

leguvumi, ko sniedz ketogēnā diēta

- Svara zudums
- Prāta skaidrība
- Vairāk enerģijas
- Vairāk spēka un izturības
- Samazinās izsalkums
- Samazinās iekaisuma procesi organismā
- Labāks miegs
- Uzlabojas ādas, zobu, matu stāvoklis
- Samazinās pārtikas atkarība
- Uzlabojas zarnu veselība
- Samazinās UDHS izpausmes
- Palīdz autismā gadījumos
- Samazinās krampju lēkmju biežums un intensitāte, ja ir epilepsija
- Palielinās testosterona daudzums
- Normalizējas estrogēnu daudzums (samazinās estrogēnu dominēšana)
- Palīdz multiplās sklerozes, Alzheimerā, sirds slimību, 2. tipa cukura diabēta un citu slimību gadījumos
- Var papildināt tradicionālās vēža ārstēšanas terapijas
- Uzlabo vēža tradicionālo terapiju efektivitāti

Avots: <http://www.stephanieperson.com> un
www.patriciadaly.com

no uztura vajadzētu izslēgt piena produktus, atstājot vienīgi sviestu un krējumu ar augstāko tauku saturu. Ja kāds tomēr izvēlas lietot pienu, tad, kā iesaka dakters Merkola, vajadzētu dzert svaigpienu, kas nav rūpnieciski pārstrādāts.

Ko domā kritiķi?

Kā ikvienai terapijai, tikpat daudz kā diētas piekritēju un atbalstītāju tai ir arī kritiķi. Tā pazīstamais amerikāņu alternatīvās medicīnas ārsts Nikolas Gonzales (*Nicholas Gonzalez*, 1947–2015), kurš ārstēja arī vēža slimniekus, teicis, ka būtībā ketogēnā diēta ir modificēta Atkinsa diēta. Roberts Atkins (*Robert Atkins*) arī minējis ketogēno diētu kā iespēju samazināt svaru, ārstēties no diabēta un sirds slimībām. Viņš nozīmēja ketogēno diētu vēža slimnie-

kiem, taču bez īpašiem panākumiem. Merkola atklāj – kāpēc. Atkinsa diēta ir uztura programma, kurā ir gan daudz tauku, gan olbaltumvielu, kas neļauj sasniegt ketozi un līdz ar to panākt dziedinošu efektu.

Pierādot uztura terapijas nozīmi vēža ārstēšanas procesā, būtībā tiek nopietni apšaubīta ilgstoši pētītā hipotēze par audzēju ģenētisko izcelsmi. Par to liecina arī pētījumi. Pēc Cilvēka genoma projekta (*Human Genome Project*) un Vēža genoma projekta (*The Cancer Genome Atlas*) pabeigšanas zinātnieki divās trešdaļās gadījumu neatrada korelāciju starp gēniem un vēzi.

Patrišas panākumi

Arvien vairāk dzirdami pozitīvas pieredzes stāsti, kad cilvēki atvadās no savas vēža diagnozes, pateicoties tieši ketogēnajai diētai. Šāds pozitīvs stāsts ir arī Patrišai Deilijai (*Patricia Daly*), kas pēc atveseļošanās no vēža palīdz kļūt veselākiem citiem cilvēkiem.

Patriša Deilija ir Dublinā dzīvojoša uztura speciāliste (par tādu viņa kļuva savas diagnozes dēļ), kas ar ketogēnās diētas palīdzību atveseļojās no ļaundabīgas okulārās melanomas (audzēja acī).

Patrišas stāsts sākās 2008. gadā, kad viņai diagnosticēja vēzi. Konvencionālā ārstēšana (radioterapija un operācija) palīdzēja apturēt audzēja progresu, taču nesolīja atveseļošanās ilgtermiņā, turklāt ārstēšanai bija nopietnas blaknes, ieskaitot redzes pasliktināšanos. Pēc sākotnējās vēža atkāpšanās drīz tika konstatēts, kas audzēja šūnas negrib padoties. 2010. gadā sekoja vēl viena operācija, radioterapija, un tika prognozēts, ka Patriša gada vai pusotra gada laikā var zaudēt redzi. 2012. gadā viņa juta, ka redze patiešām strauji pasliktinās, pievienojas arī katarakta un retinopātija. Ārsti piedāvāja *Avastin* injekcijas (zāles, kas palēnina asinsvadu augšanu jeb angiogēnēzi) un, ja tās nelīdzēs, operāciju.

Tā kā Patrišai bija mazulis, par ko jārūpējās, viņa lūdza uz trim mēnešiem atlikt ārstēšanas kursu. Patiesībā jau drīz pēc tam, kad viņa uzzināja diagnozi, Patriša bija sākusi studēt uztura terapiju un izmisīgi meklēja informāciju, kā tā varētu palīdzēt. Pirmais ieteikums, ko viņa atrada, bija veģetārs vai vegāns uzturs vai svaigēšana. Patriša to izmēģināja, taču secināja, ka uz augu valsts un pilngraudu produktiem balstīta diēta ar ļoti minimālu tauku un olbaltumvielu saturu nedeva būtiskus uzlabojumus.

2012. gadā Patriša izlasīja Tomasa Seifrida grāmatu *Cancer as a Metabolic Disease* (*Vēzis kā vielmaiņas slimība*). Lasot pētījumus, viņa bija pārsteigta, ka ketogēno diētu izmanto, lai diagnosticētu vēzi, tātad tā palīdz *iezīmēt* vēža šūnas, un tas lika viņai aizdomāties. Vispirms Patriša samazināja uzturā ogļhidrātu daudzumu, vēlāk no tiem atsakoties pilnībā, un palielināja tauku daudzumu. Ieguvumi bija jūtami jau pēc pāris nedēļām, jo redze sāka uzlaboties. Viņa eksperimentēja ar receptēm, taču joprojām baidījās ievērot diētu pilnībā.

Pēc pieredzes Patriša zināja, ka pat absolūti vegāns uzturs nesniedz uzlabojumu, tātad bija jāpanāk, lai mainās vielmaiņa. Neviens ārsts neuzņēmās uzraudzīt viņas ārstēšanos ar diētu, tāpēc Patriša nolēma sevi atvesēlot pati (2011. gadā viņa jau bija beigusi uztura speciālista studijas).

Deviņdesmitie gadi

– interese par ketogēno diētu atdzimst, jo novērots, ka zāles var kontrolēt tikai 70% epilepsijas gadījumu.

1997 – ASV viceprezidents Els Gors (*Al Gore*) izsludina Vēža genoma anatomijas projektu (*Cancer Genome Anatomy Project*).

2003 – sekmīgi noslēdzas Cilvēka genoma projekts (*Human Genome Project*), kas ļauj pilnībā saprast cilvēka ģenētiku. Nacionālā vēža institūta (ASV) vadītājs Endrjū fon Ešenbahs (*Andrew von Eschenbach*) paziņo, ka līdz 2015. gadam vēzis būs izārstējams.

2006 – sāk *The Cancer Genome Atlas* (TCGA) projektu, tas ir ASV mēģinājums ģenētiski atkodēt 10 000 audzēju. Mērķis – identificēt vēža gēnu ģenētiskās mutācijas.

2007 – profesors Dominiks de Agostino sāk pētījumus par ketogēnās diētas un ketonvielu piedevu iespējām samazināt ASV flotes karavīriem krampju lēkmes pēc niršanas dziļumā. Pētījuma rezultāti tiek neplānoti paplašināti arī vēža jomā, kur uzrāda daudzsoļus rezultātus.