

Otto Heinrich Warburg (1883-1970)

Prêmio Nobel em 1931 por sua tese "**A causa primária e a prevenção do câncer**"

Segundo este cientista, o câncer é a consequência de uma **alimentação antifisiológica e um estilo de vida antifisiológico**.

Por que? Porque uma alimentação antifisiológica - dieta baseada em alimentos acidificantes + sedentarismo, cria em nosso organismo um ambiente de ACIDEZ.

A ACIDEZ por sua vez EXPULSA o OXIGÊNIO das células!

Ele afirmou: "**A falta de oxigênio e a acidez são as duas caras de uma mesma moeda: quando você tem um, você tem o outro.**"

Ou seja, se você tem excesso de acidez, então automaticamente falta oxigênio em seu organismo!

Outra afirmação interessante: "**As substâncias ácidas repelem o oxigênio; em oposto, as substâncias alcalinas atraem o oxigênio.**"

Ou seja, um ambiente ácido, sim ou sim, é um ambiente sem oxigênio.

E ele afirmava que: "**Privar uma célula de 35% de seu oxigênio durante 48 horas, pode convertê-la em cancerígena.**"

Ainda segundo Warburg: "**Todas as células normais tem como requisito absoluto o oxigênio, porém as células cancerosas podem viver sem oxigênio - uma regra sem exceção.**"

E também: "**Os tecidos cancerosos são tecidos ácidos, enquanto que os saudáveis são tecidos alcalinos.**"

Em sua obra "*O metabolismo dos tumores*", Warburg demonstrou que todas as formas de câncer se caracterizam por duas condições básicas: **a acidose** (acidez do sangue) e **a hipoxia** (falta de oxigênio). Também descobriu que **as células cancerosas são anaeróbias** (não respiram oxigênio) e NÃO PODEM sobreviver na presença de altos níveis de oxigênio; em troca, sobrevivem graças a GLICOSE sempre que o ambiente está livre de oxigênio... Portanto, o câncer não seria nada mais que um mecanismo de defesa que tem certas células do organismo para continuar com vida em um ambiente ácido e carente de oxigênio.

Resumindo:

Células sadias vivem em um ambiente alcalino e oxigenado, o qual permite seu normal funcionamento:

Células cancerosas vivem em um ambiente extremamente ácido e carente de oxigênio.

IMPORTANTE:

Uma vez finalizado o processo da digestão, os alimentos de acordo com a qualidade de proteína, hidrato de carbono, gordura, minerais e vitaminas que fornecem, gerarão uma condição de acidez ou alcalinidade no organismo. **Ou seja, depende unicamente do que você come!**

O resultado acidificante ou alcalinizante se mede através de uma escala chamada PH, cujos valores se encontram em um nível de 0 a 14, sendo PH 7, um PH neutro.

É importante saber como os alimentos ácidos e alcalinos afetam a saúde, já que para que as células funcionem de forma correta e adequada, seu PH deve ser ligeiramente alcalino.

Em uma pessoa saudável o PH do sangue se encontra entre 7,40 e 7,45. Leve em conta que se o ph sanguíneo caísse abaixo de 7, entraríamos em estado de coma próximo a morte.

Então, que temos a ver com tudo isto? Vamos ao que interessa!!

Alimentos que acidificam o organismo:

Açúcar refinado e todos os seus subprodutos - o pior de tudo: não tem proteínas, nem gorduras, nem minerais, nem vitaminas, só hidrato de carbono refinado que pressiona o pâncreas. Seu PH é 2,1, ou seja, altamente acidificante

Carnes - todas

Leite de vaca e todos os seus derivados - queijos, requeijão, iogurtes, etc.

Sal refinado

Farinha refinada e todos os seus derivados - massas, bolos, biscoitos, etc.

Produtos de padaria - a maioria contém gordura saturada, margarina, sal, açúcar e conservantes

Margarinas

Refrigerantes

Cafeína - café, chás pretos, chocolate

Álcool

Tabaco

Remédios, antibióticos

Qualquer alimento cozido - o cozimento elimina o oxigênio e o transforma em ácido - inclusive as verduras cozidas.

Tudo que contenha conservantes, corantes, aromatizantes, estabilizantes, etc. Enfim: todos os alimentos enlatados e industrializados. Constantemente o sangue se encontra autorregulando-se para não cair em acidez metabólica, desta forma garantindo o bom funcionamento celular, otimizando o metabolismo. O organismo DEVERIA obter dos alimentos, as bases (minerais) para neutralizar a acidez do sangue da metabolização, porém todos os alimentos já citados, contribuem

muito pouco, e em contrapartida, desmineralizam o organismo (sobretudo os refinados). Há que se levar em conta que no estilo de vida moderno, estes alimentos são consumidos pelo menos 3 vezes por dia, os 365 dias do ano!!! Curiosamente, todos estes alimentos citados, são ANTIFISIOLÓGICOS!!...Nosso organismo não foi projetado para digerir toda essa porcaria!!!

Alimentos Alcalinizantes

Todas as verduras cruas (algumas são ácidas ao paladar, porém dentro do organismo tem reação alcalinizante, outras são levemente acidificantes porém trazem consigo as bases necessárias para seu correto equilíbrio); cruas produzem oxigênio, cozidas não.

Frutas, igualmente as verduras, por exemplo o limão tem um PH aproximado de 2.2, porém dentro do organismo tem um efeito altamente alcalinizante (quem sabe o mais poderoso de todos). Não se deixe enganar pelo seu gosto ácido, ok? As frutas produzem quantidades saudáveis de oxigênio!

Sementes: além de todos os seus benefícios, são altamente alcalinizantes, como por exemplo as amêndoas.

Cereais integrais: O único cereal integral alcalinizante é o milho, todos os demais são ligeiramente acidificantes, porém muito saudáveis!.. Lembre-se que nossa alimentação ideal necessita de uma porcentagem de acidez (saudável). Todos os cereais devem ser consumidos cozidos.

O mel é altamente alcalinizante.

A clorofila das plantas (de qualquer planta) é altamente alcalinizante (sobretudo a aloe vera, mais conhecida como babosa).

Á água é importantíssima para a produção de oxigênio. "A desidratação crônica é o estressante principal do corpo e a raiz da maior parte de todas as enfermidades degenerativas", afirma o Dr. Feydoon Batmanghelidj.

O exercício oxigena todo teu organismo, o sedentarismo o desgasta. Não é preciso dizer mais nada, não é?

O Doutor George w. Crile, de Cleverand, um dos cirurgiões mais importantes do mundo declara abertamente:

"Todas as mortes mal chamadas "naturais", não são mais que o ponto terminal de uma saturação de ácidos no organismo." *Como dito anteriormente, é totalmente impossível que um câncer prolifere em uma pessoa que libera seu corpo da acidez, nutrindo-se com alimentos que produzam reações metabólicas alcalinas e aumentando o consumo de água pura; e que por sua vez, evita os alimentos que produzem acidez, e se abstém de elementos tóxicos. Em geral o câncer não se contrai nem se herda... o que se herda são os costumes alimentícios, ambientais e o estilo de vida que produz o câncer.*

Mencken escreveu:

"A luta da vida é contra a retenção de ácido".

"O envelhecimento, a falta de energia, o stress, as dores de cabeça, enfermidades do coração, alergias, eczemas, urticária, asma, cálculos renais e arterioscleroses entre outros, não são nada mais que a acumulação de ácidos."

O Dr. Theodore A. Baroody disse em seu livro "Alkalize or Die" (**Alcalinizar ou Morrer**):

"Na realidade não importa o sem-número de nomes de enfermidades. O que importa sim é que todas elas provém da mesma causa básica: muito lixo ácido no corpo!"

O Dr. Robert O. Young disse:

"O excesso de acidificação no organismo é a causa de todas as enfermidades degenerativas. Quando se rompe o equilíbrio e o organismo começa a produzir e armazenar mais acidez e lixo tóxico do que pode eliminar, então se manifestam diversas doenças."

E a quimioterapia?

Não vou entrar em detalhes, somente me limito a enfatizar o óbvio: a quimioterapia acidifica o organismo a tal extremo, que este recorre às reservas alcalinas do corpo de forma imediata para neutralizar tanta acidez, sacrificando assim bases minerais (Cálcio, Magnésio, Potássio) depositadas nos ossos, dentes, articulações, unhas e cabelos. É por esse motivo que se observa semelhante degradação nas pessoas que recebem este tratamento, e entre tantas outras coisas, se lhes cai a grande velocidade o cabelo. Para o organismo não significa nada ficar sem cabelo, porém um PH ácido significaria a morte.

É necessário dizer que isto não é divulgado porque a indústria do câncer (leia-se indústria alimentícia + indústria farmacêutica) e a quimioterapia são alguns dos negócios mais multimilionários que existem hoje em dia?

Quanto mais gente doente, mais a indústria farmacêutica no mundo vai lucrar! E pra fabricar tanta gente doente, é necessário muito alimento lixo, como a indústria alimentícia tem produzido hoje no mundo, ou seja, um produz pra dar lucro ao outro e vice-versa, é uma corrente. Esta é uma equação bem fácil de entender, não é?

Quantos de nós temos escutado a notícia de alguém que tem câncer e sempre alguém diz: "É.... poderia acontecer com qualquer um..." Com qualquer um?

Agora que você já sabe, o que você vai fazer a respeito?

A ignorância justifica, o saber condena.

"Que teu alimento seja teu remédio, que teu remédio seja teu alimento." -- Hipócrates