatar a sanidade e força do sistema imunológico.
- A quimioterapia destrói as células cancerosas que crescem rapidamente, mas também pode destruir células saudáveis como da medula óssea, do trato gastrointestinal etc. e pode causar danos (temporários ou não) em órgãos como fígado, rins, coração, pulmões etc.
- A radiação ao destruir as células cancerosas também pode “queimar, ferir e danificar” as células saudáveis dos tecidos, órgãos e sistemas ao redor da área irradiada.
- O tratamento inicial com quimioterapia e radiação, frequentemente reduz o tamanho do tumor. Contudo, o prolongado uso da quimioterapia e da radiação vai aumentando a fragilidade do sistema imunológico. Quando o corpo tem muita carga tóxica proveniente da radiação e da quimioterapia e o sistema imunológico está comprometido, a pessoa pode sucumbir a vários tipos de infecções e complicações.
- Uma maneira eficaz de contribuir no combate ao câncer é matar de fome as células cancerosas, não as alimentando com os alimentos que elas necessitam para se multiplicarem. Ou seja, mesmo que o seu tratamento envolva quimio e radioterapias, cuidar das deficiências nutricionais é fundamental.

- A proteína da carne e laticínios é difícil de digerir e requer muita acidez e enzimas digestivas.
- **As células cancerosas não podem prosperar num ambiente alcalino e oxigenado. Ingerir alimentos alcalinizantes como os de origem vegetal e exercitar-se todo dia, com exercícios respiratórios ajuda a obter mais oxigênio para atingir o nível das células. Assim, alimentação vegetariana e Oxigênio terapia são excelentes ferramentas para destruir células cancerígenas.**

AS CÉLULAS CANCEROSAS SE ALIMENTAM DE:

- **Açúcar é um alimentador do câncer.** Ao cortar o açúcar, corta-se um importante abastecimento alimentar para as células cancerosas. Os melhores substitutos naturais seriam o mel ou o melado, mas apenas em quantidades muito pequenas. A opção ideal é aumentar o consumo de frutas frescas, maduras e cruas.
- O sal tem muito cloro (na forma de cloreto), um potencializador da acidez metabólica. Reduza seu consumo e **opte pelo sal marinho.**
- O leite animal (e seus derivados) faz com que o organismo se torne ácido e produza mucos, especialmente no trato gastrointestinal. O câncer se alimenta de muco. Ao cortar o leite e substituí-lo por leite de sementes germinadas, batido com frutas e ervas frescas, sem açúcar, as células cancerosas irão morrer de fome.
- Células cancerosas prosperam num ambiente ácido. A dieta à base de carne é ácida. As carnes também contêm antibióticos, hormônios do crescimento e parasitas, que são todos nocivos, em especial para pessoas com câncer.
- Uma dieta feita de 80% de legumes frescos e sumos, grãos, sementes, nozes e frutas ajuda a manter o organismo em um ambiente alcalinizado.
- Evite café, chá e chocolate, que têm alta concentração de cafeína. Chá verde é uma alternativa melhor e tem a propriedade de combater o câncer.
- Beber água purificada ou filtrada, idealmente acidificada com gotas de limão (que irá rapidamente purificar a água e alcalinizar o organismo logo após ingerida) para evitar toxinas e metais pesados da água.