

WPROWADZENIE

Wczesne zdiagnozowanie nowotworu może uratować życie, a leczenie nie musi być wyczekiwaniem na śmierć. Okazuje się, że wystarczy zmienić postrzeganie siebie i ludzi dookoła, aby korzystnie odmienić swoje życie i je przedłużyć. Poradnik – napisany przez osobę, która została wyleczona z nowotworu – ma pomóc ludziom chorym oraz ich rodzinom przejść przez ten trudny czas oraz zachęca do dalszego poszerzania wiedzy.

Książka zawiera wskazówki dotyczące:

- badań profilaktycznych
- właściwej diety
- metod leczenia nowotworów
- skutków ubocznych kuracji medycznych
- samoleczenia i wizualizacji.

Polecamy również

Zdrowy tryb życia, aby uniknąć nowotworu.



PRZYCZYNY NOWOTWORÓW

Do czynników mających wpływ na powstawanie nowotworów¹ należą m.in.:

- **predyspozycje genetyczne** – zwiększają ryzyko zachorowania, jednak nie są wyznacznikiem rozwinienia się choroby
- **zaburzenia układu immunologicznego** – niska odporność organizmu na choroby
- **nieprawidłowy sposób odżywiania:**
 - ♦ spożywanie **zbyt dużych ilości tłuszczów zwierzęcych** przyczynia się do rozwoju zwłaszcza raka jelita grubego, piersi, trzonu macicy i prostaty



¹ D. Servan-Schreiber, *Antyrak. Nowy styl życia*, Warszawa 2008; S. Thor-Wiedemann, G. Wiedemann, *Chroń się przed rakiem. Twój osobisty program profilaktyki*, Warszawa 1997.

SKUTKI UBOCZNE	JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ?
ŁYSIENIE	• Przed pierwszym podaniem chemioterapeutyku skróć włosy (możliwie najkrócej). • Nie używaj suszarek do włosów, lakierów, wałków; nie farbuj włosów – wybieraj delikatne kosmetyki do włosów. • Zaopatrz się w twarzowe chustki i/lub perukę (dostaniesz dofinansowanie z NFZ, jeśli poprosisz lekarza prowadzącego o wypisanie wniosku).
NUDNO- ŚCI I WY- MIOTY	• Przed zaplanowanym leczeniem: poproś personel medyczny o lek przeciwwymiotny; kogoś bliskiego o przyrządzenie kanapek, które zabierzesz do szpitala; unikaj intensywnych zapachów i mleka; przygotuj się emocjonalnie – postaraj się opanować wymioty wywołane stresem. • Podczas podawania leków: postaraj się nie spożywać pokarmów; unikaj silnych zapachów: jedzenia, kosmetyków, a zwłaszcza papierosów; medytuj, wizualizuj udaną kurację, głęboko oddychaj, zrelaksuj się i postaraj się opanować stres. • Po podaniu leków: unikaj silnie pachnących potraw; ogranicz spożycie dużych ilości napojów; jedz często, ale małe porcje; pokarmy spożywaj na siedząco; jedz porcje lekkostrawne; pij wolno herbaty ziołowe, wodę, rosół. • Unikaj silnie pachnących kosmetyków, środków czyszczących i piorących; najlepiej zaopatrzyć się w produkty dla alergików, bezwonne. • Wietrz często mieszkanie i spaceruj na świeżym powietrzu.

NOWA SZANSA

Co jeść, a czego unikać?



SPOŻYWAJ	UNIKAJ
Produkty o niskim IG, np.: • Naturalne ekstrakty słodzące, np. syrop z agawy, kwas aminooctowy (glicyna), cukier brzozy, czarna czekolada (powyżej 70% zawartości kakao) itd. • Zboża pełne i mieszane, pieczywo wieloziarniste robione na tradycyjnym zakwasie, ryż niełuskany i basmati, kluski i makarony al dente oraz pełnoziarniste, jęczmień, proso, gryka itd. • Bataty, soczewica, groch, fasola, płatki owsiane, muesli, płatki śniadaniowe bez cukru itd. • Surowe owoce, zwłaszcza jagody, wiśnie, maliny, które pomagają w uregulowaniu poziomu cukru itd. • Woda z cytryną lub tymiankiem, szalwią, skórką pomarańczy lub mandarynki ekologicznej, zielona herbata (bez cukru), sok wyciśnięty z owoców itd.	Produktów o wysokim IG, np.: • Cukier biały i brązowy, miód, słodycze, cukierki, żelki, lody itd. • Mąka pszenna, jasne pieczywo, makaron (<u>zbyt długo gotowany</u>), ryż oczyszczony, płatki pszenne, chałka, słodkie pieczywo, placki ryżowe itd. • Ziemniaki, frytki, chipsy, płatki kukurydziane, ryż dmuchany, większość mieszanek śniadaniowych itd. • Margaryna, ciastka, ciasta, herbatniki, muesli crunchy, krakersy, chrupki, zupy w proszku, wszelkie fast foody, gofry lub omlety na margarynie, pączki, faworki itd.