

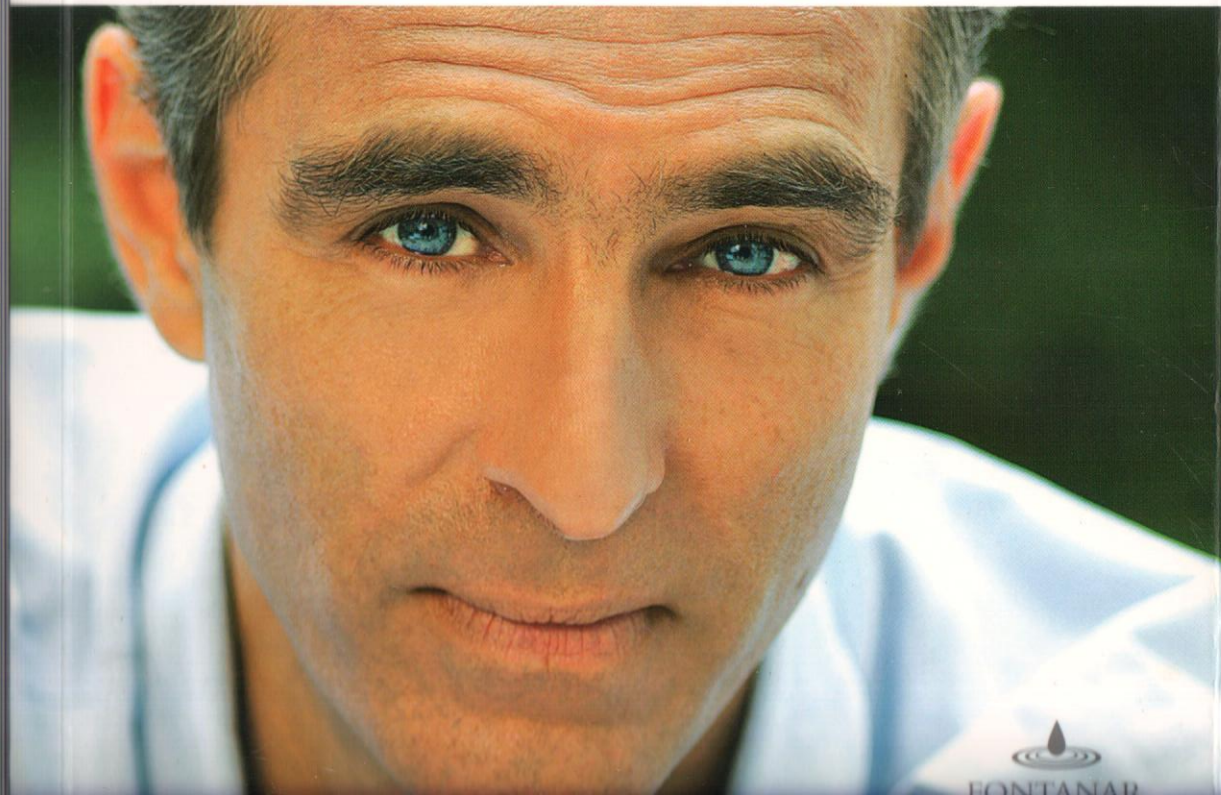
*O relato de um médico que
lutou contra a doença e inventou
uma nova maneira de viver*

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

DAVID SERVAN-SCHREIBER

ANTICÂNCER

PREVENIR E VENCER USANDO
NOSSAS DEFESAS NATURAIS



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

2ª edição revista e ampliada

Tradução

Rejane Janowitzer e Regiane Winarski

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

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA 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

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

Capa
Tecnopop

Imagem de capa
E. Robert Espalieu

Revisão
Raquel Correa
Rita Godoy
Ana Julia Cury

Editoração eletrônica
Abreu's System Ltda.

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.

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.

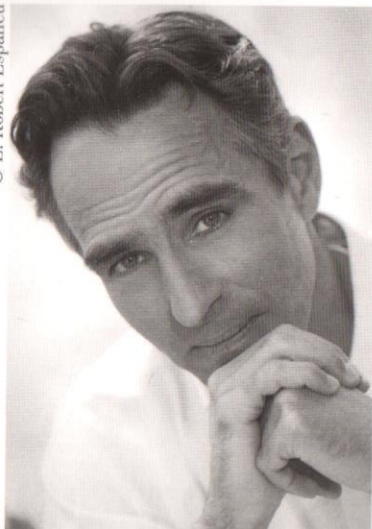
“Sempre pensei que o único problema da medicina científica fosse o fato de ela não ser suficientemente científica. A medicina moderna só se tornará verdadeiramente científica quando os médicos e seus pacientes tiverem aprendido a tirar partido das forças do corpo e do espírito que agem através do poder 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
Introdução à segunda edição.....	13
Introdução	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
Conclusão	255
<i>Agradecimentos</i>	265
<i>Notas</i>	271
<i>Índice</i>	301

- 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
- xamãs, 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.

