

JAK PŘEDCHÁZET RAKOVINĚ DĚLOŽNÍHO ČÍPKU



Postihuje ženy ve věku 15 až 45 let. Představuje třetí nejčastější příčinu úmrtí žen na rakovinu a druhou vůbec nejčastější rakovinu u žen ve světě. U nás je ročně diagnostikováno tisíc nových pacientek, z nichž 400 na rakovinu děložního čípku zemře. Na začátku toho všeho pak stojí tzv. papilomavirus.

Text: Jarsolav Zajíček, **foto:** archiv

Lidský papilomavirus (ve zkratce HPV – Human papillomavirus) je jeden z více než 100 různých typů papilomaviru, který napadá lidské buňky. V lidské populaci se jedná o běžné viry, vyskytující se jak u mužů, tak u žen, a většina typů nevyvolává žádné známky nebo symptomy onemocnění. Infekce tak odezní bez léčení. Určité typy HPV jsou však původci bradavic na rukou a chodidlech. Asi 30 typů je známo jako genitální HPV, postihující oblast genitálií; ty mohou vyvolat změny buněk sliznice děložního hrdla. Bez léčby se pak tyto abnormální buňky mohou změnit v buňky rakovinné.

HPV je přitom vysoce nakažlivý. Mnoho virů nakažených lidí však nemá žádné příznaky infekce a mohou tak virus dále šířit zcela nevědomky. Odhaduje se, že velké množství lidí se nakazí HPV v průběhu prvních 2 až 3 let pohlavní aktivity. Dvě třetiny těch, kteří mají pohlavní kontakt s infikovaným partnerem, se podle údajů WHO nakazí HPV během 3 měsíců.

VEDE TO AŽ K RAKOVINĚ

U žen, jejichž organismus se určitých typů viru nezavírá, mohou nastat atypické změny na sliznici děložního čípku. To, jak řečeno výše, může časem vést k předrakovinným změnám a k rakovině. Rozvoj rakoviny děložního hrdla obvykle trvá

řadu let, i když ve vzácných případech může proběhnout během jednoho roku.

Ve většině případů naštěstí dochází ke spontánnímu ústupu infekce, ale asi u 10 % žen infekce v oblasti děložního čípku přetrvává. Lékařské studie zjistily, že přetrvávání viru uvnitř buněk děložního čípku po 25. roce života zvyšuje riziko vzniku nádorových onemocnění o více než 100 %! Většina HPV infekcí je přitom latentní, cytologicky ani histologicky nedokazatelná.

PŘÍRODNÍ PREVENCE I OBRANA

Mezi faktory, které zvyšují riziko vzniku rakoviny děložního čípku, patří brzký začátek pohlavního života, promiskuita, vysoký počet

porodů a potratů v anamnéze, první porod ve velmi mladém věku, kouření, drogy, oslabení imunitního systému a genetická predispozice.

Pravidelné gynekologické prohlídky jsou přitom jistě žádoucí, co se včasného odhalení problému týče, dobré však je se zároveň před papilomavirem chránit preventivně. To lze činit jednoduchým, tělu prospěšným způsobem, který navíc pomůže i při vlastní léčbě – pokud už k nakažení došlo, či se dokonce vyskytlo rakovinné bujení. Stačí organismu dodávat velké dávky lykopenu a kyseliny listové, kterých se drtivě většině z nás naprosto nedostává. Zdraví pak v důsledku toho samozřejmě trpí.

Extra tipy

NÁPOJ Z MRKVE, OKURKY A ŘEPY

Na odšťavovači si připravíme 300 ml šťávy z mrkve, 100 ml šťávy z okurek a 100 ml šťávy z červené řepy. Vše smícháme. Pijeme 100 až 200 ml ve dvou dávkách denně. Postupně se dostaneme až na 500 ml.

RAJČATOVÝ NÁPOJ

Odšťavníme rajčata, šťávu dáme do mixéru a rozmixujeme s polévkovou lžící panenského oleje (nejlépe tuzemského, jako je například slunečnicový či řepkový). Tuk napomáhá vstřebávání lykopenů, na něž je nápoj bohatý.

SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY

Syrovou červenou řepu očistíme, případně okrájíme a nastrouháme nahrubo. Přidáme nadrobno pokrájenou cibulku, zakápneme olejem, osolíme. Lahodná chuť příjemně překvapí každého, kdo syrovou červenou řepu ještě neochutnal.

NEJLÉPE POMŮŽE „LISTÍ“!

Jak už její název napovídá, je kyselina listová obsažena ve „veškerém listí“. To nám samozřejmě zrovna nechutná, a tak můžeme do sebe látku dostat skrze konzumaci syrové brokolice. Ani s tím se však většina z nás nebude schopná srovnat.

Pak se nabízí varianta daleko chutnější, než by se na první pohled zdálo – nápoj ze syrové mrkve, okurky a červené řepy (příprava – viz Extra tipy). Má totiž - zvláště díky červené řepě - neobyčejné čisticí účinky, je vynikající zvláště na ledviny a játra, a vylepší povrch sliznic.

Pít samotnou šťávu z červené řepy se ovšem nedoporučuje, ať už z důvodů chuťových, anebo i z hlediska účinků. Zato v popsané trojkombinaci získá nápoj díky vysokému obsahu mrkve nečekaně sladkou chuť, která může někomu pro svoji sladkost dokonce i vadit. V takovém případě stačí přidat pár kapek citronu, jak to dělá moje žena. Co se syrové červené řepy týče, můžeme ji konzumovat například v podobě zeleninového salátu.

ÚPRAVA VAGINÁLNÍHO PROSTŘEDÍ

Pítí nápoje z mrkve, okurky a řepy je dobré prokládat pitím

rajčatového nápoje – opět doma připraveného. Rajčata totiž obsahují přírodní pigment – lykopen. Ten jim však nepropůjčuje pouze jejich charakteristickou barvu, ale je zároveň i silným antioxidantem, látkou působící jako prevence rakoviny. Pítí rajčatového nápoje tak pomůže velmi rychle upravit vaginální prostředí. Pokud se snažíme řešit problémy již vzniklé, je dobré doplnit pití nápoje i pravidelným každodenním klystýrem přinejmenším do doby, než potíže odezní.

Je totiž třeba si uvědomit, že ženské orgány (stejně jako mužská prostata) jsou v těle uloženy v bezprostřední blízkosti tlustého střeva, na které v podstatě naléhají. Od všech nebezpečných toxinů, jež střevem procházejí, je tak dělí pouze tenké stěny tkání příslušných orgánů.

UPOZORNĚNÍ:

Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře.

Soutěž

O PILULKY ŠTĚSTÍ



Stres, především ten dlouhodobý, se může podepsat na našem psychickém i fyzickém zdraví. Vyzkoušejte proto nový potravinový doplněk Happy Pills z přírodních surovin, vyvinutý ke zlepšení nálady a navození pocitu uvolnění. Podporuje funkčnost centrální nervové soustavy a vznik serotoninu a melatoninu, dvou hormonů „dobré nálady“. Pomohou vám vypořádat se s depresí, poruchami spánku a podrážděností, napomáhají i uvolňovat energii z potravy, potlačují únavu a probouzejí bdělost.

Jedno ze tří balení Happy Pills můžete vyhrát v naší soutěži, pokud správně odpovíte na otázku:

Jak se jmenuje divadlo, ve kterém je hercem i principálem Jan Hrušínský?

Odpovědi a svoje celé jméno a úplnou adresu nám zašlete buď poštou na adresu Grand Princ Media, Grand Generace, Na Dílžděnce 42, 182 00 Praha 8 nebo e-mailem na vyhry@gpmedia.cz do 27. 2. 2015. Jména výherců zveřejníme v čísle 3/2015.

WORLD OF BEAUTY & SPA 2015

MEZINÁRODNÍ
VELETRH
KOSMETIKY
A ZDRAVÉHO
ŽIVOTNÍHO STYLU

PVA EXPO PRAHA
VELETŽNÍ AREÁL
PRAHA 9 – LETŇANY

13. – 14. 3. 2015
4. – 5. 9. 2015

300 výstavních stánků
20 tisíc návštěvníků

[facebook/KosmetickyVeletrh](https://www.facebook.com/KosmetickyVeletrh)
www.WorldOfBeauty.cz

ZA KOSMETIKOU DO LETŇAN
13. – 14. března 2015
4. – 5. září 2015