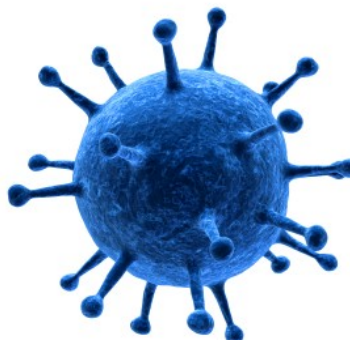


Braňte se rakovině – I. díl



Rakovina dnes patří mezi obávané choroby a bohužel se pro mnohé z nemocných stává osudnou, smrtelnou nemocí. Jen v roce 2004 na tuto nemoc zemřelo více než 560 000 Američanů a každou hodinu je v USA rakovina zjištěna u 150 lidí. Díky správné prevenci je však možné si zajistit život bez této zhoubné a strašlivé nemoci. Dovolte mi, abych vám přednesla několik zdravých tipů z knihy „Fantastická cesta“ (od) pánů Raye Kurzweila a Terryho Grossmana.

Proč vlastně onemocníme rakovinou?

Pro rakovinu je charakteristické nekontrolované dělení buněk. Pokud mají rakovinné buňky výživu, rostou stále a donekonečna se (oproti zdravým buňkám mnohem rychleji) dělí. Tento rozdíl je přičítán mutacím jejich DNA, které jsou primárně způsobeny vystavením působení vysoce nestabilních a reaktivních chemikálií, kterým se říká volné radikály. Ty se tvoří v těle přirozenou cestou, avšak určité vlivy životního prostředí vedou k tomu, že je člověk působení těchto vysoce nestabilních molekul vystaven nadměrně. Zdroje nadměrného množství volných radikálů jsou:

- Záření (například RTG nebo sluneční záření)
- Toxické těžké kovy (olovo, kadmium, rtuť)
- Toxiny v prostředí (pesticidy, plasty, znečištění)
- Cigaretový kouř
- Potrava připravená fritováním a smažením
- Nadbytek stresu
- Nadbytek železa v jídelníčku

Každá lidská buňka zažije denně více než 100 000 atak ze strany volných radikálů. Abychom se rakovině bránili, potřebujeme vhodné mechanismy k boji s volnými radikály. Naštěstí je každá buňka vybavena systémem zabudovaných enzymů, které volné radikály neutralizují. K tomu, aby náležitě fungovaly, však vyžadují mnohé z těchto enzymů neustálý přísun vitaminů a minerálů. Jak sami vidíte, jejich přísun je více než nutný pro prevenci rakoviny jakéhokoliv druhu.

Včasné zjištění rakoviny

Včasné zjištění rakoviny je velice podstatným faktorem v její léčbě. Pokud jsme schopni zachytit chorobu včas, šance na úspěch léčby je mnohem vyšší. Zapište si tedy do svého kalendáře termín pravidelného vyšetření, které je nutné v určitých časových intervalech podstupovat (uvádíme nejčastější typy rakoviny):

Rakovina prsu – Ženy by měly začít se samovyšetřením prsu po 20. roce života, klinickou prohlídkou by měly projít každé 3 roky až do věku 40 let. Poté se doporučuje vyšetření mamografem každý rok, nejméně 1krát za dva roky.

Rakovina děložního čípku – Testy prokazující přítomnost rakoviny by se měly začít provádět za 3 roky od zahájení sexuálního života dívky, tento test by se měl provádět minimálně jednou ročně nebo dle dohody s lékařem.

Rakovina tlustého střeva a rektu – od 50 let by se měla provádět zkouška přítomnosti krve ve stolici, flexibilní sigmoidoskopie každých 5 let a kolonoskopie každých 10 let.

Rakovina prostaty – Od 50 let věku se doporučuje každoročně provádět vyšetření pohmatem per rectum a test krve na PSA (prostatický specifický antigen).

Nezapomeňte také na **běžné krevní vyšetření** (frekvenci si dohodněte s praktickým lékařem), které může taktéž prokázat přítomnost choroby. V případě dlouhodobé únavy, nevolnosti a malátnosti je to stejně nezbytné.

Přečtěte si také:

[Zlaté tipy pro hubnutí](#)

[Jak se zbavit kvasinkové infekce](#)

	<p>© Napsala Lenka Černá Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví) Email: cerna@mindssoft.cz www.muivztah.cz www.mamdepku.cz www.foto-mluvi.cz</p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p>
---	--

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)