

ARTIGO PUBLICADO EM “O TRABALHO”, DE SÃO SIMÃO, SP, EM 17.09.1984, DE AUTORIA DO PROFESSOR HIRASHI KANESHIRO (VICE-PRESIDENTE DA AMBATH, NA ÉPOCA). RECOMPILAÇÃO.

Ao ser convidado para colaborar com este prestigioso jornal, não poderia furtar-me em escrever este artigo que, dum modo geral, possa ajudar as pessoas na prevenção e profilaxia do câncer.

Esta afecção degenerativa, juntamente com as cardiopatias, as doenças infecciosas e os acidentes de trânsito, constituem os agravos mais sérios que preocupam a nossa sociedade, atualmente.

O câncer e seus processos neoplásicos, infiltrativos, para se instalar, depende de vários fatores que não competem, no momento, comentá-los. Porém, alguns sinais, podem ou não indicar sua presença, facilitando assim, sua prevenção, talvez, a única possibilidade de evitar sua progressão. São sinais que merecem certo cuidado, como:

01. Alguma ferida difícil de cicatrizar – o que se pode suspeitar, também, de diabetes;
02. Qualquer caroço duro em algum lugar do corpo, principalmente se for indolor e enraizado (fique atento!);
03. Verrugas e nervos (pintas ou manchas, geralmente, amarronzadas ou apretejadas) na pele que modificam de tamanho e de cor (geralmente do amarelo pálido para o preto), notadamente, se ausente de pêlos;
04. Perdas de sangue ou líquido anormal, como, por exemplo, na saída de sangue pela vagina após relações sexuais e lavagens genitais, massagens ou ao levantar pesos – que podem indicar câncer do colo do útero –, menstruações abundantes (metrorragias) e prolongadas ou hemorragias entre as menstruações;
05. Tosse ou rouquidão persistente;
06. Digestões difíceis ou dificuldade ao engolir alimentos;
07. Evacuação intestinal intercalada de diarreia com constipação e, eventualmente, sanguinolenta, com persistência;
08. Inflamação crônica sob o prepúcio, no caso de o homem não tiver sido circuncidado (hábito freqüente entre os israelitas);
09. Secreção intermitente no bico do seio, principalmente, se for esverdeada ou sanguinolenta;
10. Sinais de eczema ao redor do bico dos seios, tanto nos mamilos femininos quanto masculinos;
11. Pele dos seios áspera, tipo “superfície de casca de laranja”;
12. Estado de depressão emocional constante e prolongada, com mau humor inexplicável e falta de firmeza espiritual.

Como prevenção, devemos manter a seguinte conduta:

01. Evitar toda irritação no corpo, como pele, mucosas, globo ocular, genitália, mama e outras regiões moles, que seja constante e prolongada. Exemplos: se tiver dentes estragados, procurar tratamento dentário, pois a ficção constante com a bochecha pode induzir ao câncer da língua e da boca, propriamente dita; próteses mal ajustadas, com roçar permanente da mucosa da gengiva, são agentes de alto risco; e habito de fumar com cachimbo, formando placas esbranquiçadas (leucoplasia); cicatrizes provocadas pela sífilis, com seqüelas, também, é outro cuidado a tomar;

02. Manter a pele limpa e saudável;
03. Evitar exposição demasiada ao sol e ao vento. Pessoas com pele muito branca e fina, geralmente, possuem pouco teor de melaninas (pigmentos responsáveis pelo bronzeamento), o que as tornam muito vulneráveis aos raios solares intensos que podem predispor aos cânceres epiteliais, como melanomas. Regra geral, as pessoas, ao banhar-se ao sol, deveriam expor-se ao sol matinal (antes das 10h00) ou ao entardecer (depois das 17h00), isto no verão;
04. Se tiver úlcera gástrica (ou gastrite), procurar se tratar o mais rápido possível, para evitar uma cronicidade predisponente ao câncer digestivo;
05. Para os homens e mulheres de vida sedentária, mister se torna praticar exercícios físicos adequados à idade e condição de vida, o que os capacitam a evitar acúmulos de toxinas pelo corpo. O mesmo diz respeito àqueles que alteram sua vida biocronológica, como horário irregular de refeições, de dormir e acordar e de trabalho e lazer;
06. Evitar certos alimentos como defumados, churrascos na brasa até ao tostamento (risco de alcatrões), conservas e embutidos (principalmente à base de nitritos e nitratos), peixes e carnes salgados (principalmente, se a salga for feita com sal marinho integral) e verduras cozidas guardadas por mais de um dia para posterior consumo. Há o risco de formar nitrosaminas e nitrosamidas, reconhecidamente, de alta indução aos cânceres.
07. Ao levar pancada traumatizante em regiões delicadas do organismo, como garganta, seios, abdômen, baixo-ventre, órgãos genitais, axilas, virilhas e olhos, bem como pancada aguda e forte pelo corpo, fazer exames periódicos; por traumas de partes do corpo podem estimular possíveis focos iniciais de câncer. Aliás, todo e qualquer traumatismo requer muito cuidado, tanto na indução do câncer como em outras patologias;
08. Evitar bronzeamento artificial desnecessário de significativa indução aos cânceres de pele;
09. Manter uma alimentação nutritiva adequada à pessoa, de acordo com suas necessidades diárias, evitando alimentar-se exageradamente (se tiver lipotímia ou outra condição interferente, procurar auxílio médico versado em nutrição e alimentação);
10. Evitar emoções e sentimentos negativos, como raiva, preocupação desnecessárias, ou seja, preocupar-se à toa, medo constante, alegria exagerada, expiação de culpa constante, fomentar frustrações, desânimos injustificáveis, ciúmes incontroláveis de qualquer espécie e outros males psicossociais;
11. Manter um estilo de vida saudável, apesar das adversidades;
12. Cultivar uma vida plena de harmonia com o universo, com a natureza, com a sociedade, com o grupo social, com a família, consigo mesmo e com a humanidade de modo geral, valorizando a cidadania!
13. Precaver-se contra influencias maléficas do solo, do ar, dos rios e represas, das montanhas e planícies e dos mares poluídos.

Ao expor a matéria acima, devemos deixar bem claro ao leitor que não estamos querendo criar uma “histeria coletiva do câncer” ou preocupação exagerada, mas somente alertar para determinados fatores que podem predispor a esta morbidade.



Outro fator importante, porém de cunho geral, é a predisposição genética de cada pessoa – de modo individual –, cuja hereditariedade não deve ser descartada e que, muitas vezes, é influenciada pelo meio ambiente não adequado para a sobrevivência.

Saudações acupunturais,

Prof. Hirashi Kaneshiro.

Reescrito em 21.08.2009.

(maiores informações com o autor).

KENKO



SAÚDE