

4. Zahărul alb rafinat stimulează factorul de creștere celulară, creează dismicrobism intestinal și aciditate în corp – toate cu efect cancerigen.  
Cancerul de sân, colon și prostată apare mai frecvent la marii consumatori de zahăr.  
**Nu consuma zahăr alb niciodată!**
5. Hormonii luați abuziv cresc incidența cancerului în sfera genitală la femei (sân, col uterin, ovar, uter).  
Evitați pilula contraceptivă, pilula de a doua zi, hormonii de substituție la menopauză, tratamentele hormonale prelungite
6. Expunerea abuzivă la razele UV (ultraviolete) favorizează apariția cancerului de piele (melanom).  
Melanomul este un cancer agresiv.  
**Nu vă expuneți abuziv la soare, nici la ultraviolete!**
7. Fumatul și expunerea prelungită la pulberi profesionale favorizează instalarea cancerului la plămâni.  
85% din bolnavii cu cancer pulmonar sunt fumători.  
**Nu fuma. Fumatul creează dependență!**
8. Postitorii fac foarte rar cancer.  
**Postește periodic!**
9. Mișcarea fizică este benefică în prevenirea cancerului.  
**Fă zilnic mișcare: plimbare, înot, metanii, gimnastică.**
10. Stările conflictuale agravează efectele devastatoare ale stresului de orice natură.  
**Trăiește în pace cu toată lumea!**

## II. IMPORTANȚA STILULUI DE VIAȚĂ ÎN PREVENIREA ȘI TRATAREA CANCERULUI

Cancerul poate fi prevenit printr-un stil de viață corect. Prevenția – pentru un sistem de sănătate publică – este de 1000 de ori mai puțin costisitoare decât terapia oncologică. Stilul de viață corect este ușor și plăcut a fi practicat.

Numeroase studii și observații empirice dovedesc importanța stilului de viață ca factor etiopatogenic în cancer și alte boli.

Alimentația, stresul, conflictele nerezolvate, expunerea abuzivă la noxe și la radiații ionizante și electromagnetice, viața spirituală, consumul îndelungat de medicamente – toate aceste practici alcătuiesc ceea ce numim cu o singură sintagmă **stil de viață**.

Cancerul lucrează acum în lume devastator ca un monstru: e a doua cauză de mortalitate.

Medicina oficială a instaurat în sistemul de sănătate publică și privată o metodă zisă oficială pe care o

- Astăzi, corpul nostru este profund intoxicat de substanțe farmacologic active, cu care nu s-a întâlnit niciodată în istoria civilizației. Este absolut necesar să procedăm la dezintoxicarea și „eliberarea” corpului nostru de otrăvurile chimice și fizice.
- Viața psihică trebuie să fie echilibrată, puternică în a governa stresul, conflictele. Aceasta depinde de mediul social în care trăim, de aceea nu trebuie să neglijăm efectul comunitar al factorilor sociali de vindecare.

### III. STATISTICA BOLII CANCEROASE

Cu circa 14 milioane cazuri noi și 8 milioane decese pe an, cancerul trebuie văzut ca o cauză majoră de morbiditate și mortalitate, care afectează populațiile în toate țările și în orice regiune. Nu trebuie să privim cu indiferență aceste cifre. (*Cancer Report 2014*)

Redăm datele statistice îngrijorătoare ale cancerului, așa cum reies ele din *World Cancer Report 2014*<sup>4</sup>:

„Cancerul afectează pe toată lumea, dar există diferențe locale, naționale și regionale, mai cu seamă când e vorba de diferite tipuri de tumori.”<sup>5</sup>

Această afirmație demonstrează că în afară de diferențele dintre performanțele de îngrijire, în mod sigur sunt implicați factorii stilului de viață ale diferitelor

---

<sup>4</sup> *World Cancer Report 2014*, edited by Bernard W. Stewart and Christopher P. Wild, International Agency for Research on Cancer, World Health Organisation

<sup>5</sup> *Idem*, p. 15

comunități, care fac ca incidența sau mortalitatea prin cancer să fie diferite.

De asemenea, aceste diferențe demonstrează eficiența diferită a diferitelor metode de prevenție.

GLOBOCAN (Institut de Statistică a Cancerului) estimează pentru anul 2012, 14,1 milioane cazuri de cancer în întreaga lume și 8,2 milioane decese prin cancer.

Aceasta înseamnă o incidență a cancerului de 182 la 100.000 și o mortalitate de 102 la 100.000<sup>6</sup>.

Incidența cancerului în lume, ambele sexe (2012)<sup>7</sup>:

Plămân – 13%

Sân – 11,9%

Colorect – 9,7%

Prostată – 7,9%

Stomac – 6,8%

Ficat – 5,6%

Col uterin – 3,6%

Esofag – 3,2%

Vezica urinară – 3,1%

Altele – 35%

Proporția deceselor prin cancer (2012)<sup>8</sup>

Plămân – 19,4%

Ficat – 9,1%

Stomac – 8,8%

Colorect – 8,5%

Sân – 6,4%

Esofag – 4,9%

Pancreas – 4%

Prostată – 4%

Col uterin – 3,2%

Altele – 32%

<sup>6</sup> Idem, p. 17

<sup>7</sup> Idem, p. 18

<sup>8</sup> Idem, p. 19

Incidența cancerului crește cu vârsta<sup>9</sup>:

10 la 100.000 pentru grupa 0-14 ani

150 la 100.000 pentru grupa 40-44 ani

500 la 100.000 pentru grupa 60-64 ani

### Distribuție globală<sup>10</sup>

Incidența cancerului este mai mare în țările cu un nivel de trai crescut: America de Nord, Europa occidentală, Japonia, Coreea, Australia, Noua Zeelandă.

În Europa, cancerul de prostată și de sân au cea mai mare incidență, urmate de cancerul de plămân și colorectal.

Cancerul de plămân are cea mai mare mortalitate.

În America de Nord este relativ aceeași statistică ca în Europa.

Frecvența cancerului este asociată pentru fiecare țară cu valoarea HDI (Indicele de Dezvoltare Umană). Cu cât acest indice este mai mare, cu atât incidența cancerului este mai mare<sup>11</sup>.

Această corelație este mai evidentă la cancerul de plămân, sân și colorectal.

HDI este un indicator care rezultă din asocierea a trei dimensiuni de bază: speranța de viață sănătoasă, educația și un standard decent al nivelului de trai.

Cancerul variază între 50-200 per milion la copii și 90-300 per milion la adolescenți.

Cancerul la copii are o incidență mai mare în țările cu HDI (Indicele de Dezvoltare Umană) scăzut.

<sup>9</sup> Idem p.20

<sup>10</sup> Idem p.22

<sup>11</sup> Idem, p. 54.