



Wiera Chmielewska

WYGRAJ Z RAKIEM

Dobra dieta w walce
z nowotworami

Wiera Chmielewska

WYGRAJ Z RAKIEM

Dobra dieta w walce
z nowotworami



Autor:

Wiera Chmielewska

Konsultacja poprawności terminów medycznych:

lek. med. Katarzyna Drobik-Michalska

Redakcja:

zespół Wydawnictwa SBM

Korekta:

Monika Wróbel

Projekt i opracowanie graficzne:

Mariusz Dyduch

Projekt i opracowanie graficzne okładki:

Dirty South Design

Zdjęcia na okładce: Shutterstock.com/© Foxys Forest Manufacture

Autor i Wydawca dołożyli wszelkich starań, by tekst książki był rzetelny, nie ponoszą jednak odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki wykorzystania zawartych w niej informacji.

Wydanie I © Copyright for text, cover and layout SBM sp. z o.o.

Warszawa 2017



Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.

ul. Sułkowskiego 2/2

01-602 Warszawa

www.WYDAWNICTWO-SBM.pl

ISBN: 978-83-8059-454-8

Rak wciąż należy do najgroźniejszych chorób naszych czasów. Do walki z nim obok tradycyjnej medycyny onkologicznej włącza się medycyna alternatywna. Nie widzę w tym sprzeczności. W tej publikacji staram się wskazać kierunki współpracy między nimi.

Od czego zacząć? Przede wszystkim nauczmy się patrzeć na nasz organizm jak na całość. Ciało i psychika wzajemnie na siebie oddziałują – to system naczyń połączonych. Emocje – zarówno te pozytywne, jak i negatywne – wpływają na naszą ogólną kondycję, dlatego musimy się nauczyć je kontrolować. I odwrotnie: zdrowie i choroba decydują o naszym stanie psychicznym. W ten sposób tworzy się układ zamknięty, którego sprawne działanie zależy od wszystkich elementów – zdrowia komórek, narządów, układów oraz naszej życiowej postawy. Liczy się wszystko – to, jak się odżywiamy, jaki tryb życia prowadzimy, jakie mamy relacje z ludźmi i samym sobą, jak myślimy i jakie przeżywamy emocje.

Wierzę, że ta książka przekona Czytelnika, że przed rakiem można się skutecznie bronić. Uświadomi, jak wiele zależy od nas, jak wiele możemy zrobić, by nie dopuścić do choroby. Chcę podkreślić jedno: groźna diagnoza nie jest wyrokiem! Rozwój raka można zahamować, by w niedalekiej przyszłości całkowicie pokonać chorobę. Lek jest już w drodze, bliżej niż nam się wydaje. Wygrajmy z rakiem!

Wiera Chmielewska

Jak zmierzyć się z chorobą nowotworową i żyć z nią jak najdłużej? Z analiz naukowych i statystyki zachorowalności wynika, że w Polsce w najbliższej dekadzie, może dwóch, choroby nowotworowe staną się najczęstszą przyczyną zgonów osób przed 65. rokiem życia, wyprzedzając zapadalność na choroby sercowo-naczyniowe.

Przyczyną jednej trzeciej wszystkich nowotworów jest palenie papierosów. Za powstawanie kolejnej jednej trzeciej odpowiedzialny jest nasz tryb życia i nawyki odżywiania. Brak ruchu i stałej rekreacji fizycznej oraz dieta obfitująca w mięso, tłuszcze, cukier, sól, ulepszacze i konserwanty, a uboga w ryby, świeże warzywa i owoce, produkty zbożowe, orzechy, sery i jogurty sprzyjają lawinowemu narastaniu zachorowań na nowotwory, przede wszystkim jelita grubego. Za powstawanie pozostałej jednej trzeciej nowotworów odpowiadają przewlekłe infekcje wirusowe lub bakteryjne – nierozpoznane albo rozpoznane i niewyleczone.

Książka, którą mają Państwo w rękach, może stać się inspiracją do prozdrowotnych zmian w codziennych nawykach – także żywieniowych. Co ważne, napisana jest przez lekarza praktyka, korzystającego z dobrodziejstwa holistycznej wiedzy medycznej. Autorka czerpie inspiracje z medycyny akademickiej, dietetyki, homeopatii oraz tradycyjnych systemów medycyny chińskiej.

Ciekawym i niezbędnym elementem holistycznego podejścia do choroby jest poruszany przez Autorkę wpływ naszej psychiki zarówno na samo zachorowanie, jak i przebieg procesu leczenia.

Przedstawione teorie mogą zadziwić, mogą też wzbudzić opór, ale nie sposób pozostać wobec nich obojętnym.

Zapoznając się z tą książką, w niektórych miejscach zachowuję odrębne zdanie, głównie co do radykalizmu prezentowanego sposobu terapii żywieniowej – dotyczy to zapotrzebowania naszego organizmu na produkty o wysokiej termice w okresie jesienno-zimowym. Jednakże nawet w chłodne dni możemy się rozgrzewać za pomocą ziół, a nieprzetworzone warzywa i owoce nadal mają stanowić bazę naszej codziennej zbilansowanej energetycznie i jakościowo diety – zgodnie z obowiązującymi zaleceniami Państwowego Instytutu Żywności i Żywności.

Autorka uświadamia nam, jak wielki wpływ mamy na stan naszego organizmu, ile sami możemy popsuć i jak wiele naprawić. Przekonuje, że można samodzielnie odbudowywać kondycję zdrowotną, nawet w najcięższym schorzeniu, jakim jest nowotwór złośliwy.

Rak to nie wyrok – sami na niego pracujemy, sami możemy być autorami procesu leczenia z tej terminalnej choroby.

lek. med. Katarzyna Drobik-Michalska

specjalista medycyny rodzinnej, absolwentka studiów podyplomowych AWF i S Odżywianie i wspomaganie dietetyczne w sporcie, a także kursów podyplomowych z zakresu Homeopatii Klinicznej (CDEH). Ukończyła kursy zawodowe doskonalące w dziedzinie akupunktury, izopatii, ziołolecznictwa i tradycyjnej medycyny chińskiej. Prowadzi własną praktykę lekarską Centrum ku Zdrowiu, gdzie kieruje się wyznacznikami medycyny holistycznej. Jako absolwentka studiów podyplomowych Life & Business Coaching dba o wsparcie psychologiczne w dążeniu do osiągnięcia dobrego zdrowia.

Gdańsk, 23 czerwca 2017 roku

SPIS TREŚCI

STRATEGIA WALKI Z RAKIEM.....	6	NATURALNA DETOKSYKACJA	91
KILKA TAJEMNIC RAKA	8	WALKA Z TOKSYNAMAMI	95
Terapie onkologiczne (11) W poszukiwaniu nowych metod (12)		Symptomy detoksykacji (95)	
		SOKOTERAPIA	98
DLACZEGO CHORUJEMY?	16	GŁODÓWKA ZDROWOTNA.....	102
TOKSYNY –		Septanperiodyka – kilka słów wyjaśnienia (104)	
PRZYCZYNY CHORÓB	18	WODA GWARANCJĄ ZDROWIA....	107
Jak trują toksyny? (21) Rodzaje toksyn (22)		Tych napojów unikaj! (111) Pij wodę! (114)	
Toksyny pokarmowe (25) Toksyny wytwarzane przez wirusy, bakterie, grzyby i pasożyty (25)		TOKSYNY ŚRODOWISKOWE	
Chemiczne toksyny środowiska (31) Toksyny energetyczne (31)		I CHEMICZNE	120
EMOCJE I ZDROWIE	32	Oczyszczanie wody pitnej (120) Oczyszczanie powietrza (122)	
Programowanie rzeczywistości (33)			
REAKCJA NA TOKSYNY	34	12 KROKÓW DO ŻYWEGO	
POKARMY W WALCE		JEDZENIA	124
Z RAKIEM	40	Krok 1 (128) Krok 2 (129) Krok 3 (130) Krok 4 (133)	
ZWIĄZKI CHEMICZNE SPRZYJAJĄCE		Krok 5 (134) Krok 6 (135) Krok 7 (137) Krok 8	
WALCE Z RAKIEM	42	(138) Krok 9 (141) Krok 10 (144) Krok 11 (147)	
Flora jelitowa (46)		Krok 12 (149)	
DIETA W CHOROBAH		DROBNOUSTROJE	
NOWOTWOROWYCH	47	I CHOROBY	150
Rak sutka (47) Rak trzustki (50) Rak żołądka (51) Rak jelita grubego (53) Rak prostaty (54) Rak skóry (55) Rak macicy (55)		WIRUSOWO-BAKTERYJNA	
RAK I GOTOWANE JEDZENIE	56	TEORIA RAKA	152
Nie ulepszajmy natury (58) Uzależnienie od gotowanego jedzenia (60)		WIRUSY	154
ZASADY ŁĄCZENIA		Jak przebiega zakażenie? (157) Wirusy i grypa (158) Groźne choroby wirusowe (160) Choroby nowotworowe o podłożu wirusowym (163)	
PRODUKTÓW	62	BAKTERIE	166
Monoprodukty i monojedzenie (62) Niewłaściwe połączenia (63) Właściwe połączenia (66) Skutki złego łączenia pokarmów (68) Kilka słów o dietach (68) Cukier to narkotyk (70) Sól szkodzi (74)		Choroby bakteryjne (166) Bakterie w walce z rakiem (173)	
DOBRODZIEJSTWA BŁONNIKA ...	76	PLEŚNIE I INNE GRZYBY	
Pogromca apetytu (77)		PATOGENNE	174
OCZYSZCZANIE ORGANIZMU		Choroby grzybicze (174) Ochrona przed grzybami (177)	
Z TOKSYN	82	RAK I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA.....	178
GOTOWANIE I ENZYMY	84	WARTO BYĆ AKTYWNYM!	180
BAKTERIE I TOKSYNY	89	Rak piersi (185) Rak szyjki macicy (186) Rak żołądka i jelit (186) Rak płuc (187) Rak krwi (białaczka) (187) Rak prostaty (187)	
		BIBLIOGRAFIA.....	190

The background of the image is a teal-colored field filled with a complex, organic pattern of microscopic cells, likely cancer cells, showing various shapes and internal structures. Two solid red triangles are positioned on the left and right sides, pointing towards the center where the text is located.

STRATEGIA WALKI Z RAKIEM

Niemal każdy, kto usłyszał diagnozę: „rak”, zadaje sobie pytanie: „Dlaczego ja? Dlaczego to przydarzyło się właśnie mnie?”. Wielu z nas wciąż postrzega raka jako chorobę, która pojawia się nagle, nie wiadomo z jakiej przyczyny, stąd zaskoczenie i poczucie, że zostaliśmy okrutnie skrzywdzeni przez los. Tymczasem większość przyczyn powstawania raka jest już znana.

Jeszcze nie tak dawno naukowcy z różnych dziedzin szukali jednej, co najwyżej dwóch przyczyn zachorowania na określoną odmianę raka – mógł to być na przykład element trujący, szkodliwy produkt żywienia, pasożyt, wirus czy nieprawidłowy genom. Tymczasem na rozwój choroby wpływa wiele czynników, które działają przez długi czas. Jeżeli na przykład człowiek całe życie nieodpowiednio się żywi, pali papierosy, nadużywa alkoholu, żyje w stresie, wystarczy przeziębienie wirusowe, by zachorować na raka. Można nazwać to efektem „ostatniej kropli”.

Dobra wiadomość jest taka, że jeżeli wcześniej wyeliminuje się te przyczyny, to raka można wstrzymać. Choroba nowotworowa to proces dynamiczny, który może postępować w dwu kierunkach – pogorszenia stanu zdrowia lub wyzdrowienia. Najważniejsze w tym procesie jest ustalenie przyczyny raka, ale istotne jest także rozpoznanie wspomnianej „ostatniej kropli”.

KILKA TAJEMNIC RAKA

Etiologia choroby nowotworowej zazwyczaj obejmuje wiele różnych czynników: fizjologicznych, psychologicznych, a nawet tych tkwiących głęboko w podświadomości, związanych z negatywnymi przeżyciami i emocjami. W pewnym momencie któryś z czynników – może to być np. nieprawidłowe żywienie, sil-

ny sposób mnożyć się, w wyniku czego powstaje obrzęk nowotworowy. Teoria ta wyklucza zatem istnienie komórek rakowych, zakłada natomiast powstawanie komórek w wyniku dzielenia się rzęsistka. Ta teoria łączy zakażenie drobnoustrojami z patologicznymi zmianami w pracy genów rzęsistków.

Zapobieganie nowotworom polega na tworzeniu „zapory” blokującej wszystkie czynniki wpływające na powstawanie komórek rakowych.

ny i długi stres albo zakażenie drobnoustrojami chorobotwórczymi – staje się tą „ostatnią kroplą” i ujawnia się choroba. Szukając przyczyny raka, trzeba przeanalizować całe życie pacjenta i wyodrębnić poszczególne czynniki.

W zachodniej medycynie nie określono jeszcze wszystkich przyczyn powstawania komórek nowotworowych, wyróżniono jednak te najważniejsze.

Według niektórych naukowców, m.in. rosyjskiej biolog Tamary Swiszczewej, przyczyną raka może być zakażenie rzęsistkami (*trichomonas*) – jednokomórkowymi organizmami pasożytniczymi z grupy wiciowców. Rzęsistek trafia do organizmu, następnie zrzuca wici i zaczyna bardzo szybko i w niekontrolowa-

Na czym polega tajemnica żywienia leczniczego w przypadku choroby rakowej?

W 1987 roku Ministerstwo Zdrowia Holandii oficjalnie uznało, że dieta polegająca na jedzeniu surowych produktów wspomaga leczenie raka. Organizm zmaga się z chorobą nowotworową do ostatniego tchu, jednak aby walczyć, poszczególne organy zawierające komórki rakowe potrzebują ogromnej energii życiowej. Celem chorego człowieka jest odnalezienie tej energii w jedzeniu surowych produktów i utrzymanie jak największych jej zasobów – to najważniejsza tajemnica walki z rakiem. Olbrzymia część tej energii jest przeznaczana na rozłożenie i usunięcie z organizmu szko-

GŁÓWNE PRZYCZYNY RAKA WEDŁUG KLASYCZNEJ MEDYCYNY

- promieniowanie jonizujące, np. mocne promieniowanie słoneczne (powoduje raka skóry);
- kancerogeny chemiczne, czyli substancje rakotwórcze, wprowadzane do organizmu w różny sposób. Są to zarówno zanieczyszczenia ze skażonego powietrza i wody, jak i toksyny powstające w efekcie długotrwałego nieprawidłowego żywienia, które kumulują się w organizmie we wszystkich organach i po pewnym czasie tworzą bazę dla komórek rakowych, które zaczynają się rozwijać pod wpływem „ostatniej kropli” (nie musi być ona wcale związana ze sposobem żywienia);
- zakażenie drobnoustrojami chorobotwórczymi;
- patologiczne zmiany w pracy genów.

dliwych i trujących substancji, wydalanie jadów rakowych i tych, które pojawiają się w efekcie nieprawidłowego żywienia. Nowotwory właściwie powstają w wyniku zwyrodnienia komórek własnych organizmu, które przeobrażają się

ków stosowaną przez leczących się z uzależnienia od alkoholu czy narkotyków w ośrodkach anonimowych alkoholików (zob. s. 124).

Znany holenderski lekarz Kornelius Moerman, który kilkadziesiąt lat wal-

Walkę z rakiem lub jego profilaktykę należy zacząć od pokonania nałogu niezdrowego jedzenia.

w komórki rakowe pod wpływem długotrwałego działania kancerogenów.

Drugą tajemnicą jest utrzymanie zdrowego odczynu krwi. W tym celu 80% przyjmowanych pokarmów powinno mieć odczyn zasadowy, a 20% kwasowy. Przyczyny nieprawidłowego bilansu krwi to spożywanie gotowanego jedzenia oraz nieodpowiednie łączenie produktów.

W USA przeprowadzono eksperyment, któremu poddano grupę osób z poważnymi chorobami nowotworowymi. Dawano im zaledwie kilka miesięcy życia. Po zmianie sposobu żywienia chorzy odczuwali znaczną poprawę zdrowia – rak przestawał się rozwijać. Działo się to w klinice zdrowego odżywiania, gdzie rygorystycznie przestrzegano reguł diety, kiedy jednak chorzy po powrocie do domu nie potrafili tego rygoru utrzymać, rak powracał. A wystarczyło trzymać się zaleceń wskazanych w klinice, by żyć jeszcze kilkadziesiąt lat.

Nie wierzę, że raka można zlikwidować, jestem jednak przekonana, że można go zahamować i żyć z nim długie lata.

W walce z nałogiem niezdrowego żywienia wykorzystuje się metodę 12 kro-

czył z rakiem (zmarł w 1988 r. w wieku 95 lat), w latach 30. XX w. opracował własną metodę leczenia raka, odrzucając podstawowe zasady medycyny akademickiej. Punktem wyjścia było dla niego (zgodne z wiedzą medyczną) przekonanie, że silny układ immunologiczny (odpornościowy) jest w stanie samodzielnie poradzić sobie z niszczeniem komórek nowotworowych, jednak przy nieodpowiednim żywieniu walkę mogą wygrać komórki rakowe. Kiedy układ odpornościowy jest osłabiany i niszczony, organizm zostaje opanowany przez nowotwór.

Moerman wysnuł sześć podstawowych wniosków dotyczących nowotworów złośliwych:

1. Rak nie jest chorobą „lokalną”, atakującą określony narząd. Obejmuje cały organizm.

2. Nieprawidłowe żywienie jest główną przyczyną osłabienia odporności organizmu i prowadzi do rozwoju komórek nowotworowych.

3. Pojawienie się i rozwój komórek rakowych są konsekwencją naruszenia metabolizmu na skutek nieprawidłowego żywienia się.

4. Rak nie rozwija się w „czystym” i zdrowym organizmie.

5. Opuchlizny, w tym również te złośliwe, są objawem i skutkiem choroby nowotworowej, a nie zaś jej przyczyną.

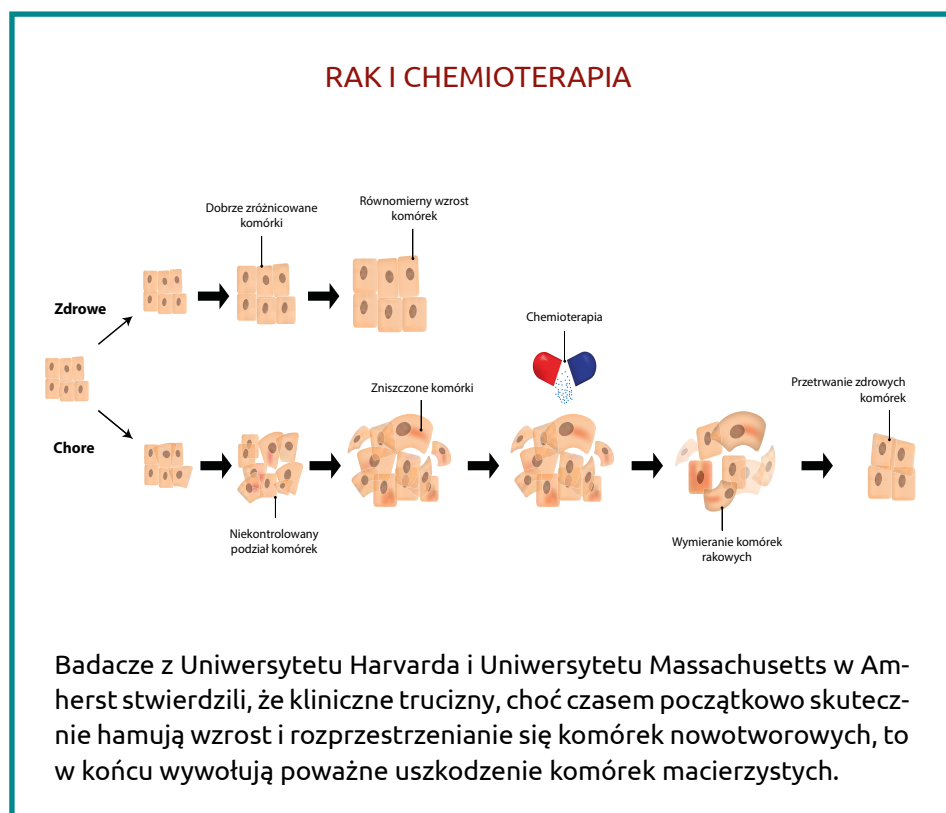
6. Zakładając, że główną przyczyną raka jest nieprawidłowe żywienie, można znaleźć sposób na zahamowanie choroby.

TERAPIE ONKOLOGICZNE

W organizmie ludzkim komórki rakowe w niewielkich ilościach istnieją prawie zawsze, lecz nasz układ immunologiczny ściśle pilnuje, by obce organizmy w postaci wirusów i bakterii, jak

również „nieprawidłowych” komórek nie zniszczyły samego gospodarza. Zazwyczaj układ immunologiczny nieźle sobie radzi z tymi obcymi, którzy trafią do nas z zewnątrz – wirusami i bakteriami. Trochę gorzej sprawa wygląda z nieprawidłowymi lub zmutowanymi komórkami organizmu. Na początku układ immunologiczny je wykrywa i niszczy, w którymś momencie jednak przestaje je zauważać i z nimi walczyć. Nadal nie wyjaśniono, dlaczego tak się dzieje. Być może wiąże się to z nagromadzeniem zbyt dużej liczby komórek-mutantów lub wpływem jakiegoś promieniowania.

Jednym ze sposobów leczenia raka jest chemioterapia – leczenie onkolo-



giczne określonych rodzajów raka z zastosowaniem preparatów cytostatycznych, czyli substancji chemicznych i toksyn zabijających komórki nowotworowe przy znacznie mniejszych szkodach dla całego organizmu. Komórki rakowe szybko rosną, więc chemioterapia musi być prowadzona na kilku etapach, co jest związane z cyklem dzielenia się komórek nowotworowych. Organizm jest więc zatrutowany cyklicznie. Preparaty cytostatyczne zabijają najbardziej aktywne komórki nowotworowe, w tym również komórki zdrowe – śluzowe na ściankach jelit i żołądka, krwi, kostne, mózgu, układu płciowego. Największy wpływ wywierają na układy immunologiczny (odpornościowy) i pokarmowy. Oprócz pozytywnego efektu wywołują zatem skutki negatywne, czyli dodatkowo zatrują organizm toksynami i niszczą szereg prawidłowych komórek.

Po zakończeniu chemioterapii należy przejść na „żywą dietę” – surowe, nieprzetwarzane produkty zawierają ogrom naturalnych witamin, które podnoszą zawartość hemoglobiny we krwi i wspomagają odporność.

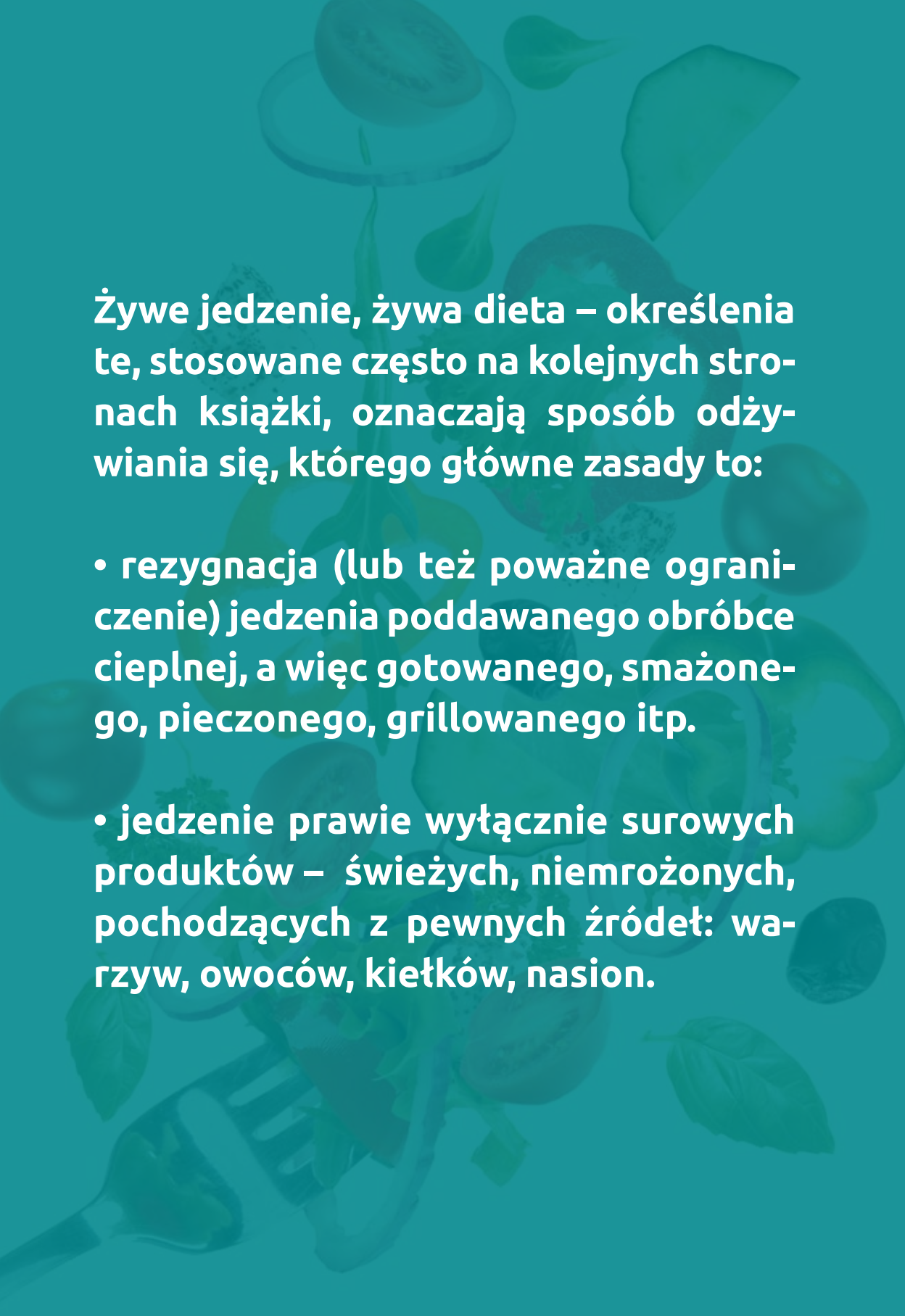
W POSZUKIWANIU NOWYCH METOD

Naukowcy z całego świata szukają nowych sposobów niszczenia komórek rakowych, które działałyby bez wpływu na komórki zdrowe. Obecnie poddawane intensywnym badaniom są tzw. białka szoku cieplnego. To molekuły, które syntezują wszystkie komórki w odpowiedzi na różne reakcje stresowe. Białko szoku cieplnego nie tylko

chroni komórkę przed uszkodzeniem, ale nawet prowadzi do wzmocnienia reakcji układu immunologicznego na likwidację guzów z komórek rakowych. Białko to ma unikatową cechę – pomaga komórce pokazać układowi immunologicznemu rakowe antygeny, co pozwala wzmocnić reakcje układu na niszczenie komórek rakowych. Preparat na bazie białka szoku cieplnego jest już produkowany w rosyjskim Państwowym Instytucie Naukowo-Badawczym Czystych Preparatów Federalnej Agencji Medyczo-Biologicznej. Testy na myszach i szczurach udowodniły, że preparat poradził sobie z guzami rakowymi nawet w końcowych stadiach rozwoju choroby. Do zakończenia badań klinicznych potrzeba jeszcze około roku, a na rynku leków planuje się sprzedaż preparatu przeciwrakowego po trzech, czterech latach.

Kolejną nadzieją onkologii jest immunoterapia umożliwiająca niszczenie komórek rakowych niemal bez efektów ubocznych. Na powierzchni komórki rakowej istnieje ochronny antygen, który nie pozwala komórce immunologicznej rozpoznać i zniszczyć komórki nowotworowej. Jak się okazało, istnieje możliwość wyprodukowania tzw. stopera (antyciała), który pozwala zlikwidować oporność komórek rakowych na układ immunologiczny. Terapia lekami, które są przeciwciałami lub połączeniem przeciwciała i cząsteczki leku cytotoksycznego (chemioterapii), czyli terapia celowana nowotworów, są już standardem w leczeniu tych nowotworów, dla których znane są przeciwciała.

Najogólniej rzecz ujmując, immunoterapia polega na stymulowaniu układu odpornościowego organizmu do samodzielnego zwalczania komórek nowotworowych.



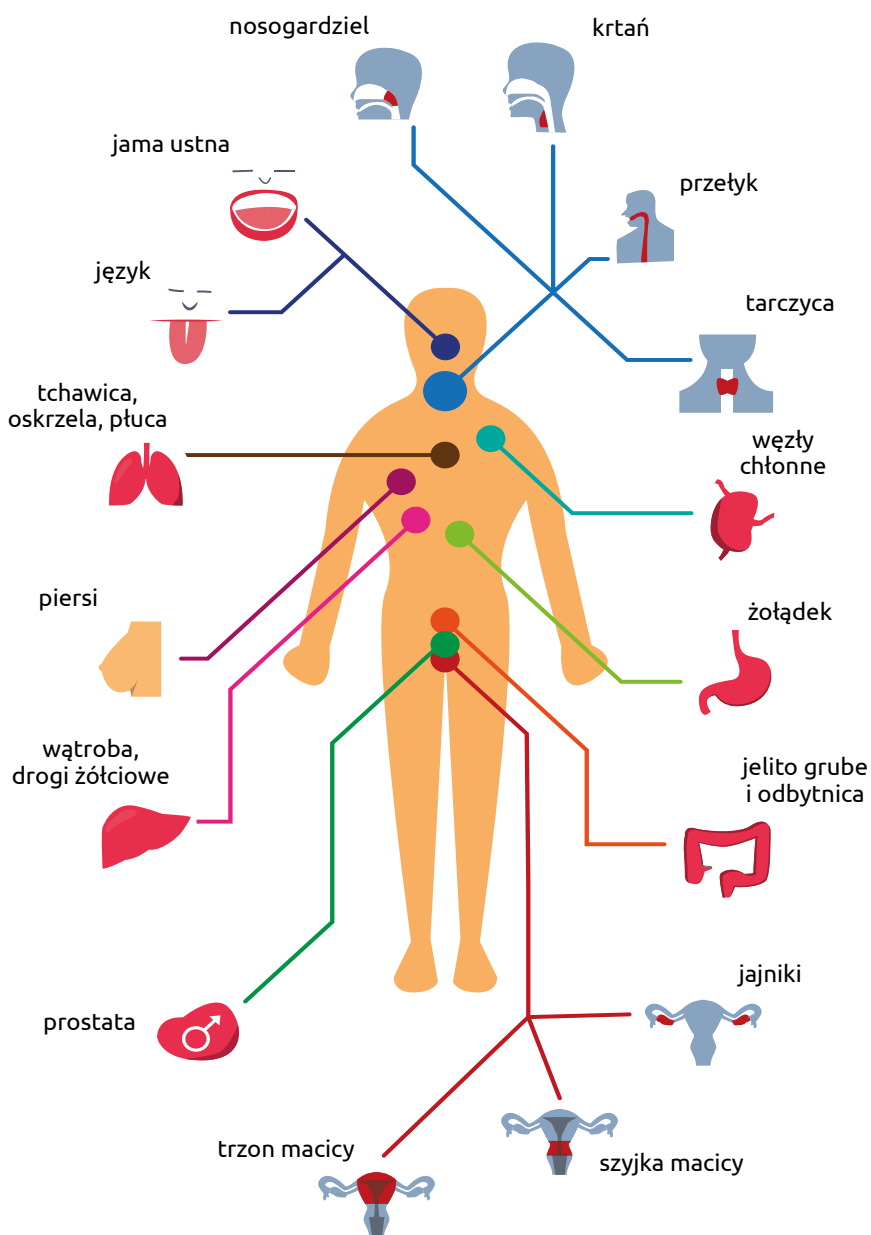
Żywe jedzenie, żywa dieta – określenia te, stosowane często na kolejnych stronach książki, oznaczają sposób odżywiania się, którego główne zasady to:

- **rezygnacja (lub też poważne ograniczenie) jedzenia poddawanego obróbce cieplnej, a więc gotowanego, smażonego, pieczonego, grillowanego itp.**
- **jedzenie prawie wyłącznie surowych produktów – świeżych, niemrożonych, pochodzących z pewnych źródeł: warzyw, owoców, kiełków, nasion.**

STRATEGIA WALKI Z RAKIEM

- 1** Nie dostarczamy pożywki infekcji, która spowodowała niekontrolowany wzrost komórek nowotworowych.
- 2** Wykrywamy i likwidujemy pasożyty, grzyby, pleśnie i wirusy.
- 3** Jemy produkty, które pomagają w regeneracji tkanek i organów.
- 4** W miarę swojej wiedzy likwidujemy chemiczne rakotwórcze toksyny w najbliższym otoczeniu.
- 5** Systematycznie spalamy zgromadzony w ciągu całego życia śluz pokarmowy, prowadząc regularnie jednodniową głodówkę raz w tygodniu i trzydniową raz na miesiąc. Po pokonaniu nałogu niezdrowego jedzenia przechodzimy stopniowo na żywą dietę.
- 6** Kontrolujemy emocje, robimy remanent życiowy i wykreślamy z pamięci dawne urazy, uczucie strachu, gniewu itd. Kodujemy podświadomość na całkowite uzdrowienie.
- 7** Stosujemy ćwiczenia fizyczne i saunę parową, by wydalić toksyny.

NAJCZĘSTSZA LOKALIZACJA NOWOTWORÓW ZŁOŚLIWYCH



action biologique
des cafards
dangereux pour les enfants
animés de campagne
écrite 3 à 4 semaines

DLACZEGO CHORUJEMY?

ROUNDUP MAX 300 ML

43[€]₂₀

ROUNDUP MAX 300 ML

15[€]₉₀

ROUNDUP MAX
DESHERBANT
ONKRUIDVERDELGER

Stronkenbestrijder
Dé vitalisant
de souche

Voorkomt scheuten op
afgezaaide bomen

Empêche les rejets
sur les souches

KB RONSTAR GR
ONKRUIDVERDELGER
Tegen rozen, vaste planten, algen

DESHERBANT

tegen rozen, vaste planten, algen

ROZEN REGEN (VRIJEN)

ROZEN REGEN (VRIJEN)

MULTI
TEGEN HANSEN
CONTRA HANSEN

MULTI
TEGEN HANSEN
CONTRA HANSEN

MULTI
TEGEN HANSEN
CONTRA HANSEN

MULTI
TEGEN HANSEN
CONTRA HANSEN

Rak ani żadna inna choroba nie pojawia się w silnym, zdrowym organizmie, strzeżonym przez sprawnie działający układ immunologiczny. To właśnie ten układ zapewnia nam ochronę przed wrogiem zewnętrznym – czynnikami chorobotwórczymi, czyli bakteriami, wirusami, grzybami, pierwotniakami, toksynami chemicznymi i środowiskowymi. Podejmuje też walkę z toksynami, które powstają wewnątrz organizmu, m.in. w związku z nieprawidłowym sposobem odżywiania się. Można zatem powiedzieć, że naszym nadrzędnym zadaniem powinna być troska o układ odpornościowy. Co go osłabia? Bezpośrednią przyczyną są wspomniane toksyny, które wywołują wiele poważnych chorób, włącznie z rakiem, a powstają także pod wpływem stresu, przemęczenia, przepracowania czy przeżywania złych emocji. Walkę z nimi należy podejmować zarówno na płaszczyźnie fizycznej (odpowiednia dieta, unikanie szkodliwych substancji, wysiłek fizyczny, głodówki oczyszczające), jak i emocjonalnej (pozytywne myślenie, uwolnienie się od dawnych urazów i traumatycznych wspomnień itp.). Trzeba robić wszystko, by w sposób nieinwazyjny i bezstresowy zapobiec produkcji nowych toksyn w organizmie i pozbyć się tych istniejących.

TOKSYNY – PRZYCZYNY CHORÓB

Toksyny to po prostu jad – trucizna, która dostaje się do organizmu z zewnątrz lub powstaje wewnątrz w wyniku nieprawidłowego łączenia produktów.

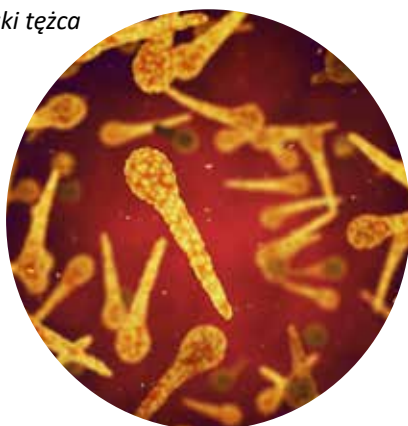
Można wyróżnić co najmniej trzy rodzaje toksyn, działających negatywnie na organizm:

- **kse nobiotyki** – toksyny stworzone za pomocą chemii nieorganicznej. Ksenobiotyki (z grec. *kse nos* – cudzy i *bios* – życie) to substancje, które występują w organizmie, ale organizm ich nie produkuje (nie są zatem naturalnymi składnikami organizmu) ani też w normalnych warunkach nie przyjmuje z pokarmami. Można do nich zaliczyć np. pestycydy, detergenty (środki myjące), radionuklidy, sztuczne farby, poliaromatyczne węglowodany itp. Toksyny są od zawsze obecne na Ziemi, ale od począt-

ków istnienia na niej życia istoty żywe „uczyły się” bronić przed nimi, wykształcając odpowiednie mechanizmy obronne. Wraz z nadejściem ery gwałtownego rozwoju cywilizacyjnego, jaki nastąpił w ostatnich stuleciach, powstało ponad cztery tysiące nowych substancji, nazwanych ksenobiotykami – stworzył je człowiek. Ich niszczycielskie skutki to m.in. reakcje alergiczne, śmierć organizmów biologicznych, zmiany genomu, spadek odporności immunologicznej, zakłócenia metabolizmu, niszczenie całych ekosystemów.

- **egzotoksyny** (ektotoksyny) – silne toksyny białkowe wydzielane do środowiska przez żywe komórki bakteryjne, głównie bakterii Gram-dodatnich, np. laseczki tężca (*Clostridium tetani*) i innych z rodzaju *Clostridium*, gronkowca

Laseczki tężca



Gronkowiec złocisty

