

MANUALE ANTITUMORE

CURARE E PREVENIRE IL
TUMORE CON ALCUNI
RIMEDI NATURALI



Christian Calabrò

MANUALE
ANTITUMORE-
CURARE E
PREVENIRE IL
TUMORE CON
ALCUNI RIMEDI
NATURALI

Christian Giuseppe Calabrò

Sommario

INTRODUZIONE

CAPITOLO I--IL CANCRO E
LE SUE MOLTEPLICI

CAUSE

CAITOLO II-LE SOSTANZE
CHE CI DIFENDONO

CAPITOLO III-I CIBI

ANTICANCRO

CAPITOLO IV--CONSUMO,
CONSERVAZIONE E

COTTURA

CAPITOLO V--PERICOLI

NASCOSTI NEI CIBI

CAPITOLO VI--LE DIETE

CONSIDERATE ANTI-

CANCRO

RIASSUNTO

CONCLUSIONI

INTRODUZIONE

Oggi milioni di persone convivono purtroppo con il cancro o ne sono state colpite in passato. Il rischio di sviluppare la maggior parte dei tumori può essere ridotto da cambiamenti nello stile di vita personale, ad esempio smettendo di fumare e seguendo una dieta migliore e più corretta. In genere, quanto prima è riscontrata la presenza di un tumore, tanto migliori sono le possibilità di vivere ancora per molti anni.

Dalle statistiche risultano che in Italia vi siano nel corso dell'anno 366.000 nuove diagnosi di tumore (esclusi i carcinomi

della cute), circa 196.000 (54%) fra gli uomini e circa 169.000 (46%) fra le donne. Nel corso della vita circa un uomo su due e una donna su tre si ammalerà di tumore. Considerando l'intera popolazione, escludendo i carcinomi della cute, il tumore in assoluto più frequente è quello del colon retto (14%), seguito dal tumore della mammella (13%), della prostata (11% solo nel sesso maschile) e del polmone (11%). Esclusi i carcinomi della cute, i cinque tumori più frequentemente diagnosticati fra gli uomini sono il tumore della prostata (20%), il tumore del polmone (15%), il tumore del colon-retto (14%), il tumore della vescica (10%) e quello dello stomaco (5%); e

tra le donne, il tumore della mammella (29%), il tumore del colon-retto (14%), il tumore del polmone (6%), il tumore del corpo dell'utero (5%) e quello della tiroide (5%). L'incidenza dei tumori è stabile fra gli uomini e le donne, il contemporaneo invecchiamento della popolazione aumenta consistentemente il numero di nuove diagnosi. Ci sono ancora differenze in termini di frequenza di tumori nel nostro Paese ma i livelli inferiori del meridione stanno gradualmente allineandosi a quelli del Centro-Nord. L'Italia ha una frequenza di neoplasie sia per gli uomini sia per le donne ,simile o più elevata rispetto ai Paesi Nord-europei e agli Stati Uniti

d'America. C'è però un punto su chi tutti gli esperti oggi sono concordi: la causa più rilevante della formazione di tumori maligni è un'alimentazione scorretta. Ed è quindi sull'alimentazione che bisogna intervenire primariamente, se si vuole fare qualcosa di concreto per evitare questa malattia. In questo piccolo libro descriverò le cause e alcuni consigli utili per imparare a nutrirsi in modo sano, da un lato evitando alcuni cibi dannosi, e dall'altro scegliendo quelli più adatti a costruire nel nostro organismo quelle difese necessarie a proteggerci da queste cattive malattie.

Non sono un medico e neppure uno

specialista, consulta un parere di medico specializzato prima di iniziare un nuovo regime di alimentazione e di stile di vita grazie per la collaborazione!

**Tutti i diritti di
Copyright sono
Riservati Christian
Giuseppe Calabrò.
Riservati per tutti i
Paesi anche i diritti di
memorizzazione
elettronica di
traduzione, di**

**riproduzione e di
adattamento totale e
parziale con qualsiasi
mezzo. Ogni violazione
sarà perseguita a
termini di legge.
Pubblicazione in
proprio dell'Autore.**

CAPITOLO I

IL CANCRO E LE SUE MOLTEPLICI CAUSE

Che cos'è il cancro? A una domanda del genere gli studiosi fanno fatica a dare una risposta precisa e convincente. E replicano che la domanda è mal posta. Che non bisogna parlare di cancro, ma di cancri: perché si tratta in realtà di diverse malattie che hanno cause diverse e colpiscono organi e differenti tessuti. Ma per non disperderci in particolari troppo tecnici, ci fermiamo all'essenziale e diamo una definizione: il *tumore* o in senso generale neoplasia si presenta sia in forma benigna che in quella maligna. E' una massa anomala di

tessuto che si forma quando alcune cellule di una particolare zona del corpo si riproducono a una velocità maggiore del normale, Il concetto di benignità, è quando si sviluppa in modo lento e rimane circoscritto all'organo dove si sviluppa. Mentre la malignità di una neoplasia invade gli altri tessuti e li distrugge; le sue cellule tendono a staccarsi dalla massa di origine e invadono i tessuti circostanti, diffondendosi anche attraverso la circolazione del sangue o il sistema linfatico. La localizzazione ad altri organi si chiama *metastasi*.

CANCRO: è un termine molto generico per indicare una neoplasia maligna.

CARCINOMI: sono i tumori derivati dalle cellule di epitelio di rivestimento (cute, mucose) o cellule epiteliali o ghiandolari di organi interni.

SARCOMI: sono i tumori derivati da strutture connettivali (derma, adipe, muscoli, ossa, cartilagini, vasi, nervi, ecc.).

LEUCEMIA: il cancro che inizia a svilupparsi nel sangue e negli organi dove questo è prodotto (midollo osseo). E' causa di un gran numero di cellule anomale che sono prodotte ed immesse nel sangue.

LINFOMI E MIELOMA: tumori che iniziano nelle cellule del sistema immunitario.

TUMORI DEL SISTEMA NERVOSO CENTRALE: tumori che iniziano nel tessuto del cervello e del midollo spinale.

Come si sviluppano i tumori

Le formazioni anomale descritte, cioè cancerose, sono dunque formate da cellule impazzite, che si riproducono senza logica. In una persona adulta, ogni secondo, milioni di cellule terminano il proprio ciclo vitale e vengono sostituite da altrettante per mantenere l'organismo in equilibrio costante. Il loro ciclo vitale non è uguale per tutti i tipi di cellula: quelli del sistema nervoso, in età adulta perdono la capacità di moltiplicarsi, mentre all'estremo opposto i globuli

rossi vivono mediamente solo 120 giorni, per cui il midollo osseo ne deve produrre circa due milioni e mezzo per mantenere costante il numero . Le cellule del fegato invece normalmente non si riproducono, ma non hanno perduto la capacità di farlo, la usano solamente in casi particolari come per ricostruire una parte dell'organo che sia stato asportato chirurgicamente.

Vi sono casi in cui a un certo punto una cellula dell'organismo impazzisce, perdendo il controllo della moltiplicazione e acquisendo un ritmo generativo proprio, cominciando a moltiplicarsi al di fuori di ogni regola. La generazione di queste cellule

tumoriali è enorme, poiché ognuna genera altre cellule con lo stesso difetto di regolazione, che a loro volta, si moltiplicheranno. Il tutto, a danno delle cellule sane, che vengono poco alla volta rimpiazzate da quelle "malate". I tempi variano da alcuni mesi ad anni, alcune cellule cancerose si staccano dal tumore primario e migrano in altre zone dell'organismo (*metastasi*) per colpire con il tempo altri organi vitali.

La domanda principale è: perché le cellule "impazziscono"? La risposta non è chiara, altrimenti il cancro sarebbe già stato sconfitto da tempo. Ma alcune cose le sappiamo, il cancro, pare secondo alcuni studiosi, che abbia

origine nel DNA, sul quale è scritto il codice genetico, cioè il complesso delle istruzioni per il funzionamento di ogni singola cellula. Insorge quando i geni che regolano la proliferazione e la sopravvivenza delle cellule portando la cellula a diventare aggressiva e quindi incontrollabile. All'origine di ciò possono essere una quantità di fattori diversi, cause innate, costituzionali, esterne come fattori ambientali , lo stile di vita ed infine l'alimentazione.

Ereditarietà: Nella maggior parte dei casi, quando si tratta di tumori, non si parla di "ereditarietà" ma di "familiarità": ciò significa che con i geni non si trasmette la malattia, ma solo

una maggiore predisposizione a svilupparla. Cioè le cause dello sviluppo del tumore siano già presenti nel DNA alla nascita rendendo la cellula più suscettibile alla malattia; ma perché il tumore possa cominciare a svilupparsi e crescere è necessario che si sommino altri errori. In questi casi si manifesta in genere molto precocemente soprattutto in età pediatrica. Alcuni esempi il *retinoblastoma* (tumore maligno dell'occhio) e *nefrabloma* (interessa i reni). Alcuni pur essendo indotti da cause ambientali, sono favoriti dalla costituzione dell'individuo per esempio il tumore alla mammella, che si riscontra in prevalenza in donne con madri e sorelle con lo stesso tipo di tumore. Se

quindi ci sono stati diversi casi di cancro in famiglia, non significa che tutti i membri alla fine si ammaleranno, ma solo che occorre prestare maggiore attenzione a seguire stili di vita sani e sottoporsi con regolarità ai controlli suggeriti dal proprio medico.

Virus e batteri: Il cancro non è una malattia contagiosa, né è provocata direttamente da virus o batteri. Ma esistono alcune infezioni che aumentano le probabilità di ammalarsi infatti, sono numerosi i tumori che hanno un evidente relazione con microrganismi infettati, esempio il linfoma gastrico associato all'infezione per patogeno dell'ulcera gastrica, alcuni agenti infettivi, inclusi i

virus dell'epatite favoriscono la *carcinogenesi* attraverso il mantenimento dello stato di infiammazione cronica , e nella donna alcuni tipi dell'HPV (*papillomavirus umano*) sono responsabili dello sviluppo dei tumori della cervice uterina. E' possibile che lo siano anche di altri tumori umani.

Occorre però fare una distinzione tra infettati "diretti" e "indiretti". I primi includono virus che vanno direttamente a ostacolare i meccanismi replicativi e di regolazione della cellula, facendola "impazzire". I secondi, sono batteri, parassiti, protozoi che aumentano di 2-3 volte la possibilità

di formarsi.

Le *difese immunitarie*, se efficienti possono contrastare queste infezioni; ma nel caso d'infezioni croniche si può causare una situazione favorevole alla comparsa del tumore venendo meno al suo dovere di proteggere l'organismo, venendo in un certo senso "reclutato" come complice dalle cellule tumorali per proteggere la massa tumorale in crescita. Talvolta invece può essere proprio un calo delle difese immunitarie a facilitare la comparsa della malattia.

Fattori ambientali: Ci sono diversi elementi che possono favorire la comparsa della malattia anche nell'ambiente che ci circonda. Alcuni

sono presenti in natura, come certi minerali o agenti infettivi, altri sono prodotti chimici cui possono essere maggiormente esposte alcune categorie di lavoratori, senza contare l'effetto delle radiazioni. Ecco i più importanti: L'*amianto*, usato in passato nell'edilizia e nell'idraulica causa dei tumori dei polmoni e soprattutto della pleura, la sottile membrana che li riveste (mesoteliomi).

Alcuni *metalli* tra cui arsenico, berillio, cadmio, cromo, piombo e nichel.

Il *benzene*, presente nei fumi motori a scoppi, contenuto in alcuni solventi e materiali per il lavaggio a secco, ma anche liberati dalla raffinazione del

petrolio.

Le *diossine* sostanze che si producono nel corso di diversi processi produttivi e tendono ad accumularsi nell'ambiente e negli alimenti; altre sostanze pericolose sono contenute in alcuni pesticidi usati in agricoltura e il cloruro di vinile, con cui venivano in contatto soprattutto gli addetti all'industria della plastica.

Le radiazioni, le quali temono i possibili rischi derivanti dall'esposizione a campi elettromagnetici a bassa frequenza, originati dalle linee elettriche e da certi elettrodomestici e apparecchi, quali i telefoni cellulari.

Altre radiazioni sono quelle utilizzate in

campo medico (radiografie) i rischi che esse comportano sono minimi, dato il progresso degli strumenti d'indagine medico-sanitaria.

Anche l'esposizione ai raggi ultravioletti(sole, lampade, abbronzanti), possono essere dannosi a lungo andare quando un organismo particolarmente fragile dal punto di vista genetico si espone ai raggi ultravioletti in modo prolungato e senza precauzioni.

Età: Va ricordato anche il rischio di ammalarsi di tumore con l'aumentare dell'età. L'invecchiamento è il più importante fattore di rischio per il cancro: la maggior parte dei tumori infatti si sviluppa in tarda età. È anche

per l'aumento dell'età media della popolazione, quindi, che nell'ultimo secolo il numero di persone che hanno sviluppato la malattia è andato aumentando. Ad ogni modo, diverse forme di cancro si possono presentare, con frequenza variabile, a qualunque età, in particolare i tumori linfatici (leucemie, linfomi) e alle cellule germinali del testicolo e dell'ovaio.

Tra i fattori responsabili di un aumentato sviluppo di tumori, vi sono il *fumo*, il *lavoro sempre più sedentario*, il *consumo di alcol* e un'*alimentazione scorretta*. Si tratta di aspetti che possono essere tenuti sotto controllo e di abitudini che possono essere modificate.

Lo stress: Le interazioni reciproche tra sistema nervoso, sistema endocrino e sistema immunitario sembrano delineare in maniera sempre più chiara il coinvolgimento primario della psiche nella genesi e nel decorso delle malattie tumorali. Tra gli elementi che sembrano costituire fattori di rischio a distanza di tempo sono: la repressione delle emozioni, nel contesto in rapporti interpersonali e sociali, eventi traumatici con perdite affettive, e la tendenza a sentimenti di depressione e di disperazione di fronte a eventi stressanti.

Il fumo: Il fumo di sigaretta quando entra nell'organismo è una sorta di

aerosol concentrato di migliaia di sostanze dannose (circa 5000) alcune allo stato gassoso, altre allo stato corpuscolare. Tra i composti allo stato gassoso tre hanno un'azione cancerogena : *le nitrosamine, l'idrazina e il cloruro di vinile*, mentre quasi tutti i composti allo stato corpuscolare sono cancerogeni o acceleratori tumorali tra questi gli *idrocarburi usati come aromatici, il catrame , arsenico , cadmio*.

Queste sostanze oltre a provocare danni ai polmoni, esiste un altro problema legato ai danni subiti dall'apparato respiratorio il primo a essere danneggiato dal fumo di sigaretta. In particolare, il fumo è responsabile di

circa il 90% dei casi di tumore al polmone e che anche il 60-70% dei tumori della laringe, della cavità orale, dell'esofago, della vescica, dei reni sono attribuibili alla sigaretta, che è sempre più spesso implicata nella genesi di molti altri tumori comuni, da quello del seno a quello del colon, dal tumore del pancreas a quello dello stomaco.

È possibile smettere di fumare da soli, ma se non ci si riesce, il supporto del proprio medico o quello di ambulatori specializzati può essere utilissimo, anche tramite trattamenti sostitutivi alla nicotina o farmaci che aiutino a superare le prime fasi più difficili. Anche coloro

che hanno già avuto un tumore, smettendo di fumare, aumentano le possibilità di successo delle cure e riducono le probabilità che la malattia si ripresenti.

Alcol: Anche le bevande alcoliche, se consumate in eccesso, sono delle vere e proprie sostanze cancerogene, è lungo l'elenco dei tumori il cui rischio può aumentare se si eccede con il consumo di alcolici: tumore alla bocca, tumore all'esofago, tumore a laringe e faringe, tumore al fegato, tumore al colon, tumore al seno. In Europa è stato stimato che un tumore su 10 negli uomini, e più di uno su 30 nelle donne, sono da attribuire proprio al consumo di alcol.

Benché lo studio punti il dito soprattutto sull'abuso di alcol, non assolve del tutto nemmeno il consumo moderato: nei maschi, il 10-15% dei tumori dovuti all'alcol si verifica infatti in bevitori moderati, mentre nelle donne la percentuale sale al 20% per il tumore della mammella. L'alcol svolge la sua azione cancerogena in diversi modi: può danneggiare alcuni tessuti o organi (come quelli della bocca o il fegato) e se, durante il tentativo di riparazione, avvengono "errori", alcune cellule possono diventare cancerose. L'alcol, inoltre, nel processo di smaltimento, può essere trasformato in sostanze di potenziale effetto cancerogeno. Potendo interagire con altri composti dannosi

come il fumo, potenziandone i loro effetti nocivi o ridurre la capacità protettiva di alcuni nutrienti. Infine l'alcol può indurre un aumento nella produzione di ormoni come gli estrogeni, anch'essi responsabili di un aumento del rischio di ammalarsi di alcune forme di cancro. Nessuna bevanda alcolica è sicura. Il fattore determinante, infatti, non è il tipo di bevanda, ma l'alcol in essa contenuto.

L'alimentazione: Oltre a quel che si versa nel bicchiere, anche come si riempie il piatto può aumentare o ridurre il rischio di tumore. Bisogna tuttavia guardarsi dai risultati di un singolo studio che di volta in volta puntano il

dito sull'uno o l'altro alimento, indicandolo come fattore di rischio o di protezione nei confronti di una particolare forma della malattia. Soprattutto, non bisognerebbe mai cambiare le proprie abitudini in base al titolo di un giornale. Le ricerche in questo campo, infatti si basano per lo più sul confronto tra la frequenza di alcuni tumori in una popolazione e le sue tradizioni alimentari, o tutt'al più calcolano quanto più spesso compare la malattia in un ampio gruppo di persone, in relazione alle risposte fornite a questionari su che cosa hanno mangiato nell'ultimo periodo. È evidente che questo tipo di ricerche va preso con cautela. Detto questo, è accertato che

alcune cattive abitudini alimentari possono favorire la comparsa della malattia in due modi:

- apportando sostanze potenzialmente cancerogene, come quelle prodotte dalla carne abbrustolita sulla griglia o conservata sotto sale;

- privare l'organismo di fattori protettivi come le fibre contenute nella frutta e nella verdura, o la miscela di vitamine e sali minerali di cui i prodotti della terra sono ricchi e che nessun integratore ha finora saputo riprodurre con eguale efficacia. In generale si può dire che una dieta ricca di proteine, grassi animali e sale e povera di fibre, verdura e frutta, è quella che più espone al rischio di

ammalarsi di cancro. Sebbene non ci siano prove sufficienti a dire che la scelta di un'alimentazione vegetariana sia da consigliare, sembra ormai accertato che l'assunzione eccessiva e frequente di carne rossa aumenti il rischio della malattia. Ma la qualità dei cibi non è tutto. Anche la quantità ha la sua importanza, soprattutto perché favorisce l'obesità. Come vedremo nei capitoli seguenti l'alimentazione può essere anche la migliore medicina preventiva per evitare il cancro, o almeno ridurre di molto la possibilità di essere vittima.

II CAPITOLO

LE SOSTANZE CHE CI DIFENDONO

ORMONI

Avere un equilibrio ormonale è un fattore importante nella lotta al cancro. Infatti, gli ormoni ,il peso e il cancro sono tre voci che vanno spesso di pari passo fra loro.

La scarsità di fibre, frutta e verdura nelle diete ricche di grassi assieme alla mancanza di esercizio fisico comportano all'obesità. Questa a sua volta determina cambiamenti nei livelli di ormoni e causa di tali squilibri che gli uomini in sovrappeso sono molto più

esposti al cancro al colon e alla prostata, mentre le donne ugualmente sovrappeso(dopo una menopausa) sono esposte al rischio di cancro all'utero, alle ovaie e al seno. Quindi l'aumento di peso è un fattore che va sempre tenuto sotto osservazione, soprattutto dopo i 40 anni, età nella quale il quadro ormonale presenta maggiori rischi di alterazione. In quest'ottica particolare interviene l'apporto di *betacarotene* , per la sua stimolazione sulla ghiandola del timo influisce sulla produzione di *interferone*, un ormone che sollecita il sistema immunitario e rallentando o bloccando la proliferazione delle cellule tumorali.

RADICALI LIBERI E ANTIOSSIDANTI

I radicali liberi sono molecole oppure ioni che contengono uno o più elettroni spaiati e che sono capaci di esistenza autonoma. Nascono dal processo di ossidazione, questa reazione chimica, la stessa per intenderci che fa scurire una mela tagliata o arrugginire un chiodo, l'ossigeno che mettiamo in circolo entra a far parte dei processi di ossidazione che si svolgono in tutte le cellule del nostro corpo. Qualsiasi molecola può diventare un radicale libero perdendo o acquistando un elettrone. Quando si trovano in questa condizione, con un 'elettrone spaiato, sono molto reattive e

cercano di tornare al loro stato di equilibrio rubando elettroni alle altre cellule. I radicali liberi sono considerati responsabili di gran parte delle malattie degenerative, dell'[invecchiamento](#) e, forse, anche del cancro ([mutazioni](#)).

Molti fattori possono scatenare la generazione di radicali liberi:

FATTORI AMBIENTALI:

inquinamento, fumo attivo e passivo, raggi ultravioletti , [stress](#) psicofisico prolungato, [alcol](#)

FATTORI LEGATI AL SOGGETTO:

trasporto di elettroni nel mitocondrio
metabolismo degli acidi grassi, le reazioni del [citocromo p450](#)
(superfamiglia enzimatica di

[emoproteine](#)), i sistemi ricondizionanti delle cellule fagocitarie.

Si sviluppano dal processo di ossidazione (reazione chimica), la stessa per intenderci che fa scurire una mela tagliata o arrugginire un chiodo.

L'ossigeno che mettiamo in circolo entra a far parte dei processi di ossidazione che si svolgono in tutte le cellule del nostro corpo. Qualsiasi molecola può diventare un radicale libero perdendo o acquistando un elettrone. Quando si trovano in questa condizione, con un elettrone separato, sono molto reattive e cercano di tornare al loro stato di equilibrio rubando elettroni alle altre cellule. L'aggressività del radicale

libero scompare quando è neutralizzato da antiossidanti che gli cedono l'elettrone mancante provenienti dai cibi.

Questi processi dannosi per merito dei radicali liberi possono essere neutralizzati come abbiamo già detto dagli antiossidanti, prodotti naturalmente dall'organismo, ma soprattutto attraverso le vitamine, i sali minerali e altre sostanze contenute negli elementi aiutando il nostro organismo a combattere l'effetto dei radicali liberi.

FIBRE VEGETALI

Le fibre sono la parte non digeribile dei vegetali. Ne esistono due tipi :solubili o insolubili in acqua. Le fibre solubili si

trovano nella frutta e nei legumi, le insolubili nei cereali integrali e nella verdura. Le fibre svolgono un ruolo fondamentale nel processo digestivo abbassando il grado di acidità (ph) fecale, rendendo le feci compatte e morbide, in modo che possano essere facilmente evacuate, evitando così disturbi, problemi intestinali e l'insorgere della stipsi. La loro reputazione riguarda anche per le proprietà anticancro, quasi miracolose nella prevenzione. Gli esperti consigliano un consumo giornaliero di 25/ 35 gr di fibre, di solito il consumo medio è al di sotto di questa soglia, ma per arrivare ai livelli consigliati bastano alcuni piccoli accorgimenti,

come l'assunzione di cereali integrali per colazione , oppure di un frutto come spuntino.

VITAMINE

Di grande importanza è la vitamina C un potentissimo antivirale , che sembra ridurre la conversione di nitriti e nitrati in nitrosamine cancerogene. I nitrati sono presenti in quantità elevate nelle verdure coltivate con fertilizzanti a base di nitrati, e nell'acqua. Sono aggiunti in alcuni salumi come prosciutto, salsiccia e pancetta. La particolare funzione di questa vitamina è l'efficacia contro i tumori dell'apparato digerente grazie alle capacità di inibire questi cancerogeni e alla sua nota azione di

potenziamento del sistema immunitario. Questa vitamina è piuttosto “fragile” infatti è resa abbastanza inoffensiva rapidamente, ma non del tutto dal calore, essendo sensibilissima alla luce. La dose giornaliera raccomandata per una persona adulta è di 40 mg, ma per avere un effetto anticancro ne serve molta di più, perché la riduzione del pericolo di tumori comincia a farsi consistente con consumi alimentari che forniscono più di 200mg.

Una revisione sistematica degli studi sulla vitamina C ha permesso di concludere che le evidenze dell'effetto protettivo contro le forme tumorali non ormonali sono molto forti. Dei 46 studi

in cui si è calcolato l'apporto alimentare in vitamina C, 33 hanno rilevato un effetto protettivo statisticamente significativo, tale conferma trova continue conferme in ogni parte del mondo. Ha forti evidenze dell'efficacia protettiva contro i tumori della bocca, dell'esofago, dello stomaco e del pancreas, ed evidenze sostanziali in relazione al cancro colon-rettale, della mammella e del polmone, ma appaiono forti, invece le evidenze di effetto protettivo contro il cancro prostatico.

Questa vitamina si trova nelle verdure e nella frutta fresca; in particolare ne sono ricchi gli agrumi e kiwi, ma anche peperoni, i cavoli di Bruxelles, i

cavolfiori, le cipolle, gli spinaci, le castagne, le fragole, l'ananas, i piselli, i fagiolini verdi, le albicocche, i lamponi, i mirtilli ecc.

Un'altra vitamina importante è la E un'antiossidante liposolubile più importante che agisce impedendo l'ossidazione di altri composti sarebbe particolarmente efficace nella protezione contro il cancro alla prostata. L'unica differenza con la vitamina C è che non viene inattivata, neppure parzialmente, dal calore. Ricche di queste vitamine sono le verdure a foglia verde e le mandorle.

La vitamina B17 o amigdalina, è una vitamina naturale di "seconda linea" che

interviene quando le vitamine naturali (“vitamine che fanno suicidare i tumori”) risultano essere insufficienti a tenere sotto controllo il turn-over cellulare, e cloni di cellule maligne hanno iniziato a formarsi nell’organismo, eludendo, almeno in parte, le difese immunitarie normalmente preposte, in primis nei linfonodi prossimali al tumore, come i linfociti “Natural Killer”. E’ contenuta nei semi di diverse Rosacee e specialmente in gran quantità nelle mandorle amare, in ragione del 2,5-3,5% (quelle dolci ne contengono solo tracce), nei noccioli di pesco (2-3%), albicocco (1%), susino (0,9%), ciliegio (0,8%), melo (0,6%).

La vitamina A è da qualche tempo conosciuta come efficace nella protezione della pelle e delle mucose, comprese quelle interne dell'apparato digerente e dei polmoni. Rafforza le pareti cellulari, impedendo che vi entrino i virus, ed è presente in alcuni alimenti come *betacarotene* che a sua volta l'organismo trasforma in vitamina A rendendo fonte migliore per fornire all'organismo questa vitamina di cui ha bisogno.

MINERALI

Sono elementi importanti quanto le vitamine , essendo essenziali per la loro assimilazione. Inoltre alcuni di essi si rilevano molto utili nella prevenzione

del cancro.

Il *calcio* favorisce il passaggio dei nutrienti attraverso le pareti della cellula, e sembra efficace nel ridurre il cancro al colon

Il *ferro* si trova nei cereali integrali, nei legumi , nelle carni (fegato). La sua mancanza è legata a un maggior rischio di tumori. Il suo metabolismo è positivamente influenzato dal cobalto, dal molibdeno, dal rame e dalle vitamine B6 , C ed E, oltre che dalla apoferritina dell'epitelio intestinale.

Il *magnesio* contenuto nella frutta secca, nel germe di grano, nelle mele, nelle noci, nella soia, nelle verdure a foglie verdi, ma anche nel pesce e nella carne,

previene insieme con la vitamina C, il cancro della mammella.

Un'alimentazione di cibi raffinati comporta la sindrome del colon irritabile e la sua causa è dovuta alla carenza di magnesio

Il *selenio* è fondamentale per il buon funzionamento degli enzimi che contrastano i radicali liberi, attraverso questo sembra bloccare il danno al DNA cellulare. Le quantità di selenio nei vegetali usati come alimento dipende dalla composizione del suolo in cui sono stati coltivati. La dose raccomandata è di 55mg per le donne 70mg per gli uomini. Il selenio si concentra soprattutto negli alimenti di origine

marina e nelle frattaglie. Contenuto nei broccoli, nei cavoli, nei cereali integrali, nei frutti di mare, nei funghi.

Lo *zinco* è un antiossidante, importantissimo nella cura di tutte le malattie delle mucose e della pelle, è presente nei cereali integrali, nei legumi, nelle verdure nei molluschi come cozze, ostriche e vongole. Possono essere privo nelle donne che usano contraccettivi orali determinando un maggiore rischio di cancro.

SINERGIA FRA LE VITAMINE C e VITAMINA E. IL SELENIO

Uno studio della durata di circa dieci anni che, nel 1996 ha preso esame oltre

11 mila soggetti, ha rilevato che l'assunzione di integratori di vitamina C ed E riduce di una metà il rischio complessivo di morte per tutte le forme di cancro e di cardiopatia. La vitamina C è idrosolubile mentre la E è liposolubile, insieme proteggono i tessuti e liquidi dell'organismo, ma a ciò si aggiunge il fatto che la vitamina C dopo aver neutralizzato un cancerogeno, possono essere ricaricata dalla E e viceversa, insomma un'azione sinergica. La vitamina E è un potente agente anticancerogeno, soprattutto in combinazione con il selenio. Mentre il livello ematico elevato di sola vitamina E è associato a una riduzione significativa del rischio di cancro.

Degli studi fatti in Finlandia, dal dottor Jukka Salonen, hanno individuato la carenza di vitamina E abbinata a quella del selenio aumenta di oltre dieci volte il rischio.

FITOCOMPOSTI

Oltre alle vitamine e ai minerali, c'è un'altra importante categoria di micronutrienti da prendere in considerazione: i *fitocomposti*, composti di origine vegetale, responsabili della colorazione e di molte proprietà organolettiche di frutta e verdura. Negli ultimi anni si stanno rivalutando questi composti fitochimici in quanto sembra che siano accomunati tra loro dal fatto di proteggere

l'organismo dai radicali liberi, cambiano il metabolismo degli ormoni, e alcuni di essi pare possano prevenire anche alcuni tipi di tumore e patologie cardiovascolari. Mangiare un'ampia varietà di cibi di origine vegetale è la chiave per accumulare una grande dose di queste salutari sostanze. Una grande famiglia di *fitocomposti* è quella dei *carotenoidi*, che sono presenti in molti frutti e in molte verdure, soprattutto dai colori rossi, arancione e giallo come: carote, pomodori, la zucca, l'anguria ecc. Tutti i *carotenoidi* esercitano un'attività di difesa contro il cancro e aumentano la risposta immunitaria.

-Betacarotene. Fa parte della categoria

dei *carotenoidi*, pigmenti vegetali che rappresentano i precursori della vitamina A (retinolo); tuttavia, l'importanza nutrizionale del *betacarotene* non è soltanto quella di essere il predecessore della suddetta vitamina, ma anche di trasformazione in *retinolo* (indispensabile per la visione), che a sua volta viene convertito in *acido retinoico*, essenziale per la crescita ed il diversificare delle cellule: infatti, se non si forma vitamina A, l'organismo si trova in carenza, con la conseguente crescita anomala delle ossa, secchezza della cornea oculare (*xeroftalemia*) e disturbi della riproduzione. Vanta proprietà antiossidanti, bloccando l'insorgere dei radicali liberi. Ha grosse

utilità contro la comparsa del cancro e malattie a carico dell'apparato cardiovascolare , ma per avere fonti più sicure su quest'ultimo bisogna attendere studi più approfonditi. Si trova in molti frutti, nei cereali, negli oli e nelle verdure a foglia verde, in patate dolci, zucca, spinaci, albicocche, peperoni e naturalmente nelle carote. Il *betacarotene* è presente anche in commercio all'interno di molte formulazioni di integratori; può essere prodotto in laboratorio, ma può derivare anche da alghe o funghi. L'utilizzo d'integratori con *betacarotene* può alle volte causare effetti collaterali. Nello specifico, eventuali problemi si

presentano a causa di dosi elevate di supplementi. I disturbi che si presentano, nella maggior parte dei casi, implicando un'alterazione nel colore della pelle.

L'uso di supplementi è sconsigliato alle donne in gravidanza o in allattamento.

Altri soggetti ai quali è raccomandato un utilizzo limitato sono i fumatori. In

queste persone, i supplementi di betacarotene, tendono ad aumentare il rischio di cancro. Si raccomanda infine di evitare l'assunzione d'integratori alle persone che hanno avuto

un'angioplastica, perché i supplementi potrebbero interferire con il processo di guarigione

La tabella che segue riporta le vitamine

e minerali antiossidanti che a tutt'oggi si sono dimostrati efficaci nella ricerca medica contro le forme di cancro indicate.

TIPO	VITAMINA A	VITAMINA E	VITAMINA C	BETACAROTENE	SELENIO
Cavità orale	*		*	*	*
Cervice uterina	*	*	*		*
Colon	*		*	*	
Esofago			*		*
Fegato					*
Leucemia			*		*
Linfoma	*				
Mammella		*	*	*	*
Pancreas			*		
Pelle	*		*		*
Polmone	*	*	*	*	
Prostata	*				*
Rene			*		
Stomaco	*	*	*		*
Testa e collo	*			*	*
Tumori correlati dell'HIV			*		
Vescica				*	*

*Come potete immaginare, l'integrazione di tutti questi nutrienti protettivi riduce il rischio.

-Licopene E' una sostanza naturale presente in alcuni alimenti di origine vegetale. Appartiene al gruppo dei carotenoidi, un insieme di pigmenti di colore giallo-violetto molto diffusi in natura. L'interesse scientifico verso il licopene è dovuto alle sue spiccate proprietà antiossidanti, e sembra in grado di ridurre del 35% i tumori della prostata. E' una sostanza contenuta nei pomodori, che andrebbero mangiati fino a 10 volte la settimana. La cottura aumenta il rilascio del licopene dal pomodoro, facilitando l'assorbimento da

parte dell'organismo.

-Indoli e Fenoli Sono presenti nei broccoli e in altri vegetali della famiglia delle crucifere, come i cavoli, le verze e cavolini di Bruxelles. Alcune ricerche hanno dimostrato che animali di laboratorio nutriti con una dieta ricca di questi vegetali favoriscono una riduzione del 90% dei tumori, quando esposti all'azione *alfatoxina* (un potente agente cancerogeno), sembrano essere utile contro il cancro al colon-retto, alla tiroide e alla mammella.

-Resveratrolo Presente soprattutto nel vino rosso, e studiato da più di un decennio, viene con certezza associato a una diminuzione del rischio di malattie

cardiache; di recente si è cominciato a studiare anche il suo potenziale anticancro, dando risultati che sembrerebbero bloccare la crescita dei tumori cutanei. Però non è stata definita la quantità di *resveratrolo* che l'organismo umano è in grado di assorbire.

I FITOESTROGENI

Un'altra grande famiglia di componenti dei cibi di origine vegetale è quella dei *fitostrogeni*, che sembrano particolarmente efficaci nel bloccare il processo di formazione del cancro al seno.

Sono ormoni naturali, presenti in molti vegetali, come per esempio la soia, i

legumi, i frutti di bosco, i semi di lino, le noci e la frutta secca in genere. Questi composti sono importanti sia perché hanno una struttura chimica simile a quella degli estrogeni, sia perché possono interferire con il metabolismo degli estrogeni prodotti dall'organismo. La loro interferenza consiste nella capacità di fissarsi sui recettori per gli estrogeni presenti sulle cellule della mammella, limitando l'azione di questi sull'organismo.

Tra i fitoestrogeni si ricordano gli *isoflavoni*, che sembrano diminuire la capacità riproduttiva delle cellule cancerose, ne sono ricchi, oltre che le leguminose, il tofu e gli altri prodotti

derivati dalla lavorazione della soia.

COENZIMA Q10

Il coenzima Q10 o *ubiquinone* rappresenta un elemento fondamentale per il corretto funzionamento del mitocondrio, un organello intracellulare che funge da centrale energetica, favorendo l'attività di altri antiossidanti, come la vitamina E che aiuta a inattivare i radicali liberi. Non potremmo vivere a lungo senza questo composto essenziale, infatti è calcolato che se i livelli del coenzima Q10 si abbassano oltre il 25 % del valore normale, si verifica un brusco crollo dello stato generale di salute, con problemi cardiaci e di pressione arteriosa, deficienze nel

sistema immunitario, e anche il cancro. Noi ne produciamo normalmente questa sostanza ma tale produzione diminuisce con l'avanzare dell'età, e per la formazione del coenzima Q10 servono aminoacidi, vitamine e minerali che si trovano nei pesci, in alcuni carni e nelle arachidi. Questi cibi però sono anche ricchi di colesterolo, e ciò induce a molte persone a evitarli. Il coenzima Q10 è normalmente utilizzato a dosaggi compresi tra i 30 ed i 100 mg al giorno, anche se talvolta vengono consigliati quantitativi più generosi. Dal momento che stiamo parlando di un elemento altamente idrofobico, che sfrutta la sua liposolubilità per trasportare elettroni nella membrana interna dei mitocondri,

il coenzima Q10 viene assorbito in maniera efficace se assunto insieme ad un pasto ricco di lipidi.

OMEGA-3

Tra i vari lipidi d'interesse nutrizionale, due meritano particolare attenzione. Si tratta di acidi grassi polinsaturi, rispettivamente chiamati *acido linoleico* e *acido alfa-linolenico*. Questi acidi grassi sono detti essenziali, poiché, considerata l'impossibilità dell'organismo di sintetizzarli, devono obbligatoriamente essere introdotti con la dieta. In particolare, l'acido linoleico è il capostipite degli acidi grassi della serie omega-6, mentre dall'acido alfa-linolenico si ricavano gli analoghi della

serie omega-3. Alcuni studi epidemiologici hanno rilevato una ridotta influenza del cancro tra gli individui con un'alimentazione ricca di pesce. Secondo un 'Istituto americano di ricerca sul cancro, esiste una valenza tra consumo di pesce e di olio e un ridotto rischio di tumore al seno, ma la comunità scientifica internazionale si trattiene per risultati più precisi prima di pronunciarsi. Gli omega-3 sono presenti anche nei semi di lino, che sembrano diminuire il rischio di cancro alla prostata e al seno. Ma una cosa è certa, sulle capacità degli acidi grassi, che contribuiscono a proteggere da malattie cardiache e limitare la tendenza di coaguli di sangue.

III CAPITOLO

I CIBI ANTICANCRO

REGOLA

-Grande spazio va dato alla verdura e alla frutta. Assumendo almeno cinque porzioni di frutta e verdura nella giornata, il rischio di cancro sarebbe abbassato già del 20%, e se a questo si accompagna un vita attiva e un attento controllo di peso, si può arrivare a ridurre l'incidenza del cancro del 30-40% , e addirittura per il 70% se si smette di fumare.

-Ridurre il più possibile il consumo di grassi aggiunti, di zuccheri e di sale.

Cereali integrali

Ricchi di fibra, vitamine e minerali, i cereali integrali contengono centinaia di composti fitochimici (*antiossidanti, fenoli, lignani, fitoestrogeni, saponine...*), molti delle quali sono stati correlati alla capacità di prevenire il tumore. Addirittura incrociando i dati di una quarantina di studi recenti si è costatato che, per le popolazioni che consumano molti cereali integrali, il rischio di contrarre un tumore è del 34% inferiore rispetto alle popolazioni che ne consumano pochi. In commercio possiamo trovarli sia in chicchi sia in forma lavorata, ma la distinzione principale è tra raffinati e integrali: questi ultimi, dato il processo produttivo

più breve e meno invasivo, hanno più nutrienti, in particolare contengono più fibre, più vitamine del gruppo B e più minerali come il ferro. Nonostante siano entrambi molto ricchi di amido (uno zucchero formato da molte molecole di glucosio, praticamente lo zucchero principale di questo gruppo alimentare), i prodotti integrali sono più ricchi di proteine. La maggiore ricchezza di nutrienti, come detto, deriva dalla lavorazione del chicco prima di essere commercializzato: il prodotto raffinato scarta molti degli strati esterni e lascia solo la parte più centrale, rendendo il prodotto più chiaro ma anche più povero, mentre i prodotti integrali hanno ancora alcuni strati esterni, che li

rendono, però, più scuri.

I cereali integrali sono: Avena, cuscus , grano saraceno, farro, mais , miglio, orzo , riso integrale, pasta integrale, kammut e segale.

VEGETALI

Legumi

Sono importanti per una dieta anticancro perché contengono pochi grassi e una grande quantità di proteine e fibre. Sono composti dal 75% di fibre insolubili che evitano disturbi intestinali e riducono il rischio di cancro al colon, l'altro 25% è costituito da fibre solubili favorendo l'abbassare dei livelli di colesterolo nel sangue.

Nei fagioli, piselli e lenticchie sono numerosi :gli *inibitori della proteasi*, i quali rallentano il ritmo di moltiplicazione delle cellule tumorali. I *fitosteroli* i quali sono in grado di ridurre la concentrazione di colesterolo nel sangue , oltre a svolgere un'azione protettiva nei confronti delle patologie cardiovascolari.

Soia

La soia è associata a un minor rischio di tumori mammari. In Giappone e in Cina le donne che traggono la maggior parte dell'apporto proteico dal consumo di alimenti a base di soia(tofu, fagioli di soia e latte di soia) mostrano percentuali

inferiori di tumori della mammella. Questi dati sono stati confermati da studi eseguiti sugli animali. Questo beneficio sarebbe dovuto ai *fitoestrogeni* presente nel legume, che sembrano bloccare gli effetti cancerogeni degli estrogeni presenti nel nostro organismo.

Broccolo

Il broccolo è ricco di uno dei più potenti agenti naturali anti-cancro, il *sulforafano*. Questa sostanza esercita una forte azione antiossidante, ed è una delle più energiche attivatrici degli enzimi che combattono le sostanze cancerogene assunte con l'alimentazione. Alcuni studi hanno dimostrato che i germogli del broccolo

contengono alte concentrazioni di un precursore del *sulforafano*, che durante la masticazione reagisce con un enzima presente nella saliva e dà origine appunto al *sulforafano*.

Altri ortaggi nella famiglia del broccolo, le crucifere (cavolfiori, cavoletti di Bruxelles, verza ecc.) possiedono molte proprietà benefiche aiutando a ridurre le tossicità di alcune sostanze potenzialmente cancerogene e ad espellerle più facilmente dall'organismo. Il tipo di cancro che sarebbe combattuto da queste verdure è quello al seno.

E' consigliato consumarle poco cotte o crude per non perdere le vitamine e

condite con poco olio extravergine e poco sale iodato. Per migliorare il funzionamento intestinale si consiglia in primavera il consumo del tarassaco (insalata matta dei prati) e in inverno un poco di topinambur , mentre per abbassare il colesterolo, si usa oltre all'alga Kombu e alla soia , il daikon secco (un rapanellone bianco chiamato il Lombardia 'romaloccio').

Pomodoro

Contiene migliaia di *fitocomposti* che svolgono diverse funzioni nella prevenzione del cancro. Il vivace colore rosso è dato dal *licopene*, sostanza la cui azione preventiva si svolge soprattutto nei confronti del cancro alla

prostata e alla mammella. Uno studio ha dimostrato che l'apporto di licopene possa venire incrementato aggiungendo alla dieta prodotti derivati dalla lavorazione del pomodoro(salse , sughi ecc.) Sembra infatti che il pomodoro lavorato contenga, stranamente quantità di *licopene* persino maggiori di quello crudo. Questo fenomeno è dovuto al fatto che il calore della cottura, rompe le pareti della cellula del pomodoro, provocando una fuoriuscita di *licopene* , il quale diversamente attraverserebbe l'apparato digerente senza essere assorbito. La facilità di assorbimento della sostanza sembra poi essere facilitato dalla presenza di una modica quantità di grasso, preferibilmente

monoinsaturo, come quello dell'olio di oliva.

Carote

Il tipico colore è la fonte principale delle sostanze, chiamate carotenoidi, estremamente utili per la salute del nostro organismo. Trasformandosi nell'organismo in Vitamina A proteggono dai danni provocati dai radicali liberi, i quali come ben sappiamo favoriscono l'insorgenza del cancro alla vescica, alla laringe, all'esofago, allo stomaco, al colon-retto e alla prostata.

Zucca

E' un'ottima fonte di betacarotene e di altre sostanze importanti per la nostra salute, come la vitamina C, il folato e le fibre vegetali. Può essere conservata cruda, fino a tre mesi in luogo asciutto e fresco senza che perda le sue proprietà anticancro.

Cipolla e Porro

Oltre ad avere proprietà antibiotiche e antidiabetiche prevengono il cancro intestinale. Contiene un'essenza volatile ricca di *glucosidi solforati*, il più importante è il disolfuro di *allilpropile*: questa essenza infatti è dovuta la maggior parte delle sue proprietà. Inoltre contiene in abbondanza anche enzimi che stimolano la digestione e il

metabolismo, oligoelementi (zolfo, ferro, potassio, magnesio, fluoro, calcio, manganese e fosforo); vitamine (A, B, C, E) flavonoidi dall'azione diuretica, e infine la *glucochinina*, un ormone vegetale dall'azione anti-diabetica. Le sue azioni antibiotiche e antisettiche normalizzano la flora intestinale e rallenta i processi di degradazione dei cibi in seguito ai quali vengono liberate sostanze tossiche come l'indolo e lo scatolo, legate alla formazione del cancro del colon e del retto.

Carciofo

La proprietà che caratterizza il carciofo risiede nella *cinarina*, la sostanza aromatica che gli conferisce il

caratteristico sapore amaro e molte delle sue proprietà benefiche e terapeutiche. Il carciofo è ricco di [potassio](#) e sali di ferro, mentre ha un scarso contenuto a livello di vitamine. Troviamo poi alcuni zuccheri consentiti ai diabetici, come *mannite* e *inulina* e altri minerali come rame, zinco, sodio, fosforo e manganese. I benefici dalle proprietà del carciofo è il fegato; la *cinarina*, i cui benefici vengono disattivati dalla cottura (per questo motivo è meglio consumare il carciofo crudo), favorisce la diuresi e la secrezione biliare. Secondo recenti ricerche scientifiche è stato dimostrato che mangiare carciofi contribuisce al benessere del nostro organismo e

soprattutto a prevenire diverse malattie. Il carciofo ha proprietà digestive e diuretiche e, grazie alla presenza d'*inulina* permette di abbassare i livelli di colesterolo; inoltre, nel cuore del carciofo è presente un acido *clorogenico*, antiossidante, che è in grado di prevenire malattie arteriosclerotiche e cardiovascolari. Le sostanze con proprietà antiossidanti contenute nel carciofo hanno una potenziale attività antitumorale che è tuttora oggetto di ricerche per poterne confermare la veridicità.

Aglione

Usato in abbondanza può tenere lontano il cancro, uno studio condotto nel 1989

in Cina dal National Cancer Institute ha rilevato che l'incidenza dei tumori gastrici registrava i livelli inferiori nelle province in cui si usava un grosso consumo di aglio in cucina. Secondo i ricercatori aiuterebbe a prevenire le malattie cardiache quanto il cancro. Alcune sostanze contenute in questo vegetale possono bloccare le reazioni che danneggiano il DNA nelle cellule. Stimolano gli enzimi che combattono le sostanze cancerogene e inibiscono la crescita delle cellule cancerose.

Patate

E' un alimento energetico molto ricco di vitamina C e molto povero di proteine, ma ricco di Sali minerali (fosforo,

potassio, calcio e ferro).

Le patate dolci, analogamente alle carote forniscono *betacarotene* e altri *carotenoidi* , proteggendo dai radicali liberi.

Verdura a foglia verde

Sono ricchi di vitamine, sali minerali e *fitocomposti* con grandi virtù anticancro, come isotiocianati , gli *indoli* e i *flavonoidi*. Si consiglia di variare il più possibile i tipi di verdure a foglia verde nella nostra alimentazione, in modo da sfruttare al massimo il loro potenziale. Nella loro scelta bisogna ricordare che più scure sono le foglie, maggiore è il loro potere

nutritivo.

Alghe

Sono ricche di Lignanie Sali minerali marini come lo iodio, allo stesso tempo le alghe hanno un alto contenuto di fibre dietetiche con proprietà sazianti e leggermente lassative. Nota importante è determinata dalla presenza in buone quantità di vitamina A, come il beta-carotene, che è presente in quantità 20 volte superiore rispetto alla carota. Anche la vitamina B, insieme alla C, la D e la E sono ben rappresentate. Un altro elemento che troviamo nelle alghe, soprattutto nell'alga Fucus, è l'acido alginico che ha la particolare proprietà di favorire l'eliminazione dei metalli

pesanti dal nostro organismo, sono utili nella regolazione del metabolismo, della pressione e facilitano il funzionamento della tiroide aiutando a dimagrire. Le principali sono: nori, kombu, wakame, arame e dulce. Sono utilizzabili nelle minestre o aggiunte nella cottura dei fagioli o delle lenticchie.

Aloe Arborescens

I principi attivi contenuti sono circa un centinaio. Contiene molte sostanze partendo dagli aminoacidi essenziali, molte vitamine, all'acido acetilsalicilico, alla Colina, e a diverse forme di lipidi, l'Aloe contiene anche dei rari sali minerali: lo Zinco, il Manganese, il Ferro, il Germanio, il

Cromo, il Magnesio, il Boro, il Selenio, con implicazioni importanti, quindi, per diverse patologie umane: tra queste, gran parte delle patologie degenerative, del ricambio, o da cause carenziali.

L'Aloe arborescens tende così normalizzare i parametri biochimici e funzionali dell'organismo in un tempo variabile da 2 a 6 mesi

Le sue funzioni più importanti sono:

- 1) Regolare la pressione parziale di anidride carbonica nel sangue.
- 2) Regolare i valori del Glucosio ematico, soprattutto nei pazienti diabetici
- 3) Diminuire i Trigliceridi.
- 4) Regolare il Colesterolo totale con

aumento del rapporto HDL/LDL.

5) Normalizzare la Bilirubina.

6) Normalizzare l'acido urico.

7) Regolare il Na / K, Ca / Mg.

8) Aumentare l'Emoglobina.

9) Protezione gastro-enterica, epatica, pancreatica e renale.

10) Attiva le difese immunitarie per infezioni acute.

11) Riequilibra il linfocitario in malattie infettive croniche (epatite C, HIV / AIDS).

12) Protegge la funzione anti-ossidativa del DNA dagli effetti delle radiazioni ionizzanti.

Erbe aromatiche

Fin dall'antichità erano riconosciute le

loro proprietà benefiche, studi recenti hanno aggiunto anche quelle anticancro. Il loro forte aroma proviene da composti antiossidanti, e l'uso di questi aromi apporta ai cibi il sapore necessario a limitare l'uso di oli e grassi alla cottura.

Alcuni esempi di erbe aromatiche sono:

-rosmarino: ricco di *carnosolo*, un *fitocomposti* che aiuta a difendersi dal cancro liberando l'organismo da alcuni agenti cancerogeni, in particolare al cancro alla pelle e ai polmoni.

-salvia: deve le sue proprietà antiossidanti all'acido *labiatico* e all'acido *carnosico*, grazie al quale la pianta è utilizzata anche come conservante.

-menta: contiene *limonene*, un potente agente anticancro in grado di bloccare lo sviluppo dei tumori al seno e farli regredire. Un altro *fitocomposto* che contiene la menta è la *luteolina*, anch'essa efficace contro i tumori al seno. Infine il *coriandolo* è un coadiuvante contro il cancro al seno e al fegato.

Peperoncino

Il principale componente del peperoncino rosso è la *capsaicina*, un principio attivo da cui dipendono parecchie proprietà benefiche attribuite al peperoncino; le altre sostanze presenti sono la capsicina, la capsantina, diversi sali e *oligoalimenti* naturali,

lecitina (contenuta in modo particolare nei semi), olio essenziale e flavonoidi. Importante ricordare la presenza nel peperoncino rosso della vitamina C, che, tra le sue altre funzioni, ha un ruolo importante nella difesa dalle infezioni. Alcuni studi fatti da ricercatori giapponesi e americani hanno rilevato che il peperoncino rosso potrebbe avere un ruolo importante nella prevenzione del tumore alla prostata. Da esperimenti condotti su cavie da laboratorio, è emerso che i topi che assumevano capsaicina (principio attivo del peperoncino), sviluppavano masse tumorali ridotte dell'80% circa rispetto ai topi che non ne mangiavano, grazie alle sue proprietà antiossidanti, sembra

inibire lo sviluppo di manifestazioni cancerose a livello di stomaco.

Naturalmente il tutto deve ancora essere confermato da ulteriori studi e verifiche sull'uomo per affermare con certezza quanto sopra. Altre proprietà sono di regolarizzazione della circolazione sanguigna unito ad un effetto benefico in caso di infiammazioni. Se somministrata per via orale, la *capsaicina* sollecita una secrezione maggiore di enzimi digestivi favorendo appunto il processo digestivo. Sembra,

inoltre, che il peperoncino, oltre a favorire la circolazione sanguigna, sia un efficace vasodilatatore, e renda elastici i capillari sanguigni; si è riscontrato che nelle regioni, dove è diffuso il suo uso, malattie come gli infarti, l'arteriosclerosi e l'eccesso di colesterolo siano notevolmente limitati. In ultimo pare che anche i capelli traggano beneficio ,infatti una miglior

circolazione sanguigna avrebbe effetti positivi anche sulla vita dei bulbi capilliferi. E' importante ricordare che come per tutti gli alimenti, non bisogna abusarne rischiando di tramutare un alimento da salutare in dannoso per la nostra salute.

Curcuma

Una spezia con un potente ruolo antinfiammatorio e favorisce l'apoptosi delle cellule cancerose. In laboratorio amplifica l'effetto della chemioterapia. Per essere assimilata dal corpo la

curcuma deve essere mescolata al pepe nero che va diluito nell'olio extra vergine d'oliva o di lino.

Mezzo cucchiaino di curcuma mescolata con un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva ed una generosa presa di pepe nero, aggiungere un filo di sciroppo di agave. Si mette nelle verdure, minestre o al condimento delle insalate.

Zenzero

Una spezia con un potente ruolo antinfiammatorio ed antiossidante; riduce la formazione dei nuovi vasi sanguigni ed in infuso riduce la nausea portata dalla chemio o dalla radio. E'

anche un particolarmente efficace contro il mal di gola e disturbi di stomaco

Grattugiare lo zenzero sopra le verdure mentre cuociono. Oppure marinare dello zenzero grattugiato con della frutta nel succo di limone (aggiungere sciroppo d'agave se si preferisce più dolce). Si può anche fare un'infusione per dieciquindici minuti di zenzero tagliato a fettine in acqua bollente.

Liquirizia

I principi attivi della liquirizia sono costituiti da *saponine triterpeniche*, principalmente *glicirrizina*, *triterpeni* e *stiroli*, circa 30 tra *flavonoidi*

e isoflavonoidi, colina, betaina ed altre sostanze amare. I principi attivi della liquirizia nei confronti di differenti tipologie d'infezioni virali; ma la notizia più positiva arriva dall'America, dove alcuni ricercatori del New Jersey hanno testato una molecola proveniente dalla liquirizia, la BHP, su tessuti prelevati dal tumore alla prostata e al seno. E' stato dimostrato che le proprietà di tale molecola sono in grado di inibire lo sviluppo delle cellule tumorali sopracitate. Il BHP appartiene alla classe dei polifenoli, che come già sappiamo, esercitano un'efficace azione antitumorale. Attualmente la liquirizia e

i suoi estratti sono regolarmente utilizzati come: cura dell'apparato respiratorio, antiinfiammatorio e cicatrizzante, lassativo, protettore dei vasi sanguigni, ipertensivo, dolcificante e dissetante.

FRUTTA

Ciliegie

Alimento di primaria importanza per le sue proprietà contenute come una forte dose di fitocomposti, vitamine e minerali. Tra le molte sostanze anticancro troviamo i *perillil alcol* , che si aggregano alle proteine per inibire i segnali che stimolano

l'insorgenza del tumore. Poi le *antocianine*, famiglia di composti che agiscono da potenti antiossidanti isolando certi prodotti tossici, secondari del metabolismo facilitando l'espulsione. Infine troviamo la *quarcetina*, un 'antiossidante ancora più potente della vitamina E, che blocca gli agenti cancerogeni , e rallenta la crescita delle cellule tumorali.

Fragole

Contengono acido *ferulico* e acido *ellagico*. Il primo è un potente antiossidante, efficace contro i radicali liberi, e ci viene utile anche per potenziare il sistema immunitario proteggendo contro i raggi UV.

Mela

L'85% circa del peso della mela è costituito dall'acqua, mentre dal 9% al 12% è costituita da zuccheri che, per le loro caratteristiche chimiche, non hanno controindicazioni per i diabetici. Sono poi presenti vitamine molto importanti, come la vitamina A, B1, B2, C e PP, acidi organici, sali minerali e oligoelementi come calcio, cloro, ferro, rame, [magnesio](#), zolfo, [potassio](#), [fosforo](#). Infine troviamo la [pectina](#) che contribuisce ad abbassare il tasso di colesterolo nel sangue. Alcuni studi hanno dimostrato che le persone che mangiano una o più mele al giorno vedono scendere di circa il 21% i rischi

di ammalarsi di tumore. Tutto questo è dovuto ad una sostanza antiossidante presente nella mela, denominata procianidina, che riesce a contrastare in modo efficace l'invecchiamento delle cellule e quindi lo svilupparsi dei tumori. Altri benefici che la mela apporta alla nostra salute: se consumata cruda è un ottimo astringente, contiene fruttosio che viene assorbito dall'organismo umano senza bisogno dell'insulina, di conseguenza viene ben tollerato da chi ha problemi di diabete. La mela contiene la *pectina*, grazie a questa sostanza riesce a mantenere sotto controllo la glicemia. Abbassa il colesterolo pericoloso (LDL) e aumenta la produzione di quello buono (HDL) in

un tempo relativamente breve,previene inoltre le malattie cardiache, tra cui l'infarto; grazie alla ricchezza di flavonoidi. Infine previene l'insorgere di malattie cerebrali come l'Alzheimer e il morbo di Parkinson.

Uva

Ricca di *flavonoidi*, sostanze che determinano il colore e agiscono come antinfiammatori e antistaminici.

Contrastano alla base il processo di formazione del cancro, inoltre la buccia troviamo un 'altro prezioso fitocoposto , il *resveratrolo* che combatte infezioni dei funghi e protegge dalle malattie cardiovascolari e dal cancro.

Melone e anguria

Contengono poche calorie, tante fibre e un'ampia gamma di vitamine , minerali e fitocomposti, raccomandati dall'Istituto americano per la ricerca sul cancro per ridurre il rischio di tumore e altre malattie.

Mirtilli

Il **mirtillo nero** è quello maggiormente ricco di principi salutari. Infatti contiene zuccheri e molti acidi, in particolare l'acido citrico (che protegge le cellule) ma anche l'acido ossalico, l'*idrocinnamico* e il *gamma-linolenico*. L'*acido ossalico* è quello che conferisce il classico sapore asprigno del frutto; l'*acido idrocinnamico* è molto efficace perché è in grado di neutralizzare le

nitrosammine cancerogene (prodotte nell'apparato digerente in conseguenza dell'ingestione di nitrati) prevenendo il cancro allo stomaco.

Agrumi

Gli agrumi sono ottime fonti di numerosi fitochimici quali *beta-criptoxantina*, *limonoidi* e *quercetina*, che hanno mostrato in diversi studi una potente attività contro il cancro. Sugli studi sull'uomo, il consumo di agrumi ha dimostrato di offrire protezione del pancreas, dello stomaco, della gola, del colon, e nelle donne al seno. Noi in generale la scorza di quest'ultimo la buttiamo ma è la fonte principale di queste sostanze fitochimiche ; quindi la

potremmo utilizzare grattugiata in molti piatti , dai dolci alle minestre e stufati.

Avocado

L'avocado è ricco di *glutathione*, un efficace antiossidante che attacca i radicali liberi bloccando l'assorbimento intestinale di alcuni grassi. Inoltre, contiene anche molto più potassio rispetto alle banane ed è un'importante fonte di *beta-carotene*. Gli scienziati ritengono che l'avocado possa anche essere utile nel trattamento di epatite virale (una causa del cancro al fegato), così come altre cause di danni allo stesso organo. Inoltre ha potentissime proprietà infiammatorie ed è ricco di *fitonutrienti* sostanze in grado di

combattere molto efficacemente le infiammazioni, tra i *fitonutrienti* si citano *beta-sitosterolo*, *stigmasterolo* e *il campestrolo*.

Tè verde e nero

Da qualche tempo è famoso per le sue proprietà antiossidanti, in grado di neutralizzare i radicali liberi, le sostanze responsabili di questo potenziale sono i *flavonoidi* impedendo alle sostanze estranee di attaccare il DNA, uccidendo l'azione degli enzimi che entrano in gioco nel processo di cancerogenesi.

Gli studi sulle proprietà del tè sono

ancora in corso, e gli esperimenti sono stati fatti in laboratorio , e ci vorrà del tempo per raccogliere dati clinici su esseri umani. Inoltre bisogna stabilire se e in che misura i diversi modi di preparazione del tè hanno migliore azione ai fini di anticancro.

Semi di sesamo e lino e girasole

Sono ricchi di selenio, vitamina E, calcio e zinco , mantengono la massima efficienza al sistema immunitario. E' consigliato a mangiarne almeno un cucchiaino al giorno.

Yogurt

Può proteggere dal cancro, grazie al batterio *Lactobacillus acidophilus* , rallentando lo sviluppo dei tumori del

colon; le persone che consumano yogurt presentano una minore incidenza di queste patologie, così come quelle che assumono molto calcio. Naturalmente è preferibile lo yogurt naturale preparato in casa.

(in alcune diete come vedremo, dopo è sconsigliato l'utilizzo di cibi derivanti dal mondo animale)

Crostacei, molluschi e pesce

Non contengono molto colesterolo, sono ricchi di omega-3, sono una sana e consigliabile alternativa alla carne, contengono pochi grassi e molte proteine, vitamine e minerali, ferro, zinco, selenio e rame.

Olio d'oliva

La composizione dell'olio è caratterizzato da microcostruenti , quali *tocoferoli e polifenoli*, rendendolo un alimento ricco di virtù salutari . Svolge l'azione ritardante nei confronti dell'invecchiamento cellulare, previene i calcoli biliari, favorisce lo sviluppo celebrale, abbassa i livelli di colesterolo e osteggia la formazione di trombi. Un gruppo di ricerca di un 'Istituto di Stoccolma , ha dimostrato che un consumo costante ed elevato di acidi grassi monoinsaturi, acidi che caratterizzano il 74% circa di un olio extravergine d'oliva di buona qualità, riduce il rischio di cancro al seno.

Il più consigliato è quello

extravergine , che si ottiene dalle olive esclusivamente con processi meccanici o fisici con l'utilizzo del calore per facilitarne l'estrazione ma in quantità tale da non modificare le proprietà dell'olio stesso. Oltre al processo di lavaggio, decantazione, centrifugazione e filtrazione le olive non subiscono nessun altro trattamento. L'olio di oliva extravergine può quindi essere

considerato a tutti gli effetti un vero e proprio succo di frutta con tutti i vantaggi ed i benefici che ne derivano per la salute. Purtroppo non tutti sanno che tutti gli altri oli (dall'olio di oliva ai vari oli di semi), derivano da processi di raffinazione mediante l'uso di solventi chimici che avvengono in vere e proprie raffinerie industriali e non in frantoi oleari come avviene per l'olio

extravergine d'oliva.

Miele

E' composto prevalentemente da acqua, zucchero (fruttosio e glucosio, maltosio), acidi, proteine, sali minerali (in prevalenza ferro, calcio e fosforo), sostanze ed aromi dei fiori, tra cui i pigmenti (derivati della clorofilla), tannino, fosfati e vitamine. Il miele è formato quasi esclusivamente da zuccheri ed è molto importante, nella sua composizione, l'alta concentrazione di fruttosio; infatti il fruttosio è al 100% un prodotto derivato dalla natura, senza nessun intervento da parte dell'uomo.

Favorisce la fissazione dei sali minerali nell'organismo umano, cosa che il normale zucchero non è in grado di fare. Le sue proprietà terapeutiche del miele sono diverse a seconda del nettare dei fiori con cui è stato prodotto, in generale il miele è un ottimo antinfiammatorio per la gola ed ha effetti sedativi contro l'eccitazione nervosa e l'insonnia. Il miele millefiori è noto per le sue proprietà disintossicanti a favore del fegato, mentre il miele di castagno favorisce la circolazione sanguigna ed è disinfettante delle vie urinarie. Le proprietà del miele di girasole è di svolgere un'azione contro il colesterolo nell'organismo umano oltre ad avere

un'azione calcificante nelle ossa. Il miele di ginepro invece, ci offre un valido aiuto nelle affezioni respiratorie e quello di tarassaco ha un'azione depurativa, soprattutto sui reni. Secondo recenti studi il miele fornisce al nostro organismo sostanze essenziali come potassio, fruttosio e sodio che servono a riprendersi dopo una serata di "bagordi". Infine fortifica i muscoli, aumentando la resistenza e favorendo il recupero. La sua assimilazione non richiede nessuno sforzo da parte nostra in quanto è un alimento predigerito dalle api e addirittura arricchito di alcuni loro enzimi molto importanti per l'assimilazione. Chi soffre di disturbi digestivi potrà tranquillamente sostituire

lo zucchero con il miele e godere dei benefici che ne derivano da quest'operazione.

I BENEFICI DELL' ATTIVITA' FISICA

Molti studi indicano che il movimento modera i processi degenerativi tipici dell'invecchiamento e aumentano la massa muscolare rispetto a quella adiposa, contribuendo alla prevenzione del tumore.

L'ideale sarebbe abbinare l'attività fisica che più c'è gradita a un allenamento con i pesi che interessi tutti i principali muscoli del corpo.

Ovviamente le persone sedentarie e anziane dovrebbero consultare prima il

proprio medico.

Consiglio un altro mio libro guida su come tenersi in forma con pratici esercizi efficaci e vari consigli per una buona prestanza fisica:

http://www.amazon.it/SIX-PACK-NON-SOLO-SOGNO-ebook/dp/B00U6JZSD4/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1426622823&sr=8-1&keywords=six+pack

CAMBIARE ABITUDINE DOMESTICHE

Migliorare le qualità d'aria : nell'aria dovrebbero essere contenuti il 60% di ioni negativi(ossidazione tessuti) e il 40% di ioni positivi. Per ottenere ciò

bisogna utilizzare più che si può materiali naturali, perché quelli sintetici si caricano in modo elettrostatico e quindi abbattano gli ioni negativi. Quindi è utile mantenere una buona umidificazione dell'ambiente.

Migliorare la qualità dell 'acqua:

Costituisce i due terzi del nostro corpo, se si beve acqua inquinata da sostanze tossiche anche in minima quantità, s'inquinano anche le cellule del nostro corpo e innescano processi degenerativi che si possono concludersi in tumore.

Perciò bisogna bere acqua oligominerale, scegliendola con attenzione cioè controllando il residuo fisso a 180° non superiori i 200mg, un'altra

soluzione e prendere un distillatore domestico.

Ridurre i campi magnetici: Cellulari, computer, radiosveglie apparecchi Wi-Fi Tv inducono campi elettrici e magnetici alternati sulla cui nocività si discute ancora molto. Quindi è consigliabile di tenere a distanza di qualche metro dal televisore e usare il cellulare con l'auricolare e di non tenerlo in tasche vicino a genitali o parti sensibili del nostro corpo, e allontanare la radio/sveglia dal letto e spegnere i Wi-Fi accesi quando si dorme.

Posizionare il letto con la testa a nord e piedi a sud allontanando il corpo da eventuali zone geopatiche ossia punti in

cui s'incrociano le linee di Hartmann :
linee di forza del campo magnetico
terrestre o di zone in cui lo stesso campo
magnetico è perturbato da una massa
d'acqua sotterranea. Queste anomalie si
ripercuotono in squilibri del
metabolismo cellulare. Si possono
individuare da consulenti bio-edili , ma
anche dal gatto di casa che ama dormire
in punti per noi pericolosi.

IV CAPITOLO

CONSUMO, CONSERVAZIONE E COTTURA

Cuocere gli alimenti significa sottoporli a trattamenti termici che ne modificano le proprietà chimico-fisiche. Lo si fa per renderli più digeribili e anche per correggere il sapore.

Ma cosa comporta la modifica delle caratteristiche del cibo con proprietà anticancro? Può alterare qualcosa sugli effetti che hanno?

Per quanto riguarda la frutta e verdura gli esperti dicono che sarebbe meglio consumare i cibi come la natura ci ha

donato, dato che qualunque tipo di cottura distruggerebbe buona parte delle vitamine e dei *bioflavonoidi* alterando la struttura proteica. Le vitamine termolabili (alterate dal calore) come la C, o le *fotolabili* (alterabili alla luce) come la B6, vengono completamente distrutte durante la cottura, così come avviene per molti *bioflavonoidi*. Quindi per poter conservare la massima qualità di elementi preziosi, predilige i cibi crudi e il possibile freschi.

Alcuni tipi di cottura:

A microonde

La cottura a microonde offre di conservare il gusto, la consistenza e il colore, soprattutto nel caso di frutta e

verdura. La dispersione di vitamine e Sali minerali è ridotta al minimo poiché la cottura in questo modo basta usare poca acqua. Inoltre la sua cottura non ha bisogno di grassi né di sale risultando anche più magre .

Cucinare con il microonde non ha nessuna relazione tra l'insorgenza di tumori. Poiché i forni a microonde, come peraltro le radio, emettono campi elettromagnetici a radiofrequenza. Sono stati svolti diversi studi in merito, e si è verificato che non ci sono rischi per la salute. Solo gli apparecchi molto vecchi, deteriorati o con la porta che non chiude bene, potrebbero essere potenzialmente pericolosi (perché scaldano i tessuti),

ma solo se si sosta a lungo nelle loro vicinanze mentre sono in funzione.

Alla griglia e padelle antiaderenti

Un metodo di cottura semplice e tra i più gustosi, ma nasconde pericolose insidie come:

L'aumento di rischio di cancro allo stomaco, al seno e al colon-retto, dovuto al consumo di carni cotte sul barbecue perché quando vengono cotte esempio la carne o pesce a temperature elevate , soprattutto direttamente sulla fiamma , la creatina(sostanza che ricopre il ruolo di " riserva" di energia contenuta nei muscoli) si combina con gli amminoacidi e produce composti cancerogeni. E non è tutto,il

gocciolamento del grasso sul fuoco provoca fumo che porta con sé sostanze cancerogene chiamate idrocarburi aromatici policiclici. Infine c'è un'altra sostanza che viene usata come antiaderente il Teflon, che hanno accettato di eliminarlo del tutto entro il 2015, ritenendo opportuno “buttare le padelle antiaderenti graffiate”. Il Teflon, uno dei tanti derivati del fluoro, ha enormi effetti tossici sulla salute e sull'ambiente del principale componente del Teflon, che è appunto il C8 o Acido . Infatti, già in passato molti test di laboratorio su animali esposti ad alte dosi di Teflon hanno mostrato casi di cancro al fegato.

Perciò bisogna fare semplici accorgimenti che permettono di ridurre i pericoli che possono derivare dalla cottura di padelle antiaderente e griglie.

Prima di passare un alimento che sia carne, pesce o verdura, è di farlo passare una breve precottura in forno, riducendo il tempo che l'alimento rimarrà sulla griglia diminuendo in conseguenza il rischio di bruciarsi.

Le parti eventualmente bruciate vanno sempre scartate

Evitare il gocciolamento del grasso sulle braci e le conseguenti fiammate

Scegliere carni magre esempio il pollo privandoli di eventuale pelle prima di appoggiarlo sulla griglia, e scegliere

piuttosto di un forchettone per girarlo una spatola evitando così buchi nella carne per la fuoriuscita di grasso.

Usare pentole in pietra, in terracotta, acciaio, titanio o Vetro Pirex evitando padelle con Il Teflon diminuendo il rischio.

Cottura a vapore

Risulta la migliore e la più sana anche rispetto alla bollitura in acqua, in quanto i nutrienti dei cibi non si disperdono, con il risultato di un prodotto ricco.

Inoltre non richiede grassi, in quanto i cibi posti al vapore preservano i propri liquidi e rimangono naturalmente umidi.

Cottura in tegame

Metodo veloce sviluppato in Asia , per

preparare un piatto a basso contenuto di grassi e altamente nutriente permettendo di seguire facilmente una dieta anticancro.

Marinatura

Sottoporre alla marinatura cibi in fase di precottura è utile contro i pericolosi elementi cancerogeni della cottura.

Infatti la marinatura sembra ridurre del 92-99 % l'origine di amine-eterocicliche, cancerogene durante la cottura. Gli ingredienti di una marinatura sono: Un elemento acido (aceto o succo di limone) un aroma (spezie , erbe aromatiche) e qualche ingrediente(olio) rendendo efficace la marinatura .

V CAPITOLO

PERICOLI NASCOSTI NEI CIBI

-Additivi chimici: Sostanze aggiunte al cibo in qualsiasi fase della lavorazione (produzione, trasformazione, confezionamento) per aumentare la sicurezza, conservare nel tempo, evitare l'alterazione, conservare il sapore e aspetto o consistenza. Posso provenire da:

Additivi naturali: sono in genere di origine vegetale come l'acido tartarico ricavato dalla frutta.

Additivi artificiali: derivanti dalla modifica di sostanze naturali, come

emulsionanti derivati da oli commestibili e acidi organici, o degli agenti addensanti come gli amidi modificati e la cellulosa .

Additivi sintetici: possono essere sostanze identiche a quelle naturali ma ottenute per sintesi, come l'acido ascorbico(vitamina c) e il tocoferolo (vitamina E) , e alcuni coloranti come i carotenoidi contenuti in alcuni frutti e ortaggi. Non hanno corrispondenti in natura, ma hanno coloranti e dolcificanti come la saccarina.

Gli additivi possono trarre una serie di vantaggi al consumatore ma alcuni di essi risultano dannosi. Come l'*acesulfame*, un dolcificante sospettato

di essere cancerogeno , sconsigliato alle donne in gravidanza. Poi troviamo i molti coloranti artificiali come E131/ E 110/ E123; Il potassio bromato, usato in alcuni casi come lievito per il pane dimostrando di provocare il cancro negli animali; Il *sodio nitrito* e il *sodio Nitrato* correlati a rischio di cancro. Invece sono del tutto sicuri altri additivi comuni, come per esempio, *l'acido ascorbico, il glicerolo, la gomma arabica, la lecitina, il sodio, il saccarosio.*

PESTICIDI

Sono una vasta classe di sostanze chimiche usate per la protezione dei

raccolti. Sono insetticidi, rodenticidi (per i roditori) , erbicidi (erbe selvatiche) , e fungicidi usati contro le muffe. Oltre a quelli prodotti dall'uomo troviamo anche quelli prodotti dalla natura presenti in frutta e nella verdura, che possono essere tossici per l'organismo. Queste servono alle piante come difesa per animali erbivori , insetti ,batteri e funghi; tra le tutte sostanze chimiche che troviamo nei nostri piatti, quelle naturali sono le più abbondanti. Oltre ai vegetali il rischio di pesticidi interessa anche la carne (fegato e carni grasse) pesci e latticini (grassi). Come bisogna comportarsi per difenderci da queste sostanze?

Bene per prima cosa è buona raccomandazione la pulizia della frutta e della verdura prima di consumarla, sciogliendo nell'acqua di lavaggio un cucchiaino di argilla. Un altro consiglio è di consumare più varietà di frutta e verdura in modo da diminuire il contatto con un determinato agente. E per chi non si sente protetto e sicuro, può acquistare prodotti dell'agricoltura biologica i quali contengono livelli più bassi di pesticidi, garantendo le qualità del prodotto.

NITROSAMINE

Sostanze che nascono dal legame tra nitriti o i nitrati di sodio, additivi

autorizzati da norme internazionali e nazionali, e le amine sostanze presenti in tutti i cibi contenenti proteine.

Circa 80% dei nitrati che assorbiamo proviene da un cibo raccomandatissimo come le verdure;

I fertilizzanti utilizzati per le colture intensive contengono infatti nitrati e le piante le accumulano nelle foglie e nelle radici ma possiamo rimanere tranquilli perché questi non costituiscono un problema per la salute del nostro corpo grazie ai molti antiossidanti naturali contenenti nelle verdure. Il problema deriva invece dai nitrati e nitriti utilizzati nell'industria per cibi come salumi che si tratta di alimenti che non

stanno nella dieta anti-cancro.

I consigli per difendersi da queste sostanze , sono di ridurre il più possibile i cibi come il salame ecc., accompagnare i pasti con molta verdura e frutta fresca la quale contrasta le nitrosammine risiedenti nel cibo , nell'inalazione del fumo di sigaretta, nel contatto con certi cosmetici e dai fumi di scarico delle auto nuove.

MUFFE E MICOTOSSINE

Alcuni prodotti come legumi, orzo, miglio, arachidi mais sono a rischio di muffe che si possono sviluppare o quando si raccolgono o durante la fase di raccolta e di conservazione. Il

problema di tali muffe può indurre delle micotossine come autodifesa, alcuni esempi comuni sono le *aflatossine*, le *fumonisine* e le *ocratossine* che in quantità molto elevati hanno portato allo sviluppo di cancro negli animali di laboratorio, ma tali risultati non esistono sull'uomo, anche per le basse quantità ingerite.

VI CAPITOLO

LE DIETE CONSIDERATE ANTI-CANCRO

E' Importante precisare che nessun alimento preso singolarmente, è in grado di soddisfare tutte le esigenze del nostro organismo, e nessun alimento è di per sé indispensabile, quindi se un determinato cibo non rientra nei nostri gusti, basti sostituirlo con altri dalle caratteristiche nutrizionali analoghe. Non esiste menù da osservare alla lettera ma ben sì linee guida e regole da rispettare. E infine non esiste ancora una dieta con base fondata da scientifici per la cura del cancro, ma ne conosciamo alcune per aver ascoltato esperienze e dibattiti, e attualmente in

fase di studio.

Le regole per organizzare la dieta anticancro sono:

- Fare 3 o 4 pasti al giorno senza cedere a sgarri

- Non accedere mai con le quantità

- Far si che il bilancio della propria alimentazione giornaliera rispecchia le proporzioni

- Evitare alcolici e sigarette

- Preferire verdure crude a quelle cotte

- Cercare di includere cibi anticancro

- Aumentare la propria autostima e credere più in se stessi e ottenere un'autodisciplina

- Cambiare stile di fare la spesa

COME CAMBIARE LA SPESA

Bisogna adottare uno stile di abitudine alimentare sano ed equilibrato il primo passo è imparare a fare la spesa in modo intelligente e attento perché il 95% di quello che acquistiamo è inutile e costo. Quindi dobbiamo evitare di fare la spesa con fretta e di controllare sempre l'etichetta del valore nutrizionale analizzando ogni sostanza che compone l'alimento. Bisogna scegliere alimenti con capacità antiossidanti come frutta e verdura rispettando la stagionalità. E nel momento della scelta dobbiamo tenere conto di alcune cose come : il colore della frutta ; noi tendenzialmente

scegliamo la frutta con un colore luccicante ma dovremmo prendere quella che sembra più "brutta", per esempio un'ammaccatura, probabilmente causata dalla caduta da un albero, e di colore opaco, perché simbolo di naturalezza e vita. Un altro aspetto che trascuriamo sta nel distinguere un frutto se è buono o no ; perciò dobbiamo considerare la presenza del verme per il fatto che è buono perché non è trattato. Un'altra regola bisogna cambiare sempre dove compriamo le cose perché noi non sappiamo cosa c'è dentro nella frutta o verdura e quindi una sostanza per farci male deve andare in accumulo.

DIETE VEGETARIANA

Essenzialmente , quest' alimentazione unita all' uso costante di prodotti integrali biologico-dinamici e con l' assunzione giornaliera di frutta e verdura fresche , riduce il rischio di mortalità, oltre che per cardiopatia ischemica e malattie cardio-vascolari, anche tumori. Disintossica l' organismo potenziano le sue difese immunitarie, migliorando le condizioni generali. La dieta vegetariana è spesso intesa come un regime alimentare semplice privo di prodotti di origine animale. In realtà il concetto è ben più ampio dato che nella grande famiglia del “vegetarianesimo” si possono far rientrare diversi modelli alimentari:

Dieta vegetariana: è vietato il consumo di carne e pesce (molluschi e crostacei compresi) mentre sono consentiti alimenti derivanti dagli animali come uova, latte, formaggi e miele (latte-ovo vegetariani); il lacto-vegetariano oltre a carne, pesce e selvaggina esclude anche le uova

Dieta vegana: rinuncia a tutti i prodotti di origine animale, compresi i derivati (dieta vegetariana "in senso stretto")

Dieta crudista: basata sul solo consumo di frutta e verdure crude

dieta fruttista: si solo a frutta, semi oleosi e semi germogliati

Dieta eco-vegana: simile alla tradizionale dieta vegana impone il

consumo di soli alimenti vegetali provenienti da coltivazioni biologiche o bio-dinamiche.

DIETA MEDITERRANEA

Utilizzata nelle regioni del Sud Europa la cui popolazione ancora segue la tradizione, avendo indici di mortalità più bassi di quelle del Nord Europa, che hanno abitudini diverse. E' incentrata soprattutto sulla corretta scelta degli alimenti, mentre l'aspetto calorico gioca un ruolo di secondo piano. A un uomo adulto occorrerebbero ogni giorno circa 2500 calorie di cui il 60% dovrebbe provenire da carboidrati, il 20% da lipidi e solo il 10% da proteine. I principi più importanti della dieta

mediterranea sono :

-Il maggior consumo di proteine vegetali rispetto a quegli animali.

-Diminuzione di grassi saturi a favore di quelli vegetali insaturi.

-Riduzione quota calorica globale.

- Aumento carboidrati complessi a sfavore di quelli semplici.

-Elevato consumo di fibre alimentare.

-Riduzione del colesterolo.

-Consumo di carni bianche rispetto a quella rossa, ed è comunque limitata a una o due volte la settimana. Maggiore è invece il consumo di pesce e legumi.

- Consumo di dolci solo in occasioni particolari , quindi raramente.

-Prevede una drastica riduzione del consumo di: insaccati, super alcolici, zucchero bianco, burro, formaggi grassi, maionese, sale bianco, margarina, carne bovina e suina (specie i tagli grassi), strutto e caffè.

Uno studio condotto da EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition, che significa

“Investigazione prospettica europea sul cancro e la nutrizione) è il più vasto studio di popolazione condotto sui rapporti tra dieta e salute. E’ coordinato dall’Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro che appartiene all’Organizzazione Mondiale per la Sanità, e vi hanno preso parte 520000

persone provenienti da dieci paesi europei diversi, Esaminando la relazione tra grado di aderenza alla dieta e incidenza di cancro un campione di 25623 soggetti. Per valutare il grado di aderenza alla Dieta Mediterranea tradizionale dei soggetti i ricercatori hanno utilizzato un questionario e assegnato un punteggio che va da 0 a 10. Un follow-up dopo quasi 8 anni ha rilevato 851 casi di cancro clinicamente confermati, e gli autori hanno potuto riscontrare che un più alto grado di aderenza alla dieta mediterranea si associa a una minore incidenza del cancro globale. In particolare, un incremento di due punti nel punteggio di aderenza alla Dieta corrisponde a una

riduzione del 12% dell'incidenza di cancro. Lo studio EPIC ha inoltre evidenziato che l'interazione tra i componenti della Dieta potrebbe avere effetti di maggiore entità che l'assunzione di singoli componenti della Dieta. L'indagine dello studio EPIC, ancora in corso, fornirà preziose informazioni scientifiche sui rapporti tra alimentazione e malattie.

DIETA DIANA

Ideata da Franco Berrino, epidemiologo dell'Istituto dei Tumori di Milano e sperimentata nel 1996 presso Attive come prima (associazione che riunisce donne operate al seno).

Consiste nel sostituire farine raffinate,

grassi e zuccheri con alimenti integrali per ridurre i livelli d'insulina nel sangue. L'insulina, agendo sulla sintesi in una proteina epatica e stimolando ovaio e ipofisi, aumentando la produzione delle cellule mammarie riscontrando alti livelli di carcinoma mammario.

Un altro punto di forza di questa dieta è l'abbondanza di alimenti vegetali ricchi di fitoestrogeni la cui azione ormonale contrasta gli ormoni cancerogeni.

Gli alimenti principali di questa dieta sono alghe, cereali integrali, verdure fresche prevalentemente crocifere, legumi, soia, Il pane Diana (prodotto

aggiungendo 80 g di semi di lino, metà interi e metà macinati, per ogni chilo di farina), semi di lino e altri semi.

DIETA DI PADRE ROMANO ZAGO

Padre Romano Zago padre missionario francescano che da 25 anni cerca di promuovere le proprietà curative dell'*Aloe Arborescens*. attraverso un preparato, scoperto in Israele il quale è presente in abbondante quantità. Inizia a elaborarla dalla saggezza popolare, dalla gente delle baraccopoli in cui si trovava a operare e dall'insegnamento di altri padri francescani, mescolando il succo ricavato dalla frollatura delle foglie della pianta con semplice miele d'api e grappa, ottenendo un composto

dalle proprietà curative straordinarie. I suoi primi "pazienti", cui Padre Romano dona alcune dosi della bevanda, sono alcuni cittadini indistintamente di religione cristiana, ebraica, musulmana. Fino a quando nel '95, il Padre Romano Zago ritorna in Brasile e divulga ulteriormente la sua formula, e comincia a dedicarsi in modo continuativo alla sua sperimentazione e alla cura degli ammalati più gravi e disperati. Convinto dalle numerose guarigioni straordinarie, raccoglie la sua esperienza nel libro, in cui Padre Romano espone con semplicità e chiarezza, la pratica della cura della "malattia del secolo" attraverso la sua bevanda a base di *Aloe Arborescens*. Il particolare successo

della formula è dovuto ai suoi tre ingredienti: *Aloe Arborescens* innanzitutto, e poi il miele e la grappa. Il miele infatti, sempre che si tratti di miele d'api, naturale e non (troppo) trattato, ha la proprietà di veicolare, di condurre le sostanze curative contenute nel succo d'aloè, fino ai recettori più remoti del nostro organismo, consentendo al preparato di esercitare la sua azione benefica. Mentre la grappa, effettua un'azione di vasodilatazione, ovvero allarga i vasi sanguigni facilitando la depurazione generale dell'organismo. Il sangue può così purificarsi, eliminando le sostanze infettanti. Inoltre, l'organismo umano non

sarebbe in grado di assorbire integralmente il liquido viscoso e ricco di proprietà, ovvero l'*aloina*, che sgorga quando s'incide una pianta di aloe, senza scioglierlo in un distillato.

La dieta fa largo utilizzo di cibi vegetali, frutta e cereali integrali e legumi a sostituire cibi raffinati, carne e pesce.

La ricetta di Padre Romano Zago:

Ingredienti:

- 500grammi di miele d'api (biologico)
- 40-50ml (circa 6 cucchiaini) di distillato (grappa, cognac, whisky)
- 350 grammi di foglie di Aloe Arborescens (2,3,4 o 5 foglie, fino a

raggiungere il peso)

La ricetta, sia nel trattamento preventivo sia in quello curativo, è sempre la stessa. Ciò che cambia è l' 'intervallo tra un barattolo e l' altro. Nel trattamento preventivo chi stabilisce la pausa è il fruitore. Per quanto riguarda il trattamento curativo, quanto più ridotto è l'intervallo tra un barattolo e l'altro più sarà efficace il trattamento.

RIASSUNTO

1. Non fumare. Se fumi smetti al più presto e non fumare alla presenza di altri.
2. Se bevi alcolici, moderare il consumo e aumentare il consumo di acqua oligominerale con basso residuo fisso
3. Aumenta il consumo quotidiano di frutta e verdura e di cereali integrali
4. Consumare cibi di agricoltura biologica , controllando sempre la provenienza per il semplice motivo che potremmo essere più attratti da cibi provenienti da paesi esteri con norme profondamente diverse rispetto alle nostre in termini di pesticidi
5. NO OGM

6. Moderare il consumo di cibi salati e l'uso del sale come condimento sostituendolo con erbe aromatiche
7. Prestare attenzione ai metodi di conservazione dei prodotti che si comprano.
8. Usare il frigo e altri metodi adeguati di conservazione per i cibi deperibili
9. Non mangiare cibi bruciacchiati
10. Sostituire le pentole al Teflon
11. Evita eccesso di peso riducendo i grassi usati per la cottura e di grassi animali
12. Meglio i cibi che gli integratori
13. Aumentare l'attività fisica
14. Evita esposizioni eccessive al sole

ed evitare scottature soprattutto nell'infanzia

15. Attenersi alle norme che invitano a non esporsi alle sostanze conosciute come cancerogene

16. Consulta un medico se noti un rigonfiamento, una lesione che non guarisce, un neo che cambia forma e colore.

17. Consulta un medico se presenti continui problemi, quale tosse, un mutamento delle abitudini intestinali e urinarie e perdite di peso.

18. Per le donne effettuare regolarmente uno striscio vaginale (pap test) e sorvegliare sempre il seno e partecipare a controlli come la mammografia se

avete più di 50 anni.

19. Informatevi su tutto, diete ,cibi ecc.
Consultandovi con pareri medici

20. Pensare perché è la base della
felicità

21. Sognate perché il vincitore è quello
che non ha mai smesso di sognare

22. Ridere, non perdetevi l'ottimismo e il
potere di un sorriso dopo questa brutta
malattia prendete in mano la situazione e
agite.

23. Siate generosi, la vita è troppo breve
è l'egoismo non paga!!

CONCLUSIONI

La medicina biologica, non pretende di guarire il cancro, ma solo di aiutare l'organismo a controllarlo e a convincerci fino a un'età che ragionevolmente coincida con le possibilità d'invecchiamento del paziente. Premetto che non sono un medico e neppure uno scienziato, ho scritto questo libro in onore a tutti i malati giovani e anziani, malati di tumore, e sulla mia esperienza vissuta nella mia famiglia con la fuoriuscita di un linfoma di Non Hocking,

diagnosticato alcuni anni fa a mia madre Antonella, per tutte le persone che come Lei combatte ogni giorno contro questa terribile malattia e non solo. Ognuno di noi ha la possibilità di scegliere come prendersi cura di se stesso, ma purtroppo le nostre abitudini e le nostre tradizioni sono ben radicate in noi e comunque difficili da modificare. Lo scopo di questo libro è di far conoscere, con la possibilità di informarsi di più nelle terapie alternative, invitando tutti sia sani che malati di fare una riflessione e di pensare che la vita è un bene prezioso. Si vive una volta sola e va vissuta al meglio perché non sempre si guarisce davvero completamente per cui, ciò che si può fare di meglio, di più

saggio e intelligente ,è di mettere in atto tutte le possibili misure per prevenirlo perché noi passiamo la prima metà della vita a rovinarci la salute, e la seconda metà a guarirci . Per mantenere un buon equilibrio nel nostro organismo e rimanere in salute dobbiamo introdurre quello di cui ha bisogno il nostro corpo senza abusarne. Il grande Ippocrate diceva “fa che il cibo sia la tua medicina e che la tua medicina sia il tuo cibo” questa frase racchiude tutto ciò che dovrebbe essere alla base di uno stile di vita sano ed equilibrato per vivere sani .Come disse il Professor Franco Berrino in un'intervista rilasciata in televisione : “se noi ci

ammaliamo, aumenta il PIL, c'è crescita, diminuisce lo spread, la sanità è la più grande industria italiana, non c'è un interesse economico nei confronti della prevenzione. Si tratta di una commistione di ignoranza, di stupidità e di interessi” con questa dichiarazione ci dovrebbe porgere a noi mille domande e pensare che Il nostro organismo è una macchina meravigliosa fatta di energia viva all'interno di un corpo; entrambi necessitano di carburante per vivere e il cibo è il nostro carburante. Se introduciamo il giusto carburante, salutare e non in eccesso, allora il nostro organismo funzionerà in modo perfetto e vivremo a lungo, forti e in salute. Al contrario se ci nutriamo di

alimenti malsani, industrializzati, raffinati e non badiamo non solo alla qualità ma anche alla quantità di cibo, il carburante introdotto sarà di pessima qualità ed eccessivo e il nostro organismo ne risentirà e lo farà capire attraverso sintomi ben precisi. Noi siamo lo specchio esterno di quello che succede nel nostro interno, il nostro corpo ci parla e ci indica gli squilibri interni. Siamo sovralimentati e non solo anche in maniera scorretta e questo si può notare visibilmente con l'aumento di peso non solo negli adulti ma anche nei giovani e nei bambini e con un notevole aumento di patologie croniche e talvolta degenerative che accompagnano uno

stile di vita scorretto. Ecco che quindi diventa indispensabile in prima battuta un cambiamento alimentare con diminuzione della quantità di cibo introdotto e con una maggiore attenzione alla qualità del cibo stesso, e seconda cosa cambiare il nostro stile di vita più attività fisica meno fumo, meno alcool, e più responsabilità nell'uso di apparecchi elettronici e un maggior punto di riguardo all'ambiente circostante.

Un ringraziamento a tutti i lettori .Se ti è piaciuto il libro, contribuisce a lasciare una recensione su Amazon grazie !

ALTRI LIBRI CHE TI POSSONO INTERESSARE PER LA TUA SALUTE:

MANUALE PER FRONTEGGIARE LA
CADUTA DEI CAPELLI CON ALCUNI
RIMEDI NATURALI

http://www.amazon.it/MANUALE-FRONTTEGGIARE-NATURALI-naturali-alimentazione-ebook/dp/B013V6LVIO/ref=pd_sim_351ie=UTF8&dpID=51a2hrSoAOL&dpSrc=sticker-v3%2CTopRight%2C0%2C-44_AC_UL160_SR100%2C160_&refRI

Olio Di Cocco: Sorprendenti ricette per la cura dei capelli, la bellezza naturale,

anti-invecchiamento e per una bella pelle morbida.

http://www.amazon.it/Olio-Cocco-Sorprendenti-anti-invecchiamento-dimagrire-ebook/dp/B015ONAK4S/ref=pd_ecc_rv

Aromaterapia: Guida per gli Oli essenziali-Semplici Modi per Utilizzare l'aromaterapia a Casa

http://www.amazon.it/Aromaterapia-essenziali-Semplici-Utilizzare-laromaterapia-Alimentazione-ebook/dp/B019G9059G/ref=pd_ecc_rvi

SIX PACK

dimagrire, alimentazione, esercizio, addon
alimentazione, dimagrire senza
dieta, benessere

http://www.amazon.it/SIX-PACK-SOLO-SOGNO-alimentazione-ebook/dp/B00U6JZSD4/ref=sr_1_4?s=digital-text&ie=UTF8&qid=1454755575&sr=1-4&keywords=six+pack

Bibliografia di riferimento

-Padre Romano Zago "Aloe non è una medica eppur.. guarisce" Editoriale

Programma;

-Giuseppe Fariselli con Daniele Razzoli
(Prevenire e curare il cancro con le
medicines naturali) Edizioni Red! Novara
2003;

-Gianluca Bruttomesso e Daniele
Razzoli “Gli alimenti anticancro” Red
edizioni Novara 2001;

-Naboru Muramoto “ Il medico di se
stesso” Feltrinelli Milano 1973;