

*** Zapraszamy na www.zdrowydom.info.pl ***

Pełen zbiór informacji na temat skutecznego leczenia w książce „**JA ZOŁZA**”

Książka, którą trzeba przeczytać. To nie poradnik o chorobie jaki zwykle można dostać, tylko historia, w którą wplecione jest **mnóstwo fantastycznych i bardzo cennych informacji**. Skarbnica wiedzy dla osób chorujących i chcących zapobiec chorobie. Dzieciństwo, młodość, dorosłość i sprawy, które dotyczą każdego, a na które nie zwracamy uwagi. Z jednej strony zwykła codzienność a z drugiej wspaniale przedstawiona rozgrywka z medycyną konwencjonalną. Obnażone funkcjonowanie służby zdrowia szokuje. **Książka bardzo optymistyczna**, w szybkim tempie idealna **dla wszystkich, którzy chcieliby coś w swoim życiu zmienić**.



Dostępna w księgarniach internetowych. Wydawnictwo Białe Pióro

* * *

Natura dała nam wszystko co jest potrzebne do życia, my zaś z uporem wybieramy sztuczne i szkodliwe badziewie, które sami sobie stworzyliśmy.

Według Światowego Funduszu Badań nad rakiem około 35% zachorowań wynika z nieprawidłowej diety, a w przypadku raka jelita grubego, żołądka, piersi, trzustki, macicy i jajników jest to nawet 70%

Jedzenie to nasze paliwo, mające takie samo zadanie jak paliwo dla auta. Tankując samochód wybieramy stację, co do której wiemy, że paliwo nie jest „chrzczone”, gdzie mamy pewność, że jest odpowiedniej jakości. Zatankowanie złego prowadzi do kłopotów z autem, brak mocy, problem z wtryskami i koszty późniejszych napraw. Wiemy to i tankujemy świadomie. Dlaczego to potrafimy przewidzieć, a do własnego brzucha wpychamy najgorsze żarcie i nie zastanawiamy się jakie będą tego konsekwencje? Składniki zawarte w żywności mogą zapoczątkować lub przyspieszyć pojawienie się chorób. To już wiadomo. Co więc zrobić, aby im zapobiec? Wystarczy przyjrzeć się temu co mamy na talerzu.

Pełen zbiór informacji na temat skutecznego leczenia w książce „**JA ZOŁZA**”

Układ odpornościowy ochrania organizm przed infekcją. Jeśli jest osłabiony, to i choroby zaczynają się przyczepiać począwszy od tych najmniej groźnych (przeziębienia, infekcje). Jeśli często się przeziębiamy to czas zastanowić się dlaczego – bo nie dlatego, że przyszła zima, tylko dlatego, że organizm już nie daje rady się bronić przed zarazkami.

Samo przeziębienie to tylko czubek góry lodowej. Z czasem zaczynają dochodzić inne choroby, które często łączymy ze swoim wiekiem, no bo w tym wieku ma prawo już coś doskwierać. Organizm dużo wcześniej daje znać o tym, że coś zaczyna mu dolegać, ale nie zwracamy na to uwagi tylko sięgamy po kolejną tabletkę, która łagodzi objawy, ale nie leczy przyczyny. Pewnego dnia po latach zaniedbań i wpychania w siebie szkodliwej chemii zarówno w żywności jak i z kosmetyków okazuje się, że problem jest poważniejszy, ale wtedy zwykle już mamy wrzody żołądka, chore nerki, cukrzycę, miażdżycę itd. Wtedy dopiero zaczynamy zwracać uwagę na to co jemy i jak żyjemy. Ale czy czasem nie jest już za późno? Nie, nie jest. Nigdy nie jest za późno na zmiany.

Dieta może wspomóc wszystkie dolegliwości, warto o tym pamiętać. A przede wszystkim bogata w odżywcze składniki dieta utrzyma system odpornościowy na właściwym poziomie, przez co organizm będzie mieć siłę na wyeliminowanie bakterii, wirusów czy toksyn. Jeśli zaś odżywiamy się jałowo, to nasze komórki zaczynają słabnąć i w pewnym momencie mają dość i się buntują – nie eliminują bakterii czy wirusów (przeziębiamy się) nie oczyszczają organizmu z toksyn (pojawiają się problemy z wątrobą, trzustką, nerkami itp).

Toksyny i szkodliwe dla zdrowia substancje wpychamy w siebie z każdej strony: w jedzeniu (konserwanty, wzmacniacze smaku, które dają nam złudne wrażenie że coś jest smaczne), w kosmetykach (toksyczne balsamy, które wklepujemy każdego dnia i przez całą dobę penetrują nasze organizmy), z papieru toaletowego gdzie chemiczne związki zapachowe wcieramy sobie wprost do odbytu, z odświeżaczy powietrza, gdzie całą dobę wdychamy chemikalia wprost do płuc, z nawilżających chusteczek, które zostawiają na skórze rakotwórcze substancje. Każdego dnia od rana do nocy zapychamy się chemicznym badziewiem nie dając organizmowi krzty wytchnienia, nie dając nic dobrego w zamian i tak dzień za dniem, rok za rokiem, aż w końcu organizm mówi dość! A skutkiem tego są choroby.

Nowotwór – jak można pomóc

Nowotwór to nie wirus, którym ktoś zaraził nas na ulicy przez przypadek. To zmutowane komórki własnego organizmu.

W procesie leczenia bardzo ważnym jest spokój psychiczny i pozytywne nastawienie – to trudne ale możliwe. To dzięki temu nasz organizm uruchamia mechanizmy obronne i potrafi zwalczać każdą chorobę. Nie można biadolić! Tylko trzeba wziąć się w garść i iść na wojnę! To ważne, bardzo ważne.

Drugim najważniejszym czynnikiem jest nasza dieta. Zajrzyj do swojej lodówki i spójrz jakie świństwa wprowadzasz do organizmu – wzmacniacze smaku, konserwanty, barwniki itp. Przystudiuj skład produktów, nie tylko reklamową etykietę – SKŁAD jest ważny (ten zwykle najdrobniejszym druczkiem) $\frac{3}{4}$ produktów, które się znajdują w domu nadaje się do wyrzucenia. Po wyeliminowaniu wszystkiego co sztucznie tłumi smak prawdziwych produktów poczucie smaku bardzo się zmienia – zaczyna się czuć lepiej i intensywniej. To tak jak niewidomy, któremu wyostrza się zmysł dotyku, tak samo przy rezygnacji ze sztucznych poprawiaczy smaku (ale też sól i cukier) wyostrza się zmysł smaku i czujemy więcej, lepiej i smaczniej (mimo że z początku wydawać się może inaczej)

Pełen zbiór informacji na temat skutecznego leczenia w książce „**JA ZOŁZA**”

Cukier: przede wszystkim wyeliminować cukier i sztuczne konserwanty ze wszystkiego.

Zdrowa komórka czerpie energię ze spalania glukozy, komórka rakowa fermentuje glukozę i wytwarza w ten sposób kwas mlekowy. Naukowcy odkryli, że w naszym organizmie zachodzi nieznan dotąd rodzaj fermentacji, który ma decydujący wpływ na powstawanie agresywnych rodzajów nowotworów. Komórki rakowe nie spalają cukru, lecz metabolizują go w kwas mlekowy. Powstały kwas mlekowy blokuje ataki komórek zwanych naturalnymi zabójcami i hamuje układ immunologiczny. Na skutek obecności kwasu mlekowego bezpośrednie otoczenie komórek rakowych zmienia się i staje się bardzo kwaśne. Kwaśny odczyn utrudnia komórkom immunologicznym aktywne atakowanie komórek rakowych. Naukowcy wykazali, że pozbawienie glukozy prowadziło agresywne komórki rakowe do śmierci. **Komórka rakowa wykazuje duże zapotrzebowanie na glukozę.** Jest w stanie zaopatrywać się w energię z procesu fermentacji tylko, gdy ma do dyspozycji dużo cukru. Ponieważ fermentacja jest pod względem pozyskiwania energii o wiele mniej efektywna niż proces spalania, komórka rakowa musi pobierać o 20 do 30 razy więcej glukozy. Tak **powstaje bezpośrednia zależność komórki rakowej od cukru.**

Węglowodany w przewodzie pokarmowym są rozkładane do cukrów. Cukry proste, takie jak glukoza (cukier gronowy), fruktoza (cukier owocowy), dwucukry (sacharoza, laktoza, maltoza) i wielocukry (skrobia) to związki glukozy określane mianem cukru. Węglowodany, które nie są trawione (błonnik) to zaledwie niewielka część diety.

Wiele produktów zawiera **dużo skrobi**, m.in.: makarony, chleb, ziemniaki, ryż. Glukoza, która uwalnia się z tych produktów w procesie trawienia, przedostaje się do krwi i prowadzi do szybkiego wzrostu stężenia cukru. Trzustka produkuje insulinę, hormon który sprawia, że glukoza jest aktywnie przenoszona z krwi do wnętrza komórek. W ten sposób poziom cukru we krwi powraca do normy, jednak stanowi to zarazem **doskonałe źródło energii dla komórek nowotworowych.**

Między cukrem i chorobą nowotworową istnieje ścisła zależność. Do rozwoju raka przyczyniają się słodczyce jak i pełne skrobi ziemniaki, makarony i pieczywo. Związek ten zauważono już 150 lat temu. Badacze z Dublina dowiedli że niektóre komórki zwłaszcza te należące do układu odpornościowego i walczące z nowotworami aktywują się dopiero wówczas gdy pozbawi się je cukru. Ustalono, że gdy różnorodnym typom komórek immunologicznych odmówi się glukozy (cukru obecnego we krwi) przestają one funkcjonować. Komórki zaś monitorujące za organizm w poszukiwaniu zagrożenia zachowują się odwrotnie. Gdy pozbawi się je glukozy aktywują one limfocyty walczące z patogenami.

Wyeliminować produkty: cukier oraz wszystkie produkty, które go posiadają, mięso, biały chleb, częściowo węglowodany (m.in. makaron, ziemniaki, ryż), tłuszcze zwierzęce, dżem słodzony, słodczyce, alkohol, wszystkie produkty, które posiadają wysoki wskaźnik glikemiczny (powyżej 70), kawa, czarna herbata, wszystkie produkty które posiadają w składzie jakiegokolwiek sztuczne barwniki, aromaty, wszelkiego rodzaju E – wyeliminowane całkowicie, sztuczne dodatki, konserwanty, barwniki, glutaminian sodu, żywność przetworzoną, instant, mięso czerwone i jego przetwory (parówki, kiełbasy, szynki) smalec. Należy całkowicie zaprzestać ich w okresie leczenia. Produkty w których skład wchodzi jednocześnie nabiał i cukier – naleśniki, placki, ciasta, lody, budynie, piwo, wino siarkowane, kawa z kofeiną i bez kofeiny, herbata czarna – zawarta w niej teina utrudnia wchłanianie żelaza. Produktów z oznaką pleśni oraz orzechów arachidowych i pistacjowych ze względu na możliwą obecność mykotoksyn –silnie rakotwórczego związku. Unikać produktów smażonych, wędzonych, konserwowanych, peklowanych, soli, tłuszczów nasyconych, jedzenia spleśniałego, przypalonego.

Wzmocnienie organizmu – dostarczyć dużo witamin i mikroelementów – tak by komórki miały siłę walczyć z komórkami zmutowanymi. Tylko absolutnie żadnych tabletek chemicznych wzmacniających. Nic co związane z chemią, tylko naturalne witaminy – soki z warzyw i owoców. Zaopatrzyć się w sokowirówkę i robić na świeżo.

Białko - nie powinno się unikać produktów wysokobiałkowych. Jeśli nie dostarczy się organizmowi białka, to pozyskiwane będzie ono na początku z mięśni, a następnie z innych narządów. W trakcie rozwoju choroby nowotworowej dochodzi do dużych niedoborów białka więc dodatkowe usunięcie go z diety osłabia organizm

Pełen zbiór informacji na temat skutecznego leczenia w książce „JA ZOLZA”

Buraki - zawierają witaminy: A, B1, B2, B3, B4, B5, B6, B12, C, składniki mineralne: potas, żelazo, wapń, mangan, fosfor, miedź, chlor, fluor, cynk, bor, lit, molibden, sód, cez, rubid, kobalt. Ponadto zawierają cukry, białka, bioflawonidy, karoten, betaninę, mnóstwo kwasu foliowego, kwas jabłkowy, cytrynowy, szczawiowy, nikotynowy, antocyjany. Zapobiega zwapnieniu naczyń krwionośnych, przeciwdziała i leczy anemie, jest krwiotwórczy, obniża ciśnienie tętnicze, zapobiega chorobom serca, wzmacnia system immunologiczny, reguluje pracę przewodu pokarmowego, pobudza wydalanie żółci, utrzymuje prawidłową równowagę kwasowo – zasadową organizmu, zwalcza zgagę, leczy choroby wątroby, nerek, zwalcza zaparcia. Wspomaga leczenie otyłości, redukując tkankę tłuszczową, hamuje apetyt na słodczyce, reguluje cholesterol, usuwa toksyny z organizmu, odkwasza tkanki, mięśnie, zapobiega drętwieniu kończyn, zapobiega osteoporozie, zapobiegają bólom kręgosłupa i zapaleniu korzonków. Buraki regulują zaburzenia cyklu miesięczkowego, zapobiegają upławom, zapaleniu szyjki macicy, leczą bezpłodność, leczą skazę moczanową, chronią organizm przed zmęczeniem, wzmagają koncentrację, refleks, pamięć, zmniejszają napięcie nerwowe, leczą stres, depresję, apatię, różnego rodzaju nerwice, zaburzenia snu, poprawiają kondycję włosów i paznokci. Badania naukowców udowodniły, że burak jest najskuteczniejszym warzywem w walce z rakiem. Zawdzięcza to zawartości silnych antocyjanów, przeciwutleniaczy, czerwonych pigmentów, których buraki zawierają największe ilości. Zwalczają one wolne rodniki, które uszkadzają DNA i potęgują rozwój raka. Wspomagają organizm po chemioterapii. To betanina w czerwonych burakach niszczy wolne rodniki. W buraku aż ponad 70% wszystkich barwników czerwonych stanowi betanina w ilości ok. 200 mg na 100 g korzenia. Betalainy należą do nietrwałych barwników. W największej ilości występują w świeżych warzywach i wyciśniętych z nich sokach. Aby zachować jak najwięcej właściwości warzywa należy gotować wraz ze skórką.

Czosnek – koniecznie wprowadzić do diety.

Kapsaicyna - hamuje rozwój nowotworów płuc, okrężnicy, prostaty, glejaka i czerniaka. Alkaloid wywołuje proces obumierania komórek nowotworowych, a także niszczy ich centra energetyczne (mitochondria). Pokrojoną paprykę habanero (najostrzejsza papryka) zalać olejem lnianym (nierafinowanym, tłoczonym na zimno). Wstawić do lodówki na dwa tygodnie, codziennie wstrząsnąć. Łyżkę stołową łykać przed posiłkiem. Kapsaicyna rozpuszcza się w tłuszczach. Oba składniki wspierają się wzajemnie i wzmacniają swoje działanie. Ponadto kapsaicyna: 1. łagodzi ból (wpływa korzystnie na receptory bólowe) Miksturą można łagodzić bóle mięśniowe czy reumatoidalne. 2. działa przeciwbakteryjnie (można smarować miejsce po ugryzieniach, oparzeniach). 3. chroni żołądek (regularne stosowanie małych dawek zmniejsza ryzyko wystąpienia wrzodów żołądka). 4. walczy z nadciśnieniem (powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych co prowadzi do spadku oporu obwodowego i ciśnienia krwi). 5. naturalny antyoksydant (ma zdolność redukcji stresu oksydacyjnego)

Korzeń z mniszka lekarskiego - naukowcy odkryli, że korzeń mniszka lekarskiego działa lepiej niż chemioterapia. Podczas gdy chemioterapia zabija wszystkie komórki, mniszek zabija jedynie te dotknięte rakiem. Portal Natural News poinformował, że rezultaty badań na Wydziale Chemii i Biochemii Uniwersytetu Windsor w Kanadzie dają nową nadzieję wszystkim cierpiącym na raka. Doszli do wniosku, że korzeń mniszka zabija komórki rakowe. Kolejną ważną info jest to, że nie ma negatywnego wpływu na inne komórki organizmu.

<http://healthydebates.com/root-effective-chemotherapy/>

Likopen - występuje w pomidorach, różowym grejpfrucie, arbuzie, papai. Jest bardzo silnym przeciwutleniaczem, neutralizującym reaktywne formy tlenu (RFT). Istotny wpływ likopenu wykazano na raka prostaty. Działanie tego związku polega na zapobieganiu uszkodzeniom DNA oraz hamowaniu migracji i inwazyjności. Spożywanie 30 mg likopenu codziennie przez trzy tygodnie wpłynęło na ograniczenie rozwoju nowotworu prostaty. Korzystny wpływ stwierdzono też na nowotwory żołądka,

Pełen zbiór informacji na temat skutecznego leczenia w książce „**JA ZOŁZA**”

okreźnicy i płuc. W przypadku pierwotnego raka wątroby likopen powoduje opóźnienie rozrostu komórek nowotworowych. W przypadku nowotworu mózgu spożywanie wydłuża czas wznowy. Likopen może być wykorzystywany zapobiegawczo i leczniczo. Wysoki poziom likopenu powoduje też hamowanie procesu miażdżycowego w tętnicach szyjnych.

Olej z czarnuszki na raka mózgu – badania wykazały że związek thymoquinone selektywnie hamuje zdolność klonowania się komórek rakowych glejaka mózgu. Przy czym nie hamuje aktywności normalnych komórek w ludzkim mózgu. Inną ważną właściwością thymoquinone jest hamowanie procesu trawienia przez komórkę obumarłych lub uszkodzonych elementów jej struktury (autofagii) w komórkach rakowych. Autofagia w komórkach rakowych umożliwia dalsze mnożenie się komórek rakowych gdyż otrzymuje dzięki temu energię ze zbędnych elementów komórki. Jeśli zahamuje się autofagię, to zahamuje się również wytwarzanie energii komórkowej komórek rakowych. To prowadzi do regresji aktywności guza

Olej lniany: działanie oleju lnianego obejmuje wiele obszarów ludzkiego organizmu ze względu na to, że niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) budują wraz z białkami każdą komórkę ciała i regulują wiele procesów fizjologicznych. Zaś kwasy omega-3 mogą hamować rozwój nowotworów. Ich przeciwnowotworowe działanie polega na spowalnianiu podziałów komórek nowotworowych – guz wolniej rośnie oraz kwasy te spowalniają angiogenezę czyli tworzenie naczyń krwionośnych, które oplatają guza o odżywiają go, co utrudnia tkance nowotworowej rozwój.

Składniki oleju lnianego zmniejszają ryzyko raka prostaty. Badania wykazały, że stosowanie oleju lnianego przez pięć tygodni wykazały spowolnione tempo podziałów komórek nowotworowych oraz wzrost szybkości ich umierania w stosunku do pacjentów, którzy go nie stosowali. Olej lniany niezbędny jest również w profilaktyce takich chorób jak: stany zapalne, choroby autoimmunologiczne, układ nerwowy, stwardnienie rozsiane, układ sercowo-naczyniowy, układ trawienny, zaparcia, hemoroidy, nadwaga i otyłość, cukrzyca, mózg, utrata pamięci, problemy ze wzrokiem, występowanie schorzeń neurologicznych, łuszczyca, skóra, włosy, paznokcie, wysychanie błon śluzowych.

W pierwszym etapie stosowania diety (od kilku tygodni do kilku miesięcy w zależności od stanu choroby) olej lniany powinien być jedynym źródłem tłuszczu (oraz ryby). Tłuszcze zwierzęce są zakazane. 6-8 łyżek stołowych dziennie zaleca się zmiksować z chudym twarogiem i spożywać w postaci pasty, by ułatwić wchłanianie oleju. Przyjmowanie dużych dawek oleju kontynuuje się do czasu polepszenia stanu zdrowia, nie dłużej jednak niż kilka miesięcy. Najszybciej zaobserwować można ustąpienie zaparć i zmniejszenie bolesności i skrzywienia stawów.

Pełen zbiór informacji na temat skutecznego leczenia w książce „**JA ZOLZA**”

Olej lniany powinien być wprowadzony do diety zamiast wszystkich innych tłuszczów, dlatego twaróg lub jogurt wykorzystywany do pasty powinien być jak najbardziej odtłuszczony. Nie wyeliminowanie dotychczas używanych tłuszczów spowoduje efekt tycia. Po intensywnej kuracji zaleca się dawkę profilaktyczną – 2 łyżki stołowe dziennie. W diecie potrawy nie powinny być przyrządzane na bazie produktów konserwowanych z dodatkami chemicznymi. Zaleca się także spożywanie kilku łyżek świeżo zmielonego siemienia lnianego. Jest ono źródłem błonnika, minerałów. Nie należy mieć siemienia na zapas, gdyż zjelczeje zawarty w nim tłuszcz. Alternatywą jest zakup odtłuszczonego, zmielonego siemienia.

Korzystne jest codzienne spożywanie mlecznych produktów fermentowanych, gdyż zawierają łatwo strawne białko i pożyteczne bakterie, które zasiedlają jelito grube i produkują witaminy z grupy B, neutralizują toksyny, wspomagają układ odpornościowy. Wskazana jest codziennie jedna szklanka kefiru, maślanki, jogurtu naturalnego zmieszana z 2 łyżeczkami zmielonego siemienia lnianego.

Zielona herbata -należy zastąpić zwykłą herbatę zieloną. Najlepiej jak są to liście (luzem) nie herbata w saszetkach. Ekspresowe herbatki często zawierają zmielone korzonki i mniej wartościowe części krzewu zaś najwięcej cennych składników jest w liściach. Liście zawierają alkaloidy purynowe, w tym kofeinę (1-4,5%), teofilinę (0,04%) i teobrominę, zasady purynowe (adeninę, ksantynę), flawonoidy, sole mineralne (żelazo, potas, krzem, miedź, sód, wapń, fosfor, mangan), witaminy (C, B1,B2,B6), a także aktywne składniki z rodziny polifenoli (katechin i flawonoli). Większość z nich to taniny, które z katechinami stanowią prawie 90% wszystkich substancji.

Najważniejsze i najliczniejsze katechniny to epikatechina (EC), epigalokatechina (EGC) oraz galusan epigalokatechiny (EGCG). Katechina EGCG zawarta w zielonej herbacie wykazuje aktywność antyoksydacyjną większą niż witamina C i witamina E.

Polifenol EGCG chroni komórki przed uszkodzeniem oraz pobudza organizm do wytwarzania enzymów przeciwutleniających. EGCG powstrzymuje rozmnażanie się komórek nowotworowych, pobudzając naturalny proces ich umierania, nie niszcząc zdrowych. Badania wykazują, że EGCG hamuje wytwarzanie urokinazy, enzymu którego komórki rakowe potrzebują do własnego rozwoju. Zbyt częste picie mocnego naparu z herbaty unieczynnia witaminę B1. Nadmiar herbaty może wywołać niepokój i bezsenność.

Produkty wspomagające leczenie nowotworów: Ananas – usuwanie ognisk zapalnych – ale tylko świeży, nie z puszki bo jest słodzony. Buraki – zapobiegają zmianom w zdrowych komórkach, a uszkodzonym przywracają prawidłową konstrukcję. Rzeżucha – hamuje procesy nowotworowe. Grejpfrut – hamują rozwój komórek nowotworowych – zaleca się zjadać jeden owoc dziennie. Pomarańcze – hamują rozwój infekcji i komórek nowotworowych. Śliwki – zmniejszają obrzęki.

Pełen zbiór informacji na temat skutecznego leczenia w książce „**JA ZOLZA**”

Produkty oczyszczające krew z toksyn: bakłażany, kalafior, brokuł (zawiera sulforofan, który wspomaga usuwanie toksyn i substancji rakotwórczych) kalarepa, rzepa, seler, ananas (zawiera bromelainę enzym zabójczy dla toksyn w układzie pokarmowym), karczochy (dobre dla wątroby, pomagają usuwać szkodliwe związki chemiczne), rzodkiewki (stymulują krążenie, co pomaga nerkom i wątrobie się oczyszczać), ziarna sezamu (zawierają metioninę i tryptofan, aminokwasy wspomagające działanie wątroby i nerek) oraz mieszanki ziołowe do picia:

Zioła zestaw 1- przygotować i wymieszać po 50gram następujących ziół: ziele krwawnika, fiołka trójbarwnego, kwiat stokrotki, kwiat jasnoty białej, korzeń mniszka lekarskiego, korzeń łopianu, liść poziomki, liść brzozy, liść maliny, oraz 20 gram szyszki chmielu i kwiatu nagietka. Zioła dokładnie wymieszać. Jedną łyżeczkę mieszanki zalać szklanką wrzątku, parzyć pod przykryciem 20 minut. Pić gorący napar 1-2 razy dziennie przed jedzeniem.

Zioła zestaw 2 – korzeń arcydzięgla, korzeń mniszka lekarskiego, korzeń lubczyku, kłącze perzu, kłącze pięciornika, kłącze tataraku, owoc dzikiej róży, owoc jarzębiny, kwiat wiązówki, liść borówki czernicy, ziele fiołka trójbarwnego. Zioła wymieszać. Jedną łyżkę mieszanki zalać szklanką wrzątku, parzyć pod przykryciem 3 godziny. Pić trzy razy dziennie szklankę przed posiłkiem. Zioła dokładnie wymieszać. Jedną łyżeczkę mieszanki zalać szklanką wrzątku, parzyć pod przykryciem 20 minut. Pić gorący napar 1-2 razy dziennie przed jedzeniem.

Metale ciężkie w organizmie: zasadniczo wszystko co wychodzi z oceanu: spirulina, chlorella, wodorosty morskie, pozwalają pozbyć się z ciała metali ciężkich, promieniowania, chronią organizm przed rakiem. Naukowcy udowodnili, że spirulina normalizuje skład chemiczny krwi i reperuje układ immunologiczny. **Kolendra** usuwa metale ciężkie, poza tym czosnek, nasiona dyni, trawa pszeniczna, sok z trawy pszenicznej. **Mniszek lekarski** ma silne właściwości detoksyfikacyjne, usuwa wolne rodniki, dobry jest na wątrobę, eliminuje wszelkie toksyny w ciele. Można jeść świeży w sałatkach, robić herbatki, nalewki. **Nasiona jabłek i słonecznika** oba zawierają pektyny, które oczyszczają organizm z promieniowania.

Witamina B: cenna witamina przy walce z chorobą. Najwyższe stężenie witaminy B można znaleźć w pestkach lub nasionach owoców: jabłka, morele, wiśnie, nektarynki, brzoskwinie, gruszki, śliwki. Fasoli: ciecierzycy, soczewica (skielkowana), fasola półksiężycowata, mung (kielki). Orzechach: gorzkie migdały, nerkowce. Jagodach: prawie wszystkie dzikie jagody, jeżyna, aronia, żurawina błotna, dziki bez, malina, truskawka. Nasionach: lnu, sezamu, chia, Trawach: akacja, alfalfa (kielki), sorgo alpejskie, trojeść amerykańska, trawa pszeniczna. Ziarnach: kasza owsa, jęczmień, brązowy ryż, gryka, len, proso, żyto, wyki, pszenica.

B17 - niemiecki biochemik Ernst T. Krebs ogłosił, że odkryta przez niego witamina B17 jest skutecznym lekiem na raka. Całość jego udokumentowanych badań biochemicznych wskazuje na fakt, że rak jest skutkiem niedoboru witaminy B 17, dawno temu usuniętej wysoko rafinowanych, zachodnich diet. Podobnie jak brak witaminy C powoduje szkorbut. Komórki rakowe zawierają dużą ilość enzymu zwanego betaglukozydazą i w reakcji B17 rozpada się na dwie cząsteczki glukozy, benzaldehyd i kwas cyjanowodorowy (kwas pruski HCN). W organizmie tylko komórki raka zawierają enzym betaglukozydazy przy jednoczesnym braku enzymu blokującego – rodanazy. Komórki zdrowe zawierają ten enzym, który „neutralizuje” letril (B17) i zostaje zredukowany do glukozy, która jest paliwem dla zdrowych komórek. Rodanaza nie występuje w komórkach rakowych więc z letrilu tworzony jest cyjanek oraz aldehyd benzoesowy co prowadzi do ich śmierci.

Najwyższe stężenie występuje w nasionach i pestkach niektórych owoców (morele, jabłka, śliwki, brzoskwinie, nektarynki, gruszki, wiśnie) zawiera ją także bób, skielkowana ciecierzycy i soczewica, nasiona lnu i sezamu, w gorzkich migdałach i orzechach nerkowca.

Wskaźnik glikemiczny: produkty z niskim wskaźnikiem glikemicznym – poniżej 70: Ananas, Banan, Brzoskwinie, brzoskwinie w puszcze, budyń bez cukru, buraki, cebula, chleb pełnoziarnisty żytni, pumpernikiel, chrupki kukurydziane, gorzka czekolada, czereśnie, czosnek, fasola (biała, czarna, szparagowa) figi, grejpfrut, groch, groszek zielony (też z puszki), gruszki, jabłka, jabłka suszone, jogurt

Pełen zbiór informacji na temat skutecznego leczenia w książce „**JA ZOLZA**”

naturalny, kasza gryczana, kasza manna, kielki fasoli Mung, kiwi, kukurydza słodka, kukurydza z puszki, kus kus, makaron, mango, marchewka świeża, melon, mleko odtłuszczone, morele suszone, świeże, orzechy ziemne, otręby owsiane, pomarańcza, pomidory, rodzynki, ryba, ryż brązowy, ryż długoziarnisty, soczewica, soja, śliwki, truskawki, winogrona, wiśnie, ziarna pszenicy, ziarna jęczmienia.

Cukier w owocach: owoce o najniższej zawartości cukru: rabarbar, maliny, jeżyny, żurawina. Średnia zawartość cukru: truskawki, papaja, arbuz, brzoskwinie, nektaryny, borówki, melon, jabłka, morele, grejpfrut. Wysoka zawartość cukru: śliwki, pomarańcze, kiwi, gruszki, ananas. Bardzo wysoka zawartość cukru: mandarynki, czereśnie, winogrono, granat, mango, figi, banan, suszone owoce

Produkty bogate w żelazo: żelazo to minerał niezbędny do wytwarzania białych krwinek i przeciwciał; gdy nie dostarczamy go organizmowi w wystarczającej ilości, ryzykujemy częstszymi przeziębieniami oraz infekcjami. Dieta uboga w żelazo zwiększa też ryzyko zapadnięcia na anemię — choroby, w wyniku której czerwone ciała krwi nie dostarczają tkankom wystarczającej ilości tlenu — wskutek czego człowiek czuje się zmęczony, brakuje mu tchu i ma krwawiące dziąsła. Zawartość żelaza dotyczy 100g produktu:
Powyżej 10mg – wątróbka, pestki dyni

5-10mg – zarodki pszenne, suche nasiona soi, fasoli i soczewicy, mak, żółtko jaja, orzechy pistacjowe, nasiona sezamu.

2,5-5mg – musli, kasza jaglana, suche nasiona grochu, nasiona słonecznika, pieczywo chrupkie, płatki jęczmienne, morele suszone, figi, orzechy laskowe i arachidowe, wołowina (połędwica), cielęcina (łopatka), sardynka, czerwona papryka konserwowa, migdały, kielki soczewicy, kasza gryczana, chleb pełnoziarnisty, pumpernikiel.

1,5-2,5mg – śledź, chleb żytni razowy, graham, rodzynki, kielki soi, cielęcina (udziec), daktyle, bób, kasza jęczmienna pęczak i perłowa, groszek zielony, orzechy włoskie, buraki, makaron, banany suszone.

0,75-1,5mg – tuńczyk, sardynka, łosoś świeży, sandacz, sola, fasola konserwowa, brokuły, cykoria, kalarepa, brukselka, rzodkiewka, ryż brązowy, awokado, porzeczki czarne, białe, czerwone, maliny, bułki pszenne, płatki kukurydziane, makrela wędzona, por, kasza manna.

Poniżej 0,75mg – szparagi, ser żółty (Gouda) kalafior, bakłażan, seler korzeniowy, pomidor, kapusta kwaszona, marchew, cebula, jagody, brzoskwinie, morele, śliwki, melon, nektarynka, mango, banan.

Chemioterapia / radioterapia: znaczenie w spowalnianiu choroby nowotworowej mają produkty bogate w witaminę C, beta-karoten i inne karotenoidy, które są zawarte głównie w żółtych, zielonych warzywach i owocach. Warzywa obierać i gotować na parze, surowe podawać rzadziej w celu ułatwienia trawienia oraz by zminimalizować spożycie środków ochrony roślin. Udział produktów w dziennej diecie powinien wynosić 35-45% zbożowych, 35-45% warzywnych, 10% owoców, 5% nasion roślin strączkowych, 5% innych produktów w tym ryb. Mięso i ryby gotować lub zapiekać. Nie smażyć.

Dieta powinna być bogata w pokarmy o dużej zawartości witamin, minerałów, błonnika, enzymów a zawierać mało białka i tłuszczu zwierzęcego, produktów rafinowanych. W celu odbudowania flory bakteryjnej jelit zaleca się spożywanie probiotyków – bakterii kwasu mlekowego (dostępny w aptekach). W procesie chemio lub radioterapii dochodzi do uszkodzenia m.in. komórek jelita cienkiego, co powoduje niedobór enzymu laktazy i upośledzenie przyswajania i trawienia produktów mlecznych. Nietolerancja laktozy prowadzi do wzdęć, nudności itp. dlatego lepiej wyłączyć z diety produkty mleczne.

Pełen zbiór informacji na temat skutecznego leczenia w książce „**JA ZOŁZA**”

Produkty na poszczególne rodzaje raka:

- jelita grubego – błonnik – źródło: warzywa i owoce.
- gardła, jamy ustnej, trzustki, żołądka, piersi – witamina C – źródło: owoce dzikiej róży, natka pietruszki, papryka, czarne porzeczki, owoce jagodowe, warzywa kapustne.
- szyjki macicy -kwas foliowy – źródło: warzywa zielonolistne, marchew, ziarna pszenicy, żółtka jajek, dynia, awokado, groch, produkty pełnoziarniste.
- przewodu pokarmowego, płuc – karotenoidy – źródło: marchew, papryka, pomidory, brokuły oraz czerwone, pomarańczowe i ciemnozielone warzywa i owoce.
- prostaty, przewodu pokarmowego – likopen – źródło: pomidory, ketchup, arbuz, czerwony grejpfrut, owoc dzikiej róży. Luteina – źródło: ciemnozielone warzywa liściaste (szpinak), dynia, kukurydza, papryka, kiwi, winogrona, żółtka jajek. Glukozynolany – źródło: brokuły, czerwona kapusta, brukselka, kalafior, chrzan, rzepa, rzodkiew, rzodkiewka, gorczyca.
- żołądka, przewodu pokarmowego – siarczki – źródło: czosnek, cebula, por, szczypior. Selen i witamina E – źródło: orzechy, ryby, pestki słonecznika, kukurydza, kielki pszenicy.
- okrężnicy – magnez – źródło: migdały, masło orzechowe, kasza gryczana.
- rak piersi – figi i seler: związek psoralen występujący w figach i selerze może niszczyć agresywne nowotwory piersi. Psoralen blokuje receptory białkowe, które stymulują wzrost guzów. Badania też wykazały, że picie soków świeżo wyciskanych zapewnia organizmowi trzykrotnie więcej karotenoidów niż jedzenie warzyw ugotowanych bądź surowych. Firoestrogeny – źródło: soja i jej przetwory, orzeszki ziemne, winogrona.

Ogólne wzmocnienie organizmu:

Witamina A – zwiększa odporność na infekcje układu oddechowego, wpływa korzystnie na wzrok, stan skóry, błon śluzowych – marchew, brokuły, cykorja, pomidory, szpinak, szparagi, papryka, dynia, fasola, żółtka jaj, masło, ryby morskie.

Witamina B2 – niezbędna do prawidłowego działania układu nerwowego i odpornościowego. Bierze udział w dostarczeniu energii do komórek – brukselka, groch, fasola, brokuły, soczewica, cielęcina, wątróbka, kielki pszenicy, zielony groszek, płatki owsiane, otręby pszenne, ryż brązowy.

Witamina C – bierze udział w produkcji czerwonych krwinek. Chroni przed wolnymi rodnikami tlenowymi, wzmacnia naczynia krwionośne – cytryny, pomarańcze, grejpfruty, kiwi, porzeczki, truskawki, owoce dzikiej róży, natka pietruszki, szpinak, pomidory, papryka. Badacze z akademii medycznej przy Uniwersytecie Cornella w Nowym Jorku odkryli, że witamina C skuteczna jest głównie przy raku jelita grubego. Duże ilości kwasu dehydroaskorbinowego, powstającego w organizmie z witaminy C, wywołują w komórkach nowotworowych stres oksydacyjny prowadzący do ich śmierci.

Witamina D – Wzmacnia kości, chroni skórę przed wolnymi rodnikami tlenowymi, pomaga chronić przed depresją. Duże dawki witaminy mają zdolność do hamowania rozwoju raka piersi – łosoś, makrela, śledzie, sardynki, dorsz, wątróbka, żółtka jaj, mleko, masło.

Cynk – wzmacnia odporność, pomaga unieszkodliwiać wolne rodniki tlenowe, zwiększa wchłanianie witaminy A – dynia i pestki dyni, ostrygi, kielki pszenicy, ziarno sezamu, wątroba cielęca, arbuz, gorzka czekolada, orzeszki ziemne.

Selen – wzmacnia odporność, pobudza tworzenie się przeciwciał, wspiera limfocyty w walce z wirusami i bakteriami, łagodzi stany zapalne – nasiona słonecznika, tuńczyk, owoce morza, czosnek, cebula, brązowy ryż, mięso drobiowe.

Wapń – budulec kości i zębów, wspiera pracę układu odpornościowego, korzystnie wpływa na naczynia krwionośne – mleko, przetwory mleczne, suszone figi, migdały.

Pełen zbiór informacji na temat skutecznego leczenia w książce „**JA ZOLZA**”

Sok ze świeżych owoców na różne dolegliwości. Świeżo wyciskany sok bogaty jest w witaminy, enzymy i biopierwiastki. Wypity pół godziny przed posiłkiem lub trzy godziny po posiłku pozwala by cenne składniki dotarły w ciągu 15-20 minut do krwi, a wraz z krwią rozprowadzane są do wszystkich komórek i tkanek.

Anemia – marchew, dynia, kapusta, burak, seler, pietruszka, ogórek, mniszek, pokrzywa, rzeżucha.

Artretyzm, reumatyzm, zwyrodnienia kostne i stawowe – seler, pietruszka, ogórek, kapusta, marchew, cykoria, brukselka, lucerna, rzeżucha, rzodkiewka.

Bezsennosc – marchew, seler, kapusta, natka i korzeń pietruszki, dynia, liście chmielu, rzodkiewka.

Białaczka – marchew, seler, kapusta, natka i korzeń pietruszki, dynia, rzeżucha, rzodkiewka, brokuły, cykoria.

Grypa – kapusta, jabłko, marchew, chrzan, pietruszka, sałata, rzeżucha, brokuły

Hemoroidy – jabłko, marchew, seler, pietruszka, kapusta, ogórek, rzeżucha, cykoria, brukselka.

Kamienie żółciowe – marchew, burak, ogórek, seler, pietruszka, mniszek, cytryna, rzeżucha, czarna rzepa, cykoria.

Krótkowzroczność, jaskra, zaćma – marchew, dynia, seler, ogórek, pietruszka, jabłko, rzeżucha, brokuły, cykoria.

Miażdżycy, skleroza – pietruszka, cebula, marchew, dynia, kapusta, ogórek, lucerna, burak, brukselka, brokuły.

Skurcze mięśniowe – kapusta, dynia, marchew, rzeżucha, natka, lucerna, szpinak, burak, brokuły, brukselka.

Choroby wątroby – marchew, dynia, seler, ogórek, mniszek, pietruszka, lucerna, jabłko, czarna rzepa.

Żylaki – seler, marchew, pietruszka, mniszek, cytryna, pasternak, lucerna, burak, rzeżucha, cykoria, brokuły.

Sok z grejpfrutów zawiera flawonoid naringinę, który wzmacnia antyrakowe działanie chemioterapii. Seler i karczochy mają działanie antyrakowe gdyż zawierają apigeninę, luteolinę i flawonoidy wspomagające proces apoptozy (naturalnej śmierci komórek) wśród komórek raka trzustki. Picie świeżo wyciskanego soku z marchwi to sposób na podniesienie poziomu karotenoidów we krwi i obniżenie stresu oksydacyjnego wywołującego produkcję wolnych rodników uszkadzających komórki.

Witaminy najlepiej przyjmować na około 30 minut przed pierwszym posiłkiem. Mamy wtedy pewność, że duża część z przyjętej porcji szybko dostanie się do mózgu, który po długim okresie katabolizmu (brak jedzenia – sen) jest szczególnie wrażliwy na substancje odżywcze. Wielu ludzi popełnia błąd przyjmując je po śniadaniu – w takim przypadku do mózgu najpierw dostaną się węglowodany, które zahamują absorpcję, a co za tym idzie wykorzystanie ich przez mózg będzie dużo słabsze.

Pełen zbiór informacji na temat skutecznego leczenia w książce „**JA ZOŁZA**”

Warto podjąć każdy wysiłek, który wspomóc może w walce z chorobą. Na efekty przy raku szpiku i mózgu trzeba czekać najdłużej inne można próbować zwalczyć szybciej.

Dieta w profilaktyce nowotworów powinna być zgodna z zasadami zdrowego żywienia. Podstawą diety są produkty zbożowe z pełnego przemiału. Należy spożywać warzywa i owoce sezonowe, a zimą mrożone – ogranicza się w ten sposób ilość środków ochrony roślin, konserwantów w diecie. Mięso najlepiej zastąpić roślinami strączkowymi i rybami. Kancerogenne (rakotwórcze) działanie mają nasycone kwasy tłuszczowe występujące w produktach zwierzęcych i produktach cukierniczych. Orzechy, pestki, nasiona powinny być spożywane w małych ilościach. Zaleca się picie herbat ziołowych, zielonych bez sztucznych barwników i innych sztucznych dodatków. Ograniczyć spożycie soli. Ważne jest aby unikać produktów wywołujących alergię. Lekceważenie na pozór słabych objawów może doprowadzić do nieprzewidywalnych zmian w organizmie. Stwierdzono, iż jedynie 1% komórek nowotworowych krążących we krwi zachowuje żywotność i daje wtórne ognisko nowotworu (przerzuty raka). Możliwe, że zależy to od obrony immunologicznej. Jej także przypisuje się zjawisko „uspienia” komórek nowotworowych, które po kilku latach od zakończenia leczenia „budzą się”, rozrastają i dają o sobie znać w postaci przerzutu raka. Być może taki rozrost następuje po osłabieniu obrony immunologicznej np. w miarę starzenia się.

W przypadku kiedy normalna komórka przekształca się w komórkę nowotworową w zdrowym i silnym organizmie dochodzi do natychmiastowego uruchomienia systemu naprawczego DNA oraz zatrzymania całego cyklu komórkowego do czasu, aż defekty w DNA nie zostaną naprawione. Kiedy jednak nasz system zabezpieczający jest niesprawny, proces przekształcania komórek w nowotworowe nie zostaje w porę przerwany. Zbuntowane komórki nowotworowe wymykają się spod kontroli organizmu oraz systemu obronnego i zaczynają się w sposób niepohamowany dzielić, co prowadzi do rozwoju nowotworu.

Każdy człowiek nosi w sobie komórki nowotworowe, nad którymi panuje sprawnie działający układ odpornościowy. To, czy staną się one kiedyś nowotworem złośliwym, zależy od sił obronnych naszego organizmu. Guzek nowotworowy o średnicy 1 cm zawiera w sobie aż miliard upakowanych obok siebie komórek nowotworowych. Wszystkie one pochodzą od jednej komórki z uszkodzonym genem kontrolującym jej podział, które kiedyś wymknęła się spod nadzoru organizmu. Proces nowotworowy polega na niekontrolowanym namnażaniu komórki z uszkodzonym genem odpowiedzialnym za jej podział. Rak nie jest tylko chorobą genów, ale także chorobą odporności. Jeśli obrona odpornościowa danej osoby jest słaba, zbuntowane komórki, które wymknęły się spod kontroli organizmu mogą się bezkarnie mnożyć i formować w postać nowotworu.

Guz mózgu i bariera „krew-mózg”

W naczyniach krwionośnych oplatających mózg płynie krew, która dostarcza niezbędnych substancji odżywczych i tlenu. Przeprowadzono badania, z których wynika, że wymiana substancji pomiędzy krwią a mózgiem jest powolna, a czasem niemożliwa, gdyż przeszkadza w tym naturalna zaporą blokująca przenikanie obcych cząsteczek do mózgu. Bariere stanowi śródbłonek naczyń włosowatych mózgowych i nabłonek spłotów naczyniówki tzw. bariera „krew-mózg”. Zadaniem bariery jest ochrona mózgu przed toksynami, infekcjami oraz stworzenie bezpiecznego, stałego środowiska. W leczeniu jest to wadą, gdyż blokuje dostęp większości leków. Wyjątkiem są substancje chemiczne rozpuszczane w tłuszczach, ale nie są one cenne w leczeniu. Dlatego leczenie guzów mózgu nie jest tak skuteczne jak w przypadku innych guzów.

Bariera krew-mózg – odkrył ją przypadkiem niemiecki chemik i bakteriolog Paul Ehrlich. W czasie badań wstrzyknął barwnik do krwiobiegu myszy i wszystkie narządy wewnętrzne uległy zabarwieniu poza mózgiem. W drugim eksperymencie ten sam barwnik podał do mózgu myszy i zabarwił się tylko mózg nie przenikając do innych części ciała. To doświadczenie dowiodło, że mózg oddzielony jest od reszty ciała barierą.

W tym wszystkim ważne jest, by uzmysłwić sobie, że wszelkie dolegliwości są skutkiem naszego złego postępowania z własnym organizmem. Dietą można się wyleczyć z wielu chorób, które sobie na własne życzenie fundujemy poczynając od kataru, a kończąc na nowotworach. W leczeniu niekonwencjonalnym ważna jest cierpliwość, gdyż efekty widoczne są po dłuższym czasie, inaczej niż przy leczeniu syntetykami. Ale tradycyjne leki, bez zmiany stylu życia załagodzą jedynie objawy na jakiś czas, a problem i tak będzie powracał do czasu, kiedy nie zmienimy swoich złych nawyków – tak jak potrafią powracać guzy po ich wycięciu – w to samo miejsce.

STOP CUKROM

Uzupełnienie. Listopad 2015

Informacje, które udało się przez lata zebrać kanałami powoli zaczynają wychodzić na światło dzienne. Nareszcie. O tym że komórki nowotworowe odżywiają się glukozą wcześniej się nie mówiło, teraz piszą o tym w gazetach.

Post czyli radykalne ograniczenie kalorii może pomóc zwalczyć chorobę. Nie jedząc, głodzi się raka. Komórka nowotworowa jest wyjątkowo aktywna. Metabolizm zachodzi w niej w tempie osiem razy większym, niż w zdrowej komórce, dlatego też przez cały czas potrzebuje glukozy. Zjawisko to nazwano efektem Warburga, zgodnie z którym rak rozwija się w momencie, gdy zdrowym komórkom brakuje tlenu. Jad dowodził Warburg, dochodzi do tego w sytuacji, gdy równowaga kwasowo-zasadowa organizmu zostaje zachwiana z przewagą kwasowości, czyli gdy pH spada poniżej zdrowego poziomu 7,365. Komórki nowotworowe świetnie odnajdują się w środowisku kwasowym (nawet o bardzo niskim poziomie pH6). Ponadto post pozwala ograniczyć najbardziej dotkliwe działania niepożądane chemioterapii.

Medycyna konwencjonalna zgadza się z odkryciami Warburga - **komórki rakowe faktycznie odżywiają się glukozą!**

Profesor Lango z University of Southern California i inni biologowie w tym Thomas Seyfried z Boston College, są pionierami postrzegania raka jako choroby metabolicznej. Seyfried jest przekonany, że u podłoża rozwoju raka leżą zaburzenia procesów metabolicznych organizmu, a konkluzja ta powinna zmienić podejście do leczenia choroby. Lango tłumaczy, że **raka trzeba pozbawić glukozy**, a to najprościej osiągnąć, wprowadzając restrykcje żywieniowe, czyli poszcząc bądź stosując dietę ketogeniczną, bogatą w tłuszcze i ubogą w węglowodany.

W świetle tej teorii rak przestaje być tajemniczą chorobą, nie jest bowiem wynikiem genetycznej loterii. Zamiast tego powstaje w skutek trudności komórek z „oddychaniem”, wynikłych z napromieniowania, szkodliwych związków chemicznych i wirusów oraz tego, co jemy.

Fragmety artykułu z czasopisma ” O czym lekarze ci nie powiedzą nr 6 listopad-grudzień 2015.

Chcesz pomóc sobie lub komuś? Zrób rewolucję w swoim żywieniu, drastyczną, bez wyjątków!

IMMUNOTERAPIA

Immunoterapia staje się coraz bardziej powszechna za sprawą potwierdzonych przypadków wyleczenia z guzów nowotworowych. Nazwa brzmi obiecująco. A co tak właściwie oznacza i w jaki sposób przebiega leczenie? Polega na **sztucznym pobudzaniu naturalnej odporności organizmu**. Immunoterapia znalazła zastosowanie w leczeniu różnych chorób, nie tylko nowotworów. Szczególnie zastosowanie ma przy leczeniu chorób, gdzie organizm atakuje sam siebie. Ma za zadanie stymulować system odpornościowy do lepszego działania. Do jej ważnych zalet należy mała inwazyjność oraz niska szkodliwość dla pacjenta.

Po co sztucznie pobudzać system odpornościowy, jak można to samo zrobić samemu w sposób naturalny? Wystarczy tylko zmienić dietę.

WITAMINA C

Uzupełnienie sierpień 2017

Kanadyjscy eksperci na podstawie badań stwierdzili, że **terapia witaminą C może** zwiększać szanse na przeżycie, **zmniejszać wielkość guza** oraz ograniczać toksyczne efekty uboczne chemioterapii.

Skuteczność zastrzyków z witaminą C tłumaczą nietypowe właściwości metaboliczne substancji zwanej kwasem askorbinowym. Organizm jest w stanie przyswoić jedynie niecałą połowę doustnej dawki witaminy C, jeżeli przekracza ona 1g, a wraz ze zwiększeniem dawki zdolność ta jeszcze spada.

Dożylne podanie witaminy C w dużych dawkach w wykonanych badaniach skutkowało podniesieniem osocza we krwi 25 razy, w porównaniu do dawek przyjmowanych doustnie. **Witamina C w wysokim stężeniu atakuje wyłącznie komórki rakowe**, całkowicie omijając zdrową tkankę. Kwas askorbinowy łatwo rozpada się w krwiobiegu na nadtlenek wodoru czyli jedną z reaktywnych postaci tlenu, zaliczaną do wolnych rodników i niszczącą strukturę komórek oraz DNA. Zdrowe komórki z łatwością pozbywają się nadtlenku wodoru za pomocą enzymu katalaza, natomiast komórki nowotworowe nie radzą sobie z usuwaniem nadtlenku wodoru, gdyż zawierają bardzo niski poziom tego enzymu. Witamina C zadziałała na te odmiany raka, które obniżają zawartość katalazy w komórkach. Jednym z odmian, na które może nie zadziałać jest rak prostaty.

Zalecane dzienne dawki witaminy C

40mg – dla niemowląt / 83,5mg – kobiety/ 105mg – mężczyźni / 250mg-1g przy przeziębieniach / 2g – maksymalna dawka doustna / 5g – dawka początkowa w terapii dożylnej / 10g-100g standardowa dawka w terapii dożylnej.

Nie zaleca się przyjmowania wysokich dawek witaminy C przez osoby z zaburzeniami nerek, gdyż może wywołać ich niewydolność, przez osoby cierpiące na niedobory dehydrogenazy glukozy-6-fosforanowej oraz **pacjentom z guzami mózgu**, gdyż może to powodować obrzęk tego narządu. W rzadkich przypadkach może wywołać też kamicę nerkową. Witamina C obniża również wchłanianie witaminy B12 oraz miedzi.

Największa ilość witaminy C znajduje się w owocach kiwi oraz słodkiej czerwonej papryce. Standardowe tabletki antykoncepcyjne obniżają poziom witaminy C we krwi. Przyjmowanie 2 tabletek aspiryny dziennie przez tydzień obniża poziom witaminy C we krwi aż o połowę. Witamina C rozpuszcza się w wodzie więc nie gromadzi się w organizmie. Średni poziom witaminy C osoby dorosłej wynosi 2g.

Źródło: O czym Lekarze Ci nie powiedzą nr czerwiec 2017.

*** JA ZOŁZA ***

to książka o kobiecie, która opowiada historię swojego życia. Autorka ze swojej perspektywy opisuje spotkanie z nieproszonym gościem oraz podjętą z nim walkę. Choroba, która dla większości ludzi jest wyrokiem, dla pisarki stała się wyzwaniem, któremu odważnie stawiała czoła. Podjęła ona batalię w sposób niestandardowy i zwraca uwagę, iż sposób, w jaki prowadzimy swoje życie, może doprowadzić nas do utraty zdrowia i życia szybciej niż sami byśmy mogli się tego spodziewać. Książka zawiera wiele porad, czyta się szybko, choć jest to dość obszerną lekturą. W całej tej poważnej tematyce, książka nie jest przytłaczająca ani smutna. Wręcz przeciwnie, główna bohaterka jest tak zdeterminowana walką z chorobą, że aż wręcz jej siła i determinacja udziela się czytelnikowi. Urszula Kędzia nas ostrzega, że zły tryb życia, który prowadzimy zemści się na nas i to już niedługo jeśli w porę nie zareagujemy na sygnały ostrzegawcze, które wysyła nam nasz organizm.

Źródło: <http://wilkksiazkowy.blogspot.com>