

fast food, fast life, fast cancer
uma vida sem cancro
cátia antunes

**GET UP,
STAND UP:
DON'T
GIVE UP
THE FIGHT!**

Bob Marley



ÍNDICE

Prefácio	11
Introdução	19
Porque é que “adoecemos” de cancro?	23
Genética	23
Alimentação	27
Padrões emocionais recalcados	32
Químicos de síntese e radiações	36
O fígado	47
A imunidade	55
Lista de agentes carcinogéneos	63
Prevenção, a verdadeira solução!	75
Estilo de vida	76
Receitas anticancro	91
Pequenos-almoços	93
Lanches	101
Refeições principais	103
Se comer doces, coma destes	117
Substituta os laticínios pelos seus homólogos vegetais	129
Leve para o trabalho sem aquecer no micro-ondas	139
Prática dos jejuns	149
Se tiver um cancro, o que fazer?	155
O melhor das duas medicinas	155

Tratar os efeitos secundários da quimioterapia, radioterapia e cirurgia	165
Aumentar a resistência do corpo	171
Receitas anticâncer	175
Sumos	179
Refeições principais	189
Cuidar das emoções	201
Testemunho	205
Há vida depois do cancro	207
Doença crónica	207
Cuidados continuados	208
Testemunhos	213
Conclusão	231



PREFÁCIO



Aceitei desde logo prefaciá-la esta obra porque tudo converge na saúde quando se fala em prevenção. Aliás, será o tema do meu segundo livro. É a pedra basilar da medicina moderna, ao contrário da primordial medicina curativa. Na esperança de que, na saúde, as medicinas ditas complementares possam ter um papel cada vez mais importante na alteração de estilos de vida e manutenção da saúde das populações. A abertura dos médicos dos cuidados primários de saúde, bem como das outras especialidades, à complementaridade já é um facto adquirido e quem sai beneficiado com isso somos todos nós e não só quem procurou ajuda. A corresponsabilização e papel ativo das pessoas para com a sua saúde é uma evolução dos tempos e resulta no desgaste, já merecido, da medicina paternalista. Esta obra simples e direta dá uma perspectiva geral da biologia do cancro, da sua prevenção, de como nos podemos fortalecer e a importância da imunidade, bem como da importância dos cuidados continuados e de toda uma nova vida que muitas vezes renasce no pós-cancro. Nesta vertente naturalista de ver o cancro, encontramos muitos caminhos paralelos com o mesmo destino do que a medicina geral e familiar: ajudar o outro da melhor forma e menos agressiva possível, promover estilos de vida saudáveis, sempre com o intuito preventivo e holístico, ajudando assim a humanizar a medicina. Todos estes conhecimentos se encaixam e valorizam numa consciência global do bem-estar, tema que tem estado na moda nos diferentes

meios de comunicação social, e que espero, obviamente, que continue, pois na saúde há coisas que nunca deveriam passar de moda, como a empatia para com as pessoas, a qualidade da comunicação, o altruísmo, a prevenção e paixão pelo que se faz! Partilhe tudo com os seus médicos, terapeutas e família em prol do seu bem-estar. A vida é uma bênção da natureza, saiba aproveitá-la. *Carpe Diem.*

João Carlos Ramos

*A todos os doentes de cancro e às suas famílias.
Em especial à minha avó materna, que morreu de cancro
e que me fez ter o primeiro contacto próximo
com esta doença há vinte e dois anos.*



NOTA DA AUTORA



Eu própria pretendo aprender com esta obra a viver num modo slow life. Ao leitor que possa ainda não me conhecer, devo confessar-lhe que sou tida como workaholic, o que não abona muito em favor da minha saúde, como aqui mesmo escrevo. Em defesa própria devo também agradecer essa faceta, pois sem ela não teria escrito esta obra. Ainda assim, medindo os prós e os contras, estou decidida a mudar!



AGRADECIMENTOS



Entre outros, considero que existem dois momentos muito importantes na vida: o dia em que nascemos e o dia em que percebemos porquê. Aos meus pais agradeço a vida. A Deus, ao universo e à Mãe Natureza agradeço ter-me colocado no caminho a hipótese de ser naturopata na altura certa e de poder partilhar com o mundo os conhecimentos que ao longo destes anos tenho vindo a adquirir. Não poderia ser nada mais nesta vida senão naturopata. Quando o tema é o cancro torna-se inevitável agradecer ao Instituto Português de Oncologia, que tem na sua génese a intenção autêntica de ajudar os doentes de cancro a ultrapassarem da melhor maneira esta doença. E a todos os demais hospitais, clínicas e centros de investigação que contribuem para encontrar genuínas soluções para o cancro. Agradeço também à Fundação Champalimaud, que se compromete a encontrar as melhores e múltiplas soluções para os doentes de cancro, e a todos os oncologistas que de mente aberta procuram ajudar os seus doentes a encontrar os seus próprios caminhos de cura. Não posso deixar de referir e homenagear aqui o Dr. David Servan-Schreiber, médico neurologista e psiquiatra clínico que, apesar das suas especialidades, dedicou os últimos anos da sua vida a investigar o cancro e a levar além-fronteiras a importância do estilo de vida na cura e prevenção do mesmo. O meu muito obrigado a este senhor pelo árduo caminho que começou a desbravar. Aos meus pares, profissionais da medicina natural, pelo imprescindível trabalho e pela

coragem em trabalhar com os doentes de cancro atendendo ao contexto atual das frentes contra a verdadeira multidisciplinaridade. Agradeço a todos os meus doentes de cancro que confiam nos meus conhecimentos para os ajudar a encontrar *a solução*, à Clínica Da Vinci por ser o palco onde tudo isto acontece. Aos meus colegas, amigos e família, que tanto estimo, agradeço aqui por escrito a compreensão da frequente *falta de tempo* para o convívio e partilha que tanta importância têm nas nossas vidas. Ao *Peter Pan* por me fazer voar e sorrir como uma criança quando a vida se torna mais séria. À minha querida e amada filha, constante fonte de inspiração para me tornar num ser humano melhor e de aprendizagem sobre o que é que a vida trata. Ao meu companheiro de vida, obrigado pelo constante apoio, proteção e amor. À editora Saída de Emergência, pela oportunidade de mais uma obra. A todos sem exceção, grata de coração!

INTRODUÇÃO

A vida anda muito rápida. Se não parar para observar de vez em quando, ela pode passar-lhe ao lado.
Ferris Bueller

Nunca mais chega o fim de semana... Preciso de férias! Mãeeee, aquece-me o leite no micro-ondas que estou com pressa! Quando voltamos ao Mac? Disseste que iríamos todos os domingos!! Exercício físico? Não tenho tempo!

(...) Não tenho tempo!

(...) Não tenho tempo.

(...) Não tenho tempo...

É disto que se trata o dia a dia da maior parte da população dos países desenvolvidos – falta de tempo para o fundamental.

Come-se a correr: sem mastigar, comida rápida, congelada, açucarada e de fácil acesso. Não se para para refletir e agradecer o simples facto de se ter comida no prato, nem tão pouco se saboreia a magia dos sabores que cada alimento e condimento transportam para as nossas bocas. Quando o começar a fazer, as suas necessidades de quantidade reduzirão e estará a respeitar o planeta que o acolhe.

Vive-se a correr: ultrapassando-se os limites de velocidade, falando-se ao telefone enquanto se responde a um *e-mail*, indo para a cama com a cabeça a transbordar de pensamentos porque se ficou de responder à SMS, e porque os últimos sons que o telefone emite são os vários grupos de WhatsApp anunciando possivelmente a entrada de uma imagem divertida ou a combinação para o próximo fim de semana em que os

modernos casais têm os “filhos acertados”. E como consequência disto e de muitos outros fatores adoecemos. Stressamos, esgotamos, inflamamos, degeneramos e impedimos que as nossas células regenerem. Dificultamos o trabalho do nosso fígado e comprometemos constantemente a nossa imunidade.

Fast food, fast life, fast cancer – Não dê hipótese ao cancro é o título que surge antes da obra. É a minha consciência enquanto naturopata que resulta da observação de milhares de pacientes ao longo de treze anos de trabalho. É a resposta à questão que surge com frequência: Porquê? Porquê tantos novos casos? Quais os fatores de risco? Genética? Estilo de vida? Pouca sorte? Em vários momentos, sobretudo quando o tema é o cancro, deparo-me com o fenómeno de que, quanto mais estudo, mais investigo, mais assisto, menos sei. Quase parece que sobreviver ou morrer não depende em grande parte das medidas terapêuticas colocadas em prática, mas quase que de um desígnio superior, alheio em parte ao grau de dedicação do doente e dos profissionais. Assisto a tudo: a doentes que escolhem apenas o caminho da medicina convencional e morrem, a doentes que escolhem apenas o caminho da medicina natural e morrem, a doentes que escolhem ambos os caminhos e morrem, a doentes que escolhem apenas um dos caminhos e vivem, e ainda aos doentes que assumem na totalidade colocarem-se no seu processo de cura e, contra todas as expectativas, morrem e aqueles que não assumem em nada a sua responsabilidade e, contra todas as expectativas, vivem. Posto isto, parece-me que o bom senso, a razoabilidade, as verdadeiras equipas pluridisciplinares e a intuição de cada um são, pois, fatores de imperativa importância quando o tema é o cancro.

Escrevo este livro com a humilde intenção de mostrar ao mundo a visão da naturopatia, numa perspetiva não fundamentalista e aberta onde acima de tudo o doente tem de ser analisado e acompanhado como um ser humano com as especificidades inerentes a isso mesmo. Não só é possível a combinação entre os tratamentos convencionais e não convencionais como é **ABSOLUTAMENTE IMPRESCINDÍVEL** a existência em paralelo dos mesmos, sobretudo quando o doente escolhe a via convencional para se tratar. Sabe-se que as origens do cancro são multifatoriais. Por este motivo será no mínimo razoável que se trate o doente sob uma abordagem também multifatorial. Jamais se pode pensar apenas e somente em “cortar”, “envenenar” ou “queimar” o órgão, ou o pedaço de tecido do organismo que está doente. E as causas que levaram o organismo a adoecer? E as células

estaminais da doença que sabemos que não respondem à quimioterapia?¹
O cancro é uma doença crónica e sistémica e é por isso que escrevo este livro, com a humilde intenção de transmitir ao mundo tudo o que existe no universo de soluções naturais, de modo a não dar hipótese ao cancro de proliferar, bem como de se cruzar no seu caminho. A prevenção será sempre a melhor solução! Lembre-se disto: quanto mais grave for a doença, maior será a oportunidade para a sua vida.

¹ Estudo sobre células estaminais e quimioterapia ([http://www.cell.com/cancer-cell/fulltext/S1535-6108\(11\)00307-2](http://www.cell.com/cancer-cell/fulltext/S1535-6108(11)00307-2)).