

---

# Trovare una cura per il cancro

---

## *Una guida di base per sopravvivere al cancro*

*Spero sinceramente che riconosciate, in questa piccola opera, una utile guida per trovare la vostra cura per il cancro. Ricordate sempre che la vostra salute è affare VOSTRO, di nessun altro, indipendentemente dal numero di attestati e specializzazioni che compaiono dopo il nome del vostro specialista, o quanti studi abbia pubblicato. Dato che si tratta di affar vostro, spero che non diate mai il potere di scegliere nelle mani di un qualsiasi professionista, usando i consigli espressi dal medico come "consigli" su cui prendere delle decisioni. In caso contrario, rimarrete delle pedine nel settore sanitario - sia ortodosso o alternativo - che spesso ha interessi che non si accordano con i vostri. Quando sono in gioco la vita e la morte, è il momento di alzarsi in piedi, essere meno educati ed esigere le informazioni necessarie per prendere le proprie decisioni. Buona fortuna per il vostro viaggio e ricordate una cosa: l'obiettivo non è tanto distruggere il cancro, ma di creare qualcosa di sano al suo posto.*

### **Indice**

1. Trovare la cura del cancro
2. Il primo passo dopo la diagnosi è: Niente Panico!
3. La seconda fase consiste nel raccogliere più informazioni possibile
4. Il terzo passo è quello di prendere una decisione su quale programma di trattamento seguire
5. I test diagnostici per aiutarvi a decidere
6. Che cosa è il cancro?
7. Fondamenti di una cura per il cancro
8. Concentrasi su come diventare sani
  - Cambiamenti dietetici
  - Disintossicare il corpo
  - Aumenta l'ossigenazione alle cellule
  - Alcalinizzare il corpo
  - Ridurre l'infiammazione
  - Integratori alimentari
  - Utili integratori a base di erbe
  - Altri integratori
  - Ridurre le radiazioni nocive
  - Riducete attivamente lo stress & i conflitti emozionali
  - Smettete di assumere la pillola anticoncezionale
  - Fate progetti per il futuro e datevi degli obiettivi
  - Abbracciate il divino
9. Cosa significa "trattamento appropriato"?

## **1. Trovare la cura del cancro**

---

Questa guida è un primo passo per coloro a cui è stato diagnosticato un tumore, aiutando ad indirizzare le persone nelle direzioni che potrebbero contribuire a massimizzare le possibilità di sopravvivenza.

Questa guida non è per coloro che consegnano la responsabilità della propria salute ai medici. Si prega anche di tenere a mente che questa guida non è un programma di trattamento del cancro. È stata redatta per aiutarvi a trovare il giusto trattamento per voi. Se si sceglie di percorrere il sentiero della medicina alternativa o complementare, consiglio vivamente di farlo sotto la supervisione di un professionista sanitario qualificato.

Se state leggendo questo è probabile che a voi (o a qualcuno vicino a voi) sia stato diagnosticato un cancro. Quando si riceve una diagnosi così terribile, la reazione naturale è spesso di shock e di negazione. A volte si potrà letteralmente tremare di paura nei giorni successivi. Questa paura è di solito accompagnata da tristezza e/o rabbia per una vita che sentite esservi negata, per la perdita imminente di persone care e per la loro perdita di voi stessi.

Sono reazioni comprensibili, dato che la maggior parte delle persone, purtroppo, considerano ancora una diagnosi di cancro come una sentenza di morte.

### **"Perché a me?"**

Questa è una domanda che si pongono tutti coloro a cui è stata posta la diagnosi di cancro, mentre altri rispondono con un'altra domanda ... "Perché a me no?"

Oggi il cancro ha superato le malattie cardiache come killer numero uno nel mondo occidentale, colpendo una persona su tre. (Si ipotizza che entro il 2018 questa cifra sarà più prossima a uno su due). Oggi il cancro è diventato pandemico in tutto il mondo e nonostante ciò che la tradizionale propaganda terapeutica continua a dirci, la "guerra al cancro" - condotta dalla classe medica e dalle case farmaceutiche fin dal 1970 - è senza dubbio perduta.

## **2. Il primo passo dopo la diagnosi è: Niente Panico!**

---

### **Il cancro non è una condanna a morte, le persone possono guarire.**

Anche se il vostro oncologo dice che vi è rimasto poco tempo da vivere, egli fa riferimento ai risultati di una terapia che, per sua esperienza, ha mostrato una larga inefficacia (e, come si vedrà più avanti, la ricerca sul cancro è inequivocabile nel mostrare che i trattamenti convenzionali sono relativamente inefficaci per la maggior parte dei tumori). Il problema è che nessuna terapia unica può curarlo, anzi, nessuna singola combinazione terapeutica è probabile che dia successo con tutti i malati.

Il cancro è una malattia sistemica - un marchio dato a una serie di fenomeni che hanno in comune una proliferazione cellulare - e visto che è una malattia sistemica, solo programmi di trattamento che coinvolgano "tutto il corpo", come i cambiamenti nella dieta e nello stile di vita, i programmi psicologici e la integrazione nutrizionale, hanno probabilità di essere efficaci (tuttavia, trattamenti convenzionali come la chirurgia possono essere efficaci in alcune situazioni e non dovrebbe essere scartata predefinitamente). Quando viene diagnosticato un cancro, è necessario creare un programma specifico di trattamento su misura per il proprio unico profilo biologico e psicologico. E dato che siamo individui unici, questo programma di trattamento è probabile sia unico nel suo genere, anche se le nostre somiglianze biologiche e psicologiche con altre persone possano essere comuni.

I fattori unici della vostra situazione che vanno tenuti in considerazione sono:

- il tipo di tumore diagnosticato
- quanto presto è stato rilevato
- che dimensioni ha
- che successo hanno i trattamenti convenzionali
- i successi della terapia alternativa
- in che fase è il conflitto (se risolto o ancora attivo)
- i cambiamenti alla propria vita e psicologici che si è disposti a mettere in atto

Prendetevi il diritto di scegliere il programma combinato *giusto per voi* e massimizzerete le probabilità di una guarigione completa.

Quindi, una diagnosi di cancro è in realtà un invito a diventare un investigatore privato per voi stessi, in modo da poter scoprire un efficace programma di trattamento. Potrete divenire il miglior operatore sanitario in grado di contribuire a, e controllare come, gli aspetti di tale programma di trattamento funzionano su di voi.

Ma finché rimarrete in "modalità panico", farete scelte reazionarie per paura, piuttosto che da un punto di vista responsabile. (Ecco come e perché la maggior parte dei nuovi malati di cancro optano senza discutere per il programma di trattamento offerto loro dall'oncologo - la loro scelta reazionaria è irrazionale.) Quindi è importante, per quanto possibile, cercare di ridurre il panico, in modo da poter compiere scelte responsabili.

Cercate di eliminare la paura. La paura non vi fa ragionare.

### **3. Raccogliere più informazioni possibili**

---

Se vi è stato diagnosticato un tumore, è probabile che abbiate già parlato con un oncologo. Poiché la durata media della visita che un oncologo svolge con un nuovo malato di cancro dura circa soli 6 minuti, è improbabile che vi abbia dato molte informazioni sul trattamento proposto e quel poco che è stato dato sarà probabilmente posto sotto la miglior luce positiva possibile. Quindi è necessario essere molto schietti con il proprio medico e insistere sul fatto che vi informi sul tasso di sopravvivenza a lungo termine, seguendo le terapie convenzionali da lui offerte. Non lo fa spontaneamente perché i dati non sono ancora disponibili, o perché non li conosce o, come è più probabile, perché nasconde la verità imbarazzante sul fatto che il trattamento ortodosso in realtà non "cura" molto bene.

Il problema con il trattamento convenzionale del cancro è che la sua inefficacia non sembra fermare comunque i medici e gli oncologi che la promuovono e la applicano. La ragione di questo è che le aziende farmaceutiche conoscono l'enorme vantaggio finanziario nel mantenere la fedeltà della classe medica e così offrono grandi finanziamenti - tangenti - a medici e università. Si stima, ad esempio, che nel solo Regno Unito questa industria spende 10.000 € a medico, per la promozione di farmaci - non c'è da meravigliarsi se l'oncologo abbia subito l'influenza di questa intensa propaganda!

Senza la conoscenza delle statistiche di sopravvivenza, la persona non avrà alcun riferimento, se non quello emotivo, per decidere se impiegare il trattamento ortodosso che gli viene offerto.

Quindi si deve insistere per ottenere i dati di sopravvivenza a lungo termine per i casi simili che hanno subito lo stesso trattamento convenzionale. E non fatevi imbrogliare con le statistiche che parlano dei 5 anni di sopravvivenza; oltre a darvi la falsa impressione di una cura, non vi dice nulla al riguardo della qualità della vita. Dopo tutto, è davvero un successo vivere un anno in più, se durante quell'anno si è in costante agonia fisica e agitazione mentale?

Se il medico non vi offre queste informazioni, passate ad un medico più aperto o trovate le informazioni di cui avete bisogno su internet.

Se il vostro particolare tipo di neoplasia è in fase avanzata e molto aggressivo, si può procedere con il trattamento ortodosso per dominare la sintomatologia e guadagnare del tempo, ma non deve essere eccessivamente invalidante. Nel contempo deve essere risolta ogni questione emozionale (shock) nel minor tempo possibile, distraendo la persona, sostenendola in ogni modo. Mai essere arrendevoli.

La maggior parte dei casi, tuttavia, ha un po' di tempo per esplorare un quadro terapeutico più ampio - bastano solo un paio di settimane per trovare la maggior parte delle informazioni che potranno essere utili. Fortunatamente ci sono un sacco di buone informazioni disponibili, è solo una questione di individuare e leggere quelle necessarie. Per risparmiare tempo, questo articolo presenta informazioni che consigliamo a chiunque di leggere ... CHIUNQUE.

Queste informazioni cercano di impostare il panorama terapeutico per voi e vi aiuteranno a sfruttare al meglio le possibilità, per non diventare solo un altro dei 6.2 milioni di morti di cancro annuali (150.000 in Italia). Il problema della ricerca di informazioni sui trattamenti alternativi del cancro è che esiste una legislazione, come il Cancer Act 1939, che impedisce a chiunque, al di fuori dei medici, diffondere informazioni sui trattamenti alternativi. Quello che la legge fa effettivamente è censurare un sacco di informazioni sui trattamenti alternativi del cancro, così si deve scavare un po' più a fondo per trovare informazioni utili.

Un punto di partenza è quello di capire questo tipo di legislazione, in modo che sappiate cosa avete di fronte e un ottimo punto di partenza è questo articolo, che contiene una panoramica utile sull'industria del cancro e come sia protetta da una legislazione monopolista: [www.energygrid.com/health/2012/04ap-canceract.html](http://www.energygrid.com/health/2012/04ap-canceract.html)

I libri sono una fantastica fonte di informazioni, e la prima cosa che tutti dovrebbero fare è leggere (o sfogliare) i seguenti sette, che daranno le informazioni necessarie per prendere una decisione consapevole di trattamento (in ordine alfabetico per cognome dell'autore):

- *Natural Strategies for Cancer Patients* — Russel Blaylock (Strategie naturali per pazienti malati di cancro - Russel Blaylock)  
Se si sceglie di sottoporsi a trattamento convenzionale, alternativo o integrativo, questo libro è una risorsa fantastica per guidare l'utente a sfruttare al meglio la propria scelta, consiglio che è sostenuto dalla ricerca clinica. Questo libro fornisce anche importanti consigli dietetici. [ISBN 0758202210]
- *Anticancer: A New Way of Life* — David Servan-Schreiber  
Servan-Schreiber è un medico che ha avuto il cancro e questo libro è venuto fuori dalla ricerca che ha fatto per trovare un modo per curare se stesso. Raccomanda alterazioni semplici nella dieta, nello stile di vita e nel comportamento. [ISBN 0718156846]
- *The Cancer Breakthrough* — Steve Hickey and Hilary Roberts  
Questi due studiosi hanno sintetizzato le migliori strategie di guarigione del cancro come l'elevato dosaggio di vitamina C e diete a basso livello di zucchero. Sicuramente vale la pena leggerlo. [ISBN 1430323000]
- *Cancer the full menu* — Rolf Gordon  
Questo libro vi informa del 'menu completo', in modo che siate consapevoli delle vostre reali opzioni, incluse le opzioni complementari e alternative. Disponibile on-line su Dulwich Health
- *Healing Cancer* — Simon Kelly, Enrida Kelly  
Le Kelly hanno scritto una grande introduzione ai primi 12 trattamenti non tossici contro il cancro. Il bello di questo libro è che non si limita a elencare le terapie alternative, ma dà al

lettore un'idea di come mettere insieme il miglior programma di trattamento. [ISBN 0954463684]

- *Winning the War on Cancer* — Mark Sircus  
Questo è un E-book di 900 pagine che copre una vasta gamma di informazioni sulle migliori medicine allopatriche e alternative del mondo. Lo si può ottenere per 40 dollari qui
- *Everything You Need To Know To Help You Beat Cancer* — Chris Woolams  
Il titolo dice tutto di questo best-seller del Regno Unito, giunto alla sua terza edizione. Questa guida preziosa riguarda sia la prevenzione del cancro che programmi di trattamento e presenta le informazioni in modo pratico e di facile lettura. [ISBN 095429680X]

La lettura di questi libri vi darà una reale comprensione del cancro dal punto di vista di ciò che funziona meglio per la vostra salute e sopravvivenza, e non necessariamente ciò che massimizza i profitti dell'industria farmaceutica e sanitaria!

Gli autori vi offriranno la chiarezza e la lungimiranza che vi saranno necessarie per decisioni che siano nel vostro interesse e vostro solamente.

L'altra fonte inestimabile di informazioni è internet, dove si possono trovare una serie di informazioni, in gran parte relativamente precise, ma non bisogna aspettarsi una cura miracolosa o rapida. (Un tumore può richiedere molto tempo prima che diventi manifesto e più tempo è stato necessario, più il trattamento è complesso; non è possibile che si trovi una terapia in grado di risolvere il problema in una notte!) Se avete intenzione di cercare e ottenere informazioni da Internet, in generale è meglio visitare siti web completi e alternativi per quattro motivi:

- Tendono a dare un quadro più onesto e realistico di tutti i trattamenti, compresi i trattamenti convenzionali, in quanto è più probabile che siano stati messi insieme da persone che hanno l'intento di salvare vite umane piuttosto che massimizzare i profitti. (Ricordate che l'industria farmaceutica è un settore il cui impegno risponde in primo luogo ai suoi azionisti, non al genere umano.)
- Contemplano più opzioni dei siti convenzionali, i quali tendono a promuovere strettamente l'impiego dei soli trattamenti convenzionali e li presentano in un modo che lascia credere al loro successo. Questo non potrebbe essere più lontano dalla verità: il ricercatore Ralph Moss, ha fatto degli studi che dimostrano che il successo dei trattamenti convenzionali è quasi inesistente. In effetti, il principale trattamento prescritto dai medici ortodossi per il cancro - la chemioterapia - è del tutto fallimentare in più del 93% dei casi, e anche la maggior parte del 7% che risponde ad essa, ha ancora una triste prognosi a lungo termine. (Che cosa intende un medico per "efficace" è in realtà la riduzione della massa tumorale a breve termine e non una cura.) [Un più recente studio del 2004, effettuato da due oncologi in Australia, pubblicato su *Clinical Oncology* 2004 16:549-60, ha rivelato che la chemio migliora la sopravvivenza del 2,3 % in Australia e del 2,1% negli Stati Uniti. La metodologia di questo studio è stata criticata però da un oncologo di primo piano che ha detto, senza prove, che la cifra reale era "più alta", al 5 o 6%!]
- I programmi di trattamento più efficaci, in genere, includono cambiamenti dello stile di vita, cosa di cui la comunità medica ortodossa è in gran parte ignorante e l'industria farmaceutica non potrebbe produrre degli utili su essi. Così le modifiche dello stile di vita tendono ad essere minimizzate su siti convenzionali, nonché da medici oncologi convenzionali, i quali hanno poca o nessuna conoscenza in merito.  
Lo stesso vale per gli integratori alimentari che non sono brevettabili dall'industria farmaceutica (anche se in quest'area gli operatori alternativi e i siti d'informazione spesso fanno profitti con la loro vendita - ma il conflitto di interessi è ancora di grandezza inferiore a quella dei siti convenzionali, in quanto i profitti coinvolti nella terapia alternativa sono

ancora di scarse dimensioni.)

- Non si nascondono dietro l'irrazionalità della Medicina basata sull'evidenza (EBM). La verità è che gli studi clinici randomizzati su larga scala danno risultati che non sono applicabili al singolo individuo, perché c'è una grande variabilità nella composizione biochimica e nelle cause delle malattie della popolazione. Una popolazione non è una persona, quindi tutto ciò che si applica a una popolazione, dove si considera la media di tutte queste variabili, non è particolarmente utile per un particolare individuo, e in effetti può essergli estremamente dannoso. Ciò è chiamato fallacia ecologica ed è riconosciuto solo dai ricercatori medici più matematicamente istruiti (che non sono molti). Così, quando ricercatori della medicina convenzionale e gli scettici sparano la loro sul "gold standard" delle sperimentazioni su larga scala, a doppio cieco e randomizzati, tutto quello che dimostrano in realtà, è l'ignoranza matematica nel migliore dei casi, e la complicità in ingannevoli pratiche mediche nel peggiore. Poiché le sperimentazioni su larga scala dei farmaci sono additate come il gold standard, questo crea una propensione verso la "medicina del denaro", perché tali sperimentazioni sono molto costose, e tutti noi sappiamo cosa accade quando il profitto diventa un fattore preponderante - finiamo nel fango medico in cui ci troviamo oggi.

Ci sono metodi d'esame dei dati più scientificamente validi, come la statistica bayesiana, ma questa viene usata molto raramente perché pone la ricerca convenzionale in una luce molto fioca (Se siete interessati a capire esattamente come sia irrazionale l'EBM, leggete Tarnished Gold: The Sickness of Evidence Based Medicine di Hickey and Roberts).

Queste sono le parole di Marcia Angell, una dottoressa americana, disse in una conferenza:

*Before a drug can legally be sold in our country, it has to be approved by the FDA, whoever has made.*

*Approval depends on a company demonstrating in a clinical try, that new drug is reasonably safe and effective.*

*But compared with what?*

*They don't have to compare the new drug with the existing drugs to treat the same condition or with the best treatment. In the most cases they only have to compare the new drugs with a placebo.*

**Traduzione:**

*Prima che un farmaco possa essere venduto nel nostro paese, deve essere approvato dall'FDA, chiunque l'abbia prodotto.*

*L'approvazione dipende dalla compagnia che deve dimostrare, in una sperimentazione clinica, che il nuovo farmaco sia sicuro ed efficace.*

*Ma paragonato a cosa?*

*Essa non deve compararlo con i farmaci esistenti, impiegati per curare le stesse malattie, o con il miglior trattamento. Nella maggioranza dei casi deve solo paragonare il farmaco con un placebo.*

Ecco alcune delle migliori fonti di informazione disponibili per le terapie alternative del cancro:

- [www.thenewmedicine.info](http://www.thenewmedicine.info) — Patrick Kingsley è un medico inglese molto rispettato ora in pensione, nei suoi ultimi 25 anni di pratica, non ha prescritto un solo farmaco (in inglese)
- [www.peopleagainstcancer.net](http://www.peopleagainstcancer.net) — People Against Cancer (PAC) è uno dei migliori luoghi da visitare per una valutazione alternativa. (in inglese)
- [www.dr-gonzalez.com](http://www.dr-gonzalez.com) — Nicholas Gonzalez sta facendo alcune delle ricerche più importanti sui trattamenti efficaci contro il cancro, su base nutrizionale. (in inglese)
- [www.energygrid.com/health/2005/08tt-hirneise.html](http://www.energygrid.com/health/2005/08tt-hirneise.html) — Lothar Hirneise, fondatore di German People Against Cancer, ha profondamente ricercato il trattamento del cancro. Si

tratta di un importante articolo da leggere se si sta prendendo in considerazione la chemioterapia.

- [www.self-helpcancer.org](http://www.self-helpcancer.org) — Questo sito per soluzioni self-help è stato creato dallo scrittore John Davidson e fornisce una grande introduzione alla scena delle cure alternative del cancro.
- [www.cancerdecisions.com](http://www.cancerdecisions.com) — I Moss Reports sono eccellenti rapporti di Ralph Moss che offrono ottime informazioni sui trattamenti del cancro sia convenzionali che alternativi.
- [www.canceractive.com](http://www.canceractive.com) — Cancer Active viene offerto come ente di beneficenza del Regno Unito e fornisce informazioni eccellenti per il trattamento naturale del cancro, alternativo ed efficace. Qui troverete anche il libro: *Everything You Need To Know To Help You Beat Cancer* (terza edizione).
- [www.cancertutor.com](http://www.cancertutor.com) — Cancer Tutor contiene una gran quantità di informazioni sia sui trattamenti alternativi che sulla politica al riguardo del cancro. Il layout del sito è leggermente caotico.
- [www.cancercontrolsociety.com](http://www.cancercontrolsociety.com) — The Cancer Control Society è una organizzazione californiana che organizza congressi sulle cure alternative del cancro, invitando i personaggi più famosi al riguardo. E' un buon sito se siete alla ricerca di un medico con una mentalità più aperta ed alternativa.
- [www.cancerbackup.org.uk](http://www.cancerbackup.org.uk) — Grande risorsa di informazioni per coloro che sono sottoposti a trattamenti convenzionali per il cancro.
- [www.preventcancer.com](http://www.preventcancer.com) — The Cancer Prevention Coalition (CPC) è una coalizione americana di importanti esperti indipendenti, in materia di prevenzione del cancro e di salute pubblica.
- [www.canceroptions.co.uk](http://www.canceroptions.co.uk) — Un sito di consultazione, ma certamente uno dei migliori. E' stato fondato da una ex-infermiera, Patricia Peat.

Inoltre, date una occhiata ai seguenti due DVD, che possono essere facilmente acquistati online da siti come Amazon (in inglese).

1) *CANCER is curable NOW*: Questo documentario di due ore dà allo spettatore alcune informazioni di grande valore sul cancro. In esso una vasta gamma di esperti sono stati intervistati dal naturopata medico Marcus Freudenmann e da sua moglie Sabrina. Il sito ufficiale per questo documentario, dove lo si può anche acquistare è [www.canceriscurablenow.tv](http://www.canceriscurablenow.tv)

2) *Cancer Healing From Inside Out*: Questo documentario informativo è diviso in due parti. La Parte 1 esamina i trattamenti attuali e fornisce informazioni preziose su come valutare i rischi e i benefici di qualsiasi trattamento. La Parte 2 riguarda la guarigione efficace del cancro e include informazioni sui trattamenti dietetici e l'integrazione naturale.

## 4. Prendere una decisione

---

Una volta che avete tutte le informazioni necessarie, occorre fare una scelta su quale delle seguenti quattro opzioni sarà la migliore per la vostra particolare condizione:

- Affrontare il trattamento convenzionale come vi viene offerto
- Affrontare il trattamento convenzionale come vi viene offerto con extra complementari — un approccio integrato.
- Optare per un programma di trattamento del tutto alternativo.
- Scegliere di non fare assolutamente nulla

L'opzione che sceglierete dipende dalla vostra condizione, dal temperamento, dai vostri credo e dalla struttura sociale di supporto.

L'**Opzione 1** è in genere per coloro che preferiscono trasferire la responsabilità della propria salute ad un medico, e preferiscono rinviare le scelte agli "esperti". I medici sono considerati come "meccanici" del corpo a cui rivolgersi quando le cose vanno male, e il loro parere non è mai in discussione. In generale, se siete di questo tipo, recatevi dal professionista della medicina ortodossa e seguite i suoi programmi di trattamento e i suoi consigli, non avete la motivazione o la volontà di intraprendere un percorso alternativo.

Se siete in questa categoria, come la maggior parte sembra essere, allora questa guida non fa per voi. Ma per favore, chiedete informazioni al vostro medico su ogni aspetto del programma di trattamento che vi propone. Chiedete, chiedete, chiedete!

Comunque potete sempre attuare piccoli accorgimenti per minimizzare gli effetti negativi del trattamento. Ad esempio, seguite una dieta molto sana durante il trattamento, fate esercizio fisico regolare per quanto possibile, evitate alcool e zucchero e prendete un integratore probiotico forte (dato che la chemio uccide i batteri intestinali). Ciò ridurrà senza dubbio gli effetti collaterali e velocizzerà il recupero.

Sarà utile usare degli antiossidanti, come la vitamina C, prima e dopo il trattamento. Anche un clistere di caffè, dopo la chemio, può ridurre al minimo gli effetti negativi.

L'**Opzione 2** è generalmente per coloro che vogliono il meglio sia dalla terapia convenzionale che dalla terapia alternativa, o quando la malattia è molto aggressiva e rapida. Questi tipi di persone possono o meno prendersi la responsabilità della propria salute - spesso la danno sia al medico convenzionale che all'operatore alternativo. Gli approcci integrati hanno mostrato molti lati promettenti e sono maggiormente accettati dai medici convenzionali, in quanto non devono rinunciare al trattamento convenzionale. Se fate parte di questo gruppo, tenete a mente i consigli e le raccomandazioni descritti alla opzione 1, in quanto potranno minimizzare gli effetti negativi delle componenti del trattamento convenzionale.

Da notare che alcuni oncologi somministrano Insulina a basso dosaggio per migliorare l'aggressione alle cellule cancerose. Si chiama Insulin Potentiation Therapy (IPT) ed è meno distruttiva sulle cellule normali.

L'**Opzione 3** è generalmente per coloro che vogliono veramente prendersi la responsabilità della propria salute. Queste persone sono riuscite ad avere delle informazioni realistiche sulle percentuali di successo delle terapie convenzionali e decidono di intraprendere una via non convenzionale. Detto ciò, una porzione di questa categoria di persone fa questa scelta per il gusto di essere alternativi, ma possono perdere di vista la situazione e la via da seguire. Queste persone non dovrebbero seguire questa opzione da sole, ma andrebbero affidate alla supervisione di un operatore alternativo.

L'**Opzione 4** è generalmente per coloro che sono in completa negazione, che hanno una neoplasia a lentissima progressione (come nelle neoplasie dell'anziano), che hanno neoplasie intrattabili con il programma convenzionale, o che sono troppo anziani o fragili per poter giungere alla guarigione dopo un lungo percorso. Anche se doveste scegliere questa opzione, doveste comunque prendere in considerazione i cambiamenti di stile di vita che possano prolungare la sopravvivenza, il benessere e la salute quotidiana.

Nel complesso, scegliendo l'opzione 2 o 3 viene offerta la migliore possibilità di sopravvivenza (anche se alcuni operatori alternativi come Andreas Moritz crede che l'opzione 4 dà alla persona migliori possibilità di sopravvivenza rispetto alla 1 o 2).

Come regola generale, secondo il dottor Nicholas Gonzalez, un trattamento con la chemioterapia ortodossa vale la pena essere intrapreso solo per la malattia di Hodgkin (70% -80% dei casi guariti, anche se le recidive possono verificarsi successivamente), cancro ai testicoli, leucemia linfocitica acuta infantile, alcuni linfomi dell'adulto, ed il coriocarcinoma. Tutti gli altri tipi di cancro non rispondono bene, se non affatto - i tipi comuni di cancro metastatico come quello della mammella, del colon e del pancreas non possono essere curati con la chemio, nonostante i miliardi di dollari spesi per la ricerca in questi settori. In effetti, ci sono prove che la chemio può favorire la proliferazione delle cellule del cancro

[fonte=[www.nature.com/nm/journal/v18/n9/full/nm.2890.html](http://www.nature.com/nm/journal/v18/n9/full/nm.2890.html)].

Un articolo apparso di recente sul New England Journal of Medicine proclama che la chemioterapia fa più male che bene. Perciò sarebbe saggio guardare davvero ai benefici del tipo di chemioterapia che state considerando, se è la scelta che state facendo. È sempre estremamente utile avere il consiglio di un medico aperto e competente, per quanto riguarda approcci alternativi, in grado di offrire consulenze su diverse opzioni possibili. (Ce ne sono relativamente pochi di questi professionisti, ma si possono trovare su internet o visitando alcuni dei siti di cui sopra). Si consiglia vivamente di evitare qualsiasi decisione basata esclusivamente su informazioni ottenute da un oncologo medico ortodosso - considerate SEMPRE gli approcci e le prospettive alternative, anche se si finisce per non seguirli.

Ricordate, che quando tutto quello che si ha è solo un martello, tutto comincia ad assomigliare a un chiodo, e così quasi tutti gli oncologi non si sentono in dovere di consigliare qualcosa al di fuori di trattamenti ortodossi che, francamente, fanno più male che bene nella maggioranza dei casi.

Si deve sempre scavare un po' per trovare alternative praticabili. Questo perché la legge lavora contro di voi, in quanto è illegale, per chiunque non sia un oncologo medico qualificato, promuovere un trattamento o una cura per il cancro. Nel Regno Unito, ad esempio, c'è ancora il Cancer Act del 1939, che è ancora in uso oggi per sopprimere informazioni salva-vita. (Per maggiori informazioni sul Cancer Act leggete:

[www.energygrid.com/health/2012/04ap-canceract.html](http://www.energygrid.com/health/2012/04ap-canceract.html))

Questo è il motivo principale per cui la maggior parte delle persone ignora le alternative a loro disposizione: esse vengono sistematicamente soppresse da leggi che hanno assicurato il monopolio medico (ridicolizzate da medici, giornalisti e produttori televisivi compiacenti, influenzati dalla lucrosa macchina farmaceutica).

È anche importante tenere a mente che nel trattamento del cancro, il fatto di avere più trattamenti non sia meglio - l'opzione 2 può includere gli stessi trattamenti alternativi come nell'opzione 3, con l'aggiunta di chemio e/o radioterapia, ma questo non significa che sia un trattamento migliore, perché la chemioterapia e la radioterapia possono essere un fattore negativo per molti (ma non tutti) i pazienti. (La maggior parte dei malati di cancro oggi muore a causa dei trattamenti convenzionali come chemio e radioterapia, piuttosto che della malattia stessa.) Questo è il motivo per cui alcuni medici alternativi segnalano tassi di successo molto più elevati, con i loro programmi di trattamento, quando il paziente va da loro *prima* di provare un trattamento convenzionale. (Il defunto William D. Kelley ha persino sostenuto un tasso di successo del 93% con i malati di cancro, a condizione che non avessero avuto in precedenza il trattamento convenzionale. Il Dr. Gonzalez, che ha esaminato il lavoro di Kelley per un periodo di cinque anni, ha rilevato che ha avuto un successo "solo" dell'80%, che è fenomenale se si considera che la media di successi con le terapie convenzionali, nella migliore delle ipotesi, è al di sotto del 7%.) Detto questo, vi sono talvolta condizioni per il trattamento convenzionale, in particolare nei tumori molto aggressivi e in quelli di cui sopra e, naturalmente, per coloro che hanno troppa paura di provare qualcosa anche non lontanamente convenzionale.

Vi è tuttavia un grave inconveniente nell'intraprendere il percorso alternativo: **sarà inevitabile dover apportare estese e coerenti modifiche al proprio stile di vita**. Ciò è in completo contrasto con i trattamenti allopatrici, come la chemioterapia, che sostanzialmente non vi chiede di modificare nulla della vostra vita. Pertanto le abitudini e l'immobilità sono il maggiore ostacolo per la maggior parte dei trattamenti alternativi. Se siete persone che hanno difficoltà a cambiare il proprio stile di vita, perché lo si sente proprio e immutabile, allora il percorso alternativo alla cura del cancro potrebbe non essere giusto per voi e potrebbe essere necessario sfruttare le probabilità di successo con programmi allopatrici (1) o non fare nulla (4).

Cambiare stile di vita non è qualcosa con cui ci si può semplicemente dilettere - ci si deve immergere con un impegno del 100%, in genere per tutta la vita! (Ci sono alcuni trattamenti alternativi che comportano un minimo disturbo alla vostra vita, perché sono più un "trattamento" che un cambiamento di stile di vita - come ad esempio il trattamento Phenergan - ma in genere le cure alternative sono più sistemiche e quindi richiedono uno stile di vita coerente e modificato).

Ricordate che qualsiasi trattamento scegliete di impiegare, rivolgetevi al medico o al medico di medicina alternativa, per avere statistiche di sopravvivenza a 5 anni con e senza esso. E siate molto cauti nel non farvi imbrogliare con le statistiche di "rischio relativo".

Ad esempio, il medico potrebbe dire che la chemioterapia per il cancro al seno può ridurre il rischio di recidive del 50% - ma tale cifra impressionante potrebbe nascondere una riduzione assoluta del solo 2%, (la chemioterapia potrebbe solo ridurre il rischio di ammalarsi di cancro dal 4% al 2%). Ora, che il valore assoluto non sembra così impressionante, è per questo che gli oncologi ortodossi quasi sempre vendono i loro programmi di trattamento ai pazienti, riferendosi a statistiche di rischio relativo. (Il che è comprensibile: se citassero le statistiche di rischio assoluto, che sono le più significative per il paziente, si troverebbero presto senza lavoro, perché nessun paziente lucido di mente, rischierebbe così tanto per così poco).

## **5. I test diagnostici per aiutarvi a decidere**

---

C'è un certo numero di test diagnostici di laboratorio che potrebbero aiutarvi a valutare ciò che è probabile sia la miglior linea di trattamento per voi. Questi vanno sempre eseguiti sotto la supervisione di un medico alternativo od ortodosso e comprendono:

- **Test di valutazione nutrizionale** - questi determinano esattamente di quali nutrienti avete più bisogno e perché non li ricevete nella dieta quotidiana, o perché il vostro corpo non li metabolizza bene.
- **Test di chemiosensibilità** - questa prova preleva le cellule tumorali e le sottopone, in vitro, all'azione di agenti chemioterapici diversi per vedere quali potrebbero essere i più efficaci. Per ulteriori informazioni visitate <http://csn.cancer.org/node/142923> e [www.rgcc-uk.com](http://www.rgcc-uk.com).

Qualunque trattamento scegliate, la sezione seguente descrive i cambiamenti fondamentali allo stile di vita che è necessario fare per massimizzare le vostre probabilità di guarire dal cancro.

## **6. Che cosa è il cancro?**

---

Prima di tutto, abbiamo bisogno di sapere cos'è il cancro. Cancro è una etichetta che viene usata per ogni situazione in cui vi è interruzione del ciclo di vita delle cellule del nostro corpo, in modo che queste resistano alla morte cellulare o all'apoptosi. (Nel normale tessuto sano, le cellule nascono, vivono una vita funzionale, e poi muoiono in modo che le nuove cellule possano prendere il loro posto.) Come conseguenza della loro immortalità, continuano a proliferare all'impazzata, in genere con la formazione di tumori (a meno che non siano tumori del sangue) che possono crescere

fino ad ostacolare gli organi vitali. Queste cellule tumorali proliferanti consumano una gran quantità di nutrienti e il corpo tende a impoverirsi e a indebolirsi.

Diversamente da un medico convenzionale, che vede il cancro come il prodotto di mutazioni genetiche, la maggior parte dei medici alternativi considera il cancro come il prodotto di squilibri che sono determinati da una vita squilibrata. Quindi un medico ortodosso si focalizza principalmente sulla distruzione delle cellule cancerose, mentre un medico alternativo si focalizza sul ripristino dell'equilibrio biologico interno (a meno che non ci sia l'urgenza di rimuovere meccanicamente la massa che arreca danno ad altre strutture e funzioni).

Il primo approccio "nella guerra contro il cancro" è anche quello che fa fare più soldi all'establishment medico ed è quello che di solito vi viene proposto. Tenete presente che in alcuni casi questo approccio può essere utile quando il cancro procede molto velocemente.

Il secondo approccio riguarda tutti coloro che sono al di fuori della professione ortodossa e di solito prevede una cura a lungo termine dai costi talora elevati.

## **7. Fondamenti di una cura per il cancro**

---

Contrariamente a quello che ci ha sempre fatto credere l'establishment medico convenzionale (che potrebbe aver perso la guerra contro il cancro, ma rimane ancorato al suo supporto per "trattamenti" inefficaci ma molto redditizi), la presenza di un cancro è considerato come un sintomo di squilibri metabolici causati da:

- tossicità derivata da ambiente e alimenti
- bassi livelli di ossigeno nel corpo (ipossia)
- mancanza di adeguati livelli di nutrienti nelle moderne diete
- l'elevato livello di zuccheri, di proteine animali e di grassi saturi a catena lunga
- scarso esercizio fisico
- eccesso di grasso corporeo
- stress fisici e psichici
- conflitti psicologici
- esposizione a radiazioni pericolose
- scarse difese immunitarie
- infezioni virali e batteriche croniche
- infiammazioni croniche di origine metabolica
- micosi interna allargata
- predisposizione genetica al cancro

Non è possibile definire quali siano le cause preponderanti che possono aver causato la singola malattia cancerosa, ma è possibile ammettere come plausibile che un sinergismo tra queste cause possa creare un ambiente insano interno all'organismo. Dato che questo insalubre ambiente corporeo è negativo per le funzioni fisiologiche, il corpo inizia a convertire le cellule normali in cellule cancerose, che funzionano meglio e più efficacemente in questo ambiente tossico. Moritz descrive le cellule cancerose come lavoratrici instancabili, senza le quali la sopravvivenza potrebbe non essere garantita. Hirneise, in una intervista sulla rivista Ode, afferma: "Un tumore è una soluzione incredibilmente ingegnosa di alcune parti del corpo... Il cancro non è un problema, è la soluzione." La Dr. Mina Bissell ha scoperto che se si trasferiscono delle cellule tumorali in un micro-ambiente salubre, tornano ad essere cellule normali. Sulla base di queste convinzioni si può dire che il cancro è un problema ambientale, non genetico.

È per questo che è importante focalizzarsi sulla **SALUTE GLOBALE DEL CORPO**, piuttosto

che sulla sola distruzione delle cellule cancerose (a meno che la massa tumorale sia meccanicamente pericolosa). Questo è il principio fondamentale di qualsiasi trattamento di successo.

È molto importante rimuovere le tossine dal corpo. Migliaia di anni or sono la malattia tumorale era rarissima e lo è stata fino a che la civiltà umana non ha devastato e intossicato il pianeta. La scoperta di rarissimi casi di cancro tra i reperti delle antiche civiltà, ha portato la Professoressa Rosalie David ad affermare che:

*"Non c'è nulla, nell'ambiente naturale, che possa causare il cancro. Quindi dobbiamo cercarlo nella dieta e nello stile di vita delle persone... I dati disponibili, provenienti da civiltà millenarie, danno un chiaro messaggio alla nostra moderna società — il cancro è un prodotto dell'uomo."*

Perciò il primo obiettivo da raggiungere è quello di creare un ambiente cellulare il più salutare possibile.

## 8. Concentrasi su come diventare sani

---

Come si diventa sani? Attuando i seguenti cambiamenti:

1. **Applicare cambiamenti alimentari permanenti**, in modo che la dieta diventi largamente vegetariana, fresca, nutriente ed organica. **RIDUCETE LO ZUCCHERO, I PRODOTTI CASEARI, LA CARNE, I CIBI COTTI AL MICROONDE E L'ALCOOL.**
2. **Detossificare il corpo** riducendo l'ingresso di tossine e favorendo la loro eliminazione.
3. **Aumentare l'ossigenazione cellulare** con esercizi di respirazione, cambiamenti della dieta e ossigenoterapia iperbarica.
4. **Alcalinizzare il corpo** in modo da ridurre l'ambiente acido favorevole alle cellule cancerose. Ciò può avvenire principalmente con un cambio della dieta e l'uso di integratori.
5. **Ridurre le infiammazioni croniche** del corpo, in quanto spesso associate alla malattia tumorale. Anche in questo caso un cambio della dieta alimentare può raggiungere questo scopo.
6. **Considerare l'uso di integratori alimentari** in modo che i nutrienti tornino ad essere adeguati al corretto metabolismo. Dovranno essere in quantità terapeutica.
7. **Limitate l'uso del cellulare** e gettate il forno a microonde. evitate inutili esami radiologici, specialmente le TC.
8. **Risolvete i conflitti psicologici e biologici** e liberatevi dei vecchi rancori. Godetevi le vacanze e il riposo, effettuate regolarmente esercizi di rilassamento e meditazione e abbassate i livelli di stress.
9. La donna dovrebbe **smettere di usare la pillola contraccettiva** od altri sistemi contraccettivi su base ormonale.
10. **Organizzate accuratamente i piani per il futuro** e fate progetti, in modo che la vostra vita abbia uno scopo e uno o più motivi per essere vissuta.
11. **Contattate il divino che è in voi**, in modo da sentirvi parte di un progetto molto più grande.

Analizziamo ora i punti elencati.

### 8.1 Cambiamenti dietetici

I cambiamenti dietologici sono di importanza principale per tutti i colpiti da tumori. In poche parole, la dieta odierna è pro-infiammatoria, tossica e scarsa di nutrimento. Ciò crea un ambiente interno insalubre per le nostre cellule — un ambiente che incoraggia la formazione di tumori.

Per invertire questo problema, è necessario assumere una dieta nutriente, scarsa di tossine, il che la rende contro-infiammatoria. La sola dieta che garantisce tutto questo è la **dieta vegana**,

possibilmente con aggiunta di pesce (sebbene il pesce stia divenendo un cibo sempre più contaminato dall'inquinamento inarrestabile). Se siete dei mangiatori di carne, cercate di limitarla al minimo. Tuttavia in un mondo ipersfruttato e inquinato, non esistono vegetali che possano darci tutti i nutrienti di cui necessitiamo.

Un libro molto importante da leggere, per quanto riguarda la dieta e il cancro è *The China Study* di T. Colin Campbell. Questo libro mostra una definitiva prova scientifica che una dieta a base vegetale, a basso contenuto di proteine e a basso indice glicemico, è la più sana in termini di prevenzione del cancro e di recupero. E non sono solo i grassi animali ad essere il problema, ma le proteine animali. Quindi, mangiare carni a basso contenuto di grassi, come il pollo o il pesce, non è una soluzione. (Il Pesce grasso contiene gli utili acidi grassi Omega 3, che sono anti-infiammatori, ma si assumono comunque proteine animali. Meglio integrare l'Omega 3 e mangiare una dieta vegetariana.) Quindi, se avete il cancro, si dovrebbe prendere in seria considerazione di diventare vegetariani veri (il che significa che non si mangiano prodotti lattiero-caseari, pesce o uova). Ricordate: la proverbiale dieta "equilibrata" è un mito e non promuove la salute ottimale. È un punto molto importante da tenere a mente. Non fidatevi di qualsiasi medico o dietista che vi spaccia il mito della "dieta equilibrata".

Ecco una sintesi delle raccomandazioni alimentari più utili per chi soffre di cancro (o coloro che vogliono diminuire le probabilità di svilupparlo):

- La cosa più importante, **eliminare lo zucchero** e gli altri carboidrati semplici. Questo si basa sulla ricerca di Otto Warburg che ha scritto: "La causa primaria del cancro è la sostituzione della respirazione di ossigeno nelle cellule normali del corpo con una fermentazione di zucchero". In altre parole, una dieta a grosso contenuto di zucchero non solo inibisce il recupero dal cancro, ma potrebbe averlo causato. Come regola generale, seguire una dieta anti-candida, anche se non credete di avere la candida, potrebbe esservi molto utile se avete il cancro. (Ci sono prove che alcuni cancri possono essere solo un sintomo di infestazioni fungine). Lo zucchero applica un particolare stress sul metabolismo corporeo, acidificando il sistema e promuovendo un ambiente facile alle infestazioni fungine ed alla crescita di cellule tumorali. E' anche la linfa vitale delle cellule tumorali che si basano interamente sulla glicolisi inefficiente per la produzione di energia, mentre una cellula normale può funzionare anche con glicolisi efficace e beta-ossidazione. Alcuni credono erroneamente che si dovrebbero eliminare tutti i carboidrati, per mettere il corpo in uno stato di chetosi che affama le cellule tumorali (seguendo la dieta Atkins si ottiene questo). Tuttavia, le prove dimostrano che una dieta ricca di carboidrati in alimenti integrali è, in realtà, molto più vantaggiosa per i malati di cancro, rispetto ad una dieta ricca di proteine (in particolare se tali proteine derivano da fonti animali).
- **Evitate tutti i prodotti lattiero-caseari** - questi non solo contengono ormoni della crescita (come l'IGF-1), che favoriscono la proliferazione delle cellule del cancro, ma le proteine del latte (caseina) hanno dimostrato di essere estremamente cancerogene. L'ormone IGF-1 si trova naturalmente nel latte vaccino per stimolare la crescita dei vitelli, ma nel corpo umano si ferma l'apoptosi, l'auto-distruzione che le cellule tumorali sono programmate a fare. I prodotti caseari sono anche una fonte di grassi saturi di origine animale e possono contenere tracce di antibiotici e ormoni estrogeni, che possono anche stimolare la crescita del cancro.
- **Limitate l'assunzione di proteine animali**, in quanto vi è una forte correlazione tra l'assunzione di proteine animali e casi di cancro. Se davvero si sente il bisogno di mangiare carne, riducete il consumo a non più di 2-3 volte a settimana. Una dieta vegetariana a basso contenuto proteico, non solo è perfettamente in grado di fornire tutte le proteine necessarie per rimanere in ottima salute, ma a differenza dell'alta percentuale proteica di origine

animale delle diete a base di carne, pesce, uova, formaggio e latte, la ricerca ha dimostrato definitivamente che varie diete vegane non promuovono la formazione e la proliferazione del cancro. Infatti, nelle giuste circostanze, tali diete a base vegetale ritardano lo sviluppo del cancro. E ricordate, una dieta ricca di proteine favorisce gli ormoni della crescita IGF nel nostro corpo, una cosa da evitare veramente se siete colpiti dal cancro, dato che alti livelli di ormoni della crescita potrebbero favorire la sua diffusione.

- Se siete allergici a determinati alimenti della vostra dieta, mangiarli provocherebbe una risposta infiammatoria nel corpo, una cosa che i malati di cancro devono cercare di evitare. Quindi è importante **eliminare gli alimenti che nella dieta, sono per voi pro-infiammatori**. Questa può essere una cosa soggettiva, quindi probabilmente dovrete fare un po' di indagini per scoprire gli alimenti non ideali per voi (intolleranze alimentari). Come regola generale, se mangiate un cibo che contribuisce ad appesantirvi ed a gonfiarvi, probabilmente siete allergici ad esso, a meno che naturalmente non lo abbiate masticato in modo corretto. (Masticare bene è molto importante per l'assorbimento ottimale dei nutrienti.)
- **Riducete il sale** (sodio) e aumentate l'apporto di magnesio, invece. Il Sodio alto nel corpo può portare alla stanchezza e il cloruro di sodio può essere pro-infiammatorio. È sempre utile per le funzioni organiche, ma se si sta eccedendo, è importante ridurre l'assunzione.
- **Aumentate notevolmente la quantità di verdure fresche e di frutta** (preferibilmente scegliendo quelle organiche per evitare residui di pesticidi chimici, evitando una quantità eccessiva di alimenti ad alto contenuto di amido, come patate e banane). Se non si riesce ad avere ortaggi o frutta biologici, teneteli in ammollo in acqua con un cucchiaino di aceto per 15 minuti per rimuovere i pesticidi di superficie. Verdure a foglia verde e crucifere sono particolarmente indicati in quanto contengono sostanze nutritive che combattono il cancro. Scegliete anche verdure colorate, in quanto contengono molti fitonutrienti diversi, che sono ad alto contenuto di antiossidanti ed hanno un effetto protettivo dal cancro. Verdure da tenere in considerazione sono - le verdure della famiglia Brassica (broccoli, cavoli, cavoli, cavolfiori e cavolini di Bruxelles), in quanto contribuiscono a stimolare gli enzimi che disintossicano il fegato e assorbono gli estrogeni in eccesso. Inoltre, altre verdure ricche di antiossidanti sono carote, pomodori, peperoni, patate dolci, frutti di bosco, papaia e anguria. Ortaggi epatoprotettori sono aglio e cipolla, crescione, barbabietole, asparagi, avocado e la spezia curcuma. Gli antiossidanti assorbono i radicali liberi che sono cancerogeni e infiammatori. Si dovrebbe puntare ad avere 8-10 porzioni di cibo al giorno, con almeno 6 porzioni di verdura e 2 di frutta.
- Quando cuocete le verdure **preferite la cottura a vapore**, utilizzando metodi che riducono al minimo la perdita di nutrienti. L'ebollizione distrugge le sostanze nutritive e la frittura crea dannosi radicali liberi. Se si deve friggere, usare un olio che è stabile alle alte temperature come l'olio di semi di girasole bio, olio di arachidi e grasso di cocco non idrogenato. Evitare l'uso di canola o colza dato che sono malsani. Mangiate verdure crude all'inizio del pasto (vale a dire una insalata o crudità), vengono assorbiti più vitamine e minerali.
- **Considerate anche l'introduzione di vegetali attraverso i succhi e le spremute**, che sono facili da integrare nell'organismo, badando a che non siano troppo dolci. I succhi da spremitura sono la scelta migliore.
- **Riducete l'assunzione di grassi in generale** in quanto aumentano i livelli di estrogeni nel corpo. I grassi si trovano in margarina, prodotti alimentari trasformati, patatine, biscotti, dolci e patatine e sono fonte di radicali liberi e dovrebbero essere eliminati. I grassi saturi

che si trovano nella carne rossa e prodotti lattiero-caseari devono essere ridotti al minimo. Il grasso è un ottimo solvente dove l'animale accumula più tossine. Tuttavia assicuratevi di assumere i grassi essenziali, come gli Omega 3. È possibile ottenerlo da olio di semi di lino e dagli integratori di olio di pesce, ma attenzione a questi ultimi in quanto possono essere molto tossici. Anche semi e noci contengono Omega 6, ma sono generalmente pro-infiammatori e devono essere moderati.

- **Selezionate gli alimenti ricchi di fito-estrogeni**, in quanto bloccano sia gli estrogeni in eccesso che i composti estrogeno-simili (PCB, diossine, pesticidi) dai recettori delle cellule. Questi includono fagioli, ceci, lenticchie, noci, semi, soprattutto di lino e zucca.
- **Evitate cibi affumicati o salati, carbonizzati, disidratati.**
- **Mangiate lentamente**, masticando con cura ed evitate pasti abbondanti. Cercate invece di assumere diversi piccoli pasti giornalieri, evitando di mangiare di notte, per non gravare sul lavoro del fegato durante le ore di sonno. Cercate di mangiare una grande varietà di verdure, frutta, cereali (come avena, riso, miglio, quinoa, grano saraceno, amaranto e orzo), legumi, noci e semi, in modo da fornire un sacco di sostanze nutritive diverse e di non entrare in un canale dietetico.
- **Mangiate in un ambiente rilassante** e cercate di assaporare ogni boccone, questo migliorerà la digestione.
- **Riducete gli anti-nutrienti** nella dieta — i cibi che hanno la capacità di invalidare i nutrienti all'interno del corpo. Così come per lo zucchero, eliminate la caffeina, i dolcificanti artificiali, l'alcool e il sale. Il tè verde contiene antiossidanti benefici, ma optate per quello senza caffeina, se possibile.
- **Utilizzate sani oli anti-infiammatori** sulle insalate, come l'olio di semi di lino spremuto a freddo o l'olio di zucca. Anche l'olio di oliva può essere utile, ma meno nutriente
- Infine, per quanto riguarda qualcosa che si chiama tipizzazione metabolica (scegliere una dieta che si adatta il vostro metabolismo), il dottor Gonzalez ha notato che sembra che ci sia un legame tra tipo di tumore e il tipo di dieta che è più adatta per il suo trattamento. Egli ha trovato che alle persone con un tumore solido - come un tumore del seno, del pancreas, del colon, del polmone, della prostata o dell'utero - sembrano più indicate le diete vegetariane, mentre a quelle persone con tumori immunologici e del sangue - come leucemia, linfoma e mieloma multiplo - potrebbe essere meglio indicate le diete che includono la carne rossa.

Una ben nota dieta che incorpora i principi generali dietetici, che è molto popolare e ancora molto efficace per alcune persone, è la **Dieta Gerson**. Questo protocollo dietetico, sviluppato dal Dr. Max Gerson, comporta il bere grandi quantità di succo di verdura. Si può anche leggere di più su questo approccio presso [www.gerson.org](http://www.gerson.org). La dieta Gerson è anche in grado di disintossicare il corpo con forza che, come vedremo nel prossimo paragrafo, è una componente essenziale nel recupero.

Un'altra dieta anti-cancro ben nota e molto efficace è la **Dieta Budwig**, che include una combinazione giornaliera di ricotta e olio di lino, così come altri cambiamenti nella dieta, focalizzandosi sul cibo naturale e genuino. Sviluppato dal biochimico Johanna Budwig in Germania, questa dieta, se seguita correttamente, è stata segnalata per avere un tasso di successo tra l'80% e il 93%, in base al lavoro del Dr. W. Kelly, il dottor Beard e il Dr. J. Budwig. Si può imparare di più su questa dieta visitando il sito [www.budwigcenter.com](http://www.budwigcenter.com).

Infine la **Non-Dieta**: se si è affetti da cachessia, da forte perdita di peso, atrofia muscolare e da stanchezza causati dal cancro, allora la soluzione è quella ortodossa di introdurre molte calorie, con cibi ad alto contenuto di zuccheri e grassi, come il gelato, cioccolato e grassi. Tuttavia, dato che questi elementi sono pro-infiammatori, potrebbero rendere peggiore lo sviluppo del cancro. Se dovete ricorrere ad una dieta ipercalorica, cercate di fare una sana dieta ipercalorica. (Per fare un

esempio, il burro di noci e di semi è una fonte sana ad alto contenuto calorico nutrizionale.)

## **8.2 Disintossicare il corpo**

Ripulire la vostra dieta, con le modalità sopra indicate, riduce significativamente la quantità di tossine che entrano nel vostro corpo, il che è essenziale per tutti i pazienti oncologici, dato che si presume che più di tre quarti dei tumori sono direttamente causati da tossicità di qualche tipo. Molti di noi hanno passato una vita a incamerare le tossine, le tossine che hanno soppresso la normale funzione metabolica, quindi la disintossicazione è forse l'aspetto più importante di qualsiasi cura per il cancro e spiega il motivo per cui costituisce la spina dorsale di quasi tutti i programmi di trattamento alternativo/complementare di successo.

Le tossine entrano nel corpo attraverso la nostra dieta, l'aria che respiriamo, l'acqua che beviamo (o altri liquidi) ed i farmaci che prendiamo. Esse comprendono il mercurio dalle otturazioni in amalgama, vaccini e pesce; il piombo dai fumi di scarico delle auto e dalla vernice; l'alluminio da pentole e soia; i pesticidi ed erbicidi da frutta e verdura; il fluoruro da acqua del rubinetto e dentifricio, le diossine presenti nell'aria che respiriamo, le sostanze chimiche create da forni a microonde negli alimenti normali, e molte altre tossine e sostanze chimiche. Le tossine possono anche entrare nel corpo attraverso i farmaci (prendete solo i farmaci che sono realmente necessari). Infatti si stima che ci siano 100.000 agenti chimici artificiali prodotti dall'uomo, la maggior parte dei quali sono carcinogeni. 10 milioni di tonnellate di queste sostanze innaturali vengono prodotte dalle industrie OGNI ANNO, due milioni delle quali sono cancerogene. (Ecco la breve lista della sporca dozzina che vi sarà utile per iniziare a starne alla larga=  
[www.preventcancer.com/consumers/general/dirty\\_dozen.htm](http://www.preventcancer.com/consumers/general/dirty_dozen.htm)).

Alcune tossine inoltre sono prodotte nel corpo dal metabolismo normale, da parassiti (la maggior parte delle persone li ha) e dalle radiazioni che entrano nel corpo attraverso i telefoni cellulari e forni a microonde che perdono. Gli ormoni dello stress possono provocare tossicità per il fegato.

Le tossine escono dal corpo attraverso le urine, le feci, la pelle e il respiro. Per la maggior parte delle persone, l'eliminazione dei tossici avviene in ritardo rispetto all'accumulo tossico, quindi lo scorrere della vita di una persona trasforma il suo corpo in una discarica di rifiuti tossici. Questo crescente carico tossico è un fattore importante nel progressivo deterioramento della salute.

Un ulteriore avvertimento.

La ricerca indica che le radiazioni dei telefoni cellulari, dei computer senza fili (Wi-Fi), dei forni a microonde, delle antenne TETRA e delle linee elettriche possono efficacemente chiudere il nostro sistema di trasporto nella membrana cellulare. Il risultato è che a chi è cronicamente esposto a questi tipi di radiazioni, risulta molto difficile decontaminare le proprie cellule in quanto non sono in grado di rilasciare le tossine, mentre i nutrienti sono meno assorbiti. Perciò l'efficacia della disintossicazione dipende anche dalla DIMINUZIONE DELLA ESPOSIZIONE ALLE ONDE RADIO AD ALTA FREQUENZA. Questo significa ridurre al minimo l'utilizzo del cellulare, sbarazzarsi del forno a microonde (il cibo cucinato in esso è malsano comunque), usare il telefono e computer con connessioni via cavo e di mantenersi il più lontano possibile da alberi TETRA. Ciò è essenziale non solo se ci si vuole disintossicare, ma anche se si desidera che i nutrienti siano efficacemente assorbiti e utilizzati dal corpo.

Per liberare il corpo dalle tossine già in esso, è necessario bere prima molta acqua pura (non l'acqua del rubinetto che ha sostanze chimiche in essa).

Assicuratevi di bere circa 8 a 10 bicchieri di acqua al giorno (fino a 1,5 a 2 litri), preferibilmente lontano dai pasti, per non diluire i succhi gastrici nello stomaco durante e dopo i pasti. Una volta che l'acqua entra nell'organismo provvede ad una buona idratazione che è la via giusta per l'eliminazione delle tossine.

È importante assicurarsi che la dieta sia ricca di fibre, in modo che i prodotti di scarto nell'intestino

vengano rapidamente eliminati prima che producano tossine che possono alterare le funzioni corporee. (I prodotti a base di carne sono noti per aumentare il rischio di cancro all'intestino.) L'eliminazione delle tossine dall'intestino può essere aiutata con delle irrigazioni, che sono l'ideale per la disintossicazione.

L'altro modo per disintossicare è quello di avere una dieta con clorofilla molto alta. Il Succo di erba di grano è estremamente salutare per il corpo e la disintossicazione, come lo sono le alghe blu-verdi Klamath e la Clorella. I cibi ad alto contenuto di clorofilla dovrebbero essere regolarmente inclusi nella dieta e assunti a stomaco vuoto.

Un altro percorso di eliminazione, che è invariabilmente trascurato, è quello dei polmoni. È molto importante **praticare la respirazione addominale profonda**, dato che consente l'eliminazione delle tossine (principalmente composti volatili), ma anche perché il movimento del diaframma è la principale "pompa" per il sistema linfatico, che è un componente centrale del sistema immunitario. La respirazione addominale profonda e regolare è importante anche per aumentare i livelli di ossigeno nel corpo, cosa che rende più efficiente il metabolismo e aiuta a ossidare le tossine.

L'altro metodo per ottenere alti livelli di ossigeno è **favorire la circolazione**, muovendo il corpo con regolare esercizio fisico. Questo è anche molto utile psicologicamente e può aiutare a rilassare il corpo nella vita quotidiana. Tuttavia, è importante non intraprendere esercizi troppo faticosi, dato che ciò può spingere il corpo a rispondere allo stress e aumentare la produzione di radicali liberi e cortisolo a livelli non sani. Basta entrare in sintonia con il proprio corpo e vedere cosa si può fare.

L'organo principale di disintossicazione del corpo è il fegato. Poiché le tossine sono la causa primaria del cancro, fare in modo che il fegato funzioni in modo efficiente, è di primaria importanza. A tal fine, è indispensabile fare qualcosa chiamato "pulizia del fegato". Un metodo per disintossicare il corpo e stimolare il fegato ad abbattere le tossine, è quello di eseguire clisteri di caffè ogni giorno. Questa pratica è generalmente integrata nella dieta Gerson. La niacina attiva nei chicchi di caffè tostato dilata i dotti biliari, contribuendo a eliminare le tossine dal fegato e agevolando la filtrazione delle sostanze tossiche dal sangue attraverso la parete del colon. Per ulteriori informazioni, visitate il sito [www.alternative-doctor.com/cancer/coffee.htm](http://www.alternative-doctor.com/cancer/coffee.htm). (Attenzione: non è possibile ottenere le stesse azioni bevendo il caffè - in effetti il caffè assunto per via orale in questo modo non è un bene per una persona con il cancro.)

Dopo alcune settimane di disintossicazione, tutti iniziano a sentirsi più leggeri e più sani, anche le persone che pensavano di essere sane. La disintossicazione non è una tantum, ma un importante regime o disciplina da seguire per tutta la vita, per chi cerca un ottimale stato di salute.

Una buona pratica di vita (non si adatta a tutti, ma vale la pena considerarla) è quella di avere un giorno alla settimana in cui si bevano solo succhi di verdura e acqua, bevendo un bicchiere d'acqua come prima cosa al mattino, in modo da eliminare le tossine che si sono prodotte durante la notte.

### **8.3 Aumentate l'ossigenazione alle cellule**

Se si prende una coltura cellulare e la si mette in un ambiente povero di ossigeno, le cellule diventano cancerose. Questo avviene perché per sopravvivere in un ambiente povero di ossigeno o anaerobico, una cellula deve subire delle alterazioni. Il cancro è quindi un meccanismo di sopravvivenza adattativa e fisiologica. Quindi, per curare il cancro, è sciocco attaccare le cellule tumorali (a meno che non stiano causando problemi per la loro massa fisica), esse sono solo un sintomo di un problema più profondo, quello di un ambiente povero di ossigeno cellulare che favorisce la fermentazione. La soluzione è quindi di cambiare l'ambiente interno, aumentando i livelli cellulari di ossigeno e diminuendo gli zuccheri alimentari che favoriscono la fermentazione. (Questo è stato consigliato dal Dr. Otto Warburg, un premio Nobel, oltre 80 anni fa).

L'aspetto alimentare è stato discusso in precedenza, per cui qui ci si concentrerà sui metodi per

aumentare i livelli di ossigeno cellulare e, ovviamente, il modo principale per farlo è attraverso il respiro. La maggior parte delle persone respira superficialmente, il loro torace e il loro addome si muovono appena durante il ciclo respiratorio. Questo è causato da lunghi periodi accasciati sulle sedie e sui divani, dallo stress della vita moderna e da problemi emotivi.

La maggior parte del sangue nei polmoni è collocata alla base del polmone (per via della gravità) e quindi se impariamo a far respirare anche la base dei polmoni, facendo respiri più profondi, si aumenterà l'ossigenazione nel nostro corpo. Questo può essere fatto facilmente, imparando la respirazione addominale, assicurandosi che l'addome si gonfi durante l'inspirazione e si appiattisca durante l'espiazione. Imparare a respirare in modo più efficiente può sembrare un banale rimedio per il cancro, ma in realtà è tanto importante quanto la riduzione dello zucchero.

In alternativa, ci sono molti metodi di cura orientali come il Pranayama (yoga del respiro) e il Qi Gong. Ma quello che hanno in comune tutti questi accorgimenti, è che vi aiuteranno ad aumentare i livelli di ossigeno nel vostro corpo, e come sottoprodotto vi permetterà di prendere possesso della vostra mente e contribuire ad alleviare lo stress della malattia.

Un altro modo per aumentare i livelli di ossigeno nel corpo è quello di praticare regolare esercizio fisico, ad esempio fare passeggiate quotidiane. Il movimento del corpo (se si è in grado e si ha l'energia per farlo) è molto importante non solo per aumentare i livelli di ossigeno, ma anche a mantenere il tono muscolare (importante per un metabolismo sano), a prevenire l'aumento di peso (aumentare il grasso corporeo non è consigliabile per chi soffre di cancro), a migliorare il flusso della linfa e al miglioramento dell'umore (l'esercizio stimola il rilascio di endorfine che vi fanno sentire meglio).

I malati che sono alla ricerca di un potente metodo per ossigenare il corpo, potrebbero prendere in considerazione l'uso di camere ad ossigeno iperbarico, dove c'è una pressione d'ossigeno che satura l'emoglobina del sangue, agendo sulle cellule tumorali, ma anche sulla guarigione del corpo dagli effetti collaterali delle terapie tossiche. Ci sono molti professionisti che offrono ossigenoterapia iperbarica ed hanno dimostrato essere uno strumento molto efficace.

Altri modi di aumentare l'ossigeno cellulare possono essere gli integratori di ossigeno (come il perossido di idrogeno) o sottoporsi ad ozono terapia.

Prodotti che provvedono ad aumentare l'ossigenazione cellulare sono: le alghe Klamath, la clorella, le verdure a foglia verde, il coenzima Q10 e i cordyceps (funghi medicinali).

Se si parla con i medici circa l'importanza dell'ossigeno, 6 su 10 diranno ai pazienti che l'ossigeno provoca in realtà la crescita del cancro. È un errore basato su vecchie ricerche e tutti i più recenti studi dimostrano che l'aumento di ossigeno rallenta la crescita del cancro.

## **8.4 Alcalinizzare il corpo**

Le cellule tumorali prosperano in condizioni di scarsa ossigenazione e in ambienti acidi. Abbiamo già trattato i bassi livelli di ossigeno nel corpo, così ora è il momento di guardare ai livelli del pH.

Abbassare i livelli di acidità nel corpo (aumento del pH) dipende in larga misura dai cambiamenti nella dieta e dalla respirazione più profonda, di cui si è parlato in precedenza (la respirazione profonda riduce i livelli di acido carbonico). Tuttavia, questo aspetto della cura del cancro è così importante che ci concentreremo su di esso in modo indipendente.

Il tipo di dieta che produce grandi quantità di acido nel corpo è quella che contiene un'alta percentuale di carne (anche di pesce), cereali (soprattutto raffinati), formaggi a pasta dura, lo zucchero (anche miele e soprattutto bevande analcoliche) e l'alcol, e una dieta povera di frutta e verdura. Ciò caratterizza la tipica dieta occidentale ed è per questo che la maggior parte di noi ha un ambiente interno acido.

Idealmente, si dovrebbe puntare ad assumere l'80% di alimenti alcalinizzanti (la maggior parte di frutta e verdura) e solo il 20% di alimenti che formano un ambiente acido. Un modo per verificare il

pH del corpo è quello di testare la saliva con la cartina al tornasole, che può essere acquistata in qualsiasi farmacia. Idealmente, il pH della saliva dovrebbe essere di circa 7.4. La scala acido-alcalina va da 0 a 14 e se è inferiore a 7 è acido (più i numeri sono bassi più è acido), mentre tutto quello che sta sopra a 7 è alcalino. 7.0 è neutro - né acido né alcalino. Quindi se il pH salivare è di 7.4, è leggermente alcalina, che è come dovrebbe essere. Tuttavia, poiché la maggior parte di noi ha una dieta acidificante, oltre la metà di noi ha un pH della saliva sotto 6,5 - in altre parole, è acida. (I bambini tendono ad avere un pH molto alcalino, fino a quando iniziano a mangiare cibi ricchi di zucchero, che sono molto acidi). Dato che il corpo lotta con un ambiente acido, spesso "prende in prestito" i minerali alcalinizzanti, come il calcio, dalle ossa per tamponare o ridurre i livelli di acido, e questa perdita di calcio è in realtà uno dei motivi principali per cui l'osteoporosi e l'artrite sono così dilaganti nella popolazione. Quindi, avere una dieta alcalinizzante non solo può aiutare nella guarigione dal cancro, ma aiuta a prevenire altre malattie croniche gravi.

Uno dei modi migliori per ridurre l'acido nel corpo è quello di bere quotidianamente succhi di verdura. Ci sono comunque certi accorgimenti che possono essere usati specificamente per ridurre i livelli di acidità nell'organismo, il più importante dei quali è il **sodio bicarbonato**. È un sale minerale molto economico che si può trovare in qualsiasi supermarket. Il bicarbonato di sodio è ottimo per neutralizzare l'acidità. Prendere un cucchiaino di bicarbonato di sodio in un bicchiere d'acqua a stomaco completamente vuoto, può essere utile per coloro che si vogliono alcalinizzare. Tuttavia, a coloro che hanno il cancro ed hanno la necessità di alcalinizzarsi il più rapidamente possibile, è spesso richiesta l'assunzione di 100-200 gr. di bicarbonato di sodio in un litro di acqua al giorno.

Ci sono delle testimonianze che indicano che coloro che hanno assunto queste quantità di bicarbonato, hanno visto modificarsi rapidamente il loro stato.

## **8.5 Ridurre l'infiammazione**

L'infiammazione è alla radice del cancro, come lo è con molte altre malattie croniche comprese le cardiopatie. Quando l'infiammazione si cronicizza nel corpo, può condurre al cancro per irritazione dei tessuti. Ad esempio, un fattore di rischio comune per lo sviluppo del cancro esofageo può essere il reflusso acido che irrita la mucosa esofagea. Il mesotelioma è una forma di cancro al polmone associato ad infiammazione causata dalla esposizione all'amianto. I tumori gastrici sono a volte associati all'infiammazione causata da batteri che formano acido, come l'*helicobacter pylori*. Il cancro ovarico è spesso associato alla malattia infiammatoria pelvica o all'esposizione al talco, che scatena l'infiammazione.

Il modo migliore per ridurre l'infiammazione nel corpo è quello di dirigersi su una dieta anti-infiammatoria. (I cambiamenti dietetici di cui al punto 1, sono in gran parte anti-infiammatori). Quindi è importante ridurre (o idealmente eliminare) zucchero, carne, latticini, cereali raffinati, prodotti alimentari trasformati. Tutti questi sono alimenti pro-infiammatori. Frutta e verdura, invece, tendono ad essere anti-infiammatori e quindi è necessario aumentarne l'assunzione.

La dieta occidentale si associa ad eccesso di grassi saturi e ad un sovraccarico di Omega 6, di solito sotto forma di acido arachidonico, che è pro-infiammatorio. Il rapporto tra Omega 6 infiammatori e gli Omega 3 anti-infiammatori è di circa 50:1, mentre dovrebbe essere idealmente 1:1. Mangiamo troppi cereali raffinati, cibi fritti, oli vegetali riscaldati (patatine e patatine), tutti dotati di grassi pro-infiammatori. Gli alimenti contenenti Omega 3 includono frutta fresca, verdura, erbe aromatiche e spezie, semi di lino e olio di zucca e pesce se si desidera la carne. Se i cambiamenti radicali nella dieta sono troppo drastici per voi, si potrebbero prendere in considerazione gli integratori di Omega 3, di solito da oli di pesce.

È importante ridurre lo stress in quanto la secrezione di cortisolo e adrenalina porta all'attivazione del meccanismo infiammatorio necessario alla riparazione di una potenziale ferita. La caffeina e

altri stimolanti andrebbero ridotti. I supplementi per ridurre l'infiammazione nel corpo includono: la curcumina, lo zenzero, il basilico, le alghe blu-verdi Klamath, il rosmarino, l'origano, il resveratrolo, il ginkgo, il tè verde, la bromelina e l'aloè vera.

## **8.6 Integratori alimentari**

Gli integratori sono essenziali per i malati di cancro, per dare al corpo le componenti nutrizionali di cui ha bisogno per funzionare in modo ottimale. Inoltre, alcuni integratori possono significativamente stimolare il sistema immunitario. Questo perché il nostro sistema immunitario non solo uccide le cellule tumorali (e i residui tumorali nel caso di pazienti trattati convenzionalmente), ma ripristina la salute dopo trattamenti più intensi come la chemioterapia o la radioterapia. Molte sostanze nutrienti hanno anche dirette proprietà anti-cancro a prescindere dalla loro capacità di stimolare la funzione immunitaria, e gli antiossidanti possono aiutare a prevenire danni al DNA.

Un regime suggerito di integrazione alimentare per gli adulti è il seguente (per i bambini è necessario ridurre le quantità, e i fanciulli fino a 20 anni non devono assumere CoQ10).

Ricordatevi di controllare l'elenco degli integratori con l'oncologo, per assicurarsi che nessuno di questi sia controindicato in presenza di qualsiasi farmaco.

- **Vitamina C** (acido ascorbico) - da 1000mg a 10.000 mg tre volte al giorno. Se si ritiene troppo acido l'acido ascorbico in grande quantità, è possibile sostituirlo con gli ascorbati, ma sono meno efficaci. Se vi è una overdose di vitamina C, si ha la diarrea, quindi basta ridurla un po'. Alcuni medici prescrivono alte dosi di vitamina C per via endovenosa
- **Gli enzimi proteolitici** - può essere importante assumere alte dosi di enzimi proteasi 2 o 3 volte al giorno lontano dai pasti per aiutare a scindere le proteine estranee. Alcuni specialisti consigliano l'assunzione per via orale degli enzimi proteolitici pancreatici ogni 4 ore.
- **Complesso vitaminico B** - 50 mg di tutte le vitamine del gruppo B ad eccezione della B1. Queste vitamine sono essenziali per la produzione di energia e per aiutare il corpo a far fronte allo stress. La vitamina B1 (tiamina) non dovrebbe essere presa, dal momento che favorisce la divisione cellulare, così come alte dosi di acido folico.
- **Multi-vitamine e minerali** - È importante assumere un buon quantitativo di complessi multi-vitaminici e minerali per assicurarsi che non ci siano vuoti nutrizionali nella vostra dieta. (Anche in questo caso, evitare quelli che contengono alte dosi di vitamina B1).
- **Omega 3** capsule di olio/pesce - 1000mg al giorno. Omega 3 è un acido grasso essenziale antinfiammatorio naturale, che aiuta la funzione del sistema nervoso.
- **Vitamina D3** - da 1000 a 10.000 UI al giorno - vitamina D3 riduce il rischio di sviluppare il cancro a mammella, ovaie e il cancro del colon, e può anche rallentare o arrestare le cellule tumorali in moltiplicazione. E 'stato anche dimostrato essere particolarmente efficace nei tumori cerebrali.
- **Salvestroli** - 1000mg al giorno. Questi composti scoperti nelle bucce della frutta (alcuni tipi di fitoalessine), vengono convertiti da enzimi presenti prevalentemente nelle cellule tumorali, inducendo la produzione di composti tossici che distruggono le cellule tumorali.
- **N-acetil cisteina** - un aminoacido essenziale per la disintossicazione del fegato e la rimozione di metalli pesanti dal corpo.
- **Beta-Carotene** - 6mg 3 volte al giorno - Esiste una correlazione diretta tra la carenza delle vitamine A e il cancro. Il beta-carotene fornisce le materie prime al corpo in modo da produrre la sua propria vitamina A. (Altri carotenoidi come luteina e zeaxantina possono essere molto utili nel ridurre il rischio di insorgenza del cancro.)
- **Vitamina E** - 400 - 1000 UI al giorno - importante antiossidante che ha dimostrato di inibire

la crescita delle cellule tumorali e di stimolare la funzione immunitaria.

- **Magnesio** - da 1 a 2 grammi al giorno. Il magnesio è un minerale fondamentale per i malati di cancro ed è necessario per oltre 300 sistemi enzimatici differenti.
- **Zinco** - 15 mg 1-3 volte al giorno - importante per la guarigione veloce e aiutare l'azione delle vitamine C ed E. Lo zinco è anche essenziale per una prostata sana.
- **Selenio** - 200mcg al giorno - E 'un dato di fatto che meno selenio c'è nella dieta, più alto è la probabilità di ammalarsi di cancro. Il Selenio lavora con la Vit. E per proteggere le pareti delle cellule ed eliminare le tossine.
- **Licopene** - 15 - 25mg al giorno - potente anti-ossidante, proveniente dai pomodori, che ha potenti proprietà anti-cancro.
- **Complesso di Curcumina** - 500 mg 2 volte al giorno - La curcumina è un antiossidante straordinariamente potente che ha anche proprietà anti-cancro.
- **Cibi vegetali verdi** - come le alghe Klamath, la spirulina, la clorella e/o il succo di erba di grano. La clorofilla, il pigmento verde nelle piante, è un disintossicante e un potente stimolante immunitario.
- **Probiotici** - Ci sono 10 volte più microbi nel nostro intestino di quanto ci sono cellule del nostro corpo, e questi sono di vitale importanza per scindere i nutrienti nel nostro intestino per poi essere assorbiti dall'organismo. Pertanto è importante assumere integratori probiotici ogni giorno. (Particolarmente importante per coloro che sono in chemioterapia o qualsiasi altra terapia che abbatte i microbi intestinali.)

A seconda del tipo di tumore, il medico potrebbe raccomandare integratori specifici per la vostra condizione.

## **8.7 Utili integratori a base di erbe**

Certe erbe possono anche essere estremamente vantaggiose in merito al loro effetto anti-cancro e al loro supporto ad un sistema immunitario forte.

Anche in questo caso, confrontarsi con l'oncologo per assicurarsi che nessuna di queste sia controindicata con qualsiasi farmaco.

- **Assenzio, Mallo di Noce** - le tinture di queste erbe sono raccomandate per liberare il corpo dai parassiti.
- **Pau d'Arco** - questa erba della corteccia di un albero sudamericano è un anti-tumorale, un anti-fungino e un antimicrobico.
- **Astragalo** - rimedio ampiamente usato nella medicina cinese che può aumentare l'energia e favorire il sistema immunitario. Può aiutare nel recupero da chemio e radioterapia.
- **Carctol** - miscela di 8 erbe indiane del Dr Tiwar. Questa combinazione di erbe può essere assunta sia come trattamento in sé o per ridurre gli effetti dei trattamenti convenzionali. Occorre seguire una dieta ferrea a base di verdura, con poco sale e zucchero.
- **Indole-3-Carbinol** - si tratta di un estratto della famiglia dei broccoli che è stato utilizzato con successo con tumori della mammella e della prostata. Ne devono essere assunti da 400 a 600 mg al giorno.
- **Graviola** - questa erba amazzonica ha alle spalle una ricerca molto interessante che indica che è citotossica per le cellule tumorali e per i parassiti.
- **Cumino nero** - ha dimostrato di inibire la crescita tumorale e ha un leggero effetto anti-angiogenesi
- **Essiac Tea** - assunto regolarmente durante il giorno, questo tè può avere potenti proprietà anti-cancro.
- **Tè verde** - può ridurre significativamente il rischio di cancro ed è un potente anti-ossidante.

- **Vischio** - questa erba è stata utilizzata con successo in Germania. È dimostrato che possa aumentare le difese immunitarie e che possa distruggere le cellule tumorali.

## **8.8 Altri integratori**

- **Melatonina** - questo è un ormone prodotto dal cervello, meglio conosciuto per regolare ritmo sonno-veglia. Tuttavia, ci sono molti studi che mostrano che i livelli di melatonina sono notevolmente ridotti nei pazienti oncologici e che la integrazione può essere utile nei casi di cancro alla mammella.
- **Inibitori naturali dell'angiogenesi** - Inibitori naturali dell'angiogenesi è sempre più evidente l'importante ruolo degli inibitori dell'angiogenesi nel futuro del trattamento del cancro e della sua prevenzione. I tumori hanno bisogno di un buon apporto di sangue al fine di crescere, è per questo che sono in grado di innescare la formazione di nuovi vasi sanguigni all'interno della massa tumorale - qualcosa chiamata angiogenesi. Gli inibitori artificiali dell'angiogenesi hanno forti effetti collaterali e quindi si consiglia di impiegare quelli naturali. Uno può essere l'erba *Convolvulus arvensis* (Convolvolo), che alcune ricerche indicano essere efficace e certamente più facile da ottenere rispetto alla cartilagine.
- **Amigdalina/Laetrile/vitamina B17** - questo composto si trova in grande abbondanza (2 - 3%) nei noccioli di albicocca e sono in grado di distruggere selettivamente le cellule tumorali con la loro componente di cianuro.

Per concludere, è necessario prendere tutti questi integratori? È certamente una buona idea assumere la maggior parte di quelli alimentari (mai tralasciando gli enzimi pancreatici proteolitici) e magari scegliere uno o due di quelli a base di erbe, a condizione che l'oncologo non si offenda (la sua mentalità chiusa, lo porterà a dirvi che state sprecando il vostro denaro, ma non gli date ascolto, non li conosce).

Una persona sana può impiegare un buon multivitaminico/minerali, la vitamina C, l'olio di semi di lino/olio di pesce, acidophilus e anche le alghe. Chi ha il cancro, tuttavia, ha bisogno di molto di più per aiutare a correggere una situazione di crisi del corpo. Gli integratori per la salute, quindi, devono essere assunti non solo in numero maggiore, ma anche presi in dosi terapeutiche. Questo può mettere un po' a dura prova il fegato, per cui è di vitale importanza fare regolare pulizia del fegato e la disintossicazione.

## **8.9 Ridurre le radiazioni nocive**

Le radiazioni ionizzanti come i raggi X sono estremamente dannose per il corpo, per cui tutti dovrebbero evitare le inutili radiografie il più possibile. Anche l'uso preventivo della mammografia è discutibile, perché può provocare il cancro. Il volo ad alta quota potrebbe esporre il corpo ai raggi cosmici e si dovrebbero limitare il più possibile. Una delle fonti peggiori di radiazioni dannose sono le scansioni TC. Questi tipi di indagini radiologiche danno alle immagini un dettaglio 20 volte maggiore di quello dei normali raggi X, ma ad un costo terribile perché sottopone il corpo a livelli pericolosi di radiazioni ionizzanti.

Le radiazioni non ionizzanti - quelle emesse dai telefoni cellulari, dai cavi elettrici, dai forni a microonde, dai televisori, dai dispositivi Wi-Fi come le reti wireless e dalle antenne di telefonia mobile - sono considerate relativamente sicure rispetto ai raggi x. Ma questa è una menzogna, spesso messa in piedi da chi ha un interesse nella produzione di tecnologie che producono questo tipo di radiazioni, o da chi ha paura delle conseguenze legali conseguenti ad una ammissione di pericolo. Sebbene le radiazioni non ionizzanti siano certamente più sicure di quelle ionizzanti, non vi è dubbio che l'esposizione cronica a esse può anche essere estremamente pericolosa. Come

accennato in precedenza, le radiazioni non ionizzanti si crede possano arrestare il meccanismo di trasporto della membrana cellulare, rendendola incapaci di eliminare le tossine e assorbire i nutrienti. Come risultato, i metodi di disintossicazione non saranno efficaci e le sostanze nutritive introdotte, non saranno pienamente utilizzate dal corpo. Quindi, soprattutto se si ha il cancro e la necessità di disintossicare e integrare, è importante ridurre l'esposizione alle radiazioni. Il cellulare deve essere utilizzato solo per le chiamate essenziali e quando lo si fa è bene usare un auricolare non cablato ma ad aria. Gli auricolari normali offrono poco vantaggio, in quanto attraverso il cavo, veicolano le radiazioni alla testa, mentre i dispositivi auricolari wireless emettono radiazioni loro proprie.

State attenti anche al Wi-Fi ed a WiMax in particolare. Questi non sono mai stati adeguatamente testati su sistemi biologici. È molto più sicuro utilizzare alternative cablate - sono meno comode, ma poi, tenendo presente la condizione di salute, si impara presto ad apprezzare i buoni sistemi cablati vecchio stile!

Per quanto riguarda le antenne per la telefonia (alberi TETRA), questi non sono sicuri e si dovrebbe prendere in considerazione anche di spostare la propria dimora, se siete abbastanza sfortunati da essere vicino ad una di queste. Lo stesso vale per i piloni dell'elettricità. In casa, è importante tenere inattive le prese elettriche non utilizzate e assicurarsi che tutti i letti non si trovino accanto alla normale rete elettrica.

L'altra sorgente di radiazioni (e tossine) sono forni a microonde. Quasi tutti hanno un po' di perdite e quindi non dovrebbero stare vicino a voi quando sono in funzione. Più preoccupante, tuttavia, è l'effetto delle microonde sul cibo. Riscaldano i cibi in modo innaturale, non solo, ma distruggono molti dei nutrienti negli alimenti. Possono anche alterarli chimicamente in modo da renderli tossici per l'organismo. Tuttavia, il forno a microonde è ormai quasi onnipresente come il televisore (un'altra fonte di radiazione). Il consiglio è di buttare via il vostro forno a microonde – ora.

## **8.10 Riducete attivamente lo stress & i conflitti emozionali**

Diciamo attivamente perché, a meno di non fare qualcosa per ridurre lo stress in questo mondo frenetico, non sembra che voglia andarsene spontaneamente, a meno che non si abbia la fortuna di poter trascorrere alcuni mesi in mezzo al nulla. La riduzione dello stress è una cosa, quindi, che si deve realmente prendere in considerazione (ma non stressatevi a questo proposito!).

Lavorare sullo stress potrebbe comportare la necessità di avere tempo per eseguire esercizi particolari di rilassamento o di preghiera e meditazione due volte al giorno. Anche il massaggio regolare è un grande sostegno. Ci sono alcuni efficaci CD audio per la riduzione dello stress, che consentono di entrare in profondi stati di rilassamento con relativa facilità. (Dire di "non avere tempo" per uno di questi esercizi, non è una buona scusa quando c'è di mezzo la salute e la vita).

Un malato di cancro potrebbe anche prendere in considerazione di vedere un consulente che lo aiuti a risolvere vecchi rancori, rimpianti e altri conflitti psicologici - un requisito essenziale per la pace della mente. Lo stress psicologico danneggia in realtà il corpo in molti modi. I nutrienti non vengono assorbiti bene e il corpo è in costante disavanzo, quindi fallisce la riparazione cellulare e la rigenerazione, mentre il sistema immunitario è notevolmente invalidato. Di conseguenza le persone diventano sempre più malate e l'aumento cronico degli ormoni dello stress, si è dimostrato danneggiare il cervello. Ci sono stati casi di malati terminali che, rassegnati al proprio destino, hanno fatto una lunga vacanza allontanandosi dallo stress ed ottenendone un enorme beneficio.

La gestione dello stress non può essere disgiunta dal seguire tutte le altre indicazioni di cui sopra.

Un metodo assai efficace è quello di far stare lontano le persone malate dall'ospedale o dai contatti con altri malati di cancro. È bene frequentare ambienti salutaris, sereni, allegri e rilassanti.

Uno dei fattori chiave per lo stress psicologico è il conflitto emotivo. Infatti ci sono dei trattamenti

che si concentrano solo sulla risoluzione emotiva, come ad esempio il metodo del dottor Hamer (che è stato messo in prigione per aver trattato con successo i pazienti).

La risoluzione emozionale dovrebbe essere una parte del trattamento per tutti. Il lavoro del Dr. Hamer è stato portato avanti ed è alla base della META-Medicina.

Altri sistemi utilizzati sono EFT (Emotional Freedom Techniques) ed EMO-Trance.

Queste tecniche di guarigione mentale sembreranno semplicemente come metodi dello "star bene" per aumentare l'efficacia del "proprio" specifico trattamento e non tutti lo accettano. Tuttavia, per gli altri, queste tecniche sono state il trattamento primario che li hanno letteralmente guariti dal cancro.

### **8.11 Smettete di assumere la pillola anticoncezionale**

Le donne ammalate di cancro, specialmente se questo è legato agli ormoni, dovrebbero sospendere l'assunzione di pillola anticoncezionale, se ne fanno uso. La ragione è che alcune evidenze scientifiche hanno stabilito che sia uno dei fattori di rischio.

### **8.12 Fate progetti per il futuro e datevi degli obiettivi**

Dato che il cancro è vissuto spessissimo come sentenza di morte, la maggior parte dei malati di cancro consente alla malattia di inaridire e consumare la loro vita, con nessuna speranza per il futuro. Ne deriva che i progetti e gli obiettivi futuri ricevano uno stop o vengano gettati nel pattume, lasciando alla malattia campo libero per scorrazzare nella mente e nell'anima.

Tuttavia l'emozione legata alla speranza del riconquistare la salute non deve essere sottostimata. **Sperare nel futuro è vitale**, se volete vincere la vostra guerra e riavere il vostro futuro. Per coltivare la speranza, uno dei metodi migliori è quello di porsi degli obiettivi, coltivare interessi e fare progetti, senza limiti di raggiungibilità, senza dimensioni e senza legare questi allo sviluppo della malattia. Non permettete che la malattia vi fermi.

### **8.13. Abbracciate il divino**

E' importante per ognuno, avere un senso nella vita ed il modo migliore è credere di essere parte di un progetto veramente grande. Questa è la vera definizione di Divino. È qualcosa di simile al punto precedente, ma coinvolge credenze e convinzioni che non tutti condividono.

Una persona può credere alla salute spirituale o alla preghiera e questo fa la differenza tra persona e persona. Confidare solo sul fatto di essere parte integrante del Creato o che siate in realtà amati dall'intero universo, può costituire una enorme differenza. Da questa prospettiva divina, il cancro può essere talora il motivo e l'opportunità di una crescita interiore, una sfida che può radicalmente cambiare la persona.

In definitiva, uno sguardo al divino può aiutare a sconfiggere la paura, inducendo ad un rilassamento che permette di estraniare la consapevolezza del cancro, osservando spiritualmente l'infinito. Questo non è per tutti, ma solo per chi ha un temperamento spirituale di grande portata e per coloro i quali non vogliono negarsi questa opzione di guarigione.

## **9. Cosa significa "trattamento appropriato"?**

---

Questa domanda deriva dall'ignoranza su ciò che comportano i cambiamenti di stile di vita nelle condizioni di malattia. Ci sono molte persone che hanno ottenuto risultati positivi, cambiando la propria vita e praticando le indicazioni esposte sopra, riuscendo a curare e guarire dal proprio tumore. Alcune norme sono così efficaci da rappresentare la base di molte terapie alternative oggi praticate.

Tuttavia, talora queste indicazioni non sono sufficienti — il cancro potrebbe essere troppo aggressivo o avanzato, non rispondere, oppure siete così infelici da non vedere nessun futuro davanti a voi, tanto da non riuscire comunque a scoprire il "vostro" trattamento utile.

Ricordate, comunque, che qualsiasi trattamento oncologico venga intrapreso, dovrebbe contemplare i cambiamenti comportamentali descritti più sopra, in modo che qualsiasi sia il "trattamento appropriato" messo in atto, possa dare il miglior risultato. I trattamenti intrapresi in modo isolato rispetto a quelli indicati dianzi, hanno buone probabilità di fallire, e questo si applica sia ai trattamenti ortodossi che a quelli alternativi.