

Walcz skutecznie z nowotworem

Data publikacji: 1.12.2010 18:05

□

Janusz Pić - współautor książki *Możesz wygrać z rakiem i alergią* - opowiada o skutecznych sposobach walki z nowotworem.

Łukasz Grzesiczak: Żyjemy coraz szybciej, w coraz większym stresie, coraz mniej regularnie się odżywiamy. To w pewnym stopniu musi odbijać się na naszym zdrowiu...

Janusz Pić: Owszem, największym wrogiem człowieka jest nadmiar stresu, który blokuje jego układ odpornościowy. Niezbędne jest zatem dążenie do pewnej równowagi psychicznej, tak aby w domu, w pracy, starać się tworzyć korzystne, życzliwe i przyjazne środowisko. By możliwie unikać w tych sferach zakłamania.

Układ odpornościowy wzmacnia się bowiem również poprzez pozytywne myślenie. Osłabiamy go jednak, żyjąc w lękach, stresach, zgorzknieniu - wówczas tracimy odporność.

Jakie może to mieć dla nas konsekwencje?

Cała cywilizacja zachodnia zaczyna ginąć z powodu nadmiaru stresu. Choroby onkologiczne wynikające z braku odporności człowieka w Stanach Zjednoczonych, Europie i Polsce już niemal przekroczyły próg epidemii.

Dlatego tak ważne jest wprowadzenie w swoim środowisku zrównoważenia psychicznego? Jest to bowiem czynnik najważniejszy. Niestety zbytnio nie pomoże w profilaktyce samo dobre odżywianie, nie pomoże ruch fizyczny, ponieważ jeden potężny stres psychiczny może spowodować osłabienie immunologiczne, skutkujące np. nagłym siwieniem włosów, bądź nawet cukrzycą insulinozależną. Jeżeli jest się też w „grupie ryzyka” chorób onkologicznych tzn., gdy w rodzinie jest lub był nowotwór, to istnieją predyspozycje do tych chorób. Nie tylko z powodu obciążeń genetycznych, ale i dlatego, że wspólny styl życia i odżywiania, wg statystyk onkologicznych, doprowadza w ok. 20 % do tych samych chorób.

Jak się zatem zabezpieczyć będąc w grupie ryzyka?

Należy w pierwszej kolejności uporządkować sprawy psychologiczne. To jest bardzo istotne, a dla chrześcijan bardzo proste. Chodzi głównie o zaspokojenie potrzeb osobowościowych, takich, jak np. miłość, przyjaźń, potrzeba uznania. Należy równocześnie wziąć pod uwagę wszystkie elementy dotyczące warunków zdrowia: ruch, dietę, sen, odżywianie i psychikę.

Proszę wyjaśnić znaczenie tych czterech czynników.

By uzyskać odporność organizmu, należy równocześnie wprowadzić w życie poprawne nawyki w zakresie wszystkich wymienionych czynników. Brak ruchu powoduje np. mały poziom HDL'u, który od razu predysponuje do chorób miażdżycy. Inna kwestia to sen, w czasie którego wydziela się melatonina. Późne godziny nocnego odpoczynku powodują, że szyszynka, niewielki gruczoł dokrewny związany z mózgiem, nie wydziela odpowiedniej jej ilości, tym samym organizm traci jeden z silnych antyutleniaczy. Powinniśmy zatem chodzić spać między 21.00 a 22.00 - to jest najbardziej optymalny okres zasypiania - natomiast wstawać o piątej lub szóstej, o świcie. Wtedy również znaleźlibyśmy czas na chociaż półgodzinne ćwiczenia fizyczne - przed pójściem do pracy.

A dieta?

Prawidłowa dieta niemal w sześćdziesięciu procentach decyduje o dojściu do pełnego zdrowia, a zatem równowagi immunologicznej. Dieta i równowaga psychiczna są tu zatem decydujące. Dbanie o psychiczne potrzeby człowieka, a z drugiej strony przyjemnościowe spożywanie wieprzowego mięsa - przynoszą przeciwstawne skutki. Korzystny wpływ psychologiczny zostanie w tym wypadku zniwelowany przez wpływ rakotwórczej wieprzowiny. Więc, jeżeli ktoś jest w „grupie ryzyka” chorób onkologicznych, powinien wyeliminować wieprzowinę na rzecz białego mięsa z

indyka, królika, czy ryb spożywanych co 4 dni. Czerwone mięso jest również przyczyną rozwoju miażdżycy, zatem warto zupełnie go wyeliminować z jadłospisu, np. po 40 roku życia, kiedy wzrasta zagrożenie miażdżycą.

Zaprasza Janusz Pić:

Zapraszam do zapoznania się z naszym Programem w wydaniu książkowym pt. „Możesz wygrać z rakiem i alergią” - pacjentów onkologicznych po leczeniu szpitalnym i członków rodzin z tzw. „grupy ryzyka” – to są członkowie rodzin, w których jest lub był nowotwór . Zapraszam na: www.wygrajznowotworem.pl

W swoim Poradniku wskazuje Pan na zależność pomiędzy walką z alergią, a walką z rakiem. Problemy z alergią są według Pana związane z problemami onkologicznymi i odwrotnie. Proszę powiedzieć na czym polega ta zależność?

Zatrucie środowiska powoduje, że spożywamy wraz z pokarmem około ośmiu kilogramów pestycydów rocznie. To co zjadamy ma pestycydy, takie jak: herbicydy, które były stosowane do walki z chwastami, insektycydy używane do walki ze szkodnikami, fungicydy do walki z grzybami, ponadto barwniki i konserwanty. Substancje te są w większości rakotwórcze. Poprzez wątrobę i nerki, częściowo związki te usuwane są z organizmu, lecz niestety nie zupełnie. Część z nich może stać się powodem alergii. Alergia jest to wydzielanie immunoglobulin przez limfocyty B. Jeżeli immunoglobuliny łączą się z niestrawionymi częściami pokarmu lub z toksynami, które wniknęły do naszego organizmu, tworzą się tzw. kompleksy immunologiczne osadzające się w całym organizmie i stopniowo uszkadzające np. stawy, powodujące reumatyzm. Udowodniono to w Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie. Leczone są tam dzieci alergiczne, chore na najcięższe reumatoidalne zapalenia stawów. W ten sposób odkryto też przyczynę powstawania typowego SM (stwardnienia rozsianego), na którą to chorobę zapadają najczęściej ludzie po czterdziestce, wtedy kiedy nagromadzą się w organizmie toksyny w postaci wspomnianych kompleksów immunologicznych - a wtedy układ odpornościowy zamiast walczyć z komórkami nowotworowymi, walczy z tymi truciznami i nie strawionymi częściami pokarmu. Najcięższy przejaw alergii to nowotwory.

Książka, której jest Pan współautorem „Możesz wygrać z rakiem i alergią” - Porady praktyczne dla pacjentów - jest zbiorem porad, jak nie dopuścić do tego typu sytuacji. Proszę powiedzieć, co potencjalny czytelnik może w niej odnaleźć? Czy można korzystać z niej samemu, czy też wskazana jest konsultacja lekarska?

Każde włącznie diety powinno być konsultowane z lekarzem, jednak dopiero od czterech lat dietetyka jest obowiązkowym przedmiotem dla studentów Akademii Medycznych. Nowoczesne Ośrodki Medyczne na Zachodzie mają ekipy wspomagających pacjenta poprzez: lekarza, dietetyka, rehabilitanta i psychologa – nas w Polsce na to nie stać finansowo - pacjent musi sam szukać pomocy u specjalistów. Pierwszą rzeczą jaką jednak powinien zrobić sam pacjent, jest diagnoza stanu zdrowia. Przedstawiliśmy w Poradniku zatem pełną diagnostykę w kierunku działań przeciwalergicznych, według zaleceń profesora Jerzego Sochy z Instytutu Centrum Zdrowia w Warszawie. Każdy może sam poddać się badaniu morfologii i biochemii krwi, by określić obecność pewnych przeciwciał i poziom prawidłowy składników krwi. Opisałiśmy, jak należy to zrobić i jak się zdiagnozować dzięki tym badaniom. Według profesorów lekarzy alergologów, prof. Jerzego Sochy, Pani profesor K. Obtułowicz, czy Pani prof. H. Kunachowicz, jedyną skuteczną metodą leczenia alergii jest dieta niealergizująca, odpowiednia zmiana żywienia. Publikacje naukowe naszych profesorów znane są na świecie, niestety nie w Polsce. Alergię leczy się u nas zwykle lekami przeciwhistaminowymi, tak by nie było objawów zapalenia. By jednak nie było alergii, trzeba zmienić sposób żywienia. Mamy wspaniałych profesorów w Polsce i z ich wiedzy dobrze jest skorzystać w tym Poradniku, gdzie teoretyczną ich wiedzę przedstawiliśmy praktycznie w zaleceniach dietetycznych.

Kto powinien sięgnąć po Państwa książkę?

W pierwszej kolejności pacjent onkologiczny. Po leczeniu onkologicznym, które ratuje życie ludzkie, niezbędne jest

oczyszczenie organizmu z trucizn, które zabiły komórkę nowotworową przy leczeniu chemioterapią. Włączyliśmy zatem w tym zakresie, pod nadzorem prof. A. Ożarowskiego, zioła detoksykacyjne, usuwające truciznę z organizmu człowieka. Pacjent onkologiczny ma również uszkodzoną śluzówkę jelita cienkiego, której regeneracja stanowi pierwszy filar naszej diety - kompleksowa regeneracja śluzówki. Po chemioterapii, czy radioterapii nie trawi się glutenu, laktozy i sacharozy - wtedy koniuszki kosmków jelitowych uszkodzone są przez chemioterapię, czy antybiotykoterapię, która była używana do osłony przy operacjach onkologicznych. Nie trawi się więc glutenu, który jest w pszenicy, życie, jęczmieniu, kaszy jęczmiennej, chlebie pszenno - żytnim, należy wtedy na co najmniej na trzy miesiące wprowadzić dietę bezglutenową, czyli kaszę jaglaną, kukurydzianą, gryczaną, ryż. Jeżeli po chemioterapii je się gluten, który jest w pszenicy, pije się mleko krowie, czy sładzi się białym cukrem, to pojawiają się bóle, wzdęcia, luźne stolce lub zaparcia, w jamie brzusznej. Pacjent może obawiać się wtedy, że to są przerzuty, a jest to po prostu normalna reakcja na nie strawione pokarmy. Wprowadzenie diety bezglutenowej, bez mleka i cukru, jest pierwszym ważnym krokiem do powrotu do zdrowia, po leczeniu onkologicznym.

Kto poza pacjentem onkologicznym powinien sięgnąć po tę książkę?

Wszyscy będący w „grupie ryzyka”. Są to bowiem następni najbardziej zagrożeni pacjenci. Choroba nowotworowa rozwija się niepostrzeżenie. Kiedy zaczyna się stały, dłuższy ból, to może być znakiem, że już pojawiły się przerzuty do węzłów i kości, wtedy wyleczalność medyczna jest mniejsza. Dlatego onkolodzy nawołują do badań profilaktycznych (mammografii, cytologii, badań na krew utajoną w stolcu po 40 roku życia) do tego, by lekarze pierwszego kontaktu zwrócili uwagę na takie niepokojące objawy u pacjentów, jak dłuższy katar, dłuższy nieżyt układu oddechowego, na bóle reumatyczne nie dające się wyleczyć normalnymi lekami przeciwzapalnymi. Tacy pacjenci powinni być od razu kierowani do onkologa. To samo dotyczy guzków w piersi u kobiet. Jeżeli taki guzek wystąpi - należy natychmiast udać się na Onkologię do jakiegokolwiek Centrum Onkologicznego, bez potrzeby skierowania z Poradni Rodzinnej. Jeżeli bowiem uchwyci się nowotwór w pierwszym stadium rozwoju jest on prawie w stu procentach wyleczalny. Jeżeli w trzecim stadium, przerzutów do węzłów, to po roku lub dwóch latach, procentowa ilość wyleczeń jest mniejsza. Ta książka jest przeznaczona również dla osób z „grupy ryzyka”, czyli dla tych, w rodzinie których był lub jest nowotwór. Istnieje dwudziestoprocentowe prawdopodobieństwo zapadalności współmałżonka chorego na nowotwór. Jeżeli w rodzinie jeden z małżonków zachorował na nowotwór, to współmałżonek może także zachorować z powodu wspólnego żywienia i stylu życia, bez ruchu fizycznego, spożywając różne szkodliwe używki. Jak się również okazuje, my rodzice przekazujemy predyspozycje do choroby nowotworowej dzieciom dwukrotnie, a wnukom czterokrotnie. Zabezpieczenie kolejnego pokolenia jest zatem bardzo ważne. Jeśli ojciec, czy matka, dziadkowie byli chorzy na nowotwór, to wnuki powinny zwrócić szczególną uwagę na odziedziczone predyspozycje do choroby. To jest bardzo ważne, by wtedy zmienić odżywianie, robić kontrolne badania co roku; okazuje się bowiem, że ok. 3000 dzieci w Polsce zapada na nowotwór co roku. Niezwykle ważne jest zatem działanie profilaktyczne w kierunku walki przeciwnowotworowej, w zakresie dostarczania wiadomości o zdrowym modelu odżywiania, o stylu prawidłowego stylu życia, który pozwoli nam żyć dłużej i zdrowiej.

Rozmawiał Łukasz Grzesiczak

Prezentowaną książkę można zamówić pod adresem:
www.wygrajznnowotworem.pl lub numerem telefonu (33) 477 01 87 (od
poniedziałku do piątku między 8:00 a 16:00)