

Napjainkban szerencsére egyre többen odafigyelnek az egészségesen táplálkozásra. Azonban sokan csak azt hiszik, hogy egészséges dolgokat választanak, valójában gyakran egészségtelen ételeket fogyasztanak, ha nem figyelnek a részletekre. A legtöbb embernek fogalma sincs arról, hogy tulajdonképpen mit is eszik.

Korunk egyik rettegett népbetegségének, a ráknak a kockázatát természetesen minden ember szeretné a minimálisra csökkenteni. A tumorok egy jelentős része mai tudásunk szerint nem előzhető meg, például nincs olyan módszer, amivel az agydaganatokat ki lehetne küszöbölni. A kockázat sok daganat esetében viszont csökkenthető, az életmódunkkal ugyanis gyakran magunk kísértjük a sorsot. Azonban korántsem mindegy, hogy a betegséget megelőző étrend kialakításában milyen irányelveket veszünk figyelembe.

Ezért egy, a témához kapcsolódó szakmai anyagot vizsgáltam meg tüzetesebben.

12 tipp, hogy csökkentsd a rák veszélyét!

1. Egyél egy kis savanyú káposztát! Egy finn tanulmány szerint a savanyú káposzta erjesztése során számos rákellenes vegyület képződik a zöldségben. Fogyasztás előtt öblítsd le, hogy kisebb legyen a só tartalma.

A savanyú káposzta rosttartalma, valamint C-vitamin tartalma miatt ez a vastagbelet is karbantartó fantasztikus étel. Egyébként erjesztése során ugyanazokat az élő bacilusokat hozza létre, mint a kombucha és a tejsavbaktérium.

2. Ismerkedj meg a gránátalmával! A gránátalma kiváló forrása az ellagsav nevű vegyületnek, amely a legújabb kutatások szerint gátolja a daganatos sejtek kialakulását és osztódását.

A gránátalma jótékony hatása valóban ismeretes, de nincs olyan koncentrációja, antioxidáns tartalma, mint például a fekete berkenyének. Új keletű divatjának az lehet az oka, hogy Amerikában, Kínában, Indiában rengeteg gránátalma ültetvény van mostanában, nagyobb mennyiségben kell eladniuk, ezért támogatják a gránátalma fogyasztásának a népszerűsítését is. Azonban hasonló egészségvédő képességgel több honos élelmiszerünk is rendelkezik, mint a fekete berkenye, meggy, málna.

3. Óvd az egészséged propolisissal! Német kutatók a propoliszban – annak antibakteriális és vírusölő hatása mellett – egy olyan anyagot is kimutattak, amely kifejezetten daganatpusztító hatású. Laboratóriumi vizsgálatok során a CLU-502 nevű molekulával sikerült úgy elpusztítani a rákos sejteket, hogy az egészséges sejtek mindeközben nem sérültek.

A propoliszsal kimondottan vigyázni kell, mivel a méhpopuláció egyre betegebb, egyre kevesebb tiszta propoliszt lehet összegyűjteni a méhkaptár faláról. Egy szlovák méhészt hívta fel a figyelmemet, hogy a temető környékén nem találnak megfelelő mennyiségű virágot a méhek, ezért a művirágok részeit bontják le és ebből készítenek halálos méreg jellegű propoliszt. Tehát ezzel nagyon kell vigyázni! Ezen túl is a propolisz nagyon nagy része Kínából érkezik, ahol azt mesterségesen állítják elő.

4. Párold a brokkolit! A brokkoli már régóta rákmegelőző szuperételként ismert, de korántsem mindegy, hogyan készíted el. Egy spanyol kutatás szerint ugyanis ha mikrohullámú sütőben készül a brokkolis étel, a zöldség rákmegelőző flavonoidjainak 97 százaléka elbomlik.

A brokkoli valóban szuperétel, rengeteg pozitív tulajdonságú anyag található benne. Egy probléma van vele, hogy ezt is szinte csak melegházakban termesztik, és nem természetes táptalajon, hanem különféle műtrágyás, mesterséges tápoldatokban nő, de struktúrája miatt valóban jó. Ha a spanyolok nem a fóliásat, hanem a szárazföldit küldenék ide, akkor az valóban értékes lehetne. Magyarországon is megterem a brokkoli, de értelemszerűen csak nyáron rendelkezik a fent említett tulajdonságokkal.

5. Szeresd a fokhagymát! A fokhagyma tele van olyan kénvegyületekkel, amelyek serkentik az immunrendszer rák elleni természetes védelmi vonalát, ráadásul képes visszafogni a daganatok növekedését. Ha a (teljes kiőrlésű) tésztaóra fokhagymás-paradicsomos-olívaolajos mártást teszel, a fokhagyma jó hatásait kiegészíted a paradicsomban levő likopinéval. Az olívaolaj a likopin felszívódását segíti, míg a tészta rostanyagai a bélrendszeri daganatok előfordulásának valószínűségét csökkentik.

A fokhagymával a végtelenségig egyetértek, a szegény ember gyógyszere, penicillinje. Azt viszont kimondottan károsnak tartom, ha tésztaóra, tésztaóra teszik rá, mert a tésztaóra lévő glutén egy olyan mérgező, ami ellensúlyozza a fokhagyma jótékony hatását. Egyre többször javaslom pácienseimnek, hogy a végbélen keresztül helyezzenek fel egy irdalt fokhagyma gerezdet. Fantasztikus fertőtlenítő hatást érhetünk el vele, mert a szájon át elfogyasztott táplálkozás-kiegészítők, parazitaölők, mire a vastagbélbe érnek, elég nagy mennyiségben veszítenek hatékonyságukból. Viszont ha alulról támadunk, sokkal intenzívebb, sokkal jobb eredményeket tapasztalhatunk.

6. Majszolj el egy narancsot! Egyfelől rengeteg benne az antioxidáns hatású vegyület, amely a szabad gyökök ártó hatását ellensúlyozza, másfelől pedig C-vitamin-tartalma a rákkeltő anyagok képződését gátolja a gyomorban. Egyes kutatások arról számolnak be, hogy a citrusfélék bőséges fogyasztása visszafogja a szájüreg, a torok és a gyomor daganatos betegségeinek kockázatát.

Ezzel azért nem értek teljesen egyet, mert a narancsot intenzíven permetezik a világ minden részén. Ezt a gyümölcsöt is mesterséges telepeken nevelik, amikre az a jellemző, hogy 10-50-100 év óta narancsot termesztenek, ezért a föld ki van zsigerelve. Így már nincs akkora ásványi anyag, és mikroelem tartalma. Ugyanakkor a narancs a nap szinonimája, lenyomata, a benne képződő vitaminok feltétlenül jók, de csak a frissen facsart narancs és frissen elmajszolt narancs lehet jó. A belső kötőszövetből, hártyától ne szabadítsuk meg a narancs gerezdeket, hiszen fantasztikus rostokat, vitaminokat, keserűanyagokat tartalmaz, amelyekre nagy szükségünk van.

7. Alkalmanként igyál meg egy sört! Még véletlenül sem a mértéktelen alkoholfogyasztásra biztatunk (már csak azért sem, mert ez növeli a rák kockázatát), de tény, hogy a sör véd a *Helicobacter pylori* elnevezésű baktérium ellen – ez a kórokozó tehető felelőssé a gyomorfekély és nagy valószínűséggel a gyomorrák kialakulásáért is.

Ezt a „jó tanácsot” csak a sörgyártó szövetség támogatási összegének az ellenszolgáltatásaként tudom elképzelni. Bár véleményem szerint minden alkohol minimális mennyiségben stresszoldó, tehát ezáltal gyógyszer, a sört azért nem preferálnám, mert a sörök nagyon nagy része gabona alapú, amiben glutén van és az belekerül az italba is. Jóval inkább a vörösbort javasolnám, esténként 2 dl csodákra képes.

8. Minél többször igyál meg egy-egy pohár vizet! Egy 1996-os amerikai kutatás szerint azok, akik naponta legalább 6 pohár vizet megisznak, ezzel az egyszerű szokással közel felére csökkenthetik a hólyagrák kialakulásának esélyét. Egy másik tanulmány pedig azt igazolta, hogy a megfelelő folyadékfogyasztás a nőknél akár 45 százalékkal is visszavetheti a vastagbélrák kockázatát.

Egyre nagyobb luxuscikk lesz a tiszta, szennyeződésmentes, klórmentes ásványvíz, ivóvíz. A legújabb kutatások azt bizonyítják, hogy nem feltétlenül fontos nagyon sok jó vizet inni. Ha vizet iszunk, akkor inkább az élőben lévő strukturált vizekhez hasonlítson és ne csapvíz, kezelt víz legyen. Az üdítőitalokat pedig jó messzire el kell kerülni! A palackba zárt lúgos vizek életveszélyesek, mert egyszerű kémiai vizek, tehát a bennük lévő ásványi anyagok kicsapódnak a vesében és több kárt okoznak, mint hasznot. Lehet, hogy a pH értékük 9 körül van, de a redukciós potenciáljuk, az antioxidáns státuszuk nincs értelmezve. Van egy jó közmondás: „Egy pálinkát mindenki után, bort valaki után, vizet senki után ne igyál!” Tehát alaposan nézd meg, hogy milyen vizet emelsz a szádhoz!

9. Vegyél otthon is mosható ruhákat! A rendszeres vegytisztítással veszélyes vegyszereknek teszed ki a szervezetedet. Sok tisztítószalonban ugyanis még mindig használják a perklór-etilén nevű vegyi anyagot a ruhák tisztításához, amelynek tartós belélegzése állatkísérletekben a máj és a vese károsodásához, valamint daganatok kialakulásához vezetett. Minél kevesebb vegytisztításra szoruló ruhád van, annál inkább kiiktathatod ezt az anyagot az életedből. Ha valamit mégis tisztítatnod kell, otthon mielőbb vedd ki a nejlonzsákból, és szellőztesd ki alaposan a szabadban.

Önmagukban a vegyi anyagok is életveszélyesek, az új és mosott ruhaneműket ugyanúgy vegyi anyagokkal kezelik a gyártók, majd kezeljük mi is. A parfümök nagyon nagy mennyiségben tartalmaznak olyan illóolajokat, amelyek ártalmasak. Nagy multiknál ki kellene írni a vegyi áru polcok elé, hogy csak gázálcban, vagy maszkban közelíthetők meg. Az ott kipárolgó etilén-vegyületek még intenzívebben jelentkeznek. Nem létezik jelenleg olyan statisztika, hogy ilyen osztályokon dolgozó emberek milyen arányban kapnak rákot, de érdemes lenne tudomást szerezni erről. Az illatszereink 97%-a mesterséges. Azok a drága parfümök, amelyek valódi esszenciákat tartalmaznak, szinte megfizethetetlenek. Ez a legfejlettebb iparág, a mesterséges aromák és illatszerek iparága. Itt a legdinamikusabb a fejlődés, ezek mind emberszennyező anyagok. Mivel idegen anyagok, ezért rákkeltők is.

Természetesen a mindennap kiszellőztetett szobával teljes mértékben egyetértek. Az otthoni tisztítókkal, légfrissítőkkel viszont ugyanaz az averzióm, mint a multik polcai között javasolt gázálarccal kapcsolatban. Minden alternatív rákgyógyászati központban az az első, hogy az érkező, gyógyulni kívánó betegektől elveszik az összes parfümjüket, illatosító anyagukat. A megtisztulás, méregtelenítés velejárója a kellemetlen illatú izzadás, hiszen a szervezet így védekezik. Aktív szaunázással, lúgosító fürdővel ellensúlyozhatjuk az elsavasodott test kipárolgását és salakanyagait.

Menj ki a szabadba!

10. Ne vegyszerezd a kertet! A kártevő- és gyomirtó szerek mind veszélyes vegyszerek, amelyeket állatkísérletekben számos rákfajtával hoztak összefüggésbe. Keress zöldmegoldásokat a gyomirtásra, próbáld ki a biokertészetet!

Ezzel maximálisan egyet tudok érteni! Például ha van savas-lúgos vízkészülékünk, a savas vízzel lehet permetezni a kártevőket és azok elmennek onnan. De vannak olyan természetes ellenségei bogaraknak, mint például az erős illatanyagot kibocsájtó intenzív növények, amelyek elriasztják a kártevőket. Ilyen a zsálya, a levendula, az üröm, a macskamenta, a rozmarin, a büdöske, a kapor és még sorolhatnánk. Ezt már régóta ismeri a népgyógyászat, de többet hoz a konyhára ilyen permetszereket eladni, mint ezeket a természetes anyagokat. Örülök, hogy bekerült ez a pont!

11. Menj egy kicsit a napra! Amióta a napsütést potenciális veszélyforrásként tartjuk számon, jó esély van rá, hogy sokan kevesebbet kapnak a kívánatosnál az egyébként rendkívül fontos D-vitaminból. Pedig ennek a vitaminnak a hiánya rengetegféle daganatos betegség kialakulásával állhat kapcsolatban a mellráktól kezdve a vastagbélrákon keresztül a prosztatarákig. Ráadásul a D-vitamin hiánya növeli a csontritkulás, a cukorbetegség, a sclerosis multiplex és a magas vérnyomás kockázatát is. De vigyázz, az elegendő D-vitamin képződéséhez épp elég 15 perc séta a napsütésben! Mivel a túlzásba vitt napozás valóban növeli a bőrrák veszélyét, kerülj a déli órákat, és használj napvédő krémet. Sőt, akár egy multivitamin-készítményt is beszédhetsz reggelente, hogy biztosan eleget kapj minden vitaminból.

A D-vitamin ellensúlyozza leginkább a rákos problémákat. A D-vitamint azért nem preferálják a gyógyszergyárak, mert olcsó és nem lehet vele nagy üzletet csinálni. Ha teheted, menj el minden nap napozni 15-20 percet reggel vagy délután, de ne délben! A D-vitamin az élet olaja, és nagyon komoly a rák megelőző tulajdonsággal rendelkezik. Szendi Gábor írt egy könyvet a paleolit táplálkozással kapcsolatban. A D-vitamin látványos hatása komoly bizonyítékokat tárt az orvosok elé, érdemes elolvasni!

12. Forgasd mártásba a húst, mielőtt a grillre tennéd! A hús grillezése közben (különösen, ha megég) sokféle rákkeltő vegyület keletkezik. A kutatók azonban arra is rájöttek, hogy ha a húst vastagon marinádba vagy páclébe forgatod, így nem éri közvetlenül a parázs hője,

ezeknek a vegyületeknek a mennyisége jelentősen csökken. Az is jó megoldás, ha a sütőben elősütöd a húst, és csak a legvégén teszed rá a grillre.

Én soha nem értettem Franciaországban, hogy a kotlettet miért égetik szenesre, mert a szén köztudottan a leginkább rákkeltő anyag. Ezt az első felfedezései között tartja számon az orvostudomány. A grillezett húsoknak nemcsak az a problémája, hogy kicsit megpörkölődnek a széntől, hanem a bennük lévő pácsóknak és adalékanyagoknak is óriási szerepük van. Meg kellene vizsgálni, hogy egy virslibe hogyan kerül 30-féle tartósító- és emulgeálószer, tömítőanyag, füstölőpác, és még sok egyéb emberszennyező anyag. A világ szemetét beleteszik. Olyan kémiai recepteket használnak, amit a szervezetünk nem képes felismerni. A receptek önmagukban nem válnak anyagivá, hanem a szervezet akkor látja ezeket mérregnek, amikor azok megvalósultak. Ez a rák legfőbb kiváltó oka. Az, hogy ezek az anyagok hő hatására ezek még jobban kicsapódnak, aktivizálódnak, csak hab a tortára. Ha már a habról beszélünk, nagyon nézzük meg, hogy milyen habot fújunk süteményünkre, mert annak a habszerű anyagnak, amit látunk, már köze sincs a tejszínhez. Jó esetben növényi olajokból készítik, de lassan már az is luxusnak számít.

+Egy adat még a végére: táplálékaink 91%-a mesterséges anyagból áll. Ezért fordulhat elő az, hogy a föld nagy része megműveletlen, annak ellenére, hogy lassan 7 milliárdan vagyunk. Ma már nem élő ételeket fogyasztunk, hanem mesterséges tápokat. Amikor állataink elpusztulnak vagy levágják őket, a belőlük visszamaradt hulladékot újból hasznosítják, szárítják, granulálják, és ezzel etetik azokat az állatokat, amiket ismételten megeszünk. Ennek borzasztó következményei lehetnek, de amíg önként és mosolyogva nyeljük le ezeket az ételeket, addig nem is érdemlünk mást.

„Az étel olyan, mint a zene. Ha tetszik, táncolnak tested sejteji, ha nem, görnyedten vonaglanak.”

Jakab István