

PREVENIR O CANCRO

Atravessamos uma época na qual ter um processo cancerígeno é quase tão frequente como uma outra doença mais banal. Rara será a pessoa que não conhece alguém que tenha ou esteja a passar por uma doença oncológica. Estima-se que em 2030 metade da população mundial tenha um cancro e algumas estatísticas revelam ainda que muito em breve uma em cada quatro pessoas sofra desta doença.

Esta “sentença” é no mínimo assustadora. Cabe todavia a cada um de nós alterar os contornos deste destino!

Sabe-se que as doenças que contraímos ao longo da nossa existência são o resultado de 30% de herança genética com 70% de estilo de vida. O que nos coloca como co-criadores da nossa própria vida, deixando de poder dizer que somos “assim ou assado” porque os nossos pais, avós, tios ou primos em segundo grau, o são!

Enquanto Naturopata, acredito que esta incidência tão grande de cancros esteja relacionada em grande parte com a indústria alimentar. Naturalmente que uma doença degenerativa é o resultado de causas multifactoriais não podendo ter uma visão unilateral afirmando que apenas os pesticidas, herbicidas, corantes, conservantes, emulsionantes, intensificadores de sabor, hormonas, antibióticos e anti-inflamatórios com que os animais e muitos dos nossos alimentos são tratados, sejam os únicos responsáveis. Em todo o caso sabe-se que têm influência no aparecimento de alguns tumores.

Todas estas substâncias químicas são estranhas ao nosso organismo que não as reconhece quando nós as ingerimos. Este não reconhecimento vai despoletar alterações nas nossas células imunitárias que são a nossa defesa. O sistema imunitário não é só o defensor das gripes mas também o defensor do organismo de várias doenças, entre elas o cancro.

A escolha do que ingerimos (alimentos e medicamentos) bem como a gestão emocional da nossa vida terá pois uma enorme influência na manifestação ou não de uma doença oncológica.

Porque a prevenção é o melhor remédio, segue-se uma lista, de medidas que poderão ser preventivas no surgimento da doença:

- ☺ Privilegiar uma **alimentação o mais biológica** possível (vegetal e animal). Consegue-se hoje em dia aceder com alguma facilidade a estes alimentos.
- ☺ Beber muita **água** de preferência com **pH alcalino** (7 ou acima).
- ☺ **Evitar** alimentos processados (fiambres, bolachas, adoçantes, etc.), laticínios principalmente de vaca sobretudo se não for de criação biológica, sumos empacotados, farinhas refinadas e açúcar (qualquer forma de açúcar!).
- ☺ **Ingerir** muitos legumes (brócolos, espargos, beterraba, espinafres, agriões, couve-flor, gengibre, etc.) e muita fruta (framboesas, mirtilos, papaia, ananás, maçã, banana, etc.).
- ☺ Enriquecer os pratos com **ervas aromáticas** e menos sal (usando todavia sal marinho ou integral).
- ☺ Optar por **pequenos-almoços** de sopa ou sumos de fruta e legumes (ver artigo de sumos).
- ☺ Selecionar os **alimentos da época** e cultivados no próprio país.
- ☺ Com alguma frequência (2 a 3 vezes por ano) tomar algas (spirulina e clorela) e **desintoxicar** o fígado com plantas medicinais (borututu, alcachofra, cardo-mariano, entre outras).
- ☺ Consumir só em alternativa os fármacos químicos sintetizados recorrendo primeiramente, de preferência após aconselhamento técnico, aos **medicamentos homeopáticos ou fitoterápicos**, tendo em conta a praticamente ausência de efeitos colaterais.
- ☺ **Eliminar** consumo de tabaco e bebidas destiladas.
- ☺ Praticar **exercício físico** com prazer e moderação.
- ☺ Fazer com regularidade Check-ups à sua saúde
- ☺ **Amar e ser feliz!**

Estas são pois, entre outras, algumas medidas de alteração e melhoria de estilo de vida que poderão prevenir o surgimento da doença e ajudá-lo a viver uma vida mais saudável e equilibrada.

Visite-me em consulta para um aconselhamento mais detalhado. Estarei ao dispor para o ajudar!