

Acizii grasi esentiali, oxigenarea si prevenirea cancerului

16.05.2007

de prof. Brian Scott Peskin, BSEE (MIT)¹

© 2006

Website: <http://www.brianpeskin.com>

Articol bazat pe lucrarea scrisa impreuna cu

Amid Habib, MD, FAAP, FACE,¹

The Hidden Story of Cancer

(Pinnacle Press, Houston, USA, 2006)

[Articol extras din Nexus Magazine, Anul II, Numarul 10 (februarie - mai 2007)]

Cancerul si bolile de inima pot fi prevenite luand acizi grasi esentiali din familiile omega-3 si omega-6 intr-o proportie cuprinsa intre 1:1 si 2,5:1 impreuna cu diferite vitamine si minerale.

Cauza principala a cancerului nu este de natura genetica

Candva cancerul era o boala neobisnuita ce afecta un procent mic de americani. In 1900, doar 3% din populatie a murit de cancer.² Dar acum, cancerul a devenit atat de comun incat realmente toata lumea cunoaste pe cineva care sufera de aceasta boala teribila. De fapt, pentru americanul de rand, imbolnavirea de cancer nu este o exceptie; dimpotriva, a devenit o regula.³ Am ajuns sa acceptam cancerul ca fiind de neoprit, incurabil si chiar ca o parte naturala a vietii.

Aceast mod de a privi lucrurile este tragic din moment ce cancerul nu este un proces natural si poate fi prevenit.

Socant pentru majoritatea oamenilor este faptul ca s-a demonstrat stiintific ca aceasta boala este regresiva din punct de vedere genetic si nu predominanta. De fapt, corpul uman este foarte rezistent la cancer. In 1969, profesorul Henry Harris de la Universitatea Oxford a zguduit puternic comunitatea cercetatorilor din domeniul cancerului, cand a demonstrat ca aceste teorii nu sunt adevarate. Profesorul Harris a luat celule de tesut normal si a infuzat in ele trei tipuri de cancer. In mod sigur, s-a gandit el, celulele canceroase vor pune stapanire pe cele normale si le vor "transforma" in celule canceroase. In mod surprinzator insa, celulele s-au dezvoltat normal.⁴

Contrar opiniei generale, cancerului ii trebuie cateva decenii pentru a se dezvolta la oameni.⁵ Datorita acestei perioade lungi de incubatie, stiinta ne poate arata modalitatea de a distruge orice forma de celule precanceroase initiale si de a preveni ca cele canceroase sa produca degradari la scara larga.

Daca credeti in existenta unei baze genetice a cancerului, atunci mai ganditi-va o data. Dr. Robert A. Weinberg de la Institutul de Tehnologie Massachusetts (MIT), unul dintre cercetatorii de frunte ai cancerului si descoperitorul asa numitei oncogene (gena care cauzeaza cancerul), si-a schimbat complet concluziile la care ajunsese dupa ce a descoperit ca "mai putin de o baza de ADN la un milion pare sa fie copiată gresit". Acesta nu este un defect prea mare! Cuvintele lui exacte sunt urmatoarele: "Ceva a fost foarte gresit. Notiunea conform careia un cancer se dezvoltă prin activarea succesiva a unei serii de oncogene si-a pierdut legatura cu realitatea." El a numit descoperirile genetice facute pana in acel punct drept "sterile".⁶ Prin urmare, cauza primara a cancerului nu este genetica. Acest lucru a fost anuntat in 1998. Ati auzit de el? Probabil ca nu.

In 2006, conducatorii celui mai mare centru de cercetare a cancerului din Houston, Texas, au anuntat ca principala cauza a cancerului nu este genetica: "Daca s-ar fi putut realiza acest lucru [tratarea cancerului prin genetica] s-ar fi rezolvat deja prin intermediul unor mutatii genetice," a spus William Brinkley, unul dintre vice-presedintii de la Baylor, care spune ca alte cercetari ar trebui sa aiba prioritate fata de proiectul privind genomul cancerului... Dr. John Mendelsohn [presedinte al Centrului pentru cancer M.D. Anderson] declara, "Orice afirmatii referitoare la faptul ca aceasta [cercetarea genetica] va fi cheia in tratarea cancerului nu sunt adecvate."⁷

Astfel, cauza primara a cancerului nu este o mutatie genetica. Chiar daca "exista cancer in familia voastra", exista sperante reale. Din nefericire, geneticienii nu dau inapoi, incercand sa forteze faptele pentru a se potrivi teoriilor lor bazate pe genetica atunci cand acestea nu se potrivesc cu faptele, pentru ca, asa cum demonstra Profesorul Harris cu multi ani in urma, cancerul nu este genetic dominant. Unde ne duce aceasta? Unde putem cauta solutii? Ce putem spune despre solutiile nutritioniste populare in lupta impotriva cancerului?

"Solutiile" populare anti-cancer nu functioneaza

Majoritatea oamenilor urmeaza ascultatori recomandarilor expertilor in speranta ca vor castiga razboiul cu cancerul. Din nefericire, aproape nimic din ceea ce ni se spune nu este bazat pe fapte stiintifice. Analizati urmatoarea lista cu presupuse "solutii", impreuna cu data publicarii esecurilor lor, prezentate in revistele medicale de frunte ale lumii. Multi dintre noi nu auzim niciodata retractarile si in consecinta urmam in continuare metode care nu ne protejeaza de contactarea cancerului.

Fructe si legume: Nici chiar legumele cu frunze verzi nu ne protejeaza impotriva imbolnavirii de cancer la san (JA MA 2001 ; 285: 769-776)8

Fibrele: Acestea inrautatesc cancerul de colon in loc sa il previna (Lancet 2000; 356:1286-7).9

Mamografia: Samuel S. Epstein, Doctor in Medicina (presedinte al Coalitiei de Prevenire a Cancerului), Rosalie Bertell si Barbara Seaman au publicat un articol in care expun adevaruri despre mamografie pe care majoritatea femeilor nu le cunosc (Int J Health Sci 2001; 31(3):605-15): „Contrar credintei populare si asigurarilor date de mass-media americana … mamografia nu este o tehnica pentru diagnosticarea timpurie. De fapt, cancerul la san este prezent de obicei cu opt (8) ani inainte de a putea fi in sfarsit detectat…”10

Uleiul de peste: Majoritatea suplimentelor cu ulei de peste nu au nici un efect in prevenirea cancerului si pot fi primejdioase pentru sanatatea dumneavoastra (articole: 1995-2006). Congresul al IV-lea al Societatii Internationale pentru Studiul Acizilor Grasi si Lipidelor (SISAGL), care a avut loc in perioada 4-9 iunie 2000 la Tsukuba, Japonia, a prezentat urmatoarele11:

„...Studiile indica faptul ca la nivelurile folosite, uleiul de peste [care contine derivati de omega-3] micsoreaza pe scara larga gama de raspunsuri a celulelor imunitare (activitatile limfocitelor citotoxice T, proliferarea limfocitelor si producerea de IL-2 si IFN- γ (1, 2))…”

„...Studii recente au indicat ca niveluri joase ale acizilor grasi omega-3 cu lant lung de carbon (AEP sau DHA) sunt suficiente pentru a cauza unele din aceste efecte represive…”

„...Aceasta diminuare (a proliferarii limfocitelor inhibitate si a celulelor cu rol in aparare) cauzeaza cresterea bacteriilor celulare (infectie) si a defectat mecanismul de omorare a celulelor tumorale”.

Orice substanta care cauzeaza slabirea abilitatii de distrugere a celulelor tumorale este cancerigena – opusul a ceea ce dorim noi. Poate fi faptul ca asa multi dintre noi consumam ulei de peste, un alt motiv pentru care rata imbolnavirilor de cancer creste in loc sa scada?

Uleiul de peste este de asemenea nefolositor in prevenirea bolilor de inima, iar Scoala de medicina de la Harvard ne-a prevenit de acest lucru cu ani in urma, dar prea putini dintre americani au ascultat12. Consumarea pestelui in locul uleiului de peste nu a dus de asemenea la nici un rezultat.

Japonezii au o rata a cancerului si a bolilor de inima mai ridicata decat americanii. Cancerul este cauza principala a deceselor in Japonia din 1981.14. Mass-media populara nu prea dezvaluie aceste date senzationale.

In ianuarie 2006 a fost demascat faptul ca tratamentul cu omega-3 in cazul cancerului este o eroare (JAMA 2006; 295(4)): „Un mare volum de lucrari, care cuprind studii efectuate pe numeroase grupuri, din multe tari si cu diferite caracteristici demografice, nu aduc probe care sa sugereze o asociere semnificativa intre acizii grasi omega-3 si [lipsa] incidenta cazurilor de cancer. Este improbabil ca suplimentarea dietei cu acizi grasi omega-3 sa previna cancerul.”15

Cea mai cuprinzatoare analiza pana la momentul actual, publicata in British Medical Journal din 24 martie 2006 si care trece in revista 96 de probe dintre care 44 cu suplimente si cinci probe realizate mai ales cu ALA (familia omega-3) obtinut din plante precum inul si din uleiul de peste, confirma esecul acestui tratament: „Nu am gasit nici o dovada ca grasimile omega-3 au vreun efect asupra incidentei cancerului... Aceasta sistematica trecere in revista a evaluat efectele folosirii acizilor grasi omega-3 (impreuna sau separat) asupra mortalitati, a activitatii cardiovasculare, a cancerului si a infarctelor pe un mare numar de participanti si nu a gasit nici o dovada a unui beneficiu vizibil al acizilor grasi omega-3 asupra sanatatii.”16

Din nefericire, in ciuda acestor lucruri, majoritatea doctorilor din lumea intreaga recomanda inca uleiul de peste pentru prevenirea atat a cancerului cat si a bolilor de inima.

Soia: Produsele din soia nu va vor proteja nici ele impotriva imbolnavirii de cancer. Nutritionistii, medicii si publicatiile renumite din domeniul sanatatii lauda inca proprietatile soiei, ignorand cu totii descoperirile stiintifice. Exista o latura foarte riscanta in cazul consumului de soia pe care ar fi bine sa o cunoasteti. Spre exemplu, articolul „Gusa provocata de consumul de soia: prezentarea a trei cazuri” (NEJM 1960; 262(22):1099-1103) detaliaza trei cazuri de gusa care s-au dezvoltat la copii care consumau o „formula” pe baza de soia. La doi dintre copii aceasta stare a disparut rapid dupa terminarea „formulei” pe baza de soia. Al treilea copil s-a vindecat cand in alimentatia lui a fost adaugat iodul.17

Ce avea formula pe baza de soia a face cu problemele de tiroida (gusa)? Boabele de soia sunt o sursa de izoflavonoide, inclusiv genistein si daidzein. Contrar credintei populare si a ceea ce este adesea consemnat in mass-media, ambele sunt periculoase pentru sanatate. Urmatorul citat este din Farmacologia biochimica (1997; 54:1087-96): „Boabele de soia contin compusi (genistein si daidzein – „ingredientii activi”) care opresc [interfereaza cu] peroxidaza tiroidiana care este esentiala in sinteza [producerea] hormonilor tiroidieni.” Soia nu este buna pentru tiroida! Asa numitii fito-estrogeni, genistein si daidzein, sunt de fapt compusi care submineaza functiile endocrine. Femeile din intreaga lume au fost induse in eroare. Ce legatura are „formula” de soia cu deficienta de iod? Soia contine elemente care „magnetizeaza” si duc la pierderea unor nutrientii esentiali precum iodul. In zilele noastre, Food and Drug Administration din SUA (FDA), Departamentul pentru Sanatate si Servicii Publice, are o „baza de date privind plantele otravitoare” in care soia este prezenta de 288 de ori (editia revizuita, martie 2006). Site-ul lor web va va soca deoarece veti descoperi ca soia nu este altceva decat o mancare nesanatoasa.

(<http://www.cfsan.fda.gov/~djm/pltx.cgi?QUERY=soy>). 18

Soia are efecte negative si asupra sistemului imunitar. In anul 1975, Canadian Journal of Biochemistry a raportat faptul ca boabele de soia slabesc puterea sistemului imunitar.²¹ „Tripsina, un inhibitor care se gaseste in boabele de soia s-a descoperit ca inhiba transformarea limfocitelor umane...” Tripsina este o enzima produsa de pancreas si utilizata la digerarea proteinelor; ea este critica pentru producerea anticorpilor. Un inhibitor este ceva ce slabeste, scoate din actiune. Ganditi-va la el ca si cum ati avea un picior pe acceleratie si altul pe frana masinii dumneavoastra in acelasi timp. Motorul masinii dumneavoastra va exploda. Astfel, tripsina, un inhibitor, va irita pancreasul dumneavoastra, stresandu-l sa produca hormoni chiar si atunci cand nu poate, ducand la o scadere a oxigenarii datorita acestei stimulari. Soia impiedica digerarea si utilizarea completa a proteinelor pe care le consumati. Sistemul imunitar nu mai poate fi aprovizionat cu anticorpii corespunzatori si cu limfocite – o dubla problema. Prin urmare soia este cancerigena pentru pancreasul dumneavoastra, iar in general cancerul la pancreas este echivalent cu o condamnare la moarte. Datorita sfaturilor incompetente, multe femei au scazut cantitatea de proteine animale ingerate in favoarea consumului de soia. Impotriviti-va acestui sfat incorect si minimalizati-va sansele de va imbolnavi de cancer tiroidian sau pancreatic

Cercetarile anti-cancer ale doctorului Otto Warburg

Multi dintre colegii mei medici au fost socati sa descopere aceste adevaruri. Cati dintre noi au vazut aceste importante descoperiri raportate in mass-media? Din pacate nu prea multi. Nu va deznadajduiti pentru ca exista un raspuns la problema cancerului. Acesta a fost descoperit in 1925 de catre Otto Warburg, dr. in medicina. Dr. Warburg a fost numit cel mai mare biochimist al secolului XX; numarul mare si importanta descoperirilor sale il califica drept cel mai priceput biochimist din toate timpurile.²²

In anii '20, Dr. Warburg realiza cercetari in domeniul enzimelor respiratorii, anumite vitamine si minerale de care corpul omenesc are nevoie pentru folosirea oxigenului din celule, cercetari care i-au adus premiul Nobel in 1931. (Astazi, aceste vitamine si minerale sunt denumite „co-enzime”.)

Comisia insarcinata cu decernarea premiului Nobel s-a asteptat ca medicina sa beneficieze de pe urma descoperirilor vitale despre cancer ale doctorului Otto Warburg. Din pacate, a intervenit politica si cancerul nu a mai fost indepartat. In ciuda succeselor si onorurilor sale timpurii, Dr. Warburg a continuat sa faca descoperiri fundamentale chiar in ultimii sai ani de viata, insumand astfel o cariera de 60 de ani de cercetari cu rezultate uimitoare. In plus, dr. Warburg a creat adesea noi instrumente pentru cercetarile sale. De exemplu, a descoperit o modalitate de masurare a presiunii oxigenului dintr-o celula vie prin dezvoltarea unui manometru special – o importanta dezvoltare care a condus la o viitoare descoperire a sa: faptul ca presiunea si concentratia scazuta a oxigenului intotdeauna prognozeaza aparitia cancerului.

Importanta realizarilor doctorului Warburg este aceea de a fi izolat principala cauza functionala a cancerului. Decat sa lucreze la un nivel teoretic, mult prea indepartat de realitatile fiziologice ale cancerului pentru a fi capabil sa furnizeze terapii practice si programe preventive, el a descris conditiile reale ale celulelor care instaureaza si cauzeaza cancerul, si astfel a dat altora posibilitatea ulterioara de a dezvolta modalitati practice de a opri evolutia cancerului.

Este de necrezut faptul ca nici un principiu important din numeroasele sale descoperiri nu a fost utilizat de catre comunitatea cercetarilor americani in prevenirea si tratarea cancerului si stoparea remisiei. In ciuda unor dezbateri in privinta directiei si validitatii lucrarilor doctorului Warburg, nici un savant sau cercetator nu a infirmat vreodata validitatea, corectitudinea sau aplicabilitatea acestor importante descoperiri in prevenirea si tratarea cancerului. Chiar si astazi, consensul medical are adesea putin de a face cu stiinta. Politica a risipit eforturile multor cercetatori din domeniul cancerului.

Principala cauza a cancerului

Ne-am obisnuit atat de mult sa ni se spuna ca „intr-o zi” vom descoperi ceea ce cauzeaza cancerul si ca acesta este cel mai mare mister al medicinei moderne incat ceea ce urmeaza ar putea parea greu de crezut.

Dr. Otto Warburg a descoperit si a declarat in mod clar ca principala si cea mai importanta cauza a cancerului este cantitatea prea mica de oxigen care intra in celula. „In urma experimentelor aflam ca o inhibare cu 35% a procesului de oxigenare este deja suficienta pentru a atrage dupa sine o astfel de transformare in timpul dezvoltarii celulei,” afirma el in 1966 la o conferinta a laureatilor premiului Nobel in Lindau, Germania.²⁸

Asta este! Pare foarte simplu, nu-i asa? Cu mai putin de o treime de oxigen fata decat e necesar, poti contracta cancer. Bazandu-se pe experimentele meticuloase pe care el si multi altii le-au verificat de nenumarate ori, Dr. Warburg a descoperit si a declarat ca principala si cauza numarul unu a cancerului este cantitatea prea mica de oxigen care ajunge in celula (hipoxie).

Odata ce o celula devine canceroasa, ea nu mai poate reveni la normal; trebuie distrusa (Science 1956;123(3191)).²⁹ Cand am intalnit prima data aceste informatii nu mi-a venit sa cred. Spre mare mea surprindere, aceste informatii referitoare la legatura dintre cancer si oxigen au fost publicate in numeroase randuri in publicatiile recente dedicate cancerului, ex. Radiotherapy and oncology 1993; 26 (1): 45-50 si 1999; 53:113-17.³⁰ Oricum, solutia practica in rezolvarea problemei deficientei de oxigen le-a scapat cercetatorilor – probabil pentru ca nu au stiut de unde sa inceapa.

Luand peroxid de hidrogen, suplimente de calciu, suplimente de ulei de peste, cantitati masive de omega-3, ozon sau asa-numita „apa oxigenata” nu vom rezolva deficienta de oxigen de la nivelul celulelor. Nimeni nu a fost in stare pana acum sa duca mai departe descoperirea dr. Warburg.

Aceasta lipsa de intelegere explica multe dintre activitatile biochimice gresit intelese legate de cancer care irosesc timp

pretios si nu conduc de fapt nicaieri. Numai descoperirea anti-cancer a doctorului Warburg prezice atatea rezultate ale vietii reale care nu au fost explicate pana in prezent.³¹

Descoperirea doctorului Warburg a fost verificata de nenumarate ori, atat prin transformarea unor celule normale in celule canceroase cat si prin demonstrarea faptului ca aceasta maladie nu se dezvoltă in zone foarte bine oxigenate. In mod surprinzator, medici americani sunt cei care au tras aceasta concluzie in anul 1953 si au confirmat-o in 1955! Goldblatt si Cameron au observat (p.535) (J. Experimental Medicine 1953; 97:535-552) ca odata ce au fost aduse celulei pagube prea mari, nici o cantitate de oxigen nu va readuce la un nivel normal respiratia celulei: aceasta este pentru totdeauna osandita unei vietii canceroase.

Din aceasta cauza preventia este ultima solutie pentru a nu contracta cancer. Oricum, ei au confirmat posibilitatea de a preveni ca o celula precanceroasa datorita "influentei respiratiei" sa devina permanent cancerigena, daca deficienta de oxigen este stopata destul de devreme.³²

Cauzele secundare ale cancerului

De fapt, fiecare presupusa cauza a cancerului mentionata in zilele noastre in mass-media din domeniul sanatatii si al nutritiei este o cauza secundara.

Cauzele secundare includ elemente cum ar fi mediul inconjurator, chimicale carcinogene, radiatiile medicale si ale mediului inconjurator, grasimile trans, aditivii din mancare, chimicalele din fumul de tigara, virusii si chiar mutatiile genetice.

Sunt nenumarate cauze secundare ale cancerului, si minimalizarea lor si a cauzelor lor poate fi de ajutor in prevenirea cancerului. Dar urmarirea la nesfarsit a unor cauze noi, secundare, cum ar fi fumatul, fara a explica in mod specific efectul comun pe care il au toate acestea asupra celulelor, nu a condus si nu va conduce niciodata cercetatorii la un remediu adevarat pentru cancer.

Dr. Warburg ne-a avertizat de multe ori in legatura cu irosirea unui timp pretios prin urmarirea unor cauze secundare. Nu comiteti greseli in aceasta privinta: elementul pe care fiecare cauza secundara a cancerului il are in comun cu fiecare din celelalte este acela de a conduce, direct sau indirect, la insuficienta oxigenului in celule. Astfel, daca adresam in mod direct intrebarea cum sa ducem suficient oxigen in celule, vom minimaliza pericolul pe care il prezinta fiecare tip de cauza secundara.

Exercitiul nu este o solutie pentru a scapa de cancer

Stiu ce ganditi fiecare dintre voi: "Facand multe exercitii imi oxigenez sangele. Prin urmare lupt impotriva cancerului!" Nu. Toate aceste exercitii nu l-au impiedicat pe campionul mondial la ciclism Lance Armstrong sa se imbolnaveasca de cancer. Este adevarat ca prin exercitii se poate spori nivelul de oxigenare al sangelui. Oricum, procedand astfel, tot nu avem garantia ca oxigenul va fi transferat efectiv fiecarei celule din fiecare organ al corpului. Dr. Warburg a subliniat in mod clar ca numai oxigenul nu este suficient: "Cancerul se poate dezvolta chiar si in prezenta oxigenului ca si gaz liber in atmosfera, deoarece oxigenul s-ar putea sa nu reușeasca sa patrunda intr-o cantitate suficienta in celulele corpului, sau apoenzimele respiratorii ale celulelor aflate in dezvoltare s-ar putea sa nu fie saturate cu grupele active."³⁴

Sunt multi factori care contribuie la lipsa oxigenului din celule, incluzand anumite deficiente despre care vom vorbi in curand. Exercitiul, prin sine insusi, nu reprezinta solutia pentru a nu ne imbolnavi de cancer. Multi oameni, inclusiv atletii, care fac exercitii in mod regulat se imbolnăvesc de cancer. Mai mult, o persoana respira de cel putin 17.000 de ori pe zi (12 respiratii pe minut). Chiar credeti ca nu inspirati destul oxigen prin cele 17.000 de respiratii pe zi? Ba da. Alta e problema.

Acizii grasi esentiali si uleiurile care ii contin

Corpul nostru are nevoie de niste grasimi speciale – ce au un rol cheie si in alte functii ale organismului – care faciliteaza absorbtia oxigenului in celule prin intermediul membranelor celulare. Aceste grasimi speciale absorb foarte bine oxigenul. Numite acizi grasi esentiali (AGE), aceste grasimi speciale trebuiesc zilnic absorbite din exterior, din alimentatie, deoarece corpul dumneavoastra nu le poate produce de la sine. Exista doua familii de acizi grasi esentiali care permit corpului dumneavoastra sa produca din ele tot ceea ce are nevoie, adica diferite tipuri de "derivati"; ai acizilor grasi esentiali.

Familia omega-6 este denumita acid linoleic (AL) iar familia omega-3 este denumita acid alfa linoleic (AAL).

Pentru a consulta tabele cu uleiurile ce contin acizi grasi esentiali impreuna cu procentajele familiilor omega-3 si omega-6 ca si unii derivati ai acizilor grasi esentiali consultati site-ul: <http://www.brianpeskin.com/NEXUS%20Hidden%20Story%20Article.pdf>.

Cu tot tam-tam-ul creat in jurul uleiului de masline, vreau sa stiti ca el contine in special omega-9, un ulei neesential fabricat chiar de corpul dumneavoastra. Uleiul de masline extra-virgin este in mod traditional neprocesat si astfel necancerigen insa la urma urmei nu va va proteja impotriva imbolnavirii de cancer. Evitati margarina, ea nu se va strica cand este lasata afara din frigider. Aceasta este dovada faptului ca uleiul hidrogenat nu se mai poate oxigena. Daca el s-ar putea oxigena in momentul consumului ar deveni ranced atunci cand este lasat in afara frigiderului – exact ca si pestele. Uleiul de rapita si cel de soia nu sunt recomandate, ele nici nu au fost destinate consumului uman ci ca aliment pentru animale in ferme si aplicatii industriale. Multe alimente, in special sosurile pentru salate contin acum ulei de rapita. Incercati sa-l evitati.

Pentru a-si mentine proprietatile nutritive importante, uleiurile nu trebuie sa fie gatite, ci cel mult doar usor incalzite. Tineti

cont de faptul ca etichetele unor producatori de suplimente nutritive nu identifica separat si nu fac distinctie intre familia acizilor grasi esentiali si derivatii acestora. Fiti siguri de ceea ce doriti sa cumparati inainte de a cumpara ceva. Asigurati-va ca uleiurile sunt brute, neprocesate si organice si ca nu contin ulei de peste sau orice tip de uleiuri hidrogenate.

Proportiile dintre omega-6 si omega-3 in corp

Pentru a determina ce uleiuri contin cei mai buni acizi grasi esentiali anticancerigeni trebuie sa examinam continutul tesutului corporal. Studiile patologice arata faptul ca creierul si sistemul nervos contin o proportie de o parte omega-6 la o parte omega-3 (1:1). Unii nutritionisti sugereaza ca aceasta este proportia cea mai buna insa se inseala. Iata de ce. Majoritatea organelor contin o proportie omega-6/omega-3 de 4:1. Totusi, creierul, sistemul nervos si organele alcatuiesc doar aprox. 12% din greutatea corporala. Pielea contine familia omega-6 in procentaj de 100% si nu contine deloc omega-335, ea reprezinta aproximativ 4% din greutatea corporala. Muschii alcatuiesc cel putin 50% din greutatea totala a corpului si constituie factorul principal care trebuie luat in seama in determinarea proportiei necesare dintre familia omega-6 si familia omega-3. Un element cheie in privinta structurii musculare este faptul ca muschiul contine de 5,5 pana la 7,5 ori mai mult omega-6 decat omega-3 in functie de conditia fizica.³⁶ Suntem avertizati cu privire la „supradoza” de omega-6 in dietele noastre si se spune ca trebuie sa consumam multe uleiuri care contin omega-3 pentru a compensa. Ni se spune ca ingeram de 20 de ori mai mult omega-6 decat ar trebui. Acest lucru este gresit iar o analiza mai atenta reveleaza si alte detalii.

La modul stiintific, aveti nevoie de un supliment organic cu o proportie omega-6/omega-3 cuprinsa intre 1:1 si 2,5:1. In cazul acestei proportii foarte eficiente, aveti nevoie zilnic doar de o cantitate minima de 3-4 grame. Aceasta proportie este semnificativ diferita de cea pe care cel mai probabil, medicul, consilierul pe probleme de sanatate, scriitorii sau publicatiile in domeniul nutritiei o sugereaza. Ei pur si simplu nu cunosc si nu inteleg baza acesteia. Analiza lor consta dintr-un numar semnificativ de erori si sper ca veti examina lucrarea „Calculul stiintific al proportiei dintre omega-6 si omega-3” la adresa <http://www.brianpeskin.com> (dati clic pe „EFA Report”) pentru a intelege acest lucru cat si elementele stiintifice care stau la baza calculului proportiei ideale dintre omega-6 si omega-3. Astazi, oamenii se gandesc automat la uleiul de peste sau la uleiul de in ca la niste solutii anti-cancer. Uleiul de peste, cu o supradoza de derivati omega-3 poate in realitate produce cancer, iar uleiul de in contine prea mult omega-3. Majoritatea familiilor omega nu sunt convertite in derivati; ele raman in membranele celulelor si in tesuturi in forma lor originala. Putini cercetatori inteleg acest lucru si putine texte medicale il explica.³⁷ In plus, procesarea comerciala a hranei distruge o cantitate importanta din acesti acizi grasi esentiali, impreuna cu capacitatea lor de oxigenare.

Alimentele care contin acizi grasi esentiali (AGE)

Mai jos veti gasi o lista ce contine categoriile de alimente ce contin aceste uleiuri esentiale. Este imperativ sa intelegeti ca aceste alimente trebuiesc crescute organic, si, daca este necesar, trebuiesc procesate la o temperatura scazuta si nu cu conservanti artificiali, – altfel AGE vor fi distruse, cum sunt de exemplu grasimile-trans, hidrogenate, cauzatoare de cancer despre care ati auzit. Comparati-va dieta cu aceste alimente ce contin AGE. Consumati suficiente din acestea?

Lactatele / ouale / branzeturile: branzeturile obtinute din „lapte crud” sunt surse excelente de AGE. Pasteurizat (incalzit) laptele este deficitar in AGE si este daunator pentru copii.

Carnea: carnea provenita de la gaini crescute organic, carnea de vita (crescute cu iarba), carnea de miel, carnea de porc, etc., sunt surse bogate de AGE. Proteina animala este de asemenea importanta pentru vitaminele anti-cancer si minerale si pentru a produce o hemoglobina puternica ce permite transportul oxigenului

Nucile: organice, migdalele crude neprocesate, alunele, arahidele, etc.

Fructele de mare: crevetii, pestii, homarii, crabii, stridiile, etc. Este important sa intelegem ca consumul unei cantitati mari de fructe de mare nu este o solutie anti-cancer. Acestea sunt excesiv de abundente atat in familia AGE omega-3 cat si in derivatii de omega-3. Pestele, in special cel de crescatorie contine in cea mai mare parte derivati ai omega-3; pestele de crescatorie si uleiul obtinut de la pestii de crescatorie trebuie sa fie evitat.

Semintele: semintele de floarea soarelui crescute organic, susanul, inul, semintele de dovleac, etc.

Urmatoarele alimente nu contin forme de AGE ce pot fi folosite de catre oameni.

Fructelele si legumele: animalele ce au stomacuri multiple pot extrage AGE din plantele ce contin celuloza cum ar fi iarba, dar oamenii, cu doar un stomac, nu pot face acest lucru. Chiar daca am putea sa extragem AGE, nu am putea niciodata consuma volumul care ne este necesar.

Granele/cerealele: oamenii nu pot extrage AGE din acestea

Acizii grasi esentiali – magneti de oxigen

Ganditi-va la acesti acizi grasi esentiali polinesaturati ca la niste „magneti” care atrag oxigenul. Dovezile

acestui fapt pot fi gasite in cele mai renumite carti si jurnale de medicina de la nivel mondial cum ar fi in Harper's Illustrated Biochemistry (editia a XXVI-a)40 sau in Human Nutrition Clinical Nutrition aparuta in iulie 1984.41 AGE sunt parte integranta din structura si functia respiratorie a celulei. Fara o eficienta respiratorie mare, cancerul nu intarzie sa apara. Acesti AGE din membrana celulara atrag oxigenul care se afla in fluxul sangvin si il transfera in celula, exact ca niste mici bureti care absorb oxigenul. Acest proces ar trebui sa se produca in fiecare dintre cele 100 de trilioane de celule ale organismului.

Asa ca indiferent de cat de mult respirati sau cata miscare faceti, daca nu aveti AGE functionali la nivel celular atunci celulele nu vor absorbi indeajuns oxigen din fluxul sangvin si astfel veti fi susceptibili de a face cancer. Amintiti-va ca "pragul" la care cancerul isi face aparitia este o scadere de 35% a oxigenului de la nivel celular. Fara o aprovizionare continua cu AGE proveniti din alimente, transferul de oxigen la nivel celular este semnificativ redus. Imaginati-va ce s-ar intampla daca ati avea 100 de trilioane de celule care ar fi deficitare intr-o substanta vitala utilizata la absorbtia oxigenului. Iata un exemplu care arata cum absorb aceste grasimi esentiale oxigenul.

La supermarket pestele se strica in cateva zile deoarece uleiul din peste absoarbe foarte bine oxigenul - el reactioneaza rapid cu oxigenul din aer. Pestele se strica repede deoarece uleiul ce contine acizi grasi esentiali are capacitatea de a absorbi o cantitate mare de oxigen. Acest proces chimic poarta numele de oxidare. Acest lucru este valabil si pentru alte tipuri de grasimi esentiale. Ele isi fac datoria de a absorbi oxigenul dar datorita acestei functii au o durata de viata limitata. Ele pur si simplu nu vor mai functiona dupa o scurta perioada de timp. AGE devin "consumati" adica rancezi. De aceea ei trebuiesc inlocuiti zilnic prin intermediul alimentelor - natura ne-a creat astfel.

Exista mai multe moduri de a imbogati cu oxigen fluxul sangvin, cum ar fi prin exercitii fizice, band apa bogata in oxigen sau respirand aer mai pur. Totusi, aceste solutii partiale sunt insuficiente pentru o protectie maxima impotriva cancerului. Cand deficienta de AGE este solutionata, fiecare organ devine propriul lui "magnet" de oxigen, exact asa cum a intentionat natura.

Cancerul mamar si deficienta de oxigen

La nivel mondial cancerul mamar este cel mai raspandit tip de cancer din randul femeilor. Cresterea numarului de cazuri de cancer mamar poate fi explicata pentru prima oara in lumina descoperirii doctorului Warburg despre deficienta oxigenului din celule.

Sanul este alcatuit dintr-o cantitate exceptionala de tesut gras. O membrana celulara tipica dintr-un tesut muscular este alcatuita din 50% grasime si contine aproape o treime de AGE (care transfera oxigenul). Totusi, tesutul gras cum ar fi cel care alcatuieste sanul contine grasime intr-o concentratie de 80-95%. Aceste componente grase ale tesutului sanului necesita si ar trebui sa aiba o concentratie mai mare de AGE, dar datorita modului modern de procesare a alimentelor acestea nu contin concentratia necesara. Deoarece organele importante si prioritare cum ar fi creierul, inima, plamanii, rinichii necesita in mod prioritar AGE, s-ar putea sa nu mai ramana cantitatea necesara de AGE pentru tesutul mamar. In acest mod, la nivelul tesutului sanului va exista o deficienta de oxigen semnificativa. Tinand cont de aceasta premisa, putem deduce ca acesta (cancerul de san) ar trebui sa fie (si este) cancerul cel mai des intalnit la femei, la nivel mondial. Aceasta concluzie explica cresterea masiva a cazurilor de cancer mamar. Doctorul W.C. Willett din cadrul universitatii Harvard ne furnizeaza dovezi. Intr-un studiu referitor la consumul de omega-6 ce a implicat 80.000 de asistente, s-a demonstrat ca grupul care consuma cea mai mica cantitate de acid linoleic (familia omega-6) a prezentat cea mai mare incidenta de cancer mamar (NEJM 1987; 316(1):22-28).42

Va spus cumva obstetricianul dumneavoastra ca aveti nevoie de acest nutrient anticanceros miraculos? Ma indoiesc; probabil ca nu stie.

Uleiul de peste nu va stopa bolile de inima

Este surprinzator ca se stia inca din 1979 faptul ca dieta influenteaza compozitia de AGE de la nivelul membranei celulare; aceasta descoperire a fost publicata in Cancer Research (1979; 39:1726-32).43 In 1990, o cercetare spectaculoasa dirijata de William E. Lands a demonstrat ca acea cantitate critica de omega-6 din tesuturi depinde de dieta (Lipids 1990; 25(9): 505 - 516).44

Pentru a fi la curent cu cele mai bune informatii din domeniul cercetarii stiintifice, in anul 2002 am luat parte la prima Conferinta Mondiala cu privire la Acizii Grasi Esentiali, Nutritie si Sanatate ce a avut loc in Shanghai, China.

Acolo am aflat despre o descoperire socanta: uleiul de peste scade imunitatea. Aproape ca am cazut din scaun! Supradoza cu suplimente de ulei de peste poate scadea semnificativ eficienta sistemului imunitar, crescand riscul imbolnavirii de cancer. Societatea Internationala pentru Studiul Acizilor Grasi si a Lipidelor a raportat acest fapt uimitor la congresul de la Tsukuba, Japonia din iunie 2000.45

Sa nu credeti ca uleiul de peste previne bolile de inima. Nu o face. Cardiovascular Research (2002; 54:183 - 190) a raportat acest lucru pe baza unui studiu in cadrul caruia atat grupul de persoane care consuma ulei de peste cat si grupul de control prezentau o progresie arterosclerotica asemanatoare sau chiar egala (arterele fiind din ce in ce mai infundate in ciuda consumului de suplimente de ulei de peste). Uleiul de peste nu a stopat ingrosarea arterelor.

Dimpotriva, peretele arterial se ingroasa odata cu ingerarea de ulei de peste! A fost consumata zilnic o cantitate de 1,65 grame ulei de peste - o cantitate suficient de mare pentru a cauza efecte adverse asupra sistemului imunitar.46 Acest rezultat, ce demonstreaza ineficienta uleiului de peste, a fost publicat in 2002. A reusit acest lucru sa opreasca "expertii" din campul nutritional si medical cat si din cadrul guvernului nostru sa declare cat de bun este uleiul de peste? Nu!

Scoala de medicina de la Harvard a fost implicata intr-un studiu publicat in 1995 intitulat "Utilizarea controlata a uleiului de peste pentru regresia arterosclerozei coronariene umane" (Am Coll Cardiol 1996; 25(7): 1492-8).47

Doza zilnica a fost de 6 grame de ulei de peste versus 6 grame de ulei de masline in grupul de control. Concluzia: „Tratamentul cu ulei de peste pe o durata de 2 ani nu produce schimbari favorabile majore in diametrul arterelor coronare arterosclerotice”. Aceasta inseamna ca infundarea arterelor nu a fost redusa prin consumul de suplimente de ulei de peste.

Acidul arahidonic (AA) derivat din omega-6 previne coagularea sangelui

Dr. Warburg a inteles ca viteza redusa a sangelui permite cancerului sa intre in metastaza. Mai tarziu, alti cercetatori au aratat ca daca se poate opri un cancerul localizat din a intra in metastaza, sansele de a muri de cancer scad de zece ori! Chiar daca ati avea cancer nu ati mai muri din cauza lui. Intre viteza sangelui si vascozitatea sa si raspandirea cancerului exista o legatura directa. Acesta este un fapt surprinzator si destul de rar mentionat care a fost indicat de catre biologul molecular de renume mondial Robert Weinberg⁴⁹.

Ce cauzeaza metastaza? Cheagurile de sange, si acest lucru este de asemenea cunoscut.⁵⁰ Ce impiedica sangele de a se „ingrosa”; si este de asemenea si anticoagulantul Naturii, prevenind cheagurile de sange? Nu, nu este omega-3, cum vi se spune constant.

Familia Omega-6 este mult mai puternica. Acidul arahidonic (AA) este un derivat critic al omega-6 si o foarte importanta componenta biochimica ce exista in fiecare celula a noastra. Este piatra de temelie a celui mai eficient agent anti-coagulant („ajuta la fluidizarea sangelui”) cunoscut, intitulat prostacilin. AA inhiba de asemenea lipirea trombocitelor ceea ce-l face „fluidificatorul” natural al sangelui. AA ajuta chiar si la rezolvarea problemelor vasculare ca raspuns la rani.⁵¹

Victimele atacurilor de cord au niveluri scazute de acizi grasi esentiali, in special de acid arahidonic (AA) derivat din Omega-6, si AEP (acidul eicosapentaenoic) derivat din familia omega-3.⁵⁶

Avem nevoie si de familia omega-3 deoarece AEP este unul dintre cei mai importanti derivati ai sai. Problema este ca suplimentele pe baza de ulei de peste contin o doza mult prea mare.

Ce blocheaza cu adevarat arterele

Contrar celor auzite de decenii, nu grasimile saturate blocheaza arterele si impiedica circulatia sangelui: ci familia omega-6 denaturat..

Un articol important din Lancet (1994; 344:1195-96) a raportat investigarea componentelor din placile arteriale. Felton si colaboratorii au masurat componentele individuale, si intr-un cheag din artera aorta au fost gasiti peste 10 compusi dar nu si grasime saturata.⁵⁷ S-a gasit si ceva colesterol in cheag. Aceasta se explica prin faptul ca colesterolul actioneaza ca un protector vindecator al ranilor arteriale, la fel cum se formeaza o crusta peste ranile exterioare.

Care este elementul predominant intr-un cheag? Probabil ca ati ghicit: uleiurile polinesaturate omega-6 denaturate, acelea care la inceput contin acizi grasi esentiali ce functioneaza normal dar sunt distruse in timpul procesarii comerciale a hranei. Multe analize similare a cheagurilor arteriale ce au dus la obtinerea acelorasi rezultate au fost intreprinse si publicate in jurnale medicale dar se pare ca putini doctori le-au vazut.⁵⁸

Omul obisnuit are putine sanse de a descoperi adevarul. Deci nu este colesterolul cel care blocheaza arterele. Daca aveti o deficienta a AGE, colesterolul actioneaza ca un sistem de „distribuire a otravii”.

AGE sunt componentele majore ale colesterolului. Asa cum lucrarea Molecular Biology of the Cell spune foarte clar, (p.481), colesterolul este necesar pentru integritatea structurala a dublului strat lipid, matricea din fiecare din cele 100 de trilioane de membrane celulare ale noastre.

JAMA, (1994; 272:1335- 40) a publicat un articol in care se afirma ca medicamentele care reduc colesterolul nu actioneaza in mod semnificativ pentru prevenirea bolilor cardiace. Motivul? Nu pot reduce suficient cantitatea de omega-6 deteriorat.

Dupa cum s-a mentionat in Current Atherosclerosis Reports (2004; 6:477- 84) acesta este motivul pentru care medicamentele de colesterol nu-si fac treaba⁵⁹: „LDL” (lipoproteinele de mica densitate) contin pana la 80% lipide (grasimi si uleiuri), incluzand si acizi grasi polinesaturati si colesterol, in principal esteri. Acidul linoleic (LA) unul dintre cei mai des intalniti acizi grasi din LDL„

Cu aceasta informatie vedem ca ceea ce transporta colesterolul — AGE denaturati — reprezinta de fapt problema. Un articol din Human Nutrition: Clinical nutrition (1984; 38C:245-260) demonstreaza inca o data ca familia omega-6 reprezinta majoritatea acizilor grasi din colesterolul LDL si HDL.⁶⁰

Nu mai lasati pe nimeni sa va spuna ca grasimile naturale sunt „rele”. O suta de trilioane de celule au nevoie de o multime de grasimi naturale ce contin AGE, in special familia omega-6.

Insa daca doar putin din acest omega-6 este deteriorat, reducandu-i abilitatea de a absorbi oxigen si de a efectua alte functii celulare, acest lucru va actiona ca o cauza directa a cancerului precum si a bolilor cardiace.

Nota autorului:

Multumesc in mod special lui Kenneth Sperling, Khanada Taylor si Jill Kostrinsky pentru ajutorul acordat la editarea acestui articol.

Despre autor:

Brian Scott Peskin, BSEE, si-a luat licenta in inginerie electrica la Massachusetts Institute of Technology (MIT) in 1979. In 1995 el a pus bazele unei noi stiinte: Ingineria sistemelor vii.

Brian a fost numit profesor adjunct la Texas Southern University in cadrul Departamentului de Farmacie si Medicina in

1998–1999. In cele din urma Brian si-a fondat propria companie, Maximum Efficiency Products, pentru a isi putea astfel publica propriile descoperiri stiintifice si a isi promova suplimentele nutritive unice. In prezent el lucreaza ca cercetator independent.

Acest articol are la baza lucrarea The Hidden Story of Cancer, scrisa de Brian Peskin impreuna cu cercetatorul Amid Habib, MD, FAAP, FACE (Pinnacle Press, 2006). Lucrarea poate fi cumparata de la Pinnacle Press, PO Box 56507, Houston, TX 77256, USA, sau telefonand la 1800 456 9941 (telefon gratuit in America de Nord) sau +1(713) 979 0065. Pentru mai multe informatii, vizitati site-ul: <http://www.brianpeskin.com>.

Nota editorului:

Datorita spatiului restrans nu putem publica textul complet al articolului prof. Peskin impreuna cu tabelele si notele de final (in consecinta exista omisiuni in numerotarea notelor de final). Textul complet al acestui articol poate fi gasit la <http://www.brianpeskin.com/NEXUS%20Hidden%20Story%20Article.pdf>.