

## Sposoby zapobiegania chorobom nowotworowym

Sposobów zapobiegania nowotworom jest wiele. Przede wszystkim należy zmienić nastawienie do siebie i do ludzi, rozbudzić swoją

duchowość, pokochać swoje ciało i być dla niego dobrym. Warto więc rozpocząć od **modyfikacji swojej diety i uprawiania sportu.**

### POBUDZANIE UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

Nowotwór zaczyna atakować, kiedy **układ odpornościowy** człowieka przestaje prawidłowo funkcjonować i tym samym staje się podatny na różne **zapalenia.**

## CZYNNIKI ZAOSTRZAJĄCE I ŁAGODZĄCE ZAPALENIA

UNIKAĆ SPRZYJAJĄ ZAPALENIOM:	WSKAZANE PRZECIWDZIAŁAJĄ ZAPALENIOM:
<p><b>Dieta zachodnia</b> (bogata np. w: fast foody, tłuszcze typu trans, cukry proste, produkty przetworzone etc.)</p>	<p><b>Dieta azjatycka, indyjska, śródziemnomorska</b> (bogate np. w: ryż, ryby, oleje roślinne etc.)</p>
<p><b>Cukry proste</b> biała mąka</p>	<p><b>Cukry złożone</b> mąka pełnoziarnista, gorzka czekolada</p>
<p>Oleje bogate w kwasy <b>omega-6</b> (z kukurydzy, słonecznika, szafranu barwierskiego etc.)</p>	<p>Oleje bogate w kwasy <b>omega-3:</b> oliwa z oliwek, olej lniany, rzepakowy, tłuste ryby bogate w omega-3</p>
<p>Nabiał z przemysłowo hodowanego bydła (zwłaszcza pełnotłusty)</p>	<p>Nabiał z bydła karmionego głównie trawą i siemieniem lnianym</p>
<p>Jajka kur z hodowli przemysłowej, gdzie kury karmione są głównie kukurydzą i soją</p>	<p>Jajka kur karmionych mieszanką ziaren i warzyw lub kur hodowanych w warunkach naturalnych</p>

## Niebezpieczne tłuszcze typu trans

**Tłuszcze są mieszaniną kwasów tłuszczowych, które dzielimy na 3 grupy: kwasy nasycone, kwasy jednonienasycone, kwasy wielonienasycone.**

**Kwasy nasycone** – zawarte są głównie w **tłuszczach zwierzęcych** (np. w **smalcu, wędlinie**). W nadmiarze powodują wzrost poziomu cholesterolu we krwi i miażdżycę.

**Kwasy jednonienasycone** – są to przede wszystkim kwasy **omega-9** obniżające poziom cholesterolu we krwi. Wchodzą w skład **oliwi z oliwek, oleju rzepakowego, arachidowego, z awokado i rybiego**.

**Kwasy wielonienasycone** (inna nazwa: **Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe – NNKT**) – organizm ludzki nie potrafi ich sam wytworzyć. Obecne są w **olejach roślinnych i rybich**. Wśród nich wyróżniamy:

- **Rodzinę kwasów omega-3** – działają przeciwzapalnie, przeciwkrzepowo, przeciwnowotworowo, obniżają ciśnienie krwi. Obecne m.in. w **oleju lnianym, konopnym** etc.
- **Rodzinę kwasów omega-6** – obniżają poziom cholesterolu we krwi. Prowadzą jednak równocześnie do powstawania procesów zapalnych i alergicznych w organi-

zmie, zachwiania układu odpornościowego i nadmiernych podziałów nowotworowych. Zawarte m.in. w **oleju słonecznikowym, winogronowym, z wiesiołka** etc.

## **NNKT mogą występować w dwóch konfiguracjach:**

- **Izomery cis** – pojawiają się w naturalnych, świeżych tłuszczach.
- **Izomery trans** – są szkodliwe dla człowieka, bardziej agresywne niż kwasy tłuszczowe nasycone: wywołują miażdżycę, wpływają niekorzystnie na funkcje rozrodcze organizmu.

Należy się ich bezwzględnie wystrzeżać, ponieważ powodują więcej stanów zapalnych niż kwasy omega-6. Powstają z izomerów cis pod wpływem wysokiej temperatury, czynników fizycznych i chemicznych, np. podczas przemysłowego utwardzania tłuszczów (margaryny, frytury, wyroby cukiernicze).



## Jacy są ludzie chorujący na nowotwory według psychoterapeutów?

### Są to zwykle osoby, które:

- czuły się nieszczeniwi w dzieciństwie (rodzice byli skłonni do przemocy i irytacji, chłodni, wymagający)
- bywają zakompleksione, z niskim poczuciem własnej wartości
- uważają, że na miłość trzeba zasłużyć, więc spełniają oczekiwania otoczenia, zamiast realizować siebie i podążać za swoimi pragnieniami
- odsuwają na dalszy plan swoje potrzeby, a pomagają realizować się innym
- rzadko wpadają w gniew (prawie nigdy), są bardzo miłe, pomocne i serdeczne
- unikają konfliktów
- „duszą w sobie” rozpacz i złe emocje
- inwestują tylko w jeden aspekt swojego życia (aby zapewnić sobie bezpieczeństwo emocjonalne): karierę, małżeństwo lub dzieci
- gdy zmienia się ich sytuacja życiowa (przejście na emeryturę, wyprowadzenie się dzieci z domu), odczuwają żal powracający z dzieciństwa o niekończącym się cierpieniu ludzkim.

**Prawdopodobne przyczyny powstania nowotworów** według Louise L. Hay (światowej sławy terapeutki i nauczycielki medytacji, która w latach 70. ubiegłego wieku uległa się z raka sama – siłą umysłu):

- głęboka rana psychiczna
- długotrwałe pielęgnowana uraza pożerająca od środka
- nienawiść
- wyrzuty sumienia
- bezsens życia
- niskie poczucie własnej wartości
- wyścig, by udowodnić swoją wartość aż do całkowitego wyczerpania i wyzbycia się radości.

### Nowotworom sprzyjają STANY DEPRESYJNE, np.:

- bezradność człowieka na otaczającą rzeczywistość
- brak nadziei na zmianę sytuacji życiowej
- poczucie, że w życiu jest więcej cierpienia niż radości.

### Jaki jest więc sposób, aby uchronić się przed chorobą, zanim zdąży zaatakować?

Przed wszystkim należy się uspokoić i doprowadzić do równowagi między ciałem a umysłem.

Pomocne mogą być np. medytacja, modlitwa, joga, hipnoza, autohipnoza etc.