

# **Liečba a prevencia rakoviny**

## **Obsah**

**Čo je to vlastne rakovina?**

**Rakovina prsníka**

**Ako fungujú potraviny proti rakovine**

**Príbehy**

**Výskum a rakovinové terapie s kadidlovým olejom**

**Liečivý recept**

**Ďalšie známe spôsoby prírodnej liečby rakoviny**

# Čo je to vlastne rakovina?

Doteraz nám bolo tvrdené, že rakovina je zhuk náhodné sa deliacich zmutovaných buniek. Nie je to však celkom pravda.

Nádory sú v skutočnosti vysoko organizované štruktúry. Sú schopné nasledovného:

- budujú si vlastné krvné cievy na prívod živín
- chránia sa tým, že utlmujú gény potláčajúce rakovinu
- vyučujú korozívne enzýmy, aby sa mohli ľahšie v tele šíriť
- zmenia svoj metabolizmus, aby prežili v kyslom a slabo okysličenom prostredí
- vedia ako odstrániť svoje povrchové receptory, aby sa vyhli detekcii imunitného systému

Ako vidíme, ide o veľmi cieľavedomé a nie náhodné správanie.

Existujú dokonca hypotézy, že rakovina je dávnový ochranný organizmus na prežitie a nie náhodná mutácia.

Nádory tiež nepozostávajú z rovnakého druhu buniek. V rámci nich sa vyskytujú bunky, ktoré majú podobne ako zvyšok tela odlišné funkcie a fenotypové charakteristiky, pričom mnohé z nich sú úplne nezhubné.

No a chemoterapia a rádioterapia každú z týchto buniek ovplyvňuje rozdielne.

## **Prečo sú zárodočné rakovinové bunky najnebezpečnejšie**

Najsmrteľnejším druhom rakovinových buniek sú zárodočné rakovinové bunky, označované aj ako CSC (cancer stem cells).

Tie sú schopné množenia na základe mitózy, po ktorej vzniknú:

- bud' dve zárodočné rakovinové bunky (zvyší sa ich populácia)
- alebo jedna zárodočná a jedna špecializovaná rakovinová bunka

Inými slovami, tieto bunky sú jediné, ktoré dokážu tvoriť akékoľvek iné rakovinové bunky a udržať tak ďalší rast nádorov. Sú tiež jediné, ktoré sú schopné metastázovať, preto by mali byť prvotným cieľom liečby.

Vyznačujú sa aj ďalšími vlastnosťami:

1.CSC sa vyskytujú v pomere 1 ku 10000 k ostatným bunkám v rámci nádorov, preto je ich ťažké zničiť bez zničenia všetkých ostatných buniek v nádore.

2.CSC sa delia relatívne pomaly, čo znižuje riziko, že ich zasiahne chemoterapia alebo ožarovanie (tie zasahujú rýchlejšie sa deliace, no neškodné bunky).

3.Tradičné terapie cielia na diferencované rakovinové bunky, ktoré síce tvoria podstatnú časť nádorov, no nie sú schopné ďalej udržať ich rast).

Toto vysvetľuje, prečo chemoterapia a rádioterapia sú tak málo účinné.

Uvedené terapie boli totiž vyvinuté na zvieratách, prevažne myšiach, kde hlavným cieľom bolo znížiť objem nádoru. Tieto zvieratá sa však nedoživávajú viac ako 2 roky, takže u nich nebol zaznamenaný návrat rakoviny.

To je však problém u ľudí, kde typický scenár je nasledovný:

Prvotná liečba „zaberie“, nádor sa zmenší alebo úplne zmizne a o pár rokov sa rakovina vráti, no tentokrát už je oveľa zhubnejšia a žiadna ďalšia liečba nezaberá.

Dochádza totiž k tomu, že liečba odstráni menej nebezpečné rakovinové bunky (dcérske bunky), avšak nie CSC, čím sa zvýši pomer CSC k dcérskym bunkám.

Je to podobné ako s antibiotikami, ktoré zabijú 99,9% baktérií, no to 0,1% si na ne vyvinie rezistenciu. Potom sa infekcia vráti, to tentokrát už antibiotiká nezaberajú.

### **Prírodné substancie, ktoré zabíjajú CSC rakovinové bunky**

Našťastie, existujú prírodné látky, ktoré na rozdiel od chemoterapie či ožarovania dokážu cielene zasiahnuť a usmrtiť zárodočné rakovinové bunky bez toho, aby poškodili zdravé alebo nezhubné bunky.

Prečo sa teda nepoužívajú na liečbu rakoviny?

Odpoveď je jednoduchá: Lebo sú prírodného charakteru a teda sa nedajú patentovať. Farmaceutické firmy by tak z nich nemali žiaden zisk.

Ide o nasledovné prírodné látky:

- kurkumín (kukurma)
- resveratrol (červené hrozno)

- quercetín (cibuľa)
- sulforafán (brokolicové výhonky)
- partenolid (deväťsil)
- andrografalid (rastlinka *Andrographis paniculata*)
- genistein (fermentovaná sója, káva)
- piperín (čierne korenie)
- OPC antioxidant (extrakt z hroznových jadierok)

Obzvlášť účinným na CSC rakovinové bunky sa ukázal byť posledný menovaný OPC extrakt z hroznových jadierok.

# Rakovina prsníka

Rakovina prsníka patrí jednu z najviac obávaných diagnóz. Už len jej zmienka vyvoláva predstavy smrti, nešťastia a utrpenia.

Podľa posledných štatistík každá ôsma žena počas svojho života bude touto chorobou postihnutá. Pri takto nepriaznivej štatistike sa natíska otázka, čo môže žena urobiť, aby riziko rakoviny prsníka znížila.

V skutočnosti existuje niekoľko veľmi účinných spôsobov, ako šance na ňu zredukovať. A nie len nepatrne, ale dokonca až o 90%! Zvyšných 10% je bohužiaľ záležitosťou výhradne genetiky a tú nemožno nijako ovplyvniť.

Výskyt rakoviny prsníka možno výrazne znížiť dodržaním týchto stravovacích návykov:

## 1. Vyhýbajte sa cukru, obzvlášť fruktóze

Obmedzte konzumáciu prevažne spracovaných potravín, ktoré sú bohaté na jednoduché cukry ako sacharóza či fruktóza, pretože ide o látky, ktoré priamo podporujú rast nádorov.

Fruktóza, ktorá sa vyskytuje v mnohých sladených nápojoch, ale napríklad aj v ovocí, je zvlášť škodlivá hlavne na pečeň.

Vo všeobecnosti platí pravidlo, že by ste nemali konzumovať viac ako 25 gramov fruktózy denne.

Ak už trpíte na rakovinu alebo cukrovku, obmedzte jej príjem na maximálne 15 gramov denne, aj to len vo forme čerstvého ovocia, nikdy nie spracovaných potravín.

## 2. Obmedzte príjem bielkovín a zvýšte príjem zdravých tukov

Konzumujte toľko gramov bielkovín denne, koľko kilogramov vážite. Teda, ak vážite 60 kg, konzumujte 60 gramov bielkovín za deň.

Len veľmi málo ľudí potrebuje viac než 100 gramov bielkovín denne, zvyčajne sú to len výkonnostní športovci alebo kulturisti, ktorí chcú pribrať na svalovej hmote.

Namiesto bielkovín začnite konzumovať kvalitné tuky, aké nájdete napríklad vo vajíčkach, kvalitnom nespracovanom mäse, rybách, avokáde či v kokosovom oleji.

Dokonca sa uvádza, že ketogénna diéta (bohatá na tuky a chudobná na sacharidy) dokáže zastaviť rast nádorov.

### **3. Majte dostatok dôležitých vitamínov A a D**

Existujú dôkazy, že vitamín A hrá dôležitú úlohu pri prevencii rakoviny. Najlepšie je prijímať ho z potravy naň bohatej. **Zo živočíšnych zdrojov** sú to hlavne rybí olej, pečeň, vaječné žĺtka či kvalitné bio maslo.

**Z rastlín** sú bohaté na vitamín A farebná zelenina – a to prevažne žltej, oranžovej a červenej farby (mrkva, paprika a podobne).

Snažte sa však o primeraný prísun vitamínu A, nie nadmerný, inak znegujete prínosy vitamínu D. Medzi vitamínom A a vitamínom D by mal byť v tele správny pomer.

Vitamín D patrí medzi najsilnejšie protirakovinové látky v prírode vôbec. Funguje tak, že vojde do rakovinovej bunky a vyvolá jej apoptózu (programovú smrť).

Ukazuje sa, že až 90% prípadov žien s rakovinou prsníka majú nedostatok tohto vitamínu.

Výskumy ďalej potvrdili až dvojnásobnú šancu prežitia pacientiek s rakovinou prsníka s adekvátnou hladinou vitamínu D v krvi. Odporúčaná hladina je 30 ng/liter, niektorí odborníci odporúčajú pri liečbe rakoviny až 80 ng/liter.

Vitamín D funguje synergicky s akoukoľvek inou protirakovinovou kúrou a nemá žiadne vedľajšie účinky.

### **4. Majte dostatok jódu**

Jód je prvok nevyhnutný na syntézu mnohých hormónov, hlavne hormónov štítnej žľazy. Jeho nedostatok vyvoláva mnohé ochorenia, vrátane rakoviny prsníka.

Dôvodom je fakt, že prsné tkanivo absorbuje veľa jódu, ktorý potrebuje pre svoju správnu funkciu. Nízka hladina jódu v akomkoľvek tkanive vedie k dysfunkciám a nádory sú jednou z takýchto dysfunkcií.

Odporúčania ohľadne dávkovania sa rôznia. Konzervatívne prístupy odporúčajú do 800 mikrogramov jódu denne, iné idú ešte vyššie, no dávky 12 až 13 miligramov denne už môžu mať negatívne vedľajšie účinky.

### **5. Starajte sa o svoje črevá**

Optimalizácia črevnej mikroflóry minimalizuje množstvo zápalov v tele a zlepšuje imunitnú odozvu. Hovorí sa, že až 80% imunity sídli vo vašich črevách.

Výskumy objavili mechanizmy závislé na mikroorganizmoch, ktoré rakovinové bunky využívajú na vyvolanie zápalových procesov a tie potom živia ich rozvoj a rast.

Pridajte si preto do svojho jedálnička potraviny bohaté na prospešné baktérie – kyslú kapustu, biele jogurty, kombuchu, kefir a podobne.

## **6. Vyhýbajte sa geneticky modifikovaným potravinám**

Geneticky modifikované plodiny sú často ošetrované agresívnymi pesticídmi a herbicídmi typu Glyfosat (RoundUp), ktoré sú preukázané karcinogénny.

Francúzsky tím vedcov nedávno extenzívne študoval toxické a karcinogénne účinky glyfosátu na ľudské bunky. Voľte preto radšej čerstvé, bio a najlepšie lokálne pestované plodiny.

## **7. Vyhýbajte sa praženým a grilovaným mäsám**

Ukázalo sa, že nadmerná tepelná úprava mäsa vytvára nebezpečnú látku akrylamíd, ktorá má dokázané karcinogénne účinky, zvlášť na rakovinu prsníka. Preto namiesto grilovania, opekania či praženia mäsa ho radšej iba klasicky varte alebo duste.

## **8. Konzumujte potraviny s preukázanými protirakovinovými účinkami**

Pite denne čerstvé zeleninové šťavy. Jedzte protirakovinovú zeleninu ako je mrkva, kapusta či brokolica.

Veľmi prospešné sú aj bylinky a korenia s protirakovinovými účinkami – zázvor, cesnak, kurkuma s čiernym korením, tymian, bazalka, žerucha, chren, cibuľa.

Najlepšie je jesť tieto potraviny sušené (u korenín), respektíve surové a nie varené, kedy sa v nich vyskytuje maximum prospešných látok.

Tu sa žiada spomenúť sóju. Tá je na rozdiel od postoja mnohých pomýlených zástancov zdravého stravovania pre telo škodlivá, hlavne kvôli jej vysokému obsahu estrogénom podobných látok. Estrogény totiž podporujú rast rakoviny prsníka.

Ak sóju, tak len fermentovanú vo forme tofu. No dávajte si pozor, pretože nie všetko u nás predávané tofu je skutočne fermentované.

## **9. Vyhýbajte sa alkoholu**

Obmedzte alkohol na maximálne 1 štandardný nápoj denne. Tým sa myslí 1 malé pivo alebo 1,5 dcl

vína. Tvrdému alkoholu sa radšej vyhýbajte úplne.

Alkohol nadmerne zaťažuje pečeň a navyše sa v tele mení na toxické latky, ktoré musí pečeň odbúrať. Dovtedy však môžu narobiť veľa škôd.

Alkohol navyše je energeticky veľmi bohatý a výrazne prispieva k priberaniu a nadváhe. Nadváha je zasa jedným z hlavných rizikových faktorov u rakoviny prsníka.

## **10. Vyhýbajte sa určitým toxínom**

Medzi najnebezpečnejšie toxíny, ktorým sa je treba vyhýbať, patria nasledovné:

- brómové spomaľovače horenia (hlavne v kobercoch)
- aromatické amíny (polyuretán, farby, pesticídy)
- hliníkové soli (hlavne antiperspiranty, ale tiež väčšina vakcín)
- benzén (tabakový dym, odlakovače, farby, benzín)
- halogénové organické riedidlá (suché čistenie, spreje na vlasy, odlakovače)
- etylén a etylén oxid (sterilizácia medicínskych náradí, sterilizácia jedla a korenia, ošatenie, tabakový dym)
- heterocyklické amíny (vysoko tepelná úprava mäsa, tabakový dym)
- PFOA (povrchy nelepiacich panvíc, nábytok, kozmetika, mazadlá, farby, lepidlá)
- mykotoxín (splesnivené potraviny – najčastejšie arašidy, pistácie a iné oriešky)
- styren (jedlo po kontakte s polystyrénom, kozmetika, stavebné materiály, koberce, lepidlá)

Nezabudnite tiež dodržiavať všeobecné zásady ako je dopriať si dostatok spánku pre zotavenie a regeneráciu tela. Počas dňa obmedzte a kontrolujte stres.

Taktiež obmedzte nosenie podprsenky len počas nevyhnutnej doby. Na noc si ju nikdy nedávajte. Dobré je tiež vyhýbať sa zbytočnému žiareniu z mobilov, wifi, mamografov, CT-čiek a röntgenov.

Dodržiujte uvedené zásady a rakoviny prsníka sa takmer nebudete musieť viac obávať.



# Ako fungujú potraviny proti rakovine

Proces formovania nových ciev sa nazýva angiogenéza. Tá je viac aktívna počas určitých životných fáz, napríklad u novorodencov.

Neskôr v živote dochádza k jej útlmu. To však neplatí pre niektoré konkrétne tkanivá, ako napríklad pre formovanie kapilár v jazvách po zraneniach. Uvedený proces je regulovaný aktivátormi a inhibítormi – to preto, aby bol v rovnováhe a zastavil sa, keď splnil svoj účel. Inhibítory sú tu viac dôležité, pretože sú to práve oni, ktoré celý tento proces ukončujú.

V prípade vzniku rakoviny nádory začínajú do krvi uvoľňovať aktivátory, čím si zabezpečujú formovanie krvných ciev, ktoré ich následne zásobujú živinami.

Len nedávno medicína vyrobila nové lieky s názvom „inhibítory angiogenézy“. Tieto látky sa líšia od chemoterapie tým, že nádory priamo neničia, no bránia v nich formovanie nových ciev.

Potraviny, ktoré vám dnes predstavíme, obsahujú látky so silnými anti-angiogéznymi účinkami.

Ich konzumácia tak narúša formovanie krvných ciev v nádoroch. Tie potom bez dodatočného prísunu živín spomalia svoj rast a napokon odumierajú. Budú vás preto spoľahlivo chrániť pred vznikom, rastom a šírením zhubnej rakoviny.

## Červené víno

Červené víno obsahuje jeden z najsilnejších antioxidantov nazývaný resveratrol. Ide o veľmi potentnú látku nachádzajúcu sa v šupkách červeného hrozna. Viaceré štúdie preukázali, že resveratrol úspešne napomáha pri ničení baktérií, vírusov, húb a plesní. Okrem toho má viacero ďalších úžasných vlastností, ako napríklad:

- zlepšuje toleranciu glukózy u diabetikov
- zlepšuje mentálnu a duševnú kondíciu
- eliminuje nebezpečné voľné radikály
- predlžuje život
- zlepšuje činnosť srdca
- zefektívňuje produkciu energie bunkami
- bráni poškodeniam buniek v dôsledku radiácie

Odporúčaná denná dávka resveratrolu je 200 až 600 mikrogramov na deň. Jeden 2 dcl pohár červeného vína obsahuje približne 600 mikrogramov.

## **Kurkuma**

Mnohé štúdie preukázali ohromné účinky kurkumínu (účinnnej látky v kurkume) na ničenie rakovinových buniek a obzvlášť nebezpečných kmeňových rakovinových buniek. Kurkumín vyvoláva programovú smrť rakovinových buniek (apoptózu). Dokonca sa ukázal účinný aj pri druhoch rakoviny prsníka, ktoré sú rezistentné na chemoterapiu. Nevýhoda kurkumínu je, že sa v čreve ťažko absorbuje. Na zlepšenie strávania a absorpcie kurkumínu v črevách je hodné kurkumu skombinovať so štipkou čierneho korenia, prípadne aj s olivovým olejom.

Okrem rakoviny sa kurkuma ukázala účinná aj utlmovanie rôznych typov bolestí, zmiernenie stresu a podporu chudnutia.

## **Čučoriedky a maliny**

Obe tieto druhy bobuľovitého ovocia sú nadmieru efektívne pri predchádzaní rôznych typov rakoviny. Okrem zastavovania angiogenézy, výraznou mierou znižujú oxidačný stres spôsobovaný toxínmi a voľnými radikálmi.

## **Paradajky**

Výskum uskutočnený na Harvardskej univerzite ukázal, že účastníci, ktorí konzumovali paradajkovú omáčku alebo varené paradajky viac ako 4 krát do mesiaca, mali znížené riziko rakoviny prostaty až o 50%.

Paradajky sú bohaté na lykopen, veľmi silný antioxidant s anti-angiogéznymi účinkami. Lykopen je ľahko rozpustný v tukoch a rýchlo absorbovaný v črevách do krvného obehu, ktorým sa priamo dostane na potrebné miesta v organizme.

## **Tmavá čokoláda**

Boj s rakovinou neznamena, že sa musíte úplne vzdať sladkostí. Konkrétne, tmavá čokoláda je extrémne zdravá. Okrem ochrany pred rakovinou podporuje zdravie srdca, zlepšuje náladu a poskytuje telu mnohé ďalšie pozitívne účinky.

## **Káva a zelený čaj**

Káva, rovnako ako zelený čaj, obsahujú viaceré látky a antioxidanty so silnými protirakovinovými vlastnosťami. Káva navyše chráni a regeneruje vašu pečeň, ktorá je primárnym detoxikačným orgánom tela.

Zelený čaj zasa obsahuje látky, ktoré okrem potlačania rakoviny (hlavne rakoviny prsníka, prostaty a hrubého čreva) stimulujú mozog, podporujú zdravú váhu a zlepšujú fyzickú výkonnosť.

## **Vláknina**

Vláknina je nestráviteľná časť rastlín, ktorá je však pre zdravé trávenie nenahraditeľná. Plní dve úlohy – umožňuje ľahší presun potravy črevami, čím bráni zápche a taktiež sama tvorí potravu pre prospešnú črevnú mikroflóru.

Pri prevencii rakoviny sa ako najhodnotnejšia vláknina javí tá, ktorá pochádza z otrúb pšenice, ryže a ďalších obilnín. Tento druh vlákniny dokáže znižovať hladinu estrogénu v tele ženy, čo je najväčšou príčinou vzniku rakoviny u žien po menopauze. Odporúča sa konzumovať 25 gramov vlákniny denne.

Navyše vláknina dodá telu zopár dôležitých antioxidantov a taktiež zníži množstvo skonzumovaného cukru (ďalšia častá príčina rakoviny), keďže vyvoláva pocit nasýtenia.

Okrem otrúb nájdete vlákninu aj v zelenine, ovocí (tu pozor na cukor) alebo v ľanových semenkách. Môžete ju tiež extra dopĺňať, napríklad užívať obľúbený doplnok psyllium.

## **Ovocie**

Ovocie je výborným zdrojom už spomenutej vlákniny a tiež množstva vitamínov (A, C, E), minerálov (horčík, selén) a antioxidantov. Antioxidanty bránia chemickým reakciám, ktoré vedú k poškodzovaniu génov a vzniku mutácii. Abnormálne zmeny v DNA totiž môžu vyvolať rakovinové bujnenie.

Ako sme už uviedli, ovocie je veľmi zdravé, ale nepreháňajte to s ním, pretože obsahuje pomerne veľký podiel cukru.

## **Karotenoidy**

Karotenoidy sú prírodné pigmenty, ktoré dávajú rastlinám ich typické sfarbenie. Existuje vyše 600 druhov týchto pigmentov.

Štúdie ukázali, že ženy, ktoré mali vyššiu hladinu karotenoidov v krvi, mali zároveň aj nižšie riziko vzniku rakoviny prsníka.

Medzi najlepšie prírodné zdroje karotenoidov patria:

- mrkva

- špenát
- papaja
- papričky
- sladké zemiaky
- kel
- paradajky

### **Flavonoly a flavonely**

Flavonoly a flavonely, známe pod spoločným názvom flavonoidy, sú ochranné látky rastlín. Podobne pôsobia aj na ľudí, ktorých chránia pred vznikom rakoviny.

Medzi bohaté zdroje flavonoidov sa radia:

- cibuľa
- brokolica
- čierny a zelený čaj
- harmančekový čaj
- zeler
- ovocie
- tmavá čokoláda (kakao)
- bobuľovité ovocie (čučoriedky, maliny, černice)

Vo všeobecnosti platí, že strava bohatá na rastlinnú potravu je veľmi dobrou voľbou pri snahe o prevenciu rakoviny nielen prsníka, ale aj ostatných jej typov.

### **Vitamín D**

Vitamín D je jedna z najsilnejších látok, ktoré nás chránia pred vznikom rakoviny. Ženy s vysokou hladinou tohto vitamínu majú nižšiu hustotu prsníkového tkaniva. Nižšia hustota predstavuje nižšie riziko rakoviny. Dostatočná hladina tohto vitamínu v tele u žien po menopauze dokáže znížiť riziko rakoviny prsníka až o neuveriteľných 70%!

Potreba vitamínu D vrastá hlavne počas zimy, keď je nedostatok slnečného svetla. Avšak aj v lete sa mnohé ženy slnku vyhýbajú, čo je veľká chyba. Platí tiež, že ľudia s tmavšou pokožkou potrebujú na slnku stráviť viac času pre tvorbu vitamínu D než ľudia so svetlejšou pokožkou.

V prípade, že sa rozhodnete užívať vitamín D vo forme doplnku, tak vhodná forma je vitamín D3 (cholecalciferol) a odporúčaná dávka je 800 až 1000 IU (medzinárodných jednotiek) denne.

Okrem prevencie rakoviny prsníka vám vitamín D taktiež ochráni kosti, predíde vzniku osteoporózy a dokonca zabráni nástupu kognitívneho útlmu (demencie). Vitamín D je vhodné užívať spolu s vitamínom K, ktorý ešte viac umocní jeho účinok.

### **Granátové jablko**

Granátové jablko má pre telo mnohé zdravotné prínosy, hlavne vďaka svojmu vysokému obsahu flavonoidov a polyfenolov s protirakovinovými účinkami.

V štúdiách sa ukázalo, že extrakt z granátového jablka a jeho olej znížili výskyt rakoviny prsníka až o 87%. Na prevenciu rakoviny úplne postačí skonzumovať jedno stredne veľké granátové jablko denne, ale je možné ho konzumovať v akomkoľvek množstve bez strachu, že by sa vyskytli nejaké vedľajšie účinky.

Okrem ochrany pred rakovinou vám tiež prečistí cievy od nánosov, predíde infarktu, mŕtvici, Alzheimerovej chorobe, Parkinsonovej chorobe a reumatoidnej artritíde.

### **Rybí olej**

Rybí olej je bohatý na omega-3 mastné kyseliny, ktoré hrajú pri prevencii rakoviny prsníka i ostatných druhov rakoviny veľmi dôležitú úlohu. Vedecké štúdie uvádzajú, že konzumácia dvoch porcií rýb za týždeň znižuje riziko rakoviny prsníka o približne 14%.

V dnešnej dobe je problém, že mnohé ryby, hlavne morské, sú znečistené ťažkými kovmi. Preto je možné pouvažovať o nahradení rýb doplnkami, ktoré sú filtrované a ich výrobcovia zaručujú, že sa v nich ťažké kovy nenachádzajú.

### **Extra panenský olivový olej**

Mnohé vedecké štúdie zistili, že pravidelná konzumácia extra panenského olivového oleja vám pomôže významne znížiť riziko rakoviny prsníka. Úplne postačí, ak budete denne konzumovať zhruba 2 polievkové lyžice olivového oleja. Pridávajte si ho do šalátov alebo už uvarených polievok či iných jedál. Nepoužívajte ho však na varenie alebo nebodaj vyprážanie, pretože teplom sa jeho užitočné látky ničia.

# Príbehy

## Rakovinu prsníka vyliečila iba s týmto čajom - dnes ho odporúča každej žene

Jedného dňa pani M. lekári zistili, že má v prsníku nádor. Prejavoval sa klasickými hrčkami, ktoré sa dali nahmatať a taktiež zmenami na pokožke.

O rakovine prsníka sa vie, že je to typ onkologického ochorenia, ktoré je pomerne citlivé na zvýšené hladiny ženského hormónu estrogénu. V takom prípade sa rast nádoru ešte viac stimuluje.

Dôvodom zvýšenej hladiny estrogénu často býva konzumácia niektorých špecifických potravín obsahujúcich látky, ktoré napodobňujú estrogén. Najviac rizikovou potravinou sa ukazuje byť sója.

Ďalšími častými príčinami rakoviny prsníka býva používanie niektorých druhov kozmetiky, ako napríklad:

- antiperspiranty – kontaminujú lymfatické uzliny v oblasti podpazušia a prsníka hliníkom
- telové mlieka – obsahujú parabény, ktoré sa vstrebú cez pokožku a následne blokujú metabolické procesy v tkanivách
- niektoré parfémy – obsahujú syntetické pyžmá, ktoré narúšajú endokrinný systém a hormonálnu rovnováhu

## Čaj proti rakovine prsníka

Pani M. sa rozhodla nevzdať sa a stavila na čaj, ktorý prečistí krv a lymfatické uzliny od škodlivých látok a taktiež priamo potlačí rakovinové bujnenie.

## Recept

1. Zmiešajte 15 gramov čerstvej ďateliny, 5 gramov čerstvého ľubovníka bodkovaného a zopár malinových listov (môžu byť aj sušené).
2. Bylinkovú zmes zalejte 3 až 4 dcl vriacej vody, prekryte pokrývkou alebo tanierikom a lúhujte aspoň 10 minút.
3. Čaj sced'te a nechajte prípadne ešte trochu vychladnúť, ak by bol príliš horúci.

## Užívanie

Jediné, čo potrebujete urobiť, je vypiť 2 až 3 veľké poháre tohto čaju za deň počas 14 dní. V prípade

potreby a v závislosti od štádia ochorenia môžete túto kúru opakovať alebo predĺžiť podľa potreby.

Čaj je možné užívať aj ako prevenciu. V takom prípade ho stačí užívať párkrát do týždňa.

## **Príbeh jedného chorvátskeho muža**

Pred zhruba 13 rokmi jeden muž zo Záhrebu menom Ante Kresic sa dozvedel hroznú správu, že má rakovinu pľúc – jednu z najsmrteľnejších druhov rakovín. Zároveň mu lekári oznámili, že mu už nestáva veľa zo života.

Napriek tomu je dnes stále nažive a vo výbornom zdraví. Vďaka za to prírodnej metóde liečby rakoviny založenej práve na mede.

Rakovinu mu diagnostikovali približne v apríli. Keďže mu lekári nedávali takmer žiadnu nádej, rozhodol sa vyskúšať prírodnú liečbu.

Ubehlo niekoľko mesiacov a v lete, keď bol znova na kontrole, lekári zostali doslova v šoku – jeho rakovina kompletne zmizla. Krvné testy neukázali žiadne známky tejto hroznej choroby.

Po svojom zázračnom vyliečení sa Kresic rozhodol, že svoj príbeh bude zdieľať so svetom, aby pomohol iným ľuďom, ktorí sa môžu ocitnúť v podobnej situácii.

Rovnaký osud ako Kresic mala aj jedna žena z Bosny, ktorá sa vyliečila tým istým spôsobom, teda za použitia medu a zázvoru. Liečbu je možné doplniť aj o ďalšie bylinky s protirakovinovými účinkami.

## **Recept na liečbu rakoviny**

1. Vezmite 2 väčšie korene zázvoru, očistite ich a pokrájajte na malé kúsky.
2. Takto pokrájaný zázvor zmiešajte s 0,5 kg medu. Najlepší med je buď bio, alebo domáci od včelára – teda taký, z ktorého neboli spracovaním odstránené žiadne liečivé látky.
3. Zmes prelejte do uzatvárateľnej sklenenej nádoby.

## **Užívanie a účinky**

Užívajte 1 polievkovú lyžicu tejto zmesi 3 až 4 krát denne. Používajte na to drevenú alebo plastovú lyžicu, nie kovovú.

Prvé účinky by ste mali na sebe spozorovať už po 4 dňoch.

Pokračujte v pravidelnom užívaní až do úplného vyliečenia, prípadne aj neskôr ako formu prevencie, aby sa rakovina znova nevrátila.

Poznámka: Existujú 4 typy ľudí, pre ktorých zázvor nie je vhodný. Ak patríte náhodou medzi nich, potom skúste radšej inú prírodnú liečbu rakoviny, ktorá zázvor nezahŕňa.

Nezabudnite tiež, že pre úspešnú liečbu je dôležité si zachovávať pozitívneho ducha a nikdy sa nevzdávať, bez ohľadu na predikcie vášho lekára.

To je vždy prvým krokom k úspešnému vyliečeniu sa nielen z rakoviny, ale z akejkoľvek choroby.

### **Táto látka usmrtila za 3 dni až 98% buniek rakoviny prsníka**

Tymianový esenciálny olej patrí medzi najsilnejšie antioxidanty známe ľudstvu. Podporuje imunitný, respiračný, nervový a ďalšie telesné systémy. Obsahuje veľké množstvo látky thymol.

Thymol patrí do skupiny látok nazývanej „biocídy“. Ide o substancie, ktoré dokážu usmrcovať veľké množstvo škodlivých organizmov a patogénov.

Okrem účinkov na zdravie vo všeobecnosti majú esenciálne oleje, medzi nimi aj tymianový, výbornú schopnosť usmrcovania rakovinových buniek.

Tymian pochádza z oblasti Stredomoria a bol široko využívaný už antickými Grékmi. Aj v súčasnosti je veľkou súčasťou stredomorskej kuchyne. Možno aj to je dôvod, prečo grécke ženy majú až o polovicu nižší výskyt rakoviny prsníka v porovnaní s ostatnými národmi.

Onkologickí výskumníci na Calal Bayar Univerzite v Turecku sa podujali vykonať štúdiu, ktorá by zistila, aké účinky má divoký tymian na aktivitu buniek rakoviny prsníka.

Svoje zistenia publikovali aj v žurnáli Nutrition and Cancer. Objavili, že tymian spúšťa v bunkách rakoviny prsníka bunkovú smrť. Konkrétne sa preukázalo, že tymianový olej usmrtil 98% ľudských buniek rakoviny prsníka (MCF-7) v skúmavke pri koncentrácií len 0,05%. Dokonca, aj pri koncentrácii tak malej ako 0,01% stále usmrcoval 40% buniek. Týmito výsledkami sa tymianový olej ukázal ako zatiaľ najsilnejšia známa protirakovinová látka.

V ďalších štúdiách sa potvrdili účinky tymianu aj na rakovinu ústnej dutiny a vaječníkov.

### **Užívanie tymianu**

V Ayurvédskej medicíne sa tymian používa už odpradáva kvôli svojim silným antioxidačným, antibakteriálnym a antifungálnym vlastnostiam. Je ho možné využiť napríklad aj pri zbavovaní sa



candidy a kvasinkových infekcií.

Tymian tak môže byť veľmi vhodným doplnkom zdravej stravy zameranej na bio ovocie, zeleninu a nespracované potraviny. Užíva sa zvyčajne ako korenie pri varení jedál. Môžete si však z neho veľmi jednoducho pripraviť tiež čaj.

### **Ďalšie zdravotné účinky tymianu:**

- znižuje prejavy syndrómu chronickej únavy
- reguluje menštruáciu, zmiernuje kŕče
- zvyšuje cirkuláciu krvi a zvyšuje krvný tlak (pozor by si mali dávať ľudia s vysokým krvným tlakom)
- predchádza celulitíde
- pomáha pri nespavosti
- dokáže odstraňovať zlý zápach z úst
- lieči bolesti pri reume a artritíde
- stimuluje trávenie
- posilňuje srdce
- má tiež diuretické účinky.

# Výskum a rakovinové terapie s kadidlovým olejom

## Zdravotné účinky kadidlového oleja

Sila tohto liečivého oleja spočíva v jeho širokých zdravotných účinkoch:

- je silne protizápalový
- má sťahujúce účinky (na pokožku a tkanivá)
- je antiseptický
- má dezinfekčné vlastnosti
- odhlieňuje
- je diuretikum (odvodňuje)

Aplikácia kadidlového oleja sa považuje za najsilnejšiu prírodnú protirakovinovú terapiu. Posledné výskumy uvádzajú, že je efektívny pri liečbe nasledovných druhov rakovín: mozgu, prsníka, hrubého čreva, pankreasu, prostaty a žalúdka.

Podľa Dr. Hsueh-Kung Lina, profesora na Katedre urológie pri Univerzite v Oklahome, má kadidlový olej niekoľko úžasných vlastností:

1. Spúšťa v rakovinových bunkách apoptózu. Ukázali to pokusy na bunkách rakoviny prsníka, ktoré takto zneškodnil, pričom zdravé bunky nechal nedotknuté.
2. Znižuje chybné signály vysielané bunkami.
3. Reguluje bunkové cykly, ktoré spúšťajú rozvoj rakoviny.
4. Spomaľuje rast, rozmnožovanie a rozvoj rakovinových buniek. Vplýva dokonca aj na pokročilé štádia rakoviny.

## Ďalší výskum potvrdzujúci protirakovinové účinky kadidlového oleja

Výskumníci z Medicínskeho centra na Baylorovej univerzite v Dallase zistili, že kadidlový olej ničí rakovinové bunky pomocou aktivácie génov podporujúcich hojivé procesy. Veria, že táto schopnosť kadidlového oleja robí z neho výborný prostriedok nielen pre prevenciu, ale aj liečbu onkologických ochorení.

Podľa štúdie z roku 2011, je tento olej bezpečnejší než klasická konvenčná liečba. Konkrétne sa ukázalo, že znižuje opuchy o viac než 75% a to až u 60% pacientov, ktorí sa zúčastnili tejto štúdie.

Imunológ Mahmoud Suhail vysvetľuje, že kadidlový olej preukazuje schopnosť ovládať náš DNA kód a dodáva:

*„Rakovina sa začína vtedy, keď sa naruší integrita DNA kódu v bunkových jadrách. Ukazuje za, že kadidlový olej má schopnosť naprávať poškodené gény. Akoby hovoril bunke, aká má byť správna DNA. Ak oprava nie je možná, potom oddelí jadro od bunky (cytoplasmy), čím ho uzavrie a následne aktivuje v bunke procesy vedúce k jej samodeštrukcii.“*

Vyzerá to, ako priam dokonalý liek na rakovinu.

### **Kde kúpiť kadidlový olej ?**

Kadidlový éterický olej je možné zohnať v predajniach venovaných aromaterapii alebo v obchodoch so zdravou výživou.

**Užíva** sa vždy len po kvapkách, zvyčajne riedený s iným nosným olejom (olivový a podobne). Ďalšou možnosťou je užívanie doplnkov stravy s výt'ažkami z kadidlovníka v kapsuliach.

## Liečivý recept

Ide o známu mocnú kombináciu 3 účinných ingrediencií, ktorú vymyslela Carolina Andersonová, doplnenú o ďalšiu účinnú látku. Dokopy sa teraz skladá zo 4 ingrediencií, ktoré vytvárajú neskutočne silnú kombináciu.

Tento recept je založený na 2000 ročnej indickej tradícii. V súčasnosti vedci s nimi uskutočnili vyše 5000 štúdií, ktoré potvrdili ich liečivé účinky. Pravidelná konzumácia tejto zmesi znižuje riziko vzniku a rastu rakovinu na absolútne minimum. Viacerí experti uvádzajú, že účinkuje dokonca aj na tie najzhubnejšie nádory.

### Ingrediencie

Na výrobu tejto liečivej kombinácie budete potrebovať nasledovné suroviny:

- 1 polievková lyžica extra panenského a za studena lisovaného olivového oleja
- 1/4 čajovej lyžičky čierneho korenia
- 1/2 čajovej lyžičky postrúhaného zázvoru (doplnené k pôvodnému receptu)
- 1 čajová lyžička kurkumy v prášku

### Príprava a užívanie

Skombinujte v miske všetky uvedené látky a dobre ich vymiešajte. Vyrobenú zmes potom pridajte do šalátov, omáčok, polievok či dusených jedál.

Ďalej môžete z nej vyrobiť extra zdravý džús, tým že ju pridáte do ovocnej alebo zeleninovej šťavy, prípadne si ju primiešať do jogurtu. Ak chcete a neprekáča vám intenzita a výrazná chuť tejto zmesi, môžete ju skonzumovať aj priamo.

### Dávkovanie

Pri prevencii stačí užívať 1 až 2 krát týždenne.

Pri liečbe rakoviny, zápalov, bolestí kĺbov, artritídy a iných chronických ochorení užívajte túto zmes 2 až 3 krát denne.

### V čom spočíva tajomstvo tohto receptu?

**Kurkuma** je najsilnejšou zložkou receptu. Zvlášť cenené sú jej protirakovinové, antioxidantné a protizápalové účinky. Chronické zápaly sú totiž hlavnou príčinou cukrovky, srdcovo-cievnych ochorení aj rakoviny. Kurkuma obsahuje aktívnu látku kurkumín. Ide o phytonutrient so silnými

protizápalovými vlastnosťami. Veda potvrdila, že liečebné terapie založené na kurkumíne ponúkajú úžasné efekty pri liečbe rakoviny pankreasu, vaječníkov, prostaty, mozgu a hrubého čreva.

**Čierne korenie** zvyšuje absorpciu kurkumínu v črevách. Podľa posledných vedeckých výskumov je piperín (aktívna látka v čiernom korení) zvyšuje absorpciu kurkumínu až o neuveriteľných 2000%, čím výrazne zlepšuje jeho biologickú dostupnosť.

**Zázvor** je ďalšou látkou so silnými protirakovinovými, antioxidantnými a protizápalovými účinkami. Má schopnosť blokovat' faktory spôsobujúce rakovinové bujnenie a odstraňovať zápal. Zázvor sa tiež často používa na liečbu nevoľností a zvracania. Dokonca existujú tvrdenia, že výrazne stimuluje odbúravanie tukov a toxínov, ktoré sa v tukoch často hromadia.

**Olivový olej** je známy svojimi blahodárnymi účinkami pre zdravie. V poslednej dobe sa však objavuje stále viac a viac štúdií, ktoré poukazujú aj na výrazný protirakovinový účinok viacerých jeho zložiek, ako sú skvalén, terpenoidy a oleocantal.

## Ďalšie známe spôsoby prírodnej liečby rakoviny

Ako ukazujú skúsenosti mnohých ľudí, prírodné liečby rakoviny nie sú len nejakými fámami, ale skutočne fungujú. Nejednen pacient sa dokázal kompletne vyliečiť pomocou rôznych alternatívnych metód, ako sú napríklad:

- zeleninové šťavy založené na červenej repe (Breussová kúra)
- mrkvová šťava
- extrakty z konope
- javorový sirup a sóda bikarbóna
- kurkuma a čierne korenie
- vitamín B17
- púpavový koreň
- vysoké dávky vnútrožilovo podávaného vitamínu C
- enzýmová terapia (proteolytické enzýmy)
- medicínske huby (maitake, shitake, reishi, hľiva ustricová, agaricus blazei murrari)
- mnohé ďalšie spôsoby a ich vzájomné kombinácie

Teraz sa ukazuje, že ďalšou účinnou metódou v boji s rakovinou je **konzumácia medu**, prípadne doplneného o ďalšie bylinky.

Med je v podstate ľudstvu známy už tisíce rokov. Používal na liečbu rôznych ochorení už od starovekého Egypta (a zrejme ešte skôr). Napríklad výskumníci archeológovia ho objavili aj v Tutanchámovej hrobke, ktorá je stará vyše 3000 rokov.

Antickí Gréci a Rimania taktiež používali med na posilnenie tela a podporu hojenia rán.