

JAK PRZECHYTRZYĆ RAKA?

Profilaktyka nowotworowa to stała i codzienna praca nad sobą!

Zamiast bać się panicznie raka, można nauczyć się żyć tak, aby do jego powstania nie doszło!

Bezwzględnie przestrzegajmy zasad Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem!



A OTO KILKA DODATKOWYCH WSKAZÓWEK ANTYRAKOWYCH:

- **Stosuj właściwą dietę pełną witamin, enzymów i mikroelementów!**

Oprócz obfitujących w ochronne fitozwiązki świeżych warzyw i owoców, które powinny być podstawą menu zdrowego człowieka, warto na co dzień spożywać również przyprawy i zioła, bogate w wymiatacze wolnych rodników czyli antyoksydanty. Dodawaj je do potraw i napojów, gdzie tylko się da.

Pamiętaj, że kawa jest kiepskim źródłem antyoksydantów i do tego wyflukuje magnez, dobrze jest pozbyć się tej używki z codziennego menu. Dużo lepszym źródłem antyoksydantów jest zielona i biała herbata lub nie zawierające pobudzaczy - herbatki ziołowe.

Cokolwiek bierzesz do ust, niech to będzie zawsze pełne drogocennych fitozwiązków. Nieprzetworzone pokarmy roślinne są ich przebogatym źródłem.

Pieczywo białe, mięso i nabiał mają stosunkowo mało antyutleniaczy. Słodycze, jak również wszelkie przemysłowo przetworzone produkty, są świetnym źródłem wolnych rodników, czyli wrogów młodości, zdrowia i długowieczności.

Pamiętaj również, że zdrowie zaczyna się w jelitach. Zdrowe jelita to rzecz niezbędna i codzienne dbanie o ich prawidłową florę bakteryjną jest koniecznością. Kiszonki należy jadać codziennie. Jelita to fabryczka witamin z grupy B oraz m.in. serotoniny.

Czyste, szczęśliwe i zdrowe jelita to zdrowy, szczęśliwy i długowieczny człowiek!

Zadbaj o dostarczanie do organizmu wymiatającego śmieci z jelit błonnika. Pokochaj brąz - brązowy ryż i makaron zamiast białego, razowy chleb zamiast białego. Teraz zimą można jadać więcej owoców suszonych, w sezonie stawiajmy tylko na świeże.

Nie zapominaj o dobrych tłuszczach, a to nie tylko wyciskane na zimno naturalne oleje. To także pokarmy bogate w dobre tłuszcze: siemię lniane, rozmaite orzechy, pestki, migdały, kokos, awokado.

Niezwykle ważne jest właściwe nawodnienie organizmu: czysta woda (nawet z kranu, przefiltrowana nie jest wcale gorsza od niejednej butelkowanej) albo z dodatkiem cytryny. Cenne są też rozmaite herbatki ziołowe, jednogatunkowe lub mieszane. Jeśli soki to jedynie te prawdziwe, świeżo wyciskane z warzyw i owoców. Zapomnij o napojach gazowanych.

- **Stosuj post, który jest równie ważny jak dieta!**

Od czasu do czasu trzeba powstrzymać się od jedzenia. Post ma tysiąclecia tradycji, znany był w różnych kulturach, niezależnie od wierzeń religijnych. Dzisiaj uważany za „nienowoczesny”, a nawet szkodliwy. **Niesłusznie!** Tak nas bowiem natura zaprojektowała, że w czasie postu organizm zabiera się za porządki. W ściśle hierarchicznej kolejności usuwa stare śmieci, toksyny i uzbierane szkodliwe złoży. W miejscu zniszczeń odbudowuje nowe tkanki. W tym właśnie tkwi sekret zdrowia i długowieczności, a także usuwania postem wielu zaburzeń, do których się przyczyniliśmy kulinarnie rozpasanym trybem życia. Już jeden dzień postu w tygodniu ma dobroczynne działanie.

Post nie oznacza zmiany wędliny na ser czy rybę, nie oznacza też całkowitej głodówki. Może to być post warzywno-owocowy zwany inaczej postem Daniela (najbardziej polecany) lub posty o bardziej zaostrowym reżimie - dla już zaawansowanych: post sokowy, post o chlebie i wodzie lub nawet wodny dla wprawionych w postnych bojach twardzieli. Im bardziej zaostrowy reżim tym większa wiedza o poszczeniu i wychodzeniu z postu jest konieczna, możemy też wówczas potrzebować wsparcia fastoterapeuty.

Lepiej nie rzucać się od razu na głęboką wodę, do samodzielnego wykonania w domu dla osób nie będących aktualnie pod opieką lekarza (czyli nie przyjmujących żadnych leków na receptę) nadaje się tylko warzywno-owocowy post Daniela i krótkie posty sokowe.

Post warzywno-owocowy jest bardzo skuteczny, choć łagodny. Nie odczuwa się na nim głodu (jeść można ile się chce, a potem to już się nawet nie chce, gdy nasz ośrodek głodu w mózgu samoczynnie się wyłącza), za to nabywa się za każdym razem sporej energii i odzyskuje niesamowitą jasność umysłu. Post odnawia ciało i umysł w sposób wręcz niewiarygodny. Genialnie też wzmacnia nasz system odpornościowy.

- **W razie potrzeby sięgnij po suplementy!**

Strażnikiem naszego zdrowia jest nasz system odpornościowy. Gdy jest on silny to nie tylko żadna infekcja, ale też i żaden rak nam nie zagrozi. Dbajmy o gęstą odżywczo dietę i zdrowy styl życia na co dzień, a w sytuacjach podbramkowych uzupełnijmy powstające niedobory suplementacją.

Okresy wzmożonego wysiłku fizycznego, infekcje lub okresy przewlekłego stresu powodują, że nasz system „spala” wszystkiego więcej i czasem może dojść do sytuacji, że samą dietą nie jesteśmy już w stanie pokryć zapotrzebowania na witaminy, enzymy i minerały.

- **Dbaj odpowiednią ilość i jakość snu!**

- **Ruszaj się!**

Nasze ciała zostały zaprojektowane do życia i do ruchu. Siedzący tryb życia jeszcze nikomu zdrowia nie przyniósł. Ruch jak najbardziej.

Najwięcej walorów zdrowotnych ma ruch umiarkowany. Odkwasza organizm, dotlenia, powoduje wydzielanie się hormonów szczęścia. Po odpowiedniej dawce zdrowego, umiarkowanego ruchu po prostu jest nam dobrze, nic nas nie boli, nie mamy zakwasów, możemy być lekko spoceni (ustrój wraz z potem usuwa rozmaite substancje toksyczne), ale szczęśliwi. Ruch natomiast związany z nadmiernym wysiłkiem przeciążającym organizm czyni coś wręcz odwrotnego.

Nie zmuszaj się do jakiegokolwiek rodzaju aktywności fizycznej, jeśli jej rodzaj nie przypadł Ci do gustu. Wybierz zawsze taką aktywność, która sprawia Ci autentyczną frajdę i sprawiaj sobie tę przyjemność codziennie, a wkrótce zobaczysz zadziwiające efekty.

- **Walcz ze stresem!**

Ucząc się panowania nad stresem warto trenować uważność: obserwować poczynania naszego umysłu. Osławione „pozytywne myślenie” jest bardzo ważne. Możesz bez ustanku mechanicznie powtarzać w myślach pozytywne stwierdzenia i nic z tego nie wyniknie, ale jeśli dołączysz do tego akt obserwacji myśli, dopiero wtedy zobaczysz efekty.

Nasza świadomość działa w następujący sposób: konieczny jest akt obserwacji, aby coś zaistniało. To co obserwujesz i na czym skupiasz uwagę, staje się Twoją rzeczywistością.

Jeśli będziesz zawsze spodziewać się w życiu jedynie pozytywnych i radosnych rzeczy i skupisz na nich swoją uwagę - będziesz je w istocie zauważać, one naprawdę zaczną istnieć. Uważnie słuchaj nie tylko tego co mówisz do innych, ale przede wszystkim tego, co mówisz do samego siebie. To w jaki sposób do siebie mówimy jest bardzo ważne i również determinuje naszą rzeczywistość.

Słuchaj dużo muzyki wprawiającej Cię w dobry nastrój, jak najwięcej przebywaj wśród ludzi, którzy dobrze Ci życzą, unikaj kontaktu z osobnikami toksycznymi. Uczęszczaj do miejsc, w których dobrze się czujesz, przywołuj w pamięci miłe wspomnienia. Każdego dnia nie zapominaj zadbać o siebie i sprawić sobie choćby drobnego aktu przyjemności. Dbaj również o innych, świadomość bycia potrzebnym, czynienia dobra dla innych bardzo pomaga w życiu.

- **Unikaj toksycznych chemikaliów i nadmiernej ekspozycji na słońce!**

Pozbądź się niewłaściwych, nie ekologicznych kosmetyków i środków czystości. W sytuacji wystąpienia problemów zdrowotnych, zadaj sobie pytanie „dlaczego moje ciało wysłało mi taki sygnał?” zamiast „jak mogę się tego szybko pozbyć?”. **Nie sięgaj sam po leki!**

Korzystaj właściwie ze słońca, nie narażaj się na ekspozycję, ale też nie daj się ponieść „słońcofobii”, ponieważ nasz organizm potrzebuje witaminy D, większość z nas cierpi na jej niedobór. Niskie poziomy witaminy D zaburzą prawidłowe działanie wielu układów, w tym systemu odpornościowego i są związane z powstawaniem szeregu chorób cywilizacyjnych.

- **Nie pij i nie pal!**

- **Przekazuj dobre wzorce!**

Nie pozostaje nic innego, jak zabrać się do dzieła i wprowadzać zasady profilaktyki nowotworowej do swojego życia!

Sylwia Wieczorek