

Turinys

Pratarmė	6
----------------	---

PIRMA
DALIS

<i>Praktiniai patarimai, kaip saugotis vėžio ir išvengti ligos atkryčio</i>	9
---	---

1 skyrius

KOMPLEKSINIO GYDYMO PROGRAMA

NUO VĖŽIO PASIKARTOJIMO	10
Imuniteto stiprinimas ir kraujo gerinimas	16
Detoksikuojanti terapija	26
Antioksidantų svarba	33
Mitybos patarimai	39
Nervų sistemos stiprinimas	64
Kaip atgauti vidinę energiją	68

2 skyrius

NUO VĖŽIO SAUGANTYS FITOTERAPINIAI RECEPTAI

Vaistažolių mišinys nuo plaučių vėžio	71
Vaistažolių mišinys nuo prostatos vėžio	72
Vaistažolių mišinys nuo krūties vėžio	73
Vaistažolių mišinys nuo virškinimo trakto vėžio	74
Vaistažolių mišinys kraujodarai gerinti ir organizmui stiprinti	76
Vaistažolių mišinys, valantis organizmą	77
Vaistažolių mišinio ištraukos ir nuoviro gaminimas namų sąlygomis	78

3 skyrius

MITAI APIE VĖŽIO GYDYMĄ

ANTRA
DALIS

<i>Kuo remiuosi gydydamas</i>	89
---	----

1 skyrius

INTEGRACINĖ MEDICINA

Alternatyviosios medicinos sistemos	95
---	----

2 skyrius

FITOTERAPIJA	100
Istorija.....	101
Fitoterapinių vaistų savybės	105
Augalų veiksmingosios medžiagos	110
Fitoterapija, sauganti nuo vėžio atkryčio.....	122

3 skyrius

VAISTAŽOLĖS, SAUGANČIOS NUO VĖŽIO	134
Vėdrynas (<i>Ranunculus lingua</i>)	135
Tikrasis alavijas (<i>Aloe vera</i>)	136
Pieninis vilkdalgis (<i>Iris lactaea</i>).....	138
Sėjamasis grikis (<i>Fagopyrum dipotrys</i>)	139
Bijūnas (<i>Paeonia</i>).....	140
Didžioji ugniažolė (<i>Chelidonium majus</i>).....	141
Rausvažiedė ežiuiolė (<i>Echinacea pupurea</i>)	142
Paprastasis amalas (<i>Viscum album</i>)	144
Pavasarinė raktažolė (<i>Primula veris</i>).....	146
Tamsioji plautė (<i>Pulmonaria obscura Dumort</i>)	148
Paprastasis raudonėlis (<i>Origanum vulgare</i>).....	150
Paprastasis čiobrelis (<i>Thymus serpyllum</i>).....	152
Vaistinis šalavijas (<i>Salvia officinalis</i>)	154
Trispalvė našlaitė (<i>Viola tricolor</i>).....	156
Raudonasis dobilas (<i>Trifolium pratense</i>)	158
Plačialapis gyslotis (<i>Plantago major</i>).....	160
Mažalapė liepa (<i>Tilia cordata</i>).....	162
Paprastoji avietė (<i>Rubus idaeus</i>).....	164
Gauruotoji unkarija (<i>Uncaria tomentosa</i>).....	167
Paprastasis saldymedis (<i>Glycyrrhiza glabra</i>).....	168
Juodasis eleuterokokas (<i>Eleutherococcus senticosus</i>)	170
Rausvoji rodiolė (<i>Rhodiola rosea</i>)	172
Paprastoji jonažolė (<i>Hypericum perforatum</i>)	174

4 skyrius

VAISTAŽOLIŲ RINKIMAS,	
DŽIOVINIMAS, VARTOJIMAS	176
Kada, kur ir kaip rinkti vaistažoles	178
Kaip džiovinti vaistinius augalus	182
Kaip smulkinti ir laikyti vaistažoles.....	186
Kaip ruošti arbatą	190
Baigiamasis žodis	196
Apie autorių	198
Šaltiniai	202



Turtinkite mitybą

Po onkologinių diagnozių svarbu aprūpinti organizmą polinesočiosiomis riebalų rūgštimis omega-3, omega-6 ir omega-9.

Salotas gardinkite mėgstamais aliejais. Šiandien, kai parduotuvėse pilna įvairiausių aliejų, rinkitės spaustus šaltai – jie ypač naudingi. Geriausia pirkti nedideliais kiekiais, po 100–200 ml ar puslitrį ir vartoti šviežią. Kaulų čiulpams, kepenims, centrinei nervų sistemai reikia gerųjų riebalų.





SVARBU ŽINOTI

Kartūs, oksidacijos paveikti aliejai jau yra nuodas, jų nevirtokite. Anksčiau tokio aliejų pasirinkimo nebuvo ir žmonės nekreipdavo dėmesio - kad ir šiek tiek pakartusį vis tiek pildavo į keptuvę manydami, kad kepant aliejus tarsi tampa geresnis. Atvirkščiai - oksiduojasi, riebalinės rūgštys tampa karčios, jos pakeičia savybes.

Valgykite silkę ir skumbrę. Jeigu kas nors iš jūsų pažįstamų dirba Norvegijoje ir gali iš ten parvežti laisvai plaukiojančios lašišos, tiesiog puiku. Natūraliai gyvenanti žuvis pati sveikiausia. Nepersistenkite ir lašišos, kuria prekiaujama prekybos centruose, nepaverskite išskirtiniu patiekalu. Daugiau gerųjų ir veikliųjų medžiagų yra skumbrese ir silkėse – lašišos jų tiek neturi.

Karotenoidai – dar viena medžiaga, kuri turėtų atsirasti kasdieniame onkologine liga sirgusio žmogaus racione. Morkas vartokite tik su aliejumi. Gaila, kad sveikatinimo pranašai to kaskart nepabrėžia. Supraskite, įsidėmėkite ir suvokite: karotenoidai tirpsta tik riebaluose. Žarnyne sutikęs riebalų, karotenoidas B ištirps ir taps vitaminu A. Naudingos pakeptos morkos, tik reikia žinoti, kad karotenoidai žūva esant 200 laipsnių karščio, tad keptuvėje nedeginkime aliejaus ant didžiulės liepsnos, kepime kiek įmanoma lėtai, iki 100 laipsnių temperatūros. Taip saugiai ištirps nemažai karotenoidų. Užtenka šaukštelio riebaluose pakeptos morkos per parą, ir jūs užsitikrinsite karotenoidų tarnystę savo sveikatai. Natūralios erdvinės sandaros karotenoidai iš karto ims veikti kaip puikūs antioksidantai ir kovos su uždegimais.



Skumbrės ir silkės turi kur kas daugiau gerųjų, veikliųjų medžiagų negu lašišos.



Paraugę kopūstus, turėsime apie dešimt naudingų medžiagų – vitaminų, mikroelementų.

Vienas kivis per dieną patenkina poreikius organizmo, kuriam trūksta vitaminų. Jei dar pridėsime avokadą, obuolį, raugintus kopūstus, turėsime šimtaprocentinę garantiją, kad moteris nesusirgs krūtų vėžiu.



Dažnai užmirštame česnako biochemiją. Sutraiškytas česnakas, iš kurio išsiskiria veiklioji medžiaga alicinas, tampa galingu antibiotiku, imuninės sistemos stimuliatoriumi, surišančiu sunkiuosius metalus ir atliekančiu daugybę kitų paslaugų.



Amerikos ir Kanados mokslininkai pataria suvalgyti iki penkių česnako skiltelių per dieną. Skanu ir naudinga sutraiškytą ar smulkintuvu susmulkintą česnaką sudėti į tarkuotas morkas ir sumaišyti su grietine ar naminiu majonezu.

Dabar madingas imbieras. Šis augalas išties turi daug vertingų gydomųjų medžiagų, tačiau kai jo per daug, šlapime atsiranda baltymų, o tai rodo, kad organizmas neteko naudingų medžiagų. Imbieras yra labai geras su vėžiu kovojantis augalas, bet jo sulčių vartoti reikia saikingai.

Sojos, kol nesergate vėžiu, – gerai, bet susirgus jų geriau atsakyti, nes sojose yra fitoestrogenų.

Naudingiausias – natūralus maistas

Per chemoterapiją, spindulinę terapiją, žmogaus organizmas yra nuolat nuodijamas, daugybė sveikų ląstelių būna pažeistos, todėl, siekiant jas atnaujinti, mityba turi būti visavertė. Svarbu vengti vienaarūšės ir labai kaloringos. Riebus maistas susiaurina kraujagysles, limfagysles, venines kraujagysles. Susiaurėjusiomis kraujagyslėmis sunkiai patenka ne tik cheminiai, bet ir žoliniai vaistai.

Rinkimės natūralius maisto produktus, bent jau turinčius kuo mažiau konservantų. Vien per pastaruosius penkiasdešimt metų atsirado galybė konservantų. Kas – badas, nelaimės mus puola, kad mėsos gaminiai galioja daugybę mėnesių, net spinduliais paveiktas pienas metus išsilaiko? Organizmas, ypač kepenys, to nesupranta. Todėl, užuot gaminusios tulžies rūgštis, neutralizavusios apykaitos produktus, kepenys dirba ne savo darbą, o gamina priešnuodžius naujoms medžiagoms, kurios sugalvotos prekybininkų.

Mitybos požiūriu turėtume grįžti penkiasdešimt metų atgal. Valgykime paprastą duoną, iškeptą be konservantų, natūralius



vaisius ir daržoves, mėsą. Persirgus vėžiu, penkerius metus reikėtų stengtis kuo daugiau valgyti žuvies, vištienos, jautienos. Geriau valgyti maltos mėsos gaminius, nes paprastai žmogus gerai sukramto tik penktadalį mėsos porcijos. **Ir įpraskime elgtis taip: kąsnis daržovių, tada kąsnis mėsos.** Sudarykime žarnyne porėtą aplinką, kad virškinimo fermentai šalia mėsos, riebalų praslystų per obuolį, agurką, kopūstą, svogūną, česnaką.

Kodėl būtina smulkinti daržoves ir vaisius

Vaisiuose, daržovėse, prieskoniniuose augaluose, kituose augalinės ir gyvūninės kilmės produktuose yra visų natūralių organizmo lengvai pasisavinamų vitaminų, fermentų, aminorūgščių, angliavandenių, lipidų, makro- ir mikroelementų.

Plonojo ir storąjo žarnyno galimybės pasisavinti reikalingas medžiagas yra puikios, kai į jį patenka ne vientisa, o susmulkinta augalinė ląsteliena, nes žmogus, kitaip nei gyvūnai, neturi tokių pačių fermentų, gebančių apdoroti žalią augalinį maistą. Mes dantimis perkandame tik vieną šimtąją augalinio maisto ląstelių dalį. Todėl prieš valgant jis turi būti susmulkintas. Tik tada organizmas liks nenuskriaustas. Žalio maisto vientisų ląstelių pavidalu mums reikia maždaug trečdalis, kita dalis – 70–80 procentų – žalio augalinio maisto ląstelių turi būti „sulaužytos“, kad iš jų organizmas pasisavintų natūralios erdvinės sandaros medžiagas: baltymus, riebalus, vitaminus.

**Žmogus, kitaip nei gyvūnai,
neturi tokių pačių fermentų, gebančių
apdoroti žalią augalinį maistą.**





Pasaulinio garso mokslininkas, farmakognozijos vadovėlio autorius A. Murphy teigia: daugybė augalų ir žmogaus organizmo ląstelių pagal sandarą ir sudėtį yra panašios. Ši mintis sukelia šiojį tokią mąstymo lūžį. Augalai, vaisiai, daržovės pirmiausia mums naudingi dėl juose esančių natūralių veikliųjų medžiagų, giminingų mūsų organizmo ląstelėms.

PATARIMAS

Namines daržovės - ropės, salierus, kitokius gumbinius - susmulkinkite maišytuvu. Gaminkite daržovių, vaisių tyres. Jas siūlau valgyti visiems buvusiems onkologiniams ligoniams.

Nuolatos kartoju - mes neturime fermento, kuris skaido augalinę ląstelieną.



Valgydami pirtinius vaisius atsiminkite – jie visi apipurkšti, kad nesupūtų. Tuos purškalus reikia pašalinti su vandenyje ištirpinta valgomoji soda.

Vaisiai ir daržovės, kurie turi apvalkalėlius, yra saugūs: citrinos, apelsinai, kiviai, avokadai. Chemikalais apdorotas luobelės nulupame ir išmetame. Kita problema, kai yra nupurkštos vynuogės, slyvos, obuoliai. Tuomet sauja druskos, sauja sodos sumaišome su keliais litrais vandens ir sumetę į jį vaisius paliekame mirkti keletą valandų. Šitą informaciją skleidė mokslų daktarė V. Kadzijauskienė, ji man ir patikėjo tęsti šį darbą – aiškinti, kaip švarinti augalus nuo chemikalų. Seniai, gal net dešimt metų, visur tai kartoju, bet verta priminti.



Saują druskos, saują sodos sumaišykime su keliais litrais vandens ir sumetę į jį vaisius palikime mirkti keletą valandų.



Kitas pavojus valgant vaisius – aflatoksinai. Žiaurūs kancerogenai, kuriuos pūdami gamina vaisiai ir daržovės. Pelėsio grybeliai užkrečia visą vaisių. Dažnai vieną obuolio pusę, kuri papuvusi, nupjauname ir išmetame, o kitą valgome, neva ji sveika. O kaip tik šitoje vaisiaus pusėje yra susikaupę nuodingi cheminiai junginiai, išliekantys net ir tada, kai pašalinami juos išskyre pelėsiai. Valgydami tokį vaisių organizmui padarome didžiulę žalą. Grybelių grėsmės žmonėms yra baisios. Jos atima jėgas.

Dažnai sakoma, kad konservuotuose maisto produktuose sunyksta vitaminai, fermentai ir visi kiti naudingi maisto papildai. Tai melas. Mikroelementai lieka, baltymų dalis lieka, angliavan-





deniai irgi lieka. Turite naminių pomidorų konservuotuose stiklainiukuose – vartokite. Tik šviežius pomidorus reikėtų nuplūkyti karštu vandeniu. Konservuodami juos ir apipylėte, bet jeigu iš parduotuvės nusiperkate šviežių, – apipilkite karštu vandeniu, kad atsipalaiduotų likopenas. Likopenas svarbus vyrams, nes slopina prostatos bėdas ir jos augimą. Jeigu švieži pomidorai nuplūskomi, atsipalaiduoja likopenas, o jis yra ypač naudingas prostatai. Gerbkime šį pigmentą ir jį išgryninkime, atlaisvinkime.

SVARBU ŽINOTI

Moterims, kurioms buvo diagnozuotas krūtų navikas, patariama nevalgyti kiaulienos. Jos riebaluose esančios medžiagos, artimos hormonui estradioliui, pakartotinai sukels vėžį kitoje krūtyje.

Dėl cukraus – vieni neaiškumai

Nesu mitybos specialistas, bet šį tą išmanau. Sakyčiau, kad pats švariausias cukrus yra rudasis. Mačiau Vietname, kitose šalyse, kur auginamos cukranendrės, jų sultys – rudos. Jas išspaudus telieka išgarinti vandenį, ir gauni rudąjį cukrų. Iš mokslininkų lūpų girdėjau patarimų, jie taip pat labiau vertina rudąjį cukrų. Baltasis yra apdorotas siera ir jo vartoti nepatariama.

**Labai atsargiai derėtų teigti,
kad negalima vartoti cukraus
ar turėtume atsisakyti saldumynų.**





Kepenyse turi būti keli šimtai mililitrų (maždaug 200) gliukozės (glikogeno molekulių pavidalu), kuri reikalinga imuninei bei centrinei nervų sistemai. Tad labai atsargiai derėtų teigti, kad negalima vartoti cukraus ar turėtume atsisakyti saldumynų. Taip, persivalgyti nereikia. Rudąjį cukrų, medų, šokoladą ragaukite nedideliais kiekiais, kad kepenyse būtų atsargų. Angliavandenių reikia mūsų energijos molekulių gamybai, kad organai galėtų veikti. Mūsų kūnas paklūsta biochemijos ir biofizikos dėsniams. Kad užtikrintume organizmo funkcijų gyvybingumą ir užkirstume kelią vėžiui, reikia turėti energijos molekulių būtinoms organizmo reakcijoms: baltymų, hormonų, fermentų sintezei. Turėkime baltymų – statybinių medžiagų, kurias organizmas puikiai pasisavina iš bičių duonelės. Turėkime riebalų, kurie gaunami valgant žuvis. Turėkime riebaluose tirpstančių rūgščių, kurios atstoja vitaminus (iš žuvų produktų). Turėkime reikiamą kiekį kasdien iš augalų gaunamų natūralios erdvinės sandaros vitaminų, kurie iškart patenka į mūsų organizmo apykaitą.

Kodėl negalima maišyti vaisių ir daržovių sulčių

Nevenkite įvairių sulčių, tik jas atskieskite ir nedarykite visokių makalynių.

Daugelis mano, kad dabar populiarius vaisių ir daržovių kokteilius gerti labai sveika. Ar kas tyrė, kokie nauji junginiai susidaro sumaišius 5 ar 6 vaisių ir daržovių sultis? Granatai – sveika, raudonieji burokėliai – sveika, bet šios daržovės turi ir be galo daug agresyvių medžiagų. Jos jungiasi su kitų daržovių ar vaisių sultyse esančiomis medžiagomis ir sudaro naujus, kartais ir žalingus, junginius.





Gerkite vienos rūšies sultis, nemaišykite jų.



Reikia liautis krėsti *šposus* su imbierų, citrinų ir burokėlių sulčių mišiniais. Ilgą laiką stebėjau, kodėl ligonių, vartojančių tokius mišinius, šlapimo tyrimuose vis atsirasdavo kraujo. Glomerulas (inksto dalis) erzinamas itin aktyviomis medžiagomis, esančiomis imbierė. Imbieras savaime kaip maisto papildas, mil-telių pavidalu, turi nuo vėžio saugančių savybių, jį išties reikia vartoti. Tik nedarykime makalynių, kurių poveikio nuspėti neįmanoma.

Chemijos fakultete tikrinome – net aparatai nesugebėjo nustatyti, kokie nauji junginiai susidaro sulčių mišiniuose. Mūsų organizmas nepripratęs, o kepenys, inkstai nesupranta, nemoka jų neutralizuoti, audiniai patinsta ir ima kraujuoti.

Gerkite vienos rūšies sultis.

SVARBU ŽINOTI

Persirgę vėžiu, nevartokite daigintų kviečių ar kitų želmenų sulčių, nes tai yra augimo stimulatoriai, skatinantys navikus. Didelėmis dozėmis vartodami daigintus grūdus, želmenų ar įvairių kitų sulčių, vitaminų, galite sau labai pakenkti. Maistas, kaip ir maisto papildai, duoda naudos, kai vartojama dažnai ir mažais kiekiais.

