

ZAPISZ SIĘ DO NASZEGO NEWSLETTERA: [kliknij tutaj](#)



KAMPANIA SPOŁECZNO-EDUKACYJNA

### Drodzy Czytelnicy,

Serdecznie dziękujemy za zainteresowanie naszym profilem działalności prozdrowotnej i dołączenie do Newslettera związanego ze stroną [www.wyprzedzicraka.pl](http://www.wyprzedzicraka.pl).

### Będziemy Was na bieżąco informować co słychać w kwestii

- Promowania zdrowego stylu życia
- Badań profilaktycznych w onkologii
- Edukacji o chorobach nowotworowych, a szczególnie jak ich uniknąć
- Ważnych wydarzeń o tematyce prozdrowotnej

**W tym wydaniu dr n.med. Tadeusz Oleszczuk przedstawia sposoby w jaki sposób radzić sobie ze stresem, aby zminimalizować ryzyko zachorowania na nowotwór.**

dr n.med. Tadeusz Oleszczuk

ZAPISZ SIĘ DO NASZEGO NEWSLETTERA: [kliknij tutaj](#)



Dr Tadeusz

**Inicjatywa  
"Wyprzedzić  
raka"**

ZAPISZ SIĘ DO NASZEGO NEWSLETTERA: [kliknij tutaj](#)

Tak jak obiecaliśmy w poprzednim wydaniu Newslettera wyprzedzicraka.pl prezentujemy propozycje jak sobie radzić ze stresem przygotowane przez naszego gościa specjalnego **Dr n.med. Tadeusza Oleszczuka**.

Oto najlepiej udokumentowane interwencje redukujące przewlekły stres i poziom kortyzolu (hormonu uwalnianego w sytuacji stresu), poparte badaniami naukowymi (głównie randomizowane badania, meta-analizy, przeglądy systematyczne).

### Skuteczne interwencje redukujące stres i poziom kortyzolu

- **Medytacja mindfulness** (MSR – Mindfulness-Based Stress Reduction) Obniża poziom kortyzolu, redukuje stany zapalne (CRP, IL-6), poprawia odporność. (Creswell JD et al., Health Psychology, 2014) DOI: 10.1037/a0036098
- **Odbudowa rytmu snu i regeneracji** Sen mniej niż 6 godzin podnosi kortyzol nawet o 50%. Sen jakościowy = regeneracja osi HPA. ( Leproult R, Van Cauter E, The Lancet, 2010 – Sleep loss and metabolic function) DOI: 10.1016/S0140-6736(10)61269-2
- **Aktywność fizyczna (umiarkowana, tlenowa)** Regularny ruch obniża poziom kortyzolu w dłuższej perspektywie, reguluje układ współczulny. ( Rimmele et al., Psychoneuroendocrinology, 2009) DOI: 10.1016/j.psyneuen.2009.02.002
- **Adaptogeny (zioła wspierające odporność na stres)** Ashwagandha (Withania somnifera) – obniża kortyzol, poprawia sen i koncentrację. Różeniec górski (Rhodiola rosea) – zwiększa odporność psychiczną. (Chandrasekhar et al., Indian J Psychol Med, 2012 – Ashwagandha and stress). PMID: 23439798
- **Terapie dźwiękiem / muzykoterapia** Muzyka relaksacyjna (np. dźwięki natury, muzyka 60–80 BPM) redukuje napięcie nerwowe. (Thoma MV et al., Psychoneuroendocrinology, 2013). DOI: 10.1016/j.psyneuen.2013.03.004
- **Bliskie relacje i wsparcie społeczne** Relacje obniżają stres przez wydzielanie oksytocyny (działającej antagonistycznie do kortyzolu). (Uchino BN, Health Psychology, 2006 – Social support and health). DOI: 10.1037/0278-6133.25.2.161
- **Terapie poznawczo-behawioralne (CBT) i psychoterapia** Poprawiają radzenie sobie z lękiem, obniżają aktywację ciała migdałowatego i osi HPA. (Gaab J et al., Psychoneuroendocrinology, 2003) DOI: 10.1016/S0306-4530(02)00108-1
- **Dieta przeciwzapalna i wsparcie mikrobioty** Probiotyki (np. Lactobacillus helveticus, Bifidobacterium longum) obniżają objawy stresu i lęku. (Messaoudi et al., British Journal of Nutrition, 2011) DOI: 10.1017/S0007114511000125
- **Kontakt z naturą / kąpiele leśne (shinrin-yoku)** Już 15 minut w zieleni obniża kortyzol, tętno, ciśnienie i aktywność współczulną. (Park BJ et al., Public Health, 2010). DOI: 10.1016/j.puhe.2009.05.012
- **Ćwiczenia oddechowe i joga** Techniki oddechowe (np. box breathing, oddychanie przeponowe) modulują autonomiczny układ nerwowy. Pozwalają organizmowi poczuć się bezpiecznie co obniża poziom lęku i stresu. (Streeter CC et al., J Altern Complement Med, 2012). DOI: 10.1089/acm.2011.0268

Współczesna medycyna coraz częściej odwołuje się do powrotu człowieka do natury. Najnowsze badania pokazują, że przebywanie i aktywność fizyczna na tonie natury ma pozytywny wpływ na zdrowie, odporność i redukuje poziom stresu. Zamiast więc podchodzić do łódki warto przejść się szybkim krokiem kilkanaście minut (może być to wyprowadzenie pupilka), a mało osób wracających ze spaceru powie, że czuje się gorzej 😊.

Dziękujemy doktorowi Tadeuszowi Oleszczukowi za podzielenie się cenną wiedzą i doświadczeniem.

[www.wyprzedzicraka.pl](http://www.wyprzedzicraka.pl) proponuje każdemu z Was wdrożenie chociaż kilku z tych metod odpowiednich dla siebie, aby nie dać szansy nowotworom. Nie stresujmy się byle czym – rozwiązujemy problemy, korzystajmy z pomocy

CIEKAWOSTKI Z ZAKRESU PROFILAKTYKI NOWOTWORÓW ?

ZAPISZ SIĘ DO NASZEGO NEWSLETTERA: [kliknij tutaj](#)

- mężczyzna – samobadanie jąder.
- Kolonoskopia = 10 lat spokoju – jedno badanie przesiewowe może chronić przed rakiem jelita grubego.
- Krem z filtrem (najlepiej mineralnym) odmtadza i chroni skórę – codzienna ochrona SPF zmniejsza nie tylko ryzyko raka skóry, ale też fotostarzenie.
- Smog to nie tylko chore płuca – zanieczyszczone powietrze zwiększa ryzyko raka pęcherza i jelita grubego.
- 30 minut marszu dziennie – regularny umiarkowany wysiłek obniża ryzyko raka piersi i jelita grubego nawet o 20–30%.
- Długie siedzenie też szkodzi – osoby spędzające >8 godzin dziennie w pozycji siedzącej mają wyższe ryzyko nowotworów, niezależnie od treningów.

Po więcej informacji wejdź na stronę [www.wyprzedzicraka.pl](http://www.wyprzedzicraka.pl)

## CO SŁYCHAĆ W POLITYCE PROZDROWOTNEJ

- Ministerstwo Zdrowia ogłosiło na stronie <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/zaszczep-sie-w-aptece> wykaz szczepień ochronnych, które od 25 sierpnia 2025 mogą być wykonywane w aptekach. Szczepienia te dotyczą osób powyżej 18 roku życia. Nie trzeba iść na wizytę do lekarza, wystarczy zgłosić się do odpowiedniej apteki (wykaz aptek znajduje się na stronach [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl))
- Wśród zaproponowanych szczepień, dwa ściśle dotyczą profilaktyki nowotworowej. Chodzi o **szczepienie anty-HPV przeciwko ludzkiemu wirusowi brodawczaka oraz anty-WZW przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B**. Pierwsze z wymienionych (anty-HPV) ma zapobiegać zachorowaniu na raka szyjki macicy, odbytu, pochwy, sromu czy prącia, natomiast drugie szczepienie (antyWZW) ma chronić przed zachorowaniem na raka wątroby
- W aptekach, które podpisały umowę z NFZ, zaszczepisz się przeciw:
  1. grypie
  2. COVID- 19
  3. pneumokokom
  4. kleszczowemu zapaleniu mózgu (KZM)
  5. błonicy, tężcowi, krztuścowi
  6. przeciwko błonicy lub tężcowi (monowalentnych)
  7. ludzkiemu wirusowi brodawczaka (HPV)
  8. półpaścowi
  9. odrze, śwince, różyczce
  10. ostremu nagminnemu porażeniu dziecięcemu (poliomyelitis)
  11. wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B
  12. wirusowemu zapaleniu wątroby typu A lub B (monowalentnych)
  13. zakażeniom wirusem syncytialnym układu oddechowego (RSV).

CZY DIETA MOŻE POMÓC "wyprzedzić raka"?  
CIEKAWOSTKI ŻYWIENIOWE

- **JAGODY, BORÓWKI, JEŻYNY = zawierają mnóstwo antocyjanów** Antocyjany neutralizują wolne rodniki.
- **CZOSNEK = zawiera siarczki organiczne** Siarczki z czosnku mogą hamować rozwój komórek nowotworowych w żołądku i jelitach.
- **PEŁNE ZIARNO – zmniejsza ryzyko raka jelita grubego** Błonnik „zmiata” toksyny i skraca czas kontaktu jelit z karcynogenami.
- **ŁOSOŚ i inne tłuste ryby morskie – zawierają kwasy omega -3** Kwasy omega – 3 mogą hamować stany zapalne sprzyjające nowotworom.

Więcej informacji znajdziesz na stronie [www.wyprzedzicraka.pl](http://www.wyprzedzicraka.pl)

## WYPRZEDZIĆ RAKA POTWIERDZA FAKTY I OBALA MITY

ZAPISZ SIĘ DO NASZEGO NEWSLETTERA: [kliknij tutaj](#)

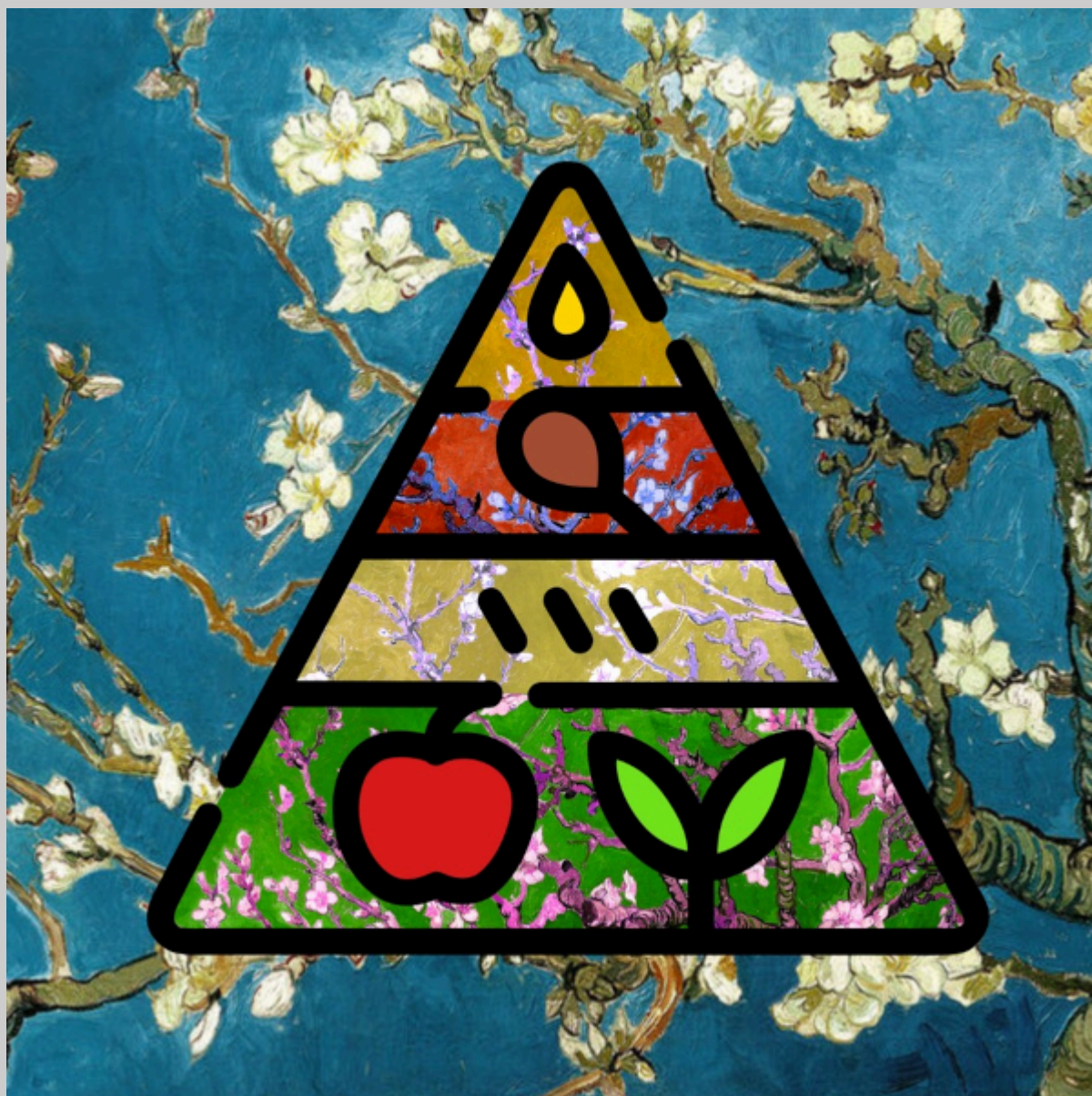
- Mammografia i cytologia mogą uratować przed rakiem piersi i szyjki macicy?
- Za nowotwór odpowiadają wyłącznie „złe” geny?
- 30 minut spaceru dziennie znacząco zmniejsza ryzyko raka piersi i jelita grubego?

(odpowiedzi na końcu Newslettera)

## RELAKS Z WYPRZEDZIĆ RAKA

Dzieci - **Kolorowanka znajdź różnice - "Wyprzedź raka"** – kliknij [TUTAJ](#) (rozwiązanie w następnym Newsletterze)

Młodzież: - **QUIZ Czy wiesz jak „wyprzedzić raka” ?** – kliknij [TUTAJ](#) ☺



ZAPISZ SIĘ DO NASZEGO NEWSLETTERA: [kliknij tutaj](#)

Poprawne odpowiedzi na MITY I FAKTY:

- Solarium zapewnia zdrową opaleniznę? **MIT** - solarium zwiększa ryzyko czerniaka nawet o 60%
- Mammografia i cytologia mogą uratować przed rakiem piersi i szyjki macicy? **FAKT**
- Za nowotwór odpowiadają wyłącznie „złe” geny? **MIT** – za mutacje dziedziczne odpowiada około 5-10 % genów, pozostałe czynniki zachorowania na raka to styl życia i czynniki środowiskowe
- 30 minut spaceru dziennie znacząco a ryzyko raka piersi i jelita grubego? **FAKT**

Masz pytania? Napisz: [kontakt@wyprzedzicraka.pl](mailto:kontakt@wyprzedzicraka.pl)

ZAPISZ SIĘ DO NASZEGO NEWSLETTERA: [kliknij tutaj](#)