



DÁ SA PREDÍŠŤ RAKOVINE?

MUDr. Tomáš Kampe

Srdečne opäť zdravím všetkých pozitívnych LR-partnerov!

Ak dovoľíte, v úvode Vám položím jednu otázku. Čo si predstavujete pod slovom **prevencia**? Jeseň je akosi ukázkovo obdobím, kedy sa o prevenciu a posilňovanie nášho zdravia, hlavne (alebo len?) o našu obranyschopnosť začíname aktívne zaujímať. Aký význam a akú cenu ale podľa Vás prevencia ochorení skutočne má? A prečo ju zužujeme „len“ na chrípku? Určite, vypadnúť z práce na týždeň či pár dní navyše dnes asi nechce nik, ale len zriedkavo Vás takéto vírusové ochorenie pripraví o život. Prečo sa teda v prevencii (rozumej predchádzaniu) nezameráť na závažnejšie problémy a choroby, ktoré nás podľa štatistík s pravdepodobnosťou hraničiacou s istotou o život pripravia?

Všetci by sme určite chceli žiť dlho a pokiaľ možno v čo najpevnejšom zdraví. Asi Vás nepoteším, pretože ak sa pozrieme na priemernú strednú dĺžku života (tolko sa priemerne dožijeme) v porovnaní s tými „najlepšími“ krajinami ako je napr. Japonsko, zaostávame o celých 8 až 12 rokov! Síla, že?

V preventívnej starostlivosti nás východní lekári obrazne ale výstižne hodnotia asi takto: „Vy sa začínate zaujímať o svoje zdravie 3 dni pred smrťou, my 3 roky pred tým, ako choroba vznikne.“

A myslím, že nás vystihli dokonale. Tých prehreškov voči zdraviu, a to už od mlada, spáchame množstvo (snáď s výnimkou tohto mesiaca keď „žijeme“ prevenciou voči chrípke), takže tie štatistiky v podstate ani inak dopadnúť nemôžu. Na srdcovo-cievne choroby u nás umiera ročne asi 4 tisíc ľudí čo je cca 53 % všetkých úmrtí (no, aspoň v niečom sme v rámci EÚ prví ☺), na rakovinu ochorenie asi 13 tisíc osôb (v tom sme „až“ druhí). Od čoho vlastne závisí zdravie populácie? Okrem bežných výhovoriek (myslí sa tým genetika alias „my to máme v rodine“, čo tvorí tak 25 %), závisí naše zdravie podľa štatistiky WHO aj od zdravotného systému (17 %), iných faktorov (autori štatistiky nekonkretizujú aké sú ale ich podiel je 7 %) a hlavne od životného štýlu (51 %). Ak najvyššie percento závisí od toho, ako žijeme, a to je len a len v našich rukách, myslím si, že **starat' sa o svoje**

zdravie by nemala byť len možnosť, mala by to byť povinnosť! Ak existuje Charta práv pacienta, nemala by existovať aj Charta jeho povinností? Nie je to dôvod na zamyslenie?

Národné preventívne programy a politici to za nás nevyriešia. Po neúspešnom programe Svetovej Zdravotníckej Organizácie „Zdravie pre všetkých v 20. storočí“ tu máme program pre 21. storočie, ktorý skončí pravdepodobne rovnakým neúspechom. Príčiny? Sú rôzne, ale určite významnú úlohu zohráva fakt, že nás nikto neučí a cielene nenúti k výchove a zodpovednosti za vlastné zdravie. Kto nás stíha za obezitu, za 5–10 násobné „presolenie“ populácie, fajčenie či iné vážne prehrešky proti zdravému životnému štýlu? Zdravie je pritom hodnota, ktorú uznáva každý. Je to tak ale aj v skutočnosti? Podľa toho, ako to sa nami vyzerá, asi túto hodnotu až tak vážne neberieme.

Stará pravda hovorí: „Ste tým, čo jete.“

Človek a jeho telo aj v skutočnosti pozostáva z toho, čo zje. Tie látky sa v tele rozložia na menšie a menšie a z toho sa skladáme. Navyše, tie látky si musia medzi sebou aj rozumieť. Teda nie ste len tým, čo jete, ono sa aj v skutočnosti máte a cítite podľa toho, čo a ako zjete. Aj rastlina zasadená do zlej pôdy bude živiť a budova, ktorá má zlé základy nikdy nebude stáť sto rokov... Výživa a jej dopĺňanie produktami so špecifickým zložením a účinkom tak zohráva v prevencii a liečbe širokej škály ochorení čoraz väčší a zásadnejší význam. Dnes, ak dovoľíte, sa chcem venovať možnostiam prevencie ochorenia, ktorého samotný názov vyvoláva zimomriavky.



Áno, ide o rakovinu.

Viete, každý deň, a to opakovane, sa na našej Infolinke objavujú žiadosti o návrh riešenia a doplnkovej terapie pre onkologických pacientov. Majú rôzne formy rakoviny, rôzne štádiá pokročilosti a závažnosti, podstupujú onkologickú liečbu alebo sú už v takom štádiu, že im klasická medicína nemá čo ponúknuť. Ani raz sa ale na Infolinke neobjavila napr. otázka: „Dobrý deň mám 25–30 rokov, čo mám urobiť, aby som nezemrel v 50-ke na rakovinu ako môj otec...?“ či: „...aby som nedostala rakovinu ako moja mama?“. Dôvod je asi jednoduchý, kto bude v 30-ke riešiť takýto „problém“ keď tu ešte žiaden zdravotný problém nie je... Naopak. Práve tu získava prevencia svoj význam a poviem to aj inak, práve tu a dokonca ešte skôr, už v detstve, je aj najúčinnnejšia. Ak by sme mali na takto položenú otázku odpovedať, určite, aj bez mojej pomoci, navrhnete zdravú stravu, zdravý životný štýl a k tomu **Aloe Vera gel** alebo **Reishi plus**, pretože ich jedinečné zloženie má veľký význam v boji s nádormi, funguje a je u onkologických pacientov odskúšané. Určite s Vami môžem len a len súhlasiť. Oba produkty majú svoje pevné miesto v prevencii a podpore liečby nádorových ochorení, ale predsa – je to všetko, čo môžeme ponúknuť?

Výskum v oblasti príčin a priebehu chorôb ukázal, že pri vzniku mnohých závažných chronických ochorení sa zásadným spôsobom podieľa zápal. A to zápal chronický, ktorý trvá dlho. K jeho chronicite výrazne prispieva oxidatívny stres, čo je stav, ktorý vzniká pri nadbytku reaktívnych zlúčenín kyslíka, ktoré voláme voľné radikály. Tie prichádzajú do nášho tela z vonkajšieho prostredia (životné prostredie, ťažké kovy, ionizujúce a ultrafialové žiarenie, lieky a pod.), ale vznikajú aj v našom vnútri ako produkty látkovej výmeny buniek, aktivácie zápalových buniek a vo zvýšenej miere sa tvoria následkom stresu. Na ich účinné odstraňovanie slúžia tzv. **antioxidanty**, ktoré s voľnými radikálmi reagujú za vzniku neškodných látok. Oxidatívny stres je výsledkom nerovnováhy medzi množstvom voľných

radikálov v tele a hladinou antioxidantov, ktoré majú odstrániť. Prebytok radikálov spôsobuje poškodenia buniek a tkanív a prispieva k tak závažným chorobám ako je rakovina, ateroskleróza, reuma či cukrovka a mnohým ďalším. Antioxidanty teda majú dôležitý preventívny a liečebný potenciál. Vo všeobecnosti sa bez nich proste nezaobídeme. Majú mnoho funkcií v látkovej výmene, detoxikačných procesoch v pečeni, vstrebávaní iných látok a účasť sa tisícov ďalších reakcií, bez ktorých by naše telo nefungovalo správne. Na otázku odkiaľ ich vziať určite odpoviete – predsa zo stravy, hlavne z ovocia a zeleniny. Téma kvalite potravín a obsahu dôležitých látok som sa už venoval mnohokrát a veľa ste o nej počuli aj na Seminároch, a to opakovane. Zabezpečiť tieto látky v dostatočnom množstve, vysokej biologickej hodnote a pri takej konzumácii ovocia a zeleniny, aká je u nás reálna, je nemožné a nedostatočné. Nevyhnutne teda musíme siahnuť po doplnkoch výživy. Absolútnymi víťazmi medzi vitamínmi s antioxidantným účinkom sú vitamíny A, C a E, ktoré spolu so zinkom a lykopénom (silný antioxidant s dokázaným preventívnym pôsobením u rakoviny prostaty, prsníka a krčka maternice) nájdete v doplnku **LRoxan²**. Okrem vitamínov však pre nás príroda pripravila celý rad prospešných fytochemikálií s využitím v prevencii rakoviny. Medzi ne patria aj **flavonoidy** a **polyfenoly**. Obe skupiny látok chránia bunky nášho tela pred vplyvom škodlivých voľných radikálov. Výskumy dokazujú, že ich vysoká konzumácia je pre človeka mimoriadne dôležitá a pre dlhodobú podporu zdravia prospešná. Ich **pravidelný** príjem nielen pôsobí preventívne pred vznikom rakoviny ale spomaľuje aj rast nádorových buniek, podporuje imunitu a obranyschopnosť, tlmí zápalové procesy a pôsobí antitromboticky. Ich účinky nezávisia len od skonzumovaného množstva, ale hlavne chemických väzieb s cukornatými zložkami, ktoré sú pre človeka najvyužiteľnejšie. A práve v takejto forme sú dostupné v doplnkoch **VitaAktiv** a **Cistus Incanus**, či už v tabletách alebo v čaju.

Pokračovanie na nasledujúcej strane ►



V tlmení zápalových procesov, a tým ovplyvňovaní chronického zápalu ako rizikového faktora vzniku rakoviny, hrajú podľa posledných výskumov veľkú úlohu aj **polynenasýtené mastné kyseliny** tzv. PUFA. Sú tzv. esenciálne – musíme ich prijímať v strave – a v tejto oblasti patríme dlhodobo ku krajinám s ich nízkym príjmom. V našej strave naopak prevažujú zápal podporujúce nasýtené mastné kyseliny vzhľadom na vysokú konzumáciu mäsa a živočíšnych tukov.

Pre optimálne fungovanie organizmu je významný aj optimálny pomer týchto esenciálnych mastných kyselín, čo svojou kompozíciou okrem potrebnej dávky a rôznorodosti zdrojov naplnia doplnok **Super Omega 3 activ**. Pridaný beta-glukán z listov zeleného jačmeňa má v produkte nezastúpiteľnú úlohu pre svoje antioxidantné účinky, ktorými chráni obsiahnuté polynenasýtené mastné kyseliny pred zoxidovaním. Výskumy totiž dokázali, že nielen dlhodobo nedostatočný, ale aj nadmerný príjem esenciálnych mastných kyselín, ak nie je súčasne doprevádzaný príjmom antioxidantov k zabráneniu ich oxidácie, má na zdravie nežiaduce účinky vrátane zvýšeného rizika karcinogenézy.



Ohromný význam, hlavne v prevencii najčastejšie sa vyskytujúcej formy rakoviny – rakoviny hrubého čreva a konečníka, sa prisudzuje **probiotikám**. Črevná mikroflóra predstavuje životné prostredie pre množstvo rôznych baktérií, ktoré môžu ovplyvňovať naše zdravie. Už v čreve dojsť sa objavujú rôzne druhy baktérií, ako prvé E.coli, laktobacily, bifidobaktérie, bakteroidy a iné. Najprospešnejšie sú pre zdravie baktérie mliečneho kvasenia, ktoré sú schopné skvasovať mliečny cukor a iné cukry za vzniku rôznych krátkoreťazcových kyselín; tvoria vitamíny skupiny B, vitamín K a sú schopné meniť žlčové kyseliny, čím bránia ich premene na sekundárne fekálne kyseliny, ktoré sa zúčastňujú na vzniku rakoviny hrubého čreva. Kalorická strava bohatá na tuky s vysokým obsahom mäsa a malým podielom vlákniny je z dietologického hľadiska najdôležitejší faktor podieľajúci sa na vysokom výskyte rakoviny hrubého čreva ale aj prsníka či prostaty v našej populácii. Významným rizikovým faktorom je ale aj časté užívanie antibiotík, ktoré okrem patogénnych vyvolávateľov ochorení ničia aj prospešné baktérie mliečneho kvasenia, čím sa vytvárajú podmienky vhodné na vznik rakoviny. Kým žalúdok a tenké črevo obsahujú len nepatrné množstvo baktérií, hrubé črevo je nimi priam preplnené. Až polovica hmotnosti stolice pripadá na baktérie.

V zdravom organizme tvoria

črevné baktérie dynamické spoločenstvo s rozhodujúcim vplyvom tých „dobrých“, vplyvom ktorých tie „zlé“, ktoré môžu premieňať žlčové kyseliny na látky spôsobujúce rakovinu, hynú. Okrem toho dobré baktérie samotné tlmia premenu týchto kyselín a sú schopné produkovať látky – bakteriocíny – s antibiotickými vlastnosťami, čím zabraňujú premnoženiu patogénnych a hnilobných baktérií. Črevné baktérie úzko komunikujú s imunitným sliznicovým systémom zručeným s črevom tzv. GALTom. Jeho funkčná porucha má ohromný dopad nielen pre obranu proti choroboplodným baktériám, ale zodpovedá aj za nedostatočnú imunologickú toleranciu na potravinové alergény vrátane reakcií proti prospešným mikroorganizmom, čo vyúsťuje do nadmernej imunitnej precitlivenosti. Tá sa môže prejavovať ako potravinová alergia, atopický ekzém, alergická nádcha či astma. Narušenie funkcie GALTu okrem antibiotík môžu navodiť aj imunosupresívne a cytostatické lieky, toxíny v potravinách a v neposlednom rade stres. Preto je pre udržanie zdravia čreva nevyhnutné prijímať probiotické baktérie okrem stravy aj formou doplnku ako je **Probiotic 12** pravidelne, každý deň a dlhodobo, pri užívaní antibiotík automaticky.

Čo teda odporučíte niekomu, kto má záujem o prevenciu tohto závažného ochorenia? Ak treba, nech zájde za lekárom, nechá sa vyšetriť, a ak lekár nič nenájde, nech si otvorí fľašu **Aloe Vera gelu**, potom ďalšiu a ďalšiu a ďalšiu, pridá k tomu **Probiotic 12, VitaAktiv** či **LRoxan2** ...zdravý životný štýl a úsmev na tvári každý deň. A kedy má zase vyhľadať lekára? Najskôr tak o 20 rokov, dovtedy ho určite potrebovať nebudete.

Krásnu jeseň a ešte krajšiu zimu Vám žela

Váš MUDr. Tomáš Kampe.

Infolinka Aloe Vera: +421 917 519 891
pondelok – piatok 15.00 – 20.00 hod.
email: tomas.kampe@lr-slovak.com

PS: Ďakujem všetkým za úžasnú atmosféru na jesenných seminároch.



Kazuistika

V septembri 2011 ma kontaktovala jedna z LR-poradkýň ohľadom riešenia zdravotných problémov svojho svokra. 68-ročný muž, stále aktívny v súkromnej firme s udávaným vysokým podielom stresu, fyzická aktivita: 1x týždenne tenisový „duel“, 1x týždenne futbalový zápas, pred 36 rokmi operácia žlčníka pre kamene, bez užívania liekov, alergie nepozorované.

Aktuálne zdravotné ťažkosti: asi 1–1,5 roka trvajúce neurčité bolesti brucha, po jedle hnačkovité stolice s ústupom bolesti, striedanie období so zápchou, žlbkanie v črevách, nutkanie na stolicu, stolica bez prísmeí. Absolvoval opakovane gastroenterologické vyšetrenie, endoskopický nález nešpecifický, histológia sliznice negat., helikobakter, parazity neprítomné, stav hodnotený ako dráždivý tračník, odporúčaná úprava stravy (nešpecifikovaná), bez inej liečby.

Klientovi som odporúčal realizovať zmeny v oblasti stravovania (pravidelný príjem menších porcií, dobré prežutie súst, vylúčenie korenistých, pikantných jedál, grilovaných /častá forma prípravy jedla na chate/, zvýšenie príjmu vlákniny a vylúčenie kávy).

Zmenil aj fyzickú aktivitu skôr rekreačného typu /prechádzky so psom/. Po dohode pacientovi nasadené: **Aloe Vera gel Peach** 100 ml denne v 2 dávkach, **Probiotic 12** 2x1 kapsula, **Super Omega 3 activ** 3x1 kapsula a **cistusový čaj** 1–2 šálky denne.

Prvé úspechy zaznamenané v 2. týždni užívania produktov – ústup žlbkania, pravidelnejšia stolica, viac formovaná. V 6. týždni stolica už pravidelná, 1–2x denne, bez pocitu nafukovania, pri strese ešte občas neprijemné pocity v oblasti žalúdka a v podbruší, nutkanie na stolicu. Pridaný **ProBalance** 3x3 tablety denne.

Po 3 mesiacoch užívania doplnkov stav takmer úplne upravený, pre začínajúce bolesti kolenných kĺbov zmena typu **Aloe Vera gelu Peach** na **Freedom**, pridané chondroprotektíva – **Freedom Gelenk plus** 3x1 tbl po dobu 3 mesiacov.

Stav z júla 2012 – bez subjektívnych ťažkostí a tráviacich porúch, stolica pravidelná, úbytok hmotnosti 8kg, výrazné zníženie bolesti kolien, klient pokračuje v užívaní **Aloe Vera gelu Freedom**, **Probiotic 12** a **Super Omega 3 activ**.

