

# „Paciento patirtis bei asmeniniai patarimai gydantis onkologinę ligą“

---



Pagalbos  
Onkologiniams  
Ligoniams  
Asociacija

Virginijus Šaulys  
2016-10-27  
**POLA**  
valdybos narys

---

*Onkologinis susirgimas – ne mirties nuosprendis!*

# TRYS faktoriai įtakojantys sėkmę

- **Medikamentinis gydymas, pasitikėjimas gydytoju bei komunikacija tarp gydytojo ir paciento;**
- **„Revoliucija“ maistui ir fitoterapijos įtaka;**
- **Tikėjimas, pozityvus mastymas bei savišvieta.**

# Medžiagų apykaita vėžio ląstelėje

- Mišrios formos atsiradimas (2-jų rūšių mikroorganizmai – rauginantys (*anearobinė*); ir kvėpuojantys (*aerobinė*);
- Energijos atpalaidavimas mitochondrijuose kvėpavimo būdu, dalyvaujant deguoniui;
- Energijos atpalaidavimas, nedalyvaujant deguoniui, rauginimo būdu gaminant pieno rūgštį.  
+Vėžio ląstelės atsiradimo priežastis – mitochondrijų funkcijos sutrikimas ir energijos atpalaidavimas rūgimo būdu.

## Cukrus – pagrindinis vėžio ląstelės maistas

- Gliukozės perteklius pažeidžia ląsteles (*prasideda sunkios ligos*);
- Agresyvios vėžio ląstelės gali metastazuotis į kitus audinius tik tuomet, kai jos turi pakankamai gliukozės pieno rūgščiai rauginti;
- **Pvz. Ar girdėjote jog yra širdies vėžys? –** Širdies energija aprūpinama tiktai dalyvaujant deguoniui, todėl širdies raumens ląstelė neturi galimybės pavirsti rauginančia vėžio ląstele.

## Cukrus – pagrindinis vėžio ląstelės maistas (2)

- Vengti visko, kas sukelia DNR mutacijas sveikose ląstelėse. (*rūkymas, vaisiai apdoroti pesticidais, mėsos kokybė ir jos laikymo sąlygos*);
- Stiprinti imuninę sistemą (*miegas, mažiau streso, judėjimas, subalansuota mityba*);
- Vengti uždegimų (*makrofagai*);
- Sportuoti (*gliukogeno saugyklos ištuštinimas, organizmas gamina ketonus*);
- Mažai gliukozės ir krakmolo turinti mityba;
- Gyvenimo džiaugsmas.

## Gliukozė – ląstelės struktūras veikiantis nuodas

- Cukrus\_insulinas\_kraujas\_raumenys\_riebalai;
- Krakmolas, glitimas – kita cukraus forma;
- Topinambų ir pastarnokų nauda (*turi INULINO vietoj bulvių, turinčių krakmolo*);
- Aukštas glikemijos indeksas  $> 70$  (*balta duona*), žemas  $< 55$ ;
- Stevija – 300 kartų saldesnis už sacharozę;
- Cukraus norma organizmui – 2 mg./kg/min.;
- Vaisių cukrus (*daugiausia – bananai, obuoliai, vynuogės, džiovinti vaisiai. Mažiau citrina, serbentai, braškės, spanguolės, šilauogės, bruknės*);
- Sprendimas – gliukozės badas! (*Gliukozės kiekį sumažinti iki 1 gr./kūno kg. + judėjimas ir sportas.*)

# Riebalai - sveikatos aleksyras

- Angliavandeniai + riebalai = cukraus kiekis kraujyje didėja lėtai.
- Riebalai:
  - turintys daug sočiųjų riebalų rūgščių (*sviestas, galvijų lašiniai, kiaulienos taukai, kokosų aliejus*)
  - turintys nedaug sočiųjų riebalų rūgščių (*alyv. aliejus*)
  - turintys daug nesočiųjų riebalų rūgščių (*sėmenų, kanapių aliejus*)
- Raudona ar balta mėsa? (*svarbu – kur ir kaip auginta*)
- Omega-6 (*saulėgrąžos, sezamo ir žemės riešutai*)
- Omega-3 (*riebios žuvys, linų, sėmenų, alyvuogių, moliūgų sėklų bei rapsų aliejus, kiaušiniai, graikiniai riešutai, moliūgų sėklos*) *rūgščių santykis privalo būti ~ 4:1.*

# Sveikos mitybos principai (1)

- Pertvarkykite mitybos įpročius
- Vėžio ląstelės reikalauja cukraus
- Rauginti produktai (*vartoju pieno rūgštimi konservuojamus produktus (grietinė, varškė, sūriai, kopūstai, daržovės, obuoliai, pasukos)*)
- Kūno rūgštingumas, pH svarba ( $> 5,5$ )
- Vitaminas D – veiksminga apsauga nuo vėžio
- Kofermentas Q10 (*riebi žuvis, kepenys, riešutai*) palaiko mitochondrijų aktyvumą.
- Seleno poveikis – detoksikacinė medžiaga (*maisto šaltinis - kepenys, inkstai, riešutai*)
- Cinkas (*migdolai, žalialapės daržovės, jautiena*)



## Sveikos mitybos principai (2)

- Skysčių vartojimas (2–3 ltr./d.);
- Pienas ir jo produktai (*laktozės netoleravimas*);
- Kopūstai, brokoliai ir kitos kryžmažiedės daržovės - daugiau nei daržovės (*priešvėžinės savybės*);
- Pomidorai – mažieji milžinai (*turi likopeno, pakaitinti*);
- Svogūnai ir česnakai (*česnakus suskaldyti*);
- Citrusiniai vaisiai (*antriniai metabolitai žėvėje, uždegimų slopinimas*);
- Uogos (*avietės, mėlynės, serbentai, braškės, šilauogės, spanguolės, bruknės*) jose esantis polifenolis stabdo vėžio vystymąsi, blokuoja naujų kraujagyslių susidarymą, turi antioksidantų;
- Ciberžolė stabdo metastazių invaziją, aktyvina vėžinių ląstelių nykimą;
- Žalioji arbata.

# Siela padeda sveikti

- Psichoonkologija (*stresinė situacija, depresija*);
- Kūnas ir siela;
- Savigydos galių skatinimas;
- Fitoterapija;
- Garsų bei muzikos, aromo terapija, akupunktūra, kaniterapija, atsipalaidavimas, savitaiga ir t.t.;
- Vėžio žudikas – vitaminas C (išsiskiria vandenilio peroksidas (*iki 500 kartų didesnė nei dienos norma, dienos norma 50–100 mg.*));
- Sportas (*laimės hormonas - Endorfinas*), adrenalino hormonas (*išlaisvina gliukogeno saugyklas(?)*);
- Maksimalus pulso dažnis: vyrams – 220 - amžiaus metai, moterims 226 - amžiaus metai;
- Sportuoti negalima jeigu: turite  $>37^{\circ}\text{C}$ , jeigu trombocitų kiekis kraujyje yra žemiau 10,000 ribos (*chemoterapija*). Neutrofilai  $<1$ .

# Etiketė ant maisto produktų

- „Sudedamosios dalys“ (*kokio dydžio dalis produkte, pvz. sacharozė – daug cukraus*);
- „Angliavandeniai“ (*g/100 g.*) būkite atidūs, čia slypi polisacharidai, oligosacharidai ir disacharidai (*krakmolas, glitimas ir pan.*);
- „Iš jų cukrus“ (*g/100 g.*) gliukozė bei sacharozė;
- „Be papildomo cukraus“ (*paprastai nurodoma „turi natūralaus cukraus“*);
- „Mažas cukraus kiekis“ (*kieti maisto produktai negali turėti daugiau kaip 5g/100g. produkto, o skysti 2,5g./100g.*)
- „Be cukraus“ (*0,5g./100g produkto*)
- „Sumažintas cukraus kiekis“ (*cukraus dalis 30 proc. mažesnė už įprastą*)

# Kiti patarimai (1)

- Baltymingi skaidulinių medžiagų milteliai (*nedidina insulino išsiskyrimo ir cukraus kiekio kraujyje*)
- Avižų sėlenų (*iki 5 proc. krakmolo*) linų sėmenys, moliūgų sėklų išspaudos.
- Šaltai spausti augalinių aliejų mišiniai (*po 20 % linų, vynuogių kauliukų, graikinių riešutų, arganų ir po 10 % vid. grandinės ir migdolų aliejus*);
- Geriausias alyvuogių aliejus (*pagal prof. A.Unikauską*) yra nerafinuotas šalto spaudimo:

**PICUAL,  
KORONEIKI.**



## Kiti patarimai (2)

- Santykis Omega 3 ir Omega 6 ~  $\frac{1}{4}$ , reikalingas kiekis ~0,5 ml/1 kūno kilogramui. (*70 kg.-35 ml. aliejaus arba 3 valgomi šaukštai*);
- Kepimui tinka kokosų aliejus arba sviestas bei kiaulių taukai. Galima ir rapsų, nes tenai nėra daug nesočiųjų riebalų rūgščių;
- Naudoju pasukas (*nes buvusi cukraus ir krakmolo dalis sumažėjo jas rauginant ir papildomai neutralizuoja rūgštis organizme*);
- Po pirmųjų maisto pertvarkymo savaitių reiktų pasitikrinti jos poveikį - pasitikrinkite šlapime ketonų kiekį (*vaistinėse yra pirkti*) tam, kad pasitikrintumėte, ar gliukogeno saugyklos ištuštintos, ir ar perėjote prie riebalų deginimo.

## Kiti patarimai (3)

---

- **Duonos receptas be miltų:**
  - +4 kiaušiniai
  - +0,5 indelio grietinės
  - +2 val.š. kokosų aliejaus
  - +1 arb.š kepimo miltelių
  - +50 gr. sezamo sėklų
  - +60 gr. kviečių (rugių) sėlenų be glitimo ir krakmolo
  - +60 gr. skaidulinių medžiagų miltelių (galima ir nedėti)
  - +50 gr. saulėgražų
  - +50 gr. skaldytų lazdyno riešutų
  - +0,5 arb. š. druskos
  - +1 arb. šaukštelis meilės ir improvizacijos virtuvėje
  - +60 gr. migdolų miltų
  - +Kmyną
- +Kepimo temperatūra – 160 laipsnių, trukmė 60 min.

# Mano desertas

---

- 1–1,5 stiklinės pasukų arba kefyro;
- 2 arb. šaukšteliai linų sėmenų (*galima maltų*);
- 3 valgomi š. varškės;
- Prieš vartojimą palaikyti kambario temperatūroje iki 0,5 val.
- (*prieš vartojant išgeriu kanapių ar linų sėmenų aliejaus šaukštą*)

# Naudinga žinoti

- Šlamučio arbata–prieš uždegimus, pagalba kepenų funk.;
- Kiaulpienių žiedai valo kepenis, padeda atsinaujinti ;
- Raskilos lapai - stabdo viduriavimą;
- Citrinvyčio uogos – suteikia energijos;
- Raugerkšnio šaknis – padeda atsinaujinti kepenų funkcijoms;
- Maltų linų sėmenys – „sutepa“ skrandžio sienelės ir visą viršikinimo traktą;
- Vandens gėrimas – 2–3 ltr./d. (mažais gurkšneliais su citrina)
- Lakmuso juostelės – paprastas organizmo rūgštingumo nustatymo priemonė;
- Sekti bendrą organizmo rūgštingumą  $>5,5$  ph
- Naudoju raugintus produktus (*obuolius, morkas, burokus, kopūstus*)



# Dalis naudotos literatūros:



---

# *Dėkingas už dėmesį*

*malonu, jeigu pateikta mano asmeninė informacija  
Jums buvo naudinga ir informatyvi...*



Pagalbos  
Onkologiniams  
Ligoniams  
Asociacija

*Virginijus Šaulys*  
8 698 31121  
*virginijus.saulys@pola.lt*  
**POLA**  
*valdybos narys*