

COME EVITARE O DIMINUIRE GLI EFFETTI COLLATERALI DELLA CHEMIOTERAPIA

Sappiamo che la chemioterapia è debilitante. Il nostro corpo subisce un'aggressione velenosa e uno shock che deve in qualche modo superare. Quali sono gli accorgimenti da usare in questi casi?

Se è possibile, prima di effettuare la chemioterapia almeno per una settimana, se non si riesce di più, preparatevi mangiando 50% di cereali integrali e biologici soprattutto riso, orzo, miglio; 25 % verdure cotte biologiche; 10% verdura cruda e frutta biologiche. È meglio mangiare la verdura cruda prima di pranzo e cena, nella misura di 2-3 foglie di lattuga, radicchio, finocchio, carote ecc, perché favorisce la digestione e aiuta a tenere pulito l'intestino. Aggiungete 10% di proteine vegetali: legumi, tofu e spezzatino di soia; frutta secca nella misura di 5 noci o 5 mandorle ricche in calcio e di omega 3 e omega 6 da alternare ai legumi; 5% olio extra vergine d'oliva come condimento. Non mangiate proteine animali, carni bovine e suine, formaggi e il latte che favoriscono la produzione di fattori di crescita cellulare.

In questo modo eviterete le nausea e le debilitazioni che potrebbero essere presenti già al primo ciclo di chemioterapia.

Analizziamo i vari effetti collaterali che possono essere riscontrati.

PERDITA DELL'IMMUNITÀ

La perdita degli elementi figurati del sangue globuli rossi, bianchi e piastrine possono creare vari effetti collaterali come insorgenza di infezioni, febbre, debilitazione generale, emorragie.

Per ovviare o almeno limitare questi sintomi bevete ogni mattina a stomaco vuoto un centrifugato di foglie verdi coltivate in modo biologico. Non usate spinaci e biette, ma tarassaco, foglie di cicoria cavolo padovano, foglie di cavoli, verze e broccoli, quelle che di solito vanno buttate, basta che siano verdi e non chiare.

La quantità è di un cucchiaino fino a mezzo bicchiere, anche perché per raggiungere queste dosi ci vogliono parecchie foglie.

Potete così evitare di introdurre proteine animali che creano acidosi metabolica con peggioramento dei sintomi e del malessere generale.

Aggiungete anche **aloe arborescens** già preparata con miele biologico nella misura di 1:2 cioè una parte di aloe e due di miele, da prendere 1 cucchiaino mezz'ora prima di colazione pranzo e cena. Ha la proprietà di apoptosi, cioè digestione delle cellule tumorali e aiuta sicuramente le terapie tradizionali e facilita l'evacuazione.

Potete assumere anche sei compresse al giorno di **curcuma della Erbe** che rafforza l'apoptosi dell'aloe, o anche usare la polvere di curcuma, se gradita, sui cibi.

Per un buon livello di globuli bianchi mangiate legumi, soprattutto la soia rossa azuki che contiene acido folico.

Mi raccomando però rivolgetevi al medico curante in caso di sintomi gravi e continuativi e di introducete i fattori di crescita dei globuli prescritti dagli oncologi.

Durante il periodo dei cicli di chemioterapia è utile prendere almeno 5-10 grammi di Vitamina C.

Questa diminuisce gli aggravamenti infiammatori dovuti alla perdita di immunità, diminuisce la caduta dei capelli, il dolore e i gonfiori dopo la radioterapia.

Gli interventi chirurgici guariscono più velocemente e senza complicazioni

INFIAMMAZIONI AL TUBO DIGERENTE

Per la mucosa della bocca.

Per evitare l'insorgenza di afte e mucositi dolorose "masticate" e sciacquate il cavo orale per 10-15 minuti con olio di semi di girasole biologico e spremuto a freddo che assorbe tutte le impurità e mantiene la bocca pulita. Deve essere bianco quando si sputa, poi sciacquatevi la bocca con acqua e lavate i denti con dentifrici e spazzolini non irritanti le gengive. In alternativa utilizzate o alternate sciacqui con un cucchiaino di bicarbonato di sodio. O effettuate lavaggi orali con mezzo bicchiere di acqua e un cucchiaino di acido di umeboshi che brucia un po', ma risolve il problema. L'acidulato di umeboshi può essere utilizzato al posto dell'aceto per condire le verdure.

Se le mucositi sono gravi mangiate cereali integrali, soprattutto riso, sotto forma di crema di riso.

Per la nausea e il vomito.

Bevete un the allo zenzero o succhiate in bocca il nocciolo di una prugna umeboshi. Mangiate masticando bene una galletta di riso soffiato integrale di tipo "salato" con sopra una punta di cucchiaino di miso.

Per peso o dolori allo stomaco.

Oltre al gastroprotettore che prescrivono gli specialisti e l'eventuale antiacido, potete mettere un cucchiaino abbondante di argilla in una bottiglia da un litro e mezzo e berla giorno e notte al bisogno o al posto dell'acqua pura, rinnovandola quando è finita. Attenua moltissimo il peso o i dolori allo stomaco.

Per diarrea e stipsi.

Il miso andrebbe anche utilizzato prima di pranzo e cena. Va preparato sciogliendo un cucchiaino in una tazza da the di acqua o brodo vegetale da verdure biologiche tiepido, non bollente, aggiungendo se graditi cipolla e prezzemolo tritati e un centimetro di alga wakame che è lenitiva per le mucose. Il miso è un prodotto di fermentazione della soia nel riso o nell'orzo ed è utile per ripristinare la flora batterica intestinale e le mucose che con la chemioterapia si atrofizzano fino a non permettere di assorbire gli alimenti mangiati dal paziente che così dimagrisce e continua a debilitarsi. È utilizzato anche nei celiaci e nella "celiachia indotta da chemioterapia e radioterapia".

Mangiate cereali integrali e biologici sotto forma di chicchi, cioè come minestroni. Soprattutto il riso che non ha glutine e che ha la particolarità di un'ottima azione drenante le tossine, va bene anche associato alla zucca e al kuzu, amido con proprietà alcalinizzanti per ispessire l'eventuale crema di riso quando si dimagrisce perché non si riesce a mangiare riso integrale in chicchi. Se il dimagrimento è eccessivo, abbinare la crema di riso con semi di zucca o girasole macinati oppure sesamo tostato e frantumato o olio extra vergine d'oliva e olio di sesamo. Mangiate anche miglio che oltre ad essere senza glutine, è utile per occhi capelli e cute.

Naturalmente se il peso scende e le forze mancano rivolgetevi al medico che prenderà opportuni provvedimenti.

I cereali integrali sono energia pura. Contengono nella loro parte interna gli amidi che producono energia. Nel germe hanno tutte le vitamine, i sali minerali e gli oligoelementi necessari, oltre a 8 dei 9 aminoacidi essenziali. Di solito manca la lisina, che peraltro si trova nei legumi fagioli, ceci, lenticchie, piselli e soia. Inoltre la cuticola che li ricopre "la crusca" è utile per permettere la formazione di feci consistenti.

Un'avvertenza molto importante sempre, ma a maggior ragione dopo i cicli di chemioterapia:

masticare ogni boccone 50 volte in modo da renderlo liquido in bocca prima di deglutirlo per 3 ragioni.

Prima perché aumentiamo la prima digestione in bocca e non affaticiamo stomaco e intestino.

Seconda ragione perché non siamo così obbligati a bere, diluendo i succhi gastrici e digerendo peggio, come quando mandiamo giù un boccone masticato solo poche volte.

Terza ragione che vale per i pazienti in terapie oncologiche è il fatto che la mucosa dell'apparato digerente è infiammata dalle dosi di chemioterapia o radioterapia e quindi più masticando, meglio riescono a digerire.

Durante il pasto è bene non bere o bere poca acqua. Eventualmente è meglio bere tisane con semi di finocchio, anice stellato e the mu (miscela da 16 erbe tra cui cannella, liquirizia e zenzero) lenitivi dell'intestino.

Se sopravvengono le fastidiose emorroidi, dopo un lavaggio anale per 3-5 minuti con acqua tiepida, utilizzate pomata amelisan e/o pomata luan alla lidocaina. Se arrivano i dolori o il peso allo stomaco, nonostante il gastroprotettore, usate degli antiacidi o un cucchiaino di argilla in un bicchiere d'acqua da preparare la sera. Va agitato con un cucchiaino, (levare il cucchiaino dal bicchiere), lasciato tutta la notte a depositare e al mattino dopo va bevuto dopo averlo agitato di nuovo col cucchiaino.

STANCHEZZA

Dopo i cicli di chemioterapia a volte vengono prescritto cortisone in dosi medio alte. Questo da sicuramente energia, ma dopo quattro giorni il cortisone viene ridotto a una dose minima. Avrete così dei momenti in cui sarete stanchissimi perché le ghiandole surrenali si stanno riattivando.

Questa stanchezza c'è anche durante le sedute di radioterapia

È utile allora prendere un misurino di ginseng coreano (si trova in farmacia confezionato con una scatola di legno con etichetta rossa). Questo vi permetterà di superare i periodi di astenia. Può essere associato anche Fisiosol soluzione TR fiale, 1 al dì, da assumere sublinguali. Queste contengono vari oligoelementi utili per ripristinare i metabolismi enzimatici. Questi oligoelementi hanno anche un'azione ansiolitica, antidepressiva ed antiastenica.

ANSIA DEPRESSIONE ED INSONNIA

Sicuramente ci saranno dei periodi in cui sopravvivono ansia depressione ed insonnia dovuti alla situazione particolare in cui si trova chi è sottoposto a chemioterapia.

Utilizzate allora oltre al Fisiosol soluzione TR già descritto, il Serenotte 5 mg che contiene melatonina per recuperare il ritmo sonno veglia, 1 cp da deglutire la sera. Potete abbinarla a Lenicalm da deglutire assieme e Homeogene 46 da sciogliere sotto la lingua. Potete anche usare 15 gocce di Psystabil o L 72 a seconda dell'efficacia (da provare) 3 volte al dì prima dei pasti.

Se queste non dovessero bastare per calmarvi e per avere un sonno gratificante, rivolgetevi al medico che vi prescriverà farmaci di sintesi, ma usateli il minimo indispensabile perché possono aggravare la stanchezza.

NEUROPATIA

La neuropatia come effetto collaterale di alcuni chemioterapici è una fastidiosa sensazione di iperestesia tipo guanto alle mani e calzino ai piedi.

Si fatica a tenere gli oggetti in mano, a spezzarli, poiché la forza non è la stessa di prima; è fastidioso anche lavarsi le mani. Camminiamo male e se chiudiamo gli occhi abbiamo una sensazione di barcollamento, dato che i piedi hanno perso la loro sensibilità propriocettiva e limitano l'equilibrio.

Dopo la fine dei cicli di chemioterapia queste sensazioni rimangono ancora per sette o otto mesi.

Per anticiparne la scomparsa possiamo usare: Metatox 3 Guna, Pilosella compositum Guna, 20 +20 gocce, NGF 4 CH 20 gocce, NT4 4 CH 20 gocce, Galium Heel 30 gocce tutti insieme in un litro d'acqua da bere più al mattino ma anche durante la giornata.

Prendiamo anche una compressa di Leninerv e di complesso vitaminico B (Alimento Bicinquanta) al giorno.

ALLA FINE DEI CICLI DI CHEMIOTERAPIA

Prendete per 10 giorni tre prugne umeboshi bollendole in poca acqua fino a che non si disfano. Mangiatene la polpa e succhiate gli ossi. È uno dei migliori metodi per depurare il fegato. **Usare l'alga Kombu dopo i cicli di radioterapia. Assorbe il 100% delle radiazioni introdotte.**

Continuate ad alimentarvi come ho scritto all'inizio cioè con 50% di cereali integrali e biologici soprattutto riso, grano saraceno, miglio; 25 % verdure cotte biologiche; 10% verdura cruda e frutta; 10% proteine vegetali legumi, tofu e spezzatino di soia, 5% olio extra vergine d'oliva biologico, frutta secca nella misura di 5 noci o 5 mandorle ricche in calcio e di omega 3 e omega 6 da alternare ai legumi. Evitate in modo assoluto le proteine animali, le carni bovine e suine, i formaggi, il latte che favoriscono la produzione di fattori di crescita cellulare col rischio di una riproduzione delle cellule tumorali eventualmente sopravvissute. Mangiate pane integrale comprato dove vendono prodotti biologici, non quello dei panifici che è solamente un finto integrale. Il migliore in assoluto in zona Padova e province limitrofe è il pane di Ceroni al farro o alla segale.

Se proprio dovete mangiarle in qualche occasione (una volta al mese), preferite le carni bianche o il pesce, ricco di omega 3 e 6, evitate assolutamente carboidrati raffinati, pane, paste, dolci, patate.

IL PENSIERO POSITIVO

Il trauma che si prova alla diagnosi di una qualsiasi neoplasia è sicuramente una mazzata per chi la subisce. Bisogna abbandonare le negatività e avere fiducia di potercela fare. Una mia carissima amica che è stata operata per un cancro al seno e ha poi effettuato cicli di chemioterapia e di radioterapia, mi ha detto che andava alle sedute pensando di fare una "cura ricostituente" e che dopo la chemioterapia, mentre altre persone avevano nausea, lei andava a casa e mangiava un panino con prosciutto e peperoni. Non è una bella idea capovolgere le parole paura e terapia debilitante con "cura ricostituente"? Dovete anche pensare a voi stessi cercando di concentrarvi sul presente, conservare la luce che risplende per tutti noi, ma che è difficile da raggiungere e trattenere. Pensate di essere nella luce, di essere immersi in una bolla luminosa che vi procura calore protezione e amore. Così riuscirete a cambiare la negatività in positività. Dovete anche cambiare le vostre abitudini come per esempio l'alimentazione, privilegiando quella sopra descritta, o facendo passeggiate in luoghi poco affollati in compagnia di amici, poiché l'ossigeno ci nutre e ci fa sentire meglio, o ricavando almeno mezz'ora al giorno per concentrarvi su voi stessi, su quello che volete dalla vita, su cosa vi gratifica; magari dite una preghiera che non è altro che un pensiero positivo finalizzato a qualcosa o qualcuno che vi sta a cuore. A volte è sufficiente avere uno scopo per cui lottare, famiglia, affetti, lavoro gratificante, o pensare a quello che potrete fare dopo essere guariti, per esempio un viaggio, un corso di ballo, di yoga o di qualsiasi altra disciplina che avevate sempre rimandato adducendo gli alibi più diversi: poco tempo, stanchezza, mancanza di fondi ecc. Considerate anche la possibilità di concedervi un regalo, o di andare al ristorante e mangiare il vostro piatto preferito una volta ogni tanto, perché la vita è meravigliosa e tutti abbiamo diritto di viverla al meglio. Ci sono molti modi di esprimere la sensibilità verso una persona che soffre: compartecipazione, paura, compassione, amore, tristezza ecc. Date un supporto positivo alle persone che soffrono, a maggior ragione di fronte al cancro.

Può bastare la vicinanza e l'affetto di amici e parenti per farvi sentire amati, desiderati, degni di avere uno scopo nella vita e capire che siete utili agli altri. Oltre alle cause del cancro che sono innumerevoli, fumo, alcool, errata alimentazione, inquinamento, onde elettromagnetiche, stress psichici a livello familiare o lavorativo, dovete pensare a quanto vi siete impegnati per farvi venire il cancro. So che è difficile ammetterlo, ma una parte di voi, in qualche modo aveva bisogno della malattia estrema per verificare fino a che punto era amato dai familiari o dagli amici, voleva essere coccolato, quando fino al giorno precedente era stato lui a coccolare gli altri. O voleva risolvere delle controversie in ambito lavorativo, familiare o di amicizia.

Dovete ora cambiare questo atteggiamento per poter guarire. Per questo visualizzate le cellule del cancro e dite loro: "la guerra è finita, la situazione cui aspiravamo si è risolta per il meglio, deponete le armi e tornate a casa". Queste visualizzazioni aiuteranno la guarigione.

Ponendovi in prospettiva positiva e fiducia verso la guarigione, cambierete in meglio il vostro stile di vita.

Consiglio di leggere questi libri che danno molte idee a livello di alimentazione e di pensiero positivo.

"La formula di Rene Caisse" di Ludovico Guarnieri, Anima edizioni.

Un insieme di sette erbe che sembrano guarire i tumori senza speranza e sicuramente attenuano i danni da chemioterapia e radioterapia.

"Prevenire i tumori mangiando con gusto" di Anna Villarini e Giovanni Allegro editrice Sperling e Kupfer. Questo libro è derivato dal progetto Diana del Professor F. Berrino un oncologo milanese che abbina le terapie standard con un insegnamento alimentare alle donne col tumore al seno.

"Curarsi con il cibo" di Catia Trevisani editrice AAM Terra Nuova.

"The Secret" di Rhonda Byrne, Macro edizioni, il pensiero positivo spiegato in ogni sua forma.

"Vivere ho avuto il cancro e sono guarita" di Eva Maria Sanders, TEA editrice.

Guarigione del cancro oltre alle terapie standard anche con l'aiuto del pensiero positivo.

Per chiarimenti e ulteriori informazioni potrete rivolgervi a Dott. Giovanni Angilè tel. 3492344166