

PATRICK HOLFORD

przy współpracy
LIZ EFIONG

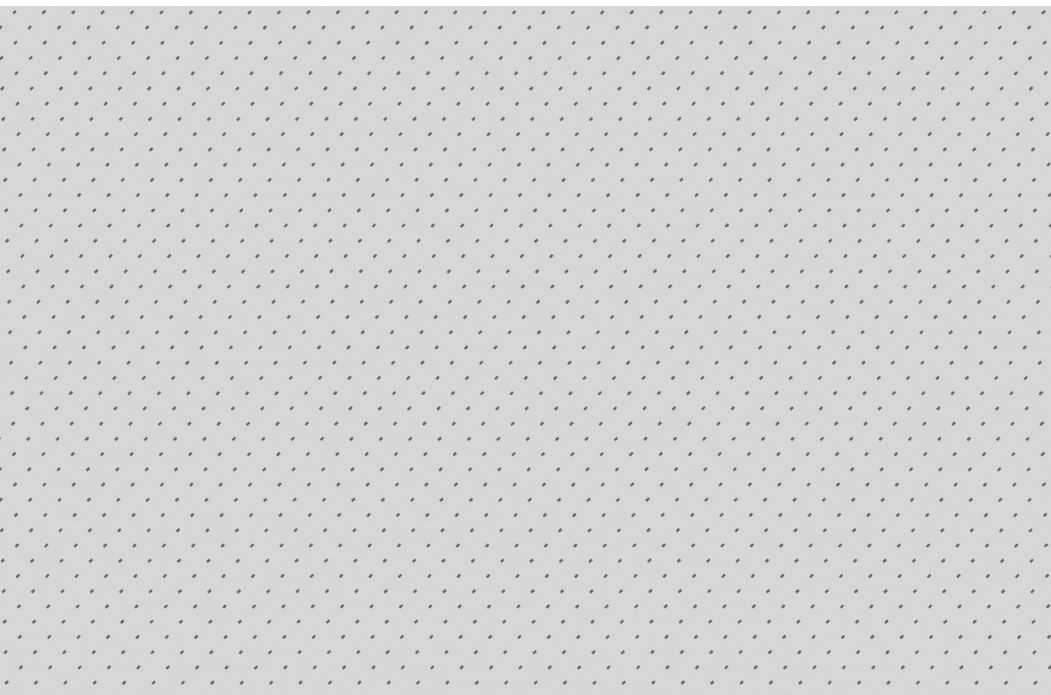
RAKOWI POWIEDZ NIE

METODY ZAPOBIEGANIA I ZWALCZANIA RAKA BEZ UDZIAŁU LEKARSTW



FILAR

Patrick Holford jest jednym z największych światowych autorytetów w dziedzinie nowego podejścia do zdrowia i żywienia. W 1984 roku założył Instytut Optymalnego Żywienia, niezależnego centrum typu non-profit, którego zadaniem jest prowadzenie badań i propagowanie optymalnego odżywiania. Jest autorem wielu książek, a wśród nich bestsellerów pt. „Biblia Optymalnego Odżywiania”, „Książka Kucharska - Optymalne Odżywianie” oraz „Optymalne Odżywianie dla Umysłu”.



Zagrożenie rakiem wzrasta. Książka ta oferuje porady, jak możemy znacznie zmniejszyć ryzyko zachorowania na nowotwór, poprawiając jakość diety i uzupełniając ją o właściwe elementy odżywcze.

Ponadto w tej rewolucyjnej książce dowiesz się:

- Jak oceniać i redukować ryzyko zachorowania na raka.
- Jaka żywność potęguje, a jaka zmniejsza to ryzyko.
- Jak zmniejszyć narażenie na czynniki rakotwórcze.
- Dlaczego wzrasta ryzyko raka o podłożu hormonalnym.
- Jak walczyć za pomocą stosowania odpowiedniej diety.
- O programie prewencyjnym i roli żywienia przy różnych typach raka.



Tytuł oryginału:
Say no to cancer
wydanie zaktualizowane i rozszerzone

Copyright© Patrick Holford 1999, 2010
© for the Polish edition by Wydawnictwo FILAR, Warszawa 2011

Tłumaczenie z języka angielskiego:
Elżbieta Kaźmierczak-Maciejewska

Konsultacja:
dr n. med. Sławomir Mazur

Redakcja:
Maja Denisiuk

Korekta:
Małgorzata Żebrowska-Piotrak

Projekt graficzny i wykonanie okładki:
Paweł Szurek

Skład i łamanie:
Agencja Reklamowa ZEPPELIN
www.zepelin-adv.pl

ISBN 978-83-61995-40-1

Wydawnictwo FILAR
01-217 Warszawa, ul. Kolejowa 11/13
tel. 22 632 62 49, faks 22 632 43 87
e-mail: wydawnictwo@filar-books.eu

SPIS TREŚCI

O Autorze	9
Bibliografia i inne źródła informacji	11
Przewodnik po skrótach i miarach.....	12
Uwaga!	13
Wprowadzenie.....	15

CZĘŚĆ I

Przyczyny raka	23
1. Co to jest rak?	24
2. Utleniacze i antyutleniacze	31
3. Zaburzenia w gospodarce hormonalnej	36
4. Czynniki rakotwórcze	49
5. Przyczyny tkwiące w genach	55
6. Obrona immunologiczna	60
7. Dlaczego wątroba to twój najlepszy przyjaciel?	68
8. Łącznik – homocysteina	81
9. Stres i negatywne emocje a choroby	97
10. Brak komunikacji	107

CZĘŚĆ II

Czy wiesz, co jesz?	111
11. Mięso – co za dużo, to niezdrowo	112
12. Mleczny problem	118
13. Najlepsze owoce i warzywa	124
14. Tajemnica salwestroli	141
15. Dobre i złe tłuszcze	151
16. Czynniki GL – dlaczego słodkie potrawy są niewskazane	156
17. Cała prawda o kawie, herbacie i alkoholu	172

CZĘŚĆ III

Świadome życie	177
18. Uwaga na promieniowanie	178
19. Opalanie się – dwie strony medalu	188

20. Pestycydy i tworzywa sztuczne	192
21. Czynne i bierne palenie tytoniu	203
22. Mechanizmy obronne	206
23. Wpływ stresu	212

CZĘŚĆ IV

Antyrakowe składniki diety	227
24. Obalanie mitów	228
25. Prawda o antyoksydantach	240
26. Megadawka witaminy C i rak	250
27. Jak witamina D chroni przed rakiem?	257
28. Inne antynowotworowe składniki diety	268
29. Niezbędne minerały – od selenu do cynku	272
30. Probiotyki – przyjaciele układu odpornościowego	276
31. Zioła i naturalne leki na raka	283

CZĘŚĆ V

Jak uniknąć raka?	291
32. Nowa dieta, nowy tryb życia	292
33. Przepisy antyrakowe	300
34. Korzyści z suplementacji	310

CZĘŚĆ VI

Co robić, gdy zdiagnozują u ciebie raka?	315
35. Terapia konwencjonalna i alternatywna	316
36. Wzmacnianie działania chemioterapii, naświetlań i operacji chirurgicznych	319
37. Redukowanie ryzyka nawrotów	325

CZĘŚĆ VII

Leczenie dietą od A do Z	341
38. Strategie dla każdego typu raka	342
Przypisy	354

PODZIĘKOWANIA

Rak to temat złożony i mam dług wdzięczności wobec wszystkich badaczy, których praca przyczynia się do postępu w tej dziedzinie. Szczególna wdzięczność należy się dr. Richardowi Passwaterowi, dr. Balzowi Freiowi oraz kolegom z Instytutu Linusa Paulinga i Światowej Fundacji Badań Nowotworów, dzięki którym dieta stała się jednym z najważniejszych punktów programu walki z rakiem. Jestem także wdzięczny za badania profesorów – Jeffa Holly’ego, Jane Plant, Dana Burke’ego i Gerry’ego Pottera, a szczególnie zobowiązany jestem Liz Efiang, która pomogła mi w badaniach i uzupełnieniu niniejszego wydania. Moje podziękowania kieruję także do zespołu wydawnictwa Piatkus, a szczególnie do Jillian Stewart i Jana Cutlera za ich pomoc w opracowaniu tego wydania mojej książki.

O AUTORZE

Patrick Holford jest autorem ponad 30 książek o zdrowiu, przetłumaczonych na 20 języków i sprzedanych w milionie egzemplarzy. Dzięki swojemu nowatorskiemu podejściu do zdrowia i dietyki zdobył ogromną popularność. Obecnie uznaje się go za głównego brytyjskiego komentatora tematyki związanej z żywieniem oraz zdrowiem psychicznym.

Patrick Holford rozpoczął karierę naukową jako psycholog. W 1984 roku założył Instytut Żywienia Optymalnego (ION) – niezależną fundację edukacyjną, której patronem został jego mentor, dwukrotny laureat Nagrody Nobla, dr Linus Pauling. Przez ostatnie 25 lat naukowcy związani z ION zajmowali się próbą zdefiniowania, czym jest żywienie optymalne. Instytut jest obecnie jedną z najbardziej szanowanych instytucji edukacyjnych, szkolących dietetyków. W ION Patrick Holford zajmował się między innymi nowatorskimi badaniami, które wykazały, że multiwitamina może podnosić iloraz inteligencji u dzieci – co stało się tematem zrealizowanego w latach osiemdziesiątych, a wyemitowanego w programie Horizon filmu dokumentalnego. Autor *100% Health* był także jednym z pierwszych naukowców podkreślających rolę diety niskoglikemicznej oraz wprowadzenia do jadłospisu cynku, antyoksydantów, niezbędnych kwasów tłuszczowych i obniżających poziom homocysteiny witamin z grupy B.

Patrick Holford jest prezesem Fundacji Żywność dla Mózgu i dyrektorem Brain Bio Centre, centrum terapeutycznego Fundacji. Jest on także członkiem honorowym Brytyjskiego Stowarzyszenia Żywienia Stosowanego oraz Terapii Żywieniem, a także członkiem Rady Terapii Żywieniowej.

Inne pozycje autora:

- 100% Health*
500 Top Health and Nutrition Questions Answered
Balancing Hormones Naturally (współautor: Kate Neil)
Beat Stress and Fatigue
Boost Your Immune System (współautor: Jennifer Meek)
Food GLorious Food (współautor: Fiona McDonald Joyce)
Hidden Food Allergies (współautor: dr James Braly)
*How to Quit Without Feeling S**t* (współautorzy: David Miller i dr James Braly)
Improve Your Digestion
Natural Chill Highs
Natural Energy Highs
Natural Highs (współautor: dr Hyla Cass)
Optimum Nutrition Before, During and After Pregnancy (współautor:
Susannah Lawson)
Optimum Nutrition for the Mind
Optimum Nutrition for Your Child (współautor: Deborah Colson)
Optimum Nutrition for Your Child's Mind (współautor: Deborah Colson)
Optimum Nutrition Made Easy
Say No to Arthritis
Say No to Heart Disease
Six Weeks to Superhealth
Smart Food for Smart Kids (współautor: Fiona McDonald Joyce)
Solve Your Skin Problems (współautor: Natalie Savona)
The 10 Secrets of 100% Healthy People
The Alzheimer's Prevention Plan (współautorzy: Shane Heaton i Deborah Colson)
The H Factor (współautor: dr James Braly)
The Holford 9-day Liver Detox (współautor: Fiona McDonald Joyce)
The Holford Diet GL Counter
The Holford Low-GL Diet Cookbook (współautor: Fiona McDonald Joyce)
The Little Book of Optimum Nutrition
The Low-GL Diet Bible
The Optimum Nutrition Bible
The Optimum Nutrition Cookbook (współautor: Judy Ridgway)

BIBLIOGRAFIA I INNE ŹRÓDŁA INFORMACJI

Przy pisaniu tej książki wykorzystano setki poważnych publikacji naukowych. Szczegółowe dane badań, do których się odwołujemy, zostały podane jako przypisy. Ci, którzy chcą zgłębić niniejsze zagadnienie, więcej szczegółów na temat przytoczonych badań znajdą w Internecie w witrynie PubMed. PubMed to serwis internetowy amerykańskiej Narodowej Biblioteki Medycznej, która zawiera ponad 18 milionów cytatów z publikacji wydanych od 1948 roku. Tam właśnie znajdziecie większość prezentowanych przez nas badań (zobacz <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>).

PRZEWODNIK PO SKRÓTACH I MIARACH

1 gram (g) = 1000 miligramów (mg) = 1 000 000 mikrogramów (mcg).

Większość witamin mierzy się w miligramach lub mikrogramach. Do określania ilości witamin A, D i E stosuje się także jednostki międzynarodowe (International Units – iu) opracowane w celu standaryzacji różnych form tych witamin o rozmaitej mocy.

1 mcg retinolu (mcg RE)	= 3,3 iu witaminy A (RE – ekwiwalent retinolu)
1 mcg RE beta-karotenu	= 6 mcg beta-karotenu
100 iu witaminy D	= 2,5 mcg
100 iu witaminy E	= 67 mg
1 funt (lb)	= 16 uncji (oz)
2,2 lb	= 1 kilogram (kg)

W tej książce słowa „kalorie” używa się w odniesieniu do kilokalorii (kcal).

UWAGA!

Jeżeli zdiagnozowano u Ciebie raka, nie powinieneś samodzielnie decydować się na intensywną terapię żywieniową. Rak to skomplikowana i zagrażająca życiu choroba, która wymaga profesjonalnej pomocy medycznej. Niektóre z lekarstw alternatywnych mogą nawet pogorszyć Twój stan, jeśli nie będą odpowiednio stosowane. Dlatego jeżeli chcesz wykorzystać którąkolwiek z terapii omawianych w tej książce, stosuj ją jedynie jako wspomaganie leczenia nowotworu. Musi być ona przeprowadzana pod kierunkiem dietetyka, lekarza lub innego pracownika służby zdrowia, doświadczonego w dziedzinie leczenia nowotworów, który będzie współpracował z Twoim lekarzem prowadzącym nad opracowaniem najlepszej dla Ciebie terapii.

Fakt, że jakaś substancja jest naturalna, nie oznacza, że jest ona nieszkodliwa. Wysokie dawki odżywek lub suplementów diety mogą dać efekt odwrotny od oczekiwanego, dlatego jako pacjent potrzebujesz wykwalifikowanego dietetyka, który we współpracy z Twoim onkologiem będzie Ci doradzał w zakresie odżywiania oraz przeprowadzał badania, aby stwierdzić, co jest niezbędne w leczeniu, a co mogłoby zaszkodzić.

Jeśli bierzesz lekarstwa, radzimy, abyś skonsultował się ze swoim lekarzem, który stwierdzi, czy nie istnieją przeciwwskazania do przyjmowania wybranych przez Ciebie suplementów. Porozum się również z onkologiem, zanim podejmiesz decyzję o zmianie lub zaprzestaniu terapii konwencjonalnej bądź przyjmowania konwencjonalnych leków. Informuj też wszystkich swoich lekarzy i/lub terapeutów medycyny alternatywnej o wszelkich formach leczenia, jakim jesteś poddawany.

Zalecenia zawarte w tej książce mają cel wyłącznie edukacyjny oraz informacyjny i nie należy ich traktować jako porady medycznej. Ani autor, ani wydawca nie biorą odpowiedzialności za czytelników, którzy zdecydują się na samodzielne leczenie.

Wszystkie suplementy należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla niemowląt i dzieci.

WPROWADZENIE

Żadna diagnoza nie przeraża pacjenta bardziej niż orzeczenie raka. Postrzegany jako choroba nieuleczalna, nieznanego pochodzenia, rak jest dziś tym, czym w wieku XVII musiała być dżuma. Żyjemy w ciągłym strachu przed tą chorobą i unikamy rozmowy o niej. Podczas gdy każdy z nas chowa głowę w piasek, rak wyrasta na Zachodzie na drugą co do częstości występowania przyczynę przedwczesnej śmierci, a przewiduje się, że w ciągu najbliższych 20 lat stanie się przyczyną numer jeden. Już w tej chwili jest głównym zabójcą ludzi przed pięćdziesiątką. Kiedy po raz pierwszy opublikowaliśmy tę książkę (w 1999 roku), przepowiadano, że za 15 lat nowotwór będzie wykrywany u co czwartej osoby. A już w 2009 roku, nowotwór wykrywany był u co trzeciej osoby! Do 2020 roku będzie to już co druga osoba! Chociaż czynimy wielkie kroki w leczeniu nowotworów, tym, czego nam naprawdę potrzeba, jest zapobieganie występowaniu lub nawrotom tej choroby.

Rak jest wynalazkiem XX wieku

Być może zaskoczy cię informacja, że rak jest w zasadzie wynalazkiem XX wieku. O pięciu najczęściej występujących typach nowotworów – płuc, piersi, żołądka, jelita grubego i odbytu oraz prostaty właściwie nie słyszano przed początkiem XX wieku. Wzrost częstości występowania raka przebiega proporcjonalnie do industrializacji i chemikalizacji naszego świata. Im bardziej rozwinięty kraj, tym więcej w nim przypadków raka. Im wyższy dochód na głowę mieszkańca, tym więcej notowanych nowotworów¹.

Dzieje się tak, ponieważ większość typów raka jest w dużej mierze skutkiem zmian, jakie wprowadziliśmy w naszym stylu życia i otoczeniu – w tym, co jemy, co pijemy oraz czym oddychamy. Zmieniający się schemat zapadalności na raka w rozwiniętym ekonomicznie świecie świadczy o tym, że częstotliwość jego występowania jest silnie związana z wpływem środowiska.

Według jednego z czołowych brytyjskich naukowców sir Richarda Dolla, 90% wszystkich typów raka jest spowodowanych właśnie wpływem środowiska. Nawet najbardziej konserwatywni eksperci w dziedzinie onkologii twierdzą, że z wpływem środowiska i prowadzonym stylem życia jest związanych co najmniej 75% przypadków nowotworów.

Jednakże prawdopodobnie aż 80 procentom zachorowań można by zapobiec. Publikacja w *New England Journal of Medicine* opisuje badanie obejmujące 45000 par bliźniąt, które wykazało, że ryzyko zachorowania na raka jest w znacznie większym stopniu zależne od wyboru diety i stylu życia – a na to mamy wpływ – niż od genów. Bliźnięta jednojajowe, genetycznie takie same, miały nie więcej niż 15% szans na zachorowanie na ten sam typ raka. To sugeruje, że przyczyna większości przypadków raka w 85% zależy od środowiska – czyli od takich czynników, jak dieta, styl życia i ekspozycja na toksyczne substancje chemiczne. To badanie wykazało, że wybory dotyczące diety, aktywności fizycznej czy palenia tytoniu miały wpływ na zachorowanie na raka w 58–82% badanych przypadków².

Na przestrzeni dwóch pokoleń ludzkość wynalazła 10 milionów nowych związków chemicznych i nieświadomie wypuściła tysiące z nich do środowiska. O wielu wiadomo, że są rakotwórcze (to znaczy zdolne do wywołania raka). Przyjmujemy je w naszym pożywieniu, powietrzu i wodzie. Wielu można uniknąć – niektórych jednak uniknąć się nie da.

Wygląda na to, że kopujemy sobie grób za pomocą naszych noży i widelców. Obecnie uważa się, że to właśnie współczesna dieta, złożona z przetworzonej żywności, pełnej sztucznych substancji chemicznych i pozbawionej składników odżywczych, w największej mierze zwiększa ryzyko zachorowań na raka. I odwrotnie – Światowa Fundacja Badań nad Rakiem twierdzi, że zachowując prawidłową dietę, możesz zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka o 40%. Komisja Europejska ocenia, że corocznie można by uratować ćwierć miliona ludzi w dwunastu krajach członkowskich UE wyłącznie za pomocą zmiany diety. Według Kampanii Badań nad Rakiem, „przynajmniej trzem na cztery ze wszystkich typów raka można by potencjalnie zapobiec, ale stanie się tak tylko wtedy, gdy komunikat ten dotrze do ludzi za młodu”.

Rak to jednak nie tylko kwestia żywienia. W naszych domach i miejscach pracy nieświadomie wystawiamy się na działanie wielu rakotwórczych substancji chemicznych. Minimalizacja tej ekspozycji może także w dużym stopniu zredukować ryzyko raka.

Wzmocnienie systemu immunologicznego

Unikanie lub redukcja znanych jako rakotwórcze substancji chemicznych jest tylko jedną zmienną rakowego równania. Druga to zapobieganie ekspozycji na czynniki powodujące raka. Obejmują one substancje chemiczne i żywność, a nawet twoje własne hormony, które, jeśli znajdują się w nierównowadze, mogą powodować namnażanie się komórek nowotworowych. Innym krytycznym elementem tej układanki jest wzmocnienie sił obronnych swojego organizmu. Substancje rakotwórcze, czyli kancerogeny, nie są niczym nowym. Istnieją w naturze, nawet w codziennej tzw. zdrowej żywności, ale niekoniecznie muszą one stanowić problem, ponieważ organizm jest tak zbudowany, by je detoksykować. Problem powstaje dopiero wówczas, gdy organizm jest zbyt słaby i narażony na działanie zbyt wielu kancerogenów.

Właśnie dlatego – jak się dowiecie w rozdziale 6 i 7 – niezbędne jest wzmacnianie naszego systemu odpornościowego oraz zwiększanie zdolności naszej wątroby do usuwania substancji kancerogennych. Uważam, że ryzyko zachorowania na raka może być w ogromnym stopniu zredukowane albo dosłownie wyeliminowane, jeśli zestawimy razem wszystkie te czynniki: unikanie znanych substancji rakotwórczych, stosowanie właściwej diety i wzmacnianie systemu odpornościowego. Taka strategia prewencyjna stworzy podstawę do powstrzymania nawrotów raka i odwróci proces narastania komórek nowotworowych. Dowody przedstawione w tej książce wyraźnie wskazują, że „rakowi można powiedzieć NIE”.

Czy wygrywamy wojnę z rakiem?

Chociaż wiemy już, jak redukować zagrożenie rakiem, z przykrością należy przyznać, że nie podejmujemy niezbędnych działań – poza kilkoma godnymi uwagi wyjątkami. Na przykład w wielu krajach zmniejsza się liczba zachorowań na raka płuc, ponieważ coraz mniej ludzi pali papierosy. Zmniejsza się także liczba zachorowań na raka gardła i żołądka. Mimo to stale rośnie ogólny wskaźnik zachorowań na inne nowotwory – obecnie zapada na nie co trzecia osoba, a co czwarta umiera.

Szczególnie martwić może wzrost nowotworów na tle hormonalnym. To nowotwory tkanek wrażliwych na działanie hormonów, takich jak – u mężczyzn – rak prostaty i jąder, u kobiet – rak piersi, szyjki macicy, jajników i macicy.

Weźmy na przykład raka piersi. Obecnie w Stanach Zjednoczonych co dziewiąta kobieta zapada na raka piersi, w Wielkiej Brytanii – co ósma. Liczba przypadków raka piersi wzrosła o ponad 50% w ostatnich 25 latach. Zachorowania na raka prostaty wzrosły trzykrotnie w ciągu ostatnich 30 lat. Prawdą jest, że ludzie chorują na te typy raka częściej i w młodszym wieku niż przed dekadą. Jest wielce prawdopodobne, że ogromną rolę odgrywają tu zmiana diety i nasza ekspozycja na toksyny znajdujące się w środowisku.

W 1992 roku w oświadczeniu podpisanym w Stanach Zjednoczonych przez 69 wysoko cenionych naukowców i lekarzy stwierdzono: „W czasie ostatniej dekady około 5 milionów Amerykanów zmarło na raka i jest coraz więcej dowodów na to, że znacznej części tych zgonów można było uniknąć”³. Powodem opublikowania tego oświadczenia był protest przeciwko kłesce polityki antynowotworowej rządu i instytucji zajmujących się nowotworami. W marcu 2010 roku *Journal of the American Medical Association* doniósł, że pomiędzy rokiem 1999 a 2006 wystąpił spadek zachorowań na raka płuc o 1%, w niemal połowie zawdzięczany prawdopodobnie kampaniom przeciwko paleniu tytoniu⁴. Mówi się, że u prawie jednego na dwóch mężczyzn i ponad jednej na trzy kobiety w Ameryce zostanie w tym roku wykryty nowotwór. W 2009 roku w Ameryce zanotowano 1,5 miliona zachorowań na raka i ponad 560 000 zgonów. Trudno nazwać to sukcesem, zważywszy że w ciągu ostatnich 40 lat rząd amerykański wydał 100 miliardów dolarów na badania nad nowotworami.

Czy w ogóle walczymy z rakiem?

Czy cokolwiek się zmieniło? Bardzo mało pieniędzy wydaje się na prewencję, najwięcej natomiast środków kieruje się na różne wersje leczenia tradycyjnego z zastosowaniem chirurgii, chemioterapii lub radioterapii. Prawdą jest, że coraz skuteczniejsze metody leczenia raka zredukowały liczbę zgonów w wyniku tej choroby. Dziś pacjentka z rakiem piersi ma szansę żyć dłużej niż 20 lat temu. Jednak statystyki nie zawsze biorą pod uwagę fakt, że dziś raka diagnozuje się znacznie wcześniej niż kiedyś, stąd wydaje się, że pacjenci żyją dłużej.

Niestety medycyna konwencjonalna, która jest dość średniowieczna w założeniu (w gruncie rzeczy chodzi o to, aby wyciąć, wypalić lub wytruć), nie odnosi się do czynników ukrytych, które powodują, że komórki zdrowe

przekształcają się w komórki rakowe. A to właśnie powinno znaleźć się na pierwszej linii ataku.

Chociaż hasło: „Lepiej zapobiegać niż leczyć” wciąż wydaje się niezwykle trafne, to okazuje się, że... zapobieganie rakowi jest nieopłacalne. Co ciekawe, niektóre z głównych organizacji społecznych walczących z rakiem są finansowane przez przemysł farmaceutyczny, co nie zachęca ich do zajęcia się prawdziwymi przyczynami powstawania nowotworów – czyli naszą współczesną dietą, stylem życia i nadmierną ekspozycją na rakotwórcze substancje chemiczne. Zanim przekażesz im dotację, zapytaj, jaka część tych pieniędzy zostanie wydana na badania nad niefarmakologicznymi sposobami zapobiegania nowotworom.

Żeby jednak zakończyć pozytywnym akcentem – istnieje lista znanych czynników kojarzonych ze wzrostem zachorowań na raka, których można starać się uniknąć. W naszej książce wyjaśnimy, jakie są to czynniki i jakie działania należy podjąć.

Postaw na profilaktykę

Każdy powinien nauczyć się zapobiegać rakowi. Najłatwiejsza jest profilaktyka, lecz nawet osoby, u których zdiagnozowano wczesną postać nowotworu, mogą często zapobiec jego rozwojowi lub nawrotowi. Pierwotna postać raka rzadko zagraża życiu. Najwięcej ofiar zabiera rak wtórny.

Przy każdej okazji staram się podkreślać, że na nowotwór należy patrzeć holistycznie, co znaczy, że podejmując walkę z nowotworem, trzeba brać pod uwagę wszystkie możliwe czynniki jego rozwoju, zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne, a nie tylko patrzeć na konkretny zaatakowany organ lub obszar organizmu. Twój organizm jest bardzo skomplikowanym mechanizmem, ale – niestety – większość ludzi lepiej traktuje swoje samochody niż własne ciało! Poddają je corocznemu przeglądowi, a przynajmniej, od czasu do czasu, wymieniają olej czy robią generalne sprzątanie. Tymczasem wzmianka o detoksie wywołuje u nas popyłoch.

Jeśli stwierdzono u ciebie nowotwór, musisz koniecznie przestrzegać właściwej diety, zając się nierównowagą hormonalną, unikać kancerogenów oraz wzmacniać system odpornościowy. Celem tej książki jest wyjaśnienie, co to oznacza w praktyce. Najpierw jednak warto wiedzieć, jakie są przyczyny raka i co można robić, aby utrzymywać organizm w dobrym zdrowiu.

Jak czytać tę książkę?

Rak to bardzo skomplikowana choroba, więc napisałem tę książkę tak, aby ułatwić zrozumienie tego, co jest niezbędne dla zmniejszenia zagrożenia.

Część I: Wyjaśnia, czym jest rak oraz jakie czynniki wpływają na jego rozwój, a także pokazuje, dlaczego stosując się do zaleceń zawartych w tej książce, możesz spodziewać się niemal stuprocentowej ochrony przed zachorowaniem.

Część II: Odkrywa związki pomiędzy różnymi artykułami spożywczymi a rozwojem lub uniknięciem raka. Przeczytanie tej części ułatwi zrozumienie podstawowych zaleceń umieszczonych w dalszych rozdziałach.

Część III: Przedstawia styl życia i czynniki środowiskowe sprzyjające zachorowaniu na raka oraz sposoby na zmniejszenie ryzyka wystąpienia nowotworu.

Część IV: Pokazuje, jak składniki pokarmowe i inne naturalne substancje lecznicze pomagają uniknąć zachorowania na raka, i opisuje te, które mogą odegrać konkretną rolę w sytuacji, gdy już zdiagnozowano u Ciebie nowotwór.

Część V: Zawiera jasne, praktyczne wskazówki, jak uniknąć raka. Jeśli nie chcesz czytać całej książki, przeczytaj chociaż ten rozdział. Zawiera on listę działań potrzebnych do stworzenia antynowotworowej diety i zdrowego stylu życia.

Część VI: Wskazuje, co robić, jeśli się zachoruje na raka – jak stosować naturalne podejście obok terapii konwencjonalnej, aby zwiększyć szanse na wyzdrowienie po zastosowaniu chemioterapii, naświetlaniach i leczeniu operacyjnym, oraz jak redukować ryzyko nawrotów. Rozdział ten zawiera też konkretne rady postępowania w dwóch najczęściej występujących rodzajach nowotworów: piersi i prostaty.

Część VII: Daje konkretne informacje na temat czynników ryzyka i prewencji dla każdego typu raka oraz wskazówki dietetyczne.