

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΟΥ-ΠΙΕΡΙΔΟΥ

Κλινική διαιτολόγος, διατροφολόγος,

M.Sc. Nutritional Medicine

ANTICANCER

Η ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

μετάφραση

Νοέλα Ελιασά

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Η οικογενειακή ιστορία που με έφερε κοντά στον καρκίνο	19
Η αναζήτησή μου για μια καλύτερη κατανόηση του ρόλου της διατροφής στον καρκίνο	19
Πώς μπορεί να σας βοηθήσει αυτό το βιβλίο	23
Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο	25
Αξιολόγηση της δικής σας διατροφής – I	29
ΜΕΡΟΣ Α: Εισαγωγή στον καρκίνο	31
Κεφάλαιο 1: Τι είναι ο καρκίνος	33
Τα χαρακτηριστικά των καρκινικών κυττάρων	34
Ο καρκίνος χρειάζεται χρόνια για να σχηματιστεί	34
Η θλιβερή αλήθεια για τις στατιστικές και τις προβλέψεις για τον καρκίνο	35
Κεφάλαιο 2: Είναι όλα γραμμένα στα γονίδια ή μπορούμε να αντιδράσουμε;	37
Η σωστή διατροφή μπορεί να προστατεύσει ακόμα και τους ανθρώπους με υψηλό γενετικό κίνδυνο	39
Η ισορροπία ανάμεσα στους παράγοντες σχηματισμού του καρκίνου και της πρόληψής του	40
Οι περισσότεροι καρκίνοι μπορούν να προληφθούν	41
ΜΕΡΟΣ Β: Η σχέση βάρους – καρκίνου	43
Κεφάλαιο 3: Μειώστε τον κίνδυνο καρκίνου διατηρώντας υγιές βάρος	45
Η σχέση βάρους – καρκίνου	47
Ο ρόλος της ζάχαρης και της αντίστασης στην ινσουλίνη	47
Φλεγμονή και ορμονική ανισορροπία	48
Ελλείψεις βιταμινών και μετάλλων	48
Όλοι μπορούμε να γίνουμε μέρος της αλλαγής	49
Κεφάλαιο 4: Η σημασία του βάρους μετά τη διάγνωση του καρκίνου	51

Τι σημαίνει να έχετε επιπλέον βάρος τη στιγμή της διάγνωσης του καρκίνου;	51
Θετική επίδραση του ελέγχου του βάρους μετά τη διάγνωση του καρκίνου	51
Αιτίες αύξησης του βάρους στη διάρκεια της θεραπείας κατά του καρκίνου	53
Πώς θα αποφύγετε την αύξηση του βάρους, ώστε να εμποδίσετε την υποτροπή του καρκίνου	53
ΜΕΡΟΣ Γ: Η βιταμίνη D	55
Κεφάλαιο 5: Βιταμίνη D και καρκίνος – Ο νέος ρόλος της βιταμίνης D	57
Η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για τη ρύθμιση της φυσιολογικής ανάπτυξης των κυττάρων	58
Τα χαμηλά επίπεδα της βιταμίνης D σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο καρκίνου	58
Βιταμίνη D και καρκίνος του μαστού	59
Η βιταμίνη D μειώνει τον κίνδυνο μετάστασης	60
Κεφάλαιο 6: Αυξήστε τα επίπεδα της βιταμίνης D	61
Μπορείτε να πάρετε επαρκή βιταμίνη D από τις τροφές;	61
Πόση βιταμίνη D χρειάζεστε;	62
Ασφαλής έκθεση στον ήλιο για την αύξηση των επιπέδων της βιταμίνης D	62
Παράγοντες που επηρεάζουν την παραγωγή της βιταμίνης D	63
Τύπος δέρματος και παραγωγή βιταμίνης D με την έκθεση στον ήλιο	64
Τι γίνεται αν οι τροφές και ο ήλιος δεν είναι αρκετά;	65
Αν παίρνετε βιταμίνη D, πρέπει να σκεφτείτε και τα επίπεδα της βιταμίνης K2	65
ΜΕΡΟΣ Δ: Αυξήστε την κατανάλωση των τροφών που καταπολεμούν τον καρκίνο	67
Κεφάλαιο 7: Πρόληψη του καρκίνου μέσω των τροφών	69
Τροφές που καταπολεμούν τον καρκίνο	70
Κεφάλαιο 8: Φρούτα και λαχανικά	73
Γιατί είναι τόσο σημαντικά τα φρούτα και τα λαχανικά;	74

Φυτοθεραπευτικά συστατικά	74
Ισορροπία οξύτητας / αλκαλικότητας	76
Κεφάλαιο 9: Αντιοξειδωτικά, ελεύθερες ρίζες και καρκίνος	78
Ελεύθερες ρίζες	78
Αντιοξειδωτικά	79
ORAC: Μετρώντας την αντιοξειδωτική ικανότητα των τροφών	79
Γιατί είναι σημαντική η ORAC;	80
Τα μούρα έχουν τις μεγαλύτερες αντιοξειδωτικές ιδιότητες	82
Τα βατόμουρα και οι ιδιαίτερες χρωστικές τους	83
Ελαγικό οξύ: Το αντικαρκινικό συστατικό των μούρων	84
Γκότζι μπέρι: Μια πραγματική υπερτροφή	85
Κεφάλαιο 10: Τα πιο αντικαρκινικά φρούτα και λαχανικά	88
Σταφύλια	88
Ρεσβερατρόλη: Το φυτοθεραπευτικό που προστατεύει τα μούρα	89
Ρεσβερατρόλη: Ένα φυτοθεραπευτικό με ισχυρές αντικαρκινικές ιδιότητες	90
Ρόδι: Ένας μεσογειακός θησαυρός	92
Η αντικαρκινική δύναμη του ροδιού	93
Το ρόδι και ο καρκίνος του προστάτη	94
Σταυρανθή λαχανικά	95
Φυτοθεραπευτικά στα σταυρανθή λαχανικά	96
Σουλφοραφάνη: Ισχυρό αποτοξινωτικό και πολεμιστής κατά του καρκίνου	97
Η αντι-οιστρογονική δράση της ινδόλης-3-καρβινόλης	97
Άλλες προστατευτικές θρεπτικές ουσίες στα σταυρανθή λαχανικά	97
Πυρηνόκαρπα φρούτα (δαμάσκηνα, ροδάκινα και άλλα)	98
Τα μανιτάρια βοηθούν στην καταπολέμηση του καρκίνου	99
Τα μανιτάρια διεγείρουν το ανοσοποιητικό σύστημα	100
Τα μανιτάρια αυξάνουν τις πιθανότητες επιτυχίας όταν συνδυάζονται με θεραπείες κατά του καρκίνου	101
Σπτάκε, μαϊτάκε, κρεμίνι, ενόκι, πορτομπέλο και πλευρώτους	101
Σκόρδο, κρεμμύδι, πράσο, σχοινόπρασο και φρέσκο κρεμμυδάκι	102
Θαλάσσια φύκια: Υποσχόμενη δράση κατά του καρκίνου	103

Κεφάλαιο 11: Πρόληψη του καρκίνου με βότανα και μπαχαρικά	106
Κουρκουμάς	106
Κουρκουμίνη	107
Αυξάνοντας την απορρόφηση της κουρκουμίνης	109
Πράσινο τσάι	110
Πόσο καυτό σας αρέσει το τσάι σας;	113
Πράσινο τσάι μάτσα	113
Η ισχυρή αντιοξειδωτική ιδιότητα των μαγειρικών βοτάνων	115
Μαγειρικά βότανα και καρκίνος	116
Κεφάλαιο 12: Ένζυμα για την καταπολέμηση του καρκίνου	118
Βρομελίνη: Το φυσικό ένζυμο του ανανά	118
Χρησιμοποιώντας τη βρομελίνη	120
Κεφάλαιο 13: Ο ρόλος των καλών λιπαρών στην πρόληψη του καρκίνου	122
Η μεσογειακή διατροφή προστατεύει από τον καρκίνο	122
Αναλογία ω-6 και ω-3, χρόνια φλεγμονή και καρκίνος	123
Η κατανάλωση ψαριού μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου	124
Λιπαρά ψάρια: Αυξάνοντας τα ω-3 στη διατροφή μας	125
Ζωικές πηγές απαραίτητων λιπαρών οξέων ω-3	126
Προσοχή στο μαγείρεμα των ψαριών και στη συντήρησή τους	127
Τα ζώα ελευθέρως βοσκής έχουν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα ω-3	127
Τα ω-3 στις φυτικές τροφές	127
Λιναρόσπορος	129
Το ελαιόδεντρο ως σύμβολο υγείας ανά τους αιώνες	130
Το ελαιόλαδο ως αντικαρκινικός παράγοντας	130
Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο	131
Το μυστικό των πικρών ελιών και των φύλλων ελιάς	132
Εκχύλισμα από φύλλα ελιάς	132
Κεφάλαιο 14: Γιατί χρειάζεστε ένα βραζιλιάνικο καρύδι την ημέρα ...	134
Το σελήνιο και η υγεία	134
Το σελήνιο ως αντικαρκινικό συστατικό	135
Τροφές πλούσιες σε σελήνιο	135
Κεφάλαιο 15: Τα οφέλη της μαύρης σοκολάτας	137

Τα οφέλη της μαύρης σοκολάτας για την υγεία	137
Προσθέστε σκόνη κακάου ή μαύρη σοκολάτα στη διατροφή σας	138
Κεφάλαιο 16: Φυτικές ίνες – Γιατί χρειαζόμαστε περισσότερες	140
Οι φυτικές ίνες βοηθούν στην πρόληψη του καρκίνου του εντέρου	140
Οι φυτικές ίνες προστατεύουν από τον καρκίνο του μαστού	141
Είδη φυτικών ινών	141
Κεφάλαιο 17: Ο αντικαρκινικός ρόλος των μικροβίων μέσα μας	144
Συμβίωση με τα μικρόβια μέσα μας	144
Το 70-80% του ανοσοποιητικού μας συστήματος βρίσκεται στο πεπτικό	144
Η θεραπευτική αξία των προβιοτικών	145
Προβιοτικά: Υγιή βακτήρια	145
Οι αντικαρκινικοί μηχανισμοί των προβιοτικών	146
Προβιοτικά σε συνδυασμό με χημειοθεραπεία	146
Κεφάλαιο 18: Συμβουλές για μεθόδους μαγειρικής και συνδυασμοί τροφών για μέγιστη προστασία	149
Μαγειρική: Πώς να διατηρείτε καλύτερα τις αντικαρκινικές ιδιότητες των τροφών	149
Συνεργιστική επίδραση των προστατευτικών τροφών	151
Τα φυσικά φυτικά συστατικά βελτιώνουν την αποτελεσματικότητα της χημειοθεραπείας και της ακτινοβολίας	154
Κεφάλαιο 19: Η δύναμη να αλλάζουμε τη γονιδιακή έκφραση – Η νέα επιστήμη της επιγενετικής	156
Η επιγενετική εξηγεί πώς ο τρόπος ζωής μπορεί να ενεργοποιεί και να απενεργοποιεί τα γονίδια	156
Αλλάξε τη διατροφή σας για να αλλάξετε τη γονιδιακή έκφραση και τον κίνδυνο του καρκίνου	157
Οι επιγενετικές αλλαγές απορρυθμίζουν τα υγιή κύτταρα	158
Προστατευτικές διατροφοεπιγενετικές αλλαγές	159
Μια βιταμίνη που υπάρχει στα πράσινα λαχανικά προστατεύει το DNA	160
Το πράσινο τσάι εμποδίζει την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων με επιγενετικούς μηχανισμούς	160
Μια ουσία στο κάρι εμποδίζει την ανάπτυξη του καρκίνου μέσω επιγενετικών μηχανισμών	161

Η επιγενετική σήμερα και στο μέλλον	161
ΜΕΡΟΣ Ε: Αποφεύγετε τροφές που αυξάνουν	
τον κίνδυνο καρκίνου	163
Κεφάλαιο 20: Ζάχαρη	165
Ο καρκίνος εξαρτάται από τη ζάχαρη	165
Υψηλό σάκχαρο, ινσουλίνη και καρκίνος	166
Εννιά στα δέκα άτομα με προδιαβήτη δεν το γνωρίζουν	167
Ινσουλινόμορφος αυξητικός παράγοντας (IGF-1) και καρκίνος	167
Η κατανάλωση ζάχαρης βλάπτει το DNA	
των ανοσοποιητικών κυττάρων	168
Τι προκαλεί υψηλό σάκχαρο;	169
Βάρος σώματος και η επίδραση των διατροφικών υδατανθράκων	
στον κίνδυνο καρκίνου	169
Ελέγχετε την κατανάλωση ζάχαρης και υδατανθράκων	170
Η ζάχαρη κάνει τον καρκίνο πολύ πιο θανατηφόρο	170
Κεφάλαιο 21: Προσοχή στην κατανάλωση κρέατος	174
Κόκκινο κρέας με μέτρο	174
Τι εννοούμε όταν λέμε κόκκινο κρέας;	175
Ποιος είναι ο στόχος της εβδομαδιαίας κατανάλωσης;	175
Πώς το κόκκινο κρέας αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου;	176
Πρόσφατες μελέτες επιβεβαιώνουν τις συστάσεις για τη μείωση	
της κατανάλωσης κόκκινου κρέατος	176
Τι γίνεται με το επεξεργασμένο κρέας;	177
Αποφύγετε τον καπνό και τις υψηλές θερμοκρασίες	
όταν μαγειρεύετε κρέας	178
Συμβουλές μαγειρικής για το κόκκινο κρέας	179
Πώς ταΐζονται και εκτρέφονται τα ζώα;	180
Τι γίνεται με το λευκό κρέας και τα ψάρια;	181
Προσέχετε όταν μαγειρεύετε λευκό κρέας και ψάρια, αλλά	
και στην επιλογή ψαριών	182
Οι χορτοφαγικές δίαιτες έχουν μειωμένο κίνδυνο καρκίνου	183
Κεφάλαιο 22: Ακρυλαμίδιο	185
Κεφάλαιο 23: Μειώστε τον κίνδυνο καρκίνου μειώνοντας	
το αλάτι στη διατροφή	187

Περιορίστε τις αλμυρές και τις επεξεργασμένες τροφές με αλάτι	187
Αλάτι και κίνδυνος καρκίνου του στομάχου	188
Μειώστε το αλάτι στη διατροφή σας	188
Κεφάλαιο 24: Τροφές που προκαλούν φλεγμονή	
και η σχέση τους με τον καρκίνο	191
Χρόνια φλεγμονή	191
Φλεγμονή και καρκίνος: Μια παλιά θεωρία αποδεικνύεται	192
Παράγοντες που συμβάλλουν στη χρόνια φλεγμονή	193
Ο ρόλος της φλεγμονής στην ανάπτυξη του καρκίνου	194
Αντιφλεγμονώδεις στρατηγικές	194
Τροφές και φλεγμονή	195
Κεφάλαιο 25: Ανθυγιεινά λίπη: Υπερβολικά ω-6	198
Μειώστε τα ω-6 λιπαρά οξέα στη διατροφή σας	199
Υπάρχουν λιπαρά ω-6 και στα ζωικά προϊόντα;	200
Ανθυγιεινά λίπη: Τρανς λιπαρά	201
Τι είναι τα τρανς λιπαρά;	201
Τα τρανς λιπαρά και ο κίνδυνος καρκίνου	201
Τι γίνεται με τα κορεσμένα λίπη;	202
Κεφάλαιο 26: Πρόσθετα τροφίμων και φλεγμονή	204
Αντιπαράθεση για την караγεννάνη	205
Διασπασμένη και μη διασπασμένη караγεννάνη	205
Καραγεννάνη και φλεγμονώδης νόσος των εντέρων	206
Ποιες είναι οι τροφές που περιέχουν караγεννάνη;	207
Κεφάλαιο 27: Έκθεση σε περιβαλλοντικά και διατροφικά	
καρκινογόνα	209
Αρνητική επίδραση ακόμα και από έκθεση σε μικρές	
ποσότητες χημικών ουσιών	210
Τι μπορούμε να κάνουμε	211
Αφλατοξίνες	212
Αρσενικό	214
BPA	216
Φθαλάτες	220
Αντικολλητικά σκεύη	222

Διοξίνες	223
Παρασιτοκτόνα	228
Χλωριωμένο νερό	231
Αλκοόλ	232
ΜΕΡΟΣ ΣΤ': Αποβολή τοξινών και σωματική δραστηριότητα	235
Κεφάλαιο 28: Ενισχύστε την αποτοξινωτική ικανότητα	
του οργανισμού	237
Οι τοξίνες καταστρέφουν την υγεία μας	237
Η ανάγκη για αποτοξίνωση του σώματος	238
Ενισχύστε την αποβολή τοξινών	239
Η διαδικασία της αποτοξίνωσης	239
Απαραίτητη η καλή λειτουργία του εντέρου	240
Ενισχύστε τη λειτουργία του ήπατος	242
Βοηθήστε το σώμα να απομακρύνει τις τοξίνες, ακολουθώντας ένα πρόγραμμα αποτοξίνωσης	245
Βασικά διατροφικά εργαλεία αποτοξίνωσης	247
Κεφάλαιο 29: Σωματική δραστηριότητα – Ισχυρό όπλο	
κατά του καρκίνου	252
Η άσκηση υποστηρίζει το λεμφικό σύστημα	252
Η άσκηση βελτιώνει τη γενική υγεία	253
Πόση άσκηση είναι αρκετή;	255
Περίληψη των βασικών βημάτων στη διατροφή	
για να μειώσετε τον κίνδυνο του καρκίνου	257
Διατροφική αξιολόγηση Anticancer – II	263
Βιβλιογραφία	265
Ευχαριστίες	303

Λίγα λόγια για τη συγγραφέα

Η Χριστίνα Οικονομίδου-Πιερίδου είναι κλινική διαιτολόγος και διατροφολόγος. Κατέχει πτυχίο Επιστημών από το πανεπιστήμιο King's College του Λονδίνου στη Διατροφή και τη Διαιτολογία, και έκανε την ειδικότητά της στην κλινική διαιτολογία σε δύο μεγάλα κεντρικά νοσοκομεία του Λονδίνου. Έχει επίσης μεταπτυχιακό στη Διατροφική Ιατρική από το πανεπιστήμιο του Surrey, που αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα προγράμματα στην επιστήμη της διατροφολογίας παγκοσμίως.

Εργάζεται ως κλινική διαιτολόγος στην Κύπρο από το 2000. Μέσω του επαγγέλματός της έχει βοηθήσει μεγάλο αριθμό ανθρώπων και μικρά παιδιά στο πώς να προστατεύουν την υγεία τους με σωστή διατροφή και να αντιμετωπίσουν σοβαρά προβλήματα υγείας.

Η πορεία της ως διαιτολόγος και διατροφολόγος πήρε διαφορετική τροπή όταν το 2014 έχασε την ξαδέλφη της από καρκίνο και άτομα στο στενό οικογενειακό της περιβάλλον είχαν να αντιμετωπίσουν σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως αυτοάνοσα νοσήματα, το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου και υπογονιμότητα. Καθώς έψαχνε για την καλύτερη διατροφική προσέγγιση σε αυτά τα προβλήματα υγείας, συνειδητοποίησε ότι είχε έρθει η ώρα να διευρύνει τους ορίζοντές της σε πιο φυσικές και ολιστικές προσεγγίσεις στη θεραπευτική διατροφή.

Το *Anticancer – Η Προληπτική Δύναμη των Τροφών* είναι το δεύτερο βιβλίο της Χριστίνας. Το 2012 έγραψε το πρώτο βιβλίο της *Γίνε ο Διαιτολόγος του Εαυτού σου* από τις εκδ. Διόπτρα, το οποίο πούλησε χιλιάδες αντίτυπα.

Η Χριστίνα πάντα μετέδιδε με μεγάλο πάθος τον σπουδαίο ρόλο της διατροφής στη διατήρηση της υγείας και έχει συμμετάσχει σε μεγάλα, χρηματοδοτούμενα από την κυβέρνηση, προγράμματα προώθησης της υγείας σε σχολεία στην κοινότητά της. Από το 2006 έως το 2016 διατηρούσε δική της ιστοσελίδα σχετικά με τη διατροφή και την υγεία. Στη διάρκεια της καριέρας της έχει πραγματοποιήσει αμέτρητες ομιλίες και σεμινάρια, έχει κάνει εργαστήρια και έχει δώσει συνεντεύξεις για πολλά θέματα διατροφής, ενώ διδάσκει με ιδιαίτερο πάθος στα παιδιά σωστές διατροφικές συνήθειες.

Σχετικά με το Nutrition Can Heal

Η Χριστίνα ίδρυσε το Nutrition Can Heal το 2017. Με είκοσι χρόνια εμπειρίας στον τομέα της διατροφής, η Χριστίνα δημιούργησε το Nutrition Can Heal με ένα όραμα: να μεταφέρει το μήνυμα για τη θεραπευτική και προστατευτική δύναμη των τροφών. Το Nutrition Can Heal είναι μια διαδικτυακή πλατφόρμα με στόχο να παρέχει στο κοινό της τις τελευταίες επιστημονικές εξελίξεις στον χώρο της διατροφής, συνδυασμένες με μια πιο ολιστική διατροφική προσέγγιση σε διάφορα θέματα υγείας.

Όλα τα άρθρα και τα θεραπευτικά πρωτόκολλα του Nutrition Can Heal στηρίζονται σε έγκυρες επιστημονικές πηγές. Έχουν στόχο να προβάλουν τη θεραπευτική δύναμη των τροφών, να βοηθήσουν το σώμα να θεραπευτεί σε βάθος και να ενσωματώσουν φυσικές και παραδοσιακές θεραπείες στη σύγχρονη επιστήμη πετυχαίνοντας πιο ολοκληρωμένο θεραπευτικό αποτέλεσμα.

Η αποστολή του Nutrition Can Heal είναι να μεταφέρει επιστημονικά τεκμηριωμένες πληροφορίες που να βοηθούν γενικότερα στη βελτίωση του επιπέδου υγείας.

Μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε όλες αυτές τις πληροφορίες στο www.nutritioncanheal.com.

Στην ιστοσελίδα του Nutrition Can Heal θα βρείτε:

- Τις τελευταίες έρευνες για τη διατροφή και τον καρκίνο
- Συνταγές που βοηθούν στην πρόληψη του καρκίνου
- Πακέτα διατροφής
- Πληροφορίες για τα σεμινάρια της κυρίας Οικονομίδου
- Δωρεάν e-books για τα μέλη της ιστοσελίδας
- Πληροφορίες για πολλά άλλα θέματα υγείας

Ελάτε στην κοινότητα του Nutrition Can Heal και αρχίστε να μεταμορφώνετε την υγεία σας.

Η οικογενειακή ιστορία που με έφερε κοντά στον καρκίνο

Πριν από μερικά χρόνια, η μικρότερη ξαδέλφη μου διαγνώστηκε με καρκίνο. Λαμπρή επιστήμονας, που τότε έκανε το μεταδιδακτορικό της στη φαρμακολογία, ήταν τριάντα τεσσάρων χρονών.

Ενώ ζούσε και εργαζόταν στο εξωτερικό, επέστρεψε αμέσως στην πατρίδα της την Κύπρο για να κάνει τις θεραπείες της κοντά στην οικογένειά της. Θυμάμαι τις συζητήσεις μου με τη μητέρα της για τη διατροφή που θα ακολουθούσε, δηλαδή ποια θα ήταν η καλύτερη διατροφή για εκείνη κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας που άρχισε αμέσως.

Οι έξι μήνες που ακολούθησαν θα έχουν για πάντα ιδιαίτερη θέση στην καρδιά μου. Στις επισκέψεις που έκανα κάθε εβδομάδα στην Ντάινα ανακάλυψα τον εκπληκτικό χαρακτήρα της, τη γαλήνη και την ηρεμία της, αλλά και τα τεράστια χαμόγελα και το αστείρευτο θάρρος της. Το να είμαι εκεί γι' αυτήν ήταν το μοναδικό πράγμα που έβγαζε νόημα και αυτό με έκανε να αισθάνομαι καλά εκείνους τους έξι μήνες.

Η αναζήτησή μου για μια καλύτερη κατανόηση του ρόλου της διατροφής στον καρκίνο

Θυμάμαι να μιλάω με την αδελφή της Ντάινας για τις φυσικές διατροφικές θεραπείες που ακολουθούσαν άλλοι ασθενείς.

Αυτές οι προσεγγίσεις πρότειναν την αποφυγή της ζάχαρης, την κατανάλωση κυρίως βιολογικών, μη επεξεργασμένων τροφών και τη λήψη συγκεκριμένων συμπληρωμάτων διατροφής. Στόχος τους ήταν να προστατεύουν τα σημεία του οργανισμού που ήταν υγιή και να ενισχύουν τους φυσικούς μηχανισμούς άμυνας του σώματος, για να το βοηθούν να καταπολεμά την ασθένεια.

Ως κλινική διαιτολόγος που εκπαιδεύτηκε και εργάστηκε σε δύο μεγάλα κεντρικά νοσοκομεία του Λονδίνου στα τέλη της δεκαετίας του ενενήντα, είχα την ευκαιρία να δουλέψω και στα τμήματα ογκολογίας. Εκεί έμαθα να ακολουθώ τα πρωτόκολλα των νοσοκομείων, που περιλάμβαναν τη διατροφική υποστήριξη των ασθενών καθώς έκαναν τις θεραπείες τους για τον καρκίνο. Συγκεκριμένα, χορηγούσαμε συμπληρώματα διατροφής πλούσια σε ζάχαρη για τη διατήρηση του βάρους και την αποφυγή της απώλειάς του. Έχοντας μάθει το αντίθετο στην εκπαίδευσή μου και στην πρώτη μου δουλειά ως διαιτολόγος, όταν άκουσα κατά τη διάρκεια της ασθένειας της Ντάινας ότι η ζάχαρη στην ουσία θρέφει τον καρκίνο, ήταν ένα μεγάλο σοκ για μένα.

Αφότου έφυγα από το Λονδίνο, η καριέρα μου επικεντρώθηκε στην προώθηση υγιεινών συνηθειών διατροφής, τόσο σε προσωπικό όσο και σε κοινοτικό επίπεδο. Δούλεψα για την προώθηση της μακροχρόνιας υγείας και την πρόληψη ασθενειών σε μεγάλα πληθυσμιακά προγράμματα και ήξερα ότι η δυτικού τύπου διατροφή, πλούσια σε ζάχαρη και άδειες θερμίδες, σχετιζόταν με την παχυσαρκία και την «επιδημία» του καρκίνου. Ωστόσο, όσον αφορά τον καρκίνο και τη διατροφή, άρχισα να συνειδητοποιώ ότι υπήρχαν πολλές νέες επιστημονικές γνώσεις που θα μπορούσα να εξερευνήσω.

Η διαδρομή μου ως διαιτολόγος άρχισε να αλλάζει πορεία εκείνη την περίοδο, καθώς αισθάνθηκα έντονα την ανάγκη να γνωρίσω και να εφαρμόσω νέες διατροφικές θεραπευτικές

προσεγγίσεις. Το ενδιαφέρον μου για πιο φυσική και ολιστική διατροφή με οδήγησε σε αμέτρητες ώρες μελέτης και έρευνας, με κύριο στόχο να καταφέρω να συνδυάσω τις επιστημονικές διαιτολογικές γνώσεις μου με τη σοφία παραδοσιακών προσεγγίσεων, όπως για παράδειγμα η βοτανολογία και πιο φυσικές προσεγγίσεις σε θέματα υγείας.

Οι περισσότερες από τις νέες πληροφορίες που βρήκα σε αυτό το συναρπαστικό εκπαιδευτικό ταξίδι είχαν σχέση με τον καρκίνο. Εξαιτίας των έντονων συναισθημάτων μου από την πρόσφατη απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου και πολύ νέου μέλους της οικογένειας από τον καρκίνο, εστίασα το ενδιαφέρον μου στο να μάθω περισσότερα γι' αυτή την ασθένεια.

Η αρχική έρευνά μου στο θέμα είχε εξαιρετικό ενδιαφέρον. Άρχισα να μελετώ το έργο γιατρών και ερευνητών σε κέντρα από όλο τον κόσμο που πρόσφεραν συμπληρωματικές ή ολιστικές προσεγγίσεις στους ασθενείς τους. Όλοι ενσωμάτωναν στα πρωτόκολλά τους τη διατροφή, ώστε το σώμα να αναπτύσσει δυνατό ανοσοποιητικό σύστημα, κάτι το οποίο είναι απαραίτητο στη διαδικασία της ανάρρωσης.

Λίγο αφότου άρχισα την έρευνά μου για την ασθένεια, μια καλή φίλη και συνεργάτιδα από έναν τοπικό οργανισμό για τον καρκίνο μου ζήτησε να δώσω μια ομιλία για τον ρόλο της διατροφής στην πρόληψη του καρκίνου. Ο κόσμος που παρακολούθησε τη διάλεξη αυτή εκδήλωσε μεγάλο ενθουσιασμό για τις πληροφορίες που έμαθε. Εμπνεύστηκε από το γεγονός ότι με τη βελτίωση της διατροφής μπορούμε να μειώσουμε σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου, αλλά πήρε και ελπίδα και χαρά μαθαίνοντας ότι η σωστή διατροφή αυξάνει τις πιθανότητες μιας πιο επιτυχημένης θεραπείας. Όσοι παρακολούθησαν τη διάλεξη είπαν επίσης με ενθουσιασμό ότι θα προσθέσουν άμεσα στη διατροφή τους τις τροφές που περιέχουν ισχυρές αντικαρκινικές ιδιότητες.

Αυτή η εμπειρία αύξησε τον ενθουσιασμό μου για τη διάδοση των νέων ευρημάτων μου και ενέτεινε την έρευνά μου για τη σχέση διατροφής – καρκίνου. Τα ευρήματα της συγκεκριμένης έρευνας παρουσιάζονται σε αυτό το βιβλίο με την ελπίδα να αγγίξω και να βοηθήσω όσο περισσότερους ανθρώπους μπορώ.

Πώς μπορεί να σας βοηθήσει αυτό το βιβλίο

Αυτό το βιβλίο είναι το αποτέλεσμα μιας ενδελεχούς αναθεώρησης πολλών επιστημονικών μελετών που σχετίζουν τον καρκίνο με τις διατροφικές επιλογές μας. Σε αυτό θα μοιραστώ μαζί σας τις τελευταίες έρευνες για το πώς οι τροφές που τρώμε είτε συμβάλλουν στην εμφάνιση και την εξέλιξη του καρκίνου είτε τις εμποδίζουν.

Τις τελευταίες δεκαετίες, οι ερευνητές έχουν ανακαλύψει πολλά ισχυρά αντικαρκινικά συστατικά σε καθημερινές τροφές. Αυτές οι τροφές και τα αντικαρκινικά συστατικά τους θα αναλυθούν λεπτομερώς στο βιβλίο, το οποίο θα σας μάθει επίσης πώς να χρησιμοποιείτε τη διατροφή για να υποστηρίξετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα, ώστε να βελτιώνετε την ικανότητά του να προστατεύει το σώμα από τον καρκίνο.

Στο βιβλίο παρουσιάζεται επίσης μια μεγάλη λίστα διατροφικών παραγόντων που συντελούν στην ανάπτυξη του καρκίνου. Αυτοί περιλαμβάνουν καρκινογόνες ουσίες που δημιουργούνται από το μαγείρεμα σε υψηλές θερμοκρασίες, χημικές ουσίες που λόγω της μόλυνσης του περιβάλλοντος καταλήγουν στο πιάτο μας, ανθυγιεινά λίπη και πολλά άλλα. Οι συγκεκριμένες καρκινογόνες ουσίες ευθύνονται σε μεγάλο βαθμό για την αύξηση στα περιστατικά καρκίνου και στόχος μας είναι να μειώσουμε την έκθεσή μας σε αυτές όσο το δυνατόν περισσότερο.

Επιπλέον, αυτό το βιβλίο παρουσιάζει τα αποτελέσματα της έρευνας σχετικά με τον τρόπο που συγκεκριμένες τροφές βελτιώνουν την αποτελεσματικότητα και μειώνουν τις παρενέργειες των συνηθισμένων θεραπειών του καρκίνου, αλλά και πώς μπορούν να εμποδίσουν την εξάπλωση των όγκων και τη μετάστασή τους.

Πραγματικά, εύχομαι το βιβλίο αυτό να σας βοηθήσει να αλλάξετε τον τρόπο με τον οποίο επιλέγετε τις τροφές σας και τον τρόπο που προσεγγίζετε την υγεία και τον καρκίνο.

Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο

Αυτό το βιβλίο παρουσιάζει τα αποτελέσματα της έρευνάς μου πάνω στα τελευταία επιστημονικά στοιχεία για τον ρόλο της διατροφής στον καρκίνο. Παρόλο που παραθέτω τις πληροφορίες με μια συγκεκριμένη σειρά που θεωρώ χρήσιμη, μπορείτε αν θέλετε να διαβάσετε πρώτα κάποια κεφάλαια που πιστεύετε ότι σας αφορούν περισσότερο.

Στο τέλος κάθε κεφαλαίου θα βρείτε πίνακα με συστάσεις που θα σας βοηθήσουν να εφαρμόσετε όσα διαβάζετε στη δική σας διατροφή. Επίσης στο τέλος του βιβλίου θα βρείτε πίνακα με περίληψη των βασικών βημάτων για να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου.

Γενικά, έχω οργανώσει το βιβλίο ως εξής:

ΜΕΡΟΣ Α

Στο Κεφάλαιο 1 εξηγώ τι είναι ο καρκίνος, σας δείχνω πώς αναπτύσσεται και εξελίσσεται, και περιγράφω τα βασικά χαρακτηριστικά των καρκινικών κυττάρων. Αυτή η γνώση θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε τις πληροφορίες των επόμενων κεφαλαίων.

Στο Κεφάλαιο 2 παρουσιάζεται η νέα επιστήμη της επιγενετικής, μιας επαναστατικής επιστημονικής ανακάλυψης που αποδεικνύει ότι η υγιεινή διατροφή και ο τρόπος ζωής μπορούν να απενεργοποιήσουν καρκινικά γονίδια και να ενεργοποιήσουν

την ικανότητα καταπολέμησης του καρκίνου. Θα διαβάσετε για εκπληκτικές μελέτες που αποδεικνύουν ότι ακόμα και στους ανθρώπους με υψηλό γενετικό κίνδυνο η σωστή διατροφή μπορεί να είναι απίστευτα αποτελεσματική στην πρόληψη του καρκίνου.

ΜΕΡΟΣ Β

Στο Κεφάλαιο 3 αναλύεται η σχέση ανάμεσα στο βάρος και τον καρκίνο. Θα μάθετε πώς το επιπλέον σωματικό λίπος, ειδικά γύρω από τη μέση, προκαλεί αρκετές μεταβολικές αλλαγές που συμβάλλουν στην εμφάνιση και την ανάπτυξη του καρκίνου, και πώς η κατανάλωση ζάχαρης, η αντίσταση στην ινσουλίνη και η φλεγμονή είναι βασικοί παράγοντες στην αύξηση του κινδύνου για καρκίνο.

Το Κεφάλαιο 4 θα σας βοηθήσει να εκτιμήσετε τη θετική επίδραση του ελέγχου του βάρους όταν ένα άτομο διαγιγνώσκεται με καρκίνο και θα σας εξηγήσει τους παράγοντες που μπορεί να συμβάλουν στην αύξηση του βάρους στη διάρκεια της θεραπείας κατά του καρκίνου. Αυτή η γνώση, μαζί με τις συμβουλές του κεφαλαίου, θα βοηθήσει τους ασθενείς να βελτιώσουν τα αποτελέσματα της θεραπείας τους.

ΜΕΡΟΣ Γ

Το Κεφάλαιο 5 δείχνει πώς η βιταμίνη D αποδείχτηκε βασική στην προώθηση της υγείας και την πρόληψη του καρκίνου, και το Κεφάλαιο 6 σας εξηγεί πώς να βελτιώσετε τα επίπεδα της βιταμίνης D.

ΜΕΡΟΣ Δ

Το Κεφάλαιο 7 μιλά για τη δύναμη των τροφών στην πρόληψη του καρκίνου.

Στα Κεφάλαια 8 έως 17 παρουσιάζω μια μεγάλη και

λεπτομερή λίστα των τροφών, των βοτάνων, των ελαίων και των ενζύμων με ισχυρές αντικαρκινικές ιδιότητες. Κάθε κεφάλαιο κλείνει με πρακτικές συμβουλές για την ενσωμάτωση αυτών των προστατευτικών παραγόντων στην καθημερινή διατροφή σας.

Το Κεφάλαιο 18 παρέχει συμβουλές μαγειρικής και συνδυασμών τροφών για μέγιστη προστασία από τον καρκίνο, και στο Κεφάλαιο 19 αναλύεται πιο λεπτομερειακά η νέα επιστήμη της επιγενετικής. Περιγράφεται η αλληλεπίδραση ανάμεσα στη διατροφή και τα γονίδια και πώς αυτή επηρεάζει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου.

ΜΕΡΟΣ Ε

Τα Κεφάλαια 20 έως 27 παρουσιάζουν τις τροφές, τις μεθόδους μαγειρέματος, τα πρόσθετα τροφίμων, τα έλαια και τις περιβαλλοντικές τοξίνες στην τροφική αλυσίδα, που αυξάνουν τον κίνδυνο καρκίνου. Στο τέλος κάθε κεφαλαίου θα βρείτε έναν πίνακα με εύκολες και πρακτικές συμβουλές για να μειώσετε την έκθεσή σας σε αυτές τις βλαβερές τροφές.

ΜΕΡΟΣ ΣΤ

Στο Κεφάλαιο 28 θα μάθετε για την αποτοξίνωση. Θα βρείτε πολλές πληροφορίες και πρακτικές συμβουλές για να απομακρύνετε τις τοξίνες από το σώμα σας, ώστε να μειώσετε τον κίνδυνο πιθανής βλάβης από αυτές.

Τέλος, στο Κεφάλαιο 29 εξηγώ πώς η άσκηση βελτιώνει τη γενική υγεία και γιατί είναι ισχυρό όπλο κατά του καρκίνου.

Αξιολόγηση της δικής σας διατροφής – I

Αγοράζοντας αυτό το βιβλίο, εισέρχεστε στην παγκόσμια κοινότητα του Nutrition Can Heal. Έχοντας δεσμευτεί να σας βοηθήσουμε να βελτιώσετε την υγεία σας και να συμβάλουμε στην πρόληψη του καρκίνου σε παγκόσμιο επίπεδο, σας προσκαλούμε να συμπληρώσετε το διαδικτυακό ερωτηματολόγιό μας. Αυτό το διαδραστικό ερωτηματολόγιο είναι ένα εργαλείο που αξιολογεί τους διατροφικούς παράγοντες οι οποίοι επιδέχονται αλλαγή και μπορεί να έχουν αντίκτυπο στη μελλοντική υγεία σας, επηρεάζοντας σημαντικά τον κίνδυνο του καρκίνου.

Η αντικαρκινική διατροφική αξιολόγηση δημιουργήθηκε για να σας δώσει εξατομικευμένες συμβουλές και να σας βοηθήσει να συγκεντρωθείτε στα βήματα που πρέπει να κάνετε ώστε να βελτιώσετε τη διατροφή σας και την προληπτική ικανότητα της διατροφής κατά του καρκίνου. Για να βρείτε το ερωτηματολόγιο, επισκεφτείτε την εξής ηλεκτρονική διεύθυνση:

www.nutritioncanheal.com/el/anticancer-test

Απλώς επισκεφτείτε την παραπάνω διεύθυνση και απαντήστε τις ερωτήσεις στο κουίζ διατροφής. Αφού συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιο, θα λάβετε με e-mail το προσωπικό σας «Προφίλ διατροφικών παραγόντων για την πρόληψη του καρκίνου»,

το οποίο θα σας δώσει τις προτεινόμενες για εσάς αλλαγές, τόσο στη διατροφή όσο και στον τρόπο ζωής σας γενικότερα, ώστε να μειώσετε σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου.

Αφότου λάβετε το προσωπικό σας «Προφίλ διατροφικών παραγόντων για πρόληψη του καρκίνου», μπορείτε να το αποθηκεύσετε ή να το εκτυπώσετε για περαιτέρω χρήση.