

## **Ενημέρωση για τον καρκίνο από το νοσοκομείο John Hopkins:**

- 1.** Κάθε άνθρωπος έχει καρκινικά κύτταρα στο σώμα του. Αυτά τα καρκινικά κύτταρα δεν φαίνονται στις συνήθεις εξετάσεις, εφόσον δεν έχουν πολλαπλασιαστεί σε ορισμένα δισεκατομμύρια. Όταν ο γιατρός διαβεβαιώνει τους καρκινοπαθείς ότι δεν υπάρχουν πλέον καρκινικά κύτταρα στο σώμα τους μετά από θεραπεία, αυτό σημαίνει απλώς ότι είναι αδύνατη η ανίχνευση των καρκινικών κυττάρων στις εξετάσεις τους, επειδή ο αριθμός τους δεν ανέρχεται καν στο ανιχνεύσιμο ποσό.
- 2.** Καρκινικά κύτταρα εμφανίζονται από 6 έως και περισσότερες από 10 φορές στη ζωή ενός ανθρώπου.
- 3.** Όταν το ανοσοποιητικό σύστημα ενός ατόμου είναι ισχυρό, τα καρκινικά κύτταρα καταστρέφονται και έτσι αποτρέπεται ο πολλαπλασιασμός τους και κατά συνέπεια ο σχηματισμός όγκων.
- 4.** Όταν κάποιος έχει καρκίνο αυτό υποδεικνύει ότι παρουσιάζει πολλαπλές διατροφικές ελλείψεις. Κάτι τέτοιο μπορεί να οφείλεται σε γενετικούς, περιβαλλοντικούς και διατροφικούς παράγοντες, καθώς και στον τρόπο ζωής του ατόμου.
- 5.** Για να ξεπεραστούν οι πολλαπλές διατροφικές ελλείψεις, πρέπει να αλλάξει η διατροφή και να συμπεριληφθούν συμπληρώματα, τα οποία θα ενισχύσουν το ανοσοποιητικό σύστημα.
- 6.** Η χημειοθεραπεία έχει να κάνει με τη δηλητηρίαση των ραγδαία αναπτυσσόμενων καρκινικών κυττάρων, αλλά και με την καταστροφή των ραγδαία αναπτυσσόμενων υγιών κυττάρων στο μυελό των οστών, την γαστρεντερική οδό κ.λπ. και μπορεί να προκαλέσει οργανικές βλάβες, στο ήπαρ, τους νεφρούς, την καρδιά, τους πνεύμονες κ.λπ.
- 7.** Η ακτινοβολία καταστρέφει τα καρκινικά κύτταρα και παράλληλα, καυτηριάζει, σημαδεύει και καταστρέφει υγιή κύτταρα, ιστούς και όργανα.
- 8.** Η αρχική θεραπεία με ακτινοβολίες και χημειοθεραπεία συχνά μειώνει το μέγεθος ενός όγκου. Ωστόσο, η παρατεταμένη χρήση χημειοθεραπείας και ακτινοβολίας δεν έχει ως αποτέλεσμα την περαιτέρω καταστροφή ενός όγκου.
- 9.** Όταν το σώμα φέρει υπερβολικό τοξικό φορτίο από χημειοθεραπείες και ακτινοβολίες, το ανοσοποιητικό σύστημα έχει είτε κατασταλεί είτε καταστραφεί, έτσι το άτομο μπορεί να υποκύψει σε διάφορα είδη μολύνσεων και επιπλοκών.
- 10.** Η χημειοθεραπεία και η ακτινοβολία μπορούν να προκαλέσουν τη μετάλλαξη των καρκινικών κυττάρων, ούτως ώστε να γίνουν πιο ανθεκτικά με αποτέλεσμα να καταστρέφονται πιο δύσκολα. Οι χειρουργικές επεμβάσεις μπορεί να έχουν ως αποτέλεσμα την εξάπλωση των καρκινικών κυττάρων και σε άλλες περιοχές.
- 11.** Ένας αποτελεσματικός τρόπος καταπολέμησης του καρκίνου είναι η εξασθένιση των καρκινικών κυττάρων, με το να μην τους παρέχεται η τροφή που χρειάζονται για να πολλαπλασιαστούν.

### **ΤΑ ΚΑΡΚΙΝΙΚΑ ΚΥΤΤΑΡΑ ΤΡΕΦΟΝΤΑΙ ΜΕ:**

**α.** Η ζάχαρη τρέφει τον καρκίνο. Αφαιρώντας τη ζάχαρη από τη διατροφή μας απομακρύνουμε μία σημαντική πηγή ενέργειας από τα καρκινικά κύτταρα. Τα υποκατάστατα ζάχαρης, όπως τα Canderel, NutraSweet, Equal, Spoonful κ.λπ. παράγονται από ασπαρτάμη, που είναι βλαβερή. Ένα καλύτερο φυσικό υποκατάστατο θα ήταν το μέλι Manuka ή οι μελάσες αλλά μόνο σε πολύ μικρές ποσότητες. Το επιτραπέζιο αλάτι περιέχει χημικές προσθήκες για να αποκτήσει το λευκό του χρώμα. Καλύτερη εναλλακτική είναι μπαχαρικά τύπου Bragg's aminos ή **θαλασσινό αλάτι**.

**β.** Το γάλα κάνει το σώμα μας να παράγει βλέννα, ιδίως στη γαστρεντερική οδό. Ο καρκίνος τρέφεται από τη βλέννα. Διακόπτοντας το γάλα και υποκαθιστώντας το με γάλα σόγιας χωρίς προσθήκη γλυκαντικών, τα καρκινικά κύτταρα εξασθενούν.

**γ.** Τα καρκινικά κύτταρα ευδοκιμούν σε όξινα περιβάλλοντα. Μία διατροφή βασισμένη στο κρέας είναι όξινη. **Είναι προτιμότερο να τρώμε ψάρι και λίγο κοτόπουλο**, από ότι μοσχάρι ή χοιρινό κρέας. **Το κρέας περιέχει επίσης αντιβιοτικά, αυξητικές ορμόνες και παράσιτα που είναι όλα επιβλαβή, ειδικά για καρκινοπαθείς.**

**δ.** Μία διατροφή που αποτελείται από 80% φρέσκους χυμούς και λαχανικά, σιτηρά ολικής αλέσεως, σπόρους, ξηρούς καρπούς και λίγα φρούτα σας βοηθά να δημιουργήσετε ένα αλκαλικό περιβάλλον στο σώμα σας. Το 20% μπορεί να αποτελείται από μαγειρεμένα γεύματα στα οποία να περιλαμβάνονται τα φασόλια. Οι χυμοί από φρέσκα λαχανικά παρέχουν ζωντανά ένζυμα που απορροφούνται εύκολα και φτάνουν στα κύτταρα μέσα σε 15 λεπτά τρέφοντας και ενισχύοντας την ανάπτυξη υγιών κυττάρων. Για την πρόσληψη ζωντανών ενζύμων και τη δημιουργία υγιών κυττάρων δοκιμάστε να πιείτε φρέσκο χυμό λαχανικών (από τα περισσότερα λαχανικά, συμπεριλαμβανομένων των βλαστών από τα φασόλια) και να φάτε ωμά λαχανικά 2 ή 3 φορές την ημέρα. Τα ένζυμα καταστρέφονται σε θερμοκρασίες άνω των 40 βαθμών Κελσίου (104 βαθμοί Φαρενάιτ).

**ε.** Αποφεύγετε καφέ, τσάι και σοκολάτα, τα οποία περιέχουν μεγάλη ποσότητα καφεΐνης. Το πράσινο τσάι είναι η καλύτερη εναλλακτική και έχει ιδιότητες κατά του καρκίνου. Νερό, καλύτερα καθαρισμένο ή φιλτραρισμένο, για την αποφυγή γνωστών τοξινών και βαρέων μετάλλων που περιέχονται στο νερό της βρύσης. Το αποσταγμένο νερό είναι όξινο και καλύτερα να αποφεύγεται.

-----

**12.** Η πρωτεΐνη του κρέατος είναι δύσπεπτη και απαιτεί πολλά πεπτικά ένζυμα.. Το άπεπτο κρέας που παραμένει στα έντερα αποσυντίθεται και έχει ως αποτέλεσμα μεγαλύτερη συσσώρευση τοξικών ουσιών.

**13.** Τα τοιχώματα των καρκινικών κυττάρων αποτελούνται από μία σκληρή πρωτεϊνική στιβάδα. Αποφεύγοντας ή μειώνοντας την κατανάλωση κρέατος απελευθερώνονται περισσότερα ένζυμα που επιτίθενται στα πρωτεϊνικά τοιχώματα των καρκινικών κυττάρων με αποτέλεσμα τα κύτταρα φονείς να μπορούν να τα καταστρέψουν.

**14.** Ορισμένα υποκατάστατα ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα (IP6, Flor ssence, Essiac, αντιοξειδωτικά, βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία, ουσιαστικά λιπαρά οξέα κ.λπ.). Άλλα υποκατάστατα όπως η **βιταμίνη Ε** είναι γνωστό ότι προκαλούν απόπτωση ή προγραμματισμένο κυτταρικό θάνατο, τη φυσιολογική μέθοδο του σώματος να απορρίπτει τα κατεστραμμένα, ανεπιθύμητα ή αχρείαστα κύτταρα.

**15.** Ο καρκίνος είναι μία ασθένεια του μυαλού, του σώματος και της ψυχής. Ένα ενεργό και θετικό πνεύμα θα βοηθήσει τον μαχητή του καρκίνου να επιβιώσει. Ο θυμός, η πικρία και τα δυσάρεστα συναισθήματα θέτουν το σώμα σε ένα αγχώδες και όξινο περιβάλλον. Μάθετε το πνεύμα σας να αγαπά και να συγχωρεί. Μάθετε να χαλαρώνετε και να απολαμβάνετε τη ζωή.

**16.** Τα καρκινικά κύτταρα δεν μπορούν να ευδοκιμήσουν σε οξυγονωμένα περιβάλλοντα. Η καθημερινή άσκηση και οι βαθιές αναπνοές βοηθούν στη διοχέτευση περισσότερου οξυγόνου στα κύτταρα. Η οξυγονοθεραπεία είναι μία ακόμα μέθοδος που χρησιμοποιείται για την καταστροφή των καρκινικών κυττάρων.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΠΕΡΙ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ JOHN HOPKINS, Η.Π.Α.

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

1. Μην τοποθετείτε πλαστικά δοχεία σε φούρνο μικροκυμάτων.
2. Μην τοποθετείτε δοχεία με νερό στην κατάψυξη.
3. Μην τοποθετείτε πλαστικές μεμβράνες σε φούρνο μικροκυμάτων.

Το Johns Hopkins έστειλε πρόσφατα αυτό το μήνυμα σε ένα από τα ενημερωτικά του δελτία. Οι πληροφορίες αυτές κυκλοφόρησαν και στο Walter Reed Army Medical Center. **Οι διοξίνες προκαλούν καρκίνο και ειδικά καρκίνο του μαστού.**

Είναι ιδιαίτερα δηλητηριώδεις για τα κύτταρα του σώματός μας. Μην ψύχετε πλαστικά μπουκάλια με νερό, καθώς η διαδικασία αυτή απελευθερώνει διοξίνες από το πλαστικό. Πρόσφατα ο Δρ. Edward Fujimoto, Διευθυντής του προγράμματος ευεξίας στο Castle Hospital εμφανίστηκε σε μία τηλεοπτική εκπομπή για να εξηγήσει αυτόν τον κίνδυνο για την υγεία μας.

Μίλησε για τις διοξίνες και για το πόσο μας βλάπτουν. Τόνισε ότι **δεν πρέπει να θερμαίνουμε τρόφιμα στο φούρνο μικροκυμάτων μέσα σε πλαστικά δοχεία.** Αυτό ισχύει κυρίως για τρόφιμα που περιέχουν λιπαρά. Πρόσθεσε ότι ο συνδυασμός λίπους, υψηλής θερμοκρασίας και πλαστικού, απελευθερώνει διοξίνη στο φαγητό και στη συνέχεια στα κύτταρα του σώματος.

Αντ' αυτού συνέστησε τη χρήση γυαλιού, όπως CorningWare, Pyrex ή κεραμικών δοχείων για τη θέρμανση τροφίμων. Το αποτέλεσμα είναι ίδιο, αλλά χωρίς διοξίνες. Έτσι, στιγμιαία, τρόφιμα και σούπες που θερμαίνονται σε φούρνο μικροκυμάτων πρέπει να αφαιρούνται από τις πλαστικές τους συσκευασίες και να θερμαίνονται σε άλλο δοχείο. Το χαρτί δεν είναι κακό αλλά δεν ξέρεις ποτέ τι περιέχει. Ασφαλέστερη λύση είναι η χρήση σκευών από πυρίμαχο γυαλί, Corning Ware κ..λπ. Το πρόβλημα της διοξίνης είναι **ένας** από τους λόγους.

Επίσης επεσήμανε ότι πλαστικές μεμβράνες όπως εκείνες τύπου Sanitas, είναι το ίδιο επικίνδυνες όταν τοποθετούνται πάνω από τρόφιμα που μαγειρεύονται στο φούρνο μικροκυμάτων. Καθώς θερμαίνεται το φαγητό, η υψηλή θερμοκρασία προκαλεί ουσιαστικά την τήξη δηλητηριωδών τοξινών από την πλαστική μεμβράνη και τη διοχέτευσή τους στο φαγητό.