Licht als medicijn

Hoofdstuk 6

Pag 160

Je hebt veel meer controle over je gezondheid en genezing dan je misschien beseft. Of u nu met een ernstige ziekte wordt geconfronteerd of u zich gewoon beter wilt voelen gedurende de dag, het is een groot voordeel om aandacht te schenken aan uw dagelijkse leefgewoonten en hun impact op uw welzijn. Meer specifiek kan de manier waarop u in het dagelijks leven eet, beweegt, rust en ontspannend, een belangrijke rol spelen bij het helpen gezond worden en blijven. En de beste genezingsresultaten na de diagnose kanker of een andere ernstige ziekte kunnen afkomstig zijn van het kiezen van voedsel en activiteiten die het immuunsysteem van uw lichaam en andere innerlijke genezingsbronnen zullen versterken.

De typische reactie van onze samenleving op ziekte is niet anders dan die van een bestuurder wiens auto net kapot is gegaan. In de meeste gevallen kan de chauffeur alleen een monteur inhuren, dan stand-by staan en de uitkomst afwachten. De bestuurder gaat ervan uit dat de monteur het probleem begrijpt en weet hoe hij het moet verhelpen. Wij verhouden ons op vrijwel dezelfde mechanische manier tot ons lichaam - dat wil zeggen, door een arts te zoeken om onze gezondheidsproblemen 'op te lossen', zonder dat we daarbij veel macht hebben. Als we niet de tijd nemen om na te denken over hoe we mogelijk hebben bijgedragen aan de ziekte, kunnen we niets doen om de oorzaken of interne omstandigheden te veranderen die hebben bijgedragen aan het ontstaan van het probleem.

Ja, uw arts en medisch team kunnen u zeker helpen bij het begeleiden en vergemakkelijken van uw herstel, en zij kunnen essentiële hulpmiddelen bieden om zelfs de meest agressieve ziekten te voorkomen. Maar uw vermogen om gezond te blijven, uw gezondheid op de lange termijn, is uiteindelijk aan u, en u kunt veel doen om uw kansen op het overwinnen van een bestaande ziekte te vergroten.

Pag 161

Jij bent zelf het ultieme wapen tegen ziekte en degeneratie, omdat de ware bron van genezing in jou ligt, niet buiten jou. Je lichaam heeft een opmerkelijk vermogen om zichzelf zowel te voeden als te genezen, omdat je organen, klieren en lichaamsfuncties allemaal ontworpen zijn om een leven lang mee te gaan!

U maakt gedurende de dag keuzes die uw persoonlijke gezondheid en welzijn kunnen beïnvloeden. Elke keer dat u een voedingsmiddel kiest om te eten, een oefening om uit te voeren, of zelfs een manier om over een situatie na te denken of erop te reageren, beïnvloedt u de dynamische toestand die gezondheid wordt genoemd - soms laat u zich zelfs dichter bij de afgrond van ziekte brengen. Als u al ziek bent, kan dergelijk gedrag de voordelen van medische behandelingen ondermijnen en in sommige gevallen deze voordelen zelfs helemaal teniet doen.

Aan het einde van het vorige hoofdstuk hebben we bijvoorbeeld kort gezinspeeld op enkele voedings- en leefstijlfactoren die het ontstaan en de progressie van psoriasis beïnvloeden. Of PDT effectiever zou zijn in de context van een “anti-psoriasis” dieet en levensstijl is nog niet bekend. Het is echter logisch dat de voordelen van PDT gemakkelijker zouden worden bereikt en misschien duurzamer zouden zijn als de dagelijkse leefgewoonten van het individu erop gericht waren de aandoening te ontmoedigen in plaats van te bevorderen.

Bedenk als een ander voorbeeld hoe uw dieet het resultaat van een operatie, een goed bestudeerde medische situatie, kan beïnvloeden. Als u eet en leeft op een manier die uw immuunsysteem verzwakt of belast, is uw kans om een infectie te vermijden en een vlot herstel na de operatie te hebben aanzienlijk verminderd. Gewone inname van verschillende soorten vlees, maïsolie, saffloerolie, gehydrogeneerde vetten, suiker en geraffineerde graanproducten (bijv. Witbrood en gebak) zal chronische ontstekingen in het lichaam bevorderen, en de genezing verstoren en zelfs kanker en hartaandoeningen bevorderen. In feite is overmatige ontsteking rond het tijdstip van de operatie in verband gebracht met een slechtere overleving voor een aantal verschillende kankers.

Naast de zojuist genoemde voedingsfactoren, worden de ontstekingsroutes van het lichaam geactiveerd door tabak, stress, zwaarlijvigheid, alcohol, infectieuze agentia, bestraling en milieuverontreinigende stoffen, die samen goed zijn voor maar liefst 95 procent van alle kankers. 255 Er bestaat weinig twijfel over dat blootstelling aan roken, alcohol en andere aspecten van een 'ontstekingsbevorderende levensstijl' uw herstel na een operatie kan verslechteren en andere conventionele behandelingen. (Dit is de reden waarom ervaren chirurgen hun patiënten routinematig vragen om niet te roken of te drinken na een grote operatie.) Hoewel alleen de tijd zal uitwijzen of deze zelfde leefstijlfactoren de werkzaamheid van PDT en andere fotodynamische modaliteiten zullen beïnvloeden, is de grondgedachte gezond. .
Aan de positieve kant is er ook reden om aan te nemen dat specifieke voedings-, kruiden- en levensstijlstrategieën uw interne chemie zodanig kunnen verbeteren dat het resultaat van PDT en andere fotodynamische modaliteiten wordt versterkt. Zo'n voedingspatroon zou uw lichaam in staat stellen een acute of gezonde ontstekingsreactie op te bouwen - een die niet lang na de behandeling blijft hangen en daarom geen kanker, diabetes, artritis, hartaandoeningen en andere chronische ziekten die sterk met elkaar verbonden zijn, zal bevorderen. met chronische ontsteking. Diverse kruiden- en voedingssupplementen (ook bekend als nutraceuticals) kunnen de ontstekingsremmende effecten verder versterken.

In dit hoofdstuk zullen we de basis leggen voor een praktische en effectieve benadering van uw gezondheid en genezing, een benadering die is geworteld in een goed begrip van de effecten van voeding en leefgewoonten op de chemie van genezing. De hier geschetste strategieën zouden het gebruik van PDT mooi moeten aanvullen of misschien zelfs versterken. Hoewel de meeste van deze ideeën theoretisch zijn, zijn we van mening dat ze op zichzelf veilig en effectief zijn, en dat de toepassing ervan zou kunnen helpen om PDT effectiever en, op de lange termijn, genezend te maken. We moedigen u aan om deze voedingstips in uw algehele behandelplan op te nemen en ook de suggesties voor de lange termijn in overweging te nemen.

**Dieet voor gezondheid, genezing en PDT-ondersteuning**
Er is vaak gezegd dat een plantaardig dieet de basis vormt voor de preventie en behandeling van kanker en vele andere ziekten. Minstens vier decennia van onderzoek hebben de rol van voedingsfactoren bij de ontwikkeling van verschillende ziektetoestanden ondersteund. Alles wat we eten verandert de chemie van ons bloed en beïnvloedt ons niet alleen fysiek, maar ook emotioneel, psychologisch en sociaal.
Dus, wat voor soort dieet is het beste voor het bevorderen van gezondheid en genezing in de context van PDT? En kan hetzelfde dieet helpen kanker en andere chronische ziekten te voorkomen?

Onze ervaring leert dat er hier twee verschillende soorten voeding zijn: een ter ondersteuning van PDT en een andere ter voorkoming van kanker na beëindiging van de PDT. Voor zowel het voorkomen als het overwinnen van kanker is de consensus van de experts om een plantaardig voedingsregime te omarmen, een dieet dat zich concentreert op groene bladgroenten, wortelgroenten, peulvruchten, volle granen, noten, zaden en fruit. Deze plantaardige voedingsmiddelen bevatten allemaal een overvloed aan antikankerverbindingen, hoewel men bij fruit, noten en volle granen selectiever moet zijn.

De toevoeging van kleine hoeveelheden dierlijke producten zou extra voedingsvoordelen kunnen opleveren. In het zogenaamde paleolithische dieet of 'steentijddieet' worden mensen aangemoedigd om meer mager vlees (voornamelijk vis, bizons en wild), noten, zaden, fruit en groenten te consumeren, inclusief wild of onontgonnen plantaardig voedsel. Sommige wetenschappers beweren dat, wanneer men de behoeften van de gehele menselijke bevolking in ogenschouw neemt, dit soort dieet wellicht effectiever is dan strikt vegetarisme, omdat het meer in overeenstemming is met de evolutionaire wijsheid van het lichaam, zoals bepaald door het menselijk genoom.257 Er zijn steeds meer aanwijzingen dat dit soort voeding het aantal gevallen van kanker, zwaarlijvigheid, hoge bloeddruk, diabetes en cardiovasculaire aandoeningen kunnen helpen verlagen.

Voor het ondersteunen van PDT zijn wij van mening dat verdere dieetaanpassingen op zijn plaats kunnen zijn. Deze zijn alleen van toepassing op de dagen waarop u daadwerkelijk PDT ondergaat. In plaats van op die dagen een overvloed aan groenten en fruit dat rijk is aan antioxidanten te eten, raden we je aan om heel weinig van dat voedsel te eten en in plaats daarvan vooral granen, peulvruchten en vis te eten. Hoewel sommige soorten fruit acceptabel zijn, is ons advies om op de PDT-dagen geen bessen, kersen en druiven.

Zoals je misschien al geraden hebt, is onze reden voor deze suggestie dat felgekleurde en diepgekleurde groenten, maar ook bessen, kersen en druiven, allemaal vrij veel antioxidanten bevatten. Hoewel granen, noten, zaden en peulvruchten ook antioxidanten bevatten, ze zijn lang niet zo goed bedeeld als de andere zojuist genoemde plantaardige voedingsmiddelen. In principe zou het consumeren van een overvloed aan antioxidanten uit bessen, kersen en andere antioxidantrijke "powerfoods" een deel van de effectiviteit van PDT kunnen verminderen, en daarom raden we je aan om je inname van dat voedsel te temperen terwijl je doorgaat met de op licht gebaseerde behandelingen.

Andere voedingsmiddelen die tijdens of rond de tijd van de PDT-sessies worden aanbevolen, zijn sojaproducten en vette vis zoals zalm of tonijn. De reden hiervoor is dat de omega-3-vetzuren in deze vette vis helpen bij het genereren van een sterkere oxiderende 'punch' die de PDT-effecten lijkt te versterken.259 PDT zelf genereert actieve zuurstofradicalen die elektronen stelen van biologische moleculen - inclusief die die helpen tumoren in leven te houden. Omega-3-vetzuren concentreren zich in de tumorweefsels, en dit resulteert in een snellere vernietiging van de tumor.260 (Zie zijbalk voor suggesties over supplementen die dit effect ook kunnen helpen bereiken.)

Als u eenmaal uw PDT-behandelingen heeft voltooid, willen we dat u erover nadenkt om veel van die "krachtige voedingsmiddelen" weer in uw dagelijkse voeding op te nemen. Naast de bessen en ander fruit die hierboven zijn genoemd, omvatten deze "krachtige voedingsmiddelen" kruisbloemige groenten zoals boerenkool, spruitjes, paksoi en broccoli. Ze bevatten ook felgekleurde groenten zoals pompoenen, paprika's en tomaten. Andere krachtige voedingsmiddelen, hoewel iets minder populair, zijn onder meer zeegroenten (kelp, alaria, dulse en andere soorten zeewier) en traditionele sojaproducten (tofu, tempeh, miso en sojamelk).

Een paar kanttekeningen zijn in orde voordat u verder gaat. Ten eerste, als u kanker heeft, moet u voorzichtig zijn met het type en de hoeveelheid vetten en eiwitten die u binnenkrijgt. Over het algemeen heeft wetenschappelijk onderzoek aangetoond dat dierlijke vetten en eiwitten meer kankerbevorderend zijn dan de vetten en eiwitten uit plantaardig voedsel. In het bijzonder moeten de meeste bronnen van omega-6-vetten (bijv. Saffloerolie, arachideolie en maïsolie) worden vermeden of geminimaliseerd vanwege hun kankerbevorderende effecten. We zullen later in dit hoofdstuk wat meer op deze punten ingaan.

**Dieet en levensstijl voor kankerpreventie en -bestrijding op de lange termijn**

Zoals we hebben opgemerkt, raden we je aan om voor langdurige kankerbeheersing en -preventie een voornamelijk plantaardig dieet te volgen tussen je PDT-behandelingen of nadat je de PDT hebt beëindigd. In dit gedeelte zullen we u wat meer uitleg geven over het "waarom" van een plantaardig dieet.
Om te beginnen behoren vegetariërs tot de gezondste populaties op aarde. Alle voedingsstoffen die uw lichaam nodig heeft (maar die het zelf niet kan aanmaken) kunnen worden verkregen uit de plantenwereld, dat wil zeggen uit groenten, rauwkost, algen, volkoren granen, bonen, noten en zaden. Deze voedingsstoffen omvatten eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines en mineralen, evenals een breed scala aan plantenspecifieke voedingsstoffen of "fytonutriënten" (van het Latijnse fyto dat plant betekent). De waarheid is dat als de voedingsstoffen die in uw bloed circuleren niet uit plantaardige bronnen kunnen worden gehaald, uw lichaam ze waarschijnlijk niet nodig heeft.

Gedurende het grootste deel van de menselijke evolutie waren wilde planten de belangrijkste voedselbron. Planten verzamelen voor voedsel was een verstandige aanpassingsstrategie, omdat planten niet wegliepen of je probeerden aan te vallen. In vergelijking met dieren waren planten veel alomtegenwoordigd in de meeste gematigde streken, en er was relatief weinig energie nodig om ze te verzamelen (althans in vergelijking met jagen op dieren). Zelfs vandaag de dag leven de meeste jager-verzamelaars samenlevingen voornamelijk van wilde planten, noten en zaden, met relatief kleine hoeveelheden dierlijk voeding.

Het feit dat de meeste menselijke samenlevingen uit ons oude verleden zich ontwikkelden op een plantaardig dieet, wordt weerspiegeld in de lange lengte van het menselijke darmkanaal - ongeveer zeven tot acht meter lang bij volwassenen! Deze lange buis lijkt ontworpen te zijn voor een langzame vertering van plantaardig voedsel. Daarentegen hebben echte carnivoren zoals leeuwen, tijgers en wolven korte darmkanalen, waardoor eiwitrijk voedsel snel moet kunnen worden afgebroken en opgenomen.

Onze voorouders aten ook wat in hun regio beschikbaar werd gemaakt door lokale oogsten in het seizoen. Die voedingsmiddelen waren vers, ongewijzigd en voornamelijk seizoensgebonden, en ze voorzagen op het juiste moment van de nodige voedingsstoffen. Dit patroon overheerste totdat de koelkast en andere technologische ontwikkelingen het mogelijk maakten om onze voedingsmiddelen uit bijna elke regio ter wereld te kiezen. Desalniettemin is dit het soort dieet dat we vandaag zouden moeten volgen - dat wil zeggen, voedsel kiezen dat plaatselijk en in het seizoen is geoogst, voor zover dit mogelijk en betaalbaar is. Biologisch geteeld voedsel verdient ook de voorkeur.

Groenten zijn een van de weinige voedingsmiddelen die u naar hartenlust kunt eten zonder aan te komen en ziektes te bevorderen. Dat wil zeggen: per calorie bevatten groenten alle voedingsstoffen die nodig zijn voor een goede gezondheid. Een half kopje broccoli levert bijvoorbeeld een royale 70 milligram vitamine C, die het lichaam nodig heeft om schadelijke vrije radicalen te neutraliseren en te voorkomen dat kankercellen in dodelijke tumoren veranderen.

**Onderdelen die PDT / PIT / SylT kunnen ondersteunen**

Van een aantal supplementen is aangetoond dat ze kankercellen doden door pro-oxiderende effecten in plaats van antioxiderende effecten. Dit betekent dat het supplement de omstandigheden in de kankercel zodanig verandert dat er te veel vrije radicalen rondzweven in de cel. Vrije radicalen zijn zeer onstabiele en reactieve moleculen die constant elektronen uit moleculen en weefsels stelen, waardoor ze worden vernietigd. We weten nu dat de volgende supplementen de neiging hebben kankercellen te doden, gedeeltelijk door deze pro-oxiderende effecten:
• Soja-eiwitten, 20-25 gram per dag
• Selenium, 200-400 microgram per dag
• groene thee (egcg), 1000 -3000 milligram per dag
• curcumine, 1000 tot 6000 milligram per dag
• Visolie-orga-olie (inclusief Spirulina-olie, met cl, chlorofyl-lipoïde-complex), 1-3 gram per dag

Doseringen voor verbindingen zullen variëren afhankelijk van individuele factoren, zoals voeding uit het verleden en ontsteking. Over het algemeen zijn de bovenstaande doseringsbereiken veilig, hoewel we u aanraden om een arts te raadplegen die voldoende klinische ervaring heeft met deze middelen. In sommige gevallen kan het ook nuttig zijn om tests te laten doen om u te helpen de optimale dosis te bepalen.

Houd er bovendien rekening mee dat de vorm van het supplement de opname en dus de juiste dosering kan beïnvloeden. Voor curcumine (of kurkuma, gestandaardiseerd op basis van curcumine-inhoud), moet u er bijvoorbeeld voor zorgen dat u een vorm van curcumine gebruikt die ofwel biopiperine (van peper) bevat of de vorm heeft van een fytosoom (fosfatidylcholine complex). Deze vormen zorgen voor een maximale opname van de curcumine, en maken het dus veel effectiever in het lichaam.
De volgende voedingsmiddelen, kruiden en specerijen worden ook aanbevolen:

• kruisbloemige groenten (vooral, gemarineerd of gekruid)
• kurkuma (als kookkruid)
• chilipeper (als kookkruid)
• Rode biet (gestoomd, gemarineerd)

Twee maanden na voltooiing van PDT mag u vrijelijk andere antioxidantrijke supplementen toevoegen, zoals druivenpitextract en verschillende bessenextracten, evenals vitamine C en E.

Een half kopje van zelfs de meest zetmeelrijke groenten, zoals aardappelen en pompoen, levert niet meer dan 100 calorieën. Dit is minder dan de calorieën in een eetlepel boter of olie. Inderdaad, de boter of roomsaus die u in het verleden aan uw maaltijden hebt toegevoegd, bevat vele malen zoveel calorieën als groenten - en zeer weinig waardevolle voedingsstoffen.
Diverse kruidentheeën komen in aanmerking voor dagelijkse consumptie en zijn een goede vervanger voor koffie en alcoholische dranken. Honderden laboratoriumstudies hebben de voordelen van groene thee tegen kanker aangetoond in termen van het voorkomen van een aantal kankers, met name tumoren van de borst, eierstokken, prostaat, blaas, huid, longen, karteldarm, rectum, maag, slokdarm. en mondholte.261 Verschillende studies bij mensen hebben de belofte van groene thee gesuggereerd voor de preventie van tumorrecidieven of mogelijk als aanvulling op een conventionele behandeling. Twee klinische onderzoeken hebben bijvoorbeeld aangetoond dat het drinken van meer dan drie kopjes per dag het risico op herhaling van borstkanker met ongeveer 27 procent kan verlagen.262 Bovendien kan groene thee de effectiviteit van veel geneesmiddelen tegen kanker verhogen.263 Hoewel zwarte thee verschijnt om te helpen beschermen tegen sommige vormen van kanker, lijken de effecten van groene thee veel consistenter te zijn.

Regelmatige koffieconsumptie heeft zeer duidelijke beschermende effecten tegen endometrium- en leverkanker, en recente studies suggereren ook een verhoogde bescherming tegen borst- en prostaatkanker.264 Te veel koffie kan echter blaaskanker bevorderen - een goede reden om voor kruidenthee te kiezen.
In onze eigen recente onderzoeken naar kruidenthee, uitgevoerd in samenwerking met Dr. D. Howard Miles van de University of Central Florida, ontdekten we dat de volgende kruidencomponenten significante antikankereffecten hebben in celcultuuronderzoeken: brandnetelbladeren, lindebloemen ( Tiliae Flos Tea), venkelfruit en vossebesblaadjes. Van deze kruiden is aangetoond dat ze leukemiecellen doden wanneer ze alleen in microgramhoeveelheden worden gebruikt - met 77 tot 100 procent na slechts twee uur incubatie.265

Een ander goed idee is om verschillende combinaties van de volgende kruiden te mengen met olijfolie en deze blend te gebruiken als smaakmaker voor salades: knoflook, paardenstaart, grote burnet (wortels), marsh labrador-thee (in zeer kleine hoeveelheden, want te veel is giftig), sint-janskruid, eleuthero-wortels, gewone knotgrass, altviool, herderstasje en zoethout. Een oude traditionele methode is om de kruiden twee maanden ondergedompeld in de olie te laten voordat je ze als dressing gebruikt. Zorg ervoor dat u kruidengeneesmiddelen op een koele en donkere plaats bewaart en binnen een jaar consumeert.
Als u ten slotte moet drinken, overweeg dan eens een glas rode wijn, een rijke bron van verschillende flavonoïden waarvan bekend is dat ze zowel kankerbestrijdende als cardiovasculaire voordelen hebben. Over het algemeen wordt sterke alcohol niet aanbevolen of mag deze alleen met mate worden geconsumeerd. U kunt bijvoorbeeld overwegen om kleine hoeveelheden te drinken in de vorm van kruidenbalsems, die in delen van Oost-Europa in de traditionele kruidengeneeskunde zijn gebruikt.

**Hoe voedingsvetten kanker voeden of afweren**
Vetten en oliën zijn de rijkste voedingsbron van calorieën en bevatten twee keer zoveel eiwitten of koolhydraten. Wanneer u vetrijk voedsel eet, stelt u uw lichaam bloot aan een groot aantal factoren die uw risico op het ontwikkelen van verschillende soorten kanker en andere ziekten kunnen vergroten. De gemiddelde vetinname via de voeding voor de bevolking van de VS, Rusland en verschillende Europese landen bedraagt tussen de 35 en 40 procent van het totale aantal calorieën dat dagelijks wordt geconsumeerd. Een grote hoeveelheid wetenschappelijk bewijs suggereert dat dit niveau van vetinname het risico op borst-, colon- en prostaatkanker kan verhogen.

Voedingsbiochemicus T. Colin Campbell van Cornell University, auteur van The China Study, merkt op dat een vetgehalte van 20 procent wenselijker is voor de menselijke gezondheid en kankerpreventie. Hij beweert dat veel volksgezondheidsinstanties hebben geweigerd dit niveau te erkennen omdat het zou betekenen dat moet worden overgeschakeld op een grotendeels vegetarisch dieet - een dieet zonder rood vlees, gevogelte, eieren en zuivelproducten (witvleesvis verhoogt het vetgehalte niveau niet aanzienlijk). Veel volksgezondheidsdeskundigen beschouwen dit soort dieet als onrealistisch of onverteerbaar voor de moderne samenleving, dus hebben ze routinematig de aanbevolen vetrichtlijn verhoogd tot ten minste 30 procent van de totale dagelijkse calorieën.

De ervaring van veel integratieve geneeskundedeskundigen in zowel Europa als de Verenigde Staten heeft aangetoond dat een vetgehalte in de voeding tussen 20 en 25 procent van het totale aantal calorieën optimaal is voor herstel van levensbedreigende kanker, en in sommige gevallen zelfs tot een gelijkmatig niveau. 15 procent is misschien het beste, afhankelijk van de ziekterisicosituatie. Zoals u zult zien, betekent dit dat u vrijwel alle dierlijke producten uit uw dieet moet verwijderen en uw creatieve culinaire energie vooral moet richten op leden van het plantenrijk, waar er veel variatie is om uit te kiezen.
Naast de hoeveelheid geconsumeerd vet, kunnen bepaalde soorten vet ook het risico op kanker beïnvloeden. Omega-3-vetzuren uit visolie, algenolie en bepaalde planten (lijnzaad, sojabonen, pompoenpitten, canola) hebben de neiging om bepaalde kankerverwekkende stoffen te remmen - PGE2 en andere 'slechte' eicosanoïden - terwijl de meeste andere vetten de neiging hebben om die te verhogen dezelfde stoffen. De omega-3's hebben een grote gunstige invloed op de belangrijkste immuunfuncties, waaronder die welke betrokken zijn bij het afweren van zowel kanker als auto-immuunziekten.

Een aantal onderzoeken suggereert dat omega-3 vetzuren uit visolie of algenolie de groei van een reeks kankercellen kunnen onderdrukken en nuttig kunnen zijn bij de bestrijding van borstkanker, prostaatkanker, darmkanker en leverkanker. Ook zou het verhogen van de omega-3-waarden van uw lichaam (terwijl u ook uw omega-6-waarden verlaagt) zich moeten vertalen in betere reacties op PDT en andere kankerbehandelingen, minder recidieven en een betere algehele overleving.266 Verschillende onderzoeken hebben bijvoorbeeld aangetoond dat omega -3s remmen de groei en uitzaaiing van borsttumoren en kunnen het risico op recidieven met ongeveer 25 procent verminderen.267
De twee belangrijkste omega-6-vetzuren zijn linolzuur en linoleenzuur. Linolzuur kan worden gemetaboliseerd tot gamma-linoleenzuur, dat door enzymen verder kan worden omgezet in dihommo-gamma-linoleenzuur en arachidonzuur (die we hieronder verder bespreken). Linolzuur is het belangrijkste meervoudig onverzadigde omega-6-vetzuur dat wordt aangetroffen in koudgeperste plantaardige oliën, en een tekort aan dit ingrediënt kan leiden tot:
• Huiduitslag
• Haarverlies
• Leverdegeneratie
• Gevoeligheid voor infecties

• Slechte wondgenezing

 • Mannelijke onvruchtbaarheid
• Artritis
• Groeiachterstand
• Bloedsomloopproblemen
Hoewel een tekort aan linolzuur deze problemen zeker kan veroorzaken, is een overmaat van deze omega-6 ook ongewenst. Dit is de meer algemene situatie in de moderne samenleving, en het is voornamelijk te wijten aan de gewone consumptie van maïsolie en andere plantaardige oliën, die allemaal het risico op borstkanker, prostaatkanker en andere vormen van kanker kunnen verhogen. Recente studies suggereren dat te veel linolzuur borstkanker ook agressiever maakt.268 Een deel van dit effect kan te wijten zijn aan het vermogen van linolzuur om de vorming van nieuwe bloedvaten (angiogenese) te bevorderen, die tumoren nodig hebben om te groeien en uitzaaien. .269

Arachidonzuur, een van de andere hierboven genoemde omega-6-vetzuren, is het meest voorkomende omega-6-vetzuur in het lichaam. Dit vetzuur is sterk geconcentreerd in boter, reuzel, eidooiers en vet vlees, en te veel van dit vetzuur is duidelijk schadelijk. De overvloed aan voeding kan verband houden met hart- en bloedvatproblemen, beroertes, immuunonderdrukking en verhoogde kankercijfers.270 Aan de andere kant kan een tekort aan arachidonzuur leiden tot dermatitis, darmproblemen en centraal zenuwstelsel.

Een ander omega-6-vetzuur dat genoemd moet worden, is gamma-linoleenzuur, of GLA. Dit wordt gevonden in bernagieolie, teunisbloem, zwarte bessenzaad en spirulina-oliën. GLA wordt vaak gecombineerd met omega-3 vetzuren in de vorm van een "compleet vetzuur" voedingssupplement, en heeft in feite enkele unieke ontstekingsremmende voordelen. Kortom, het is simplistisch om te zeggen dat alle omega-6-vetten "slechte vetten" zijn. Uit onderzoek is gebleken dat GLA gunstige effecten heeft op het immuunsysteem en tevens het eerder genoemde proces van tumorangiogenese remt.271

**Het belang van het in evenwicht brengen van omega-3 en omega-6-vetten**
Als u een zeer vetarm dieet volgt, is het mogelijk dat u een tekort krijgt aan zowel omega-3 als omega-6-vetten. In de vorige paragraaf hebben we uitgelegd dat tekorten aan een van de omega-6-vetzuren, linolzuur of arachidonzuur, schadelijk kunnen zijn. Het komt echter veel vaker voor dat er geen omega-3-vetzuren zijn en een teveel aan omega-6-vetzuren.

HOE VOEDING EN LEVENSSTIJL DE ANTI-KANKER IMMUNITEIT KUNNEN ONDERSTEUNEN

Zoals we in dit hoofdstuk hebben willen benadrukken, is het beste algemene voedingspatroon voor het behouden van een hoge mate van gezondheid op de lange termijn in de eerste plaats een goed afgerond vegetarisch dieet.272 De sleutel is na te denken over het integreren van dit plantaardige eetpatroon in een alomvattende levensstijlbenadering. Het is zeer waarschijnlijk dat eventuele voordelen van voeding worden versterkt door aandacht te besteden aan andere aspecten van een gezonde levensstijl, zoals lichaamsbeweging en stressvermindering. Hier is een voorbeeld van hoe een dergelijk dieet en een dergelijke levensstijl uw immuniteit tegen kanker kunnen versterken, aan de hand van het voorbeeld van de celactiviteit van de Natural Killer (NK).

• Onderzoek wijst uit dat vegetarisme en vetarme diëten kunnen resulteren in verhoogde NK-activiteit.273

• Ook lichaamsbeweging heeft aangetoond dat het de NK-celactiviteit verbetert, zelfs na immuunonderdrukkende gebeurtenissen zoals kankerchirurgie.274

• Het is aangetoond dat stressvermindering door mindfulness-ontspanningspraktijken ook de NK-activiteit verbetert.275

Gezamenlijk zouden deze leefstijlfactoren een belangrijke invloed op uw overleving na de diagnose kanker kunnen hebben. De reden is dat NK-cellen de verspreiding van microscopisch kleine clusters van kankercellen, of zogenaamde micrometastasen, kunnen stoppen. Bij mensen bij wie al kanker is vastgesteld of zelfs bij mensen die technisch in remissie zijn, kunnen levensstijlgewoonten die de NK-activiteit versterken, de ontwikkeling van metastasen later helpen voorkomen, en zo wellicht bijdragen tot een betere overleving op lange termijn.

Studies die zich uitsluitend op de omega-3-vetzuren richten, maar geen rekening houden met de nadelige effecten van overmatige omega-6-vetten, missen mogelijk het grote plaatje. Het is echt de algehele balans van deze vetten die het verschil maakt in termen van het bevorderen van gezondheid en genezing. Als u probeert uw omega-3-inname te verhogen, maar het omega-6-gehalte is nog steeds te hoog, kunt u wellicht geen enkel voordeel halen uit het beteugelen van chronische ontstekingen en het verlagen van uw risico op verschillende ziekten.

Dus wat zou de ideale balans kunnen zijn? De aanbeveling van de Wereldgezondheidsorganisatie is om een omega-6: omega-3 verhouding te hebben die tussen 5: 1 en 10: 1,276 ligt. Andere experts beweren dat de optimale verhouding 2: 1 of zelfs dichter bij 1: 1 moet zijn. Er zijn aanwijzingen dat mensen evolueerden op een dieet met een verhouding van omega-6- tot omega-3-vetzuren die in feite de laatste verhouding benaderde.277
Praktisch gezien betekent dit dat mensen moeten bezuinigen op de omega-6-bronnen en extra omega-3 aan hun dieet moeten toevoegen, aangezien de verhouding tegenwoordig in de meeste verwesterde landen ongeveer 15: 1 of mogelijk hoger is. Het typische westerse dieet dat in de Verenigde Staten en sommige Europese landen wordt aangetroffen, heeft dus een omega-6 tot omega-3-verhouding die vele malen hoger is dan als gezond wordt beschouwd!

Sommige mensen kunnen baat hebben bij het verkrijgen van hun omega-3 vetzuren in de vorm van alfa-linoleenzuur uit koudgeperste lijnzaadolie. † Het probleem hier is dat ten minste de helft van alle volwassenen niet in staat is om de noodzakelijke enzymen te produceren van de omega-3 vetzuren uit lijnzaadolie of andere plantaardige bronnen in de actieve ontstekingsremmende vormen, eicosapentaeenzuur (EPA) en docosahexaeenzuur (DHA).

Het goede nieuws is dat EPA en DHA gemakkelijk worden geleverd door zowel visolie als algenolie, of door koudwatervissen, algen of zeewier. Deze vertegenwoordigen de beste omega-3-bronnen en zijn ook verkrijgbaar in de vorm van een voedingssupplement. Het gebruik van visolie of algenolie als voedingssupplement kan de beste manier zijn om de omega-3-reserves van uw lichaam te vergroten.
Houd er nogmaals rekening mee dat de balans tussen omega-3 en omega-6-vetzuren cruciaal is voor het vermogen van uw lichaam om een normale controle over ontstekingen te behouden en om het risico op chronische ontstekingen te verlagen, wat kan bijdragen aan kanker en andere ernstige aandoeningen. Huidig onderzoek geeft aan dat het verbeteren van de verhouding tussen omega-3 en omega-6 het risico op het ontwikkelen van kanker kan beïnvloeden en ook een onschatbare rol kan spelen in het vermogen van uw lichaam om kanker te voorkomen, onder controle te houden en om te keren.278

Een korte waarschuwing over het aannemen van vetarme diëten
Heel vaak als mensen proberen een vetarm dieet aan te nemen, besteden ze geen aandacht aan de andere manieren waarop ze het gebrek aan calorieën uit vet moeten compenseren. Onthoud dat van alle macronutriënten (eiwitten, koolhydraten en vetten), het voedingsvet de rijkste bron van calorieën is. Veel mensen met een vetarm dieet zullen automatisch meer koolhydraten consumeren om de daling van de calorieën te compenseren, en de koolhydraten die ze kiezen, zijn vaak in een vorm die te veel bloedsuiker beschikbaar maakt voor kanker.
Om deze reden hebben vetarme diëten de neiging niet de voordelen te behalen die anders zouden worden geboden bij een gezonder algemeen dieet. Een andere reden voor het falen is dat mensen de soorten vetten kunnen negeren, dat wil zeggen, niet genoeg van de hoogwaardige omega-3-bronnen opnemen, of misschien zelfs enkele van de gedeeltelijk gehydrogeneerde vetten of 'transvetten' gebruiken, die in feite veel verschillende ziekten veroorzaken. In sommige gevallen kunnen ze zelfs een tekort krijgen aan essentiële omega-6-vetten, zoals linolzuur.

Dus let niet alleen op de soorten vetten die u binnenkrijgt, maar zorg er ook voor dat u niet compenseert met het verkeerde type koolhydraten als u een vetarm dieet volgt. Dit betekent dat u uw dagelijkse inname van complexe koolhydraten uit volle granen en bonen moet verhogen. Dankzij hun hoge vezelgehalte stimuleren deze complexe koolhydraatbronnen een meer geleidelijke stijging van de bloedsuikerspiegel en dus gunstiger effecten op het functioneren van het immuunsysteem en het voorkomen van tumorgroei (snelgroeiende tumoren hebben de neiging om te gedijen bij een te hoge bloedsuikerspiegel) .
Houd er ook rekening mee dat een te hoge bloedsuikerspiegel de neiging heeft het 'slechte vet'-spoor in het lichaam te versterken, het spoor dat ontstekingen bevordert. Dit houdt een verhoogde productie van bepaalde hormoonachtige stoffen in, zoals prostaglandine E2. Een frequente piek in de productie van deze prostaglandine kan de ontwikkeling van kanker en hartaandoeningen bevorderen, naast andere gezondheidsproblemen.

**Leven na PDT: het langetermijndieet en levensstijl tegen kanker**
Zoals we hebben benadrukt, kan het voedsel dat u dagelijks eet een rol spelen bij het stoppen van kanker die zich in uw lichaam begint te ontwikkelen, of bij het voorkomen van herhaling van de ziekte . Hier zullen we borstkanker gebruiken als een voorbeeld van hoe specifieke voedingsstrategieën nuttig kunnen zijn bij de preventie van kanker. In de afgelopen decennia is er enorm veel onderzoek gedaan naar hoe voeding kan helpen de groei en progressie van borstkanker te beteugelen. Het is verreweg het best bestudeerde van alle kankers met betrekking tot voedingsfactoren.

Er zijn momenteel veel onderzoeken gaande om ons begrip van de relatie tussen voeding en kanker te helpen vergroten. Naast het afweren van kanker, kunnen specifieke veranderingen in het voedingspatroon worden gebruikt om de lichaamssamenstelling te veranderen, het insulinemetabolisme te verbeteren, de tolerantie en het herstel van de behandeling te versterken en de algehele kwaliteit van leven te verbeteren. Ook dit zijn belangrijke uitkomsten.
Dus in termen van de lange termijn (nadat u PDT of andere fotodynamische behandelingen heeft voltooid), kunnen de belangrijkste inzichten die tot nu toe uit honderden onderzoeken zijn opgedaan als volgt worden samengevat:

• Zorg voor een plantaardig dieet dat rijk is aan groenten. Zorg ervoor dat uw dagelijkse voeding veel groenten, peulvruchten, volle granen en niet-tropisch fruit bevat. Letterlijk duizenden antikankerverbindingen of fytochemicaliën zijn geïdentificeerd in groenten en ander plantaardig voedsel. De belangrijkste antikankergroenten zijn broc- coli, boerenkool, boerenkool, bloemkool, kool, spruitjes en andere kruisbloemige groenten, maar ook wortelen, uien, radijs, rapen en knoflook. Ten minste zes onderzoeken hebben bijvoorbeeld aangetoond dat vrouwen die grotere hoeveelheden van deze en andere groenten consumeren (of die bloedmarkerniveaus vertonen die indicatief zijn voor frequente consumptie), een significant hogere overleving of een lager recidiefpercentage hebben na de diagnose van borstkanker. .279 De belangrijkste vruchten tegen kanker zijn bessen, kersen, druiven en appels. Blauwe bessen en aardbeien zijn uitstekende keuzes voor regelmatige consumptie.

• Benadruk een relatief lage totale vetopname. Veel onderzoeken suggereren dat een vetarm dieet (15 tot 22 procent van het totaal aantal calorieën) het risico op kanker of terugkerende kanker kan verlagen. Daarom zou uw totale vetinname via de voeding relatief laag moeten zijn - wat helaas betekent dat u kaas, boter, rundvlees, spek en andere vette dierlijke producten moet vermijden. Beperk ook sterk uw inname van gefrituurd en vet voedsel. Maïsolie, zonnebloemolie en andere bronnen van omega-6-vetten, evenals gedeeltelijk gehydrogeneerde vetten of “transvetten”.

• Eet meer van de gezonde vetten. Omega-3-vetzuren zijn essentieel voor onze gezondheid en een lang leven, en de beste bronnen zijn koudwatervissen en algen. Er lijkt een significant beschermend effect te zijn voor omega-3-consumptie tegen verschillende vormen van kanker.

De sleutel is om een lage algehele vetinname in evenwicht te brengen met een focus op het verkrijgen van meer gezonde vetten uit visolie, algenolie, olijfolie, walnoten, lijnzaad en avocado. Extra vierge olijfolie, koolzaadolie, amandelen en avocado's zijn allemaal bronnen van omega-9-vetzuren. Herinnering: te veel vet van welke aard dan ook is ongezond, dus oefen met mate. Eet bijvoorbeeld niet meer dan 1/4 kopje noten als tussendoortje of bij een maaltijd.

• Vermijd geraffineerde koolhydraten. Beperk uw consumptie van bewerkte suiker en geraffineerde granen tot een minimum. Vermijd bijvoorbeeld geraffineerde koolhydraten zoals witte suiker, snoep, witbrood en andere gebakken producten gemaakt met witte bloem, omdat deze de bloedsuikerspiegel gemakkelijk verhogen. Veel soorten kanker lijken te gedijen op dit soort "hoog glycemisch" dieet. Het is uitermate belangrijk om voedingsmiddelen met een hoog koolhydraatgehalte te vermijden die een verhoging van uw glucose- en insulinespiegel veroorzaken, aangezien deze verschillende soorten kanker kunnen bevorderen en uw kansen op het overwinnen van kanker kunnen verslechteren. Studies naar voeding en borstkanker hebben bijvoorbeeld een verband aangetoond tussen een overmatige inname van geraffineerde koolhydraten en een verhoogd risico op borstkanker.280

• Eiwit met mate, uit gezonde bronnen. Plantaardige eiwitten zijn het beste voor regelmatige consumptie. Aan de andere kant moet uw inname van dierlijke eiwitten worden beperkt tot regelmatig vis (3-4 keer per week) en zeer kleine, incidentele porties gevogelte (1-2 keer per week). Eiwitten en wei-eiwit zijn aanvaardbare bronnen van dierlijk eiwit. In het algemeen moet rood vlees echter helemaal worden vermeden voor een optimale bestrijding en preventie van kanker. Bonen, peulen (inclusief soja), noten, zaden, hennep en spirulina (algen) behoren tot de gezondere eiwitbronnen en kunnen dagelijks worden gegeten.

• Drink dagelijks goed, zuiver water. Water is essentieel voor de reiniging en de algehele gezondheid en welzijn. De meeste mensen drinken dagelijks niet genoeg water en dit heeft veel nadelige gevolgen voor uw gezondheid en vitaliteit. Blijf daarom van binnen goed gesmeerd! Drink de hele dag veel schoon water (6 tot 8 glazen, afhankelijk van uw activiteitsniveau), vooral bronwater of gefilterd bronwater. Probeer op trainingsdagen veel meer water te drinken.

• Regelmatige, dagelijkse beweging is de sleutel. We beschouwen lichaamsbeweging als een aanvulling op voeding en andere aspecten van levensstijl. Beweeg dagelijks om te helpen bij het bereiken en behouden van een gezonde lichaamssamenstelling, aangezien dit prognostisch gunstig is voor mensen met verschillende soorten kanker.

• Vind manieren om te ontspannen en van het leven te genieten. Angst of andere vormen van emotionele stress onderdrukken het immuunsysteem en hebben andere nadelige effecten die de weg kunnen effenen voor de groei en progressie van kanker. Daarom moedigen we je aan om deel te nemen aan activiteiten die je helpen te ontspannen en innerlijke rust te bevorderen. Voorbeelden van deze activiteiten zijn meditatie en gebed, een rustige wandeling maken in een park of een andere natuurlijke omgeving, een goede roman of film, wat ontspannen op het strand of in het bos. Het laag houden van uw stressniveau kan van cruciaal belang zijn voor het behouden van een sterke immuniteit tegen kanker.

Hier zijn enkele praktische punten over het verzamelen van de voordelen van het antikankerdieet dat we hierboven beschrijven:

• Het schoonmaken van uw niet-biologische producten. Of je producten nu biologisch of conventioneel zijn, het is belangrijk om dagelijks fruit en groenten te eten. Idealiter zouden we moeten proberen om dagelijks zeven tot tien tot twaalf porties fruit en groenten te consumeren. Het wassen en schillen van conventioneel geteelde groenten en fruit kan helpen om de residuen van bestrijdingsmiddelen te verminderen, hoewel het deze niet zal elimineren.

• Het schatten van een portiegrootte. Een portie plantaardig voedsel komt overeen met het volgende: 1/2 kopje gestoomde groente of 1 kopje rauwe bladgroenten of 1/2 kopje gestoomde groente of 1/4 kopje gedroogd fruit of groente of 180 gram groente of vruchtensap, bijv. Bosbessen of granaatappelsap. Voor proteïne kun je een pak speelkaarten of de palm van je hand voorstellen als ongeveer de grootte van een portie vis of gevogelte.

• Uw dagelijkse vezels binnenkrijgen. Door hele granen (niet in de vorm van meel) en veel groenten te eten, kun je gemakkelijk ongeveer 30-35 gram vezels per dag binnenkrijgen - een goed minimum om te bereiken. Volkorengranen zijn onder meer bruine rijst, gerst, quinoa, amarant, gierst, haver, spelt, rogge en bulgur. Kies volkoren brood (of gekiemde graanbroodjes) En volkoren pasta's die drie of meer gram vezels per plak bevatten. Voeg ook regelmatig hele bonen en peulvruchten toe aan het dieet.

• Mijd de verfijnde / bewerkte voedingsmiddelen. Vermijd alle suikers of geraffineerde zoetstoffen en beperk uw inname van geraffineerde granen (bijv. Witte rijst) of geraffineerd meelproduct zoals witbrood, gebak en witte pasta's), alcohol en desserts zoals snoep, koekjes, cakes aanzienlijk. En taarten. Mensen met kanker in een vergevorderd stadium moeten speciale aandacht besteden aan het vermijden van deze voedingsmiddelen.

• Geef de voorkeur aan algen en zeegroenten. Zeegroenten of zeewieren zoals dulse, kelp, wakame en alaria zitten boordevol antikankerverbindingen waarvan is aangetoond dat ze de tumorinvasie remmen, zoals gerapporteerd in de uitgave van Anticancer Research van augustus 2002. Dulse is vrij zacht en licht verteerbaar, en kookt erg snel, terwijl ander zeewier zoals alaria en kelp ongeveer 25-30 minuten koken nodig heeft.

• Gebruik superfoods. De term superfood verwijst doorgaans naar elk plantaardig voedsel dat een zeer hoog gehalte aan fytonutriënten heeft - voedingsmiddelen zoals bosbessen, olijven en broccoli. Bepaalde voedingssupplementen of "functionele voedings" -producten kunnen u een zeer praktische manier bieden om de specifieke kruisbloemige plantaardige verbindingen te verkrijgen waarvan de werkzaamheid in voorbereidende studies is aangetoond. Deze zijn verkrijgbaar als gemakkelijk verteerbare groene poeders of groene superfoods die gemakkelijk worden geabsorbeerd als ze worden geconsumeerd als een superfoodshake die elke ochtend voor het ontbijt kan worden geconsumeerd. Deze voedzame shakes zijn vooral nuttig voor mensen die erg ziek zijn en moeite hebben met eten, of voor mensen die last hebben van misselijkheid en een slechte eetlust na intensieve kankerbehandelingen.