

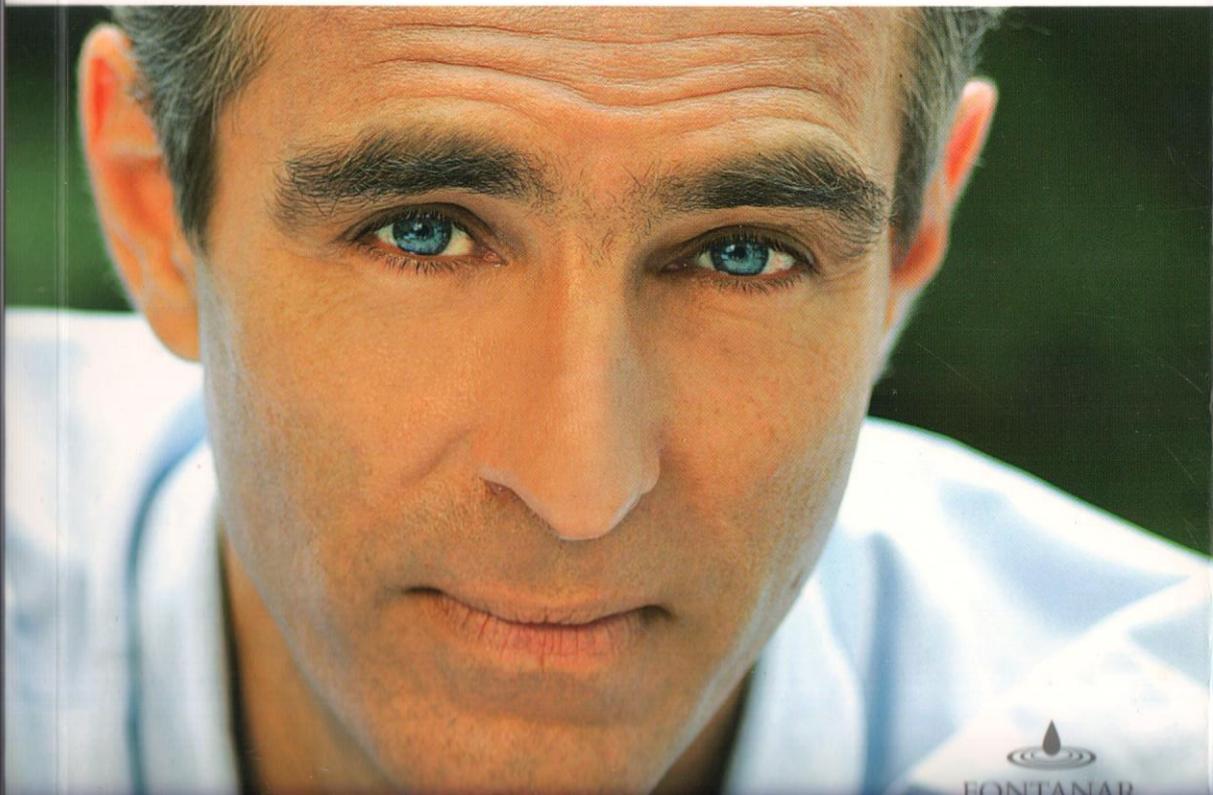
*O relato de um médico que lutou contra a doença e inventou uma nova maneira de viver*

EDIÇÃO  
ATUALIZADA  
COM NOVAS PESQUISAS  
Mais de um milhão de exemplares vendidos

# DAVID SERVAN-SCHREIBER

# ANTICÂNCER

## PREVENIR E VENCER USANDO NOSSAS DEFESAS NATURAIS



FONTANAR

Um dia, um brilhante psiquiatra e pesquisador na área de neurociência resolveu substituir o estudante que ficara de comparecer a uma de suas experiências neurológicas. Entrou na máquina de ressonância magnética, mas seus colegas logo interromperam o procedimento com uma alarmante notícia: havia um tumor em seu cérebro. E pior: pessoas diagnosticadas com esse tipo de tumor poderiam ter, no máximo, seis meses de vida.

O episódio ocorreu há quase vinte anos e desencadeou uma mudança radical no pesquisador – autor deste livro. Determinado a compreender a doença, fez um extensivo levantamento de estudos científicos sobre alimentos, terapias complementares e fatores que poderiam ajudar na sua recuperação. O resultado é uma abordagem inédita: uma prática de prevenção baseada em evidências científicas que, associada a tratamentos tradicionais, contribui para uma poderosa biologia anticâncer.

Com base em pesquisas de ponta, publicadas em revistas científicas renomadas, esta edição revista e ampliada resume o que há de mais atual nas descobertas sobre o câncer e oferece um guia sensato e motivador para prevenir e vencer a doença.

DAVID SERVAN-SCHREIBER

# ANTICÂNCER

PREVENIR E VENCER USANDO  
NOSSAS DEFESAS NATURAIS

2<sup>a</sup> edição revista e ampliada

*Tradução*  
Rejane Janowitz e Regiane Winarski



Copyright © Éditions Robert Laffont, S.A. Paris, 2007  
© David Servan-Schreiber, 2009

Todos os direitos desta edição reservados à  
EDITORARIA OBJETIVA LTDA. Rua Cosme Velho, 103  
Rio de Janeiro — RJ — CEP: 22241-090  
Tel.: (21) 2199-7824 — Fax: (21) 2199-7825  
[www.objetiva.com.br](http://www.objetiva.com.br)

Título original  
*Anticancer — Prévenir et lutter grâce à nos défenses naturelles*

Capa  
Tecnopop

Imagen de capa  
E. Robert Espalieu

Revisão  
Raquel Correa  
Rita Godoy  
Ana Julia Cury

Editoração eletrônica  
Abreu's System Ltda.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

S513a  
2.ed.

Servan-Schreiber, David

Anticâncer: prevenir e vencer usando nossas defesas naturais / David Servan-Schreiber; tradução Rejane Janowitz e Regiane Winarski. - 2.ed. rev. e ampl. - Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

Tradução de: *Anticancer: prévenir et lutter grâce à nos défenses naturelles*  
332p. ISBN 978-85-390-0264-1

1. Câncer - Prevenção. 2. Câncer - Dietoterapia. I. Título.

11-1859.

CDD: 616.994  
CDU: 616-006

*Este livro é dedicado:*

Aos meus colegas médicos e médicas que cuidam incansavelmente do sofrimento e da dor, por vezes com a mesma coragem demonstrada por seus próprios pacientes. Eu espero mais que tudo que eles o considerem útil. E que tenham, como eu tive, o desejo de incorporar estes enfoques em suas práticas.

E a meu filho Sacha, nascido no meio da tormenta, cujo entusiasmo pela vida é para mim a inspiração de cada dia.

“Sempre pensei que o único problema da medicina científica fosse o fato de ela não ser suficientemente científica. A medicina moderna só se tornará verdadeiramente científica quando os médicos e seus pacientes tiverem aprendido a tirar partido das forças do corpo e do espírito que agem através do poder de cura da natureza.”

Prof. René Dubos, Universidade Rockefeller,  
Nova York, Estados Unidos

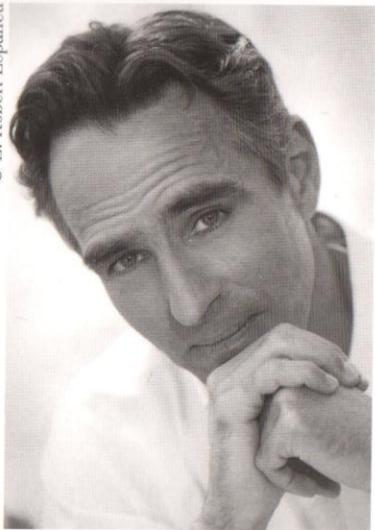
Descobridor do primeiro antibiótico, 1939  
Iniciador da primeira *Cúpula da Terra*  
das Nações Unidas, 1972

## Sumário

<i>Advertência</i> .....	11
<i>Introdução à segunda edição</i> .....	13
<i>Introdução</i> .....	21
1. Uma história .....	25
2. Fugir das estatísticas .....	31
3. Perigo e oportunidade .....	39
4. As fraquezas do câncer .....	49
5. Anunciar a notícia .....	75
6. O meio ambiente anticâncer .....	79
7. A lição da recaída .....	123
8. Os alimentos anticâncer .....	129
9. Estado de espírito anticâncer .....	177
10. Desarmar o medo .....	221
11. O corpo anticâncer .....	233
12. Aprender a mudar .....	247
<i>Conclusão</i> .....	255
<i>Agradecimentos</i> .....	265
<i>Notas</i> .....	271
<i>Índice</i> .....	301

## ÍNDICE

- e a reação inflamatória, 62  
e consumo de glicose, 86-7  
e hormônios, 64, 107-8, 191  
e xenoestrógenos, 110  
estágios de crescimento de, 134-5, 170  
in situ, 69
- Unesco, 105  
União Europeia (UE), 110  
University College of Medical Sciences, 149
- variação de batimentos cardíacos, 201  
vasos capilares, 68  
vasos sanguíneos, 24; *ver também* angiogênese  
VEGF (Fator De Crescimento Endotelial Vascular), 145  
*ver também* ácidos graxos ômega-3; ácidos graxos ômega-6  
*Verdade Inconveniente, Uma* (Al Gore), 115  
verduras, 37, 90, 123-4, 162, 259  
recomendadas, 164-9  
vinho tinto, 64, 154-5, 170  
recomendações de consumo, 170  
Vioxx, 63  
Virchow, Rudolf, 60  
vitamina, C, 149  
vitamina A, 149, 166  
vitamina D, 171-2, 261  
vitamina D3, 15, 171-2  
vitamina E, 164  
von Eschenbach, Andrew C., 239n  
vontade de viver, 192-5  
e células imunes, 192-5
- Wake Forest, Universidade, 51, 52  
Walshe, Walter Hyle, 178
- Warburg, Otto Heinrich, 86  
Wargo, John, 112  
Washington, estado de, 111  
Washington, Universidade de, 57, 111, 198  
Watergate, escândalo de, 160  
Wayne State, Universidade de, 112  
Weill, Pierre, 93, 97, 99  
*What the Buddha Taught* (Rahula), 43  
Widlöcher, professor, 26  
Willett, Walter, 92  
Wisconsin, Universidade de, 198, 203  
Witte, John, 37  
Women's Health Initiative, 17, 89, 92  
World Cancer Research Fund, 16, 101, 162, 262  
World Wildlife Fund (WWF), 103  
Wyeth, 130  
Wynder, Ernst L., 114n
- xamás, 219  
consulta do autor com, 124  
xenoestrógenos, 107, 109-10, 140, 146  
xilitol, 90, 91
- Yale, Universidade de, 79, 186, 214  
Departamento de Estudos do Meio Ambiente, 112  
Yalom, Irvin, 42, 44, 187  
yoga, 34-5, 79, 185, 195, 196, 198-9, 201, 208-9, 220, 242, 244, 248, 250-1, 259  
Hatha, 209  
yoganidra, 209  
*You Can Conquer Cancer* (Gawler), 186n
- Zaslow, Jeffrey, 213  
zeranol, 95



David Servan-Schreiber é médico e professor da Faculdade de Medicina da Universidade de Pittsburgh, nos Estados Unidos, e da Universidade de Lyon, na França. O premiado neurocientista, que ajudou a levar a organização Médicos Sem Fronteiras para os Estados Unidos, é um dos fundadores do Centro de Medicina Complementar em Pittsburgh e participa do conselho da Sociedade de Oncologia Integrativa, defendendo o valor da medicina ocidental tradicional aliada a práticas integradas de mente e corpo. Sua tese de doutorado, orientada pelo Prêmio Nobel Herbert Simon, foi publicada na prestigiada revista *Science*. Com mais de um milhão de exemplares vendidos em 36 idiomas, *Anticâncer* se tornou um fenômeno mundial.

“*Todos temos um câncer dormindo em nós. Como todo organismo vivo, nosso corpo fabrica células defeituosas permanentemente. Mas nosso corpo é também equipado com múltiplos mecanismos que permitem detectá-las e contê-las.*”

Este princípio científico é a base para a convicção que ajudou o médico e pesquisador David Servan-Schreiber a superar o câncer e, em seguida, escrever este livro, que se tornou o mais vendido sobre o assunto em todo o mundo e foi publicado em 36 idiomas.

Esta segunda edição revista e atualizada traz novas informações sobre:

- Os riscos quanto ao uso do telefone celular e como evitá-los.
- As toxinas presentes em plásticos, produtos de higiene pessoal e materiais de limpeza, e como reduzir nossa exposição.
- As propriedades anticâncer dos alimentos, incluindo novos estudos sobre o azeite, os cogumelos e as frutas com caroço.
- Recomendações precisas sobre a ingestão de bebidas como vinho tinto e chá verde.
- O importante papel da vitamina D3 no retardamento do câncer e como obter níveis adequados através da alimentação ou de suplementação.
- O efeito de técnicas de relaxamento e das amizades sobre o equilíbrio entre mente e corpo.

