

РЕНАТА РАВИЧ

БИОЛОГИЯ НАДЕЖДЫ

**КАК СТАТЬ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫМ ПАЦИЕНТОМ
И ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИ ОНКОЛОГИИ И ДРУГИХ
ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**



Рената Равич

**Биология надежды. Как
стать исключительным
пациентом и помочь себе
при онкологии и других
хронических заболеваниях**

«Издательские решения»

Равич Р.

Биология надежды. Как стать исключительным пациентом и помочь себе при онкологии и других хронических заболеваниях / Р. Равич — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-834598-2

Рак — это не приговор! В XXI веке рак нужно лечить и можно вылечить! Лечение рака — это комплексная проблема, и решать ее должны вместе врачи и пациенты. За ваше здоровье отвечает не только врач, но и вы сами. Объедините свои усилия! Подключите скрытые резервы своего духа и своего тела, раскройте секреты природы и используйте натуропатию в действии. Станьте исключительным пациентом и помогите себе сами. Боритесь за свое выздоровление! Натуропатия — на вашей стороне. Держитесь!

ISBN 978-5-44-834598-2

© Равич Р.

© Издательские решения

Содержание

Благодарность	7
Аннотация	8
Важное предупреждение	9
Предисловие научного редактора Т. В. Орловой	10
По... берегись!	12
Причины возникновения рака	13
Антираковая программа профилактики	15
Физическая составляющая (базис здоровья)	16
Снизить по возможности воздействие	18
Эмоциональная составляющая	19
Интеллектуальная составляющая	20
Профилактика онкологических заболеваний с помощью питания	21
Чем себя побаловать!	26
Ешьте... радугу противораковых продуктов	28
Рак излечим в XXI веке!	29
Подключите дополнительные методы самопомощи!	32
Введение	34
Ставьте себе реальные цели!	36
Часть I	38
Помогите своему телу! Физические методы самопомощи	39
Глава I.1	40
Роль наследственности	40
Проблема физиологической незрелости	41
Иммунная система – первая линия обороны	42
Иммунитет стараемся укреплять постоянно!	42
Глава I.2	43
Сухое растирание	44
Самомассаж	45
Самомассаж головы	45
Уход за волосами	45
Самомассаж рук	46
Самомассаж ног	47
Босиком по росе	47
Самомассаж ушных раковин	48
Техника массажа	48
Диагностика по ушной раковине	48
Техника эмоциональной свободы	49
Техника выполнения	52
Оздоровительная система Ниши	55
Контрастные воздушные ванны	55
Солнечные ванны: так ли они вредны?	57
Профилактика меланомы	58
Как помочь себе во время лечения	58
Как помочь при ожогах после облучения	59
Как помочь при стоматите	59

Как помочь при обожженной слизистой желудка и кишечника	59
Зверобойное масло (рецепт крестоносцев)	60
Как помочь при тошноте	61
Мята	61
Нюхать настойку валерианы	62
Техника эмоциональной свободы	62
Профилактика тошноты и рвоты при химиотерапии	62
Очистительная диета против тошноты	63
Детоксикация и химиотерапия	63
Переключите свое внимание	65
Как помочь при выпадении волос	65
Как облегчить депрессию во время болезни	66
Травы против депрессии	66
Другие лекарственные растения, которые могут быть использованы при депрессии	67
Цветочные настои д-ра Э. Баха при депрессии	68
Гомеопатия при депрессии	68
Ароматерапия при депрессии	70
Как помочь при бессоннице	71
Мед и яблочный уксус	72
Дефицит витаминов и микроэлементов и бессонница	72
Травы, помогающие при бессоннице	72
Нелекарственные методы повышения гемоглобина	73
Как облегчить боль?	74
Гигиена	77
Глава I.3	79
Первое золотое правило здоровья Ниши: твердая постель	79
Второе золотое правило здоровья Ниши: твердая подушка	79
Водолечение: наружное употребление воды	79
Вода – основа Жизни	80
Конец ознакомительного фрагмента.	81

Биология надежды Как стать исключительным пациентом и помочь себе при онкологии и других хронических заболеваниях

Рената Равич

Научный редактор Т. В. Орлова

Дизайнер обложки Александр Минц

© Рената Равич, 2017

© Александр Минц, дизайн обложки, 2017

ISBN 978-5-4483-4598-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Благодарность

Замечательное онлайн-издательство Ридеро (www.ridero.ru) помогло мне, независимому автору, подвести итог своей 80-летней жизни и переиздать серию из 4 книг в рамках моего многолетнего проекта «Натуропатия в действии». «Биология надежды» – пятая и, может быть, самая важная книга в этой серии, написана уже в последние годы. Она издается впервые. Тем самым, благодаря этой серии я смогла выполнить свою миссию: **сохранить и передать следующим поколениям знания, опыт, мудрость и интуицию тех, кто копил эти богатства духа веками, чтобы не прервалась связь времен!** Низкий поклон и сердечная благодарность за поддержку сотрудникам издательства Ридеро.

Искренне благодарю своего научного редактора, замечательного врача действительно высшей категории, онколога, психиатра-психотерапевта Т. В. Орлову за доброту, широту взглядов и веру в меня.

Моей старинной подруге О. Н. Подколзиной, которая неизменно поддерживает меня многие годы, выражаю свою самую искреннюю любовь и сердечную благодарность за бескорыстную помощь и верную дружбу.

Мне особенно хочется поблагодарить свою давнюю подругу, замечательного фотографа Амелию Кунхардт (Amelia Kunhardt, USA, Harvard Business School) за моральную и материальную поддержку и прекрасную видеопрезентацию.

От всей души признательна Александру Минцу (Канада), чьи чудесные обложки как нельзя лучше соответствуют главной идее натуропатии: знания, как птицы, должны свободно летать по миру и приносить облегчение всем, кто готов обратиться к Природе за помощью и поддержкой.

Будьте здоровы и счастливы!

Ваша Рената Равич

Аннотация

Если вы захотите подключить многочисленные естественные, нелекарственные методы оздоровления, собранные известным натуропатом Ренатой Равич в книге «Биология надежды. Как стать исключительным пациентом и помочь себе при онкологических и других хронических заболеваниях», перспективы вашего исцеления станут гораздо более вероятными. Комплекс нелекарственных натуропатических методов самопомощи **дополнит** рекомендации врачей-онкологов, значительно увеличит ваши шансы на выздоровление, активизирует внутренние резервы организма, вдохнет надежду и веру в собственные силы, усилит ваш иммунитет. Медитация, визуализация и молитва помогут укрепить ваш дух. Работа над своими эмоциональными травмами позволит вам полюбить себя, научит искусству прощать и забывать, избавит от застарелых душевных ран, осложняющих ваше выздоровление. Интеллектуальное исцеление поможет вам прояснить смысл вашей жизни. Овладение техниками эмоциональной свободы, расслабления и медитации снимет стресс и облегчит боль. Питание ради жизни, натуральные продукты, витамины и микроэлементы, пробиотики, травы, грибы и другие целебные дары Природы придадут вам новые силы. Тренировка дыхания, уход за кожей и многое другое из сокровищницы мировой народной медицины помогут **улучшить качество вашей жизни**, облегчить лечение и ускорить выздоровление. Книга «Биология надежды» научит вас, как стать **исключительным пациентом!** Докажите себе и всем, что **рак может стать поворотным моментом** в вашей жизни!

Ключевые слова: онкология, рак, профилактика рака, ранняя диагностика рака, здоровье и онкология, психотерапия при онкологии, исключительные пациенты, методы самопомощи, профилактика рецидивов (метастаз), альтернативная (интегральная, системная, комплементарная) медицина, натуропатия, детоксикация, медитация.

Важное предупреждение

Автор этой книги не предлагает никаких конкретных медицинских рекомендаций, и не советует использование любых методик лечения физических, эмоциональных или медицинских проблем *без соответствующей консультации с лечащим врачом-онкологом*: лично, письменно или устно. А также не отдает предпочтения тем или иным фирмам, распространяющим лекарства и биологически активные добавки к пище. Никакая книга не может заменить врача! *Цель настоящей книги – образовательная!* Задача автора: предложить читателям ЗНАНИЯ и МАКСИМАЛЬНО ПОЛНУЮ информацию общего характера в области самых современных дополнительных и альтернативных методов самопомощи при онкологических и других тяжелых хронических заболеваниях. Эта информация поможет пациенту самому принимать обоснованное решение на основе полученных знаний и консультаций со специалистами. Данная работа носит образовательный характер. Автор и издатель не берут на себя никакой ответственности за действия пациентов. Мы напоминаем: *Надежда + знания + поддержка значительно увеличивают возможности исцеления.*

Термин «**исключительные пациенты**» ввел всемирно известный врач Берни Сигел в своей книге: «Любовь, медицина и чудеса. Уроки о самоисцелении, полученные из опыта работы хирурга-онколога с исключительными пациентами» (Bernie S. Siegel, M.D. «Love, Medicine & Miracles. Lessons Learned About Self-Healing from a Surgeon's Experience with Exceptional Patients»). Красной нитью через все его книги проходит идея: **путь к соматическому здоровью лежит через психику. Исцеляющее сотрудничество** врача и пациента, воля к жизни, концентрация внимания на здоровье, настройка психики на исцеление помогает человеку стать тем, кого доктор Берни Сигел называет **исключительным пациентом**, т. е. человеком, выздоровевшим **наперекор** самому неблагоприятному прогнозу при онкологическом или другом тяжелом хроническом заболевании.

Предисловие научного редактора Т. В. Орловой

Слово «рак, онкология» в России нередко несет в себе привкус обреченности. Для нас заболеть злокачественным новообразованием – это почти признаться себе в фатальной жизненной неудаче. Кажется, что если заболел раком, то это уже безнадежно. Одна из причин российского пессимистического настроения следующая: в нашей стране **не принято открыто** говорить о подобных заболеваниях, даже если они были успешно излечены много лет назад. О своих сердечно-сосудистых болезнях можно, а про свои онкологические – нельзя. Российский человек нередко стесняется обсуждать эти проблемы даже с близкими людьми.

К сожалению, система профилактики и ранней диагностики онкологических заболеваний у нас только сейчас начинает формироваться. И в прессе настолько часто пишут о сложностях онкологии, что у большинства создается впечатление, что рак неизлечим. В XXI веке это совершенно не так! **Есть много людей, которые побороли рак и живут полноценной жизнью.** Все излеченные онкологические больные (наверное, «чтобы не сглазить») молчат, поэтому нам кажется, что таких людей – **победителей своей болезни**, как будто нет в нашей стране!

Но они есть, есть! Пусть у нас пока не принято говорить об этом откровенно. Но в начале XXI века онкологические заболевания – это уже **не приговор! Эти болезни нужно лечить и можно вылечивать!** Но важно согласиться со следующим фактом: проводя терапию онкологического заболевания, человек не может остаться прежним; ведь именно когда он был прежним, он заболел. Именно тогда, в период еще как бы «полу здоровья», постепенно слабела и переставала реагировать должным образом его иммунная система. И сейчас заболевший организм ждет **позитивного** стресса, который оздоровит иммунитет, включит его в работу и научит его **активно сопротивляться** злокачественному новообразованию.

Раз уж вы заболели, не паникуйте, а лучше задайте себе вопрос: **«Какова моя собственная роль в лечении моего онкологического заболевания?»** Вы, возможно, недоумеваете, потому что, на первый взгляд, что мы можем сделать в такой ситуации? Ведь мы же не специалисты в области онкологии! Но плацдармом борьбы за наше здоровье является наше физическое тело, а **хозяином** являемся наша личность, наш разум, наша душа, наше сердце. А что, помимо привычного ухода за собой, мы можем делать, насколько мы в состоянии укрепить свои силы в борьбе за свою единственную жизнь и здоровье? Ответы – в этой книге, которую вы держите в руках, книге «Биология надежды», где обобщен опыт специалистов отечественной и мировой практики в области нелекарственных методов оздоровления.

С этой целью к тем видам противораковой терапии, которые предлагает современная конвенциональная медицина, попробуйте подключить натуральные, **природные методы оздоровления**, подробно описанные известным натуропатом Ренатой Равич в книге «Биология надежды. Как стать исключительным пациентом и помочь себе при онкологических и других тяжелых заболеваниях». Эти методы естественным образом **дополняют** рекомендации врачей-онкологов. Методики расслабления и визуализации, техника эмоциональной свободы, медитативные и молитвенные практики, искусство прощать и забывать и пр. – все вместе они лечат застарелые эмоциональные травмы, раскрепощают способность организма настраиваться на здоровье и счастливую жизнь. Правильное питание с использованием натуральных живых продуктов, тренировка дыхания, укрепление иммунитета, уход за кожей и многое другое из сокровищницы мировой народной медицины дают существенное улучшение переносимости и результатов противоопухолевого лечения, препятствуют

возникновению рецидивов, позволяют, оставив себе все лучшее из достигнутого в вашей жизни, открыть ее новую страницу.

Станьте **исключительным пациентом** и узнайте, что рак может оказаться поворотным моментом в вашей жизни! Поймите и все время помните: «**Надежда исцеляет!**» **Действуйте!**

*Т. В. Орлова, к.м.н.,
врач высшей категории,
онколог, психолог-психотерапевт*

По... берегись! Возможные пути профилактики рака

Рак наступает на человечество по всем фронтам. Но может ли **сам** человек что-то сделать, чтобы обезопасить себя, хотя бы частично, от онкологических заболеваний?! Оказывается, в наших силах гораздо больше, чем мы думаем. Вот несколько примеров:

Когда в 30-е годы XX века в США вышла книга Уокера Н. В. «Лечение сырыми овощными соками» (можно найти в Интернете) и было организовано промышленное производство соков, количество больных раком желудка **значительно уменьшилось**.

Когда в Англии официально запретили топить камин углем (а каменноугольные смолы – один из самых сильных канцерогенных факторов), а заодно врачи обратились к своим коллегам с призывом **бросить курить**, смертность от рака легких резко пошла на убыль.

У японцев и китайцев, которые при переезде в западные страны **отказываются от своей традиционной восточной диеты** и переходят на стандартное питание полуфабрикатами и фасованными продуктами из супермаркетов (fast food), резко увеличивается количество раковых заболеваний.

Народность хунза, которые живут в предгорьях Гималаев, ведут натуральное хозяйство, выращивают и постоянно едят фрукты и овощи, в особенности, абрикосы, практически нет рака.

У амишей и мормонов (религиозные секты в США), сохраняющих традиционный уклад жизни с натуральным сельским хозяйством, где существует, в частности, категорический запрет на искусственные химические удобрения, принципиально меньше онкологических заболеваний.

Примеров, увы, в современном индустриальном мире не может быть много, но они **есть!**

Причины возникновения рака

90—95% – внешние причины возникновения рака.

Нездоровая диета – 30—35%

курение – 25—30%

алкоголь 4—6%

ожирение 10—20%

инфекции 15—20%

другие причины 10—15% (генетическая предрасположенность, солнечная радиация, электромагнитное излучение, канцерогенные факторы и т. д.)

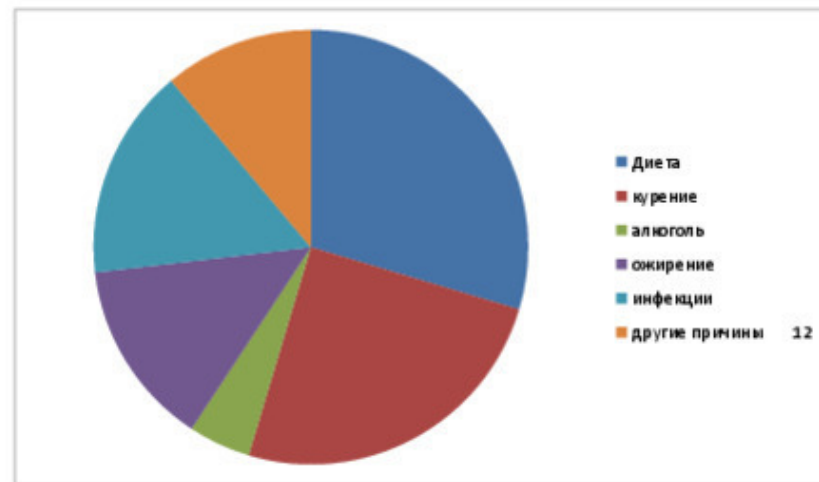


схема причин возникновения рака

Антираковая программа профилактики

Здоровье – это гораздо более широкое понятие, чем отсутствие болей или болезней. Существуют **четыре составляющих здоровья: физическое, эмоциональное, интеллектуальное, духовное**. Профилактика рака возможна, когда все эти составляющие сбалансированы, проникают друг в друга и составляют единое целое, как части головоломки.

Физическая составляющая (базис здоровья) Как улучшить физическое здоровье?

Скорректировать диету можно заранее, не дожидаясь возникновения рака. Девиз натуропатов: «здоровый значит цельный» (Health Means Whole). Разумно для профилактики рака подключить живые, **натуральные**, цельные продукты: фрукты, овощи, зелень, орехи, мед, специи, каши и хлеб из цельных нерафинированных зерновых, молочнокислые продукты с натуральными пробиотиками, яйца, рыбу, мясо (см. ниже список антираковых продуктов). Постарайтесь употреблять как можно меньше консервов и полуфабрикатов, сахара, белого хлеба и готовых кондитерских изделий, рафинированных и расфасованных продуктов, жареной пищи. *«Пусть пища будет твоим лекарством!»* — так утверждал Гиппократ, основоположник клинической медицины. Помните золотые правила натуропатии: *«Чем более красивая упаковка, тем с большей настороженностью надо относиться к содержимому»* и *«Чем более обработан продукт фабричным образом, тем менее натуральным он является и тем больше вас будут „обрабатывать“ врачи»*. **Никаких крайностей:** сыроедение и ограничение целых **категорий** продуктов (веганство) в течение **длительного времени** может привести к непредсказуемым последствиям! Вегетарианцам в холодном климате требуется более калорийная пища и больше растительных белков (молочнокислые продукты, творог, сыр, яйца, бобовые, орехи, грибы, мед). Не забывайте, что самые уязвимые факторы у современного городского жителя: стрессы, плохая экология, отсутствие активного движения. Соответственно, необходимы витамин С и витамины группы В, особенно, витамин В-12, ответственные за крепкую нервную систему и полноценную работу мозга.

Укреплять общий и местный **иммунитет:** закалка, витамины и иммуномодуляторы, в том числе, травы: женьшень, элеутерококк и пр., прополис (натуральный антибиотик), цветочная пыльца (комплекс питательных веществ).

Заботиться о своем теле с целью улучшения **капиллярного кровообращения**. Разные варианты: уход за кожей (душ, баня, сухое растирание), самомассаж, натуральная одежда (как можно меньше синтетики). Активно ухаживая за своей кожей, можно помочь другим жизненно важным органам. Ориентируйтесь на гениально емкую формулу знаменитого д-ра А. С. Залманова *«Кожа – это третье легкое, вторая печень и третья почка»*.

Двигаться ради жизни: тренировки дыхания, любые виды движения: плавание, велосипед, ходьба, бег трусцой, китайские оздоровительные гимнастики, йога, танцы, ходьба со скандинавскими палками.

Освоить методики снятия стресса без лекарств с помощью расслабления, медитации, техники эмоциональной свободы (tapping), тренировки дыхания и пр.

Использовать естественные натуропатические методы, позволяющие в простых случаях справляться с острыми простудными заболеваниями и инфекциями без лекарств.

Восстанавливать здоровую микрофлору организма с применением современных натуральных пробиотиков, содержащих бифидо- и лактобактерии, два раза в год, весной и осенью, а также после применения курса антибиотиков, сульфаниламидов и гормональных препаратов, химиотерапии и радиотерапии.

Проводить профилактику кандидозов:

постоянное укрепление иммунитета;

восстановление здоровой микрофлоры с помощью пробиотиков;

использование цельных молочнокислых продуктов;

употребление в пищу квашеной капусты, соленых огурцов, маринованных помидор, моченых яблок и других традиционных натуральных ферментированных продуктов;

ограничение рафинированного сахара, сладостей, дрожжевых продуктов, полуфабрикатов, консервантов;

тщательный уход за кожей, в том числе и воздушные ванны;

полоскание рта после еды дезинфицирующими травами: прополисом, календулой, зверобоем, корой дуба и т. д.;

как можно меньше химических средств в домашнем быту, в том числе, мыть посуду с использованием пищевой соды.

Регулярно проводить краткие курсы детоксикации с помощью свежих соков, фруктов и овощей, желательно при переходе от одного времени года к следующему и при плохом самочувствии.

Куриль можно бросить (сейчас это не модно! Есть масса методик).

С ожирением также можно постараться справиться, регулируя питание (см. выше), добавив физические упражнения и перестав «заедать» стресс. Последние научные исследования подтверждают связь повсеместного ожирения в западных странах с чрезмерным употреблением углеводов (в том числе белого хлеба) и увлечением обезжиренными продуктами. Это в очередной раз доказывает справедливость главного лозунга натуропатов: **«Цельный значит здоровый!»**

Алкоголь можно постараться ограничить 1—2 бокалами натурального красного вина в день. Важно знать, что подлинные причины пристрастия к алкоголю многогранны: здесь и отсутствие смысла жизни (90% опрошенных) и неполноценное питание, и резкий дефицит витаминов и микроэлементов (например, людям, страдающим алкоголизмом и шизофренией, нужно витамина С в 10 (!) раз больше, чем обычному человеку).

На солнце можно загорать в **утренние часы** (с 7 до 10—11 часов) и вечерние часы (после 16—17 часов); при этом пользоваться качественными солнцезащитными кремами.

Снизить по возможности воздействие канцерогенных факторов окружающей среды

Постараться уменьшить вред чрезмерного **электромагнитного излучения**: использовать наушники при разговорах по мобильному телефону, чаще говорить по «старомодному» стационарному телефону, свести к минимуму использование микроволновых печей, при работе с компьютером использовать современные инновационные средства защиты от электромагнитного излучения, чаще давать отдых глазам и вставать каждый час, когда вы работаете на компьютере,

Свести к минимуму **канцерогенные факторы**: как можно меньше «химии» в быту, использовать качественные фильтры для воды, очистители и ионизаторы воздуха и т. п.

Обязательно проверить организм на наличие **паразитов** с помощью инновационных методов биорезонансной терапии и провести **антипаразитарную** (противоглистную) **чистку** организма патентованными травяными противоглистными препаратами (если в доме есть животные, проводить чистку два раза в год).

Эмоциональная составляющая

Принять и полюбить себя таким, какой есть, забыть обиды, учиться искусству прощать и забывать. Жить здесь и сейчас. Искать радости в жизни, не связанные с едой и потреблением: общение с природой, музыка, искусство, творчество, хобби жизненно важны для сохранения здоровья.

Интеллектуальная составляющая

Найти **смысл** своей единственной жизни (логотерапия Виктора Франкла, см. книгу «Человек в поисках смысла»), «спеть свою песню», раскрыть свой творческий огонь, сжигающий изнутри, реализовать мечты своего детства, заниматься тем, что любишь.

Профилактика онкологических заболеваний с помощью питания (из книги Макса Герзона «Терапия рака»)

Не хотите заниматься профилактикой рака!? Навестите хотя бы один раз знакомых в онкологической больнице или посидите пару часов в очереди в онкологическом диспансере! **«Будущее принадлежит профилактической медицине»** – утверждал великий русский хирург Н. И. Пирогов еще в XIX веке. Это будущее наступило **сейчас!**

Знаменитый немецкий врач Макс Герзон (Max Gerson) добился замечательных результатов исцеления туберкулеза кожи с помощью питания, основанного на принципах натуропатии и идеях д-ра Бихнера-Беннера (см. М. Бихнер-Беннер «Основы лечения питанием на началах энергетике», 1903 г.). Лауреат Нобелевской премии мира д-р Альберт Швейцер считал д-ра М. Герзона *«одним из самых выдающихся гениев в истории медицины»*. После прихода фашистов к власти д-р М. Герзон вынужден был эмигрировать в Америку. Здесь он на практике применил свои методы диетического лечения туберкулеза в области онкологии. В книге Макса Герзона «Терапия рака» (Max Gerson: «A Cancer Therapy: Results of Fifty Cases» (1958) описаны по преимуществу нефармакологические методы, позволившие ему вылечить 50 безнадежных раковых больных. Результаты деятельности д-ра М. Герзона тщательно проверялись на специальной комиссии американского Сената.

В настоящее время существует институт Герзона (Gerson Institute) в Сан-Диего, США (<http://gerson.org/gerpress/clinica-nutricion-y-vida>)), которым до недавнего времени руководила его дочь, Шарлотта Герзон (ей сейчас 92 лет). Работают две сертифицированные натуропатические клиники Clinica Nutricion y Vida (www.gerson.org в Мексике и Gerson Health Centre (<http://gersontherapy.eu/egezseghozpont.html>) в Венгрии. За последние 60 лет в Институте Герзона постоянно проводятся образовательные семинары для профессионалов и краткие оздоровительные и обучающие курсы для пациентов и их родственников, которые посетили тысячи людей со всего мира. Сейчас можно участвовать в обучающих вебинарах через Интернет.

Результаты исследований показали, что подходы д-ра М. Герзона и его последователей могут с успехом быть использованы на практике для значительного улучшения состояния больных с различными формами рака, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, артрита, аутоиммунных заболеваний и многих других. В ходе 30-летней успешной клинической практики д-р М. Герзон смог доказать, что все хронические дегенеративные заболевания в своей основе имеют две фундаментальные причины: **отравление организма токсинами**, т. е. токсичность организма (**toxicity**) и **дефицит питательных веществ (deficiency)**. Отсюда и стратегия лечения д-ра М. Герзона: **детоксикация**, т. е. **очищение** всех клеток, органов и систем организма с помощью очистительных диет и специальных процедур по детоксикации (в том числе, кофейных клизм), и одновременное **восполнение дефицита** питательных веществ с помощью органической натуральной растительной пищи, в первую очередь, свежеприготовленных соков из фруктов и овощей. Это и есть основные **принципы натуропатии**.

Рак – это «чудовище цивилизации», являющее собой крайний предел разрушения организма. Но исключительные пациенты показали всему миру, что надежда умирает последней. А может быть, стоит стараться предотвратить тяжелые заболевания рациональным образом жизни? Что думают об этом сторонники нелекарственных методов оздоровления?

Предлагаемые ниже рекомендации по **профилактическому питанию** взяты из книги Макса Герзона «Терапия рака» (1959). Читатель может сам убедиться, насколько эти реко-

мендации совпадают с рекомендациями других натуропатов (см. ниже), хотя авторы никогда не встречались, не знали о работах друг друга и не читали этих книг (Интернета еще не было).

Д-р М. Герзон пишет: *«В прежнее время питание традиционно развивалось на основе условий определенной страны и исторических предпосылок. Оно контролировалось религией, властями, а также материальным положением семьи или отдельной личности. Развитие культуры, прогресс науки и техники существенно меняют современную пищу посредством ее промышленного производства, интенсификации сельского хозяйства, новых методов хранения и доставки продуктов».*

Указанные ниже рекомендации д-ра М. Герзона получены на основании многолетнего опыта работы с людьми, непригодными к военной службе, которым было отказано в страховании жизни. Они были допущены к страхованию по выполнению этих рекомендаций. Тысячам пациентов с хроническими недугами были даны эти советы, что помогло им выздороветь. Большинство из них подключило свои семьи к такому питанию на долгие годы. Результаты были прекрасными. Большинство участников программы обрели хорошее здоровье и работоспособность и смогли пользоваться страховыми услугами.

Эти условия питания оставляют достаточную свободу для персональных жизненных привычек, семейных праздников и торжеств, т. к. 1/4 всей пищи может быть выбрана в соответствии с личным вкусом. Остальные 3/4 продуктов должны соответствовать цели **защиты функций жизненно важных органов**: печени, почек, мозга, сердца и т. д. путем накопления резервов и недопущения перегрузок этих органов. Чтобы предохранить наше тело от излишней траты жизненной энергии, уходящей на переваривание избыточной пищи (в особенности, трудно перевариваемых жиров), от отравления токсинами и т. д., нужно соблюдать **предосторожность в питании**. Это предотвратит преждевременное старение, а также многие острые и хронические заболевания органов, ослабленных от рождения и/или поврежденных в течение жизни.

С самого начала должно быть ясно, что эти рекомендации написаны д-ром М. Герзоном с целью **предупреждения заболевания**. Для лечения онкологии и других тяжелых заболеваний требуется более **глубокое вмешательство с помощью специальной ограниченной диеты и других средств, преследующих две цели: детоксикация организма и восполнение необходимых питательных веществ**. Эти основы питания не представлены простым перечнем углеводов, жиров, белков, витаминов, гормонов и энзимов (ферментов) вместе с необходимым количеством граммов или калорий, как это было принято ранее. Д-р Макс Герзон подчеркивает: *«Так как наука еще не дошла до знания **всех** энзимов (ферментов), витаминов и многих биологических функций гормонов и минеральных солей, то гораздо безопаснее использовать **пищу** в наиболее **натуральном** виде, как она скомбинирована и смешана в самой Природе, и выращенную, по возможности, органическим способом, что позволяет нам придерживаться извечных законов мироздания».* Это наблюдение помогало людям в течение тысячелетий до появления науки. Поэтому мы вводим в диету все необходимые витамины и энзимы, содержащиеся в натуральных продуктах. Ученые называют эти питательные вещества **стимуляторами жизни**. Употреблять их нужно, по возможности, в свежем виде, не разрушая рафинированием, заводской обработкой и очисткой, длительным хранением или консервированием. Они содержат все необходимые вещества в природных, правильных пропорциях, смесях и композициях, и их потребление регулируется инстинктом, чувством голода, вкусом, запахом, видом и другими факторами.

На 3/4 потребляемая пища должна включать все виды **фруктов и овощей, зелень и пр.** Фрукты лучше свежие, небольшая часть может быть приготовлена различными способами: свежеприготовленные фруктовые соки (в частности, из апельсинов или грейпфрутов, не забудьте снимать горькую кожицу между дольками!), винограда (предпочтительнее,

темных сортов), яблок, слив, абрикосов и пр.). Кроме соков и свежих фруктов, готовьте фруктовые салаты, холодные фруктовые супы, банановое пюре, сырые тертые яблоки, яблочное пюре, печеные яблоки и т. д. К фруктам относятся ягоды: земляника, клубника, черника, малина и пр. ягоды, а также бахчевые: арбузы, дыни. Можно использовать компоты из домашних заготовок и готовить компоты из любых сухофруктов, особенно в зимний период.

Можно пить овощные соки и есть все **овощи** в свежеприготовленном виде, тушеные в собственном соку или в виде супов, либо в сыром виде, лучше всего натертые на мелкой терке в виде салатов. Мойте и тщательно чистите овощи жесткой щеткой.

Примечание Ренаты Равич. Если овощи выращены на собственном огороде, без применения нитратов и пестицидов, их можно не чистить, только тщательно мыть щеткой. Овощи, купленные на рынке или в магазине, надо обязательно мыть щеткой под проточной водой и чистить, срезать верхушки и корешки, а также выбрасывать наружные листья и кочерыжки, где скапливается больше всего нитратов.

Полезны самые разные овощи: морковь, репа, брюква, все сорта капусты (белокочанная, красная, цветная, брюссельская, брокколи), бобовые: зеленый горошек, турецкий горох (нут), маш (сорт бобовых), чечевица и все сорта фасоли, тыква, кабачки, патиссоны, баклажаны, картофель и пр. Используйте в пищу столовую зелень, свежую и сухую, сельдерей и другие огородные травы.

Примечание Ренаты Равич. Д-р М. Герзон не рекомендовал замороженные продукты, но в условиях нашего региона, где зимой сложно достать в достаточном количестве свежие фрукты и овощи, разумно пользоваться замороженными фруктами и овощами. Следует учесть, что в результате **современных способов быстрой заморозки** фрукты и овощи сохраняют около **50%** витаминов и др. питательных веществ, что значительно больше, чем при обычном длительном хранении овощей на складах.

Картофель лучше печь; потом его можно размять с молоком или супом, сделав пюре. Изредка можно позволить себе жареный (на растительном масле) картофель, но для печени безопаснее вареный, «в мундире». Салаты из зеленых листьев отдельно, или в смеси с помидорами и другими овощами, или фруктовые салаты заправьте лимонным или другим кислым соком и нерафинированным растительным маслом. Не забудьте про зелень, специи и чеснок.

Что касается приготовления овощей, то тушить их лучше всего в собственном соку или в минимальном количестве воды во избежание потерь минеральных солей, легко растворяющихся в воде во время варки. Оказывается, что эти ценные соли не так хорошо усваиваются, если они находятся в несвойственном им в Природе состоянии.

Чтобы избежать пригорания, под кастрюлю надо положить рассекающий пламени. Вы можете добавить в кастрюлю крепкий овощной бульон, либо немного томатов. Это также улучшит вкус. Если вы тушите шпинат, воду надо вылить, она обычно слишком горькая. Репчатый лук, лук порей и томаты имеют достаточно собственного сока. Свеклу можно печь так же, как картофель, в кожуре или нашинкованную тушить в небольшом количестве жидкости.

Тушить овощи лучше всего в гусьтнице или кастрюле с тяжелой, плотно пригнанной крышкой, чтобы пар не выходил наружу. Можно использовать пароварку, скороварку или современные мультиварки. Когда вы готовите любые овощи, обязательно кладите репчатый лук, любые специи и столовые травы. Особенно важен лавровый лист, хмели-сунели, чеснок, куркума, гвоздика, травы и специи, потому что они обеззараживают пищу. Тушеные овощи можно хранить в холодильнике не более суток. Их разогревают на медленном огне с добавлением небольшого количества супа или свежего томатного сока.

Примечание Ренаты Равич. При язвенной болезни желудка и/или двенадцатиперстной кишки, гастрите и колите в стадии ремиссии сырые овощи тереть **только на мелкой**

терке и буквально 2—3 минуты пропарить в дуршлаге, т. к. сырая клетчатка плохо переносится. При обострении язвы и при язвенном колите **сырые** овощи **исключаются** (даже в тертом виде)! Вместо них используются соки пополам с отваром геркулеса, печеные яблоки и пюре из тушеных овощей как источники витаминов и минеральных веществ и клетчатки. При болезнях почек **нельзя** есть черную редьку; при язве желудка и двенадцатиперстной кишки запрещен сырой репчатый лук, его лучше спечь или пассеровать; чеснок можно добавлять в еду понемногу, но следует тереть его на мелкой терке или выдавливать с помощью давилки для чеснока.

Особенно рекомендуются овощные блюда с высоким содержанием ценных минеральных элементов: морковь, зеленый горошек, суп-пюре из спелого гороха, хорошо проваренный и протертый, помидоры (не увлекаться при артрите и других болезнях суставов!), шпинат и щавель (немного), стручковые бобы, фасоль зеленая или спелая (лучше замачивать ее кипятком с вечера, а потом варить в той же воде), чечевица, соя, любые сорта мелко натертой сырой капусты, либо тушеной или вареной на пару, например, цветная капуста с помидорами, красная капуста с яблоками. Тыква (во всех видах) исключительно полезна для печеночных больных; кабачки, патиссоны, огурцы и арбузы, петрушка и сельдерей – для людей с заболеваниями почек.

Примечание Ренаты Равич. Среди овощей особенно важными являются **противораковые**, употребление которых **препятствует** возникновению онкологических заболеваний: это, в первую очередь, чеснок, лук, свекла, морковь, **брокколи**, белокочанная, брюссельская, кольраби, красная, и другие сорта капусты, тыква, баклажаны, и специи, в особенности, тмин; куркума, имбирь, среди фруктов: абрикосы, черника, черная смородина, виноград темных сортов, лесная земляника. **Внимание:** в последние годы научно доказаны противораковые свойства продуктов, перечисленных д-ром М. Герзоном еще в 20-е годы XX века.

Хлеб рекомендуется из цельной ржаной (в том числе и бородинский хлеб) и/или пшеничной муки, причем мука должна быть как можно менее рафинированная. В муке из цельного зерна содержатся отруби (витамины группы В) и зародыш (витамин Е).

Примечание Ренаты Равич. Сейчас появилось много сортов хлеба с добавлением отрубей, цельного зерна, подсолнечных и тыквенных семечек, льняного семени, морской капусты и т. д.

Часто рекомендуется овсяная (геркулесовая) **каша**. Можно чередовать также другие каши из **нерафинированных** круп: гречки, пшени, цельного (т. н. коричневого риса «здоровье»), кукурузы, ячменя, пшеницы.

Разрешается **молоко**, если, конечно, человек его усваивает. Согласно последним научным исследованиям, 30% европейцев и 60% жителей стран Азии не имеют соответствующего фермента и **не усваивают** молоко. При его употреблении у них появляются отрыжка, газы, запоры или, наоборот, понос. Таким людям рекомендуются **молочнокислые** продукты с полезными бактериями, улучшающими кишечную флору: мацони, ацидофилин, биокефир, биойогурт, простоквашу, ряженку. Сливочное масло можно использовать для бутербродов или класть его в готовую кашу, **жарить на нем не рекомендуется**. **Сметана** и **сливки** добавляется в качестве приправы в салаты, овощные блюда, овощные супы, кофе и пр. **Сыры** лучше выбирать выдержанные, несоленые, в восковой (а не целлофановой) оболочке; можно сыры с тмином, чесноком, зеленью, грибами и пр.). Всякие кремы и мороженое лучше употреблять только на праздники.

Итак, **3/4 профилактического антиракового рациона**, рекомендуемого д-ром М. Герзоном, а также многочисленными сторонниками естественного оздоровления, должны включать свежие соки, зеленый и травяные чаи, фрукты, овощи, зелень, молочнокислые продукты, творог, сыры, яйца, специи. Некоторые специалисты добавляют бобовые, орехи, грибы. В общем, что-то близкое к «диете каменного века». Ведь чтобы съесть мясо, надо

было сначала побегать как следует, поохотиться и поймать животное! Да и рыбу поймать не так-то просто! Тем не менее, как видите, с голоду умереть трудно.

Остальная 1/4 диетического режима для профилактики онкологических заболеваний может составляться по личному выбору и состоять из мяса, рыбы, орехов, сладостей, печенья и пр. Ликеры, вино и пиво запрещаются.

Примечание Ренаты Равич. Исследования последних лет показали пользу употребления в умеренных количествах (не больше 1—2 бокалов в день) **натурального красного вина** для профилактики онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Предложен также метод д-ра Васильева: питье поллитра свекольного сока или натурального красного вина в качестве одного из дополнительных средств помощи для онкологических больных (подробнее см. ниже).

Предпочтение следует отдавать свежавыжатым фруктовым сокам. Доля чая и кофе сокращается, за исключением зеленого чая, травяных и фруктовых чаев: из мяты перечной, ромашки, липового цвета, каркаде, лимонов, апельсинов и других фруктов. Соль, сода (бикарбонат натрия), копченые изделия и сосиски должны быть сведены к минимуму, также как острые приправы. Но весьма полезны и должны **активно** использоваться в рационе **свежие и сухие** огородные травы: лук, петрушка, укроп, кинза (или кориандр, как зелень, так и молотые семена), сельдерей, базилик, тархун, черемша, лук репчатый, чеснок, хрен, а также всевозможные специи. Пищевая сода и лимоны могут использоваться в качестве одного из дополнительных методов помощи онкологическим больным (подробнее см. ниже).

Примечание Ренаты Равич. В основном, требования д-ра М. Герзона к здоровой диете, охраняющей жизненно важные органы, совпадают с рекомендациями других сторонников нелекарственных методов оздоровления.

Еще раз перечисляем важные категории продуктов, поддерживающих иммунную систему: **соки, фрукты, сухофрукты, овощи, столовая зелень, молочные и молочнокислые продукты, зерновые, яйца, бобовые, орехи, мед, растительные масла, рыба, мясо, специи.** Как можно больше натуральных продуктов, как можно меньше «искусственных». *«Чем более обработан продукт фабричным образом, тем менее натуральным он является»* — утверждал знаменитый натуропат д-р Карлтон Фредерикс.

Чем себя побаловать!

Вообще-то никто не предлагает вам становиться монахом и истязать себя голодом! Если вы хотите себя побаловать, есть несколько продуктов, которые приносят ощущение удовольствия и радости, но не вредят организму:

Всегда носите с собой качественный темный (**горький**) **шоколад** (не менее 55% какао-бобов), сладкое лекарство от тоски и депрессии. Кстати, он улучшает работу мозга. Только не увлекайтесь, не больше 50 гр. в сутки. Утром насладитесь горячим шоколадом, кофе, цикорием или какао со сливками или шариком настоящего сливочного пломбира. Добавьте вместо рафинированного сахара мед или натуральный подсластитель стевию в таблетках.

Орехи, настоящая кладовая здоровья: кедровые, грецкие, миндаль, фундук, фисташки, что больше нравится. Они не только вкусны, но и содержат массу витаминов группы В, селена и магния, то есть всех тех микроэлементов, которые отвечают за хорошее настроение, энергию и бодрость, и, кстати, улучшают работу мозга. Сейчас можно купить смеси очищенных орехов с сухофруктами: замечательная возможность перекусить на ходу и подкрепить свою нервную систему и мозг.

Фрукты, которые раньше были для нас экзотическими, но сейчас вполне доступны: авокадо, бананы и ананасы, которые содержат аминокислоты, способствующие выработке гормонов счастья (эндорфины). Кроме того, стоит чаще баловать себя цитрусовыми, в которых много витамина С: он стимулирует рецепторы языка, доставляя большое удовольствие от еды. А наши исконно российские чудесные ягоды: земляника, малина, черная, красная и белая смородина, черника, голубика, облепиха! Прежде, чем есть лесную землянику, вдохните ее аромат – он возвращает радость Жизни!

Примечание Ренаты Равич: в молодости у меня был знакомый Захар Островский, которому поставили онкологический диагноз. Узнав, что лесная земляника и черника помогают при раке, он уехал куда-то в глухие лесные места и две недели ел только землянику и чернику. И так каждый год, следующие 20 лет! Конечно, он проводил еще краткосрочные курсы голодания и много еще чего делал для восстановления своего здоровья, утерянного настолько, что, когда он «перед смертью» решил расписаться в ЗАГСе со своей возлюбленной, его туда внесли на носилках. Зато потом, через несколько лет, окончательно окрепнув, он любил шутить (может, кого-то это и шокирует): *«Я настолько здоров, что могу переспать с женщиной, у которой сифилис, и... не заражусь»*. Он действительно был олицетворением здоровья и примером для подражания, хотя на самом деле, если честно, мало людей, у которых хватает мужества так резко перестроить свою жизнь.

Овощи: наши зеленые друзья! Зеленый цвет не только радует глаз, но и помогает бороться с хандрой. Капуста, брокколи, шпинат и салат прекрасно улучшают настроение, так как в них очень много витаминов, микроэлементов и других полезных веществ. Так что без овощей – никуда! Выложите на красивой тарелке **радугу** из сырых овощей, положив дольки на листья зеленого салата: огурцы, помидоры, редиска, красный и желтый сладкий болгарский перец, посыпьте свежей зеленью, добавьте дольки чеснока и черные маслины, переложите тонко нарезанными кусочками слабосоленой семги и подайте горячие гренки из зернового хлеба с тающим сливочным маслом. Чем не голландский натюрморт!? Оцените дивное сочетание красок и разнообразие вкусов! **Получайте максимум удовольствия от каждого кусочка!**

Рыба и морепродукты: настоящий подарок для организма, они содержат в большом количестве жирные кислоты, которые улучшают работу нервной системы и мозга, помогая вырабатывать серотонин, «гормон радости». Кроме того, в этих продуктах есть фосфор, витамины группы В и многие другие вещества, без которых человеческому организму про-

сто не обойтись. Лосось, форель, селедка, карп – ешьте с удовольствием 2—3 раза в неделю, тогда нервная система будет меньше реагировать на стрессы, а голова лучше думать.

Цельные злаки: зерна оптимизма. Макароны из твердых сортов пшеницы, коричневый рис, хлеб с отрубями, овсянка, гречка, пшено, кукуруза – все это сложные углеводы, которые не только дарят чувство сытости, но и улучшают работу головного мозга. После завтрака из каши и пары тостов со сливочным маслом и сыром до обеда не захочется есть, а это позволит избежать вредных перекусов сладостями или чипсами.

Белки: важнейший строительный материал организма. Без белков невозможно себе представить полноценный рацион. В индейке и курице содержится **триптофан** – аминокислота, которая снижает тревожность и помогает организму бороться со стрессом. Лучше всего готовить мясо на пару или запекать с овощами и специями в духовке. Сделайте настоящий еврейский куриный бульон: томите на маленьком огне парную курицу с луком, сельдереем, морковкой пару часов. Чистый как слеза, куриный бульончик, как его варили еще наши прабабушки, может «мертвого с постели поднять». Считается, что, если больному не поможет такой бульон, ему уже не поможет ничто на свете! Не менее полезным является бульон из говяжьих костей. Как всегда, современные дорогостоящие научные исследования, проведенные за большие деньги серьезными учеными, доказывают исключительную питательную ценность таких бульонов. Не зря существует замечательная серия книг по психотерапии: «Chicken soup for souls», что переведено на русский, как «Бальзам для души», хотя буквальный перевод именно «куриный бульон для души».

Раз в месяц устраивайте себе **«зигзаг»**, сходите в гости или ресторан, и ешьте там все, что ваша душа пожелает. Если слишком увлеклись, устройте разгрузку на следующий день. Но на всякий случай хотелось бы напомнить, что **половина отравлений и инфарктов от излишеств в еде и питье происходит после праздников.**

Итак, перед вами открыты реальные пути сохранения здоровья в современной жизни. Надо, как Антей, обратиться к Матери-Земле, использовать ее плоды и опираться на ее вечные законы, чтобы сохранить Жизнь на нашей планете.



овощи – ваши лучшие друзья

Ешьте... радугу противораковых продуктов

«Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидят Фазаны»: помните, в школе учили последовательность цветов радуги: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый?! Выбирайте фрукты и овощи всех цветов радуги – это и есть секрет подбора продуктов, защищающих нас от рака, т. н. онкопротекторов. **Чем ярче будет сиять съедобная радуга на вашей тарелке, тем здоровее будете!**

Ягоды: земляника, клубника, смородина всех цветов, черника, малина, голубика, клюква, облепиха, брусника. Может, есть еще какие-то экзотические ягоды, но учтите: привычные, родные, российские ягоды, которые еще растут, слава Богу, в заповедных местах и зреют на маленьких спасительных огородных участках, гораздо полезнее!

Цитрусовые: грейпфруты, апельсины, лимоны, лайм, мандарины.

Фрукты: абрикосы, яблоки, груши, ананасы, киви, вишни, черешни, виноград (предпочтительно, темных сортов), хурма, гранаты, инжир, финики, бананы. Авокадо (плод) стоит особняком; по своим питательным свойствам он занесен в книгу рекордов Гиннеса. Еще раз настаиваю, что простые скромные отечественные яблоки сортов антоновка и семеренко гораздо полезнее заморских яблок сорта джонатан, например, который обрабатывают пестицидами 16 раз, пока они растут.

Примечание Ренаты Равич: эту информацию мне сообщила когда-то моя знакомая биолог, заведующая лабораторией. *«Крысы, – говорит, –дохнут!» «А человек? – задаю я наивный вопрос? – «А человек – отвечает она со вздохом, – куда более выносливое животное!»*. Так что заграничные блестящие яблоки, с которых скатывается вода каплями, надо обязательно чистить, т. к. их обрабатывают парафином и газами для длительной сохранности.

Овощи и столовая зелень: морковь, свекла, огурцы (в том числе и соленые), картофель, брокколи и все другие сорта капусты, в том числе и квашеная капуста, томаты (сырые и тушеные, томатная паста), сладкий болгарский перец, репа, брюква, тыква, кабачки, патиссоны, синенькие (баклажаны), сельдерей (корень и стебли), лук (зеленый и репчатый), чеснок, столовая зелень: петрушка (зелень и корень), укроп (зелень и молотые семена), кинза (кориандр, зелень и молотые семена), топинамбур, сладкий картофель (батат), артишоки, спаржа.

Специи и столовые травы: куркума, тмин, имбирь, лавровый лист, карри, хмели-сунели, перец красный и черный, гвоздика и другие экзотические восточные специи, которые надо пробовать осторожно, на кончике ножа.

Семена: кунжут, льняное семя, тыквенные и подсолнечные семечки.

Напитки: зеленый чай (свежезаваренный, не из пакетиков, заваривать каждый день заново), красное натуральное вино (1—2 бокала в день), свежавыжатые соки: морковный, виноградный (темный виноград), томатный, свекольный сок (отстаивать в холодильнике ночь), тыквенный и др.

Растительные масла: оливковое масло (extra virgin), подсолнечное и кукурузное масло (нерафинированное, холодного отжима), масло из виноградных косточек, льняное масло, кедровое масло, кунжутное масло, масло из проростков пшеницы, кокосовое масло. Разработан метод использования льняного масла в специальной антираковой диете д-ра Джоанн Батвиг (подробнее см. ниже).

Грибы: вешенки, шампиньоны, лисички, белые, шийтаки, мейтаки.

Более подробно см. раздел ниже «Дары природы – наши защитники от рака» (природные онкопротекторы).

Рак излечим в XXI веке!

Но что делать тем, кто уже заболел? Безусловно, обязательно надо **как можно скорее** обратиться к врачу, пройти грамотное всестороннее обследование с использованием самой современной аппаратуры и начать рекомендованное онкологом лечение. Стандартное современное лечение онкологических заболеваний обычно включает хирургические, лучевые, химиотерапевтические (в том числе, иммунологические и гормональные) методы лечения. Этот процесс является длительным и тяжелым испытанием. Лечение требует от заболевшего человека терпения, мужества и «определенного здоровья», хотя эти слова могут прозвучать, как печальный каламбур. Однако мы хотим настоятельно подчеркнуть снова и снова: **рак излечим в XXI веке!** Врач обеспечивает успех лечения, но вы сами, активно **работая** пациентом, можете многое **сделать** для создания и поддержания достаточного резерва сил в период терапии. Пора начать помогать себе! И чем раньше, тем лучше! А для этого нужны **знания!** Книга «Биология надежды» – знания и практическое руководство для исключительного пациента. **Пора, пора, мой незнакомый друг, засучить рукава и приступать к защите своего организма.**

Мы настоятельно подчеркиваем, что данная книга носит **образовательный и информационный** характер, предоставляя необходимые сведения о современных **дополнительных**, немедикаментозных методах помощи онкологическим пациентам, которые до настоящего времени мало применяются в нашей стране. Снова и снова следует напомнить, что никакая книга не может **заменить** лечащего врача! Советуйтесь с ним по всем возникающим у вас вопросам! Но не забывайте: вы **сами** отвечаете за свое выздоровление не меньше, а на самом деле – даже больше, чем врач. Выздоровление – работа команды! Врач и медицинский персонал делают профессионально свою работу, родные поддерживают вас, а вы выполняете свою задачу: **выздоровливать – ваша работа!** Можно позволить себе пассивно и отстраненно наблюдать за тем, как проходит лечение, а можно **активно** участвовать в этом процессе, прилагая к делу выздоровления все свои физические и духовные силы. Вспомните, какую радость в детстве мы получали, когда нам что-то удавалось: ощущение силы, радости, энергии. День ото дня мы учились, познавали новое и могли делать все больше и больше – и все вокруг радовались этому вместе с нами! Это обучение, познание нового можно начать делать и сейчас, наше тело помнит, как это было на заре нашей юности. **Учитесь заново познавать себя и отвоевывать свое здоровье у болезни! Постоянно помните: рак излечим в XXI веке! Учитесь помогать себе сами! Начните отвечать за свое выздоровление!**

В книге «Биология надежды» собрана и систематизирована самая современная информация о **практических** способах, которые можно **дополнительно** подключить в процессе лечения онкологического заболевания, чтобы помочь себе самому и облегчить нелегкую борьбу за свое выздоровление. Главный принцип этой книги: **пациент имеет право на самую современную информацию обо всех возможностях и вариантах помощи**, которые помогут ему успешно пройти противоопухолевое лечение, обеспечить профилактику рецидивов и вернуться обратно к полноценной активной жизни.

Еще в 2004 году я была приглашена в г. Орландо (штат Флорида, США), где состоялась 95-ая Международная конференция, организованная Американской Ассоциацией исследований в области онкологии (American Association for Cancer Research, AACR). На ней присутствовали около 15 000 ученых, врачей, фармакологов, занимающихся проблемами лечения рака во всем мире. В рамках ежегодных конференций AACR уже в шестой раз выделялась специальная образовательная программа «Scientists – Survivors' Program», где ведущие онкологи мира рассказывали представителям различных неправительственных общественных

организаций, объединяющих онкологических больных и их семьи, о достижениях современной мировой науки и медицинской техники в области онкологии.

Успехи, достигнутые онкологией в начале XXI века, поражают воображение: в настоящее время только в одной Америке насчитывается свыше **10 миллионов** человек, выздоровевших после онкологического заболевания, среди них около **100 тысяч** человек, которым была произведена трансплантация костного мозга! Все эти люди прожили после окончания активного лечения более 5 лет, что считается в онкологии критерием длительной ремиссии и выздоровления. В рамках Конференции был проведен публичный Форум «Прогресс в онкологии», открытый для широкой публики. И когда председатель этого Форума открыто спросила, кто из присутствующих в зале (а там было свыше 500 человек) выздоровел от рака, то больше половины присутствовавших подняли руку, в том числе, и та женщина, что задала этот вопрос, кажущийся для России невероятным. И все это сопровождалось шквалом аплодисментов! Более убедительного доказательства успехов современной медицины трудно придумать. Не мудрено, что у многих блеснули слезы на глазах, когда зал стоя приветствовал тех, кто бросил вызов болезни и выиграл сражение.

Рак нужно лечить и можно вылечить! Учитесь сами бороться за свое выздоровление и восстанавливать свое здоровье!

Главное, что нужно понять: ***рак больше не является смертельным и безнадежным заболеванием!*** Для этого должны объединить усилия все участники битвы за выздоровление от этой нелегкой болезни: ученые, врачи и медперсонал, сами пациенты, их родные и близкие, группы взаимопомощи, волонтеры, помогающие онкологическим больным. специалисты по нелекарственным методам самопомощи, фитотерапевты, фунготерапевты, психотерапевты, натуропаты и т. д. **Мы должны работать вместе, чтобы победить рак!**

Особого прогресса современная медицина добилась в лечении многих форм рака у детей. В США и других развитых странах дети, получившие лечение от онкологического заболевания, выздоравливают в 80 – 90% случаев! **В России этот показатель составляет около 80%** (см. книгу Ренаты Равич «Гимн жизни: истории детей, победивших рак», М., 2014, ее можно бесплатно скачать на сайте www.naturecurative.com). Наши самоотверженные врачи делают чудеса, хотя уход и условия содержания пациентов в наших больницах не всегда находятся на уровне мировых стандартов.

При обсуждении лечения различных форм онкологических заболеваний новейшие научные исследования подчеркивают важность **укрепления иммунитета** как в период активного лечения, так и после его завершения. Отмечается важность интегрального (комплексного) подхода к лечению онкологических больных. Наряду со специальными методами лечения, принятыми в онкологии (хирургическими, радиологическими, химиотерапевтическими, иммунологическими), пациентам рекомендуют дополнительно использовать современные нелекарственные методы укрепления организма.

Национальный Институт здоровья США организовал специальный Национальный центр по изучению методов комплементарной (дополнительной) и альтернативной медицины (National Center for Complementary and Alternative Medicine, www.nccam.nih.gov). Задачами этого Центра являются научное обоснование и исследование механизмов действия альтернативных методов лечения для того, чтобы понять причины эффективности их воздействия. Открытие этого Центра свидетельствует о том, что учеными уже официально признается важность и эффективность наработанных веками эмпирических методов лечения, относящихся к сфере традиционной медицины. Сотрудники Центра видят свою задачу в выработке современных научных стандартов применения дополнительных и интегральных методов помощи онкологическим больным. Хочется надеяться, что и в нашей стране ученые и врачи заинтересуются ценным опытом народной медицины и дополнительными

традиционными методами, помогающими активизировать скрытые внутренние резервы организма.

Подключите дополнительные методы самопомощи!

Дополнительные способы помощи при лечении онкологии включают:

Биологически обоснованные системы питания: специальные антираковые диеты, антиоксиданты (БАД – биологически активные добавки к пище), например, витамин С в больших дозах.

Различные детоксикационные оздоровительные диеты (см. ниже диету д-ра Макса Герзона и др.).

Сертифицированные травяные сборы (например, «алфиты» д-ра С. В. Корепанова, фиточай Е (Ессеак) и др.

Системы, воздействующие на тело: самомассаж, различные типы массажей: шиатсу и пр., магнитотерапия, хиропрактика.

Системы, основанные на взаимодействии тела и психики: йога, медитация, молитвы, психология и психотерапия.

Различные традиционные медицинские системы: натуропатия, гомеопатия, гомотоксикология, классическая китайская медицина, аюрведа и другие восточные системы традиционного лечения.

Системы, работающие с энергетикой тела: рейки, магнитотерапия, специальные восточные оздоровительные гимнастики тай чи, цигун, айкидо и др.

Современные инновационные высокотехнологичные методы с использованием портативных аппаратов для восстановления здоровья и профилактики рака, а также ранней диагностики заболеваний, например, приборы КВЧ-СЕМ терапии, биорезонансной терапии, квантовой терапии и др. – это серия профилактических, терапевтических, портативных аппаратов **неинвазивного, безмедикаментозного** принципа действия, рассчитанных на индивидуальное применение, а также диагностических аппаратов для оборудования медицинских кабинетов. В данных приборах воплощены лучшие достижения отечественной, восточной, европейской и американской медицины. Это принципиально новые **инновационные** аппараты XXI века, например, прибор КВЧ-СЕМ терапии, не имеющие мировых аналогов, появившийся в результате 20-летней научно-исследовательской работы группы российских ученых при поддержке ведущих специалистов клиник России. Приборы прошли апробацию во многих медучреждениях России и зарубежья, их эффективность подтверждена сотнями протоколов клинических испытаний.

Некоторые из перечисленных дополнительных методов самопомощи онкологические больные легко могут **сами** использовать на практике. Например, комплексный подход к оздоровлению всего организма: методика доктора С. Ватанабе для онкологических больных, использующая «Золотые правила здоровья», разработанные знаменитым японским специалистом в области здоровья профессором Кацудзо Ниши в 40-е годы XX века. Эта методика одновременно предполагает оздоровление организма воздушными ваннами, регенерацию кровеносных сосудов с помощью капилляротерапии, в том числе и вибрационной гимнастики (см. ниже), обязательное изменение диеты с целью снабжения организма максимальным количеством необходимого для жизни витамина С: использование свежих натуральных соков из фруктов и овощей, напитков с витамином С (см. ниже).

В некоторых странах в качестве **дополнительного средства** к проводимому врачами противоопухолевому лечению 84% детей и 69% взрослых, страдающих онкологическими заболеваниями, кроме стандартного общепринятого лечения онкологии **добавочно** используют также методы **интегральной** медицины: противораковые диеты, биологически активные добавки, в том числе и пробиотики, энзимотерапию, медитации, визуализацию, дыхательные гимнастики, технику эмоциональной свободы (tapping), самомассаж,

рейки, психотерапию и многое другое. Эти добавочные меры позволяют эффективно облегчать отрицательные побочные эффекты лечения и улучшать качество жизни онкологических пациентов. В книге «Биология надежды» перечислены самые простые способы **облегчить** состояние онкологического больного во время лечения, доступные в **домашних условиях, в нашей суровой реальной действительности, которые, что немаловажно**, не требуют больших финансовых затрат.

В настоящее время в практике современной онкологии на международных встречах специалистов открыто обсуждается не только современные конвенциональные (общепринятые) хирургические, химиотерапевтические и радиационные методы помощи онкологическим больным, но и **дополнительное** применение БАД для снабжения организма больного человека необходимыми витаминами, аминокислотами, макро- и микроэлементами, энзимами для укрепления иммунитета и профилактики рецидивов заболевания. При этом надо признать, что в этом вопросе наука в нашей стране отстает от практики: если в США, согласно статистике, БАД используют около **80%** больных, то в России, к сожалению, всего **3%**. Наиболее часто используемые онкологическими пациентами травы и БАД включают: жень-шень, гингко-билобу, экстракт зверобоя, эхинацею, энзимы (ферменты), витамины С, Е и А, хондроитин и глюкозамин, китайский целебный гриб кордицепс, коэнзим Q-10, бета-каротин и пр. Подробнее вопрос о БАДах-онкопротекторах будет рассмотрен ниже.

На ежегодном публичном форуме Американской Ассоциации Онкологических Исследований (American Association of Cancer Research) постоянно собираются вместе победители рака, мужественные люди, которые преодолели рак (cancer survivors), и волонтеры, которые поддерживают их в противостоянии болезни. Более 30 различных общественных организаций, помогающих раковым больным, представляли Филиппины, Тайланд, Африку, Голландию, Великобританию, Россию, США и десятки других стран. В 2004 году на конференции AACR в Орландо (США) я представляла региональную общественную организацию «Дети и Родители против Рака» из Санкт-Петербурга (<http://www.capac.ru>).

Каждая организация демонстрировала свой постер, буклеты и рассказывала о том, как они помогают больным справиться с тяжелым заболеванием, устраивают различные мероприятия для того, чтобы собрать деньги на нужды больных, организуют совместный досуг и обучают адаптации к жизни без болезни после окончания периода активного лечения. Наш плакат с нарисованными ладошками, внутри каждой из которых были фотографии улыбающихся **выздоровевших** детей, вызвал всеобщее восхищение. Филиппинское противораковое общество, находясь под впечатлением от рассказа о работе Санкт-Петербургской организации «Дети и Родители против Рака», решило организовать такое же отделение в своей стране. Важно понять: врачи, сами пациенты и их близкие должны держаться одной **общей** цели: выздоровление, и работать в команде. ***Помогая себе и друг другу, можно справиться с болезнью!***

Введение

Дух, душа, разум и тело – неразрывные составляющие и взаимопроникающие аспекты здоровья

Чтобы во время болезни действительно помогать себе и своим близким, постараемся понять, что широко распространенная идея, что самое важное – **физическое** здоровье, является глубоким заблуждением. Д-р Франц Александер, один из создателей психосоматического направления в медицине, писал: *«То, что именно психика управляет нашим телом, является наиболее фундаментальным фактом из всего, что мы знаем о процессе жизни».*

Целостный (холистический) подход основан на базовом понятии, что *«душа человека, дух человека и его тело (плоть) составляют одно таинственное целое».* Это – одно из краеугольных понятий религии, философии, медицины, и в истории человечества это подчеркивалось многократно. Например, на этом настаивали митрополит Антоний Сурожский, сочетавший научное медицинское образование биолога и врача с пастырской деятельностью священника, архиепископ Лука (в миру знаменитый хирург В. Ф. Войно-Ясенецкий), написавший книгу «Духа, душа и тело». Д-р Элизабет Кюблер-Росс, всемирно известная психолог-психотерапевт, подчеркивает, что качество жизни человека можно представить в виде круга, который состоит из четырех **взаимосвязанных и взаимопроникающих друг в друга «квадрантов»:** физической, эмоциональной, интеллектуальной и духовной составляющих здоровья.

Главная задача восстановления здоровья состоит в том, чтобы сбалансировать, уравновесить, **насколько это возможно**, эти квадранты человеческой жизни. Многим людям приходится жить с «букетом» хронических заболеваний. Не всегда удается добиться и полного физического выздоровления онкологического больного. Но можно ставить **реальные цели** – улучшение **качества** жизни, обретение покоя в душе, примирение с нашей единственной жизнью – такой, какая она была и есть, попытка решения эмоциональных проблем, от которых мы могли страдать всю жизнь. Что важнее в этой работе – интеллект, чувства, наши отношения с близкими людьми, физическое состояние тела? Кто может ответить на это, кроме самого страдающего человека?!

В современном обществе интеллектуальный квадрант у людей обычно сильно развит, а эмоциональный – наиболее ослаблен. Если вы хотите выздороветь, постарайтесь уделить внимание **всем аспектам своей личности**. Незавершенные дела, детские эмоциональные травмы, незабываемые обиды, длительные душевные страдания, гнев, который долгое время приходилось душить в себе, ощущение бессмысленности того, что делаешь, отсутствие цели и смысла жизни – все это не менее серьезно влияет на здоровье, чем канцерогенные факторы окружающей среды, курение, хронические стрессы, хронические вирусные инфекции и другие жизненные «вредности».

Задача врача – выявлять и своевременно лечить физические заболевания людей, цель работы психолога, психотерапевта и священнослужителя – облегчать душевные и духовные страдания больных людей, помощь социального работника – уменьшать груз бытовых проблем заболевшего человека, который затрудняется это делать самостоятельно, для того, чтобы помочь и сберечь его силы. Но как же наша реальная жизнь далека от этого идеального распределения ролей!

Ну а вы сами, какую роль вы играете во всем этом? Как вы сами помогаете себе выздороветь? Что вы делаете **каждый день**, чтобы заново заслужить свое здоровье? Признайтесь себе, что вы не слишком заботились о себе многие годы. Результат налицо! Может,

стоит попробовать самому изменить что-то в своей жизни?! **Выздороветь – можно! Главное: хотеть ЖИТЬ! Важно: КАЧЕСТВО жизни!**

Ставьте себе реальные цели!

Натуропаты предлагают **нелекарственные** методы самопомощи для онкологических больных, которые набрались за столетия в копилке человеческой наблюдательности и мудрости. Выбрать то, что вам по душе, ваша задача. Начните заново подниматься по лесенке здоровья, как бы трудно вам ни было! У каждого свой путь! Но постарайтесь самостоятельно делать что-то для своего выздоровления. **Делайте шаги к восстановлению своего здоровья каждый день!** Каждый день по чуть-чуть. Как говорят мудрые китайцы: *«Длинная дорога начинается с первого шага»*. Не забывайте, что любая новая привычка образуется за **21** день, так что будьте снисходительны и терпеливы к самому себе.

Каждая из частей этой книги – вполне самостоятельна, выбирайте сами, с какой из них вы хотите начать свой путь к здоровью. Может, вы сочтете первостепенной задачей восстановление своей **физической** формы (**часть I**)? Или вы осознали важность эмоционального здоровья, и хотите научиться **любить** себя таким, какой вы есть (**часть II**)? Может, сейчас кажется самым главным **разрешить эмоциональные травмы прошлого (часть II)**? Или насущный поиск **смысла вашей жизни** приблизит выздоровление (**часть III**)? Вы хотите овладеть практиками, ведущими к духовному исцелению (**часть IV**)? Знаете в глубине сердца, что **рак может стать поворотным пунктом** вашей жизни, если вы начнете исполнять свою заветную мечту (**часть V**)? Решайте сами! С благодарностью принимая помощь врачей, **помогайте себе сами** еще тем добавочным способом, который созвучен вашей душе.

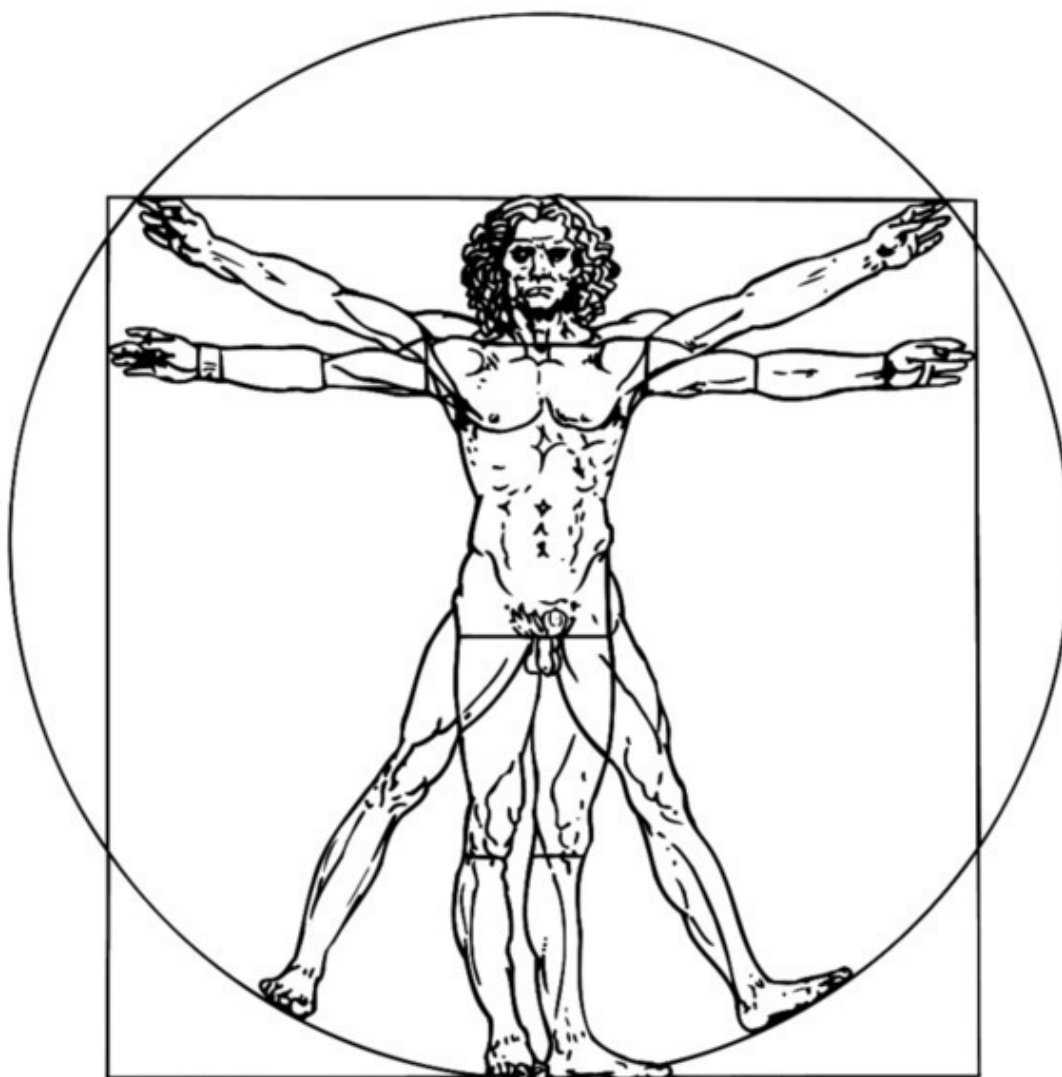
Все разнообразные дополнительные пути поддержки любых, в том числе онкологических пациентов, основываются на фундаментальном принципе: **«Природа исцеляет, врач помогает»**. Он провозглашен еще в V веке до н. э. великим врачом Гиппократом, который считается «отцом» клинической медицины. Знаменитый ученый и врач Авиценна говорил, обращаясь к своим пациентам: *«Нас трое: ты, я и твоя болезнь. Если мы с тобой на одной стороне, а болезнь – на другой, то мы победим. Если я на одной стороне, а ты вместе со своей болезнью – на другой, то победит она»*.

Нефармакологические методы самопомощи при онкологических заболеваниях основаны на главном принципе натуропатии: **болезнь следует выводить изнутри наружу, а здоровье восстанавливать, опираясь на способность каждого живого организма к регенерации тканей с полным или частичным восстановлением их функций. Поэтому, прежде всего – Ее Величество Детоксикация!**

Очищение тела и души, вот что самое главное! С помощью ряда **осторожных** последовательных очистительных процедур следует **постепенно (!!!)** очистить организм от шлаков и токсинов, провести антипаразитарную программу, оздоровить кишечник, печень, желчный пузырь и почки, очистить кроветворную и лимфатическую системы, восстановить нормальную кишечную микрофлору, насытить организм натуральными витаминами и микроэлементами, используя здоровую органическую диету и биологически активные добавки к пище, в первую очередь, антиоксиданты (см. ниже). Есть специалисты, которые готовы составить план оздоровления и курировать его осуществление, но все остальное придется самому исключительному пациенту.

Но главное, самое главное – **почувствовать свой дух, разбудить свою скрытую жизненную энергию**. Она придет к вам из отпущенных прошлых обид, из осознания предназначения вашей жизни. Все это в значительной степени управляет телом. Это создает условия, при которых организм сам начинает бороться за свое выздоровление. Недаром представители натуропатии считают, что нет безнадежных болезней, если пациент в самом деле готов изо всех сил постараться выздороветь наперекор своему диагнозу. Сейчас имеется много книг, рассказывающих о различных дополнительных методах оздоровления. Имена авторов

широко известны: учитель здоровья Поль Брегг («Чудо голодания»), Герберт Шелтон, проведший 50 тысяч случаев лечебного голодания («Голодание может спасти вашу жизнь»), Бернارد Йенсен, 40 лет изучающий искусство оздоровления без лекарств («Теория и практика иридологии»), Луиза Хей («Исцели свою жизнь»), Кацудзо Ниши («Золотые правила здоровья»), основоположник использования разгрузочной терапии в России Ю. С. Николаев («Голодание ради здоровья»), И. П. Неумывакин («Здоровье в ваших руках»), Н. М. Амосов, Г. С. Шаталова, Н. А. Семенова и др. Есть целые серии книг под девизом «Исцели себя сам». Книг и методик оздоровления настолько много, что человек при этом чувствует себя неуверенно и бросается от одного к другому. Оптимальным является **последовательное и упорное, длительное применение одной методики оздоровления**, которая наиболее пришлась вам по душе. Онкологическое заболевание медленно точило ваш организм изнутри, прежде, чем заявить о себе открыто. Как говорят в Германии, *«болезнь приходит пудами, а выходит золотниками»*. Поэтому требуется немало времени, чтобы привести свой организм в порядок и вернуться к активной полноценной жизни. ***Будьте терпеливы и настойчивы! Боритесь за свое выздоровление каждый день!***



символ науки – витрувианский человек Леонардо да Винчи

Часть I

Помогите своему телу!

Физические методы самопомощи

Человек, физическая и душевная стойкость которого подвергается тяжкому испытанию во время болезни, находится в плохой физической форме и душевно удручен. Но всегда бывают светлые моменты, периоды улучшения, длительные ремиссии и даже случаи спонтанного исцеления. Попробуйте в минуты затишья болезни начать что-нибудь делать для улучшения своего физического состояния. Хоть по капельке, понемногу, начиная с минутных усилий. Каждый день мысленно засучивайте рукава и отвоевывайте себе время, когда вы **активно** управляете своими делами, настроением, временем, самочувствием, своей жизнью, а не покорно утопаете в море страданий. Мужайтесь и пытайтесь, возвращайте себе здоровье каплю за каплей!

Глава I.1

Рак не есть локальное заболевание

В настоящее время считается, что каждый пятый (а некоторых странах, и каждый третий) человек предрасположен к онкологическим заболеваниям. Но следует осознать, что действительно здоровый организм не может быть поражен раком. Восприимчивость к болезни появляется у человека, **иммунитет** которого **снижен**, а клетки **перенасыщены** шлаками. Известный специалист по нелекарственным методам оздоровления Алиса Чейс в книге «Питание и здоровье» (1954) пишет: *«Организм уже является настоящей помойной ямой, полной отходов, к моменту **появления** первых признаков онкологического заболевания»*. Раковые клетки могут развиваться лишь в ослабленном органе. Поэтому профилактика рака заключается в **постепенном** очищении (детоксикации) и улучшении обмена веществ, для нормального функционирования всех органов и систем организма.

Роль наследственности

Общеизвестно, что наследуются не онкологические заболевания, как таковые, а лишь конституциональная предрасположенность к ним, а также семейные традиции неправильного питания и нездорового образа жизни, которые «помогают» реализации этой предрасположенности. Специалисты по генетике отмечают, что *«наследуется лишь повышенная чувствительность, определенная конституция, при которой возможно возникновение рака. Генетическая конституция вносит решающий вклад в превращение нормальной клетки в опухолевую под влиянием канцерогенного стимула»* (см. Зюсс: «Рак: эксперименты и гипотезы»). **При здоровом образе жизни эта предрасположенность может и не реализоваться!**



проф. И. А. Аршавский (1903—1996)

Проблема физиологической незрелости

Проф. И. А. Аршавский, отечественный физиолог с мировым именем, отмечал еще в 70-е годы XX века, что 90% детей в нашей стране рождаются физиологически незрелыми: *«Принято считать, что проблемой №1 для человечества в наше время являются сердечно-сосудистые заболевания и рак. Это неверно. В действительности, проблема №1 – физиологическая незрелость новорожденного. Именно она является катализатором разнообразных состояний патологии развития ребенка не только в ранние, но и в более поздние возрастные периоды, являясь поставщиком разнообразных состояний сердечно-сосудистой патологии и заболеваний раком»* (И. А. Аршавский «Очерки возрастной физиологии», 1967). Проблема рака связана в значительной степени с проблемой нарушения резистентности, устойчивости организма к разнообразным вредным воздействиям, в том числе и к канцерогенным факторам.

Увеличение заболеваний раком в мире зависит не только от того, что увеличивается число канцерогенов (их сейчас насчитывается около 800), но и от того, что *«растет число детей, рождающихся физиологически незрелыми. Низкая резистентность последних делает их уязвимыми к таким факторам, по отношению к которым устойчивы физиологически зрелые организмы»* (И. А. Аршавский «Проблемы возрастной физиологии детей», 1988).

Отсюда вывод: на родителей ложится непосредственная ответственность за:
подготовку к зачатию,
здоровое проведение беременности,
раннее прикладывание к груди и полноценное грудное вскармливание,

обучение детей здоровому образу жизни в будущем,
формирование у них правильного отношения к еде,
полноценное насыщение организма детей аминокислотами, витаминами, макро- и микроэлементами, ферментами,
закаливание и
укрепление иммунитета

Подробнее см. книгу Ренаты Равич «Письма к будущей матери. Как родить здорового ребенка» 1-е изд., 1999, 2-е изд., 2007, 3-е изд., 2016 г. Электронное издание можно заказать в магазинах Литресс, Озон и Амазон. Печатное издание можно заказать по адресу: renata.ravich2011@yandex.ru.

Иммунная система – первая линия обороны

Иммунная система – первая линия обороны организма против чужеродных бактерий и вирусов, образующихся раковых клеток. Врожденное отсутствие иммунитета крайне редко. При этой патологии дети тяжело заболевают в младенчестве, в том числе онкологическими заболеваниями, и быстро погибают. Иммунитет может быть естественный (врожденный) и приобретенный в течение жизни после перенесенной инфекции (корь, ветряная оспа и пр.). Прививки против оспы, полиомиелита и других заболеваний формируют искусственный иммунитет. Он может быть общим (невосприимчивость ко многим патологическим факторам у так называемых «выносливых» людей) и специфическим (например, против туберкулеза и пр.). **Важен естественный и приобретенный иммунитет.**

Иммунитет стараемся укреплять постоянно!

В результате длительного воздействия различных неблагоприятных факторов (в том числе и канцерогенных), а главное, вредных привычек (неправильное питание, курение, алкоголь, стрессы) иммунная система становится все более несостоятельной. Клетки **ослабленного** организм могут подвергнуться раковому перерождению.

Способы повышения неспецифического (общего) иммунитета (подробнее см. ниже):

оздоровление кожи,
общие оздоровительные процедуры: самомассаж, водолечение, тренировка дыхания, физические упражнения и пр.,
детоксикация организма,
полноценное натуральное питание,
восстановление здоровой микрофлоры кишечника,
энзимотерапия,
добавление антиоксидантов: витаминов, макро- и микроэлементов,
уменьшение контактов с канцерогенными факторами,
использование неспецифических нелекарственных методов оздоровления при острых респираторных заболеваниях.

Глава I.2

Оздоровление кожи

Кожа – самый большой по размерам и доступный для воздействия орган, на который мы можем оказывать влияние. Нобелевский лауреат д-р Отто Варбург утверждал, что в основе злокачественного роста клеток лежит нарушение клеточного дыхания. Профилактика этих нарушений заключается в регулярной работе над кожей и регулярных физических упражнениях, способствующих интенсификации клеточного дыхания и улучшению капиллярного кровообращения. Это может значительно облегчить самочувствие онкологических больных.

В основе методов работы над кожей лежит гениально емкое определение знаменитого отечественного врача А. С. Залманова, основоположника теории капиллярного кровообращения: *«Кожа – это третье легкое, вторая печень, третья почка»* (А. С. Залманов «Тайная мудрость человеческого организма», 1976). Из этого следует, что работа над активизацией функций кожи жизненно необходима. Главный критерий эффективности процедуры – ощущение бодрости и легкое дыхание.

Никоим образом нельзя отрицать инфекцию, ведь недаром существуют внутрибольничные заболевания, эпидемии гриппа. Объяснить это можно тем, что инфекция есть, а защита организма отсутствует. **Для онкологических больных всякая инфекция рискованна!** Но вообще доказано, что «зашлакованный», загрязненный токсинами организм теряет свои защитные силы, его иммунитет ослабляется. Если человек не закален, то слизистая оболочка носа не может сопротивляться вирусам, микробам и бактериям, которые были, есть и будут всегда! Спрятаться от микробов и вирусов невозможно, они – неотъемлемая часть жизни!

Одна из самых эффективных мер профилактики инфекционных заболеваний борьбы с ними — **постоянная работа над кожей**. В нее включается общее и местное закаливание (ног, горла, носоглотки). В современных работах по иммунологии доказано существование нескольких типов лимфоцитов: 1) супрессоров, подавляющих размножение болезнетворных микробов; 2) хелперов, клеток-выметальщиков, способствующих очищению организма от них. При многолетнем загрязнении организма лимфоциты не способны эффективно и своевременно очищать организм, отсюда – резкое падение иммунитета, приводящее к онкологическому заболеванию.

Кожа не просто барьер, отделяющий наше тело от внешнего мира. Кожа выполняет многочисленные функции (их больше 20!): выделяет пот, а вместе с ним токсичные продукты метаболизма, участвует в обменных процессах, обладает защитными свойствами, является органом осязания. Кожа непосредственно связана с кровеносной, лимфатической и другими системами организма. Натуропатия предлагает различные естественные способы воздействия на кожу. Они помогут значительно улучшить физическое состояние каждого человека, здоров он или болен.

Цель воздействия на кожу – активизация капиллярного кровообращения. Есть мягкие, нейтральные, совершенно **безопасные** способы, которые можно применять к самым ослабленным пациентам. Есть «острые», в каком-то смысле, рискованные процедуры (контрастный душ, контрастная ванна, обливание холодной водой, моржевание), которые по силам только закаленным людям. **Главный критерий: самочувствие человека в данный конкретный момент.**

Варианты ежедневной работы над кожей:

сухое растирание мочалкой или щеткой из натуральной щетины («brush your way to beauty»),

самомассаж руками,
самомассаж с помощью массажеров,
обтирание теплой водой,
обтирание прохладной водой,
мыть шею спереди и сзади и ушей холодной водой (не вытирать!),
теплый душ,
обливание ног прохладной водой после теплого душа,
контрастный душ (при длительной ремиссии),
контрастная ванна (при длительной ремиссии),
оздоровительные ванны с ароматическими маслами, ароматическими солями и травами (при длительной ремиссии, при отсутствии повреждений кожи и только с разрешения лечащего онколога),
воздушные ванны,
солнечные ванны (при длительной ремиссии, в утреннее время, от 7 до 10 часов утра, легкая, воздухопроницаемая одежда из натуральных тканей,
еженедельная баня (при длительной ремиссии, только с разрешения лечащего онколога),
сон обнаженным, на гигиеническом ортопедическом матрасе и подушке, и т. д.
Выбор за вами! Важно: **никаких резких мер!**

Сухое растирание («brush your way to beauty»)

Сухое растирание улучшает кожное дыхание, стимулирует капиллярное кровообращение, очищает поры, снимает усталость и нервное напряжение, является активной формой самомассажа. Сухое растирание особенно полезно тем, у кого ослаблены жизненно важные органы: легкие, печень, почки. Можно купить себе **щетку из натуральной щетины или мочалку из люфы, или специальную рукавичку для массажа**. Щетку или мочалку следует обдать кипятком один раз, а в дальнейшем пользоваться **сухими**. Можно сшить **варежку** из жесткой махровой массажной ткани или мешочек из сурового полотна, прострочив ее в нескольких местах (на Востоке она называется «кайса»). Сейчас в магазинах «Для душа и души» можно приобрести различные щетки из **натуральной щетины** для массажа тела, а также натуральные мочалки и рукавички для растирания. Проверьте качество: не должно быть никакой синтетики! Удобна щетка на длинной ручке, которой можно растирать все тело. Постарайтесь делать сухое растирание **самостоятельно**. Если не получится растереть все тело, растирайте те его участки, до которых вы можете дотянуться. Если недостаточно сил на сухое растирание и на душ, можете утром делать сухое растирание, а вечером принимать душ или ванну. Если временно душ принимать нельзя (например, после операции) растирайте щеткой все тело, кроме области рубцов, а потом обтирайтесь влажным полотенцем.

Обнаженное тело растирают сухой щеткой легкими круговыми движениями 15—30 секунд в первые дни, постепенно увеличивая время до 1—3 минут. Направление массажа **от кончиков пальцев к сердцу**. Следует обратить особое внимание на ключевые места: лицо, уши, ладони, воротниковую зону, подошвы. **Не применяйте силу, не сдирайте кожу, не трите родинки и родимые пятна, область операционных швов, обожженные и травмированные участки кожи!**

Сухое растирание является одновременно хорошим упражнением. Если у вас сил недостаточно, пусть вам помогут те, кто ухаживает за вами. Если позволяет погода, желательно растираться обнаженным перед открытой форточкой или окном. Еще лучше, когда через

открытое окно или дверь балкона на обнаженную кожу попадает утреннее (7—10 часов) солнце. Сухое растирание – стимулирующая и возбуждающая энергию процедура, поэтому его **не проводят перед сном, только утром! Главное, не прилагать никаких усилий, растирать тело легко и с удовольствием.** После процедуры кожа становится розовой; дышится легче, появляется приятное ощущение легкости.

Сухое растирание можно делать даже лежа. *«Проложим щеткой путь к красоте» («brush your way to beauty»)* – так говорят натуропаты. Испокон веку сухое растирание щетками из натуральной щетины было незаменимым средством ухода за... породистыми лошадьми. А люди чем хуже!

Спину можно массировать снизу вверх (если у вас артериальное давление в норме или пониженное) или сверху вниз, если имеется склонность к гипертонии. Для лица лучше использовать отдельную мочалку. Растирание лучше делать по линиям, которые обычно используют при косметическом массаже. Девиз сухого растирания: **вернемся назад к Природе!** (Back to Nature!)

Самомассаж

Массаж – также один из древнейших способов улучшения состояния. Но не все могут позволить себе квалифицированного массажиста, да он не всегда полезен при серьезных болезнях. Поэтому не поленитесь поучиться некоторым простым приемам самомассажа и занимайтесь им каждый день, когда вам позволяет самочувствие. Можно посмотреть книги по массажу Шиатцу, самомассажу и пр. Право же, делать самомассаж полезнее, чем тратить ценное время на бессмысленную жалость к самому себе. Глядишь, и чувствовать себя начнете лучше!

Самомассаж головы

Легкий, без всяких усилий массаж кожи головы подушечками пальцев, **по направлению к макушке.**

Пропускать пряди волос между пальцев обеих рук у самого основания по направлению к темени и **слегка** их подергать кверху. Это очень укрепляет волосы и улучшает кровообращение. Особенно полезно делать, когда после химиотерапии волосы начнут отрастать заново.

Нежно поколачивать кожу головы запястьями по направлению к макушке. **Не прикладывайте никаких усилий!**

Нежно погладьте себя по голове несколько раз.

Массаж кожи головы исключительно эффективен при головной боли и усталости, тонизирует и стимулирует. Делайте его, когда устали, только не на ночь.

Уход за волосами

Выпадение волос после химиотерапии тяжело **психологически**, особенно оно пугает женщин. Важно знать, что выпадение волос – **временное явление**, которое никак не отражается на здоровье человека. Новые волосы **обязательно** вырастут после окончания курса химиотерапии. Волосы иногда даже вырастают крепче и лучше, чем до лечения, часто становятся волнистыми или кудрявыми. Главное, как можно спокойнее пережить этот неприятный период. Мужчинам в этом отношении легче, они могут постричься наголо. Известен случай: все футболисты всемирно известной футбольной команды обрились наголо, когда у одного из спортсменов выпали волосы после химиотерапии. Д-р Берни Сигал, онколог, автор книги

«Любовь, медицина и чудеса» тоже обрился наголо, чтобы не отличаться от своих онкологических пациентов. Его дочь сказала ему: *«Теперь, папочка, тебя очень легко найти в кино: твоя лысина так замечательно блестит!»*, и он предпочел остаться лысым.

Женщины могут заранее подобрать несколько красивых косынок и научиться покрывать голову так, чтобы волосы не сыпались с головы. В США группа модельеров, которые сами пережили рак и прошли все этапы лечения, разработали специальную элегантную серию: шапочки, косынки, брюки на липучках и другую функциональную одежду, которую удобно и приятно носить во время облучения и химиотерапии, чтобы *«привнести достоинство и красоту в жизнь онкологических больных»* (www.SPIRITED-SISTERS.COM и www.healingthreads.com). Женщины России, оказавшиеся в аналогичных обстоятельствах, могут проявить соответствующую инициативу, тем более что жизненной стойкости им не занимать.

Заранее выберите себе красивый парик. Воспринимайте парик как возможность обновления вашей внешности. Вспомните о египетских царицах и религиозных иудейках, которые стригутся наголо и носят парик после замужества. В Международном Лагере Барретстаун (Ирландия) для онкологических детей девочки из Испании привозили с собой головку манекена, надевали на нее свой парик и **каждый** день развлекались, делая новую прическу (см. книгу Ренаты Равич «Гимн жизни: истории детей, победивших рак» М., 2014 г.; книгу можно бесплатно скачать на сайте www.naturecurative.com).

Как только волосы начнут заново отрастать, нужно начинать ежедневно активно расчесывать волосы в самых разных направлениях **не менее 100 раз (!)** Используйте качественную натуральную щетку из щетины для волос или деревянный гребень. Это старинный эффективный и простой метод ухода за волосами, правда, он требует терпения. Используйте качественные шампуни с натуральными ингредиентами, бальзамы, натуральные маски, народные средства для укрепления волос, рецепты которых можно найти в Интернете. Для того, чтобы волосы стали лучше прежнего, следует принимать также и внутрь высококачественные натуральные витамины и микроэлементы (см. ниже). Есть специальные витамины для волос и ногтей.

Самомассаж рук

Можно делать самомассаж руками, а можно выбрать подходящий массажер, лучше всего, деревянный или нефритовый. Сейчас есть массажеры для всего тела, для рук и ног, различные коврики и тапочки с шипами, усиливающие кровообращение в подошвах и активизирующие биологически активные точки многих жизненно важных органов. Если трудно делать самомассаж всего тела, постарайтесь более активно проводить самомассаж пальцев, рук, стоп ног, области ушей, головы. Прекрасный самомассаж рук и ушей рекомендует М. Норбеков в своей книге «Опыт дурака» (www.norbekov.ru). Самомассаж рук можно делать в любых условиях, когда руки свободны и на вас никто не смотрит. А если смотрит, тоже не беда – поделитесь своими знаниями с другими! Еще не было на свете людей, которые бы не получали пользы и удовольствия от массажа.

Можно начать самомассаж, например, с левой руки. Будем энергично массировать указательным и большими пальцами правой руки каждый палец другой руки от кончика до его основания, активно прорабатывая каждую точку на пальцах и между ними. Важно сохранять направление – **от кончиков пальцев к сердцу и массировать по часовой стрелке**. Потом тщательно массируем ладонь и тыльную сторону кисти. Покрутим каждый палец во всех возможных направлениях, сгибая пальцы по очереди и вместе несколько раз. Потом перейдем к правой руке и сделаем то же самое. Сейчас продаются специальные китайские шарики для массажа, пользуйтесь ими с удовольствием. Эффективную помощь могут ока-

зять также специальные шарики с шипами – массажеры су-джок или магнитные шарики для массажа. Китайские продавцы, чтобы научиться терпению, крутят между ладонями грецкие орехи, пока бороздки на скорлупе не сотрутся окончательно; после этого, их уже никакой покупатель не может вывести из себя! Попробуйте! Вам сейчас, как никогда, надо терпеливо бороться за свое выздоровление.

Самомассаж ног

Если вы в состоянии достать до пальцев ног, ежедневно утром делайте также самомассаж ног: тщательно массируйте каждый палец по часовой стрелке. Сгибайте их во всех направлениях. Массируйте подошвы, наиболее тщательно прорабатывайте **болезненные точки** на подошвах, которые соотносятся с определенными внутренними органами. Массаж стоп является очень эффективным средством помощи, особенно при сердечно-сосудистых заболеваниях; он может значительно улучшить общее состояние здоровья. Полезны магнитные стельки, их можно даже на ночь вкладывать в носки. Кстати, при дурном запахе от ног китайская медицина советует прикладывать к голым подошвам нарезанные дольки репчатого лука и спать в носках. Чем тщательнее вы ухаживаете за ногами, тем будете здоровее. Заботьтесь о ваших драгоценных ножках, и они подарят здоровье и энергию всему вашему телу.

Если близкие хотят облегчить состояние дорогого им человека, один из самых лучших способов проявить участие: это сделать ему **массаж ног**. Для этого не нужно быть профессионалом, надо только хотеть выразить свою заботу и любовь. Налейте в таз горячей воды, намочите часть хлопчатобумажного полотенца, отожмите лишнюю воду, и **медленно и нежно через полотенце** массируйте подошвы больного по часовой стрелке, а также пальцы ног, слегка надавливая и «прорабатывая» буквально каждую точку и «перебирая» каждую косточку. Полотенце постоянно должно быть горячим. Можете после массажа смазать ноги каким-нибудь смягчающим кремом. Если пациент расслабился и заснул, вы достигли своей цели.

Человеческое прикосновение обладает **целебной силой**, если в основе его лежит любовь, сострадание и сочувствие. Прикосновение эффективнее и красноречивее любых слов! Психологи утверждают, что для сохранения здоровья человеку нужно **8 объятий в сутки**. Представьте себе, что теперь существуют Международный день объятий (21 января) и Международный день поцелуев! (6 июля). **Обнимайтесь и целуйтесь на здоровье!**

Босиком по росе

Летом при любой возможности ходите босиком по траве, песку, речной гальке, хвойному лесу. В Польше, например, есть клубы босоножек. Можно открыть такой же в России: живая земля, слава Богу, еще осталась. Бегайте утром босиком по росе. Чтобы не простудиться, надо на мокрые ноги сразу надеть шерстяные носки. Удовольствие при этом несказанное! Непосредственный контакт с Землей даст вам живительную силу и энергию. Помните, как в одном из древнегреческих мифов Антей, сын Посейдона и Геи, прикасаясь во время битвы к Матери-Земле, черпал от нее свою непобедимую силу.

Одно из эффективных старинных способов лечения ног: разложить на траве два холщевых полотенца (или льняную простыню) на ночь и когда они пропитаются росой, обернуть отдельно каждую ногу целиком и укутаться шерстяным одеялом, лежать часа два, пока роса не высохнет.

Для наиболее отважных рекомендуется набрать в таз снега, умыться и обтереться снегом, попрыгать или пробежаться по свежему снегу, чтобы ощутить радость жизни и убедиться, что «*снег – горячий*», как говорил в детстве мой сын. Никогда не позволяйте болезни лишать вас радости Жизни!

Самомассаж ушных раковин

На ушную раковину проецируется более 300 биологически активных точек тела. Если нарисовать их, то на ухе получится картинка, похожая на перевернутого эмбриона человека. Для тех, кто серьезно болен, тонизирующий самомассаж ушных раковин можно проводить несколько раз в день, в первой половине дня, особенно энергично массируя наиболее **болезненные** точки. Массировать необходимо оба уха, поочередно одной рукой или одновременно двумя руками. Перед процедурой руки следует согреть. Во время массажа хорошо принять удобную позу, расслабиться, успокоиться и не разговаривать. Движения по часовой стрелке «пробуждают» и активизируют мозг, а в противоположном направлении – успокаивают и умиротворяют. Поэтому утренний массаж производится круговыми движениями вправо. Перед сном массаж ушей лучше не делать.

Техника массажа

Подушечками указательных пальцев активно массируем уши снаружи по направлению к ушному каналу, тщательно прорабатывая каждую точку поверхности;

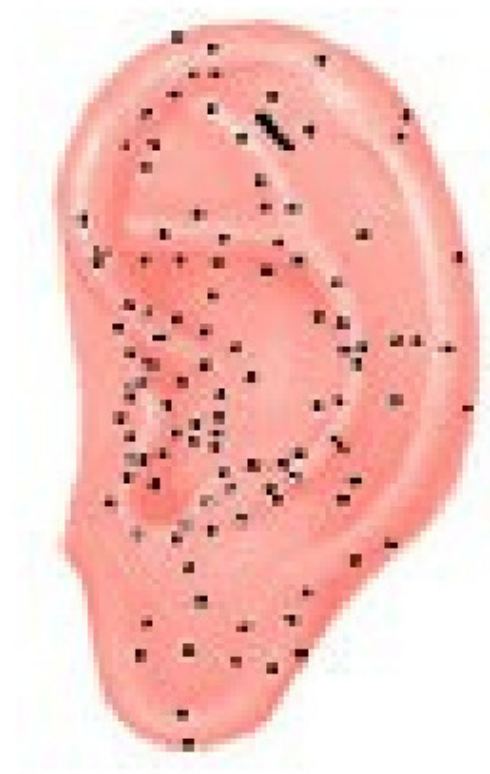
то же самое мы делаем с наружной стороны уха и массируем также все точки вокруг уха;

кончиками пальцев тянем вверх верхний кончик уха и вниз мочку уха (предварительно сняв серьги и очки), не меньше 10 раз. Так вот оказывается, почему в детстве нас на день рождения драли за уши (во всяком случае, полагалось так делать). Только не переусердствуйте;

ладонями плотно прижимаете уши к голове и резко отрываете кисти руки, имитируя хлопок (пальцы плотно прижаты друг к другу и направлены к затылку). Каждое движение делаете не менее 10 раз. Ну как, уши горят? Обратите внимание, почему-то вы улыбаетесь! Да и дышать стало легче...

Диагностика по ушной раковине

(аурикулодиагностика)



биологически активные точки на ухе

При патологии какого-либо органа соответствующая ему биологически активная точка на ухе становится болезненной при пальпации. Аудикулотерапия – диагностика и лечение через воздействие на акупунктурные точки на ушах с помощью иглол, существует многие тысячелетия. Воздействуя на определенные точки ушной раковины, можно **облегчить боль**, которая возникает практически при любом заболевании. Попробуйте во время самомассажа ушных раковин найти особо болезненные точки и тщательно массируйте их несколько раз в день. **Так вы поможете себе сами!**

Техника эмоциональной свободы или восточная мудрость энергетического самомассажа (www.TheTappingSolution.com)

People are sick and tired of being sick and tired
Nick Ortner

Я поставила раздел «техника эмоциональной свободы» в главу о самомассаже, но на самом деле эта методика в гораздо большей степени относится к способам снятия стресса, нервного напряжения и боли. Попробуйте! Вы можете сами прикоснуться к скрытой в вас жизненной силе и ощутить эмоциональную свободу! Для целостного (интеграль-

ного) подхода к восстановлению здоровья онкологических больных характерно соединение западных психотерапевтических методик самопомощи и традиционной восточной медицины. Последняя основана на понятии о жизненной энергии («Прана», «Ки» или «Ци»), которая течет в организме по определенным каналам (меридианам). Заболевания начинаются с того, что в связи с теми или иными причинами блокируется движение энергии по этим меридианам. В Китае обучение специалистов акупунктуре (иглоукалыванию) продолжается долгие годы, начиная с 6-ти летнего возраста.

Мы можем использовать популярный во всем мире в настоящее время метод самопомощи, связанный с воздействием на биологически активные точки: **Meridian Tapping solutions**. (www.TheTappingSolution.com). Другое название метода: **техника эмоциональной свободы** (EFT Tapping: Emotional Freedom Techniques). Его разработал Роджер Каллиган (Roger Callahan) в 80-х годах XX века и усовершенствовал Гэрри Крэг (Gary Craig). Наиболее популярна техника эмоциональной свободы стала благодаря активной пропаганде Ника Ортнера (его бестселлеру Nich Ortner «The Tapping Solution»), и ежегодным открытым вебинарам, в которых могут бесплатно принимать участие тысячи людей по всему миру. Последний открытый семинар в Интернете посетило свыше 550 000 человек). В Японии аналогичная методика называется «Исцеляющее касание» (см. книгу «Программа жизни Окинава»).

Освободите свою заблокированную жизненную энергию с помощью легкого постукивания подушечками пальцев (стимуляции – tapping) некоторых биологически активных точек, известных китайским целителям более 5000 лет. Одновременно подключите аффирмации (положительные формулы самовнушения), используемые в западной психологии для эмоциональной саморегуляции. Используя эту методику, вы можете открыть для себя простые способы снятия стресса, восстановления эмоционального здоровья и облегчения болезненных физических симптомов. Легкое постукивание биологически активных точек меридиан «пробивает» препятствия и восстанавливает поток энергии, заблокированный в организме из-за эмоционального стресса и/или физических недугов. Методика проста и доступна, ею может легко овладеть каждый человек, даже ребенок.

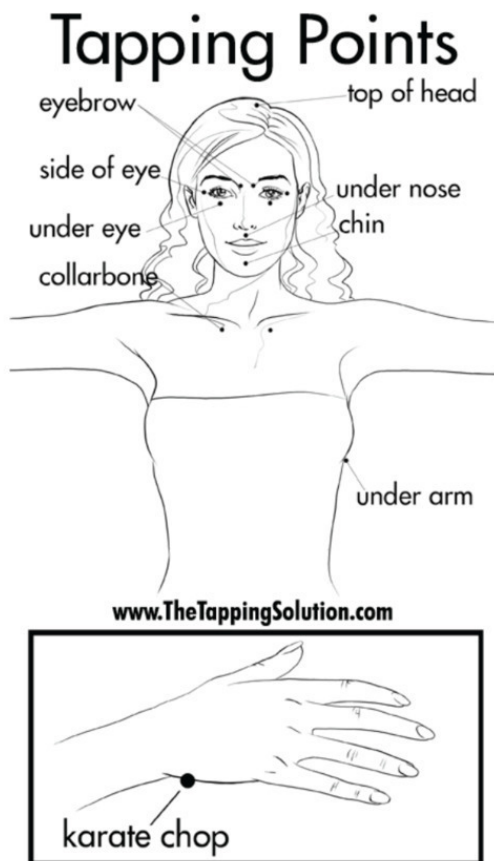
В основе этой методики лежит новейший принцип квантовой физики (и в то же время древнейший принцип восточной медицины), гласящий, что тело человека, как и вся Вселенная, состоит из энергии. Нарушение циркуляции энергии в организме проявляется физическими симптомами и отрицательными эмоциями. Стимулируя определенные биологически активные точки тела и используя позитивные психологические установки, пациент способствует восстановлению энергетического баланса. Это уменьшает подавленные, загнанные внутрь отрицательные эмоции и, соответственно, снимает стресс, напряжение и смягчает болезненные физические симптомы. Первоначально эта методика показала свою эффективность при работе с посттравматическим синдромом среди участников войны во Вьетнаме, затем она была опробована при работе с различными фобиями, депрессиями, болевыми послеоперационными синдромами.

Последние годы **техника эмоциональной свободы** используется, в частности, для облегчения болезненных симптомов у онкологических больных в качестве одного из эффективных нелекарственных методов самопомощи. Лично я узнала об этой методике в 2013 году, когда в Интернете проходила бесплатная 10-дневная видеоконференция The 2nd Annual Healing Cancer World Summit, и мне удалось послушать лекции всемирно известных специалистов по нелекарственным методам помощи при онкологии.

Волонтеры в США, обучившись этой простой методике, приходят в онкологические больницы к больным детям, и применяют эту методику, пока у детей не появятся силы самим делать эти нехитрые упражнения, помогающие снимать стресс, тревогу, нервное напряжение и боль.

Попробуйте подключить этот **ресурс самопомощи**, основанный на древних принципах восточной медицины. Для начала упражнение занимает 5—10 минут, потом можно увеличить время. Лучше это делать 2 – 3 раза в день. Используйте **технику эмоциональной свободы как скорую помощь для расслабления в момент стресса**. Полезно делать это упражнение **перед сном**, чтобы отпустить от себя все неприятности и переживания дня. Напоминаем: чтобы новый навык вошел в привычку, следует тренироваться 21 день. Критерии эффективности следующие: вам станет легче дышать и настроение улучшится. Убедитесь сами!





Последовательность точек постукивания:

точка карате (на наружном ребре любой ладони ниже основания мизинца)
начало бровей (около переносицы) с двух сторон
наружные уголки глаз
точки под обеими глазами (верхняя граница щек)
точка под носом (одной рукой)
подбородок (под нижней губой)
под средней частью ключиц (здесь можно постукивать 4-мя пальцами)
под одной из подмышек противоположной рукой (здесь можно постукивать 4-мя пальцами)
макушка (здесь можно постукивать 4-мя пальцами любой руки).

Техника выполнения

Точно сформулируйте для себя, в чем состоит ваша проблема: «болит голова», «плохо сплю», «тошнит», «нет аппетита», «нервничаю перед операцией»

Расслабьтесь и закройте глаза.

Постукивайте по точкам легко и мягко подушечками 2 или 4 пальцев, как будто вы барабаните по столу в задумчивости, подряд 3—5 раз. Никакой силы не применяйте, не давите сильно, не постукивайте ногтями!

Начните постукивание с **точки карате на руке** и заканчивайте **точкой на макушке**. **В точке карате установочная фраза проговаривается полностью.** Первая часть фразы – ваша конкретная проблема, которая беспокоит вас именно сейчас (например, **«хотя у меня**

болит голова,...»), вторая часть фразы – аффирмация (положительное утверждение) **«... я люблю себя безоговорочной любовью и принимаю себя целиком и полностью»**.

Постукивая по другим точкам, повторяйте только суть вашей проблемы без аффирмации. **Не спешите!** Выбирайте для каждой серии постукиваний свою фразу и повторяйте ее внимательно и проникновенно три раза.

Дотрагиваясь исцеляющим касанием в указанной последовательности до биологически активных точек, вы посылаете сигнал телу и одновременно концентрируете внимание на проблемах, травмирующих моментах, преследующих вас из прошлого.

Проговаривая (желательно вслух) свои проблемы (в точке карате добавляя аффирмации), вы посылаете успокаивающий сигнал мозгу, а значит, организму в целом, и устраняете энергетические блоки. Одновременно вы снимаете стресс, являющийся бичом современного человека. Эта техника позволяет смягчить эмоциональный компонент любого заболевания и достичь целительного душевного равновесия.

Техника эмоциональной свободы может стать важной частью вашей культуры здоровья – его физической, эмоциональной, интеллектуальной и духовной составляющих. Будьте честны с собой – четко и максимально точно формулируйте проблему, которая вас мучает в **данный** момент. Думайте о том, что важно и правильно лично для вас, называйте то, от чего вы хотите избавиться. Важно, что вы сами работаете над собой, а не полагаетесь только на помощь других. Главное – согласитесь и признайте, что **вы любите, прощаете, принимаете и цените СЕБЯ, свою личность безоговорочно и безусловно, воспринимая все пережитое как опыт!**

Нежно прикасаясь к точкам, вы говорите себе: **«Хотя у меня болит голова, я люблю себя безусловной любовью, ценю и одобряю себя»**. Знаменитый учитель здоровья Луиза Хей, книги которой изданы общим тиражом 50 миллионов экземпляров, заинтересовалась этой методикой в 86 лет (!). Как вариант, она предлагает делать это упражнение перед зеркалом, смотря в глаза и произнося аффирмации, обращаясь к своему образу. Постукивать по точкам легко, но говорить **самой себе вслух: «Я люблю тебя»**, оказывается, **ОЧЕНЬ ТРУДНО**, даже слезы выступают. Ведь нас этому никто никогда не учил! Но, как подчеркивает Луиза Хей, **«никогда не поздно избавиться от травм прошлого»!**

Формулировки не являются жесткими. Фразы вы придумываете себе сами, в зависимости от того, что вас беспокоит в данный момент. Луиза Хей подчеркивает: **«Прежде чем начать убираться в доме, вы должны сначала обнаружить, где у вас скопилось больше всего мусора»**. Не важно, какие слова вы говорите, постукивая себя по указанным точкам, важен настрой на **чувство любви и принятия себя**.

Примеры:

«Хотя я беспокоюсь по поводу операции, я полностью прощаю, принимаю себя и люблю себя безоговорочной любовью».

«Хотя я тревожусь по поводу болей в печени, я полностью прощаю, принимаю и прощаю себя».

«Хотя у меня трудности с дыханием, я полностью прощаю, принимаю и люблю себя таким, какой я есть сейчас».

Хотя у меня возникает паника каждый раз при мысли о госпитализации, я полностью и от всей души прощаю, принимаю и люблю себя.

Глубоко дышите после каждой фразы. Тренируйтесь каждый день и результаты не замедлят появиться!

Эта простая **техника эмоциональной свободы** («tapping solutions») сейчас очень популярна во всем мире. Печатаются книги и выпускаются фильмы о ней; проводятся ежегодные международные конференции («The Annual Tapping World Summit» on-line. Обучение также проводится в телевизионных передачах «Доброе утро, Америка!»). Волонтеры

в Африке обучают школьников. Почему бы и нам не поучиться?! Это так просто и так эффективно!

Чтобы узнать об этой технике более подробно, можно изучить сайт <https://www.youtube.com/watch?v=luBzfSlfSY8.m>, посмотреть в http://www.thetappingsolution.com/tapping_points_video.php. фильм <http://www.youtube.com/watch?v=KqsSt6tE4cg> Он переведен на русский язык: <https://www.youtube.com/watch?v=luBzfSlfSY8>. (техника эмоциональной свободы). Посмотрите мое собственное видео: о том, как проводить технику эмоциональной свободы самостоятельно: www.TheTappingSolution.com

Главное, признать, что есть проблема, которая именно сейчас вас беспокоит и тревожит, и чтобы потом фраза обязательно кончалась утверждением: «Я принимаю себя полностью и люблю себя безоговорочной, безусловной любовью». Чтобы чувствовать себя лучше, начните прямо сейчас массировать эти точки и учитесь любить себя, несмотря ни на что!



Кацудзо Ниши (1884—1959)

Оздоровительная система Ниши

Выдающийся японский ученый Кацудзо Ниши является автором знаменитой на весь мир **оздоровительной системы**, включающей простые, но эффективные способы помощи, которые могут использоваться при любых хронических заболеваниях, в том числе онкологических. Некоторые из них вы можете выполнять сами. Рекомендации взяты из книги К. Ниши «Золотые правила здоровья» (1940 г.). Полный перевод этой книги к своей радости я обнаружила в безбрежном Интернете на сайте www.pozvonok.ru.

Система Ниши – это не просто комплекс правил и упражнений, это скорее образ жизни, который вырабатывает у человека привычку жить согласно законам Природы. Она не случайно названа Системой, ибо в ней нельзя отдать предпочтение чему-то одному, все в ней **взаимосвязано**. Она рассматривает человека как **часть единого целого**, неразрывно связанное с окружающим миром. Система Ниши помогает сформировать **три привычки**, которые, как считал другой великий учитель здоровья Поль Брэгг, служат достижению счастья: **привычку к постоянному здоровью, привычку к постоянному труду и привычку к постоянному обучению**. Людям, вступившим на путь восстановления здоровья, предстоит проявить упорство, волю и безжалостность к собственной лени. Эти три качества, по мнению Кацудзо Ниши, стоят у истоков всех наших болезней. **Врачи могут вам помочь, но только если вы действительно хотите стать здоровым!**

Другой японский врач-натуропат д-р С. Ватанабе на практике применяет теорию Ниши, в своем госпитале «Ватанабе» (Институт медицинской системы Ниши, Токио). При онкологических заболеваниях используется лечебный комплекс мероприятий, в котором важная роль отводится лечению воздушными контрастными ваннам (см. книгу С. Ватанабе «Рак можно предупредить и вылечить»). Попробуйте! Это не слишком сложно организовать в домашних условиях.

Все мы с детства знаем, насколько целебно воздействие воздушных ванн. Солнечные ванны, отдых на пляже, купание – все это надолго заряжает нас бодростью и здоровьем. Воздушные ванны восстанавливают здоровые функции кожи, что позволяет выводить из организма излишки мочевой кислоты, насыщать его кислородом, улучшать циркуляцию крови и лимфы и обмен веществ. Онкологическим больным в состоянии ремиссии большую пользу приносят контрастные воздушные ванны (попеременное обнажение и укутывание тела в теплую одежду).

Контрастные воздушные ванны

(методика К. Ниши,
по книге С. Ватанабе «Рак можно предотвратить и вылечить»)

Процедура	Время обнажения, в <u>секундах</u>	Время согревания в одежде, в <u>секундах.</u>
1-я	20	60-120
2-я	30	60
3-я	40	60
4-я	50	90-120
5-я	60	90
6-я	70	120
7-я	80	120
8-я	90	120
9-я	100	120
10-я	110	120

Если есть возможность, при выполнении этих процедур следует обнажить все тело. Надеваемая в промежутках между обнажениями одежда должна быть несколько **теплее**, чем требуется по сезону. Проще всего просто закрываться теплым шерстяным одеялом. После выполнения процедур следует полежать некоторое время на твердой и ровной поверхности, подложив под голову твердую подушку (первое и второе правило здоровья Ниши, см. ниже).

При выполнении контрастных воздушных ванн можно находиться обнаженным в комнате с открытыми окнами, а согреваться – закрыв окна. Одежда (одеяло) для согревания должны быть из натуральных тканей, сохраняющих тепло, однако не перегревайтесь до пота. Хорошо, если ослабленному человеку кто-то помогает при выполнении процедур.

Время для воздушных ванн лучше всего выбирать утром, до 10 часов, или вечером, примерно около 21 часа. Процедуры проводятся 30 дней, делается перерыв на 3—4 дня, затем повторяется 30-дневный курс лечения. Программа рассчитана на 3 месяца, а в случае заболевания печени лечение лучше продлить до года.

Во время лечения могут возникать неприятные ощущения: кожный зуд, общий дискомфорт, боли в животе. Эти проявления имеют **временный** характер и свидетельствуют о начавшемся процессе детоксикации.

Если позволяет погода, можно принимать контрастные воздушные ванны на открытом воздухе. Техника выполнения та же, что и в помещении. Одежда для согревания на открытом воздухе должна быть очень теплой; время согревания можно продлить.

Солнечные ванны: так ли они вредны?

Привычка загорать на солнце резко сократилась в последние годы из-за того, что распространилось расхожее мнение, что **вообще** загорать вредно. Как далеко это от истины! На самом деле, **просто следует строго соблюдать правила загорания**. Послушайте, что говорит известный натуропат Бетти Камен в своей книге «Камут» (перевод Р. Равич): *«Известно, что меланома растет быстрее, чем любая другая злокачественная опухоль. Читатель может иронически заметить: «И вы все еще хотите сказать, что загорать полезно?» Давайте попробуем всерьез проанализировать эту ситуацию. Безусловно, что в настоящее время современные городские жители не проводят на солнце больше времени, чем они это делали поколение назад, особенно если учесть процент населения, живущего в больших городах и работающего в закрытых помещениях. Наше поколение куда больше времени проводит при свете телевизионных и компьютерных экранов, чем при солнечном свете. Не так ли? Мы в целом стали вести гораздо более сидячий образ жизни: днем люди сидят в офисах и/или работают в помещениях, вечером разъезжают в машинах или общественном транспорте, сидят дома перед телевизором, практически всегда огражденные от живительного солнца и свежего воздуха.*

Если бы корреляция между тем, сколько солнца попадает на кожу и злокачественными новообразованиями кожи была настолько проста и однозначна, как это представляется противникам солнечных ванн, наблюдалось бы следующее: уменьшение времени ежедневного пребывания людей на солнце, вело бы к снижению заболеваемости. На самом деле, увы, все происходит наоборот: заболеваемость меланомой растет. Может, есть и другие причины этого роста? Может, дело не только в увлечении шоколадным загаром?»

Что категорически **нельзя** онкологическим больным: находиться на **открытом** солнце после 10 часов утра. Особенно вреден промежуток между **12 и 16 часами!** Лучше всего вообще не ездить в отпуск в места с жарким климатом. Это особенно опасно, если потом приходится возвращаться домой в холодную зиму. Разумно **резко** не менять климатические пояса. Средняя полоса России, Прибалтика, Финляндия и другие северные страны могут принести гораздо больше пользы для здоровья, чем путешествия в экзотические страны.

Обязательно следует использовать качественные **солнцезащитные** кремы, предохраняющие кожу от прямого попадания солнечных лучей. Лучше находиться в полутени, прикрыв голову шляпой. Но это не означает, что надо **вообще** избегать живительного солнечного света! Эпидемиологи подчеркивают: недостаток попадания ультрафиолетовых лучей на кожу может привести к увеличению дефицита витамина D, принципиально важного для сохранения здоровья. Дефицит витамина D вызывает остеопороз в пожилом возрасте, повышает риск возникновения рака молочной железы у женщин, и рака предстательной железы у мужчин. **Регулярное** пребывание на **утреннем** солнце в разумных пределах снижает вероятность возникновения онкологических заболеваний. Вы все еще хотите прятаться

от солнца? Не стоит! Просто, будьте благоразумны и соблюдайте несложные правила поведения на солнце!

Как снизить воздействие факторов риска от солнечной радиации, угрожающих нашей жизни? По мнению натуропатов, это здоровая диета с добавлением продуктов, содержащих витамины и **антиоксиданты** (подробнее см. ниже). Антиоксиданты – эти рыцари, стоящие на страже нашего здоровья! Позаботьтесь о том, чтобы эта линия обороны от рака всегда была надежной. Когда вы принимаете такое количество антиоксидантов, что клетки буквально купаются в них, кожа остается здоровой.

Научные исследования подтверждают, что потребление **зеленых овощей** значительно снижает риск возникновения онкологических заболеваний. Может, это и удивит противников солнечных ванн, но научные исследования выявили, что реакция кожи на воздействие солнечного света в значительной степени зависит от **полноценного питания и количества питательных веществ**, которые получает организм в целом и, соответственно, кожа. Чем больше вы ухаживаете за кожей, чем больше вы оберегаете ее от ожогов, чем больше вы снабжаете свой организм антиоксидантами, тем меньше риск возникновения новообразований кожи. Солнце **необходимо**, просто его не должно быть **слишком много**.

Профилактика меланомы

не жариться на открытом солнце до одурения взрослым и, особенно, детям!

обязательно носить шляпу или бейсболку с козырьком;

стараться избегать открытого солнца с 11—12 утра и до 16—17 вечера;

активно пользоваться качественными солнцезащитными кремами и темными очками;

есть больше свежих фруктов и овощей, содержащих антиоксиданты.

Примечание Ренаты Равич: Последние научные исследования показали, что **солярий в несколько раз опаснее** обжигающего летнего солнца в полдень! Так что даже близко не подходите!

Как помочь себе во время лечения

при ожогах после облучения;

при стоматите;

при воспалении слизистой оболочки желудка и кишечника;

при ожогах кожи и слизистых оболочек (зверобойное масло – рецепт крестоносцев);

при тошноте:

мята – старинное средство против тошноты, вдыхание настойки валерианы – средство тибетских целителей, техника эмоциональной свободы против тошноты, очистительная диета против тошноты, переключение внимания;

при выпадении волос,

как облегчить депрессию в период болезни: экстракт зверобоя и другие лекарственные растения;

цветочные настои д-ра Э. Баха;

гомеопатия;

ароматерапия,

естественные (нелекарственные) методы повышения гемоглобина.

как облегчить боль.

как помочь при бессоннице.

Как помочь при ожогах после облучения

При лучевой терапии часто возникают кожные реакции: кожный зуд, покраснение кожи, припухлость, волдыри, сухость и шелушение. Главное – **тщательно соблюдайте правила гигиены**: не прикасайтесь к коже грязными руками, не расчесывайте ее, защищайте от пыли и солнечных лучей. Насколько возможно, старайтесь дома держать поврежденную кожу обнаженной. После облучения кожу не следует мыть, особенно **противопоказано мыло**. Если требуется очищение, то можно сполоснуть кожу охлажденным отваром ромашки или подорожника, использовать перекись водорода. Кожу при этом только поливают! **Ни в коем случае на облученную кожу нельзя приклеивать пластырь!**

Если после окончания курса облучения кожа не мокнет, а сохраняется только ее покраснение, полезно смазывать кожу чистым топленым свиным салом без примесей (О. Досталова). Если кожа становится сухой и трескается, попробуйте дома приготовить **зверобойное масло** и прикладывать стерильные салфетки, пропитанные этим старинным целебным средством (приготовление см. ниже). Как вариант, можно использовать **рыбий жир** (Омега 3) или **аевит** (витамин А + витамин Е), проколов капсулу одноразовым шприцом и выдавив ее содержимое на стерильную салфетку. Эти средства также помогают при начальных стадиях пролежней. Параллельно желательно принимать внутрь витамины, хотя бы А, С и Е.

Как помочь при стоматите

Слизистые оболочки еще более, чем кожа, чувствительны к радиотерапии. Отмечается сухость слизистых, на них образуются белые налеты и язвочки. Попробуйте **полоскать рот** и горло теплым процеженным отваром какой-нибудь из трав: шалфея, подорожника, тысячелистника, зверобоя, коры дуба. Желательно чередовать травы. После полоскания смазывайте ранки и язык зверобойным или облепиховым маслом, либо настоем прополиса на растительном масле. Можно сделать густой сахарный сироп, дать ему остыть и смазывать ранки на слизистой рта. Для **каждой** ранки следует использовать **отдельную** чистую ватную палочку. Также полезно полоскать рот раствором, в котором разведены сухие бифидобактерии и лактобактерии, или сывороткой, которая остается при приготовлении творога в домашних условиях. Одновременно желательно **принимать внутрь пробиотики**, препараты, восстанавливающие здоровую микрофлору кишечника, и употреблять молочнокислые биопродукты.

Если **трескаются губы**, их можно мазать зверобойным маслом, рыбьим жиром или аевитом. Трещины в углах губ, на пальцах и на пятках – частый симптом **дефицита витаминов группы В**. Его надо обязательно восполнять: отруби, пивные дрожжи, цельный (коричневый) рис, комплекс витаминов группы В.

Как помочь при обожженной слизистой желудка и кишечника

При поврежденной **слизистой желудка и кишечника** принимайте внутрь за полчаса до еды по 1 десертной или столовой ложке **оливкового масла холодного отжима** (extra virgin) или **пищевого льняного масла** (подробнее см. ниже). Как вариант, можно использовать **облепиховое или зверобойное масло**, которое рекомендуют применять внутрь при язве желудка, вызванной облучением.

Для лечения **кандидоза** желудочно-кишечного тракта употребляйте слизистые отвары, обладающие обволакивающим, противовоспалительным и смягчающим действием. Слизистые

стые отвары используются до еды или через два часа после нее. Слизистый отвар льняного семени сделать очень просто: 2 ч. л. заварить кипятком и мешать 5—10 мин., пока не образуется слизь. **Тщательно** процедить через марлю и пить по полстакана при болях в желудке, или за полчаса до каждого приема пищи, или утром натощак и вечером перед сном. Другой вариант: делать настой натурального (неочищенного) овса. В термосе заливают кипятком 1—2 столовых ложки овса на стакан воды, настаивают ночь, процеживают. Пить также, как отвар льняного семени. **Прием пробиотиков внутрь при кандидозе обязателен!** (подробнее см. ниже).

Замечательная травка **подорожник!** Она также обладает свойством заживлять слизистые. Зимой можно использовать готовый сок подорожника из аптеки. А летом, если вы находитесь на природе, собирайте каждый день по 10—20 свежих листиков подорожника, мойте, мелко рубите и заливайте кипятком в термосе. Пейте процеженный настой листьев подорожника вместо чая, или при болях, или запивайте им лекарства; для вкуса можете добавить мед (рецепт из старинной книги С. Кнейпа «Мое водолечение»).

Вот еще один старинный рецепт заживления слизистой. Зеленые метелки овса, залив водой (1:5), парят в духовке, как минимум 2 часа. Раньше зеленый овес настаивали в русской печи и отпаивали таким отваром самых безнадежных больных туберкулезом. Очень помогает такой отвар больным после операции, в том числе, и после резекции желудка (проведено на практике).

При травмированной слизистой желудочно-кишечного тракта лучше запивать лекарства не водой, а процеженным **слизистым отваром геркулеса** или овса. Залить 1 чашку геркулеса 5 чашек кипятка, варить несколько минут до образования слизи, сразу процедить и хранить в термосе не более суток; можно добавить мед или сироп шиповника для вкуса. Свежеприготовленные соки также лучше смешивать со слизистым отваром геркулеса.

При склонности к запорам лучше запивать лекарства слизистым настоем геркулеса или процеженным настоем льняного семени (см. выше). Большое облегчение при повреждении слизистой могут принести натуральные молочнокислые продукты: мацони, ацидофилин, биойогурт, биокефир, простокваша (без добавок!). **При травмированной слизистой прием пищеварительных ферментов и пробиотиков (препаратов, восстанавливающих здоровую микрофлору кишечника) обязательны!**

Зверобойное масло (рецепт крестоносцев)

Зверобойное масло обладает необыкновенными **ранозаживляющими** свойствами. Я вычитала рецепт приготовления зверобойного масла в книге священника и замечательного травника XIX века М. А. Носаля «Лекарственные растения и их применение в народе» Киев, 1959 г. (книга издана его сыном). Много лет я использовала зверобойное масло в своей натуropатической практике для лечения трещин на сосках у кормящих женщин, при экземах и дерматитах у детей, при трещинах на пальцах и пятках, при незаживающих пролежнях и ранах.

Готовится масло просто: в 1/2 литровую банку следует насыпать пачку сухого зверобоя (травы занимает приблизительно 3/4 банки) и залить **нерафинированным** подсолнечным или оливковым (extra virgin) маслом так, чтобы оно пропитало всю траву, **тщательно перемешать** и налить еще на 1 см сверху чистое масло. Банку накрыть двойным слоем стерильного бинта или салфетки, закрепить резинкой и поставить на тряпочку в кастрюлю с холодной водой на водяную баню на очень маленький огонь. Масло следует стерилизовать в течение получаса после того, как вода закипит. Остудить, закрыть банку пластмассовой крышкой **поверх** марли. При необходимости процедить масло прямо через эту марлю. Зверобойным маслом пропитывают стерильные бинты или салфетки и прикладывают к боль-

ному месту. Сверху кладут вощеную бумагу (не целлофан!!!), потом еще хлопчатобумажную салфетку, чтобы не пачкать белье.

Если летом вам удастся собрать цветущий зверобой (стебель следует срезать ножницами, чтобы не повредить корень!), поломайте стебель с листьями и цветами и наполните плотно почти доверху банку из темного стекла. Залейте содержимое нерафинированным подсолнечным маслом так, чтобы сверху еще был слой чистого масла в 1 см толщиной, закройте крышкой и поставьте в темное место, как минимум на три недели. Такое масло может храниться несколько лет и не потеряет своих ранозаживляющих свойств. Оказывается, еще **крестоносцы (!)** пользовались зверобойным маслом для заживления ран, только зверобой назывался у них травой Иоанна Крестителя (St. John Wart), поскольку растение начинает цвести в канун дня рождения святого Иоанна Крестителя. Русское название «зверобой» происходит от казахского «джерабай», что означает «лечит от 99 болезней». Как видите, **рецепт действительно проверен столетиями**. Кстати, стандартизированный экстракт зверобоя – гиперикум (травяные препараты Негрустин, Оптимакс и др.) эффективен при депрессии (www.hypericum.com).

Можно делать масло из **алоэ (столетника)**: мелко нарезать или прокрутить через мясорубку листья столетника; дальнейший процесс изготовления тот же, что для зверобойного масла. **Шиповниковое** масло, а также **масло** из сухого или свежего **тысячелистника** делают аналогичным способом. Все эти масла являются народными ранозаживляющими средствами.

Можно использовать настой **прополиса** на подсолнечном или оливковом масле: взять 1 ст. л. с верхом натертого на мелкой металлической терке прополиса на 100 г растительного масла, стерилизовать и настаивать также, как зверобойное масло.

Для заживления небольших повреждений кожи можно использовать эффективный аптечный бальзам «Спасатель», изготавливаемый из природных высокоактивных эфирных масел, витаминных комплексов, облепихового масла, пчелиного воска, минерального компонента нафталина в микродозах.

Можно купить модные (и дорогие!) средства, предназначенные для заживления ран и пролежней. Но вряд ли найдется средство, у которого стаж «клинических» испытаний измеряется **веками**, как у зверобойного масла. Так что не стоит пренебрегать мудростью народной медицины!

Как помочь при тошноте

Самое главное – преодолеть **стресс** перед началом **первого** сеанса химиотерапии или облучения и **страх** перед тошнотой и рвотой. Отвар мяты, расслабление, тренировка дыхания, самомассаж, техника эмоциональной свободы – вот ваши личные средства самопомощи, которые уже подробно обсуждались. Ни в коем случае не принимайте медикаментозные лекарства против тошноты без предварительной консультации с вашим врачом! Онколог сам назначит необходимые препараты. И одновременно готовьтесь сами! Овладейте теми немедикаментозными средствами, которые вам доступны. Вы справитесь!

Мята (народное средство против тошноты)

Русские знахари в старину рекомендовали при **приступах тошноты** вместо воды пить маленькими глотками процеженный **отвар листьев перечной мяты** или **мелиссы** (с лимонным соком и медом). Заранее летом запасите и засушите мяту. Сейчас в аптеках продаются удобные фильтр-пакеты перечной мяты, хотя, конечно, лучше заваривать свежую мяту.

Кстати, мяту можно выращивать в горшочке на подоконнике. Траву следует заваривать и настаивать, как обычный чай, в заварочном чайнике или в термосе, из расчета 2 ч. л. на 1 стакан кипятка. Пить, не разбавляя кипятком, можно с медом и лимоном.

Нюхать настойку валерианы (средство тибетских целителей)

При первых же позывах к тошноте попробуйте намочить ватку в настойке валерианы, зажать одну ноздрю и глубоко вдохнуть другой ноздрей несколько раз, потом поменять ноздри. Запах настойки валерианы замечательно снимает спазм, помогает снять тошноту, облегчает стресс. Действует эффективно для снятия спазма гладкой мускулатуры! Это равноценно двум таблеткам но-шпы.

Техника эмоциональной свободы (tapping)

Попробуйте облегчить стресс, вызванный позывами на рвоту, с помощью **техники эмоциональной свободы**, описанной выше. Легонько постукивайте по точке карате на кисти и говорите себе: *«Хотя меня сейчас тошнит и рвет, я люблю себя безусловной любовью и принимаю себя такой, какая я сейчас есть, безоговорочно».*

На всякий случай всегда держите рядом с кроватью тазик с водой и полотенце. Во время рвоты лучше лечь на бок. Тот, кто помогает больному, может поддерживать его голову и положить влажное полотенце на лоб, чтобы облегчить состояние. После рвоты следует обязательно обтереть лоб, лицо, шею, за ушами влажным полотенцем, намоченным в прохладной воде, помочь прополоскать рот, дать выпить отвар мяты маленькими глоточками и пососать дольку лимона.

Профилактика тошноты и рвоты при химиотерапии

Внимательно изучите информационный буклет **«Профилактика тошноты и рвоты, возникающих при химиотерапии»** для онкологических пациентов и их родственников серии «Школа пациентов» («Равное право на жизнь» и «Движение против рака»), изданной при поддержке врачей, психологов, юристов и пациентов, победивших рак (http://www.rakpobedim.ru/fileadmin/user_upload/booklets/rvota_pr.pdf).

Вот рекомендации касательно еды из этой брошюры: «Не заставляйте себя есть. Если едите, то часто и маленькими порциями, больше и чаще пить маленькими глотками: соки, пополам со слизистым отваром геркулеса или отваром шиповника, морсы, особенно клюквенный, несладкие компоты из сухофруктов или замороженных фруктов. Не пейте воду из-под крана и из непроверенных источников. Если выбора нет, лучше такую воду прокипятить. Не пейте кофе, не пастеризованные соки, не употребляйте алкоголь. **Не пейте грейпфрутовый сок и не ешьте грейпфруты во время химиотерапии!** Вещества, содержащиеся в нем, могут повысить токсичность проводимой химиотерапии. Можно пить воду и чай без сахара. Очень хорошо свежесваренный качественный листовой зеленый чай (лучше не из пакетиков!).

Не рекомендуется употреблять продукты, приготовленные из непастеризованного молока, например, домашние йогурты, деревенский творог, мягкие сыры, не прошедшие термической обработки. Не употребляйте сыры с плесенью. Не ешьте мясных и рыбных продуктов, продающихся на рынках и в ларьках (хот-доги, шаурма, беляши, чебуреки и т.п.). Избегайте бифштексов с кровью, любых мясных и рыбных продуктов, не прошедших теп-

ловой обработки, например, продуктов холодного копчения. Соленая, вяленая рыба, строганина очень опасны! Помните, что строганину «строгают», чтобы посмотреть, нет ли в ней паразитов. Икра полезна, но только из проверенных источников. Можно есть любые молочные продукты, приготовленные из пастеризованного молока или подвергающиеся тепловой обработке в ходе приготовления (в том числе сыры, мороженое, молочные коктейли, детские молочные смеси)».

С большой осторожностью следует относиться к скоропортящимся фруктам и овощам с тонкой кожурой (например, малина, клубника, помидоры, перец). Избегайте экзотических овощей и фруктов. Не ешьте орехов, не прошедших тепловой обработки (достаточно прокалить очищенные орехи на чистой сухой сковородке). Воздержитесь от употребления готовых салатов (никто не знает, сколько они там лежали и какова судьба непроданного товара). Рекомендуется тщательно мыть свежие фрукты и овощи. Сухофрукты предпочтительно использовать в компотах (см. выше, как сделать полезный компот и фруктовое пюре из сухофруктов).

Не рекомендуются купленные в магазине кондитерские изделия, содержащие кремы на основе маргарина, яиц, сметаны, сливок. Обращайте внимание на срок годности и хранения продукта на упаковке. Избегайте употреблять новые и неизвестные продукты. Не употребляйте нетрадиционные продукты и напитки, приготовляемые кустарным способом знахарями и шаманами («эликсиры жизни»). **Будьте благоразумны!»** (Информационный буклет: **П. В. Копосов, д-р мед. наук.** Профилактика тошноты и рвоты, возникающих во время химиотерапии. М., 2014

(http://www.rakpobedim.ru/fileadmin/user_upload/booklets/rvota_pr.pdf).

Очистительная диета против тошноты

Натуропаты считают, что при ухудшении состояния **разумнее** придерживаться щадящей и безопасной **фруктово-овощной диеты**. Используйте **Очистительную одиннадцатидневную диету** натуропата Бернарда Йенсена или **Диету для онкологических больных** д-ра Макса Герзона. Главное, пить **часто и понемногу** качественные витаминизированные натуральные напитки: свежавыжатые соки пополам с очищенной водой, настой из сухофруктов, настой шиповника (его можно смешивать с настоем мяты) и пить с медом и лимоном. Как один из эффективных вариантов помощи, попробуйте во время химиотерапии (если разрешат) или сразу после окончания процедуры выпить маленькими глоточками стакан очищенной воды с растворенной шипучей таблеткой поливитаминов (супрадин) и/или витамина С (дозировка 1000 мг) **Важно настроиться на то, что химиотерапия ПОМОЖЕТ вам выздороветь!**

Детоксикация и химиотерапия

Будем надеяться, что химиотерапия увенчалась успехом и вы, мой дорогой исключительный пациент, окончили активное противоопухолевое лечение и находитесь в состоянии ремиссии. Чтобы она была длительной и чтобы избежать появления метастаз, натуропаты рекомендуют провести **детоксикацию, т. е. очищение всего организма**. Надо удалить остатки сильнодействующих химиотерапевтических лекарств из организма, улучшить работу лимфатической и кровеносной систем, восстановить полноценное пищеварение, а также способность организма вырабатывать собственные гормоны. Самое главное: надо укрепить иммунную систему.

Соковая терапия – ваше первое средство натуропатической помощи. Соки позволят организму максимально усвоить питательные вещества, чтобы усилить выздоровительный

процесс после проведения химиотерапии. Соки помогут очистить пищеварительный тракт, в особенности, кишечник, будут способствовать восстановлению кислотно-щелочного равновесия, облегчат нарушенный процесс усвоения пищи и улучшат пищеварение.

Постарайтесь пить свежавыжатые соки каждый день. Яблоки, огурец, морковь, тыква, виноград (не смешивать с другими соками), свекла, кабачки, патиссоны, помидоры, грейпфруты, лимоны, мандарины, ананасы (если вы можете себе позволить). Смешивайте, экспериментируйте, разводите очищенной водой, настоем шиповника или процеженным слизистым отваром геркулеса или льняного семени.

Если вы используете покупные соки, старайтесь покупать соки, расфасованные в стеклянные и картонные коробки, без сахара и искусственных консервантов, так что внимательно читайте этикетки.

Чтобы восстановить пищеварение, добавляйте в соки понемногу (на кончике ножа) куркуму, имбирь, перец. Для очищения почек добавляйте в соки клюкву, лимоны, кайенский перец (очень осторожно!), пейте больше воды. Начинайте день с напитка, восстанавливающего кислотно-щелочное равновесие: вода с соком лимона. Лимонная вода стимулирует выделение токсинов, насыщает клетки и улучшает циркуляцию лимфы. Старайтесь не пить воду из-под крана. Очищенная профильтрованная вода жизненно важна для восстановления организма после химиотерапии.

Как один из вариантов, используйте для детоксикации Одиннадцатидневную очистительную диету натуропата д-ра Бернарда Йенсена.

Кроме того, для активизации процесса очищения исследователи подчеркивают важную роль техник расслабления, тренировки глубокого дыхания, медитации и визуализации, техники эмоциональной свободы, самомассажа и пр., которые могут помочь организму в ходе детоксикации после химиотерапии. Эти методики самопомощи позволяют снизить стресс и тревожность, что в свою очередь укрепляет внутренние резервы организма и его способность противостоять инфекции и возникновению новых злокачественных клеток.

Если врач разрешает ванны, очень благотворно действуют теплые ванны с английской (epson salt) или морской солью, хвойным экстрактом или эфирными маслами, во время которых токсины выходят через кожу; одновременно организм насыщается минеральными веществами (магнием и сульфатами), которые укрепляют мышцы и улучшают кровообращение.

Питательные вещества в виде растворимых поливитаминов, которые разводят в очищенной воде или БАД в форме порошка (можно раздавливать таблетки или высыпать из капсул) обязательно должны быть подключены к диете. Питательные вещества (витамины и микроэлементы) помогут сбалансировать гормоны, отрегулировать метаболизм, восстановить нарушенный состав крови и оздоровить организм, травмированный химиотерапией. Проверьте, чтобы в поливитамины входили такие важные микроэлементы, как кальций, магний, витамины А, С, группы В, К и пр. Питательные вещества можно получать из следующих источников: БАД, содержащие морские водоросли, спирулина, хлорелла, морская капуста. Очень полезна свекла и свекольный сок (см. ниже).

Измените свой образ жизни после окончания активного лечения. Старайтесь есть как можно больше органических цельных продуктов: свежие фрукты, овощи, зелень, натуральные молочнокислые продукты. Старайтесь избегать продуктов с ГМО (генномодифицированных продуктов), пищи с искусственными красителями, консервантами, трансжирами и пр. Держите продукты в стеклянной, а не в пластмассовой таре. Все эти меры профилактики рака сведут к минимуму накопление вредных веществ в организме и усилят эффективность соковой детоксикации после проведения химиотерапии (по материалам сайта: <https://thetruthaboutcancer.com>).

Переключите свое внимание

Постарайтесь во время капельницы с химиотерапией или сеанса облучения **отвлечься** и **переключить свое внимание**: слушайте любимую музыку или аудиозаписи книг. Вечные Воины Света – Моцарт, Бетховен, Шопен, Пастернак, Булгаков, Битлз всегда придут вам на помощь. Научные исследования доказали, что классическая музыка может **облегчить боль**. Попробуйте!

Как помочь при выпадении волос

Выпадение волос после химиотерапии тягостно **психологически**, особенно это пугает девушек. Врачам, психологам и социальным работникам следует объяснять пациентам, что волосы выпадают **на время**. Это никак не отразится на их будущем здоровье; новые волосы **обязательно вырастут** после окончания курса химиотерапии. Волосы обычно потом становятся крепче и лучше, чем до лечения; иногда становятся волнистыми, даже кудрявыми. Мужчинам – легче, они могут постричься наголо. Известен случай: все футболисты всемирно известной футбольной команды обрились наголо, когда у одного из ее членов выпали волосы после химиотерапии. Знаменитый хирург-онколог Берни Сигал тоже побрился наголо, чтобы не отличаться от своих онкологических пациентов. Потом дочь сказала ему: *«Теперь, папочка, тебя очень легко найти в кино: твоя лысина так замечательно блестит!»*, и он предпочел сохранить лысину навсегда.

Женщины могут заранее подобрать себе несколько больших красивых квадратных косынок, научиться повязывать голову так, чтобы волосы не сыпались кругом. В США группа модельеров, которые сами пережили рак и прошли все этапы противоопухолевого лечения, разработали специальную элегантную модную линию: шапочки, косынки и другую функциональную одежду, которую удобно и приятно носить во время облучения и химиотерапии. Цель: *«привнести достоинство и красоту в жизнь онкологических больных»* (www.SPIRITED-SISTERS.COM и www.healingthreads.com). Жизненной стойкости женщинам России не занимать. Поищите соответствующие фасоны в Интернете. А нет – придумайте сами!

Заранее выбирайте себе красивый парик. Попробуйте воспринять его как возможность обновления вашей внешности. Вспомните о египетских царицах и ортодоксальных иудейских красавицах, которые стригутся наголо и специально носят парик после замужества. Девочки из Испании в Международном Лагере Барретстаун (Ирландия, www.barretstown.org) для онкологических детей привозили с собой головку манекена, надевали на нее свой парик и каждый день развлекались, делая новую прическу (см. на сайте www.naturecurative.com; книгу Ренаты Равич «Гимн жизни: истории детей, победивших рак», М., 2014 г., ее можно скачать бесплатно). В некоторых странах есть фирмы, которые выезжают к онкологическому клиенту на дом и подбирают парик **индивидуально**. Как бы я хотела написать, что и у нас есть такие фирмы! Но пока не нашла. Может быть, вы, мои дорогие исключительные пациенты, попытаетесь организовать что-то подобное?!

Как только волосы начнут отрастать заново, следует взять хорошую **натуральную** щетку для волос (волосяную) или деревянный березовый гребень и активно расчесывать волосы, в самых разных направлениях: **не менее 100 раз (!) каждый день**. Это очень старинный (и эффективный!) метод ухода за волосами. Используйте качественные шампуни с **натуральными** ингредиентами, бальзамы, натуральные маски, народные средства для укрепления волос (касторовое или репейное масло, отвар луковой шелухи и пр.), рецепты которых можно найти в Интернете. Не забывайте, чтобы волосы заново выросли крепкими, обяза-

тельно нужно принимать внутрь высококачественные натуральные витамины и микроэлементы (см. ниже).

Как облегчить депрессию во время болезни

Надо честно признать: больному человеку очень трудно сохранять бодрое настроение. Давайте посмотрим, как мы можем помочь себе, если наступила депрессия. Депрессия бывает разной степени тяжести. Но просто с плохим настроением мы можем попытаться справиться без сильнодействующих антидепрессантов, которые назначает врач, и только врач! Более подробно о нелекарственных методах помощи при депрессии см. в книге Ренаты Равич «Скажи жизни «Да! Как натуропатия может помочь при депрессии и других эмоциональных расстройствах», 2016. Книга опубликована он-лайн издательством Ридеро в электронном и бумажном вариантах. Ее можно заказать в интернет-магазинах ЛитРес, Озон и Амазон и читать на любых современных читающих устройствах. Печатный авторский экземпляр можно заказать, написав по адресу: renata.ravich2011@yandex.ru.

Прежде всего, добавьте в свой рацион витамины, дефицит которых при любом заболевании неизбежен. Устранение дефицита ведет к улучшению настроения. Вот перечень биологически активных витаминных добавок к пище, рекомендуемых Центром биологии мозга Принстонского университета (США) при депрессии:

- витамин В-3 (ниацин или никотинамид);

- витамин В-6 (в виде пиридоксина или пиридоксаль фосфата), в количестве, достаточном для воспоминаний о приятных снах; (физиологической основой кошмарных сновидений является недостаток в организме витамина В-6); принимать дробными дозами, **наращивать дозировку постепенно** в пределах допустимых суточных доз;

- микроэлементные комплексы, содержащие цинк, марганец, магний и калий – два раза в день в соответствии с инструкцией по применению;

- комплекс поливитаминов, например, компливит или супрадин (если в этот комплекс входят витамины группы В, и/или перечисленные микроэлементы, то можно отдельно их не принимать);

- витамин С (аскорбиновая кислота), суточные дозы которого (от 500 до 2000 мг) наращиваются постепенно, одновременно с увеличением дозы витамина В-6;

- препараты, содержащие кальций и витамин D-3, например, кальций D-3 никомед (кальций лучше усваивается, если его принимать на ночь).

- не увлекайтесь, начинайте всегда с **минимальных доз!**

Как видите, ничего «нового» – витамины и микроэлементы, дефицит которых характерен для любого серьезного заболевания, одновременно приводит к плохому настроению. Ешьте витамины! Особенно это важно глубокой осенью и зимой, когда дефицит солнца и света сами по себе ухудшают настроение.

Травы против депрессии Зверобой против депрессии

Попробуйте более безопасные нефармакологические средства помощи при депрессии; используйте травы, например, зверобой (иначе, трава Иоанна Крестителя, St. John's Wort). Травники столетиями использовали водные и спиртовые настои зверобоя при переутомлениях, для смягчения тревожных состояний и при депрессии. Многочисленные клинические исследования, проведенные в разных странах, доказали, что препараты из зверобоя действуют мягко и эффективно; при этом (что исключительно важно при современном «фармакологическом разгуле»), **не дают никаких побочных эффектов**. В зверобое содер-

жится свыше 10 биологически активных веществ, которые обладают антивирусными, седативными, антидепрессивными, сосудорасширяющими, ранозаживляющими и прочими ценными целебными свойствами.

Главное условие воздействия зверобоя: стандартизованная концентрация **гиперицина** (наиболее активного вещества). Поэтому травы, собранные неведомо где, без контроля за экологической чистотой, в настоящее время рискованно использовать. Зверобой должен пройти специальную щадящую обработку, которая позволяет сохранить и усилить его биологически активные свойства. Он выпускается в виде капсул, таблеток и жидких экстрактов со стандартизованным высоким процентом гиперицина, иначе зверобой не действует как антидепрессант. Торговые названия могут быть разными: **джарсин-300** (в Германии), **кира** (в США), **негрустин**, **оптимакс** (в России), но в любом случае высокий процент активного вещества зверобоя, гарантия соблюдения чистоты и высокой биологической активности препарата гарантированы, если есть европейский знак качества GMP (Good manufacturing Process). Помните, что зверобой противопоказан для приема внутрь беременным и кормящим женщинам, а также детям. Зато людям пожилого возраста зверобой помогает замечательно!

Препараты из зверобоя являются не лекарствами, а биологически активными добавками к пище; они улучшат вам настроение, укрепят сон, помогут справиться с подавленным настроением, излишней тревожностью, бессонницей, депрессией. Эта замечательная трава готова помочь страждущим, не отказывайтесь от ее мягкой и доброй поддержки! Более подробно о замечательных свойствах зверобоя и его использовании при депрессии можно прочитать в книге Ларри Катценштейна «Зверобой против депрессии, или секреты травы Иоанна Крестителя». Подробнее о нелекарственных методах помощи при депрессии см. в книге Ренаты Равич «Скажи жизни «Да!». Как натуропатия может помочь при депрессии и других эмоциональных нарушениях», 2-е исправленное и расширенное издание которой опубликовано в 2016 г. издательством Ридеро. Электронный текст можно заказать в интернет-магазинах электронных книг ЛитРес, Озон, Амазон, печатные авторские экземпляры книги «Скажи жизни «Да!» можно заказать, написав по адресу: renata.ravich2011@yandex.ru.

Другие лекарственные растения, которые могут быть использованы при депрессии

Лучше всего обратиться за помощью к фитотерапевту или купить сертифицированные аптечные сборы, поскольку времена, когда травы можно было безопасно собирать на даче или в деревне, прошли безвозвратно. Старайтесь покупать травы в аптеках, где фабричная фасовка гарантирует радиационный контроль, качество и экологическую безопасность. Это еще один довод в пользу БАД, которые обеспечивают высокое качество и соответствие международным стандартам, эффективность и экологическую чистоту. **Пустырник** оказывает мягкое успокаивающее действие. Сейчас разработан и имеется в аптеках безопасный травяной препарат **«пустырник форте»** фармацевтической компании «Эвалар», которая соблюдает GMP (Good Manufacturing Process), **международный стандарт качества**. Можно также использовать **персен** (экстракты валерианы, мяты, Melissa), **новопассит** (экстракты валерианы, Melissa, зверобоя, пассифлоры, боярышника, хмеля) и другие аналогичные успокоительные травяные сборы. Они безопасны по сравнению с сильнодействующими фармакологическими антидепрессантами, которые следует применять **только под контролем врача**.

Меняйте травы, чтобы избежать привыкания. В качестве одного из вариантов эффективным успокаивающим средством является смесь **настояек пустырника, боярышника, мяты перечной и валерианы**. Их сливают в темную бутылку в равных пропорциях, при-

нимают по 20—30 капель смеси на рюмочке воды, молока или сока несколько раз в день. При бессоннице вечернюю дозу можно увеличить.

Цветочные настои д-ра Э. Баха при депрессии

Английский врач-гомеопат д-р Эдвард Бах (Edward Bach) в начале XX века разработал собственную систему растительных экстрактов (цветочных настоев). Они эффективно помогают при депрессии (<http://bach-flowers.ru>, www.bfr.ru). Цветочные настои используются в 80 странах мира, сейчас они появились в России. Д-р Эдвард Бах и его последователи исходят из того, что многие болезни, в том числе онкологические, являются следствием **психологических перегрузок и душевной дисгармонии**. Они облегчают страх и тревогу, которые мешают включиться внутренним процессам самоисцеления и регенерации тканей.

Цветочные настои д-ра Э. Баха позволяют на тонком информационно-энергетическом уровне сбалансировать душевное и физическое состояние человека. Их можно рекомендовать в качестве **дополнительного средства**, усиливающего методы медицинского воздействия, с целью улучшения общего эмоционального состояния больного. Цветочные настои д-ра Э. Баха широко используются за рубежом психологами и психотерапевтами. В нашей культуре, увы, не принято обращаться к специалистам в области душевного здоровья в трудные минуты горя. Главная идея д-ра Э. Баха соответствует натуропатическому принципу «Исцели самого себя». Так же называется одна из его лучших книг («Heal Thyself»).

Д-р Э. Бах разработал успокоительные капли (Rescue Remedy – скорая помощь при стрессе), предназначенные для экстренных случаев и чрезвычайных ситуаций физического или психического происхождения (несчастный случай, сильное волнение, нервные перегрузки, панический страх, душевные потрясения и т. д.). Капли и спрей Rescue Remedy помогают успокоиться при самых непредвиденных ситуациях. Маленький флакончик рекомендуется всегда иметь при себе как талисман и средство первой помощи.

При использовании цветочных настоев д-ра Э. Баха рекомендуется подключать целительные формулы самовнушения, вместе они действуют наиболее эффективно. Более подробно изучить правила применения цветочных настоев можно в книге «Ароматерапия. Цветочные настои доктора Баха. Цветомедитация»).

Гомеопатия при депрессии

Если исключительный пациент находится в стадии ремиссии, можно использовать в качестве одного из вариантов помощи при депрессии гомеопатические препараты, приготовленные только из **натуральных** ингредиентов: растений, животных и минералов. Гомеопатия является прекрасным примером именно целостного, системного, холистического подхода: Это «натуральная» система лечения, которая абсолютно безопасна, т. к. она не использует токсических сильнодействующих лекарств, лечит пациента в целом, а не его конкретное заболевание, каждый раз стараясь выявить истинные причины, вызвавшие ту или иную болезнь, что жизненно важно при депрессии. Во многих случаях гомеопатия эффективно помогает при «безнадежных» хронических состояниях. Сейчас гомеопатию используют как **дополнительное средство помощи** и для онкологических пациентов.

Вообще, понятие «безнадежный» означает только, что пациенту не помогает какой-то один **конкретный стандартный метод** лечения. И вместо того, чтобы отчаиваться, надо пробовать другие, **альтернативные** пути помощи больному человеку, благо теперь их **много**. Не забывайте, что эффективность гомеопатии доказана клиническим опытом врачей в течение уже более 300 лет.

Мало кто это заметил, но недавно всему миру в очередной раз была тихо продемонстрирована эффективность гомеопатии, когда праздновался 90-летний юбилей бодрой и энергичной королевы Великобритании, Елизаветы II. Известно, что члены королевской семьи в течение уже нескольких столетий лечатся только гомеопатией.

Поскольку я сама видела, какое замечательное действие при депрессии оказывает «игнация» 6 х (шестое разведение) (*Ignatia amara* – *St. Ignatius beabs*), то я осмеливаюсь ее рекомендовать. Конечно, лучше всего обратиться к профессионалу; особенно важно это потому, что гомеопаты подбирают свои препараты на основе конституциональных типов. Есть также замечательная гомеопатия, помогающая справиться с бессонницей, ее можно купить в гомеопатической аптеке без рецепта. Кстати, при таких аптеках всегда консультируют врачи-гомеопаты, не пренебрегайте такой возможностью. Не забывайте, пожалуйста, что гомеопатия – совершенно **безвредна** и ее можно рекомендовать даже детям, беременным и кормящим матерям. «Игнация» очень эффективно может успокоить и помочь как ребенку, так и подростку. Есть еще несколько гомеопатических успокаивающих средств, которые особенно эффективно помогают подросткам, но лучше посоветоваться об этом с квалифицированным гомеопатом, которые, слава Богу, после многих лет запретов и преследований, снова появились в России. На самом деле, мало кому известно, что до 1917 года у нас была очень сильная, всемирно известная гомеопатическая школа. Сейчас гомеопатия в России возрождается заново.

Одной из лучших современных гомеопатических фирм, заслуживших международное признание, является немецкая фирма «Heel», комплексные гомеопатические препараты которой распространяются теперь в России не только в гомеопатических, но и в обычных аптеках (они весьма популярны: траумель С, цель Т и пр.). В настоящее время в России зарегистрировано более 60 гомеопатических лекарственных средств, применяемых в различных областях медицины: от педиатрии до гериатрии, от неврологии до хирургии. Обязательно посоветуйтесь с гомеопатом, он поможет вам подобрать безвредные альтернативные гомеопатические препараты, облегчающие боль, снимающие спазмы, уменьшающие тошноту и рвоту. Если нет такой возможности, изучите уникальный лечебник знаменитого врача —гомеопата Бориса Тайца (есть в Интернете) и пользуйтесь его квалифицированными рекомендациями. Но живая личная консультация гомеопата, безусловно, лучше. Подчеркиваю, что гомеопатия может применяться как дополнительное средство для облегчения неприятных симптомов, а не для лечения самого онкологического заболевания.

Недавно я узнала, что в Европе огромное количество антропософских клиник, которые, в том числе, помогают и онкологическим больным. Для нас это звучит экзотикой, но, оказывается, в России Первое антропософское общество было организовано в 1913 году. После 1922 года все (и все специалисты, скорей всего) было уничтожено. Задачи и пути антропософской медицины были сформулированы в начале XX века выдающимся ученым своего времени, философом, публицистом, первым редактором творческого наследия великого Гёте, педагогом и общественным деятелем Рудольфом Штайнером в тесном сотрудничестве с доктором медицины Итой Вегман и рядом других врачей. Некоторые антропософские гомеопатические препараты сейчас доступны и в России (www.wala.ru). Они доказали свою эффективность. Проконсультируйтесь, вдруг гомеопат подберет вам препарат, который облегчит ваше состояние. Почему не попробовать? Помните, если у вас есть возможность, старайтесь выбирать максимально безвредные лекарственные препараты, гомеопатия уж точно относится к их числу.

Ароматерапия при депрессии

К сожалению, современный человек практически совершенно разучился разбираться в запахах и ценить их. Вообще-то история ароматерапии насчитывает свыше 5000 лет. Практически нет религии, в которой не использовались бы ароматические масла и не курились бы благовония в храмах. При раскопках в древнем Египте, в Китае, Греции и самых дальних уголках мира всюду находили остатки ароматических масел. Особенно ароматические масла развиты на Востоке. В Индии и сейчас палочки с благовониями являются неотъемлемой частью каждодневной жизни. Знаете, почему? Только последние годы ученые доказали, что эти благовония (например, ладан, мирра, сандал) обладают, в частности, и эффективными **дезинфицирующими** свойствами, что совершенно необходимо для помещений при большом скоплении народу, да еще в жару! Сейчас и наука подтверждает, что многие эфирные масла: лаванда, мята, бергамот, ладан уменьшают стресс, успокаивают сердечный ритм и даже снижают высокое давление. Сделайте себе подарок, купите лампу для ароматерапии и набор эфирных масел, ароматические свечи, индийские ароматические палочки.

Выбирайте сами тот аромат, который **ляжет вам на душу**, хотя существует целая древняя наука об использовании натуральных эфирных масел для укрепления здоровья, в том числе, и для снятия стресса. На досуге можете изучить воздействие различных эфирных масел на организм, важно только, чтобы масла были натуральные. А дальше просто: В ароматическую лампу наливают немного воды, капают ароматическое масло, а снизу ставят зажженную свечку. Вскоре вода с капельками масла начинает испаряться, распространяя по помещению целебный аромат. Сколько нужно капнуть в ароматическую лампу масла? Это зависит от размеров комнаты, до 10 кв. м – 3 капли; 10—20 кв. м – 5 капель. Если вы не смогли купить ароматическую лампу, то можете капнуть такое же количество капель на одну из электролампочек в комнате. Или же накапайте несколько капель лаванды на наволочку, зажгите ароматическую свечу, ароматические курительные палочки, которые можно купить в магазинах «Путь к себе», интернет-магазинах Аюрведы и др. Помните, что при онкологии надо использовать **любой дополнительный способ облегчить свое состояние, помочь и доставить себе удовольствие**.

Следует быть благодарным мудрым предкам, копившим знания об ароматерапии с древних времен, и знавшим секреты благотворного воздействия запахов, укрепляющих здоровье человека, которые сейчас обретают вторую жизнь. В настоящее время в связи с ростом интереса ко всем природным методам оздоровления исцеляющие ароматические эфирные масла снова получили право на существование и все более активно используются в интегральной медицине.

Эфирные масла, получаемые из различных частей растений, активно воздействуют на наши органы чувств, оказывают благотворное влияние на самочувствие, и, в частности, эффективно помогают снять стресс и депрессию. Откроете для себя новый, удивительно приятный и необыкновенно эффективный способ воздействия на эмоциональную сферу человека!

Попробуйте использовать ароматические масла для ингаляций, в виде ароматических ламп для вдыхания, для массажа, добавлять в ванны и капать на компрессы. Ценность ароматических масел состоит в том, что прежде всего они нормализуют психическое состояние, снимают стресс, а как вы уже знаете, **стресс и депрессия зачастую неразрывно связаны**. Ароматические эфирные масла являются неотъемлемой частью той самой великой целительной силы Природы, которая помогает справиться с депрессией.

Мы только перечислим эфирные растительные масла, которые могут быть использованы при депрессиях: **масло герани, лаванды, лимона, ромашки, розмарина, чабреца,**

мяты. Успокаивающее действие оказывают **эфирные масла укропа, герани, жасмина, ромашки, мелиссы, ванили. Расслабляющим** действием обладают **эфирные масла базилика, лаванды, розы, сандала, ванили, кедра. Антистрессовые** масла – **бергамота, жасмина, кориандра, лаванды, мимозы**. Сейчас есть огромный выбор ароматических эфирных масел; можно купить в любой аптеке и специализированных магазинах. А аромалампа и свечи тоже доступны.

Помните, что важно прислушаться к себе и выбрать тот аромат, который «ляжет» вам на душу. Например, для меня – самыми дивными запахами является лаванда и лимонная полынь. Попробуйте доставить себе радость и удовольствие, поэкспериментировав с запахами, тем более что 1—2 капель масла достаточно, чтобы улучшить ваше настроение.

Ароматические масла ни в коем случае не используются целиком, неразбавленными. Если их используют для **массажа**, то 1 каплю эфирного масла разводят в 1,5 мл соевого, кукурузного, оливкового масла. Очень успокаивает массаж воротниковой зоны спины больного с добавлением нескольких капель ароматических масел в обычный крем для массажа. Водные процедуры не раньше, чем через два часа, тогда масло успевает как следует всасываться в кожу.

Если врач разрешит принимать **ванну**, можно добавить в нее ароматические масла: температура воды в ванне 36—37 градусов Цельсия, на полную ванну рекомендуется 8—10 капель эфирного масла, продолжительность ванны 15 минут. Принимать такие ванны рекомендуется через 2 – 3 дня, лучше всего перед сном, особенно если человек страдает бессонницей. Если на пациента ванны действуют благотворно, то в другие дни можно для ванн использовать настойки мяты, пустырника, валерианы или специальные ароматические соли для ванн.

Можно класть **компресс** на лоб при головных болях: на 100 грамм холодной воды накапать 5 капель одного из перечисленных выше эфирных масел и намочить чистое кухонное полотенце, сложенное в несколько раз. Отжать и положить на лоб.

Самая популярная форма: **ароматизация воздуха**. Сейчас продаются ароматические палочки с самыми разными запахами, можно использовать специальные ароматические свечи, аромалампы или лампочки-распылители, в которые капают эфирные масла из расчета 2 капли на 5 кв. метров площади помещения. Ароматизация помещения непрерывно проводится не более 2 часов в день. На Западе специальные лампы для ароматизации воздуха стоят в офисах, больницах, поликлиниках, магазинах, дома. Сейчас такие лампы и эфирные масла можно купить и у нас. Воспользуйтесь этим, это – недорогое и удивительно умиротворяющее и успокаивающее, абсолютно натуральное средство снятия стресса и депрессий. Можно мешочки с травами, например, лавандой, класть в белье, под подушку, протирать полки, где лежит одежда, тряпочкой с лавандовым маслом.

В книге «Исцеляющие масла» рекомендуются следующие смеси эфирных масел при депрессии: герань – 3 капли, лаванда – 3 капли, ромашка – 2 капли; при раздражении, нервном напряжении: лимон – 3 капли, ромашка – 2 капли, лаванда – 3 капли. Расслабляющая и успокаивающая смесь: лаванда – 2 капли, лимон – 2 капли, ромашка – 4 капли. При бессоннице втереть в височную область и лицо: ромашка – 3 капли, лаванда – 2 капли – смесь растворить в 1 чайной ложке растительного масла.

Откройте для себя и своих близких таинственный и древний целебный мир ароматов и запахов Природы! **Не пренебрегайте этой натуральной помощью!**

Как помочь при бессоннице

Сон – это благословение для больного! Для исключительного пациента спокойный, глубокий, полноценный естественный сон является лучшим лекарством. Запомните желез-

ное правило: **никогда не будите спящего больного человека!** Выспится, сам встанет! Старайтесь не привыкать к фармакологическим снотворным таблеткам; привыкание к ним может в дальнейшем ухудшить ваше состояние. Есть ли другие способы уснуть и выспаться как следует, используя естественные (нелекарственные) методы? Есть! Вот несколько рекомендаций натуропатов, попробуйте!

Мед и яблочный уксус

Д-р Д. Джарвис, знаток народной медицины, в книге «Мед и другие продукты» (которая на самом деле называется в оригинале «Folk Medicine» – «Народная медицина») рекомендует: *«Гораздо лучше всяких лекарственных снотворных таблеток следующее натуральное снотворное средство: возьмите чашку меда и смешайте ее с тремя чайными ложками натурального яблочного уксуса. Перед сном примите две чайных ложки смеси. Мед является успокоительным средством, его действие начинается через 20 минут после приема. Если это не помогает, можно увеличить дозу вдвое. Если вы просыпаетесь среди ночи, примите еще две ложки».* Такой рецепт полезнее любого фармакологического снотворного, к которому может образоваться привыкание; да и побочных последствий химии вряд ли удастся избежать.

Дефицит витаминов и микроэлементов и бессонница

Дефицит **кальция** может, в частности, вызвать бессонницу. Если вы хорошо усваиваете молоко, выпивайте на ночь стакан теплого молока с медом. Или же принимайте за полчаса до сна препараты с кальцием (кальций сандос, кальций D-3 никомед, горный кальций, кальцид (на основе яичной скорлупы) и т. п., а также успокоительные травяные чаи с медом.

Дефицит **витамина В-6** может вызвать ухудшение сна и появление ночных кошмаров. Если человеку снится приятный сон, и он помнит его утром, скорее всего, у него достаточно витамина В-6. При ночных кошмарах желательно добавлять витамин В-6 в виде пиридоксина или пиридоксаль фосфата.

Травы, помогающие при бессоннице

Посмотрите еще раз раздел «Как помочь при депрессии». Многие нелекарственные средства, рекомендуемые натуропатами при депрессии, эффективно помогают и при бессоннице, например:

пустырник форте (усиленный витамином В-6) фирмы Эвалар, которая имеет международный сертификат качества GMP;

глицин форте, усиленный витамином В-6;

сертифицированные **травяные сборы (формула сна)**;

успокоительные **травяные чаи** с медом: мята, ромашка, пустырник;

персен (экстракты валерианы, мяты, мелиссы);

новопассит (экстракты валерианы, мелиссы, зверобоя, пассифлоры, боярышника, хмеля);

цветочные настои д-ра Э. Баха «Капли для экстренных случаев» (Rescue Remedy): 4 капли под язык;

таблетка валидола под язык;

пару таблеток экстракта валерианы;

намочить ватку в настойке валерианы и нюхать, зажимая каждую ноздрю по очереди;

настойки пустырника, боярышника, мяты перечной и валерианы, смешанные в одну темную бутылку в равных пропорциях; принимать по 20-капель смеси в рюмочке воды или сока несколько раз в день; при бессоннице вечернюю дозу можно увеличить;

самомассаж перед сном биологически активных точек по технике эмоциональной свободы с формулой: *«хотя я плохо сплю и с трудом засыпаю, я люблю себя безоговорочно и принимаю себя целиком и полностью»*. Буквально через пару минут начнете зевать.

Да, не забудьте хотя бы за полчаса до сна выключить телевизор и проветрить комнату. Купите себе ортопедический матрас и ортопедическую подушку. Постельное белье, ночная рубашка или пижама должны быть из натуральных тканей: хлопок, шелк, лен. Никакой синтетики! Еще полезнее спать голым. Кожа дышит! Когда человек засыпает, все обменные процессы в его организме замедляются, а температура тела при этом понижается. При этом вырабатывается гормон окситоцин, работающий как антидепрессант и снотворное. Кстати, при высокой концентрации окситоцина укрепляется иммунитет. Так что ночью во сне мы лечим себя сами. Попробуйте, спать голым очень приятно! Лучше, если холодно, накрыться еще одним одеялом (не синтетическим, естественно!). Попробуйте капнуть на подушку несколько капель успокоительного эфирного масла: мята, лимон, лаванда. Спокойной вам ночи и приятных сновидений!

Нелекарственные методы повышения гемоглобина

Довольно часто после активного противоопухолевого лечения в крови понижается содержание гемоглобина. И здесь Природа готова нам помочь! Для **повышения гемоглобина без лекарств натуропаты** рекомендуют использовать соки, содержащие **антоциан** (красное вещество группы флавоноидов). Особенно полезен сок красной свеклы (в том числе, сок из свекольной ботвы) при условии правильного его использования. Сок красной свеклы готовят с вечера и **отстаивают ночь в холодильнике**. Дозу (при тяжелом состоянии до полулитра в день) делят на 5 частей и выпивают за 1/2 часа до еды, смешав с другим соком (например, виноградным, яблочным, березовым). Свекольный сок содержит витамины группы В, калий, магний, кремний, железо, марганец, медь. Сейчас появился свекольный сок сублимационной сушки в виде таблеток или БАД. Это упрощает дело! Поищите!

В летний период можно активно использовать лесную землянику, чернику, абрикосы, темный (красный) виноград, гранаты и соответствующие свежие соки. Чистый гранатный сок может вызвать аллергию, лучше добавлять его в другие соки.

Эффективный народный способ повышения гемоглобина: сырая, просушенная на чистой сухой сковородке до появления чудного хлебного запаха **гречка**, затем смолотая в кофемолке. Одну столовую ложку молотой гречки заливают соком (можно свекольным) и через полчаса съедают эту кашу. Доза – три раза в день, за 1/2 часа до еды. Дети грызут такую прожаренную гречку как семечки.

При низком гемоглобине постарайтесь употреблять большое количество яблок. особенно антоновки, зелени, свежей и сухой, тмин, ягоды (особенно чернику) и фрукты красного и оранжевого цвета, особенно темный виноград. Указанные методы + Одиннадцатидневная очистительная диета натуропата Б. Йенсена помогают в течение месяца повысить гемоглобин.

Для повышения гемоглобина ценным нелекарственным подспорьем является **цветочная пыльца** в гранулах или смешанная с медом. Она содержит все незаменимые аминокислоты, ценнейшие витамины, микроэлементы. Полезно также натуральное **маточное молочко**. Его, конечно, лучше покупать у пчеловодов или в специализированных магазинах и на медовых ярмарках. Апилактоза, биологически активный продукт пчеловодства, про-

дается в аптеках. В апилактозе содержатся также незаменимые аминокислоты, витамины группы В, железо, марганец, кобальт; эти микроэлементы, необходимые для нормального кроветворения, способствуют регенерации и выработке красных кровяных телец.

Важно знать, что пониженный гемоглобин может быть следствием слишком малого количества продуктов, содержащих натуральные **белки**. Позаботьтесь о том, чтобы ваше питание было полноценным и насыщенным продуктами, содержащими натуральные белки, в первую очередь, молочнокислые продукты, творог, сыр, орехи, бобовые. Особенно это необходимо для вегетарианцев.

Кроме того, следует подчеркнуть, что нельзя естественные (нелекарственные) методы повышения гемоглобина применять только до получения первого благополучного анализа. Полноценного питания, способствующего повышению гемоглобина, надо придерживаться все время ремиссии, особенно, после операции. При сильном истощении можно подключить биологически активные добавки, содержащие незаменимые аминокислоты и железо **в усвояемой организмом** форме. Лично у меня вызывают недоверие препараты для повышения гемоглобина, рекламу которых можно увидеть на стенках троллейбуса. Используйте только те лекарства, которые назначит вам лечащий врач. Нелекарственные методы могут служить хорошим подспорьем для эффективного повышения низкого гемоглобина.

Как облегчить боль?

Одна из самых серьезных проблем во время длительного лечения онкологии: как помочь пациенту справиться с болью или хотя бы облегчить его страдания. Можно ли подключить какие-то внутренние ресурсы самопомощи, а не сразу загружать организм сильными обезболивающими? Международная ассоциация исследования боли дает ей следующее определение: *«Боль – это неприятные ощущения и эмоции, связанные с действительным или возможным повреждением различных тканей человеческого организма»*. При этом надо различать два вида боли: острая и хроническая. **При острой боли: немедленно вызвать врача!**

Однозначно одно: **терпеть боль не следует!** Это – **сигнал организма**: что-то не в порядке, и надо **срочно обратиться к врачу**, чтобы выяснять, в чем дело! **Лекарства – это компетенция врача!** Не хватайтесь самостоятельно за лекарства при первых же признаках боли!!! **Принимайте только те лекарства, которые вам назначил врач.**

Норман Казинс в моей любимой книге «Анатомия болезни с точки зрения пациента» подчеркивает: *«Больше всего обычно игнорируется тот примечательный факт, что самый лучший и самый эффективный способ прекратить боль – это перестать злоупотреблять своим здоровьем. Вместо этого, многие люди почти инстинктивно тянутся за болеутоляющими: аспирин, успокоительные, кодеин, транквилизаторы, снотворные и десятки анальгетиков или других препаратов, притупляющих чувствительность»*. Помните, сколько лет кодеин легко было купить в любой аптеке без рецепта, пока не выяснилось, что его можно использовать как наркотик?!

«Человек, который научился сам корректировать такие пороговые болевые ощущения и связывать их с причиной, их вызывающей, не паникует, когда испытывает их, он в первую очередь сам старается облегчить стресс или снять напряжение. Если же боль продолжается, несмотря на отсутствие явной причины, тогда необходимо обращаться к врачу. Если невежество, касающееся природы боли, распространено весьма широко, то полное отсутствие понимания того, как работают болеутоляющие лекарства, является повсеместным. Что обычно совершенно не осознается широкими массами, так это факт, что многие из хваленых болеутоляющих лекарств приглушают само ощущение боли, но никак не исправляют состояние, вызывающее боль. Они притупляют механизм внутри

нашего организма, который посылает тревожный сигнал в мозг, что что-то не в порядке, где-то вкралась поломка. Наш организм платит серьезную цену за то, что боль подавляется, а при этом на основную причину, вызывающую ее, не обращают никакого внимания».

«Боль требует к себе внимания!» – замечательная фраза из трогательного и мудрого фильма про онкологических подростков «Виноваты звезды» (обязательно посмотрите!). **Очень важно:** ни в коем случае не следует терпеть, стискивая зубы, категорически не следует тянуть до последнего, заглушать боль, бездумно глотая обезболивающие лекарства, которые рекламируют на каждом шагу. Каждый может, не задумываясь, назвать десятки лекарств, которые, как наивно кажется, снимают любую боль, в любом месте, в мгновение ока! На самом деле, конечно, это не так, и может привести к тяжелым осложнениям. Даже простой, популярный в течение 100 лет, «безобидный» аспирин может вызвать язвенные кровотечения, если его принимать неправильно.

Очень важно не забывать, что боль зачастую может быть вызвана стрессом, напряженностью, страхом, гневом, отчаянием, депрессией, бессонницей, нездоровым питанием, отсутствием чистого воздуха в помещении, курением, и прочими злоупотреблениями своим здоровьем. Собственно вся книга «Биология надежды» посвящена дополнительным способам облегчения боли. Посмотрите, какие рекомендации Части I. «Физические методы самопомощи» могут облегчить ваше состояние. Часть II данной книги: «Эмоциональное исцеление» помогает справиться с **отрицательными эмоциями**, а Часть IV «Духовное исцеление» поможет воспользоваться **внутренними ресурсами самопомощи. Помогите себе сами! Помогите себе сейчас!**

Исправьте все, что самим можно исправить: срочно проветрите и продезинфицируйте помещение, перестаньте есть тяжелую и вредную для онкологических больных пищу, добавьте свежевыжатые соки, травы и отвар шиповника, подключите витамины, в особенности, витамин С, ферменты, чтобы пища лучше усваивалась, восстановите здоровую кишечную флору с помощью пробиотиков! Очень много исключительный пациент может сам добавить для снятия боли без лекарств.

Попробуйте помочь себе **снизить уровень боли**, используя те методы самопомощи, которые в наших силах. Отрицательные эмоции: страх, отчаяние, гнев и т. п. практически всегда сопровождают боль. Но у нас есть эффективные методы самопомощи для облегчения боли. Пока скорая помощь или участковый врач доберется до вас, **попробуйте сделать хоть что-нибудь: вдруг вам станет легче?!**

но-шпа, валидол, нитроглицерин – всегда должны быть под рукой!!!

выпейте медленным глотками **стакан воды с соком лимона и чайной ложкой соды** или **зеленый чай** или отвар **мяты с медом и лимоном**,

медленно сосите ложечку **меда**, как конфетку,

нюхайте **настойку валерианы** на ватке: она снимает спазм гладкой мускулатуры не хуже но-шпы (см. выше),

дышите глубоко: попросите открыть окно, потренируйте глубокое йоговское дыхание или просто дышите ритмично: вдыхайте через нос, выдыхайте через рот, старайтесь, чтобы выдох был **дольше** вдоха,

расслабьтесь (см. соответствующий раздел).

медитируйте (см. медитация).

переключите внимание: представьте себе, что вы – в горах или на берегу моря (см. визуализация).

включите **аудиозаписи** со специальной расслабляющей музыкой для медитаций (есть масса вариантов в Интернете). Послушайте Моцарта или Битлз, это позволит вам переключить внимание, расслабиться и получать удовольствие.

молитесь (см. молитвы).

активно используйте **технику эмоциональной свободы**: массируйте точки для самомассажа (постукивания – tapping) с соответствующими утверждениями: *«хотя у меня болит..., я люблю себя целиком и полностью и принимаю себя безоговорочно!»* Делайте это упражнение **несколько раз**, пока боль не стихнет и пока вы не расслабитесь. Эта простая методика позволяет эффективно снимать **отрицательные эмоции**: напряжение, стресс, страх, панику, гнев. А тогда и физическая боль станет более терпимой (см. соответствующий раздел). Сейчас в Интернете прошел международный вебинар по использованию **техники эмоциональной свободы для снятия боли**, в нем принимало участие около 1 000 000 человек! (надеюсь, что в России я была не единственная, кто внимательно прослушал его в течение 10 дней.) **Попробуйте!** Это очень просто. Приучите себя при любой неприятной ситуации использовать постукивание (tapping), эффективное, абсолютно безвредное и бесплатное средство самопомощи! Старайтесь сами облегчить свое состояние!

массируйте китайские точки «от ста болезней»: хэ-гу (на тыльной стороне ладони в углублении между указательным и большим пальцем; особенно важно, если боли вызваны газами или запором), в углублении между носом и губой (точка спасения), помассируйте **раковины ушей**, особенно активно растирайте болезненные точки на раковине ушей, пальцах рук, ладони, используя шарик и колечки для массажа су джок. Попросите своих близких сделать **разогревающий массаж ног с горячим полотенцем или помассировать вам воротниковую зону**. Даже простое поглаживание близкого человека, не знающего никаких точек, поможет утихомирить боль, потому что это – важный эмоциональный сигнал: *«Я с тобой!»*,

попробуйте несколько дней (или хотя бы часов!) ничего не есть, только пить соки или отвар шиповника и провести детоксикацию (см. Очистительную диету натуропата Б. Йенсена),

если есть возможность, сделайте очистительную клизму. Она уменьшит воспаление и детоксикацию. Великий врач М. Герзон использовал кофейные клизмы как эффективное средство детоксикации для онкологических больных. После действия клизмы, если есть силы и возможность, можно принять теплый душ или расслабляющую теплую ванну,

если болит закрытое место, можно чередовать компрессы: горячие и холодные, т. к. они улучшают капиллярное кровообращение и снижают боль. Более подробно методика использования холодных обертываний описана в книге Ренаты Равич «Копилка семейного здоровья. Как укрепить здоровье семьи без лекарств», 2016. Электронный вариант можно заказать в магазинах ЛитРес, Озон и Амазон и читать на любых современных читающих устройствах. Авторские печатные экземпляры можно заказать по адресу: renata.ravich2011@yandex.ru.

если болит спина, полежите 5—10 минут на аппликаторе Кузнецова, предварительно помазав спину обезболивающей мазью, вьетнамским бальзамом или гомеопатической мазью арника, мазью «спасатель».

увеличивайте прием пробиотиков. Известно, что прием бифидобактерии и лактобактерии в больших дозах в течение месяца позволяют снять обезболивающие, даже морфий (см. Панчишина и Олейник «Дисбактериоз кишечника» в главе «Иммунитет и дисбактериоз»).

увеличивайте прием ферментов, например, такие ферменты, как **бромелайн**, снимают воспаление и боль. У меня рука не поднимается написать: «ешьте ананасы», в которых есть бромелайн, поскольку это большинству не по карману, но можно постараться подобрать такой состав пищеварительных ферментов, в которых есть этот противовоспалительный фактор,

увеличивайте прием витаминов и макро- и микроэлементов. Особенно важен витамин С: порошок аскорбиновой кислоты можно на кончике ножа добавлять в каждую еду. Специалисты по ортомолекулярной медицине, использующие для лечения большие дозы витаминов (т. н. мегавитаминная терапия), применяют внутривенные вливания витамина С вме-

сто антибиотиков после хирургических операций. Естественно, это можно делать **ТОЛЬКО** под контролем врача! Но **постепенное увеличение дозы витамина С** (1000 мг в день – это **минимум!**) поможет снизить воспаление и, соответственно, облегчить боль;

сейчас появились обезболивающие пластыри, они всегда должны быть в аптечке, как кстати, и другие обезболивающие лекарства, которые назначит вам врач;

на дворе, слава Богу, XXI век! В России и мире разрабатываются новые **инновационные медицинские высокотехнологичные приборы**, которые **позволяют облегчить боль в домашних условиях**. Посоветуйтесь с врачом, изучите варианты, предлагаемые в Интернете и подберите тот домашний прибор для облегчения боли, который наиболее подходит вам лично (витафон, рикта и т.п.);

помните, что если вы слишком часто принимаете обезболивающие, то с каждым разом вам нужна будет все более сильная доза. Так что сначала используйте все нелекарственные и неинвазивные, инновационные методы и домашние аппараты для облегчения боли.

Да, кстати, тренировка напряжения и расслабления, медитация, визуализация, дыхательная гимнастика, Техника эмоциональной свободы, самомассаж и самовнушение, психотерапия, домашние медицинские приборы для коррекции и практически все остальное, перечисленное в этом маленьком, но таком актуальном разделе – все это надо делать **ежедневно, не дожидаясь боли**. Может, тогда боль и не будет вас так сильно мучить, поскольку убедится, что вы – исключительный пациент и решительно настроены на выздоровление!

Норман Казинс подчеркивает: *«Болеутоляющие лекарства – одно из величайших достижений в истории медицины. Если их принимать правильно, они могут стать значительным подспорьем в облегчении страданий и лечении болезней. Но безответственный прием и злоупотребление ими делает миллионы людей психологическими инвалидами и вечно страдающими хрониками. Неудержимый шквал объявлений, рекламирующих болеутоляющие лекарства, особенно по телевизору, создает основу для массового невроза тревожности и страха перед болью.*

Люди должны знать, что нет ничего более замечательного в человеческом организме, чем стремление к регенерации и восстановлению при условии, что человек помнит: боль – это и сигнальная система предупреждения и защитный механизм, который дает возможность человеку охранять целостность своего организма. Ее сигналы может быть не всегда нам доступны для понимания явным образом, но по крайней мере они существуют. И человек может мобилизовать все свои силы для ответной реакции» (Норман Казинс „Анатомия болезни...»). Так что сначала пробуйте все нелекарственные методы облегчения боли, а потом уже принимайтесь за обезболивающие лекарства, без которых, к сожалению, невозможно справиться с болью. **Но постоянный контроль врача обязателен!**

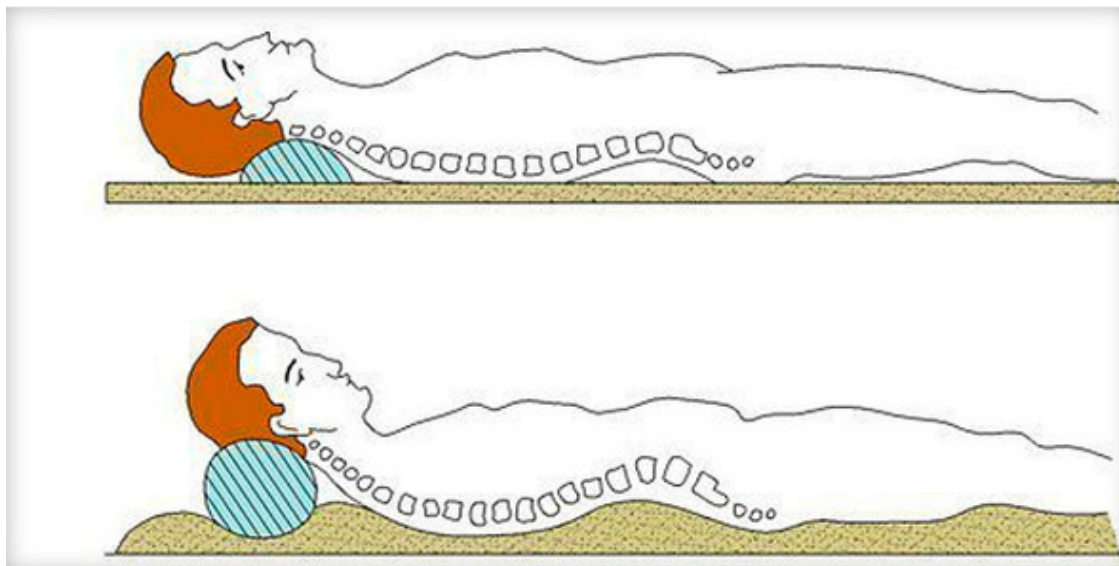
Последняя новость из Интернета: специалисты американской фармацевтической компании Galena Biopharma объявили о выпуске нового препарата для облегчения болей, связанных с онкологическими болезнями: абстралом (фентанилом). Препарат уже одобрили на уровне FDA. Будем надеяться, что и наши фармацевты не отстанут!

Гигиена Работа над кожей и одежда

Очень важно свести к минимуму синтетическую одежду, которая препятствует полноценному кожному дыханию. Используйте **натуральные** ткани; летом: хлопок, лен, холст, полотно, шелк, зимой: шерсть; это живые природные материалы, которые «дышат», обеспечивая активность кожи. Если холодно, лучше носить несколько слоев одежды, чем синтетику, закупоривающую поры кожи. Как мы уже подчеркивали, спать полезней всего обнаженным; если холодно, лучше добавить еще одно шерстяное одеяло. Комната должна

обязательно проветриваться, т. к. ночью кожное дыхание усиливается. В связи с тем, что люди носят слишком много одежды, дыхание кожи нарушено. В результате образуется окись углерода, сильнейший токсин, избыток которого, по теории Ниши, может способствовать возникновению рака. Так что старайтесь при любой возможности, особенно летом, ходить минимально одетым, чтобы полноценное дыхание кожи помогало вам скорее выздороветь.

Сейчас во всем мире набирает силу экологическое движение «зеленых»: за натуральные продукты (Go Green), натуральную косметику (Go Natural), натуральные ткани. Присоединяйтесь! Надо возвращаться к Природе, пока Она еще существует.



твердая постель и плоская подушка (верхняя схема правильная) <http://www.liveinternet.ru/users/5255350/post375512440>

Глава I.3

Правила здоровья Ниши и водолечение

Первое золотое правило здоровья Ниши: твердая постель

Очень важно, чтобы постель была твердая и ровная. Поролон в диванах и матрасах категорически **не годится**, поскольку в нем через год образуются **микроорганизмы**, способствующие обострению аллергических состояний, бронхиальной астмы и пр. (По этой же причине маленьким детям нельзя давать игрушки из поролона.) Необходимы **пыленепроницаемые** покрытия. Сейчас появились прекрасные **ортопедические матрасы**, постарайтесь использовать такие. Для онкологических больных очень важно обеспечить максимально здоровый и крепкий сон. Здесь большую пользу могут принести дополнительные **магнитные матрасники** и **противопролежневые простыни и матрасы**.

Второе золотое правило здоровья Ниши: твердая подушка

Подушка должна быть низкая, чтобы не образовывалось застоя крови в щитовидной железе из-за неправильного, слишком высокого положения головы во сне, что способствует излишнему давлению на щитовидную железу. Сейчас в продаже появилось большое разнообразие различных **ортопедических подушек**, в том числе и подушки с использованием магнитов, которые могут обеспечить здоровый сон. Крепкий сон и полноценный отдых являются подлинным благословением для больного человека. **Никогда не будите больного человека! Оберегайте его сон!**

Водолечение: наружное употребление воды

Знаменитый японский исследователь воды д-р альтернативной медицины, натуропат Масару Эмото пишет: *«Общий язык, который так давно ищут народы мира, найден в кристаллах воды. Она раскрывает все наши тайны, в каждом человеке пробуждая подсознательную память... Теперь я знаю, почему без воды не может быть жизни, почему существуют альтернативные способы лечения и почему они эффективны. Вода помогла мне проникнуть в смысл религии и молитвы, дала ключ к пониманию природы энергии и сути взаимоотношений между человечеством и космосом. Она позволила мне осознать концепцию многомерности и хоть немного приблизиться к ответам на вечные вопросы: как появились люди, какова цель нашей жизни и что будет, когда мы умрем? Излучайте позитивные эмоции, любите, благодарите и уважайте себя. Только тогда исходящая от вас энергия сможет окутать нашу планету волнами любви, призванной хранить и лелеять жизни, дарованные нам Господом. В этом и заключается послание воды»* (Масару Эмото «Послание воды»). Очень советую, посмотрите необычайно интересные фильмы о воде в youtube «Великая тайна воды» и «Совершенно Секретно Вода». Смотрятся, как захватывающий детектив! Как же мало мы знаем о сути природных явлений!

Методы водолечения, т. е. наружного воздействия воды на кожу, имеют многовековую традицию. Эти испытанные временем способы подробно описаны в таких мудрых старинных книгах, как «Мое водолечение» С. Кнейппа, «Новый способ лечения» М. Платена, «Друг здоровья» Б. Каминского. Сейчас эти замечательные книги переиздаются, да и библиотеки еще открыты, слава Богу, а Интернет всегда готов нам помочь. Это очень поучительное чте-

ние, особенно для современных «таблетоманов», свято уверенных, что без лекарств вообще жить невозможно. **Натуропатия действует очень эффективно!**

А жизнь Себастьяна Кнейпа (1821 – 1897), который еще подростком был признан безнадежно больным туберкулезом, нашел на чердаке старинную книгу и по совету автора начал купаться в Дунае **круглый год**, выздоровел и стал священником, достойна самого искреннего восхищения! Он вставал в 5 часов, молился Богу и шел помогать людям. Его вызывали причащать умирающих, а он давал им «простые» советы, рассчитанные на безграмотных, бедных крестьян: *«намочить холщевый мешок в холодной воде, отжать, залезть внутрь и укрыться тулупом, выспаться, как следует, вот температура и спадет»*, и больные... выздоравливали! Кстати, его книга «Мое водолечение» после Библии издавалась самым большим тиражом, более ста (!) раз. Я раскопала эту книгу в «Ленинке» почти 40 лет назад. Книга была издана в Житомире в 1886 году: 4 издание перевода с 68 (!) издания немецкого оригинала. Вряд ли разумно пренебрегать мудростью и житейским опытом предыдущих поколений!

Ну нет у нас теперь ни мешков из холста, ни тулупов, не беда! Их можно заменить льняной простыней, например, и шерстяным одеялом или спальным мешком, зато водолечение с помощью холодных обертываний действует по-прежнему безотказно. И уж точно, эффективнее, безопаснее и ..., что немаловажно для простых смертных, дешевле некоторых новомодных лекарств, не прошедших достаточной проверки временем!

В книге К. Ниши «Золотые правила здоровья» подчеркивается, что водолечение является **естественным** физическим фактором воздействия на организм человека. Оно отличается от многих других средств доступностью, безопасностью и эффективностью. При **грамотном применении** воды можно в полной мере исправлять многие функциональные расстройства, успешно бороться с болезнями и сохранять работоспособность до глубокой старости. Одним из главнейших законов водолечения является закон реакции, гласящий: чем сильнее раздражение, тем сильнее прилив крови к месту раздражения. Или, как писал Авиценна: *«купание в холодной воде сразу же осаживает прирожденную теплоту вовнутрь тела, затем она заново приливает к поверхности тела, усиленная в несколько раз»*.

Лучшей современной отечественной книгой на тему водолечения является монография З. Л. Васильевой и О. А. Пуховой «Неспецифическое лечение хронических заболеваний» 1972 г., где описаны доступные в домашних условиях простые водолечебные процедуры, как с применением холодной, так и горячей воды. Появляются и другие работы, объясняющие с современных научных позиций причины, по которым испытанные временем методы водолечения оказываются эффективными.

Вода – основа Жизни

При онкологических заболеваниях именно вода может оказаться вашим верным другом и незаменимым помощником. Не пренебрегайте ее целебной силой! Выбирайте тот вариант водных процедур, который вам **по силам в настоящий момент**. Можно для разнообразия попробовать чередовать разные способы – но главное: **не прекращайте** впитывать врачующую энергию воды, пока можете обслуживать себя сами.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.