

Pokonaj cukrzycę: czy cukrzyca przyciąga raka?

ARTYKUŁ POCHODZI Z MAGAZYNU HOLISTIC HEALTH MARZEC - KWIECIEŃ 2017

"Następny etap - skuteczne lekarstwo - jest niemal pewny". Te słowa wypowiedział w 1963 r. Kenneth Endicott, ówczesny kierownik NCI, amerykańskiej agencji rządowej ds. badań nad rakiem. Niestety do dzisiaj - choć od tamtego czasu minęło sporo lat - agencja NCI nie przedstawiła żadnego niezawodnego leku na tę chorobę.

Jednak trudno byłoby te wszystkie lata uznać za stracone chociażby dlatego, że przyniosły zmianę naszego podejścia do profilaktyki chorób nowotworowych. Czyż nie jest tak, że w trosce o własne zdrowie coraz bardziej świadomie wybieramy np. produkty spożywcze? Badania dotyczące przyczyn powstawania raka są prowadzone na wielką skalę. Naukowcy próbują m.in. ustalić zależności zachodzące między rakiem a innymi chorobami, zwłaszcza **cukrzycą typu 2**.

Wynika to z bardzo prostej przyczyny - cukrzyca dotyka tak wielkiej liczby ludzi na całym świecie, że znalezienie odpowiedzi na pytania dotyczące jej współwystępowania z nowotworami złośliwymi wytyczy ścieżkę postępowania nie dla kilku czy kilkunastu, ale dla milionów zdesperowanych pacjentów. Tylko w ten sposób uda się ograniczyć ryzyko zaistnienia raka i cukrzycy równocześnie.

Mniej cukru!

Warzywa można jeść w dużych ilościach, zwłaszcza te, które cechuje niska zawartość węglowodanów. Należą do nich:

- o brokuły, kalafior
- o cukinia, seler naciowy
- o kapusta biała i czerwona
- o ogórek, pomidor
- o pieczarki, kabaczek
- o świeży koperek i pietruszka
- o szpinak, bakłażan, sałata

Na początku była... glukoza

Podstawowym paliwem dla naszego organizmu jest glukoza^{1,2}, ale potrafimy również wykorzystywać inne źródła energii, jakimi są proteiny czy tłuszcze. Dzieje się tak dlatego, że w procesie glukoneogenezy¹ organizm jest w stanie przekształcić każdy posiłek bezwęglowodanowy w potrzebną mu do funkcjonowania glukozę, a podczas głodówki wykorzystuje do nakarmienia komórek stare złoży i guzy, by po jakimś czasie sięgnąć nawet do własnych mięśni.

Ten mechanizm przetrwania zapewnia organizmowi dostęp do glukozy w okresach, gdy jest długotrwale pozbawiony dostaw węglowodanów. Niestety, sam w sobie jest zabójczy, ponieważ dostarcza pożywienie również spragnionym słodczy komórkom rakowym. Pacjenci z **nieleczoną cukrzycą** lub insulinoopornością mają więc w starciu z rakiem stosunkowo małe szanse na zwycięstwo, ponieważ w ich organizmie całymi latami utrzymuje się wysoki poziom glukozy, przekraczający dopuszczalne normy.

Komórki rakowe rozwijają się w ukryciu, a gdy wreszcie dochodzi do zdiagnozowania choroby, to bardzo często jest już za późno na skuteczne leczenie. Okazuje się, że nieodpowiednia, rujnąca zdrowie dieta prowadzi najpierw do rozwoju cukrzycy, a następnie powołuje do życia równie groźnego wroga - nowotwór.

W latach 30. ubiegłego wieku powiało optymizmem, gdy Otto Warburg (laureat Nagrody Nobla w 1931 r.) stwierdził na podstawie swoich badań, że jedną z przyczyn niekontrolowanego rozrostu komórek rakowych jest proces fermentacji cukru, którym komórka zastępuje prawidłowe oddychanie tlenowe³. Wniosek nasuwał się sam - wystarczy z diety wykluczyć wszystko, co zawiera cukier, by rak został opanowany. Wspomniany proces glukoneogenezy odbiera jednak tę nadzieję, ponieważ organizm człowieka jest na glukozę niejako skazany i odżywia w związku z tym również swojego skrytobójcę.

Jednak z całą pewnością drastyczne ograniczenie spożycia węglowodanów naturalnych (owoce, zboża), a przede wszystkim całkowite wykluczenie węglowodanów rafinowanych (mąka, cukier) skutecznie ogranicza chorym komórkom dostęp do glukozy, a tym samym może spowalniać ekspansję raka. Nie jest to jednak stuprocentowo skuteczne rozwiązanie.

Chorzy na cukrzycę lub ze **stanem przedcukrzycowym**, czyli z insulinoopornością, oraz pacjenci z zespołem metabolicznym, miażdżycą i podniesionym poziomem trójglicerydów powinni sprawę poziomu cukru we krwi traktować priorytetowo. Indeks glikemiczny, określający wysokość wskaźnika IG w odniesieniu do poszczególnych produktów spożywczych, to w ich sytuacji podstawowy podręcznik. Konsekwencje nieustannie podwyższonego poziomu glukozy oraz insuliny we krwi są bowiem bardzo poważne, i to nie tylko w przypadku pacjentów z wymienionymi chorobami, ale dla każdego człowieka.

Neuropatia, niezliczone stany zapalne i zaburzenia widzenia to tylko niektóre zagrożenia, z jakimi należy się liczyć. Warto wiedzieć, że ostatnie badania nad chorobą Alzheimera sprawiły, iż zaczęto ją nazywać **cukrzycą typu 3**³. Tak więc szalejąca glukoza to nie tylko nowotwory.

A jednak dieta ketonowa

Niełatwo znaleźć odpowiedź na pytanie, czy osoby ze źle leczoną lub nierozpoznaną cukrzycą są skazane na rozwój nowotworu złośliwego. Trudno jednak zaprzeczyć, że wysoki poziom glukozy we krwi może do tego prowadzić. W dodatku zmiany nowotworowe powstają latami, nie wysyłając żadnych sygnałów ostrzegawczych. Ten sam mechanizm dotyczy wysokiego poziomu cukru we krwi, który - jeśli w długim czasie jest lekceważony - bezkarnie pustoszy organizm.

Światłem w tunelu może się okazać dieta ketonowa, w której węglowodany zastępuje się tłuszczami^{3,4}. Co ciekawe, choć udowodniono, że powstrzymuje ona rozwój guzów nowotworowych, to nie brakuje osób sceptycznie do niej nastawionych. Ma więc swoich wyznawców, ale też zagorzałych przeciwników. Łatwo to zresztą wyjaśnić. Już Otto Warburg sygnalizował, że wokół komórek rakowych powstaje silnie zakwaszone środowisko, które jest wynikiem zachodzących w komórkach procesów metabolicznych powiązanych z brakiem tlenu (glukoza nie jest spalana, zachodzi natomiast proces fermentacji).

W ciężkich stanach chorobowych badanie moczu może wykazać nawet pH 4 lub pH 5, co oznacza skrajne wyczerpanie i zakwaszenie organizmu. Naukowiec podkreślał w związku z tym, że to rak zakwasza organizm^{3,4}. W następstwie jego badań doszło do rozwoju terapii powiązanych z dostarczaniem do organizmu dodatkowych ilości tlenu.

Przeciwnicy diety ketonowej słusznie jednak zauważają, że zakwaszenie organizmu wskutek spożywania tłuszczów, np. dużych ilości mięsa, zwłaszcza czerwonego, również wspiera rozwój raka⁵. Obniżenie pH krwi sprawia bowiem, że nadmiar kwaśnych związków odkłada się w organizmie, co powoduje gęstnienie krwi i sklejanie się erytrocytów, które wtedy nie są w stanie przenieść do komórek odpowiedniej ilości tlenu. W silnie zakwaszonym środowisku zdrowe komórki obumierają lub się do niego adaptują, co jednak prowadzi do ich niekontrolowanego rozwoju, dającego początek procesom nowotworowym.

Prawdą jest, że wyeliminowanie z diety węglowodanów zmusza organizm do pozyskiwania energii z tłuszczów, czy raczej powstających w procesie ich rozpadu ciał ketonowych o właściwościach zakwaszających. Prawdą jest również, że może to przyczyniać się do rozwoju raka. Jednak zwolennicy diety paleo czy Atkinsa nie dają za wygraną i twierdzą, że glukoza jest silniejszym wsparciem dla raka niż zakwaszenie organizmu.

Zielony szejek przeciwzapalny

- o garść szpinaku
 - o pęczek koperku lub bazylii
 - o ogórek
 - o świeży imbir lub czosnek
 - o inne ostre przyprawy (stosować z umiarem)
 - o 1 szklanka wody niegazowanej
- Wszystkie składniki zblendować i całość wypić zaraz po przyrządzeniu. Kompozycję koktajlu można zmieniać nawet codziennie - źródłem inspiracji na pewno będą tu sezonowe warzywa.

Z menu osoby chorej na cukrzycę powinny zostać wyeliminowane wszystkie produkty o wysokim indeksie glikemicznym, gdyż dostarczają one zbyt wiele glukozy. Spożycie białka pochodzenia zwierzęcego powinno natomiast zostać ograniczone ze względu na jego działanie zakwaszające. Koło się zamyka, a co gorsza - chory nadal nie wie, co dla niego jest lepsze. Podpowiedzią niech będzie ta oto informacja: diabetikom ze zdiagnozowanym rakiem poleca się dietę ketonową z minimalną obecnością węglowodanów, do 50 g dziennie, i to najlepiej pochodzących z zielonych warzyw, a nie owoców^{1,3,4}.

Ilość zalecanego białka zwierzęcego w diecie ketonowej wynosi 1,5-2 g na 1 kg masy ciała, czyli osoba ważąca np. 70 kg powinna zjadać w ciągu dnia ok. 140 g mięsa (70×2 = 140). Są to ilości przybliżone - każdy z nas wchodzi w stan ketozy we własnym tempie, dlatego szczegółowe ustalenia dotyczące diety ketonowej należy przygotować wraz z lekarzem.

W diecie ketonowej kawa jest dopuszczalna, a nawet wskazana³. A więc kawa z masłem zamiast śniadania? Diabetyków cierpiących na raka, którzy stosują dietę ketonową, z pewnością ta wiadomość wprawi w zachwyt: najnowsze badania rehabilitują kawę podawaną razem z masłem jako ładunek energii utrzymującej się przez kilka godzin³. Tym samym taka wzbogacona filiżanka działa jak ogranicznik spożycia kuszących przekąsek typu chipsy czy grzanki, co wyraźnie obniża poziom cukru we krwi, a u biorących udział w eksperymencie przyczyniło się dodatkowo do redukcji masy ciała.

Równie zaskakujący jest wynik badań przeprowadzonych na Uniwersytecie Harvarda w 2014 r. w grupie 125 tys. mężczyzn i kobiet. Okazało się, że w przypadku osób, które ilość wypijanej w ciągu dnia kawy zwiększyły o jedną filiżankę, ryzyko wystąpienia **cukrzycy** zmniejszyło się o 11% w ciągu 4 lat³. To bardzo poważny argument zarówno dla osób po prostu dbających o zdrowie, jak i dla walczących z **cukrzycą**. Pamiętajmy jednak, że dodatkowa kawa dla niektórych z nas może oznaczać jaśniejszy umysł przy niewielkim podniesieniu ciśnienia krwi, a dla innych - nadmierne pobudzenie i nadwrażliwość na bodźce. Równowaga jest kluczem!

Zioła ratujące trzustkę, wątrobę i woreczek żółciowy

- o ostropest plamisty - zawiera sylimarynę, odtruwa wątrobę, łagodzi stany zapalne przewodu pokarmowego, reguluje poziom cukru we krwi. Najskuteczniej oddziałują zmielone surowe ziarna. Zwykle przyjmuje się łyżeczkę proszku trzy razy dziennie, popijając obficie wodą;
- o karczoch - zawiera cynarynę, która pobudza wydzielanie żółci, reguluje poziom cukru we krwi oraz działa osłonowo na przewód pokarmowy. Bardzo skuteczny w postaci kropli;
- o różeniec górski - zawiera rozawinę i salidrozyd, dzięki czemu wykazuje silne działanie regenerujące organizm, a także reguluje poziom cukru we krwi, poprawia koncentrację i odbudowuje siły witalne organizmu wyczerpanego chorobą. Najprościej stosować go w postaci tabletek lub herbatki⁹.

W przypadku diabetyków bardzo ważnym skutkiem drastycznego ograniczenia spożycia węglowodanów rafinowanych jest stopniowe pozbywanie się stanów zapalnych.

Wszystkie napoje w puszkach, ciastka z kremem, batoniki, białe pieczywo i alkohol wzmagają stany zapalne, które przyczyniają się do aktywowania komórek nowotworowych^{1,3,6,7}. Warzywa i owoce wykazują natomiast działanie przeciwzapalne i stymulują naprawcze siły organizmu. Zaznaczyć przy tym należy, że tę stawkę zdecydowanie wygrywają warzywa, pozostawiając całą resztę produktów daleko w tyle.

Warzywa są nie tylko pogromcami nowotworów, ale także obniżają ciśnienie tętnicze oraz poziom cukru i trójglicerydów we krwi. Ułatwiają stopniowy powrót do zdrowia i odstawienie leków. Słynna na całym świecie metoda Gersona, która cofa chorobę nowotworową nawet w bardzo rozwiniętych stadiach, oparta jest właśnie na warzywach, a dopiero w dalszej kolejności na owocach⁸. Limfocyty rozpoczną skuteczną walkę ze stanami zapalnymi, jeśli oprócz zielonych warzyw dostarczymy organizmowi odpowiednie ilości kwasów tłuszczowych omega-3. Występują one m.in. w tłustych rybach, oleju lnianym i orzechach włoskich.

Ostatnio wiele się mówi na temat niezwykle korzystnego wpływu sody oczyszczonej i soku z cytryny na organizm dotknięty rakiem. To prawda, że zarówno soda, jak i cytryna (pomimo kwaśnego smaku) wykazują ogólne, silne działanie alkalizujące, jednak nie przekłada się to na zdolność do niszczenia samych komórek nowotworowych. Badania potwierdzają, że dopiero równoczesne stosowanie cytryny i sody ogranicza przerzuty nowotworowe. Wskazane jest w związku z tym długotrwałe przyjmowanie napoju alkalizującego.

Niezwykle istotne jest zadbanie o własny metabolizm, który okaże się naszym wielkim sprzymierzeńcem, jeśli nauczymy się na niego wpływać chociażby przez dostarczanie do organizmu odpowiednich składników odżywczych. Zadaniem prawidłowej diety jest niedopuszczenie do powstania i rozwoju cukrzycy, a w dalszej kolejności - do jej skorelowania z rakiem. Świadomość, że **cukrzyca** jest wprawdzie chorobą przewlekłą,

ale w wielu wypadkach w pełni uleczalną, jest dla pacjenta zbawcza i sprawcza, bo daje motywację do wygrania nie tylko z **cukrzycą**, ale także z rakiem. Jak zawsze, tak i w tym przypadku można liczyć na wsparcie ze strony ziół. Umiejętnie dobrane wpłyną korzystnie na organy wewnętrzne, które odgrywają kluczową rolę w **walce z cukrzycą**, usprawnią metabolizm, a także uregulują poziom glukozy we krwi.

Jak przygotować alkalizujący napój z użyciem sody oczyszczonej i soku z cytryny?

Do butelki z wodą niegazowaną (1,5 l) wlewamy świeżo wyciśnięty sok z cytryny i dodajemy łyżeczkę sody oczyszczonej. Napój pijemy w ciągu całego dnia, dzieląc go na porcje odpowiadające np. jednej szklance.

WAŻNE! Osoby z dolegliwościami nerek lub nadciśnieniem tętniczym mogą po spożyciu sody oczyszczonej poczuć się gorzej. Dlatego warto przed kuracją sprawdzić, jaka ilość sody nie wywołuje u nas przykrych objawów. Testowanie zaczynamy od dawek minimalnych.

Bibliografia

1. Diabetes sin problemas, 2014, ISBN 978-0-9788437-6-2
2. El Poder del Metabolismo, 2015, ISBN 978-0-9788437-8-6
3. Sugar Crush, How to Reduce Inflammation, Stop Pain and Reverse the Path to Diabetes, Richard Jacoby, Raquel Baldelomar, 2015, ISBN 978-0-623-48820-3
4. Fat Chance, Beating the Odds Against Sugar, Processed Food, Obesity and Disease, Robert H. Lusting, 2012, ISBN 978-0-14-218043-3
5. Garth Davis, Proteinaholic: How our Obsession with Meat Is Killing Us, 2015, ISBN 978-0-06-227931-6
6. Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to Health, William Davis, 2011, ISBN 978-1-60961-154-5
7. The End of Diabetes, Joel Fuhrman, 2012, ISBN 978-0-06-221997-8
8. Cud terapii Gersona, Charlotte Gerson, 2014, ISBN 978-83-63965-69-3
9. 500 przypraw i roślin leczniczych, Elżbieta Pisulewska i in., 2015, ISBN 978-83-7845-996-5