

## O Alho Negro que previne o Câncer



Efeito antioxidante poderoso que repele as doenças associadas ao estilo de vida

Dr. Mutsuo Yamaguchi

Tradução: Alho Negro do Sítio

## Índice

Parte 1 --- O que é alho negro?

Parte 2 --- O alho no topo da lista do Designer Foods Project do Instituto Nacional do Câncer EUA.

Parte 3 --- Alho negro e seu efeito anticancerígeno

Parte 4 --- Alho negro e a remoção das espécies reativas de oxigênio

Parte 5 --- Alho negro e recuperação da fadiga

Parte 6 --- Os efeitos terapêuticos do alho negro

Parte 7 --- Alho negro afina o sangue

Parte 8 --- A riqueza de nutrientes do alho

Parte 9 --- Alho negro e o fortalecimento da imunidade

Parte 10 --- Medicina alternativa é tendência mundial

Parte 11 --- O alho negro e a “semidoença”

## Parte 1

### *O que é alho negro?*

---

O alho chegou à China oriundo do Egito e passando pela Índia. Lá, a sua notável propriedade terapêutica encantou o povo do extremo oriente.

Esse mesmo alho continua a ser um grande sucesso até hoje.

O alho negro é o alho que passou por um processo de fermentação submetido a condições de temperatura sempre abaixo de 65°C e de umidade controlada.

Depois de um período longo de maturação ele é seco e está pronto. Graças à “auto-fermentação” natural do alho, a hortaliça começa a fermentar

sem o acréscimo de qualquer tipo de aditivo até finalmente obter a coloração preta que lhe é característico.

Sabemos agora, graças a análises laboratoriais, que o alho fermentado negro possui um poder antioxidante dez vezes mais potente do que o alho cru original.

E o consumo do alho negro ajuda a prevenir ou a remediar numerosas doenças associadas ao estilo de vida, a começar pelo câncer.

*O alho no topo da lista do  
Designer Foods Project do  
Instituto Nacional do  
Câncer dos EUA*

---

Em 1990, o Instituto Nacional do Câncer dos EUA (NCI) iniciou uma pesquisa inédita sobre terapia nutricional como um meio de tratamento alternativo e independente dos três tratamentos tradicionais para o câncer: drogas anticancerígenas, radiação e cirurgia.

A pesquisa foi designada “Designer Foods Project” e tinha como meta estudar os alimentos de origem vegetal (hortaliças e frutas) que prevenissem o câncer.

O projeto pesquisou aproximadamente 40 alimentos e componentes alimentares considerados efetivos para a prevenção do câncer e que foram selecionados a partir de dados de pesquisa de epidemiologia acumulados durante um longo período. Os elementos estudados foram classificados em uma pirâmide de 3 camadas arrumados conforme sua efetividade para a prevenção do câncer.

Podemos ver então, na figura 1, que o alho está no topo da pirâmide, sendo considerado o alimento de maior efeito anticancerígeno.

[[[No topo da pirâmide]]]

Alho

Repolho

Alçaçuz

Soja

Gengibre

Cenoura

Aipo

Cherovia

[[[No meio da pirâmide]]]

Cebola

Chá

Açafrão-da-terra

Arroz integral

Trigo integral

Linho

Laranja

Limão

Couve-de-bruxelas

Tomate

Berinjela

Pimentão

Brócoli

Couve-flor

Grapefruit

[[[Na base da pirâmide]]]

Melão

Manjericão

Estragão

Aveia

Hortelã

Orégano

Pepino

Tomilho

Cebolinha

Alecrim

Salva

Batata

Cevada

Família dos “berries”

Pirâmide criada com base na pesquisa epidemiológica realizada pelo Instituto Nacional do Câncer dos EUA. Quanto mais no alto da pirâmide, maior é o efeito anticancerígeno. Observamos, no entanto, que a ordem dos alimentos dentro de cada camada independe de sua efetividade.

## Parte 3

### *Alho Negro e seu efeito anticancerígeno*

---

A medicina mais recente tem comprovado que o alho ajuda a prevenir e a remediar o câncer.

Em um grupo estudado pelo Dr. Wang do Laboratório de Medicina de Shandong, na China, quem consumia alho todos os dias apresentou 11 vezes mais chance de não ficar com câncer do que quem raramente ingeria alho.

Toru Masaoka, o então chefe do departamento de clínica geral do Centro Provincial de Doenças de Adultos de Osaka, declarou que o alho apresentou fortes resultados no tratamento da leucemia, que é um tipo de câncer com alto índice de mortalidade.

O Dr. Hirohisa Arai, professor visitante do Departamento de Medicina da Universidade de Showa, declarou que o selênio contido no alho tem efeito contra o câncer de estômago, além de outras variedades de câncer.

O Dr. Weisberger dos EUA relatou que curou o câncer de um paciente ministrando alho.

O Dr. Katsuji Nagai, professor da Faculdade Feminina de Kansai julgou que “o componente do alho que possui efeito anticancerígeno deve ser o germânio orgânico”.

O mesmo doutor também declarou que, em uma experiência que realizara, os animais com um mês de expectativa de vida tiveram sobrevidas de 15 a 30 dias quando tratados com doses de alho.

*Alho negro e a remoção das espécies reativas de oxigênio por parte do alho negro.*

---

Como já foi mencionado anteriormente, o alho negro obtido pela fermentação do alho normal apresenta um poder antioxidante 10 vezes maior, segundo o Centro de Análise Alimentar.

Em outras palavras, o alimento passa a ser mais rico em polifenol. Esta substância remove as espécies reativas de oxigênio, apresentando diversos efeitos farmacêuticos como reter a manifestação ou a metástase do câncer, inibir o aumento do colesterol do sangue, da pressão

arterial e da taxa de glicose, ou apresentar efeitos antibacteriano, antiviral e antialérgico.

Portanto, a prevenção de doenças associadas ao estilo de vida, como o câncer, depende da eficácia em remover as espécies reativas de oxigênio.

O Dr. Totter e o Dr. Whitman dos Estados Unidos descobriram que as espécies reativas de oxigênio tinham ligação direta com os fatores de manifestação de câncer. Hoje, muitos cientistas confirmaram a relação das espécies reativas de oxigênio com o envelhecimento, as doenças associadas ao estilo de vida, doenças crônicas e câncer.

### *Alho negro e recuperação da fadiga*

---

O consumo de alho evita o cansaço e aumenta a resistência à fadiga.

Este é o resultado do consumo e aproveitamento do alho ingerido pelo corpo e é uma das grandes características deste alimento.

Outra característica é que os componentes do alho absorvidos pelo corpo entram em nossas células, agem no retículo endoplasmático para torná-lo mais ativo e estimula a sintetizar o maior número de proteínas possíveis.

Além de estas proteínas aumentarem a funcionalidade de cada célula, elas também

ajudam a recuperar a fadiga do corpo colaborando com as outras proteínas que entraram pela boca.

Em outras palavras, o alho é útil para a recuperação da fadiga agindo por dentro e por fora das células. Graças a isso, o alho tem o efeito de tirar o cansaço rapidamente e de forma integral. É por isso que, no Japão, ele é conhecido como remédio para recuperação da fadiga.

Quando a vitamina B1, que é imprescindível para a recuperação de fadiga, se junta com a alicina, um componente do alho, esta se transforma em um elemento chamado alitiamina, também conhecido como B1 do tipo “ativo e contínuo”, que dá mais vigor ao corpo.

Naturalmente, o alho é um bom alimento para as pessoas que sentem fraqueza.

## Parte 6

### *Os efeitos terapêuticos do alho negro*

---

Os efeitos terapêuticos do alho negro já foram estudados e divulgados por muitos cientistas como o Dr. Katsuji Nagai da Faculdade Feminina de Kansai, o Dr. Hirohisa Arai, professor visitante do Departamento de Medicina da Universidade de Showa, além de muitos outros.

Vamos listar esses efeitos:

- (1) Anticancerígeno
- (2) Antiviral
- (3) Recupera a fadiga
- (4) Aumenta a disposição
- (5) Fortalece o fígado



- (6) Antibacteriano
- (7) Retarda a velhice
- (8) Inibe o colesterol
- (9) Antialérgico
- (10) Antiestéril
- (11) Deixa a pele mais lisa
- (12) Afina o sangue
- (13) Previne contra a diabetes
- (14) Previne a pressão alta
- (15) Previne a arteriosclerose
- (16) Previne a diarreia crônica
- (17) Previne o mal estar da menopausa
- (18) Previne a constipação intestinal
- (19) Previne o resfriado
- (20) Melhora da dor de estômago
- (21) Melhora a circulação do sangue
- (22) Melhora problemas de insônia
- (23) Aumenta o apetite

(24) Estimula a secreção de hormônios

## Parte 7

### *Alho negro afina o sangue*

---

Dizem que a causa subjacente das doenças está na circulação do sangue e já é senso comum que um sangue fino sem trombos (coagulação do sangue) faz o nosso corpo ser mais saudável.

Devido a isso, alimentos que diluem o sangue e desfazem os trombos fazem sucesso, além de muitas pessoas correrem atrás de métodos para purificar o sangue.

O sangue tem a função de levar oxigênio e nutrientes para todas as células do corpo.

Mas se o sangue não estiver limpo e adequadamente fluido, o sangue não chegará até

as extremidades dos vasos capilares. Tromboses e hipercolesterolemia (colesterol acima do normal no sangue) fazem com que falte oxigênio e nutrientes nas células da extremidade, causando queda na resistência física e na imunidade da pessoa.

Além disso, também podem virar fatores para doenças como AVC, infarto no miocárdio e pressão alta.

O alho negro é rico em um nutriente chamado “trissulfeto de metil alila” que inibe a formação de trombos, mantém o sangue fino e impede infartos e AVCs.

## Parte 8

### *A riqueza de nutrientes do alho*

---

O alho é rico em proteína, glicose, fósforo, sódio, vitamina B1, etc.

A proteína e o fósforo são substâncias nutricionais que atuam no ritmo do corpo e na homeostasia (regulação do equilíbrio biológico) do corpo.

O cheiro forte e característico do alho vem da alicina que é resultado da aliinasa fazendo efeito sobre a aliina, sendo que esta última é inodora.

A alicina, que é responsável pelo aroma de alho, se transforma em S-alil cisteína no alho negro, desfazendo o cheiro incômodo.

Além disso, a análise no Centro de Análise Alimentícia do Japão mostrou que o polifenol contido no alho, que é de 82,0 mg para cada 100 g, é dez vezes maior depois de ser fermentado. Também foi comprovado que o superóxido dismutase (substância antioxidante) aumenta de 220,0 unidades para aproximadamente 600 unidades.

Além disso, o alho também é rico em aminoácidos essenciais. O alho cru possui sete dos nove aminoácidos considerados essenciais para o ser humano e em comparação o alho negro possui maior quantidade de cada aminoácido.

## Parte 9

### *Alho negro e o fortalecimento da imunidade*

---

A principal causa da morte no Japão atualmente é o câncer, mas os métodos de tratamento têm avançado e mostrado novos resultados todos os anos.

Tratamento cirúrgico, radioativo e químico são os três tratamentos principais, mas o novo tratamento que tem atraído a atenção do mundo é o tratamento imunológico.

O tratamento imunológico é igual às vacinas, como por exemplo, de BCG contra a tuberculose.

É um tratamento que consiste em inocular um antígeno no próprio corpo para fazer este produzir anticorpos, ou inocular anticorpos e citocinas (substâncias ativadoras de resposta imune) produzidas fora do corpo para combater os antígenos e toxinas. Exemplos conhecidos de vacinas antitumor são o interferon, a vacina Maruyama (SSM) e a vacina Hasumi.

Um componente do alho, a alicina que é um óxido de enxofre, possui um poder antioxidante que traz muitos benefícios medicinais ao nosso organismo como prevenir o câncer, matar as bactérias, desintoxicar, regular o intestino, fortalecer o estômago, etc.

Ou seja, ela ajuda a fortalecer a imunidade do corpo.

## Parte 10

### *Medicina alternativa é tendência mundial*

---

A Dra. Mary Beth Love da Universidade Estadual de São Francisco declarou: “Creio que atualmente um entre dois médicos vê a medicina alternativa com simpatia. Isso porque a correnteza da medicina alternativa está mais forte. É como se fosse um dilúvio”.

Muitos tratamentos alternativos ou holísticos como a acupuntura, moxabustão, ervas, Tai Chi, tratamento alimentar, psicoterapia, etc. também têm sido realizados no Reino Unido.

No Japão, as pessoas também têm prestado cada vez mais atenção à medicina alternativa e à medicina holística. Elas estão obtendo cidadania nas áreas da saúde e mais médicos estão estudando-as.

Por exemplo, o Departamento Psiquiátrico do Hospital Universitário de Tokai está realizando terapia por imagem mental para pacientes com câncer.

A Universidade Feminina de Medicina de Tokyo e o Hospital Obitsu Sankei usam medicina alternativa em seus tratamentos. Segundo o diretor geral emérito do Hospital Obitsu Sankei, o Dr. Ryoichi Obitsu: “No Japão, quase 70% de sua população faz uso da medicina alternativa”. E o doutor considera ser uma tendência muito boa que: “o conceito que os pacientes (japoneses) têm

em relação à medicina alternativa está ficando tão alto quanto o dos pacientes Ocidentais”.

## Parte 11

### *O alho negro e a “semidoença”*

---

Na medicina oriental existe um conceito chamado “mibyô” (mi = ainda não; byô = doente).

O mibyô é um estado de “semidoença” em que a saúde da pessoa não é plena e que exige cuidado para que a doença não se manifeste.

A medicina oriental acredita que o tratamento para evitar a doença deva começar já nesse estágio primordial e foi essa filosofia que criou este conceito de semidoença.

Sem sombra de dúvidas, é possível afirmar que o alho negro descrito nestas páginas é o alimento

ideal para curar a pessoa deste estado de semidoença.

Fonte:

Mutsuo Yamaguchi

Nasceu na cidade de Higashiosaka.

Formado no Departamento de Medicina da Universidade Municipal de Osaka.

Doutor em Medicina.

Depois de ser diretor do Hospital Municipal de Suita, professor do Departamento de Medicina da Universidade Municipal de Osaka e diretor geral da Clínica Yamaguchi, atualmente ele também é médico conselheiro do Laboratório de Medicina Natural e profundo conhecedor de Medicina Oriental e Ciência da Saúde e Nutrição. É autor de livros como “Prevenção de problemas de pele”, “Métodos para prevenir demência”, “Cuidado com a água da torneira”, “Os males do cigarro”, “Doenças dos órgãos urinários”, “Saúde e

imunidade”, “Ciência imunológica”, “Toxinas que entram pela pele”, “O sistema defensivo do corpo – Imunologia” e outros. Ele continua a escrever novos livros até hoje.