



Postihuje ženy ve věku 15 až 45 let. Představuje třetí nejčastější příčinu úmrtí žen na rakovinu a je druhou vůbec nejčastější rakovinou 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.

Rakovině děložního čípku



můžeme bránit i předcházet

Má nás ho v sobě většina

Lidský papilomavirus (ve zkratce HPV – Human papillomavirus) je jeden z více než sto 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 virem 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 dvou až tří let pohlavní aktivity. Dvě třetiny těch, kteří mají pohlavní kontakt s infikovaným partnerem, se podle údajů WHO (Světová zdravotní organizace) nakazí HPV během tří měsíců.

Vede to až k rakovině

U žen, jejichž organismus se určitých typů viru nezbaví, 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 našťastí 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. roku života zvyšuje riziko vzniku nádorových onemocnění o více než 100%! Většina HPV infekcí je přitom latentní, cytologicky ani histologicky nedokazatelná.

Přírodní prevence i obrana

Faktory, které zvyšují riziko vzniku rakoviny děložního čípku, jsou 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 papilomaviru bránit 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 organizmu dodávat velké dávky lykopenu a kyseliny listové, kterých se drtivě většina z nás naprosto nedostává a zdraví pak v důsledku toho samozřejmě trpí.

Pomůže obyčejná zelenina!

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 zřejmě nebude schopná srovnat. Pak se nabízí varianta daleko chutnější, než se na první pohled zdá – nápoj ze syrové mrkve, okurky a červené řepy (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 ve větším množství se ale nedoporučuje z důvodů chuti i účinků. Konzumujeme tak 100 až 200 ml ve 2 dávkách denně. Zato v popsané

trojkombinaci získá nápoj díky vysokému obsahu mrkve nečekaně sladkou chuť, která může někomu pro svou sladkost dokonce až vadit. V takovém případě stačí přidat pár kapek citrónu, jak to dělá moje žena. Co se syrové červené řepy týče, můžeme ji konzumovat například v podobě zeleninového salátu.

Úprava vaginálního prostředí

Pití 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.



Pití rajčatového nápoje tak pomůže velmi rychle upravit vaginální prostředí. Pokud se snažíme řešit problémy již vzniklé, je dobré doplnit pití nápoje zároveň 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. ✈

(Kontakt na léčitele Jaroslava Zajíčka naleznete v adresáři na str. 82.)

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 dle chuti, maximálně však 1 litr tohoto nápoje denně.



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 lykopenu, na něj 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 neokusil.



INZERCE

Certifikovaná
zdravotní obuv VITA

ortostep®



Pružina pod patou snižuje při chůzi zátěž nohou i zad, a tím zmírňuje bolesti páteře. Měkká anatomická stélka pomáhá snížit únavu chodidel.

Žádejte ve své lékárně nebo na adrese:

Martina Stryčková, Hlavní třída 1063/3
708 00 Ostrava - Poruba

www.ortostep.cz Tel. **604 260 212**

DOPLŇTE SI SBÍRKU SVÝCH ČASOPISŮ!

Jestliže vám chybí některé ze starších čísel časopisu **Recepty prima nápadů** (z ročníku 2009 nebo 2008), můžete si ho objednat na e-mailové adrese: **send@send.cz**, telefonicky na tel.: **225 985 225** nebo poštou na adrese: **SEND Předplatné, s. r. o., P. O. BOX 141, 140 21 Praha 4, www.send.cz**

Cena: 25 Kč za 1 výtisk (vč. poštovného a DPH)

Nabídka platí do vyprodání zásob.

