

Dr Russell L. Blaylock



Naturalne strategie W WALCE Z RAKIEM

Odżywianie w terapii antynowotworowej



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Naturalne strategie

**W WALCE
Z RAKIEM**

Dr Russell L. Blaylock



Naturalne strategie
**W WALCE
Z RAKIEM**

Odżywianie w terapii antynowotworowej



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Mariusz Warda
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Tłumaczenie: Beata Piecychna
Korekta: Małgorzata Waś
Zdjęcia na okładce: © Sebastian Kaulitzki – Fotolia.com

Wydanie I
Białystok 2012
ISBN 978-83-7377-517-6

Copyright © 2003 by Russell L. Blaylock, M. D.

© Copyright for the Polish edition Studio Astropsychologii, Białystok, 2012.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Książkę dedykuję pamięci odważnych ludzi,
którzy walczyli z tą okropną chorobą i przegrali z nią,
a także pamięci ich rodzin.
Dedykuję ją również pamięci moich rodziców,
którzy nauczyli mnie, jak cenna jest mądrość.*

Spis treści

<i>Przedmowa</i>	9
<i>Podziękowania</i>	13
<i>Wstęp</i>	15
1. Zwalczanie chorób nowotworowych za pomocą właściwego odżywiania się	21
2. Proces rozwijania się choroby nowotworowej	59
3. Chemioterapia: trucizna na raka (i na pacjenta)	95
4. Radioterapia, czyli spalanie nowotworów	133
5. Odżywianie się a choroby nowotworowe: fakty i mity	155
6. Odżywianie się a leczenie chorób nowotworowych	193
7. Odżywianie się, choroby nowotworowe a odporność	229
8. Zwalczanie szczególnych problemów związanych z terapią osób chorych na nowotwory	261
<i>Przypisy</i>	307
<i>Zalecana lektura</i>	329
<i>O Autorze</i>	331

Przedmowa

Niniejsza książka to efekt ponaddwudziestoletniego prowadzenia badań nad substancjami odżywczymi, mającymi na celu poprawę konwencjonalnej terapii osób chorujących na nowotwory oraz terapii polegającej tylko na odpowiednim zastosowaniu składników pokarmowych. Leczeniem chorób nowotworowych zainteresowałem się jeszcze na studiach medycznych. Wówczas zgłębiłem jedną z bardziej innowacyjnych metod leczenia, bazującą na wykorzystaniu układu immunologicznego człowieka. To właśnie wtedy przekonałem się, jak istotne w przypadku ludzkiej odporności jest właściwe odżywianie się.

Tą drogą chcę dostarczyć pacjentom cierpiącym na raka i ich rodzinom informacji dotyczących najnowszej żywieniowej metody. Pragnę pokazać, jak wzmocnić układ immunologiczny i zwalczyć nowotwory. Ponadto pokazuję, w jaki sposób za pomocą właściwego odżywiania się można zapobiegać wielu powikłaniom wiążącym się z konwencjonalnymi formami leczenia. Większość pacjentów chorujących na nowotwory jest świadoma, iż powikłania typu mdłości, utrata apetytu i zmęczenie mogą prowadzić do poważnej depresji i poczucia beznadziei. W ostatnich badaniach podkreśla się, jak ważne jest samopoczucie pacjenta w pokonywaniu choroby.

W rozdziale 1. prezentuję ogólny zarys odżywiania się i tego, w jaki sposób przygotowywanie potraw może wywrzeć niebagatelny wpływ na pokonanie raka. Omawiam ponadto istotę wyboru suplementów diety wysokiej jakości – szczególnie substancji powodujących cofa-

nie się choroby nowotworowej, które zawarte są w owocach i warzywach. Zwracam także uwagę, jak substancje odżywcze współpracują ze sobą, aby wzmocnić lub zmniejszyć te właściwości produktów spożywczych i suplementów, które mają zdolność zwalczania choroby nowotworowej.

W rozdziale 2. omawiam naszą dotychczasową wiedzę o tym, jak następuje rozwój choroby nowotworowej i czym różnią się komórki rakowe od tych zdrowych. Dzięki temu czytelnikowi łatwiej będzie zrozumieć ważną rolę, jaką odgrywają składniki pokarmowe w zwalczaniu, a nawet eliminowaniu raka. Wielu ludzi uważa tę ideę za nadto uproszczoną. W rozdziale 2. pokazuję, jak skomplikowany jest proces rozwoju raka i w jaki sposób odżywianie się – poprzez zwalczanie niewłaściwej biochemii komórek rakowych – często może zatrzymać proces rozwoju choroby nowotworowej.

W rozdziałach 3. i 4. dokonuję przeglądu dwóch głównych konwencjonalnych sposobów leczenia raka – chemioterapii i radioterapii. Omawiam także ich dobre oraz złe strony i udzielam wskazówek dotyczących zmniejszania efektów ubocznych i jednoczesnego zwiększania skuteczności terapii. W przypadku powikłań podaję specjalne zalecenia.

W przypadku każdej osoby chorującej na raka niemałe znaczenie odgrywa kwestia odżywiania się i jego potencjalnego wpływu na konwencjonalne formy terapii. Wielu onkologów ostrzega swoich pacjentów przed zażywaniem antyoksydantów w postaci niektórych witamin. Nie wiadomo jednak, dlaczego lekarze boją się, iż wspomniane witaminy zakłócą przebieg leczenia. Ta obawa bazuje na idei mówiącej, że zarówno podczas chemioterapii, jak i radioterapii – poprzez generowanie ogromnych ilości destrukcyjnie działających wolnych rodników – zabijane są komórki rakowe. W rozdziale 5. pokażę, że takie myślenie jest błędne. Okaże się, że sytuacja wygląda zupełnie inaczej: leczenie za pomocą właściwego odżywiania się naprawdę poprawia skuteczność konwencjonalnych form leczenia.

Pozostałe trzy rozdziały dotyczą szczegółów odżywiania się i jego wpływu na leczenie. Omawiam tam oddziaływanie określonych rodzajów tłuszczów i białek na rozwój raka. Podkreślam także, jak wiele tego typu produktów zalecają onkologowie i dietetycy specjalizujący się w leczeniu chorób nowotworowych. W rozdziale 6. wyjaśniam dokładnie, w jaki sposób konkretne substancje odżywcze

blokują rozwój nowotworów i mogą zahamować działanie genów odpowiedzialnych za rozprzestrzenianie się raka.

Szczególną rolę układu immunologicznego w zwalczaniu raka po raz pierwszy dostrzeżono ponad czterdzieści lat temu. Ostatnie badania nie tylko potwierdziły wcześniejsze obserwacje, ale odpowiednio dostosowały leczenie, dzięki czemu jest ono obecnie skuteczniejsze. Dowiedzieliśmy się ponadto, że sposób odżywiania odgrywa główną rolę w funkcjonowaniu układu immunologicznego, zwłaszcza tej jego części, która odpowiada za zwalczanie nowotworów. Prawdę powiedziawszy, niedobór nawet jednej substancji odżywczej może spowodować poważne zaburzenie w funkcjonowaniu układu immunologicznego. W rozdziale 7. omawiam niektóre sposoby wzmocnienia funkcji układu immunologicznego dotyczącej zwalczania nowotworów.

Na koniec, w rozdziale 8., podsumowuję wszystkie informacje. Omawiam również, w jaki sposób spożywanie powszechnie występujących dodatków może przeszkodzić w skutecznym leczeniu, np. fluorek może przyczynić się do rozwoju guza w 25 procentach, a mimo to niewielu onkologów ostrzega swoich pacjentów przed tą substancją. Rtęć, glutaminian sodu (MSG), aspartam i inne substancje toksyczne również mogą zwiększyć zachorowalność na choroby nowotworowe, negatywnie wpływać na terapię i prowadzić do pogłębienia się choroby.

Na końcu książki znajduje się lista zalecanych suplementów wysokiej jakości.

Chociaż starałem się umieścić tu jak najwięcej informacji potrzebnych chorym na raka, musiałem ograniczyć zakres niektórych tematów ze względu na objętość tej pozycji. Jednak czytelnicy wyniosą z lektury istotne wiadomości niezbędne do zmaksymalizowania skuteczności terapii, zmniejszenia powikłań wiążących się z konwencjonalnymi formami terapii i zapobieżenia im, a także do osiągnięcia sukcesu w walce z chorobą. Większość pacjentów, którzy zastosują się do moich zaleceń, poczuje się lepiej i nabierze więcej energii.

Wstęp

Rak to prawdopodobnie jedno z najstraszliwszych słów w naszym języku. Nauczono nas, aby kojarzyć go z powolną, przerażającą śmiercią. Kiedy wiele lat temu studiowałem medycynę, wykładowcy podkreślali, że w kontakcie z pacjentami nie powinno się używać słowa *rak*, ponieważ byłoby to dla nich zbyt przerażające. Mieliśmy zatem posługiwać się terminami *nowotwór* lub *guz*.

W ciągu trzydziestu lat leczenia pacjentów zauważyłem, że terapia często okazuje się trudniejsza do zniesienia niż sama choroba, a zwłaszcza w przypadku nowotworów, na które chorują dzieci. Chodzi tu między innymi o nowotwór mózgu, ponieważ niewielka liczba dzieci, które wygrywają walkę z tą chorobą i tak zostaje neurologicznie i kognitywnie upośledzona. Owa utrata funkcji umysłowych stanowi bezpośredni skutek terapii nowotworowej.

Kiedy wskazuję na to, rozmawiając z moimi kolegami po fachu, słyszę następującą odpowiedź: „Oczywiście, masz rację, ale to lepsze niż śmierć”. Problem polega na tym, że zakłada się, iż nie ma innego wyjścia. Ta książka jednak pokazuje, że takie wyjście istnieje.

W dzisiejszym świecie coraz więcej pacjentów zadaje trudne pytania i żąda konkretnych odpowiedzi. Oczekują, że lekarze będą zorientowani we wszystkich nowszych technikach leczenia, włącznie z terapią alternatywną. Wielu lekarzom nie podoba się taka postawa pacjentów; reagują złością lub nawet odmawiają leczenia.

Uważam, że w medycynie powinna zajść pewna zmiana. Pacjenci muszą zostać włączeni w proces leczenia. Podoba mi się, kiedy chorzy i ich rodziny orientują się w temacie, ponieważ o wiele łatwiej wówczas rozmawiać i wyjaśniać dostępne opcje leczenia. Jednak pomimo zmiany, która nastąpiła w nastawieniu do chorób nowotworowych, niektórzy pacjenci wciąż przybierają bierną postawę i nie kwestionują zaleceń lekarza. Oni są najbardziej zagrożeni, ponieważ próbują wygrać z chorobą, ale kroczą jednocześnie po bardzo grząskim gruncie.

Książka prezentuje temat swoistej rewolucji w naszym rozumieniu zapobiegania rakowi i jego leczenia. Terapie nowotworowe są owiane wieloma mitami, które – bez wątpienia – wywierają szkodliwy wpływ na zdrowie pacjentów. Na przykład, od 1932 roku wiemy, że najczęstszą przyczyną śmierci wśród pacjentów chorujących na raka jest głód. Kiedy pierwszy raz dowiedziałem się o tym, doznałem szoku. Skoro to właśnie głód w przeważającej mierze prowadzi do śmierci, czemu po prostu nie zadamy o właściwe odżywianie? Przecież pacjentom – nawet tym, którzy nie mogą połykać pokarmu – można podawać substancje odżywcze na wiele sposobów, choćby przez rurkę do karmienia czy dożylnie wlewy energetyzujących składników odżywczych.

Kiedy jeszcze byłem tak zwanym żółtodziobem, postawiłem jednemu z naszych najlepszych onkologów pytanie dotyczące odżywiania pacjentów. Odpowiedział krótko i protekcyjnie: „Nie można podawać chorym na raka wzmocnionych substancji odżywczych, ponieważ w ten sposób choroba szybciej postępuje”. Na początku taka odpowiedź wydawała się sensowna. Przecież do wzrostu guza potrzebne są te same substancje, co do odżywienia reszty organizmu. Jednak nie wzięłem słów profesora za pewnik i zacząłem przekopywać medyczne książki, podejmując daremną próbę odnalezienia naukowego dowodu na swoją tezę. Poszukiwania kontynuowałem przez ostatnich trzydzieści lat. Niniejsza książka stanowi tego rezultat.

Odkryłem, że nawet dzisiaj istnieje mało dowodów, iż odpowiednie karmienie pacjentów powoduje rozrost guza. Ostatnio analizowałem ten temat w artykule, który pojawił się w „Journal of the American Nutraceutical Association”. To tylko potwierdziło moje wcześniejsze wnioski. Istnieją konkretne dowody potwier-

dzające tezę, że dobrze odżywieni pacjenci chorujący na raka żyją dłużej.

Wśród onkologów pokutuje jeszcze jeden mit, a mianowicie osoby chorujące na nowotwory muszą unikać zażywania antyoksydantów, ponieważ substancje odżywcze mogą zakłócać konwencjonalny sposób leczenia. Taka obawa bazuje wyłącznie na hipotetycznych podstawach. Onkolodzy opierają swoje przekonanie na idei, że chemioterapia i radioterapia – poprzez spowodowanie pojawienia się ogromnych ilości wolnych rodników w komórkach rakowych – powodują zanik choroby. Logicznie rzecz biorąc, antyoksydanty zakłócałyby leczenie. Jednak często to, co jest logiczne, przegrywa z biologią. Dzieje się tak, ponieważ nadal mało wiemy o chorobach nowotworowych, a logika zależy od określonych zmiennych.

Już od trzydziestu lat lecę pacjentów chorych na raka za pomocą uzupełniania niedoborów w diecie. Ani razu nie zdarzyło się jeszcze, żeby przez to guz się powiększył czy nastąpiło zakłócenie konwencjonalnej terapii. Pojawia się jednak coraz więcej prac naukowych wykazujących, że antyoksydanty mogą przyczyniać się do zabijania komórek rakowych.

W tej książce znajduje się wiele informacji o zdumiewających wynikach dotyczących wykorzystania w terapii nowotworowej wyciągów roślinnych, minerałów i witamin. Walka z rakiem – choć jeszcze nie znaleziono lekarstwa na tę straszną chorobę – pozwala zupełnie inaczej spojrzeć na to, jak funkcjonują zdrowe komórki i czym różnią się od nich te rakowe. Po raz pierwszy zaczynamy rozumieć to, co napisano w Starym Testamencie ponad 2000 lat temu, a mianowicie: dzięki owocom i warzywom mamy dobre zdrowie.

Liczne badania epidemiologiczne wykazały, że ludzie spożywający mnóstwo owoców i warzyw chorują na raka rzadziej niż ci, którzy jedzą ich mniej lub w ogóle. Nie rozumieliśmy, dlaczego tak się dzieje. Jednak to się zmieniło. Dzięki zaawansowanym narzędziom, za pomocą których można wnikać głęboko w strukturę komórek, naukowcy dowiedzieli się, że różne składniki roślin, włącznie z witaminami i minerałami, mogą wpływać na komórki rakowe i hamować ich wzrost, a nawet je zabijać. Jeszcze bardziej fascynujące jest, że te same składniki odżywcze nie szkodzą zdrowym komórkom, ale chronią je przed szkodliwymi skutkami chemioterapii i radioterapii. A zatem mamy coś, czego onkolodzy szukali od zawsze: te-

rapię, dzięki której giną komórki rakowe, a jednocześnie te zdrowe zostają.

Cała opowieść staje się jeszcze bardziej fascynująca. Obecnie wiemy, iż antyoksydanty i specjalne substancje chemiczne pozyskiwane z roślin nie tylko nie zaburzają terapii nowotworowej, ale mogą zwiększać efektywność leczenia. Na przykład niedawne badania z siedmioma różnymi środkami chemioterapii wykazały, że kiedy dodano do nich dwie witaminy, zwiększyła się ich efektywność. Inne badania udowodniły, że flawonoidy – substancje chemiczne występujące w roślinach – nie tylko zwiększają skuteczność chemioterapii w leczeniu raka, ale także zapobiegają najpoważniejszym efektom ubocznym związanym z takim leczeniem, zwłaszcza jeśli doda się do nich witaminy.

Cisplatylna – związek przeciwnowotworowy używany w chemioterapii – niesie poważne skutki uboczne dotyczące nerek i układu nerwowego. Kwercetyna z kolei – powszechny flawonoid występujący w jabłkach, cebuli i herbacie – znacząco zmniejsza powikłania spowodowane zażyciem cisplatylny, zwiększając jednocześnie jej skuteczność w terapii przeciwnowotworowej. Wykazano ponadto, że sama kwercetyna w przypadku niektórych nowotworów potęguje samorzutną śmierć złośliwych komórek.

Wiemy już, że komórki rakowe przejmują kontrolę nad wieloma biochemicznymi mechanizmami zdrowych komórek, przyczyniając się do pojawiania i rozprzestrzeniania kolejnych komórek rakowych. W momencie gdy zaczną rozrastać się w sposób pozbawiony kontroli, ich geny mogą pobudzić do działania liczne enzymy i czynniki wzrostu, co doprowadza do dalszego rozprzestrzeniania się, atakowania sąsiadujących tkanek i całego organizmu. Związki używane w chemioterapii, ogólnie rzecz biorąc, działają tylko w przypadku kilku mechanizmów komórek rakowych. Z kolei substancje chemiczne pochodzenia roślinnego i inne fitoskładniki znajdują zastosowanie w przypadku praktycznie wszystkich istotnych mechanizmów komórkowych.

Wiele flawonoidów i niektóre witaminy mogą ponadto hamować działanie enzymów, które odgrywają ważną rolę w rozprzestrzenianiu się guza na otaczające go tkanki. Inne związki roślinne i witaminy mogą znacząco poprawić funkcjonowanie układu immunologicznego, zwłaszcza komórki, które zazwyczaj atakują nowotwory.

Wszystkie flawonoidy, które – jak się okazało – osłabiają lub nawet niszczą komórki rakowe, występują w popularnych owocach i warzywach. Jest ich dużo zwłaszcza w warzywach kapustnych, na przykład w kalafiorze, brukselce i brokułach.

Obecnie jest oczywiste, że wspomniane związki roślinne, witaminy i minerały mogą atakować komórki rakowe na wszystkich poziomach. Jednocześnie nie wywierają negatywnego wpływu na te zdrowe. To niezwykle istotne, nie tylko w kwestii zapobiegania pojawieniu się raka, ale przede wszystkim zapobiegania pojawieniu się nowotworów w wyniku zastosowania chemioterapii i radioterapii. Wielu ludzi nie ma świadomości, że wspomniane obie formy terapii – same w sobie – wykazują dużo cech rakotwórczych.

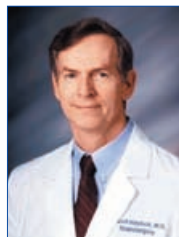
Wedle szacunków okazuje się, że w szpitalach chemioterapię przechodzi rocznie 350 tysięcy osób, z czego od 2 do 5 procent umiera bezpośrednio w wyniku toksyczności samej terapii. To oznacza, że wskutek leczenia umiera od 7 do 17,5 tysięcy pacjentów chorych na raka. Obliczono, że 21 procent pacjentów otrzymujących bardzo duże dawki chemioterapii umiera w wyniku powikłań następujących po leczeniu.

Z pacjentami rzadko rozmawia się o tym, że śmiertelność z powodu konwencjonalnych terapii zależy od sposobu odżywiania się już na samym początku leczenia. W pewnym eksperymencie 30 procentom zwierząt podano porównywalne dawki powszechnie używanego środka w chemioterapii, czyli cyklofosfamidu, w wyniku czego nastąpiła śmierć. Inaczej sytuacja wyglądała, kiedy zwierzętom podawano jako suplement diety albo witaminę A, albo beta-karoten. Jest bowiem oczywiste, że wielu pacjentów jest zbyt osłabionych przez przewlekłe niedożywienie, aby wytrzymać terapię o wysokim natężeniu toksyczności. Mimo to nie robi się nic, aby wzmocnić ich organizmy, podając odpowiednie substancje odżywcze. A wszystko przez bezpodstawne obawy onkologów.

W niniejszej książce nie tylko wyjaśniam mechanizm ochrony zdrowych komórek i unicestwiania tych rakowych, ale również przedstawiam w skrócie, w jaki sposób wykorzystać tę wiedzę w praktyce. Omawiam czynniki, które zwiększają prawdopodobieństwo osiągnięcia sukcesu i wygrania z chorobą. Należą do nich między innymi dieta i specjalnie opracowany program jej suplementacji.

Wielu pacjentów przechodzących chemioterapię lub radioterapię doznaje poważnych powikłań. Różnią się one w zależności od przyjmowanego leku lub dawki i miejsca, na które stosuje się radioterapię, ale mogą być dość poważne i powodować niesprawność. Radioterapia nowotworów głowy i szyi może prowadzić do suchości w jamie ustnej, wrzodów i trudności z przełykaniem, nowotworów jamy brzusznej – biegunki i słabego wchłaniania pokarmu, zaś radioterapia okolic miednicy może skończyć się podrażnieniem pęcherza, krwawieniem i problemami jelitowymi. Chemioterapia może powodować zmęczenie, opryszczkę, słabe wchłanianie pokarmu, biegunkę, hamowanie działania szpiku kostnego, infekcje i uszkodzenie wątroby. Praktycznie wszystkie te powikłania można albo wyeliminować, albo zmniejszyć ich intensywność poprzez zastosowanie specjalnych suplementów diety i wprowadzenie zmian w sposobie odżywiania się.

Po chemioterapii i radioterapii często występuje syndrom złego wchłaniania, który może powodować poważne niedożywienie. Taki stan u pacjenta chorego na raka znacząco zwiększa ryzyko wystąpienia powikłań i śmierci. Obecnie mamy niezbite dowody, że dzięki diecie starannie opracowanej przez specjalistę można wyeliminować większość toksycznych efektów ubocznych konwencjonalnych form terapii, zwiększyć ich efektywność i uchronić resztę organizmu przed negatywnym wpływem leczenia nowotworowego. Chorym, którzy w ogóle nie chcą poddawać się chemioterapii i radioterapii, wyjaśniam specjalne programy mające na celu poprawienie naturalnych mechanizmów obronnych organizmu i sposoby na zahamowanie rozwoju guza za pomocą nutraceutyków.



Dr Russell L. Blaylock – szanowany lekarz i profesor neurochirurgii – pokazuje, jak łatwo można wzmocnić organizm podczas stosowania terapii antynowotworowej. Swoje rady opiera nie tylko na kilkudziesięcioletnim doświadczeniu zawodowym, ale również na innowacyjnych i mało rozpowszechnionych wynikach badań klinicznych.

Z tej przetłumaczonej książki dowiesz się, jak:

wzmocnić układ immunologiczny,



zachować siłę i witalność,



zminimalizować efekty uboczne chemioterapii i radioterapii,



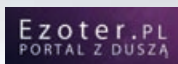
wzmocnić korzyści płynące z konwencjonalnego programu leczenia.

Autor udowadnia, że odpowiednie ilości zdrowych produktów, witamin i minerałów, a także właściwie dobranych suplementów diety znacząco zwiększają szanse pacjenta na pełne wyzdrowienie. To w żywieniu kryje się bowiem klucz do skutecznego pokonania choroby. Dzięki właściwemu jadłospisowi można również zminimalizować trudności, z jakimi zmagają się chorzy na raka, takie jak uczucie zmęczenia, wypadanie włosów i chudnięcie czy problemy z trawieniem.

Zmniejsz ryzyko, zwiększ szanse.



PATRONATY MEDIALNE:



Cena: 49,40 zł

ISBN 978-83-7377-517-6



9 788373 775176