Наша Газета
nashagazeta.ch

Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

10 советов о том, как предотвратить онкологию молочной железы | Comment ptévenir le cancer des seines?

Author: Наталья Римша, Москва , 20.07.2015.

Оставайтесь здоровыми!

Рак молочной железы (РМЖ) занимает первое место среди онкологических заболеваний женщин всех возрастных групп (16% всех случаев рака).
По статистике, каждая 8-я женщина имеет риск услышать такой диагноз. В случае ранней диагностики вероятность полного выздоровления достигает 94%

|
Comment ptévenir le cancer des seines?

Раньше я всегда избегала чтения статей на тему онкологии молочной железы. Страшила одна мысль при виде заголовка. Поделилась этим со своей подругой и она посоветовала мне разобраться в причинах страха. Оказалось, что меня больше всего пугала внезапность этого заболевания и, конечно же, возможный неблагоприятный

исход. А еще я боялась читать и слушать истории переживших это женщин. Мои представления перевернула книга «Антирак. Новый образ жизни» Давида Сервана-Шрейбера.

Сейчас много пишут о том, откуда берется онкология и почему все больше людей по всему миру страдают от нее. Причин много, мы же поговорим о том, как можно постараться предотвратить онкологию молочной железы у женщин.

Национальный институт онкологии США прогнозирует рост числа заболевших на 50% к 2030 году. Наиболее высоки показатели в США и Западной Европе. В России регистрируется свыше 50 тысяч случаев онкологии молочной железы в год, а получивших лечение - 250-300 тысяч. За последние 20 лет наметилась устойчивая тенденция к росту заболеваемости этим видом рака, особенно в городах и мегаполисах. На подъеме гормонозависимый рак груди, тот, на который влияет питание женщины.

Изучая статьи и исследования передовых ученых, можно констатировать, что взгляд на онкологию меняется. Ранее ученые сходились во мнении, что у женщины есть одна мутирующая клетка в тканях, которая потом начинает делиться. С течением времени она развивается в массу, которая становится видимой во время маммографии или МРТ и, в конечном итоге, в опухоль, которую можно прощупать. Сейчас есть другое мнение. Раковые клетки есть у всех, однако огромное значение имеет то, что их окружает. Если вы употребляете большое количество сахара или скрытого сахара, пьете много алкоголя (более трех раз в неделю), курите и подвержены стрессу, риск увеличивается. Если вы придерживаетесь здоровой диеты, едите овощи, которые заживляют ваш желудочно-кишечный тракт, составляют 80% каждого приема пищи, пребываете в спокойствии, принимаете и отдаете любовь, умеете прощать и делаете это каждый день, тогда риски снижаются.

У всех людей есть и нарушения в клетках, и онкогены, то есть гены, продукты которых могут стимулировать образование злокачественной опухоли. Мутации, вызывающие активацию онкогенов, увеличивают вероятность того, что клетка превратится в раковую. Онкогены находятся в поисках каких-либо действий. Мы не всегда отдаем себе в этом отчет, однако наш образ жизни, генетика, функции иммунной системы и питание определяют, будут ли раковые клетки расти и размножаться, или же наш организм уничтожит и победит их самостоятельно.

Огромную роль играет состояние кишечной флоры (микробиоты) и ее ДНК (микробиома), а также разновидность микробиома, которая контролирует, а точнее отвечает за уровень эстрогена (эстроболом). Доминирование эстрогена является следствием плохо функционирующего микробиома и приводит к гормональным дисбалансам, которые вызывают бесплодие, ПМС, пониженное половое влечение, поликистоз яичников и эстроген-зависимые опухоли молочной железы. Приведите в порядок микробиом!

Зачастую врачи не дают рекомендации по изменению образа жизни, поэтому предлагаем несколько советов:

1. Проверьте метаболизм эстрогенов. В последние годы существенно возросла заболеваемость эндометриозом, фиброзно-кистозной мастопатией, фибромиомой матки и т.д. Причины развития этих заболеваний лежат в высоком уровне

эстрогенов, которые могут существенно ускорять процессы старения, снижать качество и сокращать продолжительность жизни женщины. Важно соотношение 2-гидроксиэстрона к 16-гидроксиэстрону. Его можно проверить, сдав анализ мочи. 2-гидроксиэстрогены обладают слабым эстрогеновым действием (примерно 48% активности эстрадиола) и поэтому не оказывают пролиферативного действия на клетки.

Если эстрогены подвергаются воздействию цитохрома P450 3A4, образуются 16-гидроксиэстрон или 16-гидроксиэстрадиол (эстриол). В отличие от 2-гидроксиэстрогенов 16-гидроксиэстрон более активен, чем эстрон. Его активность в 8 раз превышает активность эстрадиола.

Высокая скорость образования этого метаболита в организме женщины вызывает состояние гиперэстрогенемии, несмотря на нормальную концентрацию эстрадиола в крови. Снижение соотношения 2-гидроксиэстрона к 16-гидроксиэстрону, то есть доминирование 16-гидроксиэстрона над 2-гидроксиэстрогенами, является свидетельством высокого риска развития рака матки и молочной железы.

Для тех женщин, которые пережили онкологию молочной железы и их родственниц женского пола – рекомендуется сдавать такой анализ каждые 3-6 месяцев.

2. Пересмотрите свой рацион и сделайте детокс организма, который позволит вам избавиться от токсинов, наладить обменные процессы и сбалансировать гормональный фон. Существуют разные виды детоксов, но прежде чем обратиться к одному из них, наладьте свой пищевой рацион, откажитесь от продуктов-вредителей и позвольте организму самоочищаться. Стоит отказаться от сахара, молочных продуктов, глютен-содержащих продуктов, упаковок и баночек, сои, арахиса, яиц, кукурузы, кофе и алкоголя. Конечно, это не полный список, но это – основное.

3. Сдайте анализ на инсулин (необходимый уровень ниже 5), анализ уровня глюкозы натощак (необходимый уровень 70-85 мг/дл или 3,8-4,7 ммоль/л). Высокий уровень глюкозы в крови питает раковые клетки. Исключите из рациона белую муку, белый сахар. Используйте стевию и муку без глютена.

4. Съедайте минимум 450 грамм овощей в день. В овощах содержатся антиоксиданты, предотвращающие мутации клеток. Делите на порции, готовьте полезные коктейли, ищите способы восполнить недостающий запас клетчатки в вашем рационе.

5. Проверьте уровень витамина D в организме - специалисты по всему миру не прекращают писать о его влиянии на профилактику онкологических заболеваний. Рекомендуемый уровень – 52-90.

6. Неправильное питание и образ жизни вызывают воспаление в организме, которое ведет к серьезным заболеваниям, поэтому чрезвычайно важно следить за этим. Это позволяет сделать проведение теста на С-реактивный протеин. Введите в рацион куркуму, которая обладает противовоспалительным действием. Ее также можно принимать в капсулах. Следите за тем, чтобы у вас преобладал щелочной рацион и исключите или сократите все закисляющие продукты – мясо, кофеин-содержащие напитки, арахис и целый ряд других. Введите в рацион ощелачивающие продукты – тыквенные семечки, брокколи, морские водоросли, спелые фрукты, овощи, ячмень,

гречка, коричневый рис, киноа, фасоль, бобы адзуки, бразильский орех, проросший миндаль, мед, пшено и другие.

7. Следите за своими надпочечниками, не дайте им устать. Избавляйтесь от стресса с помощью дыхательных практик, йоги, медитации, цигун или всего того, что помогает лично вам. Высокий или низкий уровень гормона кортизол (пониженный кортизол является долговременным следствием высокого) создает в организме обстановку, благоприятную для развития онкологии и увеличивает риск смертности от рака молочной железы. Ложитесь спать пораньше и спите не менее 7-8 часов в сутки.

8. Йод – у большинства населения Земли существует дефицит йода. Проверьте свой уровень и введите в рацион продукты, богатые йодом (водоросли, например). Йод жизненно необходим для здоровья молочной и щитовидной желез. В том случае, если у вас есть аутоиммунный тиреоидит, будьте аккуратны, поскольку он может вызвать проблемы.

9. Наблюдайте и контролируйте здоровье щитовидной железы. Пониженную функцию щитовидной железы связывают с более высоким риском развития онкологии молочной железы.

Оставайтесь здоровыми!

Об авторе: Наталия Римша - сертифицированный специалист по питанию, ведущая программ по корпоративному оздоровлению Go Happy Go Healthy.

отношения сша и швейцарии

Source URL:
https://nashagazeta.ch/news/sante/10-sovetov-o-tom-kak-predotvratit-onkologiyu-molochnoy-zhelezy