

DRA. ODILE FERNÁNDEZ MARTÍNEZ

Minha vida
ANTICÂNCER

DICAS DE ALIMENTAÇÃO E HÁBITOS SAUDÁVEIS
PARA PREVENIR E TRATAR A DOENÇA



SEXTANTE

Para Nacho e Iker

“Quando a alimentação é ruim, a medicina não funciona.
Quando a alimentação é boa, a medicina não é necessária.”

(Provérbio aiurvédico)

SUMÁRIO

Você tem câncer	15
------------------------------	----

PARTE I. CÂNCER. DO QUE ESTAMOS FALANDO?

A biologia do câncer. O que é câncer e qual a sua causa?	23
Os estágios do câncer.....	24
Câncer: um delinquente que pode ser reinserido na sociedade.....	26
Que ambiente favorece o surgimento do câncer?.....	27
A essência do câncer	29
O sistema imunológico: nosso maior aliado.....	29
A inflamação favorece o surgimento de câncer.....	37
Estresse oxidativo e câncer.....	44
Angiogênese e câncer.....	46
O açúcar nutre o câncer.....	48
A acidose extracelular e a hipóxia favorecem as metástases.....	52
O câncer em números	55
Morte por câncer.....	55
Por que o câncer surge? Genética e fatores ambientais	59
Genética e câncer. Qual é o papel dos genes?.....	60
A epidemia do século XXI.....	61
Álcool e câncer.....	63
Tabaco e câncer.....	64
Alimentação e câncer.....	64
Obesidade e câncer.....	70
Jejum, restrição calórica e câncer.....	72

Exercício físico e câncer	73
Infecções e câncer	75
O ambiente pró-câncer. Os agentes cancerígenos ambientais.....	76
As substâncias tóxicas ambientais.....	80
Mecanismos de defesa contra as substâncias cancerígenas.....	106

PARTE II. A CASA ANTICÂNCER

Ingredientes não recomendáveis em cosméticos	111
Ingredientes não recomendáveis em produtos de limpeza e para a casa	116
Uma casa livre de substâncias tóxicas.....	119

PARTE III. A ALIMENTAÇÃO ANTICÂNCER

Falando de nutrientes e câncer	131
Proteínas e câncer	131
Carboidratos e câncer	146
Gorduras ou lipídios e câncer	157
Vitaminas	167
Minerais.....	181
Água e câncer. É seguro beber água da torneira?.....	185
Fitoquímicos e câncer: a quimioterapia nos alimentos.....	194
Alimentos que NUNCA devemos comer!	207
Por que não comer carne e leite?.....	207
E o leite? É bom?	209
E quanto aos peixes?	213
Alimentos vegetais x alimentos animais	214
Por que não comer sal?	215

Por que não comer glúten?	215
Por que não comer açúcar?.....	218
Os alimentos anticâncer	219
A cebola faz o câncer chorar.....	219
Alho: o “cura-tudo”.....	221
As crucíferas repelem o câncer	223
Algas: a quimioterapia do mar	226
Os cogumelos convidam o corpo a eliminar o câncer	234
Tomate: coloque molho no câncer.....	238
Melão e melancia: os reis do verão combatem o câncer	241
Os grãos dos cereais integrais mantêm o câncer longe.....	241
As leguminosas são úteis contra o câncer.....	244
A linhaça tece uma rede contra o câncer	254
O gergelim afugenta o câncer	258
As oleaginosas “secam” o câncer: nozes, castanhas-do-pará, amêndoas, avelãs e castanhas de caju.....	259
Azeite de oliva e azeitonas: dois alimentos que combatem o câncer.....	263
Cúrcuma: o ouro em pó no combate ao câncer	266
Gengibre: a raiz que acaba com o câncer.....	270
Ervas aromáticas: os aromas mantêm o câncer longe.....	271
Leite materno: o alimento perfeito que mata as células cancerosas ...	274
Probióticos: bactérias benéficas que mantêm o câncer longe.....	282
Chá-verde: a infusão que encara o câncer de frente.....	288
Vinho tinto, uva preta, resveratrol e câncer	291
Cherimólia: uma fruta verde contra o câncer	295
A romã e suas sementes combatem o câncer.....	295
As frutas cítricas azedam a vida do câncer	297
Maçã: um veneno para a Branca de Neve e para o câncer	298
As frutas vermelhas apagam o colorido do câncer.....	299
Ameixa, pêssego e nectarina: os caroços fustigam o câncer	300
O chocolate amargo e o cacau não deixam nada doce a vida do câncer	300
Germinados: brotos cheios de vida.....	301
Outros alimentos anticâncer	304

A sinergia dos alimentos	305
Alimentos anticâncer para consumo regular e recomendações para uma vida anticâncer.....	307
Escolha frutas e verduras da estação	311
A comida já não é mais a mesma. Alimentos orgânicos e alimentos convencionais	312
Os transgênicos são seguros?.....	314
Alimentos orgânicos ou alimentos convencionais?.....	315
Como cozinhar os alimentos anticâncer?	318
Métodos anticâncer para consumir os alimentos	320
1. <i>Alimentos crus</i>	320
2. <i>Alimentos cozidos no vapor</i>	323
3. <i>Cozimento na água: ferver os alimentos</i>	324
Métodos inadequados e potencialmente cancerígenos para o preparo de alimentos.....	327
1. <i>Panela de pressão</i>	327
2. <i>Assar em alta temperatura</i>	327
3. <i>Fritar</i>	327
4. <i>Churrascos e grelhados</i>	328
5. <i>Cozinhar no micro-ondas</i>	329
6. <i>Defumar</i>	329
Onde cozinhar os alimentos anticâncer?	331
Utensílios recomendáveis	331
Utensílios não recomendáveis.....	333
Quando cozinhar os alimentos anticâncer?.....	335
Existe uma alimentação anticâncer ideal?	336
A dieta de Okinawa.....	337
A dieta mediterrânea	340
Regimes alimentares anticâncer	343
A terapia Gerson	343

Macrobiótica e câncer.....	347
Creme Budwig.....	350
Dieta paleolítica	354
O que todos esses métodos têm em comum?.....	357
Qual foi a minha alimentação antes, durante e depois do câncer?.....	358

PARTE IV. TRATAMENTO NATURAL DO CÂNCER

As terapias naturais e o câncer.....	365
Moxabustão e acupuntura: duas técnicas efetivas para tratar o câncer.....	368
Reiki, terapias energéticas e seu efeito curativo	377
Técnicas de massagem e câncer	382
Plantas medicinais e seu uso contra o câncer.....	385
As emoções e o câncer: cura e doença	391
O medo da recidiva	409

PARTE V. O PENÚLTIMO MILAGRE

Milagres acontecem	413
Glossário.....	419
Bibliografia recomendada	421
Agradecimentos	422

VOCÊ TEM CÂNCER

Meu nome é Odile. Eu tinha 32 anos e era médica, casada, mãe de um menino de 3 anos e filha de pais amorosos. Tinha um emprego fixo e não enfrentava problemas financeiros. Tudo parecia estar em ordem e, aparentemente, eu era feliz. Então algo aconteceu e transformou a minha vida, e é isso que quero compartilhar com você.

No início do verão de 2010 comecei a me sentir cansada, irritada e um pouco deprimida sem nenhum motivo. Percebi que alguma coisa no meu corpo não estava funcionando bem. Talvez por causa dos meus conhecimentos médicos tive o pressentimento de que estava com câncer. Não sabia se era ginecológico ou digestivo, mas sentia que havia algo anormal crescendo dentro de mim. Com a chegada do outono, descobri o motivo da minha inquietação: consegui palpar um tumor no meu abdome.

Esse tipo de diagnóstico é incomum, pois as pessoas não costumam sentir que têm um câncer nem conseguem palpá-lo. Mas quem é médico e atende muita gente desenvolve o tal “olho clínico”, que é bastante útil para fazer diagnósticos e, às vezes, nos permite saber o que está acontecendo simplesmente ao olhar para o rosto do paciente. Na Antiguidade, os médicos desenvolviam a capacidade de antever a doença sem a realização de exames, já que não dispunham deles.

O trabalho desses profissionais agora é bem mais fácil, graças a exames de imagem, como tomografia computadorizada (TC), ressonância magnética, ultrassonografia e mamografia, entre outros. No passado, porém, o que se tinha eram as mãos, os olhos, os ouvidos e quase nada mais. O médico precisava saber observar para poder fazer um diagnóstico correto. Hoje, embora não aprimoremos tanto esse sentido da observação, ainda conservamos um pouco desse olho clínico.

Depois de palpar a massa abdominal, procurei meus colegas em busca do diagnóstico definitivo. A princípio as imagens mostraram um tumor grande benigno no ovário, mas alguns dias depois a intervenção cirúrgica constataria que era um câncer. Após poucas semanas, surgiram metástases

no pulmão, no sacro e na vagina. O prognóstico não era animador e, segundo as estatísticas, a minha probabilidade de sobreviver era baixa.

Minha vida foi totalmente abalada em apenas um mês. Senti a morte se aproximar e a necessidade de me despedir. Senti também que tinha falhado com meu filho. Nunca me vi tão amedrontada. Estávamos em novembro e pensei que morreria antes do Natal – não veria sequer meu filho abrir os presentes. Pedi a meus pais, minha irmã e meu marido que cuidassem dele e que falassem com ele sobre mim. Preparei um vídeo de despedida e um álbum de fotos para que ele se lembrasse dos bons momentos que vivemos juntos e de quanto foi amado por sua mãe.

Realmente tive a sensação de que o fim estava próximo. Não conseguia parar de chorar e me sentia muito deprimida e angustiada. Perdi as esperanças e afundei em um estado de profunda autopiedade. Conversei com os oncologistas e pedi que fossem sinceros comigo, pois não queria sofrer. Disse a eles que preferia não fazer quimioterapia e morrer tranquila, caso acreditassem que o câncer não era sensível a esse tipo de intervenção. Se o fim fosse inevitável, não queria prolongar minha agonia. Eles me incentivaram a ir em frente, afirmando que já tinham visto casos mais graves serem resolvidos, mas prometeram me informar se percebessem que o tratamento não estava funcionando, para que eu pudesse decidir se iria abandoná-lo.

De repente, algo mudou dentro de mim. Parei de chorar e renasci, como uma fênix, das minhas próprias cinzas. Senti que não iria morrer, não queria nem poderia morrer. Ainda tinha muito a fazer, queria ver meu filho crescer e conhecer meus netos. Para cada pessoa, a doença tem um significado pessoal e diferente; cada um a aceita e a vive de forma diferente. Esse foi o meu processo.

O que me fez mudar de ideia e substituir meus sentimentos de desesperança por um desejo irrefreável de viver? Ainda não sei. Eu simplesmente queria evitar minha morte e comecei a me agarrar a tudo que podia me motivar a viver. Decidi enfrentar a doença de forma positiva e confiar que meu corpo e a medicina iriam me curar.

Depois da difícil notícia e de escutar algumas vezes a palavra CÂNCER, tive que digeri-la e aceitá-la. Quando admiti que estava com uma doença muito grave e que poderia sucumbir a ela, ressurgi. Já havia me entregado à ideia de morrer, mas algo emergiu em mim e fui inundada por uma onda de energia e otimismo; resolvi que iria me empenhar completamente em me curar. Eu sabia que poderia perder a batalha, mas lutaria pela cura com

todas as forças. Faria tudo o que fosse possível, da minha parte, e confiaria no tratamento proposto para eliminar a doença.

A primeira sessão de quimioterapia foi em 17 de novembro de 2010 e com ela iniciei mudanças na alimentação, comecei a fazer exercícios físicos, experimentei algumas terapias alternativas que me ajudaram a acalmar a mente. Passei a meditar e a participar de forma ativa do curso da doença. Fui sentindo que as metástases que eram palpáveis diminuía e desapareceram em poucas semanas. Parece incrível, pois foram apenas algumas semanas. Não estou mentindo. As pessoas que viram e palpam essas metástases observaram esse processo. Sei que há poucos casos como o meu e não quero que você pense que, se fizer tudo o que eu fiz, terá a cura garantida. Mas acredito que, se você se alimentar bem, fizer exercícios e mantiver a mente em paz, lidará muito melhor com a doença e os tratamentos serão mais efetivos do que se ficar sentado no sofá esperando para ver o que acontece.

Desde que comecei a quimioterapia, todas as vezes que ia ao hospital eu dizia ao oncologista que já estava curada. Meu otimismo era tão grande que eu me imaginava assim. Diante da minha insistência, o especialista concordou em fazer uma tomografia computadorizada. Em janeiro de 2011, a PET-TC (tomografia por emissão de pósitrons) mostrou que as metástases haviam desaparecido – o câncer tinha sumido da minha vida. Da mesma forma que pressenti que estava doente, também pressenti que estava curada. Foi maravilhoso. Segundo o oncologista, um milagre.

Qual foi a minha receita para combater o câncer? É isso que pretendo contar neste livro. Vou compartilhar tanto as escolhas alimentares quanto as técnicas que me ajudaram a recuperar a saúde, apesar de sofrer de um câncer de ovário em estágio avançado. Vou contar para você qual foi a prescrição que receitei a mim mesma para obter a cura: foi basicamente comida nutritiva, amor e paz interior.

O final dessa doença nem sempre é feliz, e todas as vezes que a enfrentarmos a sombra da morte estará na nossa mente. Mas é preciso tentar mantê-la afastada e desfrutar de cada momento oferecido por esta vida maravilhosa. Viver o aqui e agora sem pensar no amanhã, pois o amanhã é sempre incerto, com ou sem câncer. Nesta vida, a única certeza que temos é a de que vamos morrer. A diferença básica de uma pessoa com câncer para o restante da população é que ela tem mais consciência de que a morte pode acontecer em um futuro próximo. No entanto, uma pessoa saudável pode ser atropelada a qualquer momento e morrer. Não sabemos quando

chegará a nossa hora de deixar esta vida, por isso devemos aproveitar cada instante, saborear cada minuto, viver de forma plena e consciente.

Gosto muito desta frase de Sócrates: “Existe apenas um bem, o saber; e apenas um mal, a ignorância.” Quero que, ao terminar esta leitura, você saiba o que é o câncer, por que ele ocorre e o que pode fazer para preveni-lo e se curar dele. Com essas informações, poderá tomar decisões abalizadas sobre o seu estilo de vida.

No hospital, a maioria dos pacientes pergunta aos médicos e às enfermeiras se pode fazer alguma coisa por si mesmo para combater a doença e o que pode comer. A resposta mais comum é: “Não faça nada e coma tudo que tiver vontade.” Também foi o que me disseram, mas me recusei a acreditar que não poderia fazer nada. Então mergulhei nas publicações científicas mais recentes para tentar descobrir se havia algo que eu pudesse fazer a fim de tornar a quimioterapia mais eficaz e ajudar meu corpo a se curar. E descobri que existem, sim, muitas ações simples e ao alcance de nossas mãos.

A ideia de que não há nada que possamos fazer não é correta. Você deve buscar informações, fazer perguntas, participar ativamente, afinal quem está doente é você, não eles. E, não, você não pode comer o que tiver vontade, pelo menos não até que saiba o que causa câncer e o que ajuda na prevenção e na cura dessa doença.

Meus colegas médicos, às vezes por falta de tempo, outras por falta de conhecimento, abandonam seus pacientes à própria sorte e os entregam completamente à quimioterapia, à radioterapia e à cirurgia. Esses tratamentos de fato são efetivos e o oncologista sempre lhe prescreverá o melhor. Mas você também pode contribuir para que sejam mais bem tolerados e tenham uma eficácia ainda maior.

Evidências científicas mostram que há muitos tratamentos além dos convencionais (alopáticos) para prevenir e vencer o câncer. Desejo acompanhá-lo em seu caminho rumo à cura e mostrar o que fiz para alcançá-la além de me submeter à quimioterapia e à cirurgia.

Depois de dois anos livre da doença, estou cheia de vitalidade e vontade de viver. Quero que você também chegue lá, ainda que neste momento esteja doente e veja tudo negro.

Desde fevereiro de 2011 venho me empenhando em despertar consciências ao ensinar a importância de uma alimentação saudável e equilibrada para o tratamento do câncer. Tenho me dedicado a mostrar como as

emoções negativas nos fazem ficar doentes e como as positivas contribuem para que nos curemos. Como parte dessa iniciativa, comecei a escrever um blog (em espanhol): www.misrecetasanticancer.com. A princípio era onde eu anotava as receitas que ia criando com os alimentos anticâncer, apenas para não me esquecer delas, mas logo ele foi ficando maior e passei a armazenar todo tipo de informações relacionadas à alimentação anticâncer e ao tratamento natural da doença.

Em outubro de 2011, senti que o blog não era suficiente para divulgar esses dados e comecei a promover oficinas e dar palestras na minha cidade, Granada. Depois, as oficinas foram aumentando e passei a viajar por toda a Espanha com um único objetivo: ajudar as pessoas com câncer. Agora, decidi compilar em forma de livro as informações que apresento nas oficinas, para que todos que quiserem possam tê-las à mão.

Este livro é um gesto de amor. É a maneira que encontrei de dar a você algo que para mim é muito importante: todos os conhecimentos e as experiências que adquiri desde que ouvi a palavra *câncer*. Ele foi escrito sob a perspectiva de uma mulher e mãe que ficou doente, que chorou e que sofreu muito, mas que soube aproveitar a adversidade para crescer e aprender. Atualmente existem muitos livros sobre alimentação anticâncer, sendo a maioria deles escrita por oncologistas e nutricionistas que não vivenciaram a doença em primeira mão. Isso não quer dizer que sejam piores do que este; podem até ser melhores. Mas escrever sobre algo que se conhece em teoria é diferente de escrever sobre algo que se viveu na própria carne.

Espero que estas informações sejam úteis e possam ajudar muitas pessoas. Para você que não tem câncer e deseja preveni-lo, dou meus parabéns por prevenir em vez de remediar. Assim deveria ser a medicina: preventiva, e não curativa. Muitas vezes a medicina chega tarde e pode apenas aliviar os sintomas. No caso do câncer, isso é muito frequente. Os médicos agem somente quando a doença é detectada.

Antes do câncer eu era uma médica convencional, que trabalhava no serviço público de saúde. Como a maioria dos médicos de família, eu era diferente dos especialistas. Adorava sentar e ouvir meus pacientes, conhecer seus medos e preocupações. Era mais confiante do que médica. Sei que o apoio e a compreensão de um médico curam mais que o melhor dos remédios. Muitos pacientes não precisam de medicamentos; precisam apenas ser ouvidos. Se eu pudesse dar um só conselho aos meus colegas oncologistas, diria para escutarem mais seus pacientes e demonstrarem mais carinho

e apoio. Diria a eles que, quando uma pessoa tem câncer, fica morta de medo e precisa de alguém que lhe dê um tapinha nas costas e diga que vai acompanhá-la, que estará com ela sempre que precisar, que não a trate como um número, e sim como o indivíduo que ela é.

Neste livro vou contar muitas coisas sobre o tratamento natural do câncer, mas falaremos principalmente sobre nutrição. Uma alimentação ruim é responsável por um em cada três casos de câncer, então imagine o peso que tem na prevenção e no tratamento da doença. Mesmo assim, não vamos nos esquecer das emoções e dos exercícios físicos.

Você está preparado? Então aqui vamos nós.

Granada, junho de 2013

PARTE I

CÂNCER.
DO QUE ESTAMOS FALANDO?

A BIOLOGIA DO CÂNCER. O QUE É CÂNCER E QUAL A SUA CAUSA?

O câncer existe desde quando a vida surgiu no planeta. Foram encontrados tumores em múmias egípcias e também em ossos de fósseis de dinossauros.

A causa da doença está na proliferação descontrolada de células que crescem e se espalham pelo corpo. Tumores podem se desenvolver em todos os animais e em todos os tipos de tecido, embora existam alguns, como o do coração, nos quais a probabilidade de ocorrerem é bem pequena.

O câncer tem início em uma única célula que, por vários motivos, sofre uma transformação e para de funcionar em harmonia com as demais.

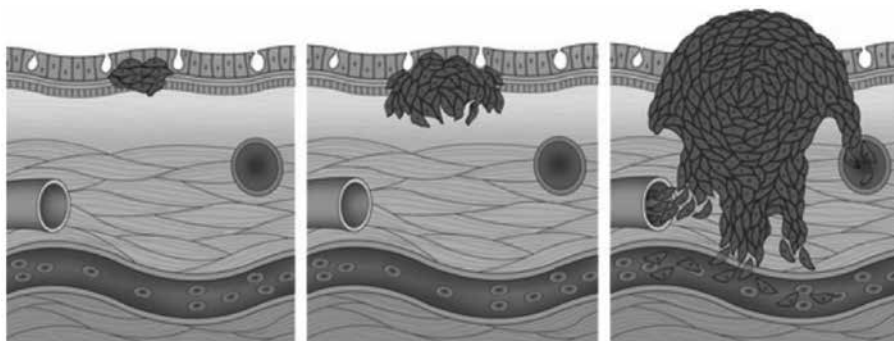
A célula é o elemento mais simples de qualquer organismo. Nosso corpo é formado por 60 bilhões de células, e cada uma delas desempenha uma função específica. Algumas absorvem nutrientes, outras nos defendem de invasores, outras transportam oxigênio e assim por diante. Todas as nossas células trabalham em uníssono e coordenadas entre si. Elas nascem, crescem, se reproduzem e morrem. Cada célula transmite seu material genético às suas descendentes, para que estas continuem exercendo a mesma função de suas “mães”. Elas sabem quando precisam se reproduzir e quando devem morrer, estão programadas para isso, e assim o fazem no momento certo, nem antes, nem depois.

Nosso organismo vive em constante transformação. Periodicamente, os tecidos se renovam e as células envelhecidas dão lugar a novas. No entanto, quando esse equilíbrio da renovação celular é comprometido, ocorre uma multiplicação descontrolada. A causa desse descontrole é uma mudança ou **mutação** no material genético da célula (DNA), que pode ser decorrente de um agente cancerígeno externo, de uma infecção por vírus ou bactéria ou ainda de um excesso de radicais livres. Nossas células são atacadas com frequência e sofrem mutações, mas estão programadas para se “suicidar” (apoptose) quando seu DNA é alterado. Assim, a célula morre sem transmitir a mutação para suas descendentes e nada de mal acontece, voltando tudo ao normal sem maiores problemas. A **apoptose** (morte celular

programada) é, portanto, um mecanismo de defesa do corpo que obriga a célula a se autodestruir quando, por algum motivo, não consegue desempenhar sua função em harmonia.

As células defeituosas ou que sofreram mutações são geradas de forma contínua, mas o corpo é sábio e está preparado para eliminá-las.

Os estágios do câncer



Estágio de iniciação

Algumas vezes o ataque do agente cancerígeno é muito forte e a célula não se suicida. É um ataque tão vigoroso que afeta o DNA e provoca a desprogramação da apoptose. O DNA da célula fica marcado por esse ataque com uma “mutação”. A célula que sofreu mutação começa a se multiplicar rapidamente, transmitindo a mutação a todas as suas descendentes. Esse é o estágio de iniciação do câncer.

Para que a célula continue crescendo e sofrendo mutações é necessário que encontre um ambiente propício, um ambiente pró-câncer que estimule seu crescimento, como veremos ao longo do livro. Nosso corpo é capaz de reconhecer e eliminar essas células defeituosas. E você pode ajudá-lo nessa tarefa seguindo uma dieta anticâncer rica em antioxidantes e eliminando elementos tóxicos ambientais.

Estágio de promoção

Trata-se de um período bastante longo que abrange o momento seguinte à mutação da célula até sua transformação em um câncer composto por

milhares de células malignas. Essa fase será mais rápida ou mais lenta dependendo do ambiente em que a célula alterada se desenvolver. Quanto maior a influência de agentes cancerígenos, a quantidade de alimentos pró-câncer e o estresse, mais rápida será a transformação de uma célula que sofreu mutação em um câncer.

Essa fase é reversível e ações simples, como parar de fumar ou de beber, podem evitar que a doença se desenvolva.

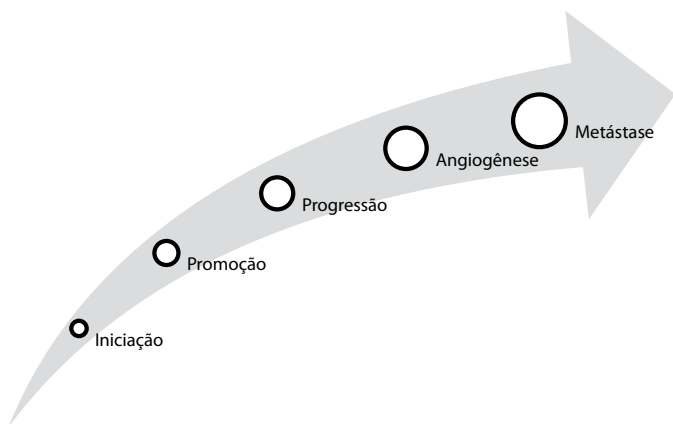
Estágio de progressão

As células malignas sofreram mutações e se fortaleceram, tornando-se imortais e replicando-se desenfreadamente. Aprenderam a invadir os tecidos adjacentes e, por meio do sangue ou do sistema linfático, são capazes de alcançar outras áreas distantes do tecido no qual se originaram. Essa capacidade de se disseminar é denominada **metástase**. As células malignas conseguem crescer e se deslocar pelo corpo em função da capacidade dos tumores de criar novos vasos sanguíneos, em um processo denominado **angiogênese**.

Essa fase também é reversível *algumas vezes*, desde que nos empenhemos totalmente nisso: a intervenção tem que ser rápida e profunda. É preciso fazer uma mudança radical na dieta e no estilo de vida. Se o câncer for diagnosticado em estágio muito avançado, será difícil reverter a situação apenas com ações ligadas à alimentação e ao cuidado com a relação corpo-mente, mas provavelmente será possível melhorar sua qualidade de vida e aumentar o tempo de sobrevivência. São poucos os casos de câncer avançado em que houve remissão sem o tratamento convencional, mas eles existem. São as chamadas “remissões espontâneas”. É preciso saber também que é exatamente nessa fase que a quimioterapia se mostra menos efetiva. Por isso eu acredito que vale a pena tentar a mudança. Não quero criar falsas esperanças, mas aconselho você a participar ativamente do seu tratamento para obter os melhores resultados possíveis.

Quero compartilhar o caso de Nani, uma mulher de 50 anos, de Granada, que teve câncer de ovário há alguns anos. Quando foi feito o diagnóstico, ela já tinha metástases e seu estado era grave, pois o pulmão e a pleura haviam sido afetados. Tentou-se a quimioterapia, porém ela não conseguiu tolerá-la. Nani foi então submetida a um tratamento paliativo para a dor e para ajudá-la a morrer. Ao mesmo tempo, ela decidiu tentar mudar sua

vida por meio da alimentação e de cuidados com a relação corpo-mente. Aos poucos, os sintomas desapareceram e, com eles, o câncer. Hoje Nani é uma mulher feliz e ativa que transmite uma paz e uma serenidade infinitas. Seu exemplo é raro, mas nos enche de esperança.



Câncer: um delinquente que pode ser reinserido na sociedade

O câncer não é um fenômeno instantâneo, não ocorre de um dia para outro. É um processo longo durante o qual uma célula normal se transforma e se torna nociva para o órgão no qual cresce e para os órgãos vizinhos. A célula modificada aprende a “enganar” o sistema imunológico de modo que ele não consiga eliminá-la, adquire a capacidade de invadir tecidos e cria metástases, que se espalham por todo o corpo.

A transformação de uma célula normal e saudável em uma célula maligna depende das condições ao redor. Todos os dias as nossas células sofrem ataques ou mutações, que são produzidas por determinados agentes cancerígenos presentes no meio ambiente (amianto, fumaça de cigarro, radiações) e na comida (pesticidas, nitrosaminas, radicais livres), bem como por vírus e bactérias. Assim, os agentes cancerígenos danificam as células e as tornam predispostas à mutação. Essa predisposição também pode ser herdada, e algumas pessoas nascem com células cujo DNA já se encontra danificado. Se você herdar oncogenes dos seus pais e estimular um ambiente propício, eles se manifestarão e provocarão o desenvolvimento de células que se replicarão de maneira anômala e, com o tempo, darão origem a um câncer.

Para que uma célula que sofreu mutação se transforme em uma célula tumoral é preciso que aprenda a enganar o sistema imunológico, se reproduza sozinha e, principalmente, consiga obter alimento e oxigênio para crescer e se desenvolver, já que o nosso corpo não lhe dará os recursos necessários para que isso aconteça. Terá que sofrer mutações contínuas para poder obter as condições ótimas para crescer, se tornar invencível e invadir o organismo.

Estima-se que são necessários de seis a oito anos para que uma célula se transforme em um câncer. Sabe-se que, ao longo da vida, desenvolveremos vários microcânceres que não chegarão a se manifestar, pois o corpo será capaz de eliminá-los.^{1,2} Um terço das mulheres tem microtumores nas mamas e dois quintos dos homens apresentam tumores na próstata. É possível que esses tumores jamais se manifestem, mas, quando isso ocorre, é porque se tornaram invencíveis, ou seja, com capacidade de se nutrir, aumentar de tamanho e se disseminar sem ajuda. A partir desse ponto, conseguem avançar muito rapidamente, gerando metástases.

Se nos preocuparmos todos os dias em nos defender do câncer, criando um ambiente hostil para o seu desenvolvimento, ele não se manifestará; e se o enfrentarmos assim que for diagnosticado, conseguiremos frear sua impiedosa evolução.

Há uma enorme variedade de intervenções capazes de ajudar o corpo a eliminar as células danificadas, todas com base científica reconhecida. No entanto, muitos oncologistas acabam ignorando ou até menosprezando esse aspecto tão importante na luta contra o câncer. Apesar de ter avançado muito em termos de diagnóstico e de tratamento, a medicina fecha os olhos para a capacidade do corpo de curar a si próprio, e acredito que os dois enfoques sejam absolutamente necessários para que se consiga obter a cura.

Que ambiente favorece o surgimento do câncer?

Imagine que o câncer é uma semente de urtiga que caiu no seu jardim, um terreno regado todos os dias que recebe calor e adubo regularmente. O que acontecerá? Em pouco tempo você terá uma urtiga gigante que tomará todo o jardim e não permitirá que outras plantas cresçam ali.

No entanto, se essa semente, que é uma célula que sofreu mutação, não encontrar um ambiente adequado, ela não conseguirá crescer nem tomará conta do jardim.

As células pré-cancerosas crescem em um espaço denominado estroma. O estroma é formado por células de tecido conjuntivo, as quais não deixarão que as células pré-cancerosas se desenvolvam e invadam os tecidos vizinhos. A célula cancerosa precisará então encontrar uma forma de destruir o tecido conjuntivo e criar raízes fora dele. Para isso, conta com certos fatores favoráveis ao câncer (pró-cancerígenos) que vão ajudá-la a romper a defesa antitumoral natural do estroma e obter energia (glicose).

Além disso, outros fatores possibilitam que a célula pré-cancerosa crie novos vasos sanguíneos (angiogênese): será por meio deles que ela receberá alimento e oxigênio suficientes para se tornar invulnerável. Como uma irrigação por gotejamento, esses novos fatores permitem que a semente receba um suprimento constante necessário ao seu crescimento. Agora que já encontrou água, a semente precisa apenas de sol para se desenvolver.

No inverno, as plantas apenas crescem, mas na primavera florescem e ficam exuberantes graças à ação do sol. No caso do câncer, o sol equivaleria às substâncias inflamatórias presentes no corpo. Todas as condições que estimulam a inflamação farão com que a semente germine livremente. A alimentação ocidental atual, rica em açúcares, gorduras *trans*, carne, leite e alimentos processados, facilita a criação de um ambiente inflamatório do qual as células tumorais sabem bem como tirar proveito. Por meio da dieta, adubamos o terreno onde se encontra a semente, propiciando sua evolução. Temos assim a água, o adubo e o sol – os fatores pró-cancerígenos e os fatores inflamatórios que vão facilitar o desenvolvimento da urtiga: o câncer. Se evitarmos esses dois fatores, a semente não crescerá.

Parece simples, não é? E realmente é. Nós podemos mudar nossos hábitos alimentares e nosso estilo de vida para enfrentar o câncer impedindo que se desenvolva. Podemos criar um ambiente anticâncer que impeça que essa semente germine.

INFORMAÇÕES SOBRE A SEXTANTE

Para saber mais sobre os títulos e autores
da EDITORA SEXTANTE,
visite o site www.sextante.com.br
e curta as nossas redes sociais.

Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.



www.sextante.com.br



facebook.com/esextante



twitter.com/sextante



instagram.com/editorasextante



skoob.com.br/sextante

Se quiser receber informações por e-mail,
basta se cadastrar diretamente no nosso site
ou enviar uma mensagem para
atendimento@sextante.com.br

Editora Sextante

Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo

Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil

Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: atendimento@sextante.com.br