



În cartea sa "*Prevenirea cancerului. Cu un studiu economic comparat*", prof. dr. Pavel Chirilă a explicat cum să ne ferim de factorii care pot declanșa apariția cancerului. Iată 10 reguli cu care ținem boala la distanță.

## **NU FUMAȚI!**

Fumatul este cancerigen prin mai mulți factori: nicotina, aditivii chimici numiți sosuri în industria tutunului (în număr de peste 600 care definesc anumite branduri de țigări) care sunt arși la 800 de grade celcius și ingerați în țigări dezvoltă factorii cancerigeni și Poloniul radioactiv, pe care tutunul îl absoarbe din sol.

“România are incidența cea mai mare la cancerul pulmonar dintre toate țările europene. Este simplu de înțeles, pentru că și incidența fumatului, la persoanele adulte din România este de 27%. Un sfert din populația României fumează zilnic 2-3 euro. Cancerul de plămâni este o boală care răspunde foarte greu la tratamentele oncologice și singura măsură eficientă cu adevărat și mult mai ieftină este să evităm fumatul. 80% din bolnavii de cancer pulmonar sunt

fumători. Diferența de 20% de cancere sunt persoane expuse la pulberi din aer. De exemplu, Bucureștiul este cel mai poluat oraș cu pulberi dintre toate capitalele europene. Profilaxia este un „tratament” mult mai eficient”, a explicat Pavel Chirilă, precizând că “toți factorii oncogeni care sunt prezentați în carte au o perfidie ieșită din comun. Ei declanșează cancerul după o perioadă de 20-30 de ani de greșeli. Asta se întâmplă și cu fumatul și cu unele alimente. Nu dau cancer pe loc”.

## **NU CONSUMAȚI ZAHĂR ALB RAFINAT!**

Zahărul alb este al doilea factor oncogen ca frecvență în cazurile de cancer, a precizat Dr. Pavel Chirilă. „A apărut în 1833 ca un produs de izolare, de rafinare și impactul metabolic asupra organismului uman a fost enorm pentru că, mii și mii de ani, ființa umană a consumat doar glucide complexe din natură. Adică singurele surse de glucide au fost mierea și fructele. Zahărul este un produs izolat și scos din contextul natural și din complexul poliglucidic, fapt pentru care organismul se luptă foarte greu cu acest dizaharid, cu acest carbohidrat zaharat și, în organismul uman, zahărul crează un dismicrobism intestinal(...), distruge flora microbiană care este bună pentru organism. Al doilea efect este stimularea insulinei care, la rândul ei, stimulează factorul de creștere celulară, o substanță cancerigenă ce induce mitoze. În al treilea rând, zahărul crește nivelul de estrogeni în sângele femeii și o cantitate crescută de estrogeni favorizează instalarea unui cancer în zona genitală la femei. Pe același principiu ca și țigara, îți trebuie 20-30 de ani să observi consecințele nefaste ale consumului de zahăr alb.

## **NU CONSUMAȚI FĂINA ALBĂ SAU FACEȚI-O CÂT MAI RAR!**

A doua mare catastrofă alimentară, care conține într-un procent foarte mare amidon (cu efecte similare ca și consumul de zahăr alb) este făina albă.

## **EVITAȚI FRUCTELE ȘI LEGUMELE CARE ARATĂ FOARTE BINE ȘI MAI ALES MEZELURILE!**

Sărurile nitrice care se folosesc pentru stimularea creșterii plantelor, fructelor și semințelor, având nucleul nitro, stimulează atât talia plantelor cât și greutatea fructelor, a rodului și a semințelor. “Celula canceroasă așa se și definește, ca o creștere anarhică a celulelor unui organ. La ora actuală, există două surse periculoase de săruri nitrice în alimentația omului: cea din pământ (în Europa se toarnă circa 300.000.000 de tone de azotat în pământ, care este în parte fie preluat de plante, fie transportat de apele subterane și plimbat prin toată Europa și o parte rămâne în sol) și cantitatea de circa 300 de mg de săruri nitrice pe care o găsim în kilogramul de mezeluri (60% este carne și restul sunt săruri nitrice). După 10-20 de ani se

atinge pragul în care un cancer se poate declanșa.



## **INTERESAȚI-VĂ DACĂ LEGUMELE ȘI FRUCTELE AU FOST STROPITE CU INSECTICIDE!**

Azotații, nitrații și nitriții, folosiți ca stimulenți pentru plante, au efecte atât asupra plantelor, cât și a omului. La plante le-a scăzut drastic imunitatea, capacitatea lor de a se apăra de dăunători. Așa au apărut peste 1000 de formule de insecticide. Acestea sunt remanente și rămân în plantă sau fruct și omul le consumă.

## **CITIȚI CU ATENȚIE INGREDIENTELE PRODUSELOR CUMPĂRATE! E-URILE ȘI ADITIVII ALIMENTARI SUNT CANCERIGENI**

Aceste substanțe sunt adăugate în hrană numai și numai din motive organoleptice, să aibă o culoare mai frumoasă, să aibă un gust mai bun.

“Cert este că, dacă mergeți în magazinele din România și cumpărați o băutură din aceea... așa neagră, dulce...o să vedeți că este conservată cu Benzoat de Sodiu. Dacă mergeți în Viena, Paris, Berlin, același produs este conservat cu Sorbat de Potasiu. Benzoatul de Sodiu este o substanță care este pusă pe lista neagră în toată Europa și America. Trebuie să ne dea de gândit de ce corpul românesc poate să consume benzoat de sodiu și cel american nu”, este

exemplul cel mai concret pe care Pavel Chirilă l-a dat la lansarea cărții.

## **NU CONSUMAȚI ORGANISMELE MODIFICATE GENETIC**

Pavel Chirilă a atras atenția că viteza cu care se înmulțește acest flagel mondial, cancerul, este uluitoare și omul nu face decât să o accelereze și mai mult prin stilul de viață. În urmă cu 40 de ani, incidența cancerului era pe locul 10 în patologia generală. În prezent, mortalitatea prin cancer a ajuns pe locul II, după bolile de inimă și se prevede că în zece ani va ajunge pe primul loc.

“Ultima mare fantezie a omului sunt organismele modificate genetic. Este o luptă crâncenă la ora actuală pentru a introduce în toate țările din lume organisme modificate genetic. A fost o dispută anul trecut în Europa, iar cultivarea pe pământ European nu este permisă. Doar în România vedem pe marginea drumului culturi cu pancarte (vreo 500.000 de ha de pământ) și... spunem că sunt pentru cercetare”, este în opinia profesorului un alt exemplu care ar trebui să ne îngrijoreze.

## **EVITAȚI TERAPIILE HORMONALE!**

Abuzul de hormoni în tratamente și nu numai în tratamente, crește riscul de cancer în sfera genitală a femeilor de două ori și jumătate. Statisticile arată că în ultimii 20 de ani s-au consumat în lume peste 20.000 de tone de pilule contraceptive. Steriletul este o altă sursă oncogenă, pentru că eliberează hormoni. Fertilizarea in vitro, este un alt mod în care în corp sunt introduse cantități imense de hormoni pentru a se prinde sarcina.

## **ATENȚIE LA PARABENII DIN ANTIPERSPIRANTE!**

Parabenii din antiperspirante blochează transpirația toxică care se întoarce în organism și favorizează instalarea unei tumori.

## **RELAXATI-VĂ! FACTORII PSIHICI POT DETERMINA APARIȚIA CANCERULUI!**

Potrivit Prof. Dr. Pavel Chirilă, stresul poate determina apariția cancerului, dacă îndeplinește patru condiții: "Condiția numărul 1 este să fie un stres foarte mare în viața psihică a bolnavului. A doua condiție este să fie un stres care îl ia prin surprindere. A treia condiție este să nu aibă pe cine să se sprijine și cea de-a patra condiție este să realizeze că nu are soluții să iasă din acest stres. Dacă se îndeplinesc toate aceste condiții, există riscul de a apărea un cancer în următoarele 12 luni", a rezumat un factor oncogen care este prezentat pe larg și în cartea "Prevenirea cancerului".

*Prof. Dr. Pavel Chirilă este doctor în științe medicale, profesor de Bioetică laică și creștină, medic primar medicină internă cu supraspecializare în fitoterapie și homeopatie. Este președintele Asociației Române a Medicilor Fitoterapeuți (ARMF), medic naturist și autor al mai multor lucrări în domeniu.*

Sursa articol: [Stiri Botosani](#)