MUDE O COMUSTÍVEL

PARA MATAR O CÂNCER

CAMPANHA PLANTANDO ALIMENTOS,
COLHENDO SAÚDE

SEAGRO - CONAFER

PRESTE ATENÇÃO

Nos hábitos alimentares que incluem fontes de carboidratos e todos os tipos de farinhas, a célula do câncer perde a habilidade de se alimentar por oxigênio e passa a se alimentar de glicose e viver num ambiente ácido. Além da necessidade de tornar o corpo alcalino para criar um novo ambiente interno, no qual o câncer não consiga sobreviver, também é preciso tirar o alimento principal do câncer: a glicose. E não apenas retirar açúcares refinados ou outros doces declarados, como bolos, sorvetes, geleias, biscoitos e chocolates ao leite mas, do açúcar que sabe se disfarçar muito bem: os carboidratos, presentes nos pães, macarrão, farinhas, batatas. Eliminando ou reduzindo drasticamente esse grupo de alimentos, vai ser possível enfraquecer as células cancerígenas. E, em outras palavras o câncer vai morrer de fome.

A primeira coisa que a maioria das pessoas pergunta é: mas se eu tirar o carboidrato, qual vai ser a fonte de energia do meu corpo? Realmente, o carboidrato é uma fonte de energia para muitas pessoas, mas acontece é que o nosso corpo é flex.

Exatamente como carros são capazes de se performarem bem com gasolina, álcool ou gás, nós podemos performar com carboidratos ou gorduras boas. E no caso do câncer, performar com gordura boa torna-se essencial. O ideal é o consumo com uma proporção de gorduras subindo para os 60-80%, proteína entre 10-20% e carboidratos de 5% a 20%. Quando você dá o start nessa mudança, o seu corpo entra em cetose, que é quando o fígado usa a gordura para produzir corpos cetônicos, o novo combustível para o seu corpo e cérebro.

Se você está buscando prevenção ou reversão do câncer, não importa, vai te trazer benefícios para todo o organismo, seja alimentando adequadamente o seu cérebro e também queimando a gordura do corpo que está atrapalhando o seu ganho de saúde.

Porque como o fígado usa a gordura para transformar em combustível, ele não faz isso apenas com a gordura que você passou a consumir, mas ele também passa a queimar a gordura que está estocada dentro de você.

Entendeu como o funcionamento do nosso corpo pode ser perfeito se dermos o combustível certo para ele? Então é só trocar os carboidratos pela gordura? Veja bem, não é qualquer gordura. Devemos incluir as gorduras boas e retirar as ruins do nosso cardápio.

CONFERE AÍ

Deve-se eliminar os óleos que podem estar no armário da sua cozinha: Óleo de girassol, de soja, de milho, canola.

Você sabia que o óleo canola nem existe na natureza?

Existe um outro óleo, esse sim existente na natureza, que pode mudar completamente sua saúde. Trata-se do óleo de coco. Para começar, a gordura do coco é a melhor fonte de triglicerídeos de cadeia média (TCM) e não necessita de enzimas para sua digestão e metabolismo. O TCM (Triglicerídeo de cadeia média) pertence a uma classe especial de óleos saudáveis que fornece energia rápida para o corpo, tem efeito termogênico, ajuda a regular os níveis de açúcar no sangue, além de outros benefícios. No fígado, estes triglicerídeos se transformam rapidamente em energia e, desta maneira, não se depositam no organismo. No TCM ainda está o ácido láurico, cuja quantidade no coco é duas vezes maior do que a encontrada no leite materno, por exemplo. Por esse motivo, além de ser um superalimento, o óleo de coco é uma grande armadura do sistema imune. Em contato com o estômago, o ácido láurico se transforma em monolaurina e que age como parasiticida, bactericida, fungicida e um virucida.

VEJA ABAIXO: COMO CONSUMIR O ÓLEO DE COCO?

Outra vantagem do óleo de coco é que ele e a banha do porco são as únicas gorduras que podem ser aquecidas para fazer frituras. O óleo de coco pode, inclusive, ser reaproveitado.

Quantidade: utilize duas colheres diariamente (Pode ser aquecido). Além de ser usado para fritar alimentos, o óleo de coco pode ser misturado ao café pela manhã ou adicionado no seu suco.

CAFÉ PODEROSO

OLHA SÓ ESSA RECEITA DE UM CAFÉ QUE TE MANTEM COM ENERGIA A MANHÃ TODA, SEM QUE VOCÊ PRECISE COMER MAIS NADA:

Ingredientes:
1 colherinha de óleo de coco
1 xícara de café
1 pitada de cúrcuma em pó
1 pitada de pimenta preta moída
1 pitada de canela em pó

Bate tudo no liquidificador ou mixer, deixando a bebida cremosa e mais saborosa!

E aí? Bora matar o câncer de fome e ainda ganhar um corpo mais saudável?

LUTE PELA SUA SAÚDE, LUTE PELA VIDA!

Elaborado pela Coordenação de Saúde SEAGRO
Maria Elise Oliveira
Patrícia Cappellini
Tâmara Camargo