

Parengė Nacionalinio vėžio instituto fitoterapeutas Juozas Ruolia, A. Stulginskio universiteto augalinės kilmės maisto produktų kokybės specialistas bakalaurs Tadas Micus, vaistininkė Beata Rožanskaja.



Rekomendacijos
onkologiniams ligoniams

**GYVENIMO BŪDAS
ir MITYBA, SERGANT VĖŽIU**

Kodėl susergama vėžiu?

Vieningo atsakymo nėra, tačiau dauguma medikų pripažįsta, kad imuninės sistemos sutrikimai ir netinkama mityba turi tam įtakos.

Įvairiais tyrimais įrodyta, kad baltosios kraujo ląstelės (leukocitai) reaguoja į suvartojamą maistą, aplinką, fizinę veiklą ir emocinę būseną. Todėl verta patobulinti savo valgiaraštį, gyvenimo būdą, kad jaustumės sveikiau, o rizika susirgti vėžiu būtų mažesnė.

Kas trikdo ir kas suaktyvina imuninių ląstelių gamybą?

Trikdo

- Tradicinė vakarietiška virtuvė
- Nuolatinis pyktis ar depresija
- Socialinė izoliacija
- Savo asmenybės neigimas
- Sėslus gyvenimo stilius

Aktyvina

- Viduržemio jūros dieta, Indijos, Azijos virtuvė
- Drąsus savo sunkumų sutikimas
- Šeimos ir draugų parama
- Savęs priėmimas su savomis vertybėmis ir praeitimi
- Reguliarus fizinis aktyvumas

Sergant vėžiu svarbu valgyti gerai subalansuotą maistą ir vengti tam tikrų produktų, kurie gali pakenkti. Lietuvoje kasmet nustatoma keliolika tūkstančių naujų vėžio atvejų. Apie 20–50 proc. mirčių nuo įvairių navikų mokslininkai sieja su mitybos ypatumais. Remiantis epidemiologiniais tyrimais, yra tikimybė, kad jei valgytume toliau išvardytus mitybos specialistų rekomenduojamus produktus, galėtume išvengti 60–70 proc. krūties, storosios žarnos ir prostatos vėžio bei 40–50 proc. plaučių vėžio atvejų. Tokia mityba naudinga ne tik siekiant vėžiui užkirsti kelią, bet ir juo sergant. (www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15496224)

Priešvėžinė mityba iš esmės susideda iš daržovių (ir ankštinių augalų), vartojamų su alyvuogių aliejumi (gali būti rapsų ar sėmenų) arba ekologišku sviestu, česnakų, vaistažolėmis ir prieskoniais. Mėsa ir kiaušiniai nebūtini. Jie neatspindi šios mitybos principų ir pagrindinių sudedamųjų dalių. Pirmiausia, jų paskirtis – praturtinti skonį. 2007 m. Pasaulio Vėžio tyrinėjimo centro ataskaitoje rekomenduojama suvartoti ne daugiau 500 g mėsos per savaitę. Tai visiškai prieštarauja įprastai vakarietiškai maisto dozei (didelis mėsos gabalas su keliomis daržovėmis). Be to, lietuviai 40–50 proc. kalorijų gauna su riebalais, daugiausia – gyvuliniais. Anot specialistų, jie turėtų sudaryti ne daugiau 30 proc. gaunamų riebalų. Riebus maistas sukelia ne tik širdies ir kraujagyslių ligas, bet ir žarnyno, prostatos vėžį bei didina riziką, kad atsinaujins krūties vėžys.

Štai mitybos specialistų rekomenduojamas produktų, vertų įtraukti į kasdienę mitybą, sąrašas

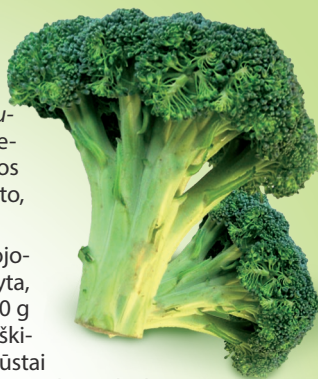
Kopūstai

Kopūstai (bruseliniai, pekininiai, žiediniai, brokoliniai) turi *gliukozinolatų*, pasižyminčių priešvėžiniu poveikiu, bei padeda detoksikuoti tam tikras kancerogenines medžiagas. Šios medžiagos neleidžia ikivėžinėms ląstelėms vystytis į piktybinius auglius. Be to, jos skatina vėžinių ląstelių savižudybę.

Ypač naudingi bruseliniai ir brokoliniai kopūstai. Danijoje, Didžiojoje Britanijoje ir Suomijoje atlikus nepriklausomus tyrimus nustatyta, kad net ir nedidelės brokolinių kopūstų porcijos, pavyzdžiui, 100 g per dieną, pakanka norint sumažinti plaučių, šlapimo pūslės, virškinimo sistemos, krūties ir prostatos vėžio riziką. O bruseliniai kopūstai sveikatai naudingi dėl juose esančio didelio kalcio, natrio, fosforo ir geležies kiekio.

Atkreipkite dėmesį: kopūstų geriau nevirti. Virdami rizikuojate suardyti priešvėžines medžiagas.

Vartojimo rekomendacija: uždenkite ir trumpai pagarinkite arba pakepinkite greitai maišydami gilioje keptuvėje su šiek tiek alyvuogių aliejaus.



Svogūnai, česnakai



Svogūnai, česnakai, porai taip pat įvardijami kaip produktai, padedantys kovoti su vėžiu. Itin veiksminga porų ir česnakų terapija nuo žarnyno vėžio.

Šios šeimos augalų komponentai turi savybę pagreitinti kancerogeninių toksiškų medžiagų pašalinimą iš organizmo. Jie skatina *apoptozę* (ląstelių mirtį) gaubtinės žarnos, krūties, plaučių, prostatos vėžio bei leukemijos atvejais.

Epidemiologijos studijos leidžia manyti, kad žmonės, vartojantys daug česnako, rečiau suserga inkstų ir prostatos vėžiu.

Svogūnai ir česnakai padeda reguliuoti cukraus kiekį kraujyje – tai mažina insulino sekreciją, o tuo pačiu ir vėžinių ląstelių augimą.

Atkreipkite dėmesį: aktyviosios česnako molekulės išsiskiria tada, kai česnako skiltelė yra sutraiškoma ar sumulkinama, o geriausiai česnako veikliosios medžiagos pasisavinamos, kai ištirpinamos nedideliame kiekyje aliejaus.

Vartojimo rekomendacijos: sukapotus česnakus ir svogūnus galima šiek tiek pakepinti su trupučiu aliejaus, sumaišyti su garintomis ar lengvai pakepintomis daržovėmis ir pagardinti ciberžole arba kariu. Juos galima valgyti ir žalius, įmaišytus į salotas ar su sumuštiniu, ekologišką įvairių grūdų duoną užtepus ekologišku sviestu ar alyvuogių aliejumi.



Pomidorai

Sezono metu vartojami pomidorai sumažina piktybinių krūties, plaučių, skrandžio, prostatos, storosios žarnos auglių riziką. Pasak mokslininkų, gydomoji jų galia slypi *karotinoide likopene*. Atlikti tyrimai patvirtino, kad žarnyno vėžio rizika gali sumažėti net 30–40 proc., jei kasdien bus valgoma pomidorų. Specialistai šias daržoves rekomenduoja valgyti ne tik šviežias, bet ir termiškai

apdorotas (virtas, keptas, troškintas, jų sultyse ar natūraliuose padažuose). Atkreipkite dėmesį, kad verdant pomidorus alyvuogių aliejuje ar panašiuose riebaluose, juose padaugėja *likopeno* ir mūsų organizmo ląstelės gali jį kur kas lengviau įsisavinti. Įrodyta, kad dėl pomidoruose esančio *likopeno* poveikio prostatos vėžiu sergantys vyrai, valgio metu pomidorų padažą vartojantys mažiausiai du kartus per savaitę, išgyvena ilgiau.

Vartojimo rekomendacijos: vartokite konservuotą pomidorų padažą su alyvuogių aliejumi, bet be jokio cukraus. Arba pasigaminkite pomidorų padažą patys: ant mažos ugnies pakepinkite pomidorus keptuvėje su trupučiu alyvuogių aliejaus. Pridėkite svogūno, česnako, kmylių, ciberžolės, pipirų ir pan.



Uogos

Uogose taip pat yra labai stiprių priešvėžinių molekulių, galinčių padėti sumažinti riziką susirgti įvairių rūšių vėžiu. *Elaginė rūgštis*, kurios gausu avietėse ir braškėse, taip pat *antocianinai*, randami šilauogėse ir mėlynėse gali stabdyti auglių susidarymą, neleisdami aplink auglius susidaryti naujiems kraujo indams, trukdydami augliams pasisavinti jų augimui reikalingas maistingąsias medžiagas.

Vartojimo rekomendacijos: pusryčiams sumaišykite uogas su sojų pienu ir su įvairių grūdų koše, kurie, skirtingai nei tradiciniai kukurūzų dribsniai, nedidina insulino kiekio kraujyje.

Į salotas ar užkandžius įmaišius uogų, išgaunamas saldus skonis, nuo kurio nekyla cukraus kiekis kraujyje. Šaldymas nepažeidžia priešvėžinių molekulių, esančių šiose uogose, taigi žiemą šaldytos uogos gali puikiai atstoti šviežias.

Žalioji arbata

Ji yra tikras antioksidantų lobynas, taip pat turi ir *epigalokatechino 3-galato*, kuris laikomas vienu svarbiausių antikancerogenų, padedančių sustabdyti auglių vystymąsi bei išvengti jų. Įrodyta, kad kasdien vartojant žaliąją arbatą galima apsisaugoti nuo krūties vėžio. Geriausia ją gerti be jokių priedų. Laboratorinių tyrimų metu pastebėta, kad ši medžiaga gerina rentgenoterapijos efektą.

Užpilta žalioji arbata turi pastovėti mažiausiai penkias minutes – geriausia dešimt – kad išskirtų *katechinas*.



Vartojimo rekomendacija: užpilkite 2 g žaliosios arbatos dešimčiai minučių arbatinuke ir per valandą išgerkite. Gerkite du tris puodelius per dieną. Nelaikykite žaliosios arbatos po užpylimo, nes po valandos ar dviejų ji praranda vertingą medžiagą – *polifenolį*.

Pastaba: kai kurie žmonės yra jautrūs žaliojoje arbatoje esančiam kofeinui ir juos kankina nemiga, jei geria arbatą po 16 val. Tokiu atveju, vartokite arbatą be kofeino.

Graikiniai riešutai

Remiantis atliktais tyrimais, graikiniai riešutai padeda kovoti su prostatos vėžiu, daro teigiamą įtaką kraujagyslių sistemai ir širdžiai, vyrų sveikatai. Pasak mokslininkų, šie riešutai net dukart sumažina krūties vėžio riziką. Moterims rekomenduojama kasdien suvalgyti po 50–55 g graikinių riešutų.



Prieskoniai

Įrodyta, kad vienas puikiausių ir kvapniausių indišų prieskonių – karis – stabdo vėžinių ląstelių dalijimąsi. Toks efektas pasiekiamas dėl jame esančio *kurkumino*, kuris ir pasižymi priešvėžiniu poveikiu. Ciberžolė yra pats stipriausias natūralus priešuždegiminis preparatas. Laboratorijoje pastebėta, kad jis gerina chemoterapijos efektyvumą ir mažina naviko augimą (labiausiai – gaubtinės žarnos vėžio atveju).

Atkreipkite dėmesį: kad būtų idealiai organizmo absorbuota, ciberžolė turi būti sumaišyta su juodaisiais pipirais, o geriausia, kai dar yra ištirpinama aliejuje (alyvuogių, rapsų, sėmenų). Paroduotuvėje pirktuose kario mišiniuose, ciberžolė sudaro 20 proc. viso prieskonių mišinio. Taigi geriau gauti ciberžolės miltelių.

Vartojimo rekomendacija: sumaišykite 1 arbatinį šaukštelį ciberžolės miltelių su 2 arbatiniais šaukšteliais alyvuogių aliejaus ir įberkite didelį žiupsnį juodųjų pipirų. Dėkite į daržoves ir salotų padažus.

Kartusis šokoladas

Jame gausu antioksidantų (*polifenolių, proantacianidinų*), kurie apsaugo sveikas ląsteles ir stabdo vėžinių vystymąsi. Tam įtakos turi šokolado gamybai naudojamos kokybiškos kakavos pupelės. Todėl geriausia skanauti tokį, į kurio sudėtį įeina ne mažiau kaip 70 proc. kakavos. Rekomenduojama karčiojo šokolado dienos dozė – 30–40 g.



Ankštinės daržovės



Jos turi daug *fitoestrogenų*, kurie apsaugo nuo krūties ir prostatos vėžio, taip pat ląstelių, gerinančios virškinamojo trakto darbą. Atlikti tyrimai parodė, kad reguliariai valgant ankštines daržoves mažėja žarnyno vėžio rizika. Sojos *iso-flavonai* (įskaitant *genisteiną*, *daidzeiną* ir *gliciteiną*) blokuoja vėžio ląstelių stimuliaciją lytiniais hormonais (estrogenais ir testosteronu). Tarp azijiečių moterų, kurios valgė soją nuo paauglystės, pasitaiko pastebimai mažiau krūties vėžio atvejų. O kai jos serga vėžiu, navikai būna mažiau agresyvūs ir yra didesnė tikimybė išgyventi.

Morkos, moliūgai

Šios daržovės turtingos antioksidantų karotinoidų, kurie padeda slopinti vėžinių ląstelių *proliferaciją* ir skatina jų mirtį – *apoptozę*. Yra duomenų apie žmonių organizmui būdingus veikimo mechanizmus: manoma, kad *karotinoidai* apsaugo nuo burnos, ryklės, gerklės, stemplės ir plaučių vėžio.



Mėlynosios vynuogės



Šios uogos pasižymi priešvėžinėmis savybėmis. Mokslininkai teigia, kad natūralūs *fenolio* junginiai, kurių yra mėlynosiose vynuogėse (ypač kauliukuose ir odelėse), padeda kovoti su leukemija, skrandžio vėžiu ir net stabdyti jau susiformavusią auglių vystymąsi.

Citrusiniai vaisiai ir granatai

Citrusinių vaisių sudėtyje yra medžiagų, saugančių nuo plaučių vėžio. Mokslininkai išskyrė net 22 medžiagas, kurios padeda stabdyti vėžinių ląstelių dauginimąsi. Apelsinai, mandarinai, citrinos ir greipfrutai turi priešūždegiminių *flavonoidų*. Jie taip pat stimuliuoja kancerogenų detoksikaciją kepenyse.

Pastebėta, kad *flavonoidai*, esantys mandarinų žievelėje (*nobiletinis*) įsiskverbia į smegenų vėžio ląsteles, lengvina jų mirtį ir mažina potencialą. Greipfrutai ir granatus rekomenduojama vartoti siekiant greitesnio kraujo rodiklių atsistatymo po chemoterapijos, tačiau draudžiama vartoti chemoterapijos metu.

Alyvuogių aliejus ir linų sėmenys



Pastebėta, kad moterys, kurių kraujyje daug vitamino E, kurio ypač gausu kokybiškame alyvuogių aliejuje, rečiau serga krūties vėžiu.

Linų sėmenys yra *linoleninės rūgšties omega-3* augalinis šaltinis, galintis sutrukdyti vėžio vystymuisi: šios rūgštys mažina lėtinį uždegimą, taip neleidamos ikivėžinėms ląstelėms pasinaudoti jų augimui palankia aplinka. *Omega-3* rūgštys mažina riziką susirgti krūties, gaubtinės žarnos ir prostatos vėžiu. Labai svarbu mažinti *omega-6* kiekį, kad būtų sudarytos sąlygos tinkamai įsisavinti *omega-3*. Geras būdas to pasiekti – iš riebių medžiagų pirmenybę teikti alyvuogių aliejui.

Jūrų gėrybių produktai

Verta valgyti jūrinės lašišas, sardines, skumbres, mat jose gausu *omega-3* riebalų rūgščių. O *selenas*, aptinkamas krevetėse, midijose ir kalmaruose, padeda išvengti kasos ir prostatos auglių susidarymo. *Selenas* slopina ląstelių mutaciją, lėtina vėžinių ląstelių medžiagų apykaitą ir dalijimąsi. Ši medžiaga paspartina žmogaus antioksidacinės sistemos veiklą.

Ilgos grandies *omega-3*, randama riebioje žuvyje (arba aukštos kokybės išvalytuose žuvies aliejaus prieduose), mažina uždegimą. Keli tyrimai su žmonėmis parodė, kad rizika susirgti kai kuriomis vėžio rūšimis reikšmingai mažesnė žmonėms, kurie valgo žuvį bent du kartus per savaitę.

Atkreipkite dėmesį: kuo didesnė žuvis (pavyzdžiui, tunas, bet ypač ryklus ir kardžuvė), tuo aukštesnė jos pozicija mitybos grandinėje ir tuo daugiau užterštumo gyvsidabriu, PCB ir dioksinu. Geriausias žuvies riebalų šaltinis – mažos žuvys, pvz., ančiuviai, mažos skumbės ir sardinės (įskaitant konservuotas sardines alyvų aliejuje – ne saulėgrąžų – aliejuje, kuriame yra daug *omega-6*). Lašiša taip pat yra geras *omega-3* šaltinis, o jų taršos lygis priimtinas. Dėl konservavimo užšaldyta žuvis progresyviai praranda dalį *omega-3* rūgščių.

Iš jūrų gėrybių produktų itin vertingi yra dumbliai – jūros daržovės. Hormonų lemiamų vėžinių susirgimų (krūtų, kiaušidžių, prostatos) prevencijai jūros dumbliai yra ypatingai svarbūs produktai. Manoma, kad *fukoidanas*, kurio gausu jūros dumbliuose, turi ne tik priešvėžinių savybių, bet ir gali teigiamai veikti imuninę funkciją, suaktyvindamas apsaugą nuo patogenų dalyvaujančias ląsteles. Kad jūros dumblių poveikis būtų stipriausias, naudokite džiovintus dumblius, kuriuos galėsite vėl sudrėkinti ir dėti į sriubas ar patiekalus.





Imbieras

Imbiero šaknys taip pat veikia kaip galingas priešūždegiminis komponentas bei antioksidantas (efektyvesnis nei, pavyzdžiui, vitaminas E). Imbieras suteikia svarbią apsaugą nuo kelių vėžio rūšių, visų pirma – gaubtinės žarnos vėžio. Dar daugiau: jis gelbsti stabdant vėžio naujų kraujagyslių formavimąsi. Imbiero mišiniai taip pat padeda sumažinti pykinimą po chemoterapijos ir spindulinės terapijos.

Vartojimo rekomendacija: dėkite sutarkuotą imbierią į kepalus daržovių mišinius arba marinuokite vaisius citrinų sultyse ir tarkuotame imbieri. Pasigaminkite užpilą supjaustydami nedidelį gabalėlį imbiero riekelėmis ir užpildami verdančiu vandeniu dešimčiai penkiolikai minučių. Galite gerti karštą arba šaltą.

Grybai

Grybai užima ypatingą padėtį žmonių mityboje. Kai kurie iš jų, pavyzdžiui, azijietiškos kilmės valgomasis dantenis (*šii-take*), juodkotė ugniabudė, kuokštinė grifolė ir gluosninės kreivabudės ar europetiškos kilmės voveraitės, kazlėkai, baravykai, turi ypač daug priešvėžinių molekulių, stabdančių vėžio vystymąsi ir stimuliuojančių imuninę sistemą. Nemažos dalies grybų rūšių priešvėžinis poveikis siejamas su tam tikrais *polisacharidais*. Aromatingajame šii-take grybe randama *polisacharido lentinano*, kurio priešvėžinis poveikis skrandžio, gaubtinės žarnos vėžiu sergantiems pacientams yra palyginti gerai įrodytas. Daugelyje receptų šviežius grybus galima pakeisti džiovintais.



Probiotikai

Žarnose paprastai esama „draugiškų“ bakterijų – probiotikų, kurie padeda virškinti maistą ir palengvina reguliarių žarnų išsituštinimą. Šios bakterijos atlieka svarbų vaidmenį stabilizuojant imuninę sistemą. Tarp daugiausia paplitusių yra *Lactobacillus acidophilus* ir *Lactobacillus bifidus*.

Buvo įrodyta, kad šie probiotikai slopina gaubtinės žarnos vėžio ląstelių augimą. Jie lengvina žarnos išsituštinimą ir taip pat mažina gaubtinės žarnos vėžio riziką, sutrumpindami laiką, kai žarnos yra veikiamos maiste esančių kancerogeninių medžiagų. Todėl probiotikai yra svarbus detoksikuojantis elementas.

Ekologiški jogurtai ir kefyras yra geras probiotikų šaltinis. Sojų jogurtuose dažniausiai jų irgi yra. Šių brangių bakterijų yra ir raugintuose kopūstuose.

Galiausiai, tam tikri maisto produktai yra prebiotikai. Jie turi fruktozės polimerų, kurie stimuliuoja probiotinių bakterijų augimą. Tokie produktai yra česnakai, svogūnai, pomidorai, šparagai, bananai ir kviečiai.

Vitaminas D

Odos ląstelės gamina vitaminą D, kai gauna tiesioginių saulės spindulių. Žmonių, kurie gyvena toli nuo pusiaujo, oda gamina mažiau vitamino D, tad organizmas gali jo stokoti. Neseniai Creighton universiteto išspausdintais 2007 metų tyrimų rezultatais nustatyta, kad didelis vitamino D kiekis ženkliai sumažina kai kurių vėžio formų riziką (daugiau nei 75 proc. kasdien suvartojant 1 000 tarptautinių vienetų [IUs] 25-hydroxyvitamin D).

Kanados Vėžio asociacija dabar rekomenduoja visiems kanadiečiams kasdien suvartoti po 1 000 IUs vitamino D rudens ir žiemos metu (kadangi Kanadoje pasitaiko nedaug saulėtų dienų), o visus metus – žmonėms virš šešiasdešimt penkerių metų ar mažai būnantiems saulėje. Tai liečia ir Lietuvos gyventojus – čia irgi mažai saulėtų dienų. Iš tikrųjų, per dvidešimt minučių vidurdienio saulėje pagaminama nuo 8 000 iki 10 000 IUs, tačiau nereikėtų pamiršti, kad per ilgai būnant saulėje kyla odos vėžio rizika.

Maisto produktai, kuriuose yra daugiausia vitamino D, yra menkės kepenų aliejus (1 460 IUs valgomajame šaukšte), lašiša (360 IUs/100 g), skumbrė (345 IUs/100 g), sardinės (270 IUs/100 g) ir ungurys (200 IUs/100 g). Pieno, praturtinto vitaminu D, stiklinėje yra tik 98 IUs, 100 g varšėlos kepenų – 20 IUs.

Maži pakeitimai, didelė nauda Mityba

Produktai, kurių verta vartoti mažiau	Sveikesni jų pakaitalai
Cukrus (baltasis, rudasis), sirupas (klevų, fruktozės, dekstrozės)	Natūralūs saldikliai: agavos nektaras, <i>stevia</i> (Ramiojo vandenyno augalas), natūralus medus
Balti ar balinti miltai, šviesi duona, baltieji ryžiai, pervirti balti makaronai, bandelės, išpūstų ryžių pyragaičiai	Maišyti neskaldyti grūdai: įvairių grūdų duona (ne vien kviečių), bėmielė, natūraliai rauginta duona, <i>basmati</i> arba tailandietiški ryžiai, nepervirti makaronai (geriausia įvairių grūdų), avižos, soros, griekiai
Saulėgrąžų, kviečių aliejus, įprasti kasdieniniai produktai (prisotinti <i>omega-6</i>), keptos bulvės, traškučiai, kepti užkandžiai	Alyvų aliejus, sėmenų aliejus, rapsų aliejus, ekologiški kasdieniniai produktai (subalansuotas <i>omega-6</i> ir <i>omega-3</i> kiekis), daržovės, ankštiniai augalai, pupos, žirniai, lęšiai, svogūnai, česnakai
Bulvės, ypač ankstyvosios (tręštos salietra)	Lęšiai, žirniai, pupos, ekologiškos bulvės su lupena
Neekologiška raudonoji mėsa, kiaušiniai, paukštienos odelė	Ekologiška paukštiena ir kiaušiniai, ekologiška žolėdžių raudonoji mėsa, žuvis (skumbrė, sardinė, lašiša – netgi išauginta dirbtinai)
Balinti ar saldinti sausi pusryčiai, greito paruošimo košės	Avižos, soros, griekiai, perlinės kruopos
Džemai ir želė, vaisiai gaminti su cukrumi, vaisiai sirupe	Natūralūs vaisiai ir uogos, ypač mėlynės, vyšnios ir avietės, kurios padeda reguliuoti cukraus kiekį kraujyje
Saldinti gėrimai (pramoniniu būdu gaminamos vaisių sultys, limonadai)	Vanduo, paskanintas citrina, šalavijais ar čiobreliais

Alkoholis	Žalioji arbata (be cukraus arba su agavos nektaru, medumi)
Nevirintas vanduo vietovėse, kuriose vykdoma aktyvi ūkinė veikla ir gausu pesticidų bei nitratų, šiurkščių chemikalų, augimo brandą skatinančių ar stabilizuojančių cheminių priemonių	Ištirtas vietinis vandens šaltinis, sidabru jonizuotas vanduo, mineralinis ar šaltinio vanduo buteliuose, geriausia – stikliniuose

Reikėtų rinktis tik ekologiškus	Auginimo metodas mažiau svarbus
Obuoliai, kriaušės, persikai, nektarinai, braškės, vyšnios, avietės, vynuogės, mėlynės, šilauogės, spanguolės, bruknės	Bananai, apelsinai, mandarinai, ananasai, greipfrutai, melionai, arbūzai, slyvos, kiviai, mangai, papajos
Pipirai, salierai, žaliosios pupos, bulvės, špinatai, salotos, agurkai, moliūgai	Brokoliai, žiediniai kopūstai, kopūstai, šparagai, pomidorai, svogūnai, baklažanai, žirniai, ridikėliai, avokadai

Šaltinis www.foodnews.org

Patariama kasdien suvalgyti po vieną ar du produktus iš kiekvienos grupės:

1. Vieną dvi sausas žalių ar raugintų kopūstų, žiedinių kopūstų, brokolių arba šaukštą krienių, skiltelę česno (sutrinto ir palaikyto 10 min., po to susmulkinto ir suvalgyto su avokadu, naminiu sviestu), galvutę svogūno, kelis ridikėlius arba 2–3 šaukštus sutarkuotos ropės.
2. 2–4 šaukštus sutarkuotų virtų raudonųjų burokėlių arba tiek pat trintų mėlynų, juodųjų serbentų ar aronijų uogų, 20–30 džiovintų mėlynų, vynuogių arba 50–100 ml natūralaus raudonojo vynuogių vyno. Galima gerti ir kiaulpienių, gysločių, kopūstų sulčių, bet ne daugiau kaip du tris šaukštus per dieną.
3. Iš vakaro sutarkuokite 2–3 morkas, tarkius nuspaukite, apšlakstykite grietine, ryte pakaitinkite keptuvėje su alyvuogių ar kitu aliejumi ir pasigaminkite mėgstamų salotų su I–II grupėje išvardytomis daržovėmis ar uogomis. Arba suvalgykite tris šaukštus sutrintų ir sumaišytų su medumi (santykiu 1:1) šaltalankių, šermukšnių uogų, išgerkite šaukštelį šaltalankių aliejaus. Atsiminkite, kad karotenoidai iš morkos ir pomidorų tirpsta tik aliejuje!
4. Kelis ritinėlius avokado, citrinos. Jei viduriai užkietėję, valgykite orkaitėje keptų obuolių, morkų (kas 2–3 valandas), iš javainių išvirtos košės. Taip pat tinka grikių, pupų, pupelių, žirnių, su lupenomis virtų bulvių (joms atvėsus odelę nulupkite) košės. Jas skaninkite riešutais, razinomis, medumi, apšlakstykite sojų, alyvų aliejumi arba aliejumi su karotinu.
5. Žuvies produktų, vištienos, triušienos, neriebios jautienos (geriau vartoti susmulkintos kotletų, frikadelių ar kitu pavidalu), neriebių pieno produktų (kąsnis mėsos produktų, kąsnis daržovių).
6. Patariama gerti kmyną, pankolių, krapų sėklų nuovirus, nudojinto mineralinio vandens „Birutė“, „Vytautas“, obuolių, morkų ar kitų sulčių. Sultis geriausia gerti mažomis porcijomis, po 20–50 ml. Valgyti žalius obuolius, kriaušes, apelsinus ar kitus vaisius, uogas.

Galima gerti ir kiaulpienių, gysločių, kopūstų sulčių, bet ne daugiau kaip du tris šaukštus per dieną. Atsiminkite – vartodami daigintus grūdus, želmenų ir įvairias kitas sultis labai didelėmis dozėmis galite sau pakenkti. Daigintų grūdų sultis po 20 ml. parai pasižymi priešvėžiniu veikimu, o didesnės dozės ir esantys jose giberilina skatina vėžio atsiradimą. Maistas yra vaistas, kai vartojamas dažnai ir po nedaug.

Saugokite save:

Priemonės, kurių verta vartoti mažiau	Sveikesni jų pakaitalai
Dezodorantai su aliuminiu	Natūralius dezodorantus, be aliuminio.
Kosmetika, šampūnai, losjonai, geliai, nagų lakai, kremi nuo saulės, kurių sudėtyje yra estrogenų, parabenų ar ftalatų	Natūralūs ir ekologiški kosmetikos produktai be parabenų, ftalatų ir estrogenų
Kvėpalai, kurių sudėtyje yra ftalatų (beveik visi)	Nenaudokite kvėpalų arba naudokite tik tualetinį vandenį, kurio sudėtyje ftalatų yra mažiau
Cheminiai buities pesticidai ir insekticidai	Naudokite priemones, pagamintas iš eterinių aliejų
Nešildykite maisto ar skysčių (kavos, arbatos) plastmasinėje taroje, kurios sudėtyje yra PVC – medžiagos, kuri išsiskiria į maistą šildymo metu, polistireno ar polistirolio	Rinkitės stiklinę ar keraminę tarą (net ir naudodamiesi mikrobangų krosnele)
Neruoškite maisto subraižytose teflono keptuvėse	Maistą gaminkite tik nepažeistose teflono keptuvėse arba keptuvėse be teflono, pvz., pagamintose iš nerūdijančio plieno ar keramikos.
Įprasti valymo produktai, pavyzdžiui, dezinfekavimo skysčiai, tualetų dezinfekavimo priemonės su <i>alkylphenoliu</i>	Žalieji arba Europos ECO etiketėmis pažymėti produktai, taip pat actas, soda, ūkinis muilas
Besakis buvimas elektromagnetinėje aplinkoje	Sumažinkite poreikį naudotis mobiliuoju telefonu (tiek su, tiek be laisvų rankų įrangos)

Veikla:

- 20–30 min. per dieną skirkite fiziniams pratimams;
- kasdien bent 20 min. pabūkite saulėje (gaminama daugiau vitamino D).

Meditacija:

- Praktikuokite atsipalaidavimo ir savikontrolės metodus.

Atsikratykite bejėgiškumo jausmo:

- Pasistenkite pamiršti praeities traumas;
- Išmokite priimti savo emocijas, įskaitant baimę, liūdesį, neviltį ir pyktį;
- Raskite žmogų, su kuriuo galėtumėte pasidalinti savo emocijomis.

Literatūros šaltiniai: Dr. Richard Beliveau, Dr. Denis Gingras „Cuisiner avec les aliments contre le cancer“, 2006, Editions du Trecarre, Canada („Priešvežiniai maisto produktai ir receptai“, Molekulinės medicinos laboratorija Sainte-justine ligoninė ir Kvebeko universitetas, Monrealis). David Servan-Schreiber „Anticancer: A New Way of Life“, 2004, The University of Pittsburgh School of Medicine. World Cancer Research Fund American Institute for Cancer Research, 2009, („Maisto produktai, mityba, fizinis aktyvumas ir prevencija: globalios perspektyvos“)

Naudinga žinoti

Mitybos reguliavimui esant susilpnėjusiam ląsteliniam imunitetui, po chirurginio, chemoterapinio, spindulinio gydymo, vėžio profilaktikai ligos remisijos metu, siekiant pagerinti onkologinių ligonių gyvenimo kokybę, bei esant skrandžio, žarnyno, kepenų ir tulžies pūslės latakų, kvėpavimo takų spazmams, uždegimams.

Bendradarbiaujant su Nacionalinio vėžio instituto Fitoterapijos laboratorija, buvo sukurtas specialios medicininės paskirties maisto produktas **Lidonium**®.



Net 66 % visų apklaustųjų nurodė, kad pavartojus **Lidonium**® sumažėjo vėžio progresavimas, daugiau nei trečdaliui pacientų sumažėjo silpnumas, nuovargis ir trečdaliui pagerėjo kraujo rodikliai*. Taip pat pacientai paminėjo kad sumažėjo pykinimas ir skausmai kauluose, sąnariuose, pažastyse.

*Tyrimą atliko tyrimų bendrovė SIC. Apklausa atlikta 2017 m. spalio – 2018 m. sausio mėn. Metodas – savipilda, respondentai savarankiškai užpildė popierinį klausimyną. % skaičiuojamas nuo išbandžiusių Lidonium®.

Lidonium®

tabletės

Gera savijautai

Sudėtis

Vienoje tabletėje yra 50 mg didžiųjų ugniažolių (*Chelidonium majus* L.) žolės sausojo ekstrakto 4:1, 150 mg vaistinių medetkų (*Calendula officinalis* L.) žiedų sausojo ekstrakto 5:1, 100 mg siauralapių gysločių (*Plantago lanceolata* L.) lapų sausojo ekstrakto 4:1, 50 mg glutationo, 20 mg L-metionino, 20 mg L-cisteino ir 55 µg seleno (100 % rekomenduojamos paros normos).

Vartojimas

Suaugusiesiems ir vaikams, vyresniems nei 12 metų, gerti po 1 tabletę 2 kartus per dieną, 5 – 10 min. prieš valgį, užgeriant puse stiklinės vandens. Vartojamas 21 d., o po to 7 d. pertrauka. Pirmus metus po vėžio gydymo rekomenduojamas 12 ciklų kursas, antrus, trečius metus – 6 ciklų kursas.

Lidonium® ieškokite visose Lietuvos vaistinėse.



Molėtų pl. 11, LT-08409 Vilnius, Lietuva
www.valentis.lt