Liana Werner-Gray

KOMPLEKSOWA DIETA ANTYRAKOWA KROK PO KROKU

Proste przepisy, ćwiczenia,
oczyszczanie umysłu
w oparciu o badania naukowe

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

KOMPLEKSOWA DIETA ANTYRAKOWA KROK PO KROKU

Liana Werner-Gray

KOMPLEKSOWA DIETA ANTYRAKOWA KROK PO KROKU

Proste przepisy, ćwiczenia,
oczyszczanie umysłu
w oparciu o badania naukowe

Słuchaj radia Hay House
na www.hayhouseradio.com

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Irena Kloskowska
Skład: Anetta Piechowska
Projekt okładki: Anetta Piechowska
Tłumaczenie: Anna Lewicka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-400-2

Tytuł oryginału: *CANCER-FREE WITH FOOD*

Copyright © 2019 by Liana Werner-Gray
Originally published in 2019 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek" obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

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.vitalni24.pl** – detal
strona wydawnictwa: **www.wydawnictwovital.pl**
Więcej informacji znajdziesz na portalu **www.odzywianie24.pl**

PRINTED IN POLAND

Dla wszystkich, których życie
zostało dotknięte przez nowotwór

SPIS TREŚCI

Przedmowa 13
Wprowadzenie 17

CZĘŚĆ I: ŻYWNOŚĆ JAKO LEKARSTWO

1 Siedem kluczowych zasad żywieniowych w zapobieganiu i przezwyciężaniu raka 31
2 15 produktów najbardziej pomocnych w leczeniu nowotworów 51
3 Najlepsze suplementy przeciwnowotworowe 103
4 15 najbardziej toksycznych produktów, których należy unikać 129
5 Zmiana sposobu myślenia kluczem do zdrowego odżywiania 153
6 Porady żywieniowe dla najbardziej powszechnych rodzajów nowotworów 165

CZĘŚĆ II: Kompleksowa dieta antyrakowa krok po kroku – przepisy

7 Przybory kuchenne i przeliczniki jednostek 207
8 Soki wzmacniające odporność 213
9 Mleka orzechowe i koktajle bez nabiału 235
10 Chroniące mózg koktajle i odżywcze smoothie . . . 253
11 Herbaty detoksykujące i oczyszczające napoje 275
12 Łatwe i szybkie śniadania 291
13 Energetyzujące obiady i lecznicze posiłki 313
14 Super sałatki i pyszne sosy 361
15 Kojące zupy i buliony 393
16 Wzmacniające posiłki na bazie mięsa i ryb 419
17 Zabawne dodatki i wytrawne przekąski 433
18 Przepyszne sosy i dodatki 457
19 Desery i słodkie przekąski bogate w składniki odżywcze 475

Źródła 513
Przeliczniki jednostek 547
Podziękowania 551
O Autorce 558

WPROWADZENIE

Dosłowne znaczenie słowa zdrowie
to „stawanie się całością".
– dr Andrew Weil

Napisanie tej książki było dla mnie ważne z wielu powodów. Statystyki dotyczące zachorowań na raka są alarmujące. Nowotwory dotkną jednego na dwóch mężczyzn i jedną na trzy kobiety w Stanach Zjednoczonych w pewnym momencie ich życia, a liczba nowych przypadków raka ma prawie podwoić się do roku 2050. Obie prognozy opierają się na statystykach zebranych przez program nadzoru i epidemiologii Surveillance, Epidemiology, and End Results (SEER) w instytucie National Cancer Institute (NCI)[1]. Nikt z nas nie może sobie pozwolić na ignorowanie tych statystyk.

Moim osobistym powodem do napisania tej książki jest zaś fakt, że rak jest powszechny w mojej rodzinie i kręgu przyjaciół. Pierwszy raz straciłam kogoś przez tę chorobę w wieku dziewięciu lat, kiedy jeden z moich dziadków zmarł na raka jelita grubego. W wieku 11 lat u mojej przyjaciółki Danielle zdiagnozowano guza mózgu. Doskonale pamiętam jak z siostrą odwiedziłyśmy ją w szpitalu po operacji. Po całorocznej bitwie z tą chorobą – zmarła. Następnie, gdy miałam 12 lat, mój

drugi dziadek zmarł na raka. Zaczęło się od żołądka, a skończyło na przerzutach do całego organizmu. Kilka lat temu u mojej mamy zdiagnozowano raka piersi.

Rak jest do bani. Kiedy jednak zrozumiałam, że nasze wybory żywieniowe wpływają na to, czy zachorujemy na raka, a także mogą pomóc nam w leczeniu, dało mi poczucie kontroli nad moim zdrowiem, i uważam, że każdy powinien się tak czuć. To główny powód, dla którego powstała ta książka. Chciałem stworzyć zasób informacji i przepisów, który zapewni, że moje młodsze siostry, moi przyjaciele, a także ty, twoi przyjaciele i rodzina nigdy nie będą musieli przechodzić przez ten sam ból i cierpienie. Kiedy już wiemy, co jeść, a czego nie, wszystko staje się łatwiejsze.

Moja rodzina nie jest wyjątkowa. Wiele osób ma podobne historie do opowiedzenia. Ja także.

W 2009 r. przeżyłam coś, co mną porządnie potrząsnęło. Chociaż miałam zaledwie 21 lat, trafiłam do szpitala z guzkiem wielkości piłki golfowej wystającym z prawej strony szyi. Na początku myślałam, że to tylko spuchnięty gruczoł, więc poszłam do mojej holistycznej terapeutki, Mae Rose O'Connell. Powiedziała mi, żebym natychmiast poszła do szpitala i sprawdziła to dokładniej. Biopsja wykazała, że mam na szyi 4-centymetrowego guza.

Szukając odpowiednich wskazówek, skonsultowałam się u trzech lekarzy. Pierwszy lekarz powiedział mi, że mam raka w stadium I, podczas gdy drugi powiedział, że mam raka w stadium 0. Obaj lekarze zaoferowali mi konwencjonalne leczenie, zaczynające się od operacji. Trzeci lekarz powiedział mi zaś, że guzek jest przedrakowy i łagodny. Sugerował wręcz, że jest to objaw alergii na kota – nawet mimo że nigdy wcześniej nie byłam uczulona na koty – i zaproponował mi receptę na leki przeciwalergiczne. Zaproponowano mi również szczepienie przeciwko rakowi szyjki macicy, którego odmówiłam.

Całe to doświadczenie diagnostyczne było bardzo mylące: zasięgnęłam opinii trzech różnych lekarzy i otrzymałam trzy różne diagnozy, oferujące trzy różne opcje leczenia. To skłoniło mnie do sceptycznego nastawienia do branży medycznej; wydawało się, że zadaniem lekarzy, których spotykałam, było sprzedawanie mi chirurgii, chemioterapii, szczepień i leków. Wiedziałam, że moja sytuacja jest poważna – pamiętam, jak myślałam o tym, że muszę usunąć ten guz z mojego ciała, ale nie chciałam poddawać się operacji ani stosować żadnych innych konwencjonalnych metod leczenia, chyba że absolutnie nie zostałaby mi już żadna inna opcja.

Byłam zdruzgotana, gdy ta tykająca bomba zegarowa znalazła się na mojej szyi. Po trzeciej wizycie u lekarza podjęłam śmiałą decyzję dotyczącą mojego leczenia. Żadna z proponowanych przez lekarzy nie brzmiał atrakcyjnie. W rzeczywistości dla mnie brzmiały jak tortury. Nie chciałem pogorszyć mojego stanu. Już pięć lat męczyłam swoje ciało w autodestrukcyjnym cyklu naprzemiennego objadania się toksycznym, niezdrowym jedzeniem i głodzeniem się restrykcyjnymi dietami. Nie miałam wątpliwości, że moja choroba była związana z moim nieuporządkowanym stylem odżywiania, które wymknęło się spod kontroli, kiedy opuściłam dom rodzinny. Postanowiłam więc zrezygnować z konwencjonalnych metod leczenia – przynajmniej na kilka miesięcy. Zamiast tego chciałam spróbować uzdrowić się za pomocą całkowicie naturalnych metod, ponieważ było to dla mnie intuicyjnie właściwe. I właśnie to zrobiłam.

Jakaś wewnętrzna intuicja dała mi pewność, że sama wyleczę się z guza. Dorastałam w Alice Springs w Australii, okolicy, która jest domem dla dużej społeczności Aborygenów, którzy jedzą w sposób odmienny od współczesnej zachodniej diety: spożywają więcej roślin, mniej mięsa i bardzo mało przetworzonej żywności.

Nauczyli mnie, że jedzenie to medycyna. Wiedziałam, że jedzenie może być źródłem uzdrowienia, więc szukałam alternatywnego podejścia, nawet gdy lekarze dawali mi sprzeczne opinie.

W tamtym momencie czułem się już naprawdę chora, powolna i zmęczona. Wróciłam do mojej holistycznej terapeutki, Mae, która stała się głównym przewodnikiem podczas mojej podróży leczniczej. Wysłała mnie do naturopatki, która przeprowadziła mi analizę żywej kropli krwi, a ta pokazała, jak bardzo moja krew była przepełniona pasożytami. To sprawiło, że poczułam się tak chora, że wręcz widziałam, jak te istoty przejmują moje ciało. Opierając się na wynikach badań wykazujących wysoki poziom białych krwinek i niezwykle niską liczbę czerwonych krwinek, lekarka powiedziała, że jestem na skraju rozwoju białaczki! Mae powstrzymała mnie od załamania się tą wiadomością, przypominając mi: „Musisz zacząć robić więcej własnych posiłków własnymi, uzdrawiającymi rękami i przestać jeść na mieście". Miała pewność, że mogę uleczyć guz poprzez detoksykację ciała, szczególnie moich jelit.

Jedną z rzeczy, które zrobiłam, aby przejąć odpowiedzialność za nowy styl życia, było rozpoczęcie prowadzenia codziennego bloga. Poszukiwałam informacji o dietetyce i nauczyłam się, jak zmienić kuchnię w aptekę, publikując przepisy na blogu. Pod koniec roku zebrałam te przepisy i opublikowałam je w książce *The Earth Diet*. To otworzyło mi drzwi pozwalające nawiązać kontakt z przełomowymi umysłami – integracyjnymi lekarzami, dietetykami, uzdrowicielami, dostawcami naturalnej żywności, restauratorami i innymi autorami – którzy powitali mnie jako towarzysza podróży i szczodrze dzielili się swoją wiedzą.

Od tego czasu przeprowadziłam niezliczone wywiady z tymi nowatorskimi myślicielami.

Przeprowadziłam badania. Napisałam drugą książkę, *10-minutowe przepisy*.

Wykładałam i przeprowadzałam pokazy gotowania na konferencjach na całym świecie. Trenowałam też wielu, wielu ludzi w zakresie opracowywania planów dietetycznych. Najważniejsze rzeczy, których się nauczyłam, jeśli chodzi o zdrowie komórek, zapobieganie chorobom, gojenie się i wspieranie organizmu w radzeniu sobie z niepożądanymi skutkami ubocznymi leczenia raka, są zawarte w tej książce.

Pozwól, że wyrażę się jasno. W tej książce nie sugeruję, że należy odmawiać konwencjonalnych metod leczenia raka, jeśli są one uzasadnione, tylko, że należy jeść zdrowo i aktywnie decydować, co jest odpowiednie dla twojego ciała i stanu zdrowia. Jako trenerka zajmująca się zdrowiem i żywieniem, uważam, iż moim celem jest pomoc ludziom w poprawie ich nawyków żywieniowych. Wielokrotnie ludzie, którym doradzałem na temat jedzenia, przeszli operację wycięcia nowotworów, poddali się chemioterapii lub radioterapii. Pracowałam także z ludźmi, którzy, podobnie jak ja, przyjęli wyłącznie naturalne podejście do leczenia raka. To, co zdecydujesz się zrobić, zależy od ciebie i powinno zależeć od twojej kondycji fizycznej, osobistych przekonań, profesjonalnej diagnozy medycznej i intuicji na temat właściwego sposobu leczenia.

Bez względu na twoje decyzje dotyczące leczenia, powinieneś myśleć o jedzeniu jako o swoim bazowym leku. Jeśli zdecydujesz się poddać jednemu lub więcej konwencjonalnym metodom leczenia raka, przepisy antyrakowe mogą być doskonałym uzupełnieniem tych zabiegów. Uzupełni je dietą. Dobre odżywianie jest podstawą dobrego zdrowia. Nauka stale ujawnia niesamowite informacje na ten temat.

W *Kompleksowej diecie antyrakowej krok po kroku* nie obiecuję „cudownego lekarstwa" na poważny problem zdrowotny. Moim celem jest zaoferowanie ci komfortu, inspiracji i nadziei, że uda ci się odwrócić lub spowolnić postęp nowotworu w organizmie lub w ogóle zapobiec pojawieniu się raka. Przepyszne przepisy zawarte w tej książce są tak bogate w składniki odżywcze i zdrowotne, że jedząc je, zwiększysz odporność, a także zredukujesz narażenie na toksyny, kierując organizm w stronę optymalnego zdrowia.

Często słyszę pytanie, jak *dokładnie* uleczyłam swoje ciało. Krótko mówiąc, unikałam chemioterapii, radioterapii, chirurgii i leków farmaceutycznych. Ta strategia była moim wyborem, ponieważ chciałam zająć się głębszymi przyczynami mojego nowotworu, a nie tylko reagować na objawy powierzchniowe. Widziałam tę chorobę jako okazję do uzdrowienia siebie i poprawy zdrowia na każdym poziomie – umysłowym, fizycznym i duchowym – w sposób, o którym zapomniałam lub który gdzieś utraciłam.

Co było więc bezpośrednią metodą prowadzącą do wyzdrowienia? Zamiast konwencjonalnego leczenia:

- zmieniłam dietę i spożywałam dużo składników odżywczych,
- piłam świeżo wyciskane soki do sześciu razy dziennie,
- brałam kąpiele z dodatkiem glinki bentonitowej, używałam jej jako okładów do wyciągania toksyn i piłam napoje z jej dodatkiem,
- odbywałam sesje terapii integracyjnych, takie jak refleksologia i masaż,
- poddawałam się lewatywie okrężnicy lub lewatywie kawowej codziennie przez dwa miesiące,
- wypoczywałam, relaksowałam się i robiłam wszystko, co w mojej mocy, aby zmniejszyć stres.

Guz na mojej szyi zaczął zauważalnie się zmniejszać, aż w ciągu trzech miesięcy od rozpoczęcia tego planu leczenia całkowicie się rozpadł i zniknął. Już minęło 10 lat, odkąd jestem wolna od raka.

ZAWARTOŚĆ KSIĄŻKI

Trzymana przez ciebie książka jest ułożona w taki sposób, abyś mógł przeczytać odpowiednie fragmenty odnoszące się do twojej sytuacji i dowiedzieć się, jakie produkty spożywcze powinieneś jeść, a jakich unikać – w przypadku, jeśli zdiagnozowano u ciebie raka. Moje serce jest z tobą, jeśli tak się stało. Powinieneś jednak wiedzieć, że mam zaufanie do ciebie i twoich zdolności do samoleczenia. Jesteś potężny!

W części I „Jedzenie jako lekarstwo" nauczę cię dokładnie, co należy jeść, aby wzmocnić układ odpornościowy. Opowiem ci o takich produktach, jak żywe, kolorowe rośliny o właściwościach antyoksydacyjnych i ryby o wysokiej zawartości kwasów tłuszczowych omega-3. Wyjaśnię też, czego nie jeść, ponieważ niektóre produkty mogą osłabić układ odpornościowy.

W Rozdziale 1, „Siedem kluczowych zasad żywieniowych w zapobieganiu i przezwyciężaniu raka", podsumowuję siedem zasad, które według wszystkich wiodących ekspertów, lekarzy, naturopatów i dietetyków zwiększą szanse na pokonanie raka. Niezwykle ważnym sposobem zapobiegania i/lub leczenia raka jest spożywanie diety bogatej w wartościowe składniki odżywcze. Niestety, dopóki producenci żywności nie będą zmuszeni do stosowania wartościowych składników w swoich produktach, to od nas zależy unikanie najgorszych produktów i wybieranie żywności zapobiegającej nowotworom. Do nas

należy również ograniczenie narażenia na chemikalia i składniki, o których wiadomo, że zwiększają ryzyko raka, takich jak cukier, alkohol i narkotyki.

Aby rozwiać pewne wątpliwości, jakie możesz odczuwać w związku z tym, co warto jeść, w rozdziale 2, „15 produktów najbardziej pomocnych w leczeniu nowotworów", przedstawię zestawienie efektów swoich poszukiwań dotyczących najbardziej uzdrawiających składników – znajdziesz tam produkty wszelkiego typu, od kiełków brokułów, przez kurkumę, jagody, quinoę, po kakao i siemię lniane. Przed rozpoczęciem swoich poszukiwań nie miałem pojęcia, jak potężne są kiełki brokułów! Przez ostatnie dziewięć lat jadłam kakao niemal każdego dnia, ale nie wiedziałam nawet, że istnieją niezliczone badania nad jego pozytywnym wpływem na zdrowie i efektami, które pozwala osiągnąć, aż zaczęłam pracować nad tą książką. Nauka jest niesamowita! Dowiesz się, co, w jakich proporcjach i jak często należy jeść. Omówię w ten sposób każdy składnik i rodzaje nowotworów, dla których dany produkt jest szczególnie przydatny.

Jedną z rzeczy, które tu przeczytasz, i które powtarzam raz po raz, jest to, że należy doprowadzić do sytuacji, w której twoje ciało stanie się środowiskiem niegościnnym dla raka. Omówione tutaj produkty pomogą ci w tym.

W rozdziale 3, „Suplementy przeciwnowotworowe", podsumowuję najlepsze suplementy, których warto używać i zawsze trzymać pod ręką, aby zapobiec rakowi, a nawet zniszczyć komórki nowotworowe. Niektóre są skoncentrowanymi produktami, które zostały już przedstawione w rozdziale 1. Na przykład, możesz użyć kurkumy w przepisie na curry, które ugotujesz, lub też wziąć kapsułkę zawierającą kurkumę. Masz wybór.

W rozdziale 4, „Unikaj najbardziej toksycznych pokarmów", dowiesz się, których najbardziej toksycznych pokarmów

i substancji pozbyć się na dobre z życia już od dzisiaj – i dlaczego pozbawiają cię energii i wpływają na układ nerwowy, pozostawiając cię niespokojnym i zmęczonym.

W rozdziale 5, „Zmień sposób myślenia", nauczę cię nastawienia, które przyjęłam, a które zmieniło wszystko. Dowiesz się, co zrobić, kiedy najdzie cię chętka na coś niezdrowego.

Następnie, w rozdziale 6 – „Jak się odżywiać przy najczęstszych nowotworach" podam krótkie wskazówki dotyczące tego, jakie pokarmy najlepiej jeść, gdy choruje się na jeden z 10 najczęściej występujących nowotworów (np. rak piersi, rak prostaty, rak płuc, rak jelita grubego). Oprócz informacji o żywieniu przyjrzymy się kilku dodatkowym zabiegom, które warto rozważyć. W całej książce znajdziesz też prawdziwe historie osób, które podzieliły się ze mną swoimi doświadczeniami z walki z rakiem.

Wszystko to jest łatwiejsze niż myślisz, więc nie przerażaj się! Jesteś teraz we właściwym miejscu, aby uzyskać potrzebne wsparcie! Jeśli kiedykolwiek poczujesz się przytłoczony, czytając tę książkę, powtórz następującą afirmację, aby natychmiast przywrócić odpowiednie myślenie: *Jestem spokojny. Czuję się spokojny. Wszystko jest dobrze w moim świecie. Wszystko jest dobrze z moją duszą.*

I wreszcie, w części II „Uwolnij się od raka – przepisy kulinarne" znajdziesz ponad 200 przepisów na soki wzmacniające odporność, koktajle chroniące mózg, przedłużające życie obiady i kolacje, wzmacniające zupy i buliony, alkalizujące dania warzywne, bogate w składniki odżywcze desery i słodkie przekąski (moje ulubione), posiłki wzmacniające, smaczne dodatki, sosy, przyprawy i wiele innych.

DOWIEDZ SIĘ, JAKIE JEDZENIE LUB LECZENIE JEST DLA CIEBIE WŁAŚCIWE

Gdy dzielę się tym, jakie naturalne środki i produkty spożywcze działały w moim przypadku, musisz pamiętać, że oprócz nich istnieją dosłownie setki (jeśli nie tysiące) różnych składników, które byłyby odpowiednie przy leczeniu raka. Masz mnóstwo opcji, jeśli chodzi o wybór leczniczych, smacznych potraw.

Moim zamiarem w tej książce jest dostarczenie ci wystarczającej wiedzy, abyś mógł wybrać, które składniki będą najlepsze dla Ciebie w zależności od Twojego stanu i preferencji. Na przykład, pomidory mogą być lepsze niż grzyby, a kakao może przyspieszyć gojenie. Pomyśl sobie, że otwierasz katalog terapii rakowych, kiedy wybierasz przepisy, które chcesz przygotować. Wytyczne są bardzo proste, a przepisy – łatwe do przygotowania.

Zachęcam również, byś zajrzał do wnętrza i zaufał swojej intuicji, tak jak ja, kiedy uzdrawiałam mojego guzka. Poza tym, módl się o przewodnictwo – z modlitwą nie da się przesadzić! Twoja dusza powie ci, czy konkretne narzędzie lecznicze lub jedzenie jest dla ciebie odpowiednie. Możesz również dostać gęsiej skórki podczas czytania opisu określonego produktu, lub kiedy staniesz w sklepowej alejce, trzymając go w rękach. Zaufaj swojemu przekonaniu, że jest to dla ciebie odpowiednie jedzenie. Nasze ciała są inteligentne w sposób, którego nie potrafią zrozumieć nasze świadome umysły. Wyewoluowaliśmy w naturalnym środowisku, a natura robi wszystko, aby nam zapewnić właśnie to, czego nam trzeba. Musimy tylko otworzyć się na jej mądrość.

Zaufanie swojej intuicji jest tym, co zrobiła moja mama, kiedy przedstawiłam jej wszystkie dostępne opcje. Zawsze wybierała składniki, które rezonowały z nią, i to działało. Kilka lat temu przeszła leczenie raka piersi i obecnie jest wolna od raka.

Mama przeszła operację, a następnie zrezygnowała z chemioterapii i radioterapii. Miała pewność, że pokona raka, jeśli rzuci palenie i zmieni dietę. I tak się stało.

CZEGO MOŻESZ SIĘ SPODZIEWAĆ, KIERUJĄC SIĘ *KOMPLEKSOWĄ DIETĄ ANTYRAKOWĄ*

Większość ludzi, którzy poprawiają swoje nawyki żywieniowe, napełniając swoje ciała wartościowymi substancjami odżywczymi, niemal natychmiast zaczyna czuć się lepiej. Możesz oczekiwać tego samego. Te składniki odżywcze będą pochodzić głównie z pokarmów roślinnych, takich jak warzywa, owoce, liście, korzenie, orzechy i nasiona, z dodatkiem chudego białka pochodzącego wyłącznie z fasoli, jeśli jesteś wegetarianinem, a także z jaj, ryb, drobiu i niewielkich ilości czerwonego mięsa, jeśli jesz mięso.

Podobnie dzieje się, kiedy ludzie przestają jeść niewłaściwe pokarmy – te, które są toksyczne dla ich ciał, jak rafinowany cukier (zauważysz, że powtarzam to często). Prawie natychmiast zaczynają czuć się lepiej. Jeśli zredukujesz poziom stresu, zaczniesz spędzać czas z przyjaciółmi i rodziną, zwiększysz ilość snu, zaczniesz unikać zanieczyszczeń i zregenerujesz się na poziomie emocjonalnym i duchowym, wspomożesz uzdrawianie.

Możesz się spodziewać, że twój umysł się oczyści, a myśli i nastrój staną się bardziej pozytywne. Zachęcam, abyś pokonał początkowe niewygody i świętował swoje postępy.

To powiedziawszy, podkreślam – uzdrawianie jest zawsze procesem. Może upłynąć trochę czasu, zanim pokonasz raka – tygodnie, miesiące, a może lata. Ale proszę, nie poddawaj się. Uzdrowienie jest możliwe!

ROZDZIAŁ 2

15 PRODUKTÓW NAJBARDZIEJ POMOCNYCH W LECZENIU NOWOTWORÓW

Lekarze i eksperci żywieniowi, z którymi rozmawiałam, a także artykuły i badania naukowe, które zbierałam przez prawie dekadę, wskazują na te same wnioski: aż 75 procent nowotworów może być powiązanych z naszymi wyborami dotyczącymi żywienia. Dobrą wiadomością jest jednak to, że mamy również dowód na to, że określone produkty spożywcze są przydatne w zapobieganiu i leczeniu raka.

Hurra! Zwycięstwo! Nawyki mogą zostać złamane. Wybory można zmienić. Jak mówi przysłowie: „Bez względu na to, jak daleko zaszedłeś idąc niewłaściwą drogą, zawsze możesz zawrócić".

POŻYWIENIE O WYSOKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ

Naukowcy badający czynniki dietetyczne związane z rakiem dowiedli, że istnieją znaczące powiązania między ryzykiem zachorowania na raka a niskim spożyciem specyficznych składników odżywczych. Fakt ten ma znaczenie nie tylko dla mieszkańców

zubożałych obszarów i dotkniętych głodem. Na Zachodzie przejadamy się, ale jesteśmy niedożywieni. A kiedy brakuje nam składników odżywczych, jesteśmy narażeni na raka.

Komórki nowotworowe są zniekształconymi wersjami zdrowych komórek. Wiedząc o tym, możemy skupić się na karmieniu organizmu składnikami odżywczymi, które wspierają zdrowe funkcjonowanie komórek. Najszybszym sposobem na promowanie zdrowia i leczenia jest wprowadzenie do organizmu dużej liczby składników odżywczych, dzięki czemu agresywne komórki nowotworowe mogą zostać zniszczone. Superżywność (czyli pokarmy bogate w związki uważane za szczególnie korzystne dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia) jest znacznie silniejsze niż rak. Te pokarmy, które są podstawą *Kompleksowej diety antyrakowej*, pomagają zabijać komórki nowotworowe, zanim zadomowią się one w naszych ciałach, co powstrzymuje rozwój guzów rakowych.

To od ciebie zależy, czy umieścisz te produkty w swoim ciele, aby uniemożliwić nowotworom zadomowienie się w nim. Wyższe spożycie składników odżywczych, takich jak witamina C, karotenoidy, retinol i alfa-tokoferol (witamina występująca w oliwie z oliwek i oleju słonecznikowym, pełnych ziarnach, orzechach i zielonych warzywach liściastych), a także błonnika, zmniejsza nasze ogólne ryzyko zachorowania. Wiele badań pokazuje, że osoby utrzymujące dietę w stylu śródziemnomorskim, zapewniają sobie największą ochronę przed nowotworem jelita grubego, prostaty, dróg oddechowych (jamy ustnej, przełyku, gardła i krtani) oraz raka piersi. Taka dieta zmniejsza też wskaźniki śmiertelności spowodowanej nowotworami. W krajach takich jak Grecja i Włochy ludzie regularnie spożywają warzywa, oliwę z oliwek, orzechy, nasiona, owoce, ryby i błonnik.

Przepisy zawarte w *Kompleksowej diecie antyrakowej* zawierają wszystkie te składniki. Chodzi tu przede wszystkim o dostarczenie do organizmu zdrowej, pełnowartościowej żywności.

DOSTARCZAJ ORGANIZMOWI DOBRYCH RZECZY

Nigdy nie zapominaj, że jedzenie może być potężnym lekarstwem. Jedzenie, które wybierzesz, może pomóc ci w uzdrowieniu twojego ciała lub spowodować jego wyniszczenie. Tak więc każdego dnia od teraz chcę, abyś pytał siebie: „Czy jem wystarczająco dużo pokarmów zwalczających raka?"

Dostarczaj organizmowi prawdziwych, zdrowych składników, nasycisz się i wyeliminujesz potrzebę cukru, tłuszczu i smażonych potraw, na które wcześniej miałeś chęć. Na przykład, jeśli jesz wystarczająco dużo dobrych, zdrowych tłuszczów, takich jak te pochodzące z awokado i siemienia lnianego, twoja chęć jedzenia smażonych potraw powinna się zmniejszyć.

Kiedy zmienisz środowisko w organizmie na bardziej zasadowe, jedząc kiełki brokułów i liściaste warzywa, mniej prawdopodobne będzie, że zaczniesz objadać się zakwaszającymi produktami, zwłaszcza gdy już przyzwyczaisz się do nowego sposobu odżywiania. Potrzebę słodkości możesz z kolei zaspokoić jedząc wystarczającą ilość świeżych owoców, zwłaszcza borówek.

Co sprawia, że niektóre rodzaje żywności powodują raka, a inne mu zapobiegają? Wymienione w dalszej części produkty są niezwykle bogate w antyoksydanty, więc zmniejszają stan zapalny. Są one również bardziej alkalizujące niż inne produkty spożywcze. Szereg przeprowadzonych badań potwierdza, że zabijają one komórki nowotworowe i zatrzymują wzrost guza.

Jeśli jesteś w trakcie leczenia przeciwnowotworowego, pomogą one w uzdrowieniu, ponieważ zawierają silne związki rakotwórcze. Jeśli chcesz zapobiec rakowi, pomogą ci zachować zdrowie.

1. POKARM LECZĄCY NOWOTWORY: KIEŁKI BROKUŁÓW

Zafascynowałam się kiełkami brokułów, kiedy odkryłam, że są niesamowicie silnymi zabójcami komórek nowotworowych ze względu na niezwykle wysoką zawartość sulforafanu[1]. Sulforafan występuje również w brokułach, szpinaku, jarmużu, kalafiorze, bok choy, kapuście i brukselce. Kiełki brokułów zawierają jednak jego największą ilość wśród wszystkich warzyw na świecie.

Dr Paul Talalay, profesor farmakologii i nauk molekularnych w Johns Hopkins University School of Medicine, który od 25 lat prowadzi badania nad różnymi związkami roślinnymi, jest wielkim zwolennikiem kiełków brokułów. Mówi: „Trzydniowe kiełki brokułów zawierają od 20 do 50 razy więcej chemoprotekcyjnych związków występujących w dojrzałych główkach brokułów i stanowią prosty i skuteczny środek zmniejszający ryzyko zachorowania na raka”[2]. W 1992 roku Talalay i jego zespół badawczy odkrył, że sulforafan ma zdolność wzmacniania naturalnych mechanizmów obronnych organizmu, chroniących przed stresem oksydacyjnym, stanami zapalnymi i uszkodzeniem DNA[3].

Z biegiem lat wiele badań przeprowadzonych przez badaczy poparło wnioski dr Talalay’a[4]. Jed Faheya, Sc.D. dyrektor Cullman Chemoprotection Centre przy Johns Hopkins University, udowodnił, że kiełki brokułów zapewniają „niezwykłą ochronę” przed problemami trawiennymi, w tym rakiem żołądka,

wrzodami, zapaleniem żołądka i przerostami *Helicobacter pylori*, bakterii „silnie związanej ze stanami zapalnymi, powodującej nowotwór przewodu pokarmowego”[5].

Podczas eksperymentu z udziałem 48 pacjentów z bakterią *H. pylori*, w którym połowa ochotników spożywała 70 g kiełków brokułów dziennie przez dwa miesiące, a połowa jadła codziennie równoważną ilość kiełków lucerny, które nie zawierają sulforafanu, biomarkery odpowiedzialne za infekcje spadły jedynie u ochotników jedzących kiełki brokułów[6].

Kiełki brokułów są korzystne w leczeniu wszelkiego typu nowotworów, a szczególnie zalecane są przy poniższych nowotworach:

- rak żołądka,
- rak jelita grubego,
- rak prostaty,
- rak pęcherza moczowego[7],
- rak piersi[8],
- rak wątroby,
- rak mózgu.

Jeśli jesteś leczony operacyjnie, a także za pomocą chemioterapii i naświetlań, możesz być bardziej narażony na zakażenia, dlatego zdecydowanie zalecam włączenie do diety kiełków brokułów.

Sugerowane dawkowanie

- Leczenie raka: 70 g kiełków brokułów dziennie.
- Aby zapobiec rakowi: 70 g kiełków brokułów co trzeci dzień.

Przepisy kulinarne z kiełkami brokułów

- Omlet przeciwnowotworowy (strona 306).
- Zielony supersok (strona 220).
- Wielka Trójka: Przeciwzapalny sok z borówkami, kiełkami brokułów i kurkumą (strona 222).
- Cukiniowy makaron z pesto z kiełkami brokułów (strona 317).
- Guacamole z kiełkami brokułów (strona 440).

Sposoby na wprowadzenie kiełków brokułów do kuchni zapobiegającej nowotworom

Odkąd przeczytałam badania, dodałam na stałe kiełki brokułów do cotygodniowej listy zakupów. Raz w tygodniu kupuję mały pojemnik i dodaję kiełki do soków i koktajli, a także używam ich jako dodatków do zup, sałatek i makaronu bezglutenowego. Aby oszczędzić pieniądze, rozważ hodowanie kiełków brokułów we własnej kuchni!

Dr Mehmet Oz mówi: „Kiełki brokułów najlepiej spożywać na surowo, aby w pełni skorzystać z właściwości odżywczych i przeciwnowotworowych, w tym z glukozynolanów, które mogą zapobiegać nowotworom”[9].

Sposoby na włączenie kiełków brokułów do diety:

- Jedz je na surowo.
- Wyciskaj z nich sok.
- Dodawaj je do sałatek, zup i koktajli.

2. POKARM LECZĄCY RAKA: KURKUMA

Korzeń kurkumy jest prawdopodobnie najlepiej poznanym produktem spożywczym stosowanym do zapobiegania i zwalczania raka. W rzeczywistości jest tak potężny, że centrum MD Anderson Cancer Center utworzyło specjalne centrum zapobiegania nowotworom przy pomocy dietetycznych produktów roślinnych – Center for Cancer Prevention by Dietary Botanicals, aby ocenić skuteczność stosowania imbiru, czarnego pieprzu i kurkumy – trzech przypraw nagminnie stosowanych w indyjskiej kuchni – by leczyć i zapobiegać rakowi jelita grubego[10].

Dobrze więc – cały czas słyszymy o kurkumie, ale dlaczego jest tak dobra? W skrócie, kurkuma jest przeciwutleniaczem, środkiem przeciwzapalnym, przeciwnowotworowym i chroniącym mózg. Przyprawa z korzenia kurkumy nadaje curry jasnożółty kolor. Ma swoją supermoc, ponieważ zawiera trzy silne związki: kurkuminę, demetoksykurkuminę i bisdemetoksykurkumin[11].

Niezależnie od tego, jak jej użyjesz, spożywanie kurkumy jest genialnym wyborem! Wykazano, że związki kurkuminoidowe w kurkumie zmniejszają rozmiar guza w przypadkach raka okrężnicy, prostaty i raka piersi.

Memorial Sloan Kettering Cancer Center opublikowało badanie przeprowadzone na szczurach, które były narażone na działanie substancji rakotwórczych. Następnie leczyli je kurkumą i stwierdzili, że zwierzęta są chronione przed rakiem okrężnicy, żołądka i skóry. Czy to nie jest niesamowite? Co więcej, w tym samym badaniu replikacja komórek nowotworowych zatrzymała się, gdy kurkuma została zastosowana bezpośrednio w laboratorium[12].

Inne eksperymenty laboratoryjne wykazały, że kurkuminoidy chronią organizm na kilka sposobów: wzmacniają aktywność kluczowego enzymu detoksykującego i działają jako

przeciwutleniacze, neutralizując wolne rodniki (które powodują uszkodzenie DNA)[13]. Detoksykacja organizmu jest jedną z korzystnych strategii leczenia omówionych w rozdziale 5.

Istnieje nadzieja na leczenie raka jelita grubego kurkumą. Ekspert ds. medycyny funkcjonalnej, dr Mark Hyman, zaleca korzeń kurkumy w celu zmniejszenia stanu zapalnego jelit[14]. Dr Michael Greger, założyciel American College of Lifestyle Medicine i autor książki *How Not to Die* stwierdza, że niska częstość występowania raka jelita w Indiach jest często przypisywana naturalnym przeciwutleniaczom, takim jak kurkumina (żółty pigment w kurkumie stosowanej w przyprawie curry), które większość Hindusów spożywa codziennie[15]. W pewnym niewielkim badaniu w 2006 r. pacjenci z wysokim ryzykiem raka jelita grubego, którzy przyjmowali 480 mg kurkuminy i 20 miligramów kwercetyny (znajdującej się w czerwonej cebuli i winogronach) trzy razy dziennie, wykazali spadek liczby i wielkości polipów w jelitach[16].

Jeśli jesteś w trakcie naświetlań, może zaciekawić cię, że kurkuma może pomóc w zmniejszeniu podrażnień skóry i uszkodzeń spowodowanych promieniowaniem, zgodnie z informacjami podawanymi przez National Center for Complementary and Integrative Health, a także klinikę Mayo Clinic[17, 18].

Kurkuma jest szczególnie zalecana przy poniższych nowotworach:

- rak piersi[19],
- rak prostaty,
- rak żołądka,
- rak skóry,

- rak trzustki[20],
- rak jelita grubego[21],
- rak płuc[22],
- rak pęcherza moczowego[23],
- rak jajnika[24],
- rak szyjki macicy[25],
- chłoniak[26],
- rak jamy ustnej[27].

Sugerowane dawkowanie

- Spożywaj 2 łyżeczki proszku kurkumy dziennie w curry lub jako oddzielny dodatek.
- Jeśli korzystasz z suplementu diety w postaci kapsułek ze sproszkowaną kurkuminą, postępuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Uwaga: jeśli jesteś w trakcie chemioterapii, skontaktuj się z lekarzem. Istnieją pewne sprzeczne porady dotyczące kurkumy; niektóre doniesienia mówią, że może ona wpływać na leki stosowane w chemioterapii, a inne twierdzą, że może sprawić, że chemioterapia będzie jeszcze bardziej skuteczna[28].

Aby uniknąć przebarwień, po jedzeniu należy wypłukać jamę ustną wodą i umyć zęby pastą do zębów z węglem aktywnym.

Przepisy kulinarne z kurkumą

- Złote mleko (strona 241).
- Smoothie stawiające na nogi (strona 253).
- Herbata przeciwbólowa (strona 278).

- Kawałki kurczaka w panierce z kurkumy i migdałów (strona 425).
- Ryż z kurkumą (strona 354).

Sposoby na wprowadzenie kurkumy do kuchni zapobiegającej nowotworom

- Kurkuma może być stosowana w całości, w surowej postaci (to korzeń, który jest podobny do imbiru, ale jest trochę mniejszy) lub w postaci sproszkowanej.
- Dodawaj więcej przyprawy curry do potraw; zawsze zawiera kurkumę jako jeden ze składników.
- Dodawaj kurkumę do wody, soków, koktajli, jajek, sałatek, zup lub smażonych warzyw. Możesz włączyć ją do codziennej kuchni, zwłaszcza jeśli cierpisz na raka.
- Zrób dużą porcję kojącego curry z ciecierzyca i komosą ryżową.
- Zrób pastę z kurkumy – wymieszaj 1 łyżeczkę kurkumy, ¼ łyżeczki czarnego pieprzu i 2 łyżeczki wody (pasta sama w sobie może nie być smaczna). Pastę można przechowywać w lodówce i dodawać do różnych dań, na przykład smażonych warzyw, quinoi lub nawet koktajli.
- Aby zwiększyć przyswajanie kurkumy, spróbuj rozrabiać ją w odrobinie oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia. Na każdą łyżeczkę kurkumy dodaj również czarny pieprz w proporcji ¼ łyżeczki czarnego pieprzu.
- Zaparzaj korzeń kurkumy przygotowując w ten sposób ziołową herbatę.
- Dodaj odrobinę sproszkowanej kurkumy do zielonej herbaty lub herbaty imbirowej.
- Kup suplementy diety zawierające kurkumę lub kurkuminę.

Polecamy:

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Liana Werner-Gray jest rozchwytywaną mówczynią i zwolenniczką naturalnego uzdrawiania. Opracowała program oparty na diecie i stylu życia, który pomógł jej pokonać wiele dolegliwości zdrowotnych, w tym nowotworów złośliwych, problemów trawiennych i zaburzeń odżywiania. Jest założycielką bloga The Earth Diet i autorką bestsellera *10-minutowe przepisy*.

Dzięki tej książce:

- odkryjesz, że istnieje zdrowa alternatywa dla absolutnie wszystkiego, co chcesz zjeść,
- uaktywnisz zdolności samouzdrawiania,
- zastosujesz 7 głównych zasad, które pomogą Ci zapobiec lub przezwyciężyć raka,
- poznasz 15 produktów, których skuteczność w zwalczaniu raka została potwierdzona naukowo,
- dowiesz się jakie suplementy należy stosować przy konkretnym nowotworze,
- odkryjesz ponad 200 przepisów kulinarnych, które uwolnią Cię od wielu dolegliwości.

Pokonaj raka bezpiecznie, skutecznie i zdrowo

Patroni:

MIESIĘCZNIK SZAMAN CZŁOWIEK · ZDROWIE · NATURA

grella.pl

Porady Fit

SZTUKATER.PL

Zdrowe odżywianie www.odzywianie24.pl

Vitalni24.pl SKLEP ZE ZDROWIEM

Cena: 79,70 zł

ISBN: 978-83-8168-400-2

9 788381 684002