

Dra. KELLY A. TURNER

Investigadora em Oncologia Integrativa

REMISSÃO RADICAL

Os 9 Fatores Que Fazem
a Verdadeira Diferença

**Sobreviver ao Cancro
Contra Todas
as Probabilidades**

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	9
CAPÍTULO 1 Mudar Radicalmente a Alimentação	21
CAPÍTULO 2 Controlar a Sua Saúde	53
CAPÍTULO 3 Seguir a Sua Intuição	83
CAPÍTULO 4 Utilizar Ervas e Suplementos	113
CAPÍTULO 5 Libertar Emoções Reprimidas	141
CAPÍTULO 6 Aumentar as Emoções Positivas	171
CAPÍTULO 7 Aceitar o Apoio dos Outros	199
CAPÍTULO 8 Aprofundar a Sua Ligação Espiritual	225
CAPÍTULO 9 Ter Razões Fortes para Viver	261
CONCLUSÃO	285
NOTAS	293
OUTRAS LEITURAS	311
AGRADECIMENTOS	315

INTRODUÇÃO

Anomalia (substantivo): Algo que se desvia daquilo que é o padrão, o normal ou o esperado.

Provavelmente já ouviu uma história assim: uma pessoa com cancro em estado avançado tenta tudo o que a medicina convencional tem para oferecer, incluindo quimioterapia e cirurgia, mas nada resulta. A pessoa é mandada para casa para morrer mas, cinco anos depois, entra descontraidamente no consultório do seu médico, saudável e sem sinais do cancro.

Quando ouvi uma história destas pela primeira vez estava a acompanhar doentes num grande centro de investigação do cancro em São Francisco. Durante a hora de almoço, estava a ler o livro *Spontaneous Healing* do Dr. Andrew Weil quando me deparei com um caso daquilo a que chamo Remissão Radical. Fiquei perplexa, confusa e estupefacta. Teria isto de facto acontecido? Teria esta pessoa ultrapassado realmente um cancro em estado avançado sem usar a medicina convencional? Se era verdade, por que é que não apareceu nas manchetes de todos os jornais? E mesmo que tivesse acontecido apenas uma vez, não deixava de ser um feito incrível. Afinal de contas, esta pessoa tinha deparado com a cura do seu cancro. Os homens e mulheres que eu estava a acompanhar teriam dado tudo para saber o segredo deste sobrevivente — e eu também.

Intrigada, comecei de imediato a tentar encontrar outros casos de Remissão Radical. Fiquei chocada com o que descobri. Havia

mais de mil casos registados, todos discretamente publicados em revistas médicas, e não obstante aqui estava eu, a trabalhar numa renomeada instituição de investigação do cancro, e era a primeira vez que ouvia falar de um caso destes.

Quanto mais me informava acerca deste tópico, mais frustrada ficava. Descobri que ninguém estava a investigar seriamente estes casos, nem estava a fazer qualquer tentativa de os acompanhar. Pior ainda: a maior parte dos sobreviventes da Remissão Radical com quem comecei a falar disse que os seus médicos, apesar de contentes pela sua cura, a maior parte das vezes não mostravam qualquer interesse em saber o que eles tinham feito para melhorarem. A gota de água para mim, contudo, foi quando alguns dos sobreviventes me disseram que os seus médicos lhes tinham chegado a pedir para não contarem aos outros doentes com quem se cruzavam na sala de espera acerca das suas surpreendentes melhoras. A razão? Para não lhes dar «falsas esperanças». Embora seja claramente compreensível que estes médicos não quisessem que os seus doentes fossem enganados pensando que os métodos de cura de outra pessoa podiam funcionar para eles, outra coisa perfeitamente diferente é silenciar por completo estas histórias factuais de cura.

Semanas mais tarde, uma doente que eu acompanhava irrompeu em lágrimas enquanto fazia o seu tratamento de quimioterapia. Tinha 31 anos de idade, dois gémeos pequenos, e tinha-lhe sido diagnosticado um cancro da mama agressivo de grau 3 (de 4 graus possíveis). Por entre soluços, insistia:

— *O que posso fazer para ficar melhor? Diga-me só o que posso fazer. Faça seja o que for. Não quero que os meus filhos cresçam sem mãe.*

Olhei para ela ali sentada, exausta e sem cabelo, com a única esperança de recuperação a pingar-lhe devagarinho para dentro das veias. E depois pensei naqueles mais de mil casos de incrível recuperação radical que ninguém estava a investigar. Respirei fundo, olhei-a nos olhos e disse:

— Não sei. Mas vou tentar descobrir.

Foi nesse momento que decidi avançar para o doutoramento e dedicar a minha vida a encontrar, analisar e — sim — *falar sobre*

casos de Remissão Radical. Afinal, se estamos a tentar «ganhar a guerra contra o cancro», não fará sentido falar com aqueles que já a ganharam? Não deveríamos já estar, de facto, a submeter estes sobreviventes incríveis a inúmeros testes científicos e a fazer-lhes todas as perguntas que nos possam ocorrer numa tentativa de descobrir os seus segredos? Lá porque não conseguimos explicar imediatamente por que é que uma coisa aconteceu, não quer dizer que a devamos ignorar — ou pior, dizer aos outros para ficarem calados acerca do assunto.

O exemplo que uso sempre é o de Alexander Fleming, um cientista que escolheu não ignorar uma anomalia. A história é esta: em 1928, Fleming regressou de férias e descobriu bolor nas suas placas de Petri, o que não o surpreendeu, dada a sua longa ausência. Começou a esterilizar as placas, pensando que só precisava de recomeçar a sua experiência. Felizmente, contudo, decidiu fazer uma pausa e analisar de forma mais aprofundada as culturas: foi nesse momento que reparou que todas as bactérias de uma determinada placa estavam mortas. Em vez de ignorar esta placa anómala e de a rejeitar, atribuindo o sucedido a um acaso, Fleming optou por investigar este assunto; e ao fazê-lo, descobriu a penicilina.

Este livro partilha os resultados da minha investigação ainda em curso sobre a Remissão Radical do cancro. É o produto da minha decisão de não ignorar estes casos anormais e optar por seguir o exemplo de Alexander Fleming: analisar de forma mais aprofundada. Contudo, primeiro vou contar-lhes um pouco da minha própria história para que possam compreender melhor de onde venho e o que me inspirou a dedicar a minha vida a este assunto.

A minha história

A minha experiência com o cancro começou quando diagnosticaram leucemia ao meu tio, tinha eu 3 anos. A sua doença foi um processo longo e penoso que durou cinco anos, lançando uma nuvem negra sobre as nossas reuniões familiares e tornando-nos a todos os

primos ainda crianças incrivelmente receosos daquela doença misteriosa chamada «cancro». Ele acabou por morrer quando eu tinha 8 anos, deixando o meu primo de 9 anos sem pai. Foi então que aprendi que os papás podiam morrer de cancro.

Anos mais tarde, quando tinha apenas 14 anos, foi diagnosticado um cancro do estômago a um amigo meu quando terminou o 8.º ano. Em estado de choque, a nossa pequena cidade do Wisconsin imediatamente se uniu à volta dele, apoiando-o com inúmeros eventos de angariação de fundos e visitas ao hospital. Alguns dos meus amigos estavam esperançados, mas eu não conseguia ignorar aquela sensação de medo que tinha no estômago. Afinal, eu já tinha passado por isto. Ao fim de dois longos anos cheios de efeitos secundários, o meu amigo morreu, com 16 anos. Toda a nossa comunidade foi ao seu funeral e, nos anos seguintes, os meus amigos e eu visitávamos regularmente a sua sepultura para lhe pôr flores. A sua morte ensinou-me que qualquer pessoa sem exceção pode morrer de cancro, a qualquer hora.

Quando estava a tirar a minha licenciatura na Universidade de Harvard tive o meu primeiro contacto com a medicina complementar, o ioga e a meditação. Estas práticas e ideias estranhas fizeram-me começar a questionar as minhas crenças anteriores sobre a mente e o corpo estarem separados, e lentamente comecei a praticar ioga. Quatro maravilhosos anos mais tarde, o meu primeiro emprego pós-Harvard foi ser coautora de um livro sobre o aquecimento global e, de repente, dei por mim sentada ao computador o dia inteiro sem a interação social de que tinha desfrutado na universidade. Quando um amigo me sugeriu que resolvesse o meu isolamento fazendo voluntariado, a primeira ideia que me ocorreu foi ajudar os doentes com cancro, sem dúvida por causa das experiências que tinha tido com a doença.

Ainda me lembro do meu primeiro dia de voluntariado na ala pediátrica do Memorial Sloan-Kettering Cancer Center, em Nova Iorque. Limitei-me a jogar *Monopólio* com algumas crianças que estavam a receber quimioterapia intravenosa, mas foi tão profundo o que senti ao ajudá-los a esquecer a sua doença durante algumas

horas, que mudou verdadeiramente a minha vida. Sabia que tinha encontrado a minha vocação e, depois de mais algumas semanas de voluntariado, já estava à procura de cursos de pós-graduação. Frequentei a Universidade da Califórnia, em Berkeley, para fazer o mestrado em trabalho social de oncologia, com enfoque especial no apoio a doentes com cancro.

Enquanto frequentava a pós-graduação, o meu interesse em medicina complementar aumentou, levando-me a ler muitos livros sobre o assunto e a fazer um curso intensivo em ensino de ioga. Passava os dias a apoiar doentes com cancro e as noites a estudar e praticar ioga. Naquela altura, o meu marido estava a tirar um curso de Medicina Chinesa Tradicional (acupuntura, ervas medicinais, etc.) e também estava a estudar uma forma esotérica de cura através da energia, por isso estava rodeada de exemplos de medicina complementar. Foi nessa altura que li o livro de Andrew Weil, que mudou o curso da minha vida ao pôr-me em contacto com o que Weil chama «cura espontânea» e convencendo-me a avançar para o doutoramento para poder estudar este tema fascinante em maior profundidade. Daí em diante, devotei a minha vida à descoberta do que as pessoas fazem para ultrapassar o cancro contra todas as expectativas.

O que é a Remissão Radical?

Para compreender o que é a Remissão Radical, ajuda pensar primeiro sobre o que é a remissão «normal» ou «não radical». Um médico espera que o cancro entre em remissão se for apanhado numa fase inicial e se for um dos cancros mais «tratáveis» de hoje. Por exemplo, se for diagnosticado um cancro da mama de fase 1 a uma mulher, estatisticamente espera-se que fique livre do cancro durante pelo menos cinco anos, desde que faça o tratamento médico recomendado de cirurgia, quimioterapia e/ou radioterapia. Contudo, se lhe for diagnosticado um cancro no pâncreas em fase 1, há apenas 14% de probabilidades de ela estar viva daí a cinco anos, mesmo que faça todo o tratamento

médico recomendado.¹ Isto acontece porque a medicina convencional não tem, presentemente, tratamentos para o cancro do pâncreas que sejam tão eficazes como os que tem para o cancro da mama.

Eu defino a Remissão Radical como a remissão de qualquer cancro que é estatisticamente inesperada, e essas estatísticas variam conforme o tipo de cancro, o estágio e o tratamento médico recebido. Mais especificamente, a Remissão Radical ocorre sempre que:

- o cancro desaparece sem se usar qualquer medicamento convencional; ou
- um doente com cancro tenta a medicina convencional, mas o cancro não entra em remissão, por isso o doente volta-se para métodos alternativos de cura, que *efetivamente* conduzem à remissão; ou
- um doente com cancro usa a medicina convencional e os métodos de cura alternativos ao mesmo tempo para sobreviver a um prognóstico estatisticamente grave (por exemplo, qualquer cancro com uma probabilidade de sobrevivência inferior a 25%).

Embora as remissões inesperadas sejam raras, estas já aconteceram a milhares de pessoas. Pergunto a todos os oncologistas que encontro se algum dia viram um caso de Remissão Radical na sua vida profissional; até hoje, todos responderam que sim. Então, pergunto-lhes se se deram ao trabalho de publicar o caso, ou casos, numa revista académica; até hoje todos responderam que não. Em virtude disto, não saberemos a frequência com que verdadeiramente ocorrem Remissões Radicais até que arranjemos uma forma sistemática de as monitorizar. Para ajudar a atingir esse objetivo, o *website* deste livro — RadicalRemission.com — permite a sobreviventes de cancro, médicos, terapeutas e leitores apresentar casos de Remissão Radical rápida e facilmente, que podem ser contados, analisados e monitorizados pelos investigadores. Esta base de dados pode ser também livremente pesquisada pelo público em geral, para que os doentes com cancro e os seus familiares possam ler como outras pessoas com diagnóstico semelhante conseguiram curar-se contra todas as expectativas.

Sobre este livro

Quando comecei a estudar a Remissão Radical, fiquei surpreendida por descobrir que dois grupos de pessoas tinham sido amplamente ignorados nos mais de mil casos publicados nas revistas da especialidade. O primeiro grupo era constituído pelos próprios sobreviventes. Considerei chocante que a grande maioria dos artigos académicos não mencionasse o que os doentes pensavam que podia ter levado à sua remissão. Li inúmeros artigos escritos por médicos que listavam cuidadosamente todas as mudanças bioquímicas que os sobreviventes de Remissão Radical tinham sofrido, mas nenhum dos autores afirmava ter perguntado diretamente aos pacientes o que achavam que os tinha curado. Achei isto muito estranho, dado o facto de os sobreviventes poderem ter feito alguma coisa — mesmo sem o saberem — que os tivesse ajudado a curarem-se. Por isso, para a investigação da minha dissertação, decidi encontrar e entrevistar 20 pessoas que tivessem tido uma Remissão Radical e perguntar-lhes:

— Por que é que *você* acha que se curou?

O segundo grupo ignorado na investigação era constituído pelos terapeutas alternativos. Uma vez que a maior parte das Remissões Radicais ocorre, *por definição*, na ausência da medicina ocidental convencional, fiquei surpreendida que ninguém tivesse estudado como os terapeutas não ocidentais ou alternativos tratam o cancro. Muitos dos sobreviventes radicais de que me falavam, nesta altura, tinham procurado terapeutas de todos os cantos do mundo; por isso, viajei pelo mundo e entrevistei 50 terapeutas não ocidentais e alternativos sobre as suas abordagens ao cancro. Passei 10 meses a encontrar-me com e a entrevistar terapeutas de cancro alternativos nas selvas, montanhas e cidades de 10 países diferentes, incluindo os Estados Unidos (Havai), China, Japão, Nova Zelândia, Tailândia, Índia, Inglaterra, Zâmbia, Zimbabué e Brasil. Foi uma viagem de investigação que mudou a minha vida e me levou a conhecer muitos terapeutas fascinantes; este livro resume tudo o que estas pessoas partilharam comigo.

Desde aquela dissertação inicial, continuei a encontrar mais casos, levei a cabo mais de 100 entrevistas e analisei mais de mil casos escritos de Remissão Radical. Depois de analisar todos estes casos cuidadosa e repetidamente, usando métodos de investigação qualitativos, identifiquei mais de 75 diferentes fatores que podem hipoteticamente desempenhar um papel numa Remissão Radical, incluindo fatores físicos, emocionais e espirituais. Contudo, quando registei a frequência de cada fator, reparei que nove daqueles 75 fatores surgiam repetidamente em quase todas as entrevistas. Por outras palavras, muito poucas das pessoas que entrevistei mencionaram, por exemplo, o 73.º fator, que é tomar suplementos de cartilagem de tubarão, mas quase todos mencionaram as mesmas nove coisas que fizeram e que contribuíram para curar o seu cancro. Estes nove fatores-chave para a Remissão Radical são:

- Mudar radicalmente a alimentação
- Controlar a sua saúde
- Seguir a sua intuição
- Utilizar ervas e suplementos
- Libertar emoções reprimidas
- Aumentar as emoções positivas
- Aceitar o apoio dos outros
- Aprofundar a sua ligação espiritual
- Ter razões fortes para viver

É importante notar que estes fatores não estão listados numa qualquer ordem de importância. Não houve nenhum «vencedor» claro entre eles. Pelo contrário, os nove foram mencionados com a mesma frequência nas minhas entrevistas, embora — como verão neste livro — algumas pessoas tivessem tendência para se focar mais num fator do que nos outros. Tenha em mente que a maior parte dos sobreviventes radicais de cancro que estudo indicaram ter seguido os nove fatores, pelo menos até certo ponto, nos seus esforços para curar o seu cancro.

Por uma questão de organização, dividi este livro em nove capítulos que descrevem cada um destes fatores em profundidade.

Em cada capítulo, começamos por explorar os pontos principais de um fator, incluindo a análise da investigação científica mais recente sobre esse assunto. De seguida, exploraremos uma história de cura de Remissão Radical completa que põe em destaque esse fator. Finalmente, cada capítulo termina com uma lista simples de passos que, se o leitor assim o desejar, pode dar já para começar a incorporar esses fatores-chave de Remissão Radical na sua vida.

Antes de começarmos

Antes de partilhar estes fatores-chave de cura consigo, gostaria de clarificar algumas coisas. Primeiro, gostaria de declarar de forma inequívoca que não me oponho, de todo, ao tratamento convencional do cancro, incluindo a cirurgia, a quimioterapia e as radiações. Tal como acredito que algumas pessoas precisam de sapatilhas para correr a maratona, sei, contudo, que alguns escolhidos encontraram maneira de correr 42 quilómetros descalços e de forma saudável; da mesma maneira, acredito que a maior parte das pessoas precisará da medicina convencional para vencer o cancro, ao passo que uns quantos escolhidos encontrarão maneiras de o ultrapassar usando outros métodos. Como investigadora do cancro, dedico-me simplesmente a saber mais sobre o «regime de treino» deste último grupo, numa tentativa de descobrir como é que eles conseguiram um feito que desafia de tal maneira todas as probabilidades.

Segundo, não é minha intenção dar falsas esperanças ao escrever este livro. Lembrem-se do médico que não queria que os seus outros pacientes soubessem das Remissões Radicais? Compreendo-o, pois enfrentar uma sala de espera cheia de pessoas que têm poucas esperanças estatísticas de sobrevivência será certamente uma tarefa intimidante. Contudo, o silêncio sobre casos de Remissão Radical levou, na minha opinião, a uma coisa muito pior do que as falsas esperanças: ninguém está a investigar seriamente ou a aprender com esses casos de recuperação notável. Na minha primeira aula prática na Universidade da Califórnia, em Berkeley, aprendi que é obrigação

do investigador científico examinar *quaisquer* casos anómalos que não caibam na sua hipótese. Depois de examinar essas anomalias, um investigador tem duas escolhas: ou explica ao público por que é que esses casos estranhos não se encaixam no seu modelo hipotético ou elabora uma nova hipótese que inclua esses casos. De qualquer maneira, não há absolutamente nenhum cenário em que seja tolerável ignorar casos que não se ajustam à hipótese que se colocou.

Para além de ser cientificamente irresponsável pura e simplesmente ignorar as pessoas que curaram os seus cancros usando meios não convencionais (especialmente quando o nosso objetivo comum é encontrar uma cura para o cancro), gostaria de discutir a expressão «falsas esperanças». Dar falsas esperanças significa tornar as pessoas otimistas relativamente a qualquer coisa que não é verdadeira ou é falsa. Os casos de Remissão Radical podem não ser explicáveis — neste momento —, mas são *verdadeiros*. Estas pessoas curaram mesmo o seu cancro de maneiras estatisticamente inesperadas. Essa é a diferença-chave a compreender para podermos ultrapassar o receio de dar falsas esperanças e começar o processo de examinar cientificamente estes casos à procura de potenciais pistas sobre a cura do cancro. Os nove fatores-chave descritos neste livro são *hipóteses* para a razão pela qual a Remissão Radical pode ocorrer; não são ainda factos provados. Infelizmente serão necessárias décadas de ensaios quantitativos e aleatórios até que possamos dizer com segurança se estes nove fatores aumentam ou não definitivamente as hipóteses de sobreviver ao cancro.

Eu não quis esperar décadas para partilhar estas importantes hipóteses com os meus leitores. Em vez disso, quis partilhar os resultados da minha investigação qualitativa para que possamos começar uma discussão essencial sobre a razão pela qual estes casos estão a ser ignorados e o que podem eles ensinar-nos. A única possibilidade de dar falsas esperanças seria se eu dissesse que o cancro será absolutamente curado se seguirem estes nove fatores. Não digo isso. Digo simplesmente que, com base na minha investigação, estas são as nove hipóteses mais comuns para a ocorrência da Remissão Radical.

Agora que clarifiquei o facto de não ser minha intenção dar falsas esperanças, deixe-me dizer-lhe o que efetivamente espero. Primeiro, espero sinceramente que outros investigadores comecem a testar estas hipóteses de Remissão Radical assim que possível. Também espero que os doentes com cancro e os seus familiares fiquem inspirados por este livro de histórias verdadeiras de cura, tal como eu fiquei quando descobri o meu primeiro caso de Remissão Radical, e que sejam confortados pelo facto de algumas pessoas recuperarem mesmo do cancro, contra todas as expectativas. Além disso, espero que este livro motive as pessoas a continuarem à procura de formas adicionais de otimizar a sua saúde, quer estejam a tentar curar um cancro, quer estejam num processo de tratamento convencional para o cancro, ou à procura de outras opções porque aquele tratamento já fez tudo o que podia. Mas o mais importante é que espero que este livro seja o início de uma discussão essencial sobre Remissões Radicais para que possamos deixar de as ignorar e comecemos a aprender com elas.

QUANDO SE TRATA de casos de Remissão Radical, podemos ainda não ser capazes de compreender por que é que estas pessoas se curaram do cancro ou por que é que as suas técnicas funcionaram para elas mas nem sempre funcionam para outros. Contudo, acredito firmemente que se nos esforçarmos intensamente no estudo destes casos — em vez de apenas os ignorarmos porque não sabemos explicá-los — ocorrerão então dois possíveis resultados: no mínimo, aprenderemos qualquer coisa sobre a capacidade que o corpo tem de se curar, e no máximo, encontraremos a cura para o cancro. Contudo, nenhum destes resultados pode ocorrer se continuarmos a ignorar os casos de Remissão Radical. Afinal, onde estaríamos nós se Alexander Fleming tivesse ignorado o bolor naquela placa de Petri? Como a história nos mostrou, estudar as anomalias não é um desperdício de tempo. Pelo contrário, estudar as anomalias conduziu historicamente a tremendas descobertas — e é aí que reside a *verdadeira* esperança.

CAPÍTULO 1

**MUDAR RADICALMENTE
A ALIMENTAÇÃO**

Que a comida seja o vosso medicamento
e o medicamento seja a vossa comida.

— HIPÓCRATES

Hipócrates, o médico grego que é aclamado como o fundador da medicina moderna, acreditava firmemente que a comida tem o poder de ajustar, reequilibrar e curar o corpo. Imagine, então, a sua decepção se ele soubesse que os médicos de hoje recebem um total de apenas *uma semana* de formação sobre nutrição durante os seus quatro anos de faculdade de medicina.² Ainda no meu exame médico recente, tive de explicar à médica que, como vegetariana, recebo muito cálcio das hortaliças verdes folhosas (a sua única sugestão era o leite) e muito ferro de comer grãos e algas (a sua única sugestão era carne vermelha). Em geral, não é que os médicos *não acreditem* no poder curativo da comida, mas antes que eles nunca o chegaram a aprender.

Se os médicos estudassem nutrição com mais profundidade, descobririam que somos efetivamente o que comemos, porque as células da nossa comida são transformadas em células do nosso corpo. Além disso, o que comemos e bebemos afeta diretamente os nossos vasos e tecidos tornando-os mais ou menos inflamados dependendo do que metemos no corpo. Para compreender este conceito, imagine dar uma chávena de café a uma criança de 5 anos. Cerca de 10 minutos depois, não restariam quaisquer dúvidas de que o que comemos e bebemos afeta diretamente a nossa saúde.

A nossa saúde — e, de facto, toda a nossa vida — pode ser vista como a soma de todas as nossas decisões momento a momento. Isto inclui como escolhemos comer e beber, pensar e sentir, agir e reagir, e mover-nos e descansar num dia qualquer. O que torna a comida tão poderosa é que ela é uma decisão muito *consciente*. Vou escolher um cereal açucarado ou aveia com fruta? Vai ser uma rápida sanduíche de manteiga de amendoim e geleia ou uma salada de quinoa, que leva mais tempo a fazer? Para a maior parte das pessoas, persiste uma dúvida subjacente a estas escolhas diárias de comida que lhe sussurra: «Achas que faz mesmo alguma diferença? Será que o que como tem *mesmo* um impacto vital na minha saúde?» Os sobreviventes de Remissão Radical que entrevisto — cujas vidas estão em causa — levam essa pergunta para o nível seguinte. Perguntam-se a si próprios: «Será que o que como pode ajudar o meu cancro a entrar em remissão?» A resposta que muitos deles encontram é «sim».

Depois de analisar centenas de casos de Remissão Radical, um dos nove fatores-chave que constantemente aparece é mudar radicalmente a alimentação para ajudar a curar o cancro. Além disso, a maioria das pessoas que estudo tende a fazer as mesmas quatro mudanças dietéticas, que são:

- reduzir drasticamente ou eliminar o açúcar, a carne, laticínios e alimentos refinados,
- aumentar substancialmente a ingestão de vegetais e fruta,
- comer alimentos orgânicos, e
- beber água filtrada.

Depois de discutir cada uma destas mudanças em profundidade, vou partilhar duas histórias de Remissão Radical de pessoas que mudaram totalmente as suas dietas para curar os seus cancros da mama e da próstata, respetivamente.

Por fim, iremos abordar alguns passos que podem ser dados para se começar uma dieta anticancerígena.

Nada de doces, carne, laticínios ou alimentos refinados

A grande maioria dos sobreviventes da Remissão Radical que continuo a acompanhar falam de como reduzem ou eliminam a ingestão de doces (açúcar), carne, laticínios e alimentos refinados para contribuir para a sua própria cura. Começemos com o açúcar. Tem havido muita discussão sobre o açúcar e o cancro, e com razão. É um facto incontestável que as células cancerígenas consomem (ou seja, metabolizam) açúcar — glucose — a um ritmo muito mais rápido do que as células normais. É precisamente assim que uma TEP (tomografia por emissão de positrões) funciona: bebe-se primeiro um copo de glucose e depois o exame deteta em que parte do corpo é que a glucose está a ser metabolizada mais depressa. Esses «pontos quentes» de glucose são as áreas do corpo que mais provavelmente estão cancerosas. Embora os investigadores não tenham a certeza se uma dieta muito baseada em açúcar *causa* o cancro, o que sabemos é que uma vez que haja células cancerígenas no organismo, elas consomem 10 a 50 vezes mais glucose do que as células normais.³ Por isso, faz sentido que os doentes com cancro cortem o mais possível no açúcar refinado para evitar «alimentar» as suas células cancerígenas e, em vez disso, consumam a glucose encontrada naturalmente nos vegetais e frutas. Sabendo que, em média, se consome o equivalente a 22 colheres de chá por dia (quando devíamos comer apenas seis a nove colheres de chá, no máximo⁴), isso significa que há muitas melhorias a fazer, quer estejamos ou não a lidar com o cancro neste momento.

A ligação entre as células cancerígenas e o açúcar foi descoberta pela primeira vez na década de 1920 por um médico chamado Otto Warburg. O Dr. Warburg ganhou o Prémio Nobel por descobrir que as células cancerígenas recebem energia e respiram (quer dizer, passam pelo processo metabólico de inalar e exalar) de uma forma diferente das células saudáveis. Especificamente, ele notou que as células do cancro recebem energia metabolizando quantidades anormais de glucose e que também respiram sem oxigénio

(conhecida como respiração «anaeróbia»). As células saudáveis, por outro lado, metabolizam uma quantidade muito mais pequena de glucose e respiram *com* oxigénio (conhecida como respiração «aeróbia»). O que é interessante é que as células do cancro conseguem respirar de forma anaeróbia *mesmo quando há muito oxigénio*. Isto levou o Dr. Warburg a colocar a hipótese de, no caso das células cancerígenas, haver qualquer coisa errada com as mitocôndrias, já que essa é a parte da célula onde a respiração aeróbia tem lugar nas células saudáveis. Não se preocupe se lhe vem à mente más recordações das aulas de biologia na escola secundária — a mensagem a reter é simples: as células cancerígenas têm um comportamento diferente das saudáveis, e uma das diferenças fundamentais é que elas exigem muito açúcar para funcionar. Por isso, retirar os açúcares refinados da sua dieta pode ser um caminho para ajudar a «matar à fome» uma célula cancerígena.

Um sobrevivente de Remissão Radical que mudou a sua dieta — e, em particular, retirou o açúcar da sua dieta — é um homem chamado «Ron». Foi-lhe diagnosticado cancro da próstata quando tinha 54 anos. As análises vieram positivas para cancro da próstata (classificação de Gleason de 6 e nível de PSA de 5,2), e duas das 12 biopsias que fez deram positivo. Por isso, os seus médicos recomendaram cirurgia imediata para retirar toda a próstata. Contudo, Ron tinha ouvido falar de alguém que tinha curado há pouco tempo o cancro através da alimentação, por isso preferiu tentar essa opção primeiro. Não havia nenhum nutricionista ou oncologista de medicina integrativa com quem falar na sua cidade rural, por isso começou a ler livros e artigos que explicavam como as células cancerígenas consomem grande quantidade de açúcar e como muitos alimentos comuns, tais como a batata branca e o pão branco, o contêm. Depois de algumas semanas de pesquisa intensa, Ron decidiu adiar a cirurgia por algum tempo e, em vez disso, tentar mudar radicalmente a sua alimentação:

O cancro foi provavelmente a melhor coisa que me aconteceu porque sempre tive muito cuidado com a minha forma física, mas não comia

muito bem. Eu era extremamente viciado em açúcar... [Para me curar do cancro] eliminei o açúcar e tudo o que era branco: batatas brancas, pão branco — esse tipo de coisas. E comia muitos vegetais e fazia muitos sumos de couve, o que ainda faço, mas não tão frequentemente como deveria... Os cancros são anaeróbios... e a glucose é a transportadora do nitrogénio que os alimenta. Por isso, se conseguirmos acabar com essa provisão de glucose, o cancro não consegue sobreviver.

Depois de mudar a sua dieta desta maneira, o PSA de Ron desceu para uns saudáveis 1,3 em menos de um ano — e ele evitou que a próstata lhe fosse retirada cirurgicamente, o que pode ter efeitos secundários negativos permanentes na função urinária e sexual. Não apresenta sinais de cancro há mais de sete anos.

PASSEMOS AGORA para os produtos lácteos: há duas razões principais pelas quais as pessoas que investigo sugerem que se deve reduzir ou eliminá-los da nossa alimentação. O primeiro é que o leite é produzido por outro animal, o que significa que está cheio de hormonas e proteínas destinados a fazer crescer um vitelo — não os humanos. (A propósito, somos a única espécie no planeta que bebe leite de outro animal.) Além disso, a investigação mostra que a proteína principal no leite de vaca, chamada caseína, faz as células do cancro crescer tanto em placas de Petri como em ratos de laboratório. De facto, os investigadores descobriram que podem ligar ou desligar o cancro de um rato simplesmente alimentando-o ou privando-o de caseína.⁵

A segunda razão pela qual os sobreviventes de Remissão Radical acreditam que se deve cortar nos produtos lácteos são os químicos perigosos encontrados na maior parte dos produtos lácteos americanos, tais como hormonas de crescimento bovino, antibióticos e pesticidas. O leite e produtos lácteos americanos foram mesmo proibidos na Europa porque as vacas americanas foram injetadas com hormona de crescimento bovino recombinante (HCB_r), uma

hormona que tem sido associada ao cancro em vários estudos.⁶ Além disso, os produtos lácteos americanos contêm quantidades perigosas de gorduras ômega-6 (em vez de gorduras ômega-3, que são saudáveis) porque as vacas são alimentadas com milho em vez da sua dieta natural de erva⁷ — e isto é feito apenas porque a cultura do milho é mais barata do que a da erva. O problema das gorduras ômega-6 é que têm sido repetidamente associadas ao cancro.⁸

Finalmente, é importante lembrar que os produtos lácteos não nos fornecem quaisquer nutrientes que não possamos obter noutros alimentos, mesmo que os anúncios publicitários nos tentem convencer do contrário. Por exemplo, podemos obter o mesmo cálcio a partir de legumes de folha verde ou nabos e a mesma proteína a partir de grãos e frutos secos. Tudo junto, aumentam as provas de que os produtos lácteos podem estar a promover o cancro, quer seja devido à sua proteína inerente (a caseína), ou às coisas nocivas que lhes adicionamos durante a produção. Por isso é que tantos dos sobreviventes radicais que eu estudo reduzem ou limitam drasticamente o consumo de produtos lácteos pelo menos até que o cancro tenha desaparecido.

Jane Plant é um exemplo de uma pessoa que curou o cancro focando-se na eliminação de produtos lácteos (entre outras coisas). Foi-lhe diagnosticado inicialmente cancro da mama de fase 1 quando tinha 42 anos, e os médicos asseguraram-lhe que a mastectomia «o resolveria». Infelizmente estavam errados. O cancro voltou ao todo cinco vezes, e durante a década seguinte submeteu-se a mais três cirurgias, 35 tratamentos por radioterapia e 12 ciclos de quimioterapia. Quando o cancro voltou pela quinta vez e a última quimioterapia não estava a ter qualquer efeito no nódulo linfático canceroso do tamanho de um ovo que se lhe via no pescoço, os médicos informaram-na de que lhe restavam apenas alguns meses de vida. Contudo, enquanto mãe dedicada e geóloga competente, Jane recusou-se a aceitar o prognóstico. Em vez disso, começou a usar as suas competências como geóloga para pesquisar o que poderia estar na raiz do seu cancro da mama. Tinha já mudado a sua dieta de tal forma que estava agora a comer muitos vegetais e cereais integrais,

mas a sua nova pesquisa levou-a a acreditar que havia mais uma mudança que precisava de fazer:

No meu caso, deixar de ingerir produtos lácteos foi importante... Estava a fazer tratamentos [quimioterapia] tradicionais naquela altura, mas não estavam a resultar, e só quando deixei de ingerir produtos lácteos é que os tratamentos começaram a dar resultado... Acho que há muitas coisas que causam o cancro, mas acho que temos de parar com as coisas que o promovem, que o fazem continuar... Mas não é tão simples como deixar apenas os produtos lácteos. Há outras mudanças alimentares e de estilo de vida também.

Jane escreve sobre essas outras mudanças no seu livro *Your Life in Your Hands*, que é um bestseller em Inglaterra. Neste livro, Jane recomenda que se eliminem todos os produtos lácteos; se aumente muito o consumo de frutas e vegetais orgânicos; se comam proteínas vegetais saudáveis, como grãos, frutos secos e sementes; se usem óleos saudáveis, ervas e especiarias; se evitem produtos alimentares refinados; e que se beba água filtrada e fervida. Jane não apresenta sinais de cancro há 19 anos e continua a fazer pesquisa sobre — e a manter — uma alimentação livre de produtos lácteos e rica em vegetais.

A ARGUMENTAÇÃO CONTRA o consumo de carne começa tipicamente com o argumento de que nós, os humanos, devemos ter uma dieta que consista em apenas 10% de carne, que idealmente devia ser carne de caça magra. Hoje, a alimentação de um americano médio consiste em 15% de carne, o que significa que come cerca de 91 quilos de carne por ano.⁹ Do outro lado do espetro, os proponentes da dieta Paleo, ou «do homem das cavernas», diriam que os humanos foram feitos para comer 20 a 40% de carne. Independentemente do que comíamos há milhares de anos (que é impossível alguém provar), no presente lidamos com a moderna doença do cancro, e o facto

é que muitos estudos em larga escala e bem concebidos associam o consumo de carne, especialmente carne vermelha, a vários tipos de cancro.¹⁰ De facto, um estudo mostrou que comer carne apenas duas vezes por dia quadruplicava o risco de recorrência do cancro da mama na mulher.¹¹

A acrescentar a estas descobertas alarmantes, as indústrias das carnes, aves e peixe têm os mesmos problemas que os produtos lácteos no que toca a aditivos perigosos de hormonas de crescimento artificial, antibióticos, pesticidas e gorduras ómega-6. E, como acontece com os produtos lácteos, não há nenhum nutriente na carne que não possa ser obtido de outras fontes. Por exemplo, os vegetarianos obtêm muitas proteínas comendo grãos e cereais integrais e o ferro de que precisam de grãos e algas marinhas. A minha conclusão relativamente ao consumo de carne é, por isso, a mesma que para os produtos lácteos: se tiver cancro, recomendo a sua redução drástica ou eliminação da sua dieta pelo menos até que o cancro desapareça. Se escolher comer alguma carne, certifique-se de que é orgânica, criada ao ar livre, sem hormonas e antibióticos, alimentada a erva, e limite a quantidade ingerida.

O ÚLTIMO GRUPO ALIMENTAR que os sobreviventes de Remissão Radical reduzem ou eliminam completamente é o dos alimentos processados, especialmente grãos refinados. Um produto refinado como o pão é feito com trigo que foi convertido desde a sua forma original de planta (o fruto da planta do trigo ou grão de trigo) e moída até obter uma farinha fina que depois se mistura com fermento e açúcar e se coze num pão. Isto resulta em pão com um índice glicémico muito elevado, o que quer dizer que os seus hidratos de carbono são muito rapidamente convertidos em glucose — que, como vimos antes, as células cancerígenas apreciam particularmente. O pior é que comer alimentos altamente glicémicos, tais como pão, massa, farinha ou qualquer cereal de cozedura rápida, não só fornece muito alimento às células cancerígenas como também cria níveis

elevados de insulina no sangue, que é outra situação fortemente associada ao cancro.¹²

Por isso, para manter os níveis de glicemia e insulina baixos, os sobreviventes de Remissão Radical que estudo reduzem drasticamente a quantidade de alimentos refinados que comem (ou eliminam-nos completamente) e, em vez disso, tentam comer os hidratos de carbono na sua forma integral. O corpo digere os cereais integrais muito mais lentamente do que os cereais processados, o que ajuda a manter os níveis de glicemia e insulina baixos. Além disso, o cereal integral tem mais fibra e vitaminas do que os cereais processados.¹³ Talvez isto seja o mais importante: comer cereais integrais tem sido sistematicamente associado a taxas mais baixas de cancro.¹⁴ São exemplos de cereais integrais o arroz castanho, a quinoa, a aveia integral, a cevada integral e os grãos de trigo. Como pão, pode experimentar pão de grão germinado, que é mais denso e tem muito menos açúcar por fatia do que o pão branco ou integral.

Um dos terapeutas alternativos que entrevistei é o diretor de um programa de limpeza na Tailândia, onde as pessoas de todo o mundo vão para jejuar e limpar-se durante três a sete dias de cada vez. Para este tailandês, os alimentos refinados são tão pouco saudáveis que os evita completamente:

Não como fast food, comida de máquina ou produtos lácteos. Mas como tudo o que vem da natureza [que cresce no chão]. Esses são os meus hábitos alimentares diários. Tudo o que vem da lata não tem vida — está tudo morto. Pense em muitos limites de validade: Como é que dura quatro anos? Se colher um fruto e o cortar ao meio, ele morre. Dura dois ou três dias, talvez só um. Por isso, só como comida «viva» — tudo o que vem da natureza.

A comida feita em máquinas — como a farinha e a massa — é muito apreciada e está no centro de uma alimentação rica em carne e açúcares, mas é importante lembrar que as nossas papilas gustativas nem sempre sabem o que é melhor para nós. De facto, há uma indústria de milhares de milhões dedicada a criar sabores

artificiais para seduzir as nossas papilas gustativas de tal forma que não conseguimos deixar de comprar produtos alimentares refinados nocivos para a saúde. Desconfiem também dos chamados sabores «naturais», pois nem sempre são o que parecem. Por exemplo, sabia que o líquido da glândula anal do castor — chamado castóreo — é muitas vezes usado para criar um sabor «natural» a framboesa nas comidas e bebidas?¹⁵ A Food and Drug Administration permite que seja rotulado como «sabor natural a framboesa» porque vem de uma fonte não química,¹⁶ mas não vem garantidamente de framboesas.

Além de nos seduzirem com estes sabores artificiais e «naturais», as companhias de comida processada acrescentam grandes quantidades de sal, gordura e açúcar à maior parte dos seus produtos porque sabem que as nossas papilas gustativas de caçadores-recoletores ainda estão programadas para desejar estes alimentos que eram raros há milhares de anos. Graças aos avanços na agricultura, podemos agora produzir todo o sal, gordura e açúcar que quisermos. Infelizmente, a evolução ainda não se atualizou e as empresas de produtos alimentares aproveitam-se desse atraso. Ainda salivamos sempre que cheiramos gordura, açúcar ou sal, que é a razão pela qual é tão difícil resistirmos às batatas fritas.

Por todas estas razões, seria sensato que os doentes com cancro ou aqueles que querem prevenir o cancro não confiassem nas suas pupilas gustativas quando se trata de fazer escolhas alimentares. Em vez disso, os sobreviventes de Remissão Radical que estudo regressam ao estilo de vida dos seus tetravós que comiam vegetais cultivados em casa e cereais integrais, raramente comiam iguarias caras como carne e açúcar e apresentavam taxas significativamente mais baixas de cancro.¹⁷

O poder curativo dos vegetais e das frutas

Quando se trata de vegetais e frutas, já sabe o que vou dizer: são saudáveis — *muito* saudáveis. Os vegetais e as frutas fornecem ao

organismo humano aquilo de que precisa: vitaminas, minerais, hidratos de carbono, fibra, glucose, proteína e até gorduras saudáveis. Em termos de cancro, centenas e centenas de estudos mostraram que comer vegetais e frutas ajudam desde logo na sua prevenção,¹⁸ enquanto outros estudos mostram que os pacientes que comem mais vegetais e frutas vivem mais tempo.¹⁹ Por exemplo, um estudo que monitorizou 1500 sobreviventes de cancro da mama descobriu que as mulheres que comiam cinco porções de fruta e/ou vegetais por dia e que também estavam ativas durante pelo menos 30 minutos por dia, seis dias por semana, tinham uma *redução de 50%* na mortalidade quando comparadas com as que não comiam tantos vegetais ou não faziam tanto exercício.²⁰ Por outras palavras, as sobreviventes de cancro que comiam muitos vegetais e faziam exercício regularmente tinham o dobro das probabilidades de sobreviver.

Também há muitos estudos que têm mostrado que determinadas frutas e vegetais combatem fortemente o cancro — tais como os vegetais crucíferos (couve, brócolos, couve-flor), vegetais do tipo *allium* (cebola, alho, cebolinho) e bagas escuras. Os vegetais crucíferos só por si têm nutrientes que bloqueiam o crescimento de células cancerígenas,²¹ impedem as células cancerígenas de se metastizarem²² e até fazem as células cancerígenas rebentar ou morrer.²³ Assim, para beneficiar de todos os nutrientes que combatem o cancro, deve-se tentar comer todas as cores do arco-íris com as frutas e vegetais, uma vez que cada cor representa um nutriente diferente de combate ao cancro.

Uma das sobreviventes de Remissão Radical que entrevistei e que descobriu o poder curativo dos vegetais e da fruta foi Dale Figtree. Apenas com 27 anos, diagnosticaram-lhe um linfoma não Hodgkin, ou cancro do sistema linfático. Durante a cirurgia exploratória, foi descoberto um tumor linfático do tamanho de uma toranja que estava preso ao pulmão, coração e artérias principais, o que significava que era inoperável. Dale começou imediatamente a fazer quimioterapia e radioterapia por ordem do seu médico, mas foi obrigada a interromper a quimioterapia dois meses depois devido a efeitos secundários graves. Após apenas três meses de radioterapia,

também teve de interromper o tratamento, pois começou a afetar-lhe a fala. Sem outras opções, começou a experimentar uma grande variedade de tratamentos de corpo-mente-espírito, um dos quais foi ao nível da alimentação:

Fui a um mestre nutricionista que me pôs num programa de alimentos altamente nutrientes e fáceis de digerir, com quantidades enormes! Foram precisas algumas semanas para o meu estômago conseguir conter toda aquela comida, mas quando consegui fazê-lo parecia uma esponja a absorver comida. O programa consistia de cerca de 80% de comida crua e 20% cozida. Bebia três sumos de vegetais acabados de fazer por dia e comia enormes quantidades de saladas, frutas e frutos secos. Ao jantar comia meio quilo de vegetais cozidos e meio quilo de batata-doce, arroz integral ou grãos. Muito rapidamente, o meu organismo começou a limpar o material antigo indesejável — talvez agentes cancerígenos, talvez vestígios da quimioterapia e radioterapia. A limpeza e desintoxicação aconteceram em ciclos, com intervalos de algumas semanas, em áreas diferentes do meu corpo e sempre com um novo sintoma — desde dores, até expetoração, ou diarreia.

Depois de três anos num programa de cura integrado que se dirigia ao seu corpo, mente e espírito, Dale foi fazer nova Tac — o cancro tinha desaparecido completamente. Essa Tac foi em 1980, há mais de 30 anos, e nunca mais apresentou sinais de cancro. Desde então, fez formação como nutricionista e agora ajuda outros doentes de cancro a desenvolver planos de cura integrados de corpo-mente-espírito.

Comer alimentos orgânicos para desintoxicar

A maior parte dos sobreviventes de Remissão Radical falam da importância de livrar o organismo de todos os químicos e toxinas a que estamos expostos no mundo contemporâneo. Os cientistas sabem que há várias coisas que podem fazer com que uma célula saudável se torne cancerígena, incluindo bactérias, vírus, mutações genéticas e, claro,

as toxinas. Os investigadores também sabem que certas toxinas, tais como a nicotina, o amianto e o formaldeído, causam sem dúvida o cancro; contudo, há muitos outros químicos a que estamos expostos todos os dias em relação aos quais os cientistas ainda não têm a certeza, tais como os pesticidas e os organismos geneticamente modificados (OGM). Os cientistas levaram mais de 50 anos a provar que a nicotina provoca cancro do pulmão e pode demorar o mesmo tempo ou mais a determinar se os pesticidas e OGM estão a pôr-nos doentes.

Num alarmante estudo recente, os cancros infantis foram associados a mães que usavam vulgares pesticidas domésticos ou de jardim durante o período pré-natal.²⁴ Um estudo semelhante mostrou que os doentes com cancro da mama tinham níveis de pesticidas significativamente mais elevados no seu tecido mamário quando comparado com o tecido mamário de mulheres com tumores benignos da mama.²⁵ Infelizmente, podem ser precisos mais 50 estudos como este até que os cientistas oficialmente declarem que certos pesticidas causam cancro. Entretanto, a maior parte dos sobreviventes de Remissão Radical escolhem ir às apalpadelas pelo lado da precaução, comprando apenas frutas e vegetais orgânicos. Esta parece ser uma escolha sensata, já que um estudo recente que analisou 240 diferentes estudos sobre alimentos orgânicos concluiu que estes possuem 30% menos hipóteses de conter pesticidas.²⁶

ALÉM DA ingestão de alimentos orgânicos, um jejum ou uma limpeza breves podem ajudar a acelerar a desintoxicação de pesticidas, metais pesados e outras toxinas do organismo. O jejum é um dos tratamentos médicos mais antigos de que há registo, e está documentado em quase todos os sistemas de medicina religiosos e tradicionais dos últimos 3000 anos. É considerado, por muitos profissionais de saúde, uma maneira natural de se livrar das infeções e de desintoxicar o corpo, especialmente porque — quando feito em segurança — provoca um poderoso efeito dominó de mudanças saudáveis no organismo.

Por exemplo, há estudos que mostram que os jejuns breves podem ajudar a eliminar infeções provocadas por bactérias, reduzir o colesterol e desacelerar o processo de envelhecimento.²⁷ Um estudo semelhante mostrou que bastavam 24 horas de jejum para desencadear um importante processo de desintoxicação interna que limpa sistemas orgânicos completos e aumenta o número de células imunitárias que combatem as bactérias.²⁸ Em termos de cancro, um estudo piloto mostrou que um curto jejum enquanto se faz quimioterapia aumentava significativamente a eficácia da quimioterapia ao mesmo tempo que diminuía os seus efeitos secundários,²⁹ com alguns investigadores a porem a hipótese de a eliminação de todas as fontes alimentares de glucose através do jejum poder ser uma forma eficaz de «matar à fome» as células cancerígenas.³⁰

Durante a minha viagem de investigação à volta do mundo, conheci muitos profissionais de saúde alternativa que usam o jejum como parte do seu tratamento recomendado para doentes oncológicos. O diretor de um desses programas de jejum/limpeza descreve os benefícios para a saúde desta maneira:

O jejum é um veículo maravilhoso para livrar o corpo de toxinas acumuladas e para melhorar o funcionamento do sistema de eliminação de resíduos nos nossos organismos, para que não acumulemos mais toxinas... Se me fosse diagnosticado um cancro, eu próprio começaria um jejum de longo prazo. Primeiro, havia de querer livrar-me das toxinas, e depois havia de começar a comer alimentos sem toxinas [ou seja, alimentos orgânicos]... Quereria fazer jejum para limpar os tecidos e matar à fome um tumor maligno que crescia rapidamente. É o que fazem a quimioterapia e todas as terapias [convencionais]... O jejum é uma maneira natural de agir... A maior parte dos animais e organismos, quando estão muito doentes, deixam de comer. É a maneira que a natureza tem de fazer as coisas.

Como este orientador de jejuns corretamente faz notar, os animais instintivamente jejuam quando estão doentes. De facto, os humanos parecem ser a única espécie que se força a comer em vez de

jejua. Quando os animais começam a sentir-se doentes, tipicamente deixam de comer e procuram um lugar calmo e protegido para descansar até se restabelecerem. Durante este tempo, podem beber um pouco de água ou comer alguma erva amarga (outra vez, para desintoxicar), mas não retomam a comida até se sentirem melhor. Para os humanos, a nossa imediata perda de apetite quando nos sentimos doentes indica que também podemos ter este mecanismo instintivo de autocura que nos pede que não comamos durante algum tempo para ativar um processo interno de desintoxicação. Dado que alguns cancros já foram associados a bactérias e vírus (por exemplo, o vírus do papiloma humano [VPH] já foi associado ao cancro do colo do útero e a bactéria *H. pylori* foi associada ao cancro do estômago), pode, por isso, fazer sentido que os doentes oncológicos façam um breve jejum supervisionado medicamente para livrar os seus organismos de quaisquer vírus ou bactérias subjacentes que possam persistir.

Quando estive na Tailândia a fazer investigação, fiquei tão intrigada que tentei um jejum de uma semana, que incluía um pouco de sumo de melancia e cenoura, um caldo de vegetais à noite, clisteres diários, batidos de fibra, ervas e vitaminas. Fico incrivelmente rabugenta quando tenho fome, por isso achei que aguentaria umas seis horas antes de me render. Contudo, fiquei agradavelmente surpreendida ao constatar que os batidos de fibra bem calculados no tempo me mantiveram os acessos de fome sob controlo durante toda a semana, ao mesmo tempo que as vitaminas me davam os micronutrientes de que o meu corpo precisava. Sem entrar nos detalhes repugnantes relativamente a uma coisa chamada placa mucoide (podem pesquisar no *Google*), basta dizer que acabei a semana com um enorme respeito pelo facto de o meu organismo ser capaz de se desintoxicar através do jejum — e uma vegetariana recentemente convertida. Agora tento fazer esse jejum pelo menos uma vez por ano como forma de «limpeza de primavera» dos meus órgãos internos.

Se a ideia de jejuar para ajudar a desintoxicar o organismo parece assustadora, pode preferir começar por um jejum de um dia com sumos de vegetais suplementados com fibras de casca de psílio (por exemplo, Metamucil) cada quatro a seis horas para controlar os

acessos de fome. Jejuar assim um dia uma vez por mês é uma maneira fácil de desintoxicar o corpo. Lembre-se de consultar primeiro o seu médico, no caso de o seu jejum precisar de ser supervisionado por um clínico.

Beba água filtrada

A quarta e última mudança que quase todas as pessoas que estou a investigar fazem é deixar de beber refrigerantes, sumos e leite para tomarem aproximadamente oito copos de água por dia, assegurando-se de que a água está o mais limpa possível. A água é a nossa necessidade mais básica quando se trata de saúde. Constitui 70% do corpo humano, e sem ela morremos em cerca de quatro dias. Muitos dos terapeutas alternativos que entrevistei consideram que a água é um «curador por excelência», com o poder de expulsar toxinas, vírus e bactérias do nosso organismo e fornecer hidratação vital às células do corpo.

Como tal, estes terapeutas recomendam que se beba água natural de nascente por causa do seu elevado conteúdo mineral, e evitar a água da torneira porque muitas vezes contém cloro, flúor e metais pesados, todos associados ao cancro em certos estudos.³¹ Embora seja necessária muita mais investigação antes de podermos definitivamente saber se estes contaminantes estão associados ao cancro, os sobreviventes de Remissão Radical que eu estudo mais uma vez optam, por precaução, por beber água de nascente de bebedouros domésticos sem Bisfenol-A (BPA) ou instalar sistemas de filtragem domésticos nas torneiras de água (osmose reversa ou filtro de carbono, por exemplo). Contudo, tal filtragem também remove todos os minerais saudáveis da água, por isso é aconselhável tomar um suplemento de oligoelementos minerais se filtrar a sua água. Pessoalmente, uso um sistema de filtragem de água em casa ligado ao meu lava-louças que retira o cloro, flúor, metais pesados e outros contaminantes da água da torneira, e uso esta água filtrada tanto para beber como para cozinhar.

**«Um tesouro de GRANDES VERDADES
sobre o incrível poder de cura que cada
um de nós tem à sua disposição.»**

Dra. Christiane Northrup, autora bestseller internacional

Ao longo de vários anos, a Dra. Kelly A. Turner, especialista em Oncologia Integrativa, estudou milhares de casos de remissão espontânea de cancro, nos quais a cura surgiu contra todas as expectativas. Depois de entrevistar pacientes e terapeutas, identificou que quase todos eles apresentavam os mesmos 9 fatores-chave, que se traduzem em:

**Mudar radicalmente a alimentação • Controlar a saúde
Seguir a intuição • Aumentar as emoções positivas
Libertar emoções reprimidas • Utilizar ervas e suplementos
Aceitar o apoio dos outros • Ter fortes razões para viver
• Aprofundar a ligação espiritual**




Neste livro, através de comoventes histórias reais de luta contra o cancro, a autora mostra como aplicar cada um destes fatores-chave à sua vida e ao seu percurso de cura. São as suas escolhas, no que respeita a dieta, stress, emoções, espiritualidade e outros elementos que afetam profundamente a saúde, que contribuem para estes *milagres*.

**Um livro imprescindível, que mostra ser possível vencer
o cancro, mesmo perante as maiores adversidades.**



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Saúde e Bem-Estar

 penguinlivros.pt
  penguinlivros

ISBN 9789896237288



9 789896 237288 >