

АНАТОЛИЙ **МАЛОВИЧКО**

ONKO-STOP

БИТВА ПРОТИВ РАКА

САМОУЧИТЕЛЬ для тех,
кто ХОЧЕТ ПОБЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ



Анатолий Васильевич Маловичко
ОНКО-STOP. Битва против рака. Самоучитель
для тех, кто хочет победить болезнь
Серия «Проверено! Рекомендую»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6891809

*Анатолий Маловичко. ОНКО-STOP. Битва против рака. Самоучитель для тех, кто хочет
победить болезнь: АСТ; Москва; 2014
ISBN 978-5-17-085411-0*

Аннотация

Книга известного натуропата Анатолия Маловичко посвящена одной из самых острых и проблемных тем современной медицины – предотвращению возникновения и развития онкологических заболеваний, а также поддержанию и – самое главное! – восстановлению здоровья больных раком.

И главные шаги на пути к обретению счастливого долголетия – здоровый образ жизни и целенаправленное антираковое питание!

Содержание

ОНКО-СТОП	6
Предисловие	7
Вступление	8
Глава 1	9
Защита от неблагоприятных воздействий окружающей среды	12
Корректировка рациона питания	14
Продукты, способствующие возникновению онкологии	14
Генетически модифицированные продукты питания (ГМП)	18
Об опасности ГМ продуктов для человека	20
Психологические раны	22
14 способов продлить жизнь	23
Факторы, влияющие на появление воспалений	25
Ликвидация аутоиммунного процесса	27
Глава 2	29
Глава 3	31
Глава 4	34
Общие рекомендации для повседневной жизни	35
Основы противоракового рациона	35
Зеленый чай	37
Куркума	38
Имбирь	39
Оливковое масло	40
Соя	41
Овощи	42
Томаты	43
Сельдерей	44
Редька, репа, редис	45
Чеснок, лук	46
Хрен	47
Травы и специи как лекарство	48
Розмарин лекарственный	49
Комплексное воздействие продуктов питания	51
Ягоды	52
Цитрусовые	53
Гранатовый сок	54
Красное вино	55
Темный шоколад	56
Витамин D	57
Омега-3 жирные кислоты	58
Пробиотики	59
Морские водоросли	60
Грибы	61
Общие лечебные свойства грибов	63
Основные показания к применению грибов:	64
Грибные порошки (а лучше экстракты) принимать:	65
Глава 5	66

Поговорим о белке, это важно!	66
Гречка	69
Пшено – это семена проса	70
Его Величество Овес!	71
Глава 6	73
Глава 7	75
Дрожжи	79
Конец ознакомительного фрагмента.	81

Анатолий Маловичко ОНКО-STOP. Битва против рака. Самоучитель для тех, кто хочет победить болезнь

Вы изменили нашу жизнь на 180 градусов.

Мы возвратились в Человеческое общество!

Вы возродили нашу надежду в будущее цивилизации...
Не хлебом единым жив Человек!

Будущее – за Экологическим развитием цивилизации.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данное издание не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом

ОНКО-СТОП

Пока ты здоров, деньги стоит тратить, в первую очередь, на то, чтобы быть здоровым и дальше!

Здравствуйте, уважаемый читатель!

Данная книга посвящена самой острой и проблемной теме – поддержанию и восстановлению здоровья онкологических больных. Не забыты и другие проблемы.

В рамках одной книги невозможно рассказать подробно обо всем, потому не обес- судьте! Каждый из нас уникален, и к каждому нужен индивидуальный подход. Поэтому за- частую необходимы личные консультации.

*С уважением,
писатель, натуропат
Анатолий Маловичко*

Предисловие

Качество жизни зависит от здоровья

Социологи подсчитали, что здоровье человека более чем на 50 % определяет качество его жизни. Но все ли в полной мере осознают этот факт? Мы гонимся за материальным благополучием, карьерой, известностью... И теряем на этой зыбкой дороге самое ценное, что дано нам от рождения бесплатно: хорошее самочувствие, доброе настроение, спокойствие, генетическую защиту материнского молока, материнской любви, на которой и держится этот мир. Давайте задумаемся: у кого качество жизни лучше – у трудоголика, который забыл, когда в последний раз засыпал без снотворного, и не может выйти из дома без горсти таблеток, или же у человека, который разумно выстраивает свою жизнь, ориентируясь на естественные природные ценности, в первую очередь, на здоровье?

В суете, в битве за место под солнцем мы подчас забываем, что, расстроив собственный организм, мы будем просто не в состоянии насладиться плодами своих успехов.

Вступление

Почти все люди, у которых только что выявили рак, впадают в панику. Не изучив досконально эту проблему и все способы борьбы с ней, от официальной медицины до народных, натуропатических средств, больной, как кролик в пасть удава, лезет необдуманно, не сопоставив мнений нескольких специалистов, под нож, химиотерапию, облучение, гормонотерапию. Или ищет чудодейственные средства, рецепты, советы знахарей и прочих целителей. Хотя эффект могут дать иные средства, в основе которых лежит коренное изменение образа жизни – в поведении, мышлении, питании, вплоть до перемены места жительства и работы.

Правда, есть такие состояния и стадии рака, в которых без медицинских клинических процедур не обойтись. Но, пройдя все «круги ада» такого лечения, невредно было бы вернуться к рекомендациям, изложенным в этой книге, причем не кратковременно, а на всю оставшуюся жизнь. Не слушайте рекомендаций врачей любого ранга, что теперь вы излечились и можете жить и питаться, как хочется. Это ложь. Ведь все врачи, даже с очень высокими званиями, болеют даже больше, чем обычные люди, так как постоянно находятся в стрессовых ситуациях и под неблагоприятным для иммунитета влиянием низкочастотных облучений болезней и больных.

Кроме того, есть немало видов рака, обусловленных вирусными инфекциями. Если частоты вибраций вируса, микроба совпадают с частотными характеристиками вибраций человеческих клеток (а эту частоту мы получаем от рождения, как и группу крови, и она неизменна на протяжении всей жизни), то мы имеем шанс подхватить болезни от этих вирусов, микробов и... людей. В народе говорят: «При раке человек умирает не от болезни, а от лечения!»

Чтобы не травить человека химией, сегодня ведутся разработки вакцины для больных раком. Грубо говоря, из опухоли больного берется «информация белка» и вводится снова в его же организм. Такая вакцина дает эффект не хуже химии и без отрицательных последствий. Этот препарат, в эксперименте, значительно уменьшает рост меланомы, опухолей простаты и молочных желез.

Возможно, скоро такую «информацию» будут применять для лечения многих больных. Такие разработки ведутся в США и России. Подождем. А пока надо не мечтать, а работать, работать, работать, вооружившись знаниями.

Вот о них и поговорим подробнее.

Глава 1

Битва против рака, или Борьба за выживание в современном мире

Автор вырос в семье потомственных знахарей-травников с более чем 300-летней историей.

В результате сорокалетнего опыта изучения лекарственных растений и их применения в оздоровлении людей автором было издано в России, Литве, за рубежом более 40 книг по этой теме. В основу этих книг лег личный огромный практический материал работы с больными. Подавляющее большинство обращений – запущенная онкология, когда пройдены все «круги ада» химиотерапии, облучений, хирургии, гормонотерапии, но без особых успехов. Многие такие больные прошли через десятки рук разного рода целителей, мало что изменивших в течении их болезней...

Изучая собственный опыт и опыт виднейших ученых в Европе, Америке, Азии, автор все более убеждался в том, что определяющими являются не только методики лечения с использованием самых новых достижений современной медицины и народной медицины, а такие факторы, как место жительства человека, его питание как до заболевания, так и во время лечения и после него. Этот опыт постепенно вытеснял из моей практики «знахаря-травника» на второе место, а первое место занял **натуропат, то есть человек, приоритетом которого являются здоровый образ жизни и целенаправленное антираковое питание!**

Натуропат – это человек, приоритетом которого являются здоровый образ жизни и целенаправленное антираковое питание.

В основном люди путают вегетарианство с антираковым питанием, а это не совсем одно и то же. Слово «вегетарианство» отпугивает многих людей, так как наш климатический пояс не очень располагает к нему, а привозные продукты питания так «захимичены», что вряд ли пригодны для здорового питания. И уж совсем не подходят для лечебного питания – без особых мер по обработке таких овощей и фруктов.

Практика общения с людьми, предрасположенными к онкологии (или в шаге от нее), показывает, что 80 % из них вообще не имеет никакого понятия о том, как жить и питаться, чтобы не ускорить приближения этой трагедии. Врачи, особенно онкологи, презрительно относятся к возможностям продуктов питания замедлить развитие онкологических заболеваний, их рецидивов, а то и полностью остановить раковый процесс. Поэтому большинство их рекомендаций – «ешь все, что хочется»... Видимо, поэтому в мире ежегодно до 9 млн смертей только от онкологии. Ведь для больного раком человека это нередко звучит, как «ешь, что карман позволяет», таким образом, получается скудный выбор некачественных или вредных продуктов.

40 % заболеваний раком можно предотвратить простым изменением рациона и физической активностью.

Нижеследующие рекомендации основаны на авторском анализе данных многих ведущих лабораторий Америки, Франции, Германии, Англии, азиатских стран. Данные получены в результате многолетних исследований и наблюдений за десятками тысяч здоровых и больных людей.

Смертность от рака на 60 % ниже среди людей, ведущих здоровый образ жизни.

Что же надо сделать в комплексе мер, чтобы максимально уменьшить риск заболеть раком или обеспечить стабильность и даже исцеление при наличии этого заболевания:

I. Обеспечить защиту от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Главными из них на сегодня являются:

а) **электромагнитные излучения – самый мощный фактор, разрушающий здоровье!** Мощность излучений, которым подвергается современный человек, сегодня в миллиард раз превышает мощность электромагнитного поля Земли, в условиях которого формировались все живые организмы;

б) **промышленная и бытовая химия**, в том числе в системах водоснабжения и приготовления пищи.

Оба эти фактора разрушают святая святых – структуру воды в организме, которая составляет около 80 % массы тела. Они делают эту воду несовместимой со здоровой жизнью, а чаще и с жизнью вообще. Уже сегодня есть приборы, способные снизить воздействие обоих факторов.

II. Скорректировать рацион питания таким образом, чтобы сократить потребление продуктов питания, способствующих появлению рака, и качественно и количественно увеличить растительные и другие специальные продукты, способные бороться с раком.

III. Избавиться от психологических ран. Стрессы биологически подпитывают механизмы возникновения и развития рака.

IV. Вылечить все воспалительные процессы – первопричину возникновения и роста опухолевых образований.

V. Снять или уменьшить проявления аутоиммунного процесса путем «обучения» иммунной системы отличать «своих» от «чужих». Только после этого следует начинать стимулирование иммунной системы по уничтожению «чужих». Сегодня есть уникальные препараты, которые действуют лучше, чем стандартные прививки. Главное, они эффективны даже при наличии развитого аутоиммунного процесса. Их можно применять и беременным женщинам, и новорожденным детям. Сегодня это могут делать «информационные» приборы и «информационные» лекарства.

VI. Обеспечить специальное противораковое питание.

VII. Включить в лечебный процесс главную составляющую тела человека – ВОДУ!

VIII. Выполнять достаточное количество физических упражнений, желательно на свежем воздухе, начиная с элементарной ходьбы. Физические упражнения изменяют гормональный баланс. Они снижают избыток эстрогена и тестостерона, стимулирующий рост раковых опухолей (рака груди, матки, яичников, простаты, яичек).

Упражнения снижают уровень сахара в крови, и как результат, секрецию инсулина и инсулиноподобного фактора роста (ИФР). А это снижает воспаления, рост и развитие опухоли. Снижаются в крови цитокины, ответственные за воспаления. Упражнения как медитация (молитва, концентрация) защищает иммунную систему от стресса при плохих новостях. В результате упражнений уменьшается количество жировой ткани – основного хранилища канцерогенов (свалки токсических отходов, в том числе диоксинов).

IX. Использовать возможности «информационной» медицины.

Теперь более подробно обсудим каждое из перечисленных мероприятий в борьбе за выживание.

Защита от неблагоприятных воздействий окружающей среды

99,9 % неблагоприятных воздействий на Природу и Человека придумали сами люди. Причем возглавляют этот черный список, как ни странно, выдающиеся ученые нашей планеты (за редкими исключениями).

Бизнес-цивилизация только воспользовалась плодами их работ. Паразитарная философия вскормила целую плеяду предпринимателей и политиков, которые продолжают губительную для земной цивилизации деятельность по уничтожению Природы и здорового генофонда Человечества. Самое парадоксальное, что это все преподносится как «забота о благе человечества».

Если в мировой политике не придут к власти грамотные экологи, защитники природы – катастрофы не избежать. Сколько бы мы ни воевали с вирусами, микробами – мы всегда обречены на неудачу. Под воздействием бурно изменяющейся экологии, электромагнитного смога, частотных характеристик магнитного поля Земли меняются, мутируют и микромир, и макромир. Никакая медицина не будет успевать за этими изменениями. Частотные характеристики лекарств, вакцин (требующих многолетних испытаний) устареют по этой причине раньше, чем будут изготовлены. В лучшем случае они будут бесполезны для больных (но не для фармакологических фирм!), а в худшем мы получим еще тонны канцерогенов.

Что делать? Логический вывод напрашивается сам собой: нужно не воевать с вирусами и микробами, а создавать внутри человека такие условия, когда там вирусам и микробам просто нечего будет делать. Зашел и... ушел не попрощавшись. Это основная задача медицины. Увы, она этим совсем не хочет и не умеет заниматься!

Многие миллиарды вкладываются для спасения хилых, больных, обреченных. Чудеса на грани фантастики проявляют хирурги. Да, эта работа нужная. Но вдумаемся хорошенько: мы вытаскиваем с «того света» взбесившийся генофонд и обрекаем на болезни здоровый, ничуть не заботясь о его сохранении. Земля скоро превратится в огромный Госпиталь. Надо срочно менять приоритеты. Пора думать не только и не столько о больных, сколько о сохранении здорового генофонда планеты. Без этого нет никакой надежды на будущее.

Слюни текут от обильной рекламы телевизоров, компьютеров, мобильных телефонов и прочей радиотехники. Но ведь давно доказано, что эта техника увеличивает риск онкозаболеваний в 10–15 раз!

Так называемые «нормы безопасности» совершенно не соответствуют результатам честных исследований и являются опасными. Понятно, что процесс не остановишь, но где же государственная программа защиты, какие приборы индивидуальной защиты выпускает массовая промышленность? Ничего толкового, внятного. Поэтому появилось множество сомнительных частных фирм, выпускающих дорогие вроде бы защитные пустышки. А людям жить-то хочется, вот и покупают их, хоть с недоверием.

Одно лишь страшнейшее «оружие массового поражения» – автомобиль – чего стоит. Его в пору продавать, как огнестрельное оружие, строго ограничено. Иначе мы скоро все будем жить у дороги, под дорогой, над дорогой и дышать через противогазы. Даже если вместо выхлопных газов будет конденсат воды, дороги сожрут половину хлебобродных территорий и треть жизней здоровых молодых людей.

Страшнейшее «оружие массового поражения» – автомобиль! Его в пору продавать, как огнестрельное оружие, строго ограничено.

И, пожалуй, самое главное. Сверхизбыточные электромагнитные излучения (сегодня это обычное дело) и многие из веществ, загрязняющих окружающую среду, являются «лож-

ными гормонами». Их структура имитирует строение определенных гормонов человека. Такой «ложный гормон» может «взломать замок» и, если клетка находится в предраковом состоянии, то, связавшись с ней, гормон запускает цепочку реакций, вызывающих ее ненормальный рост. Многие «ложные гормоны» имитируют эстрогены, отсюда не удивителен бум половых мутаций!..

Химизация лечения только еще больше усугубляет эту ситуацию, так как тоже действует подобно эстрогенам. Лечить нужно умы, управляющие развитием цивилизации, и чем скорее, тем лучше.

При внимательном рассмотрении суммы всех вредных воздействий складывается впечатление, что планетой Земля руководят биороботы, рожденные на других, враждебных нам планетах...

Корректировка рациона питания

Сегодня и здоровые, и больные словно зажаты между двумя мощными промышленными группировками.

С одной стороны, фармацевтическая индустрия почти насильно предлагает «легкие пути» избавления от болезней – вместо того чтобы информировать и побуждать пациентов взять свою судьбу в свои руки.

С другой стороны, пищевая промышленность усиленно пичкает людей продукцией сомнительного качества. Она ревностно противодействует информации о пагубных воздействиях этих продуктов питания на здоровье, о связи между какими-либо продуктами и заболеваниями.

Все вокруг нас стремительно меняется – земля, леса, реки, вода, воздух, физические параметры планеты. Только люди не хотят меняться, подстраиваться под этот изменчивый мир. Придется, болезни заставят.

Прежде чем говорить о продуктах питания, обеспечивающих защиту от рака, необходимо четко знать, какие виды продуктов подталкивают нас ко многим другим заболеваниям, которые в отдельности, а чаще в сумме, приводят к онкологии.

Продукты, способствующие возникновению онкологии

1. Сахар, рафинированная пшеничная мука, крахмалы.

Последние исследования показали, что вклад сахара в развитие рака груди куда больше, чем вклад гормонозаместительной терапии.

Рак питается сахаром. Если какая-то часть тела потребляет много сахара, то очень вероятно, что причиной является рак. Есть все основания полагать, что сахарный бум способствует эпидемии рака и диабета. В исследованиях, проводимых лучшими специалистами по молекулярной биологии раковых клеток в Национальном Институте Рака в США, было выявлено, что раковые клетки имеют в семь раз больше инсулиновых рецепторов и в десять раз больше рецепторов инсулиноподобного фактора роста (ИФР-IGF-1) по сравнению с нормальными клетками. Таким образом, раковые клетки могут забирать и утилизировать глюкозу в семнадцать раз быстрее по сравнению с нормальными клетками. Рак похож на диабет! Он требует скрупулезного внимания каждый день! И это на всю оставшуюся жизнь, а не только от химии... до химии...

К группе сладких, мучных и крахмалистых продуктов можно отнести хлебобулочные изделия из белой муки, макароны, чипсы, джемы, сиропы, подслащенные напитки, алкоголь. Сегодня трудно найти продукты, в которых бы не присутствовал сахар.

2. Жареное, копченое.

Это откровенно канцерогенные продукты, поэтому оставим их без комментариев. Мы и так подвергаемся воздействию до 8000 различных канцерогенов. И страшна не одна какая-то токсичность, а их суммарное воздействие, которое зачастую превышает допустимые нормы в сотни раз! Все страны, и Литва в том числе, буквально завалены этими канцерогенами. Кому это выгодно?

3. Мясные продукты.

Всемирный фонд исследований рака рекомендует не употреблять более 200 г красного мяса в неделю, а идеально – еще меньше! Существует прямая связь между уровнем заболе-

ваемости раком и потреблением мясо-молочных продуктов. Чем больше мы едим мяса, тем выше риск заболеть раком. Свинину лучше избегать совсем.

ГРОМ ГРЯНУЛ, ГОСПОДА ХОРОШИЕ, – ПОРА КРЕСТИТЬСЯ!

То, о чем говорили натуропаты многие десятилетия, – стряслось... На них плевали, над ними смеялись, над ними издевались, закрывали центры, лечебницы; игнорировали их лекции, книги, журналы, газеты. На них обрушивалась вся тяжесть информационной нечисти. Теперь та же информационная служба доводит до вас, господа, только то, о чем говорили, кричали, вопили из всех своих вегетарианских сил натуропаты всего мира: «Мясо – источник таких странных неизлечимых болезней, как ревматоидный артрит, красная волчанка, склеродермия, а возможно, и таких „непонятных“ болезней, как миопатия, боковой амиотрофический склероз, рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера. Но самое страшное – мясо приводит к развитию опухолей!»

Мясо свиней по вкусу и многим другим параметрам идентично... человеческому, а поедание мяса себе подобных (извините, это не намек, это уже просто научная истина) в мире наказуемо страшными болезнями, так как наш иммунитет распознает состав такого мяса как чужеродный (своего рода отторжение ткани, как при пересадке чужих органов) и вырабатывает против него антитела. Так возникают многие «обоснованные» аутоиммунные болезни и еще больше других, не имеющих никакого объяснения. Видимо, не зря мусульмане всего мира не едят свинины! И хорошо, если бы дело было только в свинине – в сторону ее, и все дела. Но...

Беда грянула гораздо серьезнее!

Группа ученых из Калифорнийского университета в Сан-Диего обнаружила в мясе и молочных продуктах новую пугающую их молекулу в «веществе мяса», это вещество химики относят к сахарам и обозначают как соединение с кодовым названием NeU5Gc.

С мясом ягненка мы можем получить почти 5000 миллиграммов чужеродного нам вещества.

С дневной порцией свинины мы получаем этого «сахарного вещества» чуть больше.

С говядиной – много больше, примерно от 10 до 12 тысяч миллиграммов. Вот почему поедание коровами «отходов коров» (в виде комбикормов) приводит к таким болезням, как «бешенство коров», «нетипичная пневмония». Будут и другие... Есть от чего сойти с ума. Теперь наша, людская, очередь, если не уразумеем сего.

Молоко и коровьи сыры на таком фоне кажутся «малозасахаренными», они содержат лишь 600–700 мг этих молекул.

Внимание! В большинстве сортов рыбы и птицы этого «сахарного вещества» почти нет, а в растительной пище – тем более!

Как тут не вспомнить назидания Иисуса Христа о понятиях человеческого питания (в книге будет приведена проповедь Бога нашего на эту тему).

Почему же этот новый «сахар» так напугал медиков пуще старого и привычного? Сначала медики совсем не думали о худшем. Мы ведь мясом питаемся очень активно многие тысячи лет, и было бы уместным предположить, что уже приспособились к этому «веществу» и оно для нас не опасно.

Но, увы, на этот раз все оказалось гораздо сложнее. Во-первых, это «вещество» хорошо усваивается организмом; во-вторых, его негативные качества накапливаются с годами. В-третьих, оказалось, что наш иммунитет распознает эту молекулу «вещества» как чужеродную и вырабатывает против нее антитела! И это самое неприятное. Защитная функция нашего иммунитета состоит в том, чтобы уметь отличать «наших» от «ненаших». Но при обезвреживании некоторых «ненаших», то есть врагов, могут наступать сбои, приводящие к ряду специфичных болезней. Иммунитет при этом будто сходит с ума и начинает атаковать

не только «чужих», но и «своих». В результате таких, ранее непонятных, атак возникают так называемые аутоиммунные болезни. Самыми яркими представителями этих болезней являются: красная волчанка, склеродермия, ревматоидный артрит. Автор уверен, что к этой группе болезней можно смело отнести и такие болезни, как рассеянный склероз, миопатия, боковой амиотрофический склероз и даже болезни Паркинсона, Альцгеймера и ряд других.

Правда, здесь, видимо, действуют еще и другие факторы. К ним автор относит свои теоретические предположения:

«Определенная сумма и сочетание микробов, вирусов, грибов и паразитов всех мастей в организме человека и определенная сумма и сочетание выделяемых ими ядов (отходов их жизнедеятельности) в кровь дают такие сложные, „необъяснимые“ заболевания как: рассеянный склероз, миопатии разного характера, болезни Паркинсона и Альцгеймера.

Онкология – это последняя стадия такого воздействия отходов жизнедеятельности этих паразитов вместе взятых плюс ядовитые отходы самого человека в результате поедания несвойственных ему продуктов питания в виде мяса, большого количества переваренных крахмалов, мертвых суррогатов».

Об этом автор упрямо пишет уже более двадцати лет. Поэтому не удивительно, что рано или поздно передовая наука нашла подтверждение этим теоретическим предсказаниям автора. (Хотя они и без того отлично работали в практике излечения тяжелобольных.)

К сожалению, это еще не все беды от «нового сахара». В больших количествах его обнаружили... во всех злокачественных опухолях! Теперь онкологическим больным не покажутся странными требования автора прекратить употребление мяса при всех способах лечения. А ведь натуропаты всего мира об этом говорят уже целые столетия! Недаром многие цивилизации Востока на протяжении тысячелетий доказали правильность и возможность полноценной жизни без мяса. Именно они, а не мясоеды Севера, дали миру лучшие имена в науке, философии, миропонимании, религии, нравственности и культуре в целом.

Все больше и больше ученых склоняются к мысли и практической уверенности, что не менее одной трети всех случаев рака связаны с неправильным питанием.

Автор склонен утверждать, что все случаи рака связаны с неправильным питанием.

Не зря ведь последние годы химики все чаще заглядывают в наши тарелки и находят сюрприз за сюрпризом.

Это и трансжиры в виде «полезнейших» и «вкуснейших» маргаринов и масел – виновники многих болезней человечества.

Это и запредельные дозы страшнейших ядов (акриламидов) в чипсах, кондитерских изделиях, сухих завтраках и прочей суррогатной пище – виновников многих форм рака.

Вся беда заключается в том, что в корне изменилось не только наше питание, но и питание коров, овец, кур. Пастбища не вмещают наших неоправданно возросших потребностей в мясе, молоке, яйцах. Пришлось не только загнать животных в стойла, но и придумать рацион питания для ускоренного их роста.

Генномодифицированная кукуруза, соя, пшеница стали основным рационом скота. Кроме того, в корм стали вводить гормоны, такие как эстрадиол и зеранол, чтобы скот набирал вес еще быстрее.

Хуже того, в последнее время стали применять гормон роста (соматотропин). Он способствует увеличению выработки молока, но он также способствует выработке инсулинопо-

добного фактора роста (ИФР), который является главным фактором стимуляции роста жировых клеток и ускоряет рост злокачественных опухолей человека.

Необходимо четко понимать, что если животные едят траву и зерно, как и положено им в природе, то их мясо, молоко, яйца идеально сбалансированы по омега-3 и омега-6 жирным кислотам (примерно 1 : 1). Если же они питаются кукурузой, соей и другими суррогатами, то возникает дисбаланс этих кислот у них (а затем и у нас), он достигает 1 : 15 и даже 1 : 40.

Омега-6 стимулируют образование жировых клеток с самого нашего рождения. Стимулируют свертываемость крови и воспаления. А это пусковой механизм рака.

Омега-3 сдерживают образование жировых клеток, включены в процессы развития нервной системы, делают мембраны клеток более эластичными и уменьшают воспаления, снижая риск рака.

И еще. Нарушая питание коров, коз, овец, мы убираем из сыра **линолевую кислоту** – единственный противораковый ингредиент, который они могли бы нам дать. Отсюда простой вывод. Даже тот необходимый минимум мяса, молока, яиц тоже надо приобретать с умом. В супермаркетах таких продуктов нет.

4. Готовая пища и трансжиры.

Нас приучили, не спрашивая, не только к маргарину, но и к огромному количеству пищевых продуктов типа разного рода печенья, изделий из сдобного теста, пиццы, чипсов, которые содержат гидрогенизированные растительные масла (трансжиры). Особенно часто используются соевое, пальмовое, каноловое (особый вид рапса из Канады) масла. Они более вредны, чем даже натуральные омега-6. Но они отвечают интересам производителей и торговли, так как дешевы и долго не теряют свежести.

Национальный институт здоровья Франции подтвердил, что риск заболеть раком груди удваивается для женщин, имеющих в крови высокий уровень трансжиров! Это еще больший риск, чем опасность гормонозаместительной терапии в постменопаузе. Начинаются запреты трансжиров в США, Дании, Швейцарии... А у нас рекламируют до одурения эти «полезнейшие» «легкие» жиры!

5. Чего необходимо избегать.

- Не употребляйте в пищу кожу домашней птицы.
- Не употребляйте кожуру фруктов и овощей.
- Осторожнее с водой из-под крана и из колодцев, особенно в местах интенсивного сельского хозяйства. В такой воде много нитратов и пестицидов, диоксинов.
- Псевдоэстрогенный эффект пестицидов и гербицидов в воде и нашей пище, определенных видах косметики, синтетических продуктах более значим как причина рака, нежели генетическая предрасположенность!
- Пестицид атразин настолько сильный, что способен изменять пол лягушек в речках.
- Значительное число опухолей, в том числе и мозга, очень чувствительны к ксеноэстрогенам. А их можно найти даже в некоторых винах.
- Для курильщиков риск заболеть раком увеличивается в 20–30 раз!

Генетически модифицированные продукты питания (ГМП)

Съедобны ли продукты, сделанные с применением генной инженерии? Сегодня ответить на этот вопрос «да» еще рано. Для этого требуется много-много лет, ведь должны пройти несколько поколений людей, чтобы практически выяснить влияние генетически измененных продуктов на генетическую память человека. Нас никто толково не информировал о влиянии этих продуктов, никто не спрашивал нашего мнения. Нас предательски поставили перед фактом: сегодня всемагазины и рынки уже завалены этими продуктами!

Слов нет, задумки генной инженерии были самые радужные – защитить растения от вредителей, придать им товарный вид и лучшие свойства, устойчивость к жаре, холоду, бактериям, грибкам и т. д.

Но имеется и другая сторона этих экспериментов на нашем здоровье уже сегодня, а может, и в будущем.

- Большинство стран не имеет законов, регулирующих производство и потребление ГМ-продуктов.

- Потребители не знают, что покупают, не знают, как это отражается на их здоровье. Например, ген из подснежника, внедренный в картофель для устойчивости к колорадскому жуку, вызывает повышенное содержание растительных пектинов, что неблагоприятно для млекопитающих. От такого продукта страдает иммунная система, кишечник, возникают болезни почек, печени и головного мозга!

- На товарах отсутствуют сведения о содержащихся в продуктах веществ, их количествах.

- Опасения экологов заключаются в том, что может наступить экологическая катастрофа, если генетически измененные формы проникнут в дикую природу. Например, при перекрестном опылении сорняки получают ген устойчивости к пестицидам и вредителям, их размножение станет неконтролируемым. Уже сегодня вымирают тысячи пасек пчел от таких растений. А без пчел и других насекомых мы лишимся опылителей и... еды!!!

- Кроме экологического риска существует и пищевой. Многие продукты могут вызывать аллергические реакции. Помидор, содержащий ген рыбы, вызовет аллергию у тех, кому рыба противопоказана.

- Помидоры получили ген морозоустойчивости от полярной камбалы.

- Картофель получил ген от скорпиона.

- Хлеб с добавлением ГМ-ферментов долго не черствеет, а табак получает устойчивость к ядохимикатам.

- Большая часть ГМП относится к соевым. А соя входит в состав рафинированных масел, маргаринов, жиров для выпечки, майонезов и других салатных соусов, вареных колбас, хлопьев для завтраков, макаронных изделий и даже детского питания, если сухое молоко в них заменено на соевое. Да и коровы, и другие животные и птицы на фермах едят комбикорма, содержащие эту сою в больших количествах.

- Из сои получены эмульгаторы, наполнители, загустители, которые очень широко используются в кулинарных изделиях.

- Ведущие лаборатории во Франции и России проверяли действие ГМП многие годы (!) на лабораторных крысах (дикие крысы их не едят) и получили шокирующие результаты – множественные доброкачественные опухоли с последующим их перерождением в злокачественные! И главное, во втором-третьем поколении эти крысы уже не давали потомства. Возможно, каким-то силам в мире необходимо уменьшить количество людей на планете,

уж очень они им мешают владеть этим миром. Лаборатории закрывают, ученых с мировым именем увольняют. Думаем?

- Наряду с соевыми продуктами генетически измененными являются те, которые содержат в себе кукурузу. Попкорн, которым завалены супермаркеты, на 100 % изготовлен из генетически модифицированной кукурузы.

- Красивые, глянцевые, крупные, невянущие помидоры, перец, клубника, яблоки, груши и другие, привезенные в нашу страну овощи и фрукты с большой долей вероятности могут быть генетически измененными.

- В процессе созревания овощи и фрукты выделяют газ этилен, который ускоряет их увядание. ГМП содержат ген, устойчивый к этилену, что позволяет долго не портиться плодам и сохранять товарный вид.

- При постоянном поступлении в организм генетически измененные вещества в нем накапливаются и способны вызвать мутагенные реакции, приводящие к перерождению клеток, то есть к раку. Модифицированный крахмал широко применяется в консервантах, загустителях. Часто используется в промышленном консервировании гормональная добавка «параформальдегид» – производная формалина, которая очень вредна для здоровья. Трансгенные компоненты содержатся в основном в соевых добавках фирм, транснациональных корпораций. Они запрещены в Европе, Китае, Индии... А у нас этой продукции полные магазины. Одни Макдоналдсы чего стоят, где кока-кола течет рекой, и не без греха Danon, Nestle, Ehrmann, Mars, PepsiCo, Knorr, Helman's...

- Большинство ГМ-растений содержит ген устойчивости к антибиотикам; такие продукты приведут к тому, что традиционные методы лечения с помощью антибиотиков будут неэффективны.

- Чужеродная ДНК у беременных может привести к уродствам, патологиям, мутациям, гибели плода.

- И соя, и кукуруза, и картофель могут приводить к ухудшению состояния крови, печени, почек, сердца, предстательной железы и других органов.

ВЫВОД: Не дай Бог с детства приучаться питаться колой с гамбургерами и пищей с кетчупом! У таких детей и их родителей нет здорового будущего.

Об опасности ГМ продуктов для человека

Елена Ермакова, доктор биологических наук, Россия:

«Существует момент, на который никто не обращал внимания – каким способом внедряется необходимый ген (его же не встраивают вручную). Оказывается, дополнительный ген внедряется либо с помощью вирусов, либо бактериальных плазмид. Бактериальная плазида – это кольцевая ДНК, и она является еще более опасной, чем выведенные вирусы, поскольку способны встраиваться в ДНК человека, после чего образуется опухоль, и наша иммунная система здесь уже бессильна. Клетки организма, вне зависимости от того, хотим мы этого или нет, начинают мутировать. Именно сам способ встраивания подразумевает, что любые генетически модифицированные растения или животные могут представлять опасность вне зависимости от того, с какими целями был внедрен ген».

Так и хочется сказать: Аминь!

Необходимо убрать из обихода многие привычные вещи:

- Избегайте ГМП.
- Избегайте одежды после химчистки.
- Избегайте дезодорантов и антиперспирантов, содержащих алюминий.
- Избегайте косметики, шампуней, кремов, лосьонов, в которых есть эстрогены, плацентарные продукты, парабены, фталаты. Почти все духи содержат фталаты.
- Избегайте бытовых пестицидов и инсектицидов.
- Избегайте любой пластмассовой посуды.
- Избегайте посуды с тефлоновым покрытием.
- Избегайте моющих и чистящих средств для посуды. Лучше уксуса, соды и мыла не найти. Все остальное отравляет нас и, главное, Воду, а мы на 80 % из нее состоим...
- Избегайте избыточного воздействия электромагнитных полей (сотовые телефоны, компьютеры, печи СВЧ).

Никто не задумывался, что электромагнитная энергия, необходимая для связи между сотовым телефоном и базовой станцией, в большей степени поглощается мозгом (а это 92 % воды!), который используется как элемент антенны. Особенно это страшно для детей, у них мозговая ткань более восприимчива.

Ученые доказали, что если ребенок начинает пользоваться сотовым телефоном с 8–12 лет, то уже к 21 году у него в 5 раз чаще развивается опухоль мозга. Такова же вероятность возникновения опухоли слухового нерва.

Но и это еще не все! В ближайшее время могут происходить:

- ослабление памяти;
- снижение внимания;
- снижение умственных и познавательных способностей;
- раздражительность;
- нарушения сна;
- склонность к стрессам;
- склонность к эпилептическим реакциям.

Еще более тяжелые отдаленные последствия:

- опухоли мозга (даже в 25–30 лет);

- болезнь Альцгеймера;
- приобретенное слабоумие;
- депрессивный синдром;
- другие дегенерации нервных структур мозга (в 50–60 лет).

Идет воздействие на наши беззащитные подкорковые структуры мозга (гипофиз, гипоталамус, эпифиз). Сотовый телефон за полчаса разговора отключает их больше чем на неделю! А это значит, что идет сбой в работе эндокринной, иммунной, вегетативной нервной системе. Радикально нарушается обмен веществ, температура тела и многое другое (всего нарушаются 32 ядра управления разными функциями организма). Это вредно для здорового, а для больного – трагедия!

Психологические раны

Чаще всего это постоянное чувство беспомощности и отчаянья, которые долгое время не отпускают. Стресс подливает масла в огонь!

Эти эмоциональные состояния обеспечивают изменения в секреции гормонов надпочечников – норадреналина (его часто зовут гормоном «бей и беги») и кортизола («гормон стресса»). Эти гормоны подготавливают организм к возможным «ранам» посредством стимуляции синтеза факторов заживления этих ран. Но одновременно эти гормоны служат стимулом для спящих или уже развивающихся раковых клеток.

Это логически подготавливает нас говорить о роли воспалений.

Всем рекомендую на любых стадиях лечения настрой Г. Н. Сытина. Это уникальная методика самопомощи, когда нет возможности обратиться к помощи психолога.

14 способов продлить жизнь

1. Читайте вверх тормашками

Ставьте перед своим мозгом нетривиальные задачи, разгадывайте кроссворды, учите стихи. Исследования, проведенные в Великобритании, доказали: среди людей умственного труда смертность ниже... в 4 раза!

2. Добавляйте помидоры в бутерброды

Если в ежедневный рацион ввести немного томатов, риск сердечно-сосудистых заболеваний снизится даже на 30 %, так как они богаты калием.

3. Не ссорьтесь с семьей

Старайтесь регулярно общаться с родственниками. По мнению экспертов, пребывание рядом с кровными родственниками нормализует давление, а также помогает бороться с дурными привычками.

4. Любите безумно девушек и в финале женитесь

Как показали итальянские исследования, длившиеся в течение 20 лет, женатые мужчины живут на 3 года дольше, чем холостяки.

5. Избавьтесь от будильника

Особенно если он звонит громко, а также от чайника со свистком, таймера и прочих резких нарушителей тишины. Согласно японским исследованиям, внезапный громкий звук повышает риск сердечного приступа у людей с высоким артериальным давлением.

6. Ешьте хлебные корки

В них содержится в 8 раз больше противоракового антиоксиданта пронилизина, чем во всей буханке.

7. Игнорируйте общественное мнение

Согласно исследованиям немецких ученых, вы проживете дольше, если не будете переживать о том, что о вас думают окружающие. Для смелых психологи рекомендуют такое экстремальное упражнение: в транспорте громко повторять названия остановок вслед за водителем. Сначала вам будет неловко, а потом вы научитесь не обращать внимания на реакцию окружающих.

8. Проводите свой отпуск в горах

Люди, живущие в горах, живут дольше. Это так просто. Если говорить о людях-долгожителях, то семь из десяти постоянно проживали в высокогорных районах Кавказа. Или взять небольшой горный сардинский город Овода, где мужчины и женщины доживают до 100 лет. И не удивительно, ведь свежий горный воздух способствует этому. Или, возможно, это из-за того, что если вы живете на склоне горы, то, по крайней мере, половина вашего пути – это ходьба в гору. Это придавало бы вашему сердцу хорошую разминку, когда вы ступали бы за порог вашего дома. В любом случае, просто движение в гору может прибавить вам дополнительные годы жизни.

Кроме того, у вас будет прекрасный пейзаж перед глазами.

9. Улыбайтесь людям, радуйтесь жизни, солнцу!

Если вы избегаете его лучей, чтобы предохраниться от рака кожи, не забывайте принимать витамин D. Он снижает риск диабета и помогает бороться с депрессией, которая, как известно, запускает механизмы многих смертельных заболеваний.

10. Заведите домашнего питомца

Как доказывают эксперименты ученых из разных стран, **владельцы собак и кошек меньше подвержены стрессам**, к тому же у них более низкое артериальное давление. Четвероногий член семьи – возможность всегда чувствовать себя любимым. Даже тогда, когда ты этого совсем не заслуживаешь.

11. Полюбите шоколад

По данным исследования Гарвардской школы здравоохранения, люди, которые потребляют шоколад в умеренных количествах, живут дольше тех, кто любит конфеты. В чистом шоколаде содержатся химические вещества полифенолы, которые предотвращают развитие рака и сердечных заболеваний.

12. Учитесь находить новые занятия и увлечения

Начните изучать язык, овладейте игрой на музыкальном инструменте. Многие долгожители, переступившие 100-летний порог, говорят, что обязаны этим новому страстному увлечению, которое просто-напросто... отвлекло их от мыслей о смерти.

13. Слушайте классическую музыку

Как доказали исследования Оксфордского университета, музыка Бетховена, например, снижает артериальное давление и расслабляет мышцы.

14. И всегда сохраняйте чувство юмора!

Факторы, влияющие на появление воспалений

Дисбаланс между омега-3 и омега-6 жирными кислотами в нашем рационе увеличивает воспаления, свертываемость крови, рост жировых и раковых клеток.

Промышленные продукты (мясо, молоко, масло, сыры, яйца, растительные масла, трансферы), полученные по современным технологиям, – источники омега-6.

Зеленые овощи, льняное, оливковое масло, рыба, мясные, молочные продукты и яйца с высоким содержанием омега-3 жирных кислот – выращенные на натуральных землях продукты питания.

Сегодня мы употребляем омега-6 в 20 раз больше, чем омега-3.

Еще в 1863 г. знаменитый немецкий врач Рудольф Вирхов высказал пророческую гипотезу: **«рак – это ошибочно работающий механизм заживления ран»**.

Современные исследования доказывают, что многие виды рака напрямую связаны с воспалением:

- MALT-лимфома
- рак бронхов
- мезотелиома
- рак пищевода
- рак печени
- рак желудка
- саркома Капоши
- рак мочевого пузыря
- рак толстой и прямой кишки
- рак яичников
- рак шейки матки

Это только некоторые виды.

Раковые клетки умело извращают механизм заживления (исцеления). Если иммунные клетки спешат восстановить повреждения, то раковым клеткам воспаление нужно, чтобы поддерживать свой рост.

Раковые клетки – это, по сути, рана, которая не заживает.

Доказано, что чем успешнее раковым клеткам удастся спровоцировать местное воспаление, тем агрессивнее ведет себя опухоль и тем быстрее она распространяется на большие расстояния через лимфатическую систему.

Уже давно, с девяностых годов XX века, в Шотландии онкологи измеряли маркер воспаления в крови. Эти маркеры дают гораздо более точный прогноз выживания, чем состояние здоровья при постановке диагноза:

Если CRP (С-реактивный белок) < 10 мг/л и альбумин > 35 г/л = риск минимальный.

Если CRP > 10 мг/л или альбумин < 35 г/л = средний риск.

Если CRP > 10 мг/л и альбумин > 35 г/л = высокий риск.

Вот и получается, что наличие или отсутствие воспаления является главным фактором, определяющим здоровье!

Автор уверен, что многие кажущиеся спонтанными случаи исцеления онкобольных, по сути дела, обязаны удачной терапии по лечению воспалений.

Злокачественная опухоль просто не может расти, если не заставит работать на себя кровеносные сосуды, а это возможно только через хроническое воспаление. Своевременное вмешательство по снятию воспалений с помощью самой разной фитотерапии и подбором антираковых продуктов может перевести опухоль сначала в состояние покоя, только затем следует наладить атаку на кровеносные сосуды, создаваемые раковыми клетками. Только так мы сможем «законсервировать» опухоль, а возможно, наладим ее уменьшение или даже ликвидацию.

Чтобы создать новые кровеносные сосуды, опухоль (первичная) производит особое химическое вещество, называемое **ангиогенин**, которое активирует ее рост.

Большие первичные опухоли образуют метастазы, но они не дают метастазам играть важную роль и производят другое вещество, блокирующее рост кровеносных сосудов в метастазах – ангиостатин. Но как только хирурги удаляют первичную опухоль, главенствующую роль берут на себя уже метастазы.

Знаменитый американский хирург-онколог смог получить первый ангиостатин из мочи мышей и доказал, что практически он может остановить рост нескольких видов рака. Ангиостатин, атакуя новые кровеносные сосуды, не затрагивал уже существующие.

Сегодня фармакопия выпускает много лекарств, подобных ангиостатину (например, авастин). Но оказалось, что их употребление не в комплексе с другими средствами не приносит желаемых результатов. Кроме того, много побочных нежелательных эффектов, меньше, чем у химиотерапии, но все же...

И тут, как гром среди ясного неба, появились первые сообщения, что такой продукт, как **зеленый чай**, действует подобно ангиостатину, используя те же самые механизмы блокирования развития кровеносных сосудов, необходимых опухоли. Достаточно трех чашек в день. При этом нет побочных эффектов и можно без малейшего риска предложить зеленый чай даже детям! Это стало прорывом в лавине экспериментов с продуктами питания, способными остановить развитие опухолей. Но так как продукты питания нельзя запатентовать, самым продвинутым лабораториям пришлось это делать на свой страх и риск, так как подобные исследования никто из фарминдустрии финансировать не будет (поскольку себе в убыток). Подробнее об антираковых свойствах некоторых продуктов питания мы поговорим отдельно.

Ликвидация аутоиммунного процесса

Почему одни люди болеют, а другие – здоровы?

Человек живет в постоянном контакте с самыми разными паразитами: это микробы, вирусы, грибки, которые стремятся проникнуть в организм человека (через воздух, воду, пищу, почву) для того, чтобы получать необходимые для их жизнедеятельности элементы – пищевые вещества и продукты энергетического обмена. Причем этих паразитов в человеке в 3–4 раза больше, чем клеток человеческого тела (а их у нас около 3 триллионов).

Эффективно отражать атаки паразитов наш организм в состоянии, если внутри него полезных микробов примерно 2/3 части, а вредных 1/3 часть, и если наш иммунитет не ослаблен различными факторами.

Если иммунологический надзор ослабевает, то у наших потенциальных врагов (в том числе раковых клеток) появляется шанс делиться и размножаться.

Морфологически иммунная система организма представлена центральными органами и периферическими элементами. Командуют иммунитетом его центральные органы – вилочковая железа (тимус) и костный мозг.

Непосредственными исполнителями иммунных реакций являются гранулоциты, лимфоциты и моноциты – клетки белой крови, среди которых есть и «мусорщики», и «чистильщики», и «стрелочники», и даже «киллеры-убийцы». Функционально иммунная система представляет собой многоэшелонную оборону.

Ослаблять иммунитет могут: неправильное питание, физическое истощение, дисбактериоз кишечника, нарушение функций печени и тимуса, воздействие вредных факторов окружающей среды (а их сегодня в сотни раз больше, чем человек способен побороть), свободнорадикальных нагрузок и радиации, стрессовых ситуаций, чрезмерных физических, умственных и психологических нагрузок. Все вместе эти факторы составляют уже хронические заболевания, против которых медицина сегодня бессильна. Борьба в основном идет за ослабление тех или иных симптомов заболевания.

Все вышеперечисленные факторы и плюс лечение симптомов болезней являются основной причиной аутоиммунных заболеваний, в основе которых лежат реакции иммунитета, направленные против собственных органов или тканей организма. Таких заболеваний очень много, они разбиты на 4 группы по механизму возникновения. Сегодня в мире такими болезнями болеет более 4 % населения земли, и рост их катастрофически ускоряется.

Среди причин аутоиммунных заболеваний появились новые виновники:

- прививки от гепатитов (иногда становятся причиной рассеянного склероза, диабета I типа, болезней крови);
- антигены стрептококков;
- вирусы кори;
- некоторые кишечные палочки;
- наследственность.

Официальное лечение аутоиммунных заболеваний направлено на подавление агрессивности иммунной системы, которая уже не различает «свое» и «чужое». Такие лекарства называются иммуносупрессантами, основные из них – преднизолон, цитостатики, моноклональные антитела, стволовые клетки. Одни из них дают эффект лечения в виде 9 млн смертей в год во всем мире только от рака, другие пока в стадии эксперимента. Есть в этой методике много «за» и «против». Многие знаменитости и у нас, и за рубежом, поспешив их использовать, уже в мире ином...

Благо, что этим лечением возможности восстановления функции иммунной системы (и при иммунодефиците, и при ее перевозбуждении – аутоиммунном процессе) не исчерпаны.

Есть в мире такие препараты, как трансфер факторы – природные иммунокорректоры.

Трансфер факторы – это природные эндогенные иммунокорректоры, которые выполняют три основные функции:

- стимулируют иммунную систему;
- успокаивают перевозбужденную иммунную систему;
- являются своеобразным носителем памяти иммунной системы.

Трансфер факторы представляют собой сигнальные молекулы – коммуникаторы, которые «обучают» и «тренируют» незрелые иммунные клетки, подготавливая их к отражению внешней угрозы (инфекции).

Трансфер фактор – рекомендованный к применению иммуномодулятор, который используется для лечения и профилактики бактериальных, вирусных, грибковых инфекций, паразитарных болезней, злокачественных опухолей, аутоиммунных, неврастенических, аллергических и эндокринных расстройств; первичных и вторичных иммунодефицитов; а также при болезнях, сопровождающихся нарушениями функций иммунной системы (сегодня это почти все существующие болезни).

Трансфер фактор – это защита и восстановление вашего иммунитета, основы крепкого здоровья на долгие годы.

Он эффективен для взрослых и детей, так как делается из молозива коров и желтка куриных яиц. Он безвреден даже при беременности.

Трансфер фактор поддерживает иммунную систему и обучает ее трем основным действиям:

- распознавать потенциально опасных противников;
- отражать их нападение и быстро восстанавливать иммунный баланс;
- запоминать противников на случай встречи с ними в будущем.

Трансфер факторы являются своего рода «интеллектом» иммунной системы, носителями информации.

Ниже будут подробно описаны природные препараты для стимуляции неспецифического иммунитета:

- коллоидные препараты из серебра и фитопрепараты;
- каменное масло;
- симбиотики;
- лофант тибетский;
- «информационные» аппараты и препараты.

Глава 2

Главная причина аутоиммунных заболеваний

При аутоиммунных заболеваниях наблюдаются такие состояния эндокринной системы, о которых медики не любят говорить простому пациенту: наблюдается парадоксальное состояние организма под названием «межполушарная асимметрия»! При этом анализы крови с левой и правой руки сильно разнятся, словно анализы взяты у разных людей. Такое впечатление, что в одном организме живут два разных человека...

Это может сделать только шишковидная железа (эпифиз). Удивительно, при онкологии и аутоиммунных заболеваниях она... заблокирована. При этом нарушается работа подкорковых структур – гипоталамуса и гипофиза. Гемеоэнцефалогический барьер больше не может защитить их от проникновения многих видов инфекции и паразитов. Поразительно, сегодня в голове находят паразитов длиной до 20 см! Этот барьер защищает еще мужское яичко и хрусталик глаза, но и здесь уже есть случаи нарушения. Подкорковые структуры руководят вегетативной нервной системой, а здесь центры терморегуляции, тут обмены (жировой, белковый), гормональные, ферментные... Всего 32 ядра управления!

Трудно даже представить, что творится в организме при сбое в этих сложнейших центрах управления. Вот где создается очень емкое, условное слово иммунитет. От него зависит более 3000 болезней. Толчком к появлению многих заболеваний иммунной системы являются инфекции стрептококками, стафилококками. Когда создаются условия для их усиленного размножения, они могут вызывать массу инфекций: ангина, синусит, пневмония, отит, фурункулы и карбункулы, абсцесс, гнойничковый лишай, грудной абсцесс, панариций, остит, артрит, менингит, эндокардит, цистит, пиелонефрит, сепсис. Суммарные воспаления могут привести к запуску ракового процесса.

Число аутоиммунных заболеваний растет не по дням, а по часам.

Толчком для этого служат такие факторы:

1) 40 % людей в мире имеют недостаточно инсулина или по качеству он недостаточно активен. Процент этот тоже катастрофически ускоряется из-за злоупотребления с раннего детства крахмалами, сладостями, кашами (манную кашу нельзя давать детям до года, а лучше до 3 лет), картофелем, мучными изделиями.

2) У здорового молодого человека должно быть 40 тыс. ферментов, в 40 лет их остается только 20 %. О каком пищеварении и усвоении можно говорить?

Белки погибших клеток организма должны быть разрушены ферментами. Большинство злокачественных болезней крови и лимфы связаны с накоплением токсинов от трупов клеток крови и тела, не разрушенных ферментами. В сосисках, хлебе, сахаре таких ферментов нет, они есть только в овощах, фруктах, ягодах, зелени, специях. Какую-то часть ферментов организм продуцирует сам, но их катастрофически мало.

Мы злоупотребляем животными тяжелыми белками (жирные, копченые, жареные). В норме они расщепляются до аминокислот, которые не аллергичны, но если есть проблемы с печенью, желчным пузырем или кишечником, то белки могут перевариваться неправильно, часть их распадается только до полипептидов – цепочек только из нескольких аминокислот, они вызывают ложную аллергию. При аутоиммунных заболеваниях это происходит постоянно и вызывает хронические воспаления – предшественники рака. При раке этот процесс еще больше усугубляет состояние больного, так как хроническое воспаление подпитывает рост опухоли и стремительные метастазы. Ведь раковый процесс добавляет миллионы токсинов от распада раковых клеток, так как живут они очень коротко – несколько часов, и при этом очень токсичны.

И еще одна проблема, на которую следует обратить очень серьезное внимание.

Микроб *Candida albicans*.

В кишечнике они обитают в небольшом количестве, достаточном для исполнения своих полезных функций. Однако, как только внутренняя среда человека меняется в лучшую для этих микробов сторону (много сахаров, крахмалов, не усвоенных белков), они начинают очень активно плодиться. Они переполняют весь пищеварительный тракт и перебираются в другие органы, где их быть не должно. Это уже хронический кандидоз!

Один итальянский ученый, специалист в области онкологии и метаболических нарушений, заявил, что **злокачественные опухоли – это разросшийся грибок кандиды албиканс**. Они ослабляют иммунную систему и ведут себя как рак (опухоли тоже были белого цвета). **А метастазы – это расползание грибков кандиды по органам и тканям**. Итальянец начал лечить больных раком... обычной пищевой диетой (так женщины у нас обычно лечат молочницу половых органов) с большим успехом.

Глава 3

Рекомендации по лечению различных заболеваний препаратами ТФ и ТФ+ (на основе опыта российских и зарубежных врачей)

Речь идет о применении Трансфер факторов как основного, стратегического препарата для этиологического лечения патологий, вызванных слабостью или повреждениями иммунной системы.

Врачи, как правило, используют природные препараты как вспомогательные средства при общепринятом лечении. Это и объясняет некоторое их пренебрежение в отношении к биологически активным добавкам, сложившееся в последнее время. Но, проводя антибактериальную, гормональную, лучевую, химиотерапию или оперативное лечение, врачи, по сути, оказывают организму тактическую помощь в борьбе с заболеванием, в дальнейшем упоывая на иммунную систему. И если она окажется неэффективной, то нет и перспектив лечения.

Применение препаратов ТФ и ТФ+, являющихся очень тонкими регуляторами иммунной системы, настолько увеличивает ее возможности, что именно ее работа становится решающим фактором в лечении многих заболеваний, в том числе и не поддающихся усилиям официальной медицины, таких как рак, бронхиальная астма, нейродермит, тиреоидит, вирусные гепатиты В и С, цитомегаловирус, атеросклероз, аутоиммунные патологии. Мероприятия же общепринятой медицины в данном случае носят вспомогательный, симптоматический характер.

Это обусловлено тем, что само возникновение таких заболеваний возможно только на фоне скомпрометированной иммунной системы, и не случайно они чаще развиваются в старшем возрасте, когда функция тимуса по управлению и обучению иммунной системы ослабевает.

Но такой подход не отменяет методов общепринятой медицины, которые определяет врач. Во-первых, болезнь может носить необратимый характер (например, диабет) и ТФ не может заменить симптоматическое лечение. Во-вторых, без мероприятий, проводимых врачом, иммунная система может просто не справиться с болезнью.

Но если врачи исчерпали свои методы и не видят перспектив общепринятого лечения – тогда ТФ и ТФ+ применяются на полную мощь, в сочетании с сильными антиоксидантами и растительными витаминно-минеральными комплексами.

Все Трансфер факторы обязательно надо принимать совместно с пробиотиками, курунгой, кефиром индийских йогов и порошком из корней лапчатки белой. Причем ТФ нужно принимать во время еды, а смесь пробиотиков – после еды. Курунга, кефир индийских йогов служат для заселения и восстановления банальной микрофлоры ЖКТ в полном объеме.

Онкозаболевания

Без пробиотиков, каменного масла и коллоидного биосеребра просто не обойтись. Как бы вы ни крутились, принимая различные народные средства, яды, водку с маслом или керосин – все это бесполезные вещи.

Лечение вам обозначено: восстановить обменные процессы, наладить производство клеток-киллеров, стоящих на страже каждой клетки; подавить рост недоброкачественных

клеток кислой средой; ликвидировать все очаги паразитарного проявления инфекций, подавить патогенную микрофлору и убрать остаточные явления вирусов.

1. Несколько дней, чтобы «втянуться», ТФ классик и ТФ+ по 2–3 капсулы в день каждого.

2. 1–2 месяца (в зависимости от тяжести) ТФ классик и ТФ+ 6–9 капсул в день каждого.

3. С 3-го месяца при положительной динамике ТФ классик и ТФ+ 4–5 капсул в день каждого. В дальнейшем с переходом на поддерживающую дозу не менее 3 капсул в день ТФ или ТФ+ длительно.

Гепатит В и С, цитомегаловирус (задачей лечения является полное разрешение, а не ремиссия)

- Провести полное антипаразитарное лечение. Чистку крови и лимфы.

- Обязательно провести 3 ударных курса лечения коллоидным биосеребром. Принимать раствор каменного масла.

1. Первая неделя ТФ классик и ТФ+ по 2 капсулы 3 раза в день каждого.

2. Со второй недели до конца месяца ТФ классик и ТФ+ по 1 капсуле каждого 3 раза в день.

3. Второй месяц ТФ классик по 4–6 капсул в день + травы для печени. Третий месяц ТФ классик и ТФ+ по 3 капсулы в день каждого. По окончании – диагностика.

4. При отсутствии РНК вируса перейти на вторичную профилактику: ТФ по 2–3 капсулы в день. Повторный анализ через 4–5 месяцев.

Заболевания сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, стенокардия, тромбоз, флебит, гипертония, варикозное расширение вен, инфаркт, инсульт)

1. Первый месяц ТФ+ 1–2 капсулы 3 раза в день (в зависимости от тяжести).

2. Второй месяц ТФ+ 2–3 капсулы в день, присоединить ТФ 2–3 капсулы в день.

3. Далее ТФ классик или ТФ+ 2–3 капсулы в день длительно.

4. Трансфер фактор Кардио по 1–2 капсулы 2 раза в день.

Аутоиммунные заболевания (системная красная волчанка, аутоиммунный тиреоидит, ревматоидный артрит, рассеянный склероз).

- Пропить курс чистотела с золотым усом и провести ударное лечение коллоидным биосеребром.

- Принимать раствор каменного масла.

1. Первый месяц ТФ классик 1 капсула 3 раза в день.

2. Второй месяц ТФ классик и ТФ+ 1 капсула 3 раза в день каждого.

3. Переход на поддерживающую дозу ТФ классик или ТФ+ 1 капсула 3 раза в день.

Туберкулез.

- Обязательно провести три ударных курса лечения коллоидным биосеребром.

- Принимать раствор каменного масла.

1. Первый месяц ТФ классик и ТФ+ 1 капсула 3 раза в день каждого.

2. Второй месяц ТФ классик и ТФ+ 1 капсула 3 раза в день длительно.

3. В дальнейшем ежемесячно 10-дневными курсами ТФ классик и ТФ+ 1–2 капсулы 3 раза в день.

Воспаления (простатит, гайморит, холецистит, панкреатит, колит, гастрит, язвенная болезнь, аднексит, нефрит, остеомиелит, отит).

- Биосеребро в умеренных дозах.

- **Раствор каменного масла.**

- **Микроклизмы КМ с красным корнем и пихтовой водой.**

1. При обострении 10-дневными курсами ТФ классик и ТФ+ 1–2 капсулы 3 раза в день.
2. Затем ТФ классик 1 капсула 3 раза в день до разрешения.
3. Вторичная профилактика 10-дневными курсами ТФ классик и ТФ+ 1–2 капсулы 3 раза в день в напряженные периоды.

Доброкачественные новообразования (миомы, мастопатии, кисты, полипы, аденомы, эндометриозы).

- **Пробиотики.**

- **Каменное масло.**

- **Обязательно провести три ударных курса лечения коллоидным биосеребром.**

1. 10 дней ТФ классик и ТФ+ 1 капсула 3 раза в день каждого. Затем ТФ+ 1 капсула 3 раза в день до устойчивого положительного результата. Сочетать с витаминно-минеральными растительными препаратами (расторопша, хомовая солянка, лопух).
2. Вторичная профилактика 10-дневными курсами ТФ+ 1 капсула 3 раза в день.

Нервно-психические расстройства (нарушения сна, депрессии, беспокойства, раздражительность, эпилепсия).

- **Раствор каменного масла.**

- **Принимать элементарную микстуру Равкина по 1 ч. л. в растворе каменного масла на ночь с 1 ч. л. меда.**

Первый месяц ТФ+ 1 капсула 3 раза в день, затем 10-дневными курсами ТФ классик и ТФ+ по 1 капсуле 2 раза в день каждого.

Лучевые поражения.

В тяжелых случаях ТФ+ и ТФ классик по 1 капсуле 3 раза в день каждого до устойчивой положительной динамики, затем ежемесячными 10-дневными курсами ТФ или ТФ+ 3–5 капсул в день.

Детям до 12 лет – половина взрослой дозы.

Совсем маленьким детям по 0,3–0,5 капсулы на прием (капсулу раскрывать).

Глава 4

Противораковое питание

Здесь мы будем говорить не только и не столько о здоровом питании, разговоров о котором так много, что уже всем надоели одни и те же его постулаты. Разговор более серьезный – о продуктах питания, которые действуют как лекарство!

Это настолько актуально теперь, настолько ново, что, я уверен, «старые кардиналы» от онкологии завопят о надуманности этих заявлений, дескать, они лишены научного обоснования. Напрасно. То, о чем пойдет речь, проверено во многолетних опытах выдающихся фармацевтических лабораторий Франции, Англии, Германии, США. И так как эти эксперименты не финансировались (а кто ж станет финансировать исследования слив или малины?), то лучшие умы этих лабораторий делали это на свой страх и риск – но на совесть!

Логика применения продуктов говорит: если есть продукты, которые действуют как удобрения на опухоли, значит, есть и те, что содержат противораковые вещества. И это не только витамины, минералы и антиоксиданты.

«Химией» фармацевты уже «наелись», поэтому они обратили свое внимание на овощи, фрукты, травы, специи. Чего греха таить, это уже давно известно в народной медицине всех народов многие тысячи лет. Просто этот народный опыт предстояло теперь положить на строго научный стол на испытания, очень строгие испытания. Овощи, травы не могут спрятаться от агрессии внешней среды, значит, чтобы выжить, они должны быть вооружены мощными средствами защиты от насекомых, бактерий, грибков, плохой погоды и прочих напастей. Вот эти вещества предстояло найти, испытать их действия в лабораторных условиях и порекомендовать к использованию людям. Вот к чему пришли эти выдающиеся ученые в результате долгой экспериментальной работы.

Общие рекомендации для повседневной жизни (для тех, кто не желает заболеть или продолжать болеть раком)

Основы противоракового рациона

Сразу оговоримся – это не диета. Вообще не люблю этого слова. Это новый образ жизни, и приносит он пользу только тогда, когда ему следуют всю оставшуюся жизнь. С болезнью нельзя договориться – «подожди до завтра», она работает каждую секунду, и от вас теперь зависит, в какую сторону она пойдет.

Растительные белки – чечевица (самая важная), горох зеленый сушеный, горох турецкий (маш, нут). Орехи грецкие, лесные, миндаль, пекан. Сырые семечки. Хлорофилл, спирулина.

Белки животные

При тяжелых случаях (III–IV ст.) они должны быть исключены, любые.

В остальных случаях допустимы курица, индейка, кролик. Они могут дополнять другие блюда, но только из овощей. Они не должны быть главными в блюдах, достаточно 200–300 г в неделю. И главное, они должны быть выращены в экологических условиях, на экологических кормах. Еще раз повторяю – они допустимы, но не обязательны. Это же относится и к **яйцам** – только деревенские, оплодотворенные и не более 4 яиц в неделю.

Рыбу можно употреблять 2 раза в неделю, либо с овощами, либо отдельно. С кашей и хлебом – нельзя. Лучшая рыба местная, экологически выращенная: карп, судак, сельдь; мелкая рыба предпочтительнее.

Из **морских продуктов** лучше кальмары; лососевые годятся только экологически чистые, что большая редкость теперь. Выращенные искусственно небезопасны.

Жиры – каштаны съедобные, авокадо, семена подсолнуха и тыквы, кунжут (сезам). Оливковое и льняное масло, рыбий жир, редко – топленое сливочное масло.

Углеводы зерновые – пшено (самый сильный природный гормон, цыплята на нем начинают жизнь), гречка (самый важный продукт в лечении онкологии), рис натуральный (или рис «Басмати», «Тайский»), овес цельный, рожь, пшеница дробленая сухая, ячмень в напитках и солоде.

Углеводы овощные – тыква, цуккини, патиссоны, кабачки, морковь, капуста – цветная, брокколи, брюссельская; редис (разный) в больших количествах; сельдерей в больших количествах, репа, брюква, помидоры (включая соки, соусы, пасты), немного запеченной свеклы, много лука (разного), много чеснока (и лук, и чеснок с кожурой), спаржа, артишок, много хрена, редька. Зелень – как можно больше.

Молочные продукты – только деревенские, кисломолочные: кефир, йогурт, творог. Лучше на ночь в небольших количествах.

Фрукты и ягоды – как можно больше яблок в любом виде, земляника, клюква, клубника, черника, малина, голубика, ежевика, гранаты, хурма, кокосовое молоко, цитрусовые, персики, сливы, нектарины, абрикосы.

Витамины – соки вышеуказанные овощей, фруктов, ягод, травы, водоросли, перга, цветочная пыльца, много плодов шиповника. Аскорутин, янтарная кислота (*см. отдельную статью*). Проросшие: пшеница, брокколи, сельдерей, люцерна, горох (маш), семечки, рожь, чечевица.

Пшеница, рожь проращиваются 36–40 часов, маш, чечевица – 2–3 дня. Измельчать в мясорубке, миксере.

Орехи измельчать в кофемолке, с небольшим количеством морской соли, и добавлять в салаты, каши, к фруктам, сокам, коктейлям.

Соль – предпочтительно морская.

Грибы – шампиньоны, боровики, шиитаки, вешенки, мейтаке.

Красное вино – источник кверцетина и ресвератрола.

Темный шоколад – 70 % какао.

Омега-3

Витамин D₃

Пробиотики, симбиотики (разные)

Селен в больших дозах (селен-актив, душица, рыба, моллюски, потрошки гуся).

Морские водоросли – фукусы, морская капуста, вакаме, араме, нори.

Исключить все напитки, кроме зеленого чая (2–5 чашек в день, без сахара).

Зелень разная (в салатах). Как можно больше петрушки, укропа, сельдерея.

После еды не пить 2–3 часа.

Разрыв между тем, что не сочетается – 3–4 часа.

Здесь мы говорим не о еде вообще, а конкретно о продуктах, дающих противоопухолевый эффект. Перекусывать на скорую руку, лишь бы что, означает помогать болезни! Не забывайте, что есть состояния, при которых возврата уже не существует. Не создавайте себе сами, за свои кровные деньги, тупиковых ситуаций.

Далее приводится перечень и описание самых эффективных продуктов питания

Зеленый чай

Чай, произрастающий во влажных климатических зонах, содержит большое количество полифенолов, называемых катехинами. Один из них, ЭГКГ, относится к числу самых сильных пищевых молекул, не дающих раковым клеткам создавать новые кровеносные сосуды, необходимые для роста опухоли.

Было установлено, что ЭГКГ существенно замедляют развитие лейкемии, рака молочной железы, простаты, почек и ротовой полости.

Особенно эффективен зеленый чай в комплексе с приемом продуктов из сои для блокировки прогрессирования рака груди.

Кроме того, ученые обнаружили, что выпивающие 3 чашки зеленого чая в день имели на 57 % меньше рецидивов, чем те, кто пил только 1 чашку.

Мужчины с раком простаты, выпивающие 5 чашек зеленого чая в день, сокращали риск развития опухоли до серьезной стадии на 50 %. Впечатляет?

Черный чай, чьи листья ферментируются, таких полифенолов не имеет.

Лучшие сорта зеленого чая из Японии: сенга, гёкуро, матча содержат ЭГКГ больше, чем китайские чаи.

> Чайную ложку чая заварить стаканом кипятка, выдержать 10 мин, затем выпить его в течение часа – позже он теряет свои целебные свойства.

Зеленый чай действует как отличное средство для детоксикации всего организма. Он стимулирует работу печени. Описаны случаи полного излечения им цирроза печени, так как чай очищает печень от токсинов. В опыте зеленый чай блокировал действие канцерогенов, вызывающих рак груди, легких, пищевода, желудка и толстой кишки.

Куркума

Куркума (турмерик) – самое сенсационное средство, открытое в последнее время!

Хотя в Индии она известна многие тысячи лет... и как специя, и как очень эффективное противовоспалительное средство.

В лабораторных условиях доказано, что куркумин предотвращает рост многих видов рака, например, рака печени, желудка, толстой кишки, молочной железы, яичников, а также лейкемии.

Кроме того, он блокирует рост кровеносных сосудов и заставляет раковые клетки умирать, то есть провоцирует апоптоз – самоубийство клеток!

Индийцы употребляют от 1,5 до 2 г куркумы в день (всю жизнь!), то есть от 1/4 до 1/2 чайной ложки, поэтому заболевают раком легких в восемь раз реже, раком толстой кишки – в 10 раз, раком молочной железы – в 5 раз, раком почек – в 10 раз, а раком простаты – в 50 раз (!) реже, чем европейцы.

Куркума эффективна в борьбе с раком молочной железы – в стадии, когда опухоль уже не реагирует на химиотерапию, проводимую с **таксолом** (средство от метастатического рака груди, но помогает менее чем в половине случаев и с большими противопоказаниями). Хотя в народной практике есть растения с эффектом таксола без противопоказаний. Обнадеживающие испытания идут против множественной миеломы, рака поджелудочной железы, рака легких, толстого кишечника.

Даже такие агрессивные опухоли головного мозга, как глиобластома, более чувствительны к химиотерапии, если параллельно употреблять куркумин. На Тайване обнаружили, что при лечении злокачественных опухолей куркумой в капсулах она плохо всасывается в пищеварительной системе. Индийская мудрость была забыта, а она всегда предполагает употребление куркумы вместе с черным перцем или имбирем, как это всегда делается в **карри**. Перец увеличивает всасывание куркумы в 20 раз! Нам расти до индийской мудрости еще многие десятилетия...

Куркуму можно употреблять с соевыми продуктами (только не генетически модифицированными), что увеличивает лечебные свойства обоих. Если же сюда добавить чашку зеленого чая – вы получите сильнодействующий коктейль без побочных эффектов, который держит под контролем механизмы развития рака.

Просуммируем сказанное: куркума, как и зеленый чай, останавливает процесс ангиогенеза и стимулирует апоптоз раковых клеток.

В идеале куркуму следует употреблять так:

> смешать 1/4 ч. л. порошка куркумы с 1/2 ч. л. оливкового (или льняного) масла и хорошей щепоткой черного перца. Можно добавлять в овощи, супы и приправы для салатов.

Карри содержит куркумы только 20 % состава, поэтому куркуму лучше употреблять в порошке отдельно.

Имбирь

Это прекрасное стимулирующее, потогонное, отхаркивающее, ветрогонное, противорвотное, обезболивающее средство.

Основная направленность действия – пищеварительная и дыхательная система.

Применяется при простуде, гриппе, несварении, рвоте, отрыжке, болях в животе, ларингите, артрите, геморрое, головных болях, сердечных заболеваниях. То есть имбирь – универсальное лекарство!

Свежий имбирь лучше применять в качестве потогонного средства при простудах, кашле, рвоте и при нарушениях, связанных со слизью. Сухой имбирь горче, чем свежий. Это более действенное средство, как стимулирующее, так и отхаркивающее.

По своим противовоспалительным и антиоксидантным свойствам он эффективнее, чем витамин Е.

Имбирь противодействует росту определенных раковых клеток, кроме того, он не дает разрастаться новым кровеносным сосудам.

Добавляйте к тушеным овощам, смешивайте с медом и лимоном (лаймом). Заваривайте имбирь, как чай, опустив на 10–15 мин тонкие кусочки нарезанного корня в кипяток. Можно пить и горячим, и холодным.

Имбирь хорошо помогает худым, ослабленным. Но имбирь может повредить здоровому, упитанному. И, кстати, он оказывает очень сильное психотропное действие! Поэтому дневная доза – не более 1–2 г порошка.

Оливковое масло

О нем говорят очень много, но мало кто связывает употребление масла со средиземноморской диетой. Там нет литовских копченостей и колбас, нет блюд из картофеля в безмерных количествах, то есть нет главных проблем для здоровья. Там мало животных жиров, но много оливок и оливкового масла.

Было обнаружено, что вещества оливок и масла напрямую препятствуют развитию рака на начальных стадиях. Они замедляют развитие рака груди, матки, толстого кишечника.

Специалисты советуют употреблять оливковое масло вместе с **герцептином**, лекарством, очень эффективно подавляющим экспрессию HER-2-гена. Но употреблять надо оливковое масло на протяжении многих лет.

Соя

Избыток эстрогенов в организме западных женщин (прием гормональных контрацептивов, гормонозаместительная терапия в период менопаузы), как известно, является одной из главных причин **эпидемии рака молочной железы**.

В США уровень заболеваемости раком молочной железы впервые за несколько лет уменьшился. Это случилось после значительного сокращения рекомендаций к приему гормонов в период менопаузы.

Соевые фитоэстрогены в 100 раз менее активны, чем естественные женские гормоны, но они действуют так же, как **тамоксифен** – препарат, обычно используемый для предотвращения рецидивов рака молочной железы. Фитоэстрогены могут замедлить рост эстрогенозависимых опухолей. Но этот эффект наблюдается только у тех, кто употреблял сою с детства.

Генистеин (один из соевых флавоноидов) напоминает мужские гормоны, поэтому и результат тот же и для мужчин – соя с детства.

Поэтому избегайте пищевых добавок, содержащих флавоноиды, особенно концентраты (экстракты) – они могут вызвать рост опухоли!

Флавоноиды сои, подобно зеленому чаю, блокируют рост кровеносных сосудов опухоли. Они играют важную роль в борьбе не только с раком молочной железы и простаты, но и со многими другими видами рака.

Значит, многие разновидности экологических соевых продуктов – тофу, темпе, соевое мясо – могут стать полезными продуктами в борьбе с раком.

Очень важно! Не употребляйте соевые продукты во время химиотерапии таксоллом!

Замените молоко соевым молоком или соевым йогуртом. Используйте тофу и мясо, но только до химии и через неделю после нее.

Тофу готовьте с луком, чесноком, карри и другими специями (о них поговорим далее).

Сою можно проращивать и добавлять в салаты.

Овощи

Ежедневно – для каждого приема пищи! – мы можем и должны выбирать продукты, которые защитят наши тела от вторжения рака.

Эти продукты:

- обезвреживают канцерогенные вещества;
- поддерживают нашу иммунную систему;
- блокируют развитие новых кровеносных сосудов, необходимых для роста опухоли;
- не дают опухоли поддерживать воспаление, которое служит для нее питательной средой;
- блокируют механизмы, позволяющие опухоли вторгаться в соседние ткани;
- способствуют самоуничтожению раковых клеток.

Еще раз повторюсь. Здесь мы рассматриваем не все овощи вообще, а именно те, которые обеспечивают нам шесть вышеперечисленных условий.

Вот основные «антираковые» овощи:

морковь, разновидности тыквы – цуккини, кабачки и др., томаты, редис, лук, чеснок, сельдерей, хрен; брюссельская капуста, черешковая, китайская капуста, цветная капуста, брокколи.

Эти виды капусты содержат **сульфорафан** и **индол-3-карбинолы**, молекулы которых успешно борются с раком. Они также способны нейтрализовать некоторые канцерогены, попадающие в организм. Эксперименты показали, что употребление сульфорафана 3 раза в неделю приводит к значительному увеличению (более чем на 50 %) активности противоопухолевых НК-клеток при раке простаты. Риск развития метастаз снижался в два раза.

Старайтесь капусту брокколи не кипятить, это разрушает лечебные элементы. Лучше всего готовить в пароварке под закрытой крышкой и недолго. Можно обжарить на сковороде с небольшим количеством оливкового масла, но так же коротко.

Заморским овощам не место в рационе при онкологии.

Томаты

Установлено, что линолен, содержащийся в помидорах, приводит к увеличению продолжительности жизни у больных раком простаты, которые употребляли томатный соус по крайней мере два раза в неделю.

Помидоры содержат целый ряд противораковых веществ, действующих в сочетании более эффективно, чем один линолен. Помидоры лучше тушить на оливковом масле, на малом огне, с луком, чесноком, можно добавить тофу или деревенские яйца, тмин, куркуму, перец и другие приправы. Это увеличивает выделение и усвоение линолена.

Используйте консервированный сок и соус только в стеклянных банках или бутылках.

Сельдерей

Все части этого уникального растения содержат фталиды, полиацетилены, которые нейтрализуют канцерогены еще до того, как они превращают здоровые клетки в раковые. Особенно полезен больным с раком желудка.

Сельдерей снимает спазмы скелетных и гладких мышц, обладает способностью поднимать общий тонус организма, повышать физическую и умственную активность. Это очень важно при онкологии.

Сок сельдерея не знает себе равных. Он хорош и сам по себе, но лучше в смесях с морковью и петрушкой или яблоками. Сырые листья полезны при нервных расстройствах. Прекрасно снимает воспаления на коже от диатеза у детей, крапивницы, аллергии и других кожных проблем. Снимает воспаления мочевого пузыря и мочевыводящих путей.

Сельдерей нейтрализует кислоты и очищает кровь. У него есть защитные вещества, полезные для головного мозга и нервной системы.

Настой сельдерея (при душевных, умственных расстройствах, физическом перенапряжении, при страхе, тревоге, депрессиях, стрессах):

> 100 г свежего измельченного корня сельдерея залить 1 л вина типа «Кагор» (не менее 16 %), довести до кипения, но не кипятить, а подогревать на слабом огне 15 мин, настоять до охлаждения, отцедить.

Пить по 1/2 стакана три раза в день за 30 мин до еды.

Нормализует кровообращение, обмен веществ головного мозга, повысит настроение и аппетит. Но всегда надо помнить – все хорошо в меру!

Семена сельдерея – сильный стимулятор пищеварительной, дыхательной и нервной системы. Они дают целеустремленность и активизируют лучшие психические (восходящие) потоки.

Редька, репа, редис

Во-первых, мужчинам надо знать, что есть продукты, стимулирующие выработку мужских гормонов, а есть – женских. Мужских не так уж много, к ним относятся: редька, репа, редис, сельдерей, лук, чеснок, хрен, горчица, тыква (и семечки), мясо индейки, курицы, дичи (все деревенское), яйца, зеленый чай.

В белой редьке калия 357 мг%, в черной – 1199 мг%!

Сок редьки используют в виде 30%-го водного раствора – по 1 ст. л. 2–3 раза в день – это лечение и профилактика рака, атеросклероза, злокачественной анемии.

Если употреблять сок редьки по 3 мл (не более!) 3 раза в день (в любое время), то вы очистите все уголки вашего организма: солевые отложения в суставах, песок и камни в почках, печени, мочевом пузыре, поджелудочной железе, лимфу, бронхи – все будет удалено из клеток организма – как здоровых, так и больных.

Репа огородная – прекрасный источник кремния. Ни один человек не имеет его в нормальном количестве, а без него не усваиваются и не работают другие 72 минерала. Клетчатка, которая входит в состав репы, помогает бороться с раком прямой и толстой кишки, поджелудочной и предстательной желез.

Репа содержит противораковые вещества – **глюкозинолаты**, существенно снижающие развитие рака легких, молочных желез.

До появления картошки вся Европа ела репу, брюкву – и о раке не слыхали... С картошкой только и разговоров о раке.

Чеснок, лук

Лук и чеснок относятся к семейству лилейных. Серосодержащие соединения в составе этого семейства уменьшают канцерогенное действие нитрозаминов, образующихся в пережаренном мясе и при сгорании табака. Также они содействуют апоптозу при раке толстой кишки, молочной железы, легких, простаты и при лейкемии. Люди, употребляющие много чеснока, реже болеют раком почек и простаты.

И лук, и чеснок способны регулировать уровень сахара в крови. Лучше чеснок растереть и добавить к нему оливкового масла. Чаше и лук, и чеснок надо обжаривать и смешивать с обжаренными овощами (или на пару), в комбинации с карри и куркумой, черным перцем.

Научные исследования последних лет позволяют сделать вывод, что как свежий чеснок, так и приправы из него помогают предотвратить злокачественные новообразования: рак желудка, пищевода, молочной железы, прямой кишки, мочевого пузыря и др.

Вещества чеснока препятствуют генетическому поражению клеток, что является одной из причин рака.

Какое бы лечение не получал больной, чеснок в его рационе будет весьма полезен. Он снижает болезненные эффекты химии и облучения.

Чеснок эффективен на всех этапах развития рака. Он помогает предотвратить и возникновение, и развитие опухоли, а также усиливает атаки иммунной системы на раковые клетки.

Все люди в какой-то период жизни становятся предрасположенными к раковым заболеваниям, можно сказать, что все мы живем под этой угрозой.

Чеснок оказывает сильное воздействие на токсические вещества, поэтому защищает саму печень от отравлений. Употребляя много чеснока, лука, хрена, разной капусты, латука, мы способны предотвращать рак толстой кишки. Так как наша современная «суперпища» из супермаркетов полна пестицидов и химических добавок, то застрахуемся от этих «достижений цивилизации» хотя бы употреблением вышеперечисленных продуктов тоже по максимуму. Можно, если позволяет желудок, употреблять свежий водный настой, спиртовые настойки, чесночное масло, малосольный чеснок (очень популярен в Японии, Корее), экстракты выдержанного чеснока (500 г на 1 литр 22 % спирта, выдержать 18 месяцев). Кто на дух не переносит чеснока, положите 2 дольки чеснока под пятку, закрепите пластырем и ходите (даже спите с ним) 24 часа в сутки две недели. На второй неделе почувствуете вкус чеснока во рту. Это радикальное средство от рака. Оно уничтожает по пути глисты и других паразитов. Аналогично можно использовать лук, хрен, черную редьку – тоже радикальные продукты в борьбе с раком.

Хрен

Не всем, наверное, известно, что в хрене витамина С в несколько раз больше, чем в лимоне (до 250 мг%), а калия до 370 мг%, что ставит этот овощ (приправу) в число лидирующих продуктов питания онкологических больных.

Британские медики установили, что пероксидаза хрена способна убивать раковые клетки!

Пероксидаза способна дробить раковые клетки на отдельные мелкие элементы, что делает их доступными для уничтожения иммунной системой.

Еще в 70-х годах было сказано, что попадание пероксидазы в кровь увеличивает эффект лечения в 4000 раз! Онколог Ласкин Вульф Абрамович (врач-химиотерапевт) придумал, как ввести пероксидазу в кровь, минуя желудок. Вот как это делается.

> Натереть хрен на самой мелкой терке. 1 ст. л. хрена залить 1/2 стакана холодной кипяченой воды, настоять в холодильнике 12 часов. Детской клизмой (резиновой грушей) после стула ввести в задний проход 30–40 мл настоя. Если стула не было, надо сначала сделать очистительную клизму.

Это великолепное средство от первичных или метастатических опухолей печени, когда химия уже не помогает. Очень редко помогает хирургия... Через клизму настойка всасывается мгновенно и сразу попадает в печень. На поверхности лейкоцитов онкологических больных есть рецепторы, воспринимающие пероксидазу хрена, и тогда активация лейкоцитов-киллеров увеличивается в 4000 раз!

Клизму рекомендуется делать через день, 10–15 процедур. Далее сделать контрольное сканирование. При необходимости повторить через 1–2 недели.

Эффективны ингаляции хрена при раке легких (и любых проблемах дыхательных путей, гриппа, воспалений).

Обычно и просто это делается с помощью заварного чайника.

> 1 ст. л. хрена залить горячей водой, температура 60–70 градусов, и вдыхать через носик чайника ртом, а выдыхать носом. Сначала дышать по 2 мин, доводя до 10–15 мин, 3–5 раз в день.

Очень хорошо одновременно положить хрен под пятку (см. чеснок) и так ходить 24 часа в сутки две недели (даже ночью).

Листья хрена в виде компресса полезно прикладывать на области опухоли печени и селезенки.

Травы и специи как лекарство

Приправы, такие как розмарин, тимьян (чабрец), орегано (душица), базилик, мята, шалфей и др. (список большой), богаты эфирными маслами из класса терпенов. Эти масла способствуют апоптозу раковых клеток, а также уменьшают их распространение, блокируя ферменты, необходимые для вторжения в окружающие ткани.

Карнизол, содержащийся в розмарине, является признанным противовоспалительным средством. Но главное, доказана его способность усиливать эффективность некоторых видов химиотерапии.

В 2001 году было открыто новое антираковое лекарство – Гливек. Это лекарство считается активным при распространенной форме лейкемии, а также при очень редкой и обычно смертельной форме рака кишечника. Этот препарат открыл совершенно новые подходы к лечению рака. Вместо того чтобы пытаться отравить раковые клетки (как делает химиотерапия), гливек блокирует механизмы, необходимые для роста опухоли. При ежедневном приеме гливек сдерживает рост опухоли, которая может перестать быть опасной.

Однако выяснилось, что многие травы и специи действуют подобно гливеку: пустырник, мята, майоран, тимьян (чабрец), орегано (душица), базилик, розмарин. Эти травы богаты жирными маслами терпенового ряда, которые придают им особенный аромат.

Терпены, как показывают последние исследования, воздействуют на широкий спектр опухолей, уменьшая распространение раковых клеток или вызывая их гибель.

Карнизол в розмарине парализует способность раковых клеток поражать соседние ткани, тогда рак теряет свою агрессивность. При химиотерапии розмарин помогает химпрепаратам проникнуть в раковые клетки. Это помогает снизить устойчивость клеток рака молочной железы к химиотерапии.

Всем известные петрушка и сельдерей содержат **апигенин** – противовоспалительное вещество, блокирующее рост новых кровеносных сосудов опухоли. Похожее на карнизол вещество апигенин, содержащееся в петрушке и сельдерее, противодействует росту опухоли и образованию новых кровеносных сосудов. Эффект возникает даже от умеренных доз петрушки и сельдерея. Позаботьтесь, чтобы эти продукты были у вас в любом салате, каше, супе. Но класть их нужно свежими (не сухими) и только после окончания варки. Не забудьте об укропе и других специях.

Розмарин лекарственный

В России культивируется как эфиромасличное растение в Краснодарском крае.

С лечебной целью используют листья розмарина. Непосредственно перед цветением и во время цветения растения – в марте-апреле – срезают молодые побеги и сушат, расстелив тонким слоем в хорошо проветриваемом помещении или на открытом воздухе в тени. Высушенное сырье обмолачивают, стебли отделяют от листьев и выбрасывают.

Розмарин применяют при кровотечениях, которые сопровождаются головными болями, бессонницей, депрессией, слабостью. Розмарин помогает людям с пониженным артериальным давлением, пожилым людям, подверженным гиподинамии, выздоравливающим и всем, у кого ослаблены жизненные силы. В этих случаях полезно «розмариновое вино»:

> РЕЦЕПТ вина из розмарина:

40 г сухих измельченных листьев розмарина засыпать в бутылку и залить 1 л сухого белого вина. Через 13 часов (нельзя передерживать!) вино процедить. Тот же розмарин можно использовать для второй порции вина, но выдерживать его надо 17 часов. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Розмариновое вино способствует хорошему кровообращению, тонизирует кровеносные сосуды, бодрит, согревает, дает чувство уверенности в себе. Оно полезно для лечения различных недугов, в том числе злокачественных новообразований различной локализации, нервозности, ночных кошмаров, тошноты, при низком артериальном давлении, в период выздоровления, при упадке жизненных сил, пожилым людям с гиподинамией и всем, у кого ослаблены жизненные стимулы и присутствуют любые другие нездоровые состояния души и тела. Стаканчик этого вина утром и вечером укрепляет нервную систему и обладает противовоспалительным, противоопухолевым, успокаивающим и тонизирующим действием.

Розмариновое вино или настой сбора трав с розмарином поистине целебны! Они возвращают к жизни и излечивают многие недуги.

Ниже приводится рецепт уникального по лечебным свойствам вина из сбора лекарственных растений, в состав которого входит розмарин.

> листья розмарина – 50 г,
очищенные от внутренних косточек
плоды боярышника – 20 г,
изюм – 15 г,
лепестки цветков шиповника – 15 г,
цветки боярышника – 15 г,
очищенные от внутренних семян
плоды шиповника – 10 г,
порошок корня солодки – 5 г,
порошок имбиря – 4 г,
порошок корицы – 3 г,
порошок мускатного ореха – 3 г,
порошок гвоздики – 2 г,
2–3 зернышка черного перца,
цветы тысячелистника – 5 г,
цветы зверобоя, клевера красного, таволги вязолистной и календулы –
по 10 г.

Смесь лекарственных растений залить 3 л красного сладкого вина типа «Кагор». Можно добавить 1 ст. л. меда. Настоять в темной месте при комнатной температуре 3 недели, периодически встряхивая содержимое. После этого вино процедить через многослойную марлю и объем снова довести до 3 л.

Готовый напиток следует хранить в плотно закрытой бутылке, в темном прохладном месте.

Это вино – идеальное средство для тех, кто понес тяжелую утрату, например, смерть в семье, гибель друга, разлуку, измену любимой (или любимого), развод, кого преследуют неуверенность в своих силах, беспричинные страхи, тревоги, перепады настроения, депрессии и стрессы, хроническая бессонница. При гормонально обусловленных колебаниях настроения во время климакса также можно рекомендовать розмариновое вино. Пожилым людям, чувствующим себя в стороне от жизни и страдающим от одиночества, тяжело протекающих, хронических, истощающих силы заболеваний, постоянная терапия с помощью этого вина поможет снова обрести желание жить, радоваться жизни.

Вино из розмарина полезно при амнезии – полной и частичной потере памяти.

Розмарин возбуждает нервную систему благодаря содержащимся в нем эфирным маслам. Уже сам по себе запах розмарина тонизирует, освежает и бодрит.

Однако его наружное применение в виде возбуждающих обмываний, общих ножных и ручных ванн оказывает еще более сильное действие. Розмариновая ванна помогает при сильном переутомлении и изнеможении. Она отлично восстанавливает психическое здоровье, укрепляет сердце, улучшает кровообращение.

Втирание в части тела с плохим кровообращением настойки розмарина также хорошо помогает людям, ограниченным в движении, лежащим больным.

НО! Беременным женщинам пить препараты розмарина нельзя!

Комплексное воздействие продуктов питания

Лекарство обычно действует на единичный фактор. Причем идет тенденция получения лекарств, строго воздействующих на определенную стадию процесса на молекулярном уровне, с целью уменьшить побочный эффект лечения.

Но ведь комплексные лекарства уже созданы Природой – это противораковая пища, она действует на многие механизмы одновременно и без побочных эффектов, мягко и с большой пользой для всего организма.

Но так как мы едим обычно три-четыре раза в день, и причем разные продукты, то это позволяет нам, при грамотном подборе антираковых продуктов, одновременно влиять на еще большее число механизмов образования рака.

Большинство клеток опухоли используют сразу несколько факторов роста. Как угадать, какой?

Единственный выход – атаковать всех сразу.

Благодаря потреблению комбинаций атакующих веществ в продуктах питания, можно снизить риск заболевания раком на 80–100 % вплоть до возможности его избежать.

Например, если томаты и брокколи употреблять вместе, то эффект лечения увеличивается в два раза при раке простаты. Если использовать вместе четыре и более компонентов противораковой пищи, то риск заболевания раком молочной железы снижается на 90 %, если те же четыре по отдельности – до 50 %.

Если томаты приготовить с оливковым маслом (потушить на сковородке), только тогда высвобождается активное антираковое вещество – **ликопот**. А если еще добавить лук, чеснок, тофу (или деревенские яйца), тмин, куркуму, перец черный и другие приправы – то суммарно мы будем иметь великолепный лечебный эффект, превосходящий ликопен во много раз. Ликопен способен остановить даже рост клеток глиомы мозга. Думаем...

Ягоды

Эллаговая кислота, которая относится к низкомолекулярным фенольным соединениям, в опытах над мышами замедляла рост опухолей от агрессивных канцерогенов. Но 95 % перспективных синтетических веществ, испытанных на животных, людям не подходят из-за большой токсичности.

Эллаговая кислота есть в **малине, землянике, лесных и грецких орехах** (запомним это!). Решено было отбросить синтетику и опробовать природные материалы и... тут все были шокированы: эффективность их была вполне сопоставима с признанными синтетическими препаратами, замедляющими рост кровеносных сосудов опухолей!

Патентовать малину? Поднимут на смех и финансирование прекратят... Пришлось идти окольными путями. Дальнейшие опыты подтвердили, что малина и клубника, а также лесные и грецкие орехи, орехи пекан дают нам даже больше, их спектр более широк и совершенно безопасен, нежели хваленая синтетика. Эллаговая кислота проводит детоксикацию клеток: она блокирует преобразование канцерогенов окружающей среды в токсичные вещества и стимулирует выведение токсинов. Токсины опасны тем, что, взаимодействуя с ДНК, вызывают генетические мутации. Эллаговая кислота действует на нескольких фронтах без побочных эффектов!

Вишня – еще один натуральный антираковый продукт. В ее состав входит **глюконовая кислота**, она способна очистить организм от ксеноэстрогенов.

Черника, голубика, ежевика.

Эти синие ягоды содержат **антоцианидины и проантоцианидины**, молекулы которых способны принудить клетки опухоли совершить самоубийство (апоптоз). Они эффективны во многих случаях, особенно в отношении клеток рака кишечника.

Другими продуктами с этими свойствами являются **клюква, корица и черный шоколад**, содержащий более 70 % какао. Молочный шоколад и с добавками не годятся.

Последние эксперименты выявили ингибирующее действие малины на рак пищевода, ротовой полости и толстого кишечника. Действие этой чудесной ягоды уже проверено на группе пациентов, генетически предрасположенных к особому рода полипам, которые увеличивают риск заболеть раком груди.

Экстракт ягод черной малины (ежевика) на 59 % уменьшил риск появления полипов – против контрольной группы, получавшей плацебо.

Заметьте: замораживание не разрушает противораковые молекулы!

Сливы, персики, нектарины

Техасские ученые исследовали более ста видов фруктов. Но только косточковые – персики, нектарины и особенно сливы богаты противораковыми элементами, как и ягоды. В простой сливе содержится столько же антиоксидантов, сколько в дорогих ягодах, а стоит она намного дешевле. Очень эффективны косточковые в борьбе с раком груди и для снижения холестерина, особенно сливовые экстракты.

Цитрусовые

Апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты содержат противовоспалительные флавоноиды. Они стимулируют выделение канцерогенов печенью.

Доказано, что **тангеретин** и **нобелетин** из кожуры мандаринов проникают в клетки опухоли мозга, способствуют их апоптозу, а также снижают способность метастазирования.

В красном грейпфруте содержится противораковый каротиноид под названием **ликопин**. Исследования показали, что низкий уровень ликопина в крови связан с увеличением риска заболеть раком шейки матки, мочевого пузыря или поджелудочной железы. И, само собой, ликопины и другие антиоксиданты, содержащиеся в грейпфруте, уменьшают вредное влияние на организм окисления, которое способствует возникновению рака.

Достаточно 1 стакана в день перед едой. Кожуру надо тщательно очищать содой. Она может использоваться как заварка с чаем, просто в кипятке.

Гранатовый сок

Гранатовый сок испытан народом в течение нескольких тысячелетий. Лечебные свойства его очень широко используются при многих заболеваниях. Это тоник для почек и мочевого пузыря онкологических больных, диабетиков; при бессоннице, неврозах, раздражительности, депрессивных и стрессовых состояниях, малокровии, отсутствии аппетита, различных отравлениях, поносах. Свежий гранатовый сок в доли секунды способен уничтожить более 100 видов болезнетворных вирусов. Белые перемычки плодов граната не выбрасывайте, а сушите и добавляйте в чай. Они помогают успокоить нервную систему, снять ощущение тревоги, возбуждение, устранить бессонницу.

У людей, ежедневно пьющих гранатовый сок, замедляется рост опухоли простаты на 67 %, даже при очень агрессивной ее форме.

Лучше выпивать 1 стакан (225 мл) в день, во время завтрака.

Красное вино

Польза красного вина, употребляемого умеренно **во время еды**, для уменьшения риска сердечно-сосудистых заболеваний доказана давно. Это, возможно, применимо и к раку. Но... только при соблюдении средиземноморской диеты (и без сигарет, минимум экологически чистого мяса, минимум жиров и как можно больше фруктов и овощей).

Вино защищает даже курильщиков от рака легких лучше, чем тех, кто пьет пиво или крепкие напитки.

Красное вино содержит полифенолы и знаменитый ресвератрол. Поскольку они экстрагируются из кожуры и семян черного винограда, их нет или очень мало в белом вине, соках из винограда, изюме.

Ресвератрол действует на гены (названные сиртуиновыми), про которые известно, что они защищают здоровые клетки от старения. Он может также замедлять три стадии развития опухоли, блокируя NF-kB (универсальный фактор, контролирующий экспрессию генов иммунного ответа, апоптоза и клеточного цикла. Нарушение регуляции NF-kB вызывает воспаление, аутоиммунные заболевания, а также развитие вирусных инфекций и рака).

Норма – 1 стакан вина в день **во время еды**, причем полезнее пить по глотку в течение всей еды.

Темный шоколад

Содержит ряд антиоксидантов, проантоцианидинов и полифенолов, с содержанием какао 70 % и более. Полифенолов в одной дольке шоколада содержится больше, чем в стакане красного вина, и так же много, как и в чашке зеленого чая.

Молекулы этих веществ замедляют рост опухолевых клеток и ограничивают ангиогенез (процесс образования новых кровеносных сосудов в органе или ткани. При раке этот процесс очень интенсивен).

Когда и сколько есть – рекомендации разные. Автор ратует за прием нескольких долек (20 г) в день, за 2 часа до или через 2 часа после еды, а еще лучше – вместо еды.

Смесь молочных продуктов с натуральным шоколадом и введение других добавок аннулирует полезное действие шоколада и его составляющих.

Заметьте: способность горького шоколада повышать сахар в крови гораздо ниже, чем у белого хлеба.

Витамин D

Недавно было доказано, что употребление витамина D₃ заметно снижает риск заболевания некоторыми видами рака: рак груди, немелкоклеточный рак легких, рак толстого кишечника, рак простаты.

Витамин D₃ помогает подавлять все виды рака, особенно на ранней стадии.

Рекомендации: принимать по 1000 МЕ витамина D₃ в день все зимнее время, так как у нас мало солнечных дней. Это рекомендации канадских ученых, а наш климат сходен.

20 мин на полуденном солнце обеспечивает синтез от 8000 до 10000 МЕ этого витамина.

Продукты, богатые этим витамином:

- Треска, 1 ст. л. – 1460 МЕ
- Сардины в 10 г – 270 МЕ
- Яйцо – 25 МЕ

Остерегайтесь избытка витамина D₃, это может привести к почечно-каменной болезни, и опасайтесь избытка кальция в крови, это опасно при раке. Перед началом приема D₃ надо сделать анализ на содержание кальция в моче и крови, и делать это каждые 3 месяца.

Будьте внимательны, не спутайте D₃ с D₂; витамин D₂ потенциально токсичен и вызывает гиперкальцемию!

Омега-3 жирные кислоты

Автор уверен, что **эпидемия ожирения** по всему миру обусловлена дисбалансом приема с детства омега-3 и омега-6.

При норме 1 : 1, мы умудряемся употреблять его с пищей 1 : 5 и даже 1 : 40. Лишние животные жиры, маргарин во всех продуктах, особенно хлебобулочных, вызывает эту эпидемию.

Уже четко доказано, что в культуре клеток омега-3 сдерживают рост клеток, полученных из разных видов опухолей – легких, груди, кишечника, простаты, почек и т. д. Их действие проявляется также в уменьшении распространения опухолевых клеток, приводящего к образованию метастазов.

Желательно есть рыбу не менее двух раз в неделю. Лучшие рыбы – мелкие рыбы, такие как анчоусы, мелкая макрель, сардины (включая консервированные с оливковым маслом). Лосось годится, если он не искусственного выращивания. Замороженная рыба почти не имеет омега-3. Крупные рыбы скорее всего «захимичены».

Лучший источник омега-3 и лигнинов – льняное семя. Льняное масло легче использовать, но, к сожалению, оно не содержит такого количества лигнинов и быстро окисляется, прогоркает.

Фитоэстрогены (лигнины) смягчают вредное действие гормонов, запускающих рост опухоли.

В семенах льна мало холестерина, и они снижают максимальные значения содержания сахара в крови.

Ежедневный прием 30 г семян льна замедляет рост уже существующей опухоли простаты на 30–40 %!

Больные раком груди подвергаются значительно меньшему риску иметь метастазы, если употребляют омега-3 растительного происхождения – семена льна, орехи (лесные, грецкие, пекан, миндальные).

Семена льна лучше размолоть в кофемолке и смешать с натуральными молочными (или соевыми) йогуртами. Можно добавлять их в овощные и фруктовые салаты. Добавлять также во все каши, хлебобулочные изделия, коктейли из трав, овощей, фруктов.

Пробиотики

Человеческое тело – это 80 % «умной» воды и несколько сот триллионов бактерий. 2/3 этих бактерий должны быть «дружественными» нам и только 1/3 могут быть «враждебными» (условно). Тогда человек имеет сильный иммунитет, так как 2/3 всегда усмиряют 1/3. Если же наоборот – мы болеем, и все по-разному, все зависит от того, какая «компания» этих 1/3. Да и 2/3 надо бы поддерживать от бездумного уничтожения антибиотиками, химией в пище, воде, воздухе, бытовой химии, синтетическими материалами. Мы об этом немного говорили в начале, не забывайте об этом, если желаете возрождения.

Кишечный тракт обычно содержит «дружественные» бактерии, помогающие перевариванию пищи и ее продвижению в кишечнике. 80 % переваривания и усвоения зависит от бактерий и только 20 % – от пищеварительных соков.

Наиболее известными из этих бактерий являются *Lactobacillus acidophilus* и *Lactobacillus bifidus*.

Действие на организм пробиотиков:

- останавливают рост клеток опухоли толстой кишки;
- повышают эффективность иммунной системы, увеличивая количество НК-клеток (киллеров);
- способствуют удалению токсинов, чем уменьшают время контакта их с желудочно-кишечным трактом.

Хорошим источником пробиотиков являются натуральный йогурт, кефир, соевый йогурт. Учись делать их дома сами из натурального деревенского молока, используя магазинное только для первой закваски. Уникальными природными пробиотиками и симбиотиками являются замечательные препараты:

- Курунга – сухая симбиотическая закваска
- Кефир индийских йогов (Тибетский грибок)
- Тибетский морской рис
- Кефир «Биовит»
- «Стелкор» – сухой экстракт проростков пшеницы (Россия)

Эти драгоценные бактерии найдены в кислой капусте и в кимчи! Умными были наши предки, они квасили очень многие овощи, фрукты, травы и не травили себя синтетическим уксусом и консервантами.

Морские водоросли

Своему отменному здоровью и долголетию жители Японии обязаны регулярному (с детства) употреблению морепродуктов – рыбы, моллюсков, водорослей.

Наиболее часто употребляемые в пищу морские водоросли: морская капуста, фукусы, вакаме, араме и нори. Они содержат вещества, замедляющие развитие рака молочной железы, простаты, толстой кишки и кожи.

В Японии, Китае, США и других странах проведены тысячи исследований и опубликованы многие сотни научных трудов об эффективности морских водорослей в профилактике и лечении сотен болезней человечества. Основные исследования посвящены проблемам рака.

Знаменитый фукоидан (есть в морской капусте, фукусе, водоросли вакаме) стимулирует иммунные клетки, включая клетки-киллеры.

И чем холоднее вода, тем больше фукоидана. Очень много их в северных морях России.

Фукоостатин – вещество, окрашивающее водоросли в бурый цвет, блокирует рост раковых клеток в простате. Этот каротиноид еще эффективнее, чем его «родственник» ликопен.

Бурая морская водоросль содержит антиэстрогены, что архиважно для лечения эстрогенозависимых опухолей у женщин.

В составе **водоросли нори** содержатся уникальные длинноцепочные жирные кислоты омега-3, они великолепно борются с воспалениями.

Водоросли, приготовленные с бобовыми, в частности, с чечевицей, лучше и скорее усваиваются, и нужно меньше времени для приготовления.

Морская капуста прекрасно улучшает обмен веществ, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, обладает нежным слабительным действием, рекомендуется при раке желудка, малокровии.

Лучше принимать морскую капусту в виде порошка 3 раза в день по 1 ч. л. с обязательным запиванием кипяченой водой при раке различной локализации, в частности, при раке простаты.

Полезно принимать после комбинированного лечения, включая лучевую терапию, а также в случаях сильно запущенной болезни. При длительном употреблении морской капусты постепенно улучшается общее состояние, а также состояние психики.

Лучшими препаратами из фукоидана являются:

- UMI фирмы Agel, США.
- Pyloris, Россия.

Грибы

Потребление грибов разжижает кровь, понижает уровень холестерина, активирует лимфоциты, увеличивает выработку иммунной системой альфа-интерферона, фактора некроза опухоли (ФНО) и интерлейкинов-1 и интерлейкинов-2. Эти вещества помогают организму противостоять раковым опухолям.

Регулярно ешьте грибы вместе с овощами, и вы предотвратите рак и укрепите иммунную систему. Единственное, просто съесть сырой или даже пожаренный гриб недостаточно – надо «извлечь» нужные для профилактики или лечения вещества – грибные полисахариды. Для этого из грибов надо варить супы и есть грибные бульоны. В этом случае полисахариды из грибной стенки – хитина – смогут перейти в бульон и поработать для нашего иммунитета.

Целебными и противоопухолевыми свойствами обладают очень многие съедобные и даже ядовитые грибы.

Наиболее изучены такие азиатские грибы: шиитаке, майтаке, красный камфорный гриб, или антродия, траметес, или кориолус разноцветный, рейши, агарикус бразильский, кордицепс, энokitаке и герициум гребенчатый. Все они содержат специфические полисахариды, такие, как лентинан в шиитаке или грифолан в майтаке, активирующие работу иммунных клеток. Кроме активации иммунитета, экстракты-вытяжки из этих грибов могут замедлять развитие кровеносных сосудов в опухоли, а также включать механизм самоуничтожения у раковых клеток. Всем известные шампиньон и вешенка обыкновенная тоже содержат эти полисахариды, хоть и менее эффективные, чем азиатские грибы.

В Японии, Китае из грибов уже созданы противоопухолевые лекарственные препараты: «Лентинан» из шиитаке, «Крестин» из траметеса разноцветного, «Майтаке» из гриба майтаке. Они часто используются как дополнение к химиотерапии и при облучении для поддержки иммунной системы, для хорошей переносимости этих непростых процедур, а также для ускоренного восстановления. Эти лекарства прошли весь путь клинических испытаний – все три фазы исследований – и доказали свою высокую эффективность.

Из лекарственных грибов фармацевтическая промышленность Китая и Японии и других стран делает экстракты-вытяжки, из которых уже получают препараты традиционной восточной медицины. Этими экстрактами доктора традиционной медицины поднимают своих онкологических пациентов.

Риск заболеть раком груди у женщин уменьшается на 64 % для тех, кто ежедневно употреблял по 10 г грибов.

Исследования австралийских ученых показали, что риск заболеть раком груди у женщин уменьшается на 64 % для тех, кто ежедневно употреблял по 10 г грибов. А экстракт из 1 г листьев зеленого чая (или 5–6 чашек чая) уменьшает риск на 89 %. Других таких эффективных пищевых продуктов пока нет.

Самые эффективные европейские противоопухолевые грибы: белый гриб еловый, говорушка серая, головач продолговатый, желчный гриб, ложнодождевик обыкновенный (склеродерма), опенок зимний, веселка вонючая, свинушка толстая, трутоник березовый. Не надо искать больших заморских редкостей, наш белый гриб действует угнетающе на злокачественные опухоли, особенно еловый. Это уже подтверждено экспериментально.

Порошок из сушеных грибов сохраняет практически все свои целебные свойства. Полезно принимать по 1 ч. л. порошка, запивая водой, 3 раза в день за 30–40 мин до еды.

«Варите из грибов супы!»

Как всем рекомендует ведущий биолог и крупный специалист по лекарственным грибам в России Краснопольская Лариса Михайловна из НИИ по изысканию новых антибио-

тиков им. Гаузе: «Варите из грибов супы!» При этом не нужно бояться разрушить полисахариды длительным нагреванием – эти вещества хорошо переносят температуру и только после 140 градусов молекула начнет разрушаться, а до этого момента грибы спокойно переносят часы кипячения без потери своих полезных свойств.

Настойку из свежих шляпок (полную банку залить доверху водкой, настоять 3 недели) можно пить по 1 ч. л. 3–4 раза в день до еды курсами по 3 недели, перерыв 7 дней. Наружно можно лечить рак кожи, обморожения, ожоги. Не ленитесь знать и уметь!

Вешенка обыкновенная может остановить рост рака почти полностью!

А чего стоит наши грибы семейства весёлковых: веселка обыкновенная (*paṗrastoji robiabude*.) и ее сестра сетконоска, они творят чудеса исцеления!

А вешенка обыкновенная может остановить рост рака в клеточных культурах почти полностью! И новое открытие в грибах – агарик бразильский. Рекомендуются для профилактики и лечения онкологии, заболеваний ЖКТ, печени, почек, мочеполовой системы, заболеваний лимфы и крови, эпилепсии, энцефалопатии, аутоиммунных заболеваний, микозов (грибков), эндометриоза, полипов, воспаления придатков, миом, фибромиом, злокачественных новообразований, скрытых половых инфекций.

Принимать грибы и препараты из них стоит и до операций, химиотерапии, облучения, и во время их, и, ГЛАВНОЕ, обязательно длительное время после них, курсами по три месяца. Если химия и другие средств дают эффект лечения не более 40 %, то применение грибов в комплексе и целенаправленного антиракового питания увеличивают лечебный эффект до 80–90 %!

Общие лечебные свойства грибов

Разные грибы обладают разными лечебными свойствами и разной степенью эффективности, но можно выделить общие фармакологические свойства:

- противоопухолевое воздействие через усиление механизма противоопухолевой резистентности организма;
- направленная активизация различных иммунных исполнительных элементов;
- возрастание НК-клеточной активности, усиление формирования цитотоксических Т-лимфоцитов (ЦТЛ), активизация макрофагов; увеличение их жизненного цикла;
- потенцирование различных лимфокинов (интерлейкина 1,2 и 6);
- увеличение синтеза α -ФНО (фактора некроза опухолей);
- увеличение производства интерферона- α и улучшение действия интерферона- γ в 2–4 раза;
- увеличение выработки перфоринов и гранзимов;
- восстановление сниженной иммунологической реактивности, которая всегда наблюдается при облучении и химиотерапии;
- противодействие депрессивному воздействию цитостатиков на количество белых и красных кровяных клеток;
- при химиотерапии и облучении облегчение таких симптомов, как слабость, анорексия, рвота, сухость во рту, спонтанное потение и боль;
- иммуномодуляция;
- болеутоляющее действие;
- противовоспалительные свойства;
- гепатопротекторный эффект – улучшение функционального состояния печени, уменьшение энзимопатии.

Основные показания к применению грибов:

- профилактика и лечение злокачественных новообразований (раки, саркома, меланома), злокачественных заболеваний крови и лимфатической системы (лейкозы, лимфомы, лимфогранулематоз).
- профилактика и лечение доброкачественных опухолей (миомы, фибромы, аденомы, мастопатия и многие другие).
- грибы хорошо сочетаются с другими методами лечения и БАДами.
- при приеме грибов, во избежание связывания действующих веществ, следует избегать молочных и кисломолочных продуктов, продуктов из сои, бобовых и белой редьки (дайкон).
- грибные препараты лучше готовить на отваре шиповника и, при возможности, с 1 ч. л. сока имбиря.
- грибы не стоит принимать беременным, детям до 3 лет; с осторожностью при склонности к кровотечениям.
- обычно грибы даются парами, курсами по 3 месяца, меняя названия грибов.

Грибные порошки (а лучше экстракты) принимать:

- при доброкачественных опухолях 2–3 раза в день по 4–6 г за день. Курс – 3–4 мес.
- при злокачественных заболеваниях – 3–4 раза в день по 8–12 г за день не менее 6 мес.
- при иммуномодуляции – 1 раз в день по 2 г. Курс – 1 месяц.
- при положительной динамике повторять курсы с перерывами 1–2 недели, меняя названия грибов.

Данная глава написана по материалам сайта врача-фунготерапевта из Москвы Исаева Юрия Викторовича с его согласия. Его сайт www.nazdorovye.ru.

Глава 5

Необычные свойства обычных каш

Поговорим о белке, это важно!

Обычно разговоры о белке сразу сводятся к мясу... Сколько, какое, нужно ли и т. д. Давайте вернемся к нашей основной теме – раковой проблеме. Я ранее неоднократно упоминал, что одной из важнейших причин возникновения этого заболевания является хроническое переизбыток белков, особенно животных, особенно выращенных в «тюремных фермах», особенно копченых, пережаренных.

Если же к этим белкам приплюсовать все растительные белки, употребляемые тоже выше всяких норм, то мы получим высокотоксичную атаку на организм и, как следствие, развитие почти всех аутоиммунных заболеваний (а их уже около сорока), к числу которых относится и рак.

Белок, поступающий в организм с продуктами питания, ферментами органов пищеварения (а их у нас к 40 годам уже остается только 20 % от нормы), расщепляется до конечного продукта – кристаллов солей мочевой кислоты. Это тот строительный материал, из которого, с помощью сложных ферментов, идет синтез всех необходимых белков для организма. Когда ферментов недостаточно (а это более 80 % случаев), мочевая кислота не перерабатывается, остается в организме и становится причиной всех суставных проблем, очень многих и разных воспалений хронического характера – а это самая важная причина возникновения и поддержания роста раковых опухолей!

Так сколько же нам надо и каких этих самых белков?

Даже такая консервативная организация, как Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), еще в 70-х годах установила норму потребления белка для населения в средних широтах, в возрасте старше 35 лет: суточная норма для мужчин – 42–45 г, для женщин – 36–38 г. При условии регулярного употребления достаточного количества фруктов и овощей.

Ау!!! Кто же придерживается этих рекомендаций? Да, да, вот потому и умираем, как мухи, от атеросклероза, инфаркта, инсульта, диабета, рака...

Есть над чем задуматься... Конечно, трудно не есть, когда есть что есть. А может, уже стоит научиться считать и нужное время пережевывать и переваривать?

Вот перечень основных продуктов, содержащих белок.

<i>Продукт, 100 г</i>	<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Угле- воды, г</i>	<i>Кало- рии, ккал</i>	<i>Время пере- вари- вания, час</i>
Гречневая крупа	12,6	3,3	68	335	3
Рисовая крупа	7	1	77,3	330	3
Овсяная крупа	11	6,1	65,4	303	3
Пшенная крупа	11,5	3,3	69,3	348	3
Перловая крупа	9,3	1,1	73,7	320	3
Макароны	10,4	1,1	74,9	337	3,2
Хлеб разный (в т. ч. булочки и др.)	6–8	1,0	47	227	3,1
Отруби пшеничные	15,1	3,8	33,5	191	3

Молоко (сырое)	3,2	3,6	4,8	64	1,3
Творог	18	9	2	159	2,5
Сыр (разный)	20–30	9–27		337	3,4
Мясные изделия (разные)	20–40	13–40		200– 400– 600	3–4
Сосиски	9	29,5	1,6	332	3
Рыба	15–30	3–20		246	3
Орехи	15–20	40–60	3–10	500– 700	2–3
Фасоль, горох, чечевица	20–25	1–2	50–70	290	3
Грибы белые (сухие)	20,1	4,8	27,6	150	2,3
Подосиновики (сухие)	35,4	5,4	39,7	239	2,3
Шампиньоны (свежие)	4,3	1	1	27	2,3
Овощи и фрукты	Менее 1				
Брюссельская капуста	4,8		8	43	4
Картофель	2	0,4	18,1	80	2
Чеснок	6,5		6	46	2,4
Лук	1,4		10,4	41	3,1

О пользе и вреде разных видов продуктов мы уже поговорили немало, теперь рассмотрим рекомендуемые при лечении рака следующие зерновые. Коротко и только самое новое!

Гречка

Это «царица круп», так как содержит рекордное количество витаминов, микроэлементов, полноценных белков. Гречка содержит 18 незаменимых аминокислот, железо, кальций, калий, фосфор, медь, йод, цинк, бор, фтор, молибден, кобальт и др., а также витамины В₁, В₂, В₉ (фолиевая кислота), РР, витамин Е.

Гречка – это «царица круп».

По содержанию лизина и метионина белки гречки превосходят все крупяные культуры; для нее характерна высокая усвояемость – до 80 %.

Фолиевая кислота гречки стимулирует кроветворение, повышает выносливость и сопротивляемость организма ко многим болезням.

Гречке не нужны удобрения и пестициды для выращивания, поэтому это экологически чистое растение.

Она, слава Богу, не поддается генной модификации, а значит, и в этом смысле безопасна.

Гречку стоит употреблять при заболеваниях поджелудочной железы, в том числе и при ожирении, сахарном диабете.

Цветы гречки лечат ослабленные легкие, лейкоз (малокровие), желтуху. Регулярное употребление гречки снижает уровень «плохого» холестерина, помогает при лейкемии, атеросклерозе, ишемической болезни сердца и гипертонии. Увеличивает мышечную силу и выносливость. Помогает при заболеваниях сосудов, ревматических заболеваниях и артритах. Употребление зеленой (не вареной) гречки способствует очищению от шлаков и ионов тяжелых металлов. Она помогает переработке и усвоению других видов продуктов. Полезно дней 20 посидеть на полной гречневой диете и здоровым, и больным.

Гречка лечит рак даже в безнадежных случаях!

Пшено – это семена проса

Просо – одно из древнейших культур. Пшено отличается от других круп, прежде всего, высоким содержанием жиров и **способствует выведению из организма антибиотиков**.

Поэтому пшено следует употреблять во время и после курса лечения антибиотиками, химии, облучения.

Чем желтее пшено, тем вкуснее будет каша. И не забывайте, что пшено быстро слеживается и начинает горчить – следите за сроком годности. Легкую горчинку можно ликвидировать, если обжарить всухую на сковороде. Пшено – одно из гипоаллергенных зерновых, легко усваивается даже чувствительными желудками. Пшено содержит до 70 % крахмала, 12–15 % белка, 2,6–3,7 % жира, незаменимые аминокислоты, витамины В₁, В₂, РР и большое количество фосфора, калия, магния, молибдена. Рекордсмен по магнию и молибдену, а это – враги диабета! Витаминов группы В больше, чем в зернах всех остальных злаковых культур, фолиевой кислоты вдвое больше, чем в пшенице и кукурузе. Фосфора в 1,5 раза больше, чем в мясе. Содержит много цинка, йода, калия, натрия, магния, брома. Очень полезно пшено при атеросклерозе, диабете, проблемах с печенью. Используется при лечении водянки, растворении камней в почках, при воспалении поджелудочной железы.

В пшене есть вещества, которые мешают усвоению йода щитовидкой.

А это значит, что хорошо при ее гиперфункции и плохо при гипофункции.

Пшено очень полезно:

- **При опухолях.** По 1 ст. л. пшена и просяной соломы залить 2 стаканами воды, кипятить 15 мин, настоять 2 часа в термосе. Пить теплым по 1/2 стакана 3 раза в день за 30–40 мин до еды.

- **При сахарном диабете.** Просо промыть, обсушить. Залить кипятком, настоять 2 часа, отцедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день между приемами пищи.

Его Величество Овес!

Еще Гиппократ советовал пить овсянку в виде чая (имея в виду насыщенные отвары цельного овса). Автор и сторонник разного рода киселей из цельного овса. Исстари отварами, киселями лечили (и очень успешно) болезнь Паркинсона, рассеянный склероз, миалгию и другие поражения нервной системы.

Легче сказать, где не полезен овес. Но главное его свойство – восстанавливать тяжелобольных после легочных заболеваний, туберкулезных, после операций, химиотерапии и облучения и других проблем со здоровьем.

Очень важно, что кисели, отвары овса помогают выведению свинца из организма через кишечник.

В зернах овса содержится 6–9 % жиров, 10–18 % белков, 55 % крахмала, 24 % клетчатки. Богат овес микро- и макроэлементами. В нем больше, чем в других злаках, железа (4,2 мг в 100 г овса), много серы, кремния, фосфора, калия, есть магний, хром, марганец, цинк, никель, фтор, йод. Овес богат витаминами: В₁, В₂, В₆, каротин, витамин К, витамин Е, никотиновая и пантотеновая кислоты. Богат незаменимыми аминокислотами, такими как триптофан и лизин.

Лечение сахарного диабета, восстановление сердечного ритма, выведение шлаков из организма – все под силу овсяному киселю.

Как снежный ком, нарастает эпидемия туберкулеза. И здесь неоценимую помощь окажет овес.

Эта очень серьезная проблема усложнена тем, что лечение антибиотиками породило такие его формы, которые не поддаются уже никаким лекарствам... Есть такие формы и у пневмонии. Что дальше?..

Противотуберкулезные свойства овса объясняются высоким содержанием кремния – это чемпион земли по кремнию среди флоры. Дело в том, что кремний составляет основу легочной ткани, а для палочки Коха он вреден, так как от него она теряет свои болезнетворные свойства. Каша, плюс кремнийсодержащие растения, плюс кремниевая вода, плюс БАД производства США «Микрогидрин» (растворимый кремний) – должны составлять основу лечения туберкулеза и других проблем легких.

Исконно народное (старинное) средство – **овсяный кисель**.

Рецептов множество. Вот один из них.

> Крупу или, что хуже, геркулес залить холодной кипяченой водой 1 : 1, добавить немного дрожжей, завернуть посуду в толстую ткань и оставить бродить на 24 часа. Затем осторожно слить жидкость и довести ее до кипения. Пить кисель горячим с льняным (или теперешним – оливковым) маслом. Когда кисель хорошо остынет, его уже можно резать ножом, очень плотный.

Лечат овсом и циститы, и мочевые пути, и почки, и печень (особенно при гепатите), и астму, и бронхиты, и аллергию (в том числе и крапивницу), и простуды с трудным кашлем.

Овес имеет столь обширные исцеляющие свойства, что его стоит принимать регулярно и здоровым (чтобы не болеть), и больным (чтобы скорее выздороветь).

Автор с большим удовольствием добавил бы к этому перечню **коноплю посевную** (Cannabis sativa). Пищевые и лечебные свойства конопли феноменальны.

Еще один вид семян, достойный внимания, – это **кунжут**, второе название – **сезам**.

Это и отличная еда, и отличное лекарство. Кунжутное масло – одно из самых целебных. В 100 г этого продукта содержится суточная норма кальция, а также цинк, фосфор, железо, магний, витамины В и Е. Благодаря входящим в него сильным антиоксидантам, оно может храниться до 9 лет. Применяется как наружно, так и внутрь, так как имеет способность выводить вредные вещества из организма. А это основа любого исцеления.

Глава 6

Амарант – культура будущего человечества. Амарантовое масло

Это древнейшая зерновая культура на Земле. У ацтеков и инков Южной Америки она имела название «посланное Богом». Более 8000 лет известны человечеству целебные свойства амаранта. Из него делают масло, муку, а также лечебные вещества лизин и сквален. Хваленые акулий жир и хрящ содержат 1,3–1,5 % сквалена и стоят очень дорого, а амарант – более 8 %, и он куда дешевле и эффективнее.

Сквален препятствует развитию и распространению злокачественных опухолей, повышает устойчивость к разным вирусным, грибковым, бактериальным инфекциям и к воздействию вредного радиационного излучения!

В составе амарантового масла холодного отжима содержится: более 70 % моно- и полиненасыщенных жирных кислот (омега-6, омега-9, омега-3), арахидоновой и других кислот, более 9 % фосфолипидов, сквален (более 8 %), около 2 % витамина Е, фитостеролы (более 2 %), каротиноиды, витамин D, желчные кислоты, макро- и микроэлементы.

Очень полезно принимать масло и муку амаранта онкобольным при химиотерапии, облучении. Это помогает быстрому восстановлению и укреплению иммунитета. Я не знаю более совершенного продукта питания, обладающего такими могучими лечебными свойствами буквально от всех болезней.

По содержанию кальция, железа, калия, фосфора, магния амарантовое масло существенно превосходит цельное молоко! Кальция и железа в масле в 3 раза больше, чем в зерне пшеницы.

Важно и то, что муку и масло можно принимать и пожилым, и детям, и беременным, и кормящим грудью.

Показания к применению амарантового масла:

1. Онкологические заболевания.
2. Сердечно-сосудистые заболевания: ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, гипертоническая болезнь, нарушения мозгового кровоснабжения, стенокардия, инсульт, инфаркт.
3. Туберкулез.
4. Сахарный диабет.
5. Гинекологические заболевания.
6. Мышечная дистрофия.
7. Анемия.
8. Нарушения обмена веществ.
9. Дерматологические заболевания (псориаз, экзема и др.).
10. Восстановление и укрепление иммунной системы.
11. Заболевания печени (цирроз печени, хронический гепатит и др.).
12. Болезни почек.
13. Пищевые отравления, включая алкогольный синдром.
14. Инфекционные, грибковые заболевания.
15. Вирус герпеса.
16. Влагалищные проблемы и выделения.
17. Заболевания желудочно-кишечного тракта.
18. Другие заболевания печени.

19. Кожные заболевания и повреждения кожи: шрамы, ожоги, раны, поражения слизистых, пролежни, прыщи, укусы насекомых, псориаз, экзема, нейродермит, атонический дерматит.

Лечение хронических воспалительных процессов требует серьезного восстановления клеточных структур, поэтому и лечение должно быть непрерывным и длительным (3–6 месяцев) для постепенного восстановления утраченных функций органов и тканей.

Глава 7

Причина 90 % болезней – диспепсия, затем дисбактериоз

Не секрет, что каждый третий из нас имеет пониженную кислотность желудка. А у пожилых такой диагноз устанавливается в 99 случаях из 100! Существует даже такое понятие, как «нулевая кислотность», с которой человек безмятежно живет многие годы. На самом же деле при недостаточной функции пищеварительных желез желудка возникают сначала диспепсия, затем дисбактериоз, затем энтероколиты, дискинезии, колиты, полипозы желудка и кишечника и, как финал хронически бездумной жизни, – опухоли желудка и кишечника.

Диспепсия – это нарушения процесса пищеварения в связи с исчезновением (атрофией) желудочных желез. Такое снижение выработки соляной кислоты и пищеварительных ферментов ведет к недостаточному перевариванию пищи в желудке, организм старается компенсировать этот процесс задержкой пищи в желудке. Поэтому у больных появляется чувство быстрого насыщения пищей – они становятся «сытыми» буквально после двух ложек супа. В результате застоя пищи в желудке возникает ядовитая гнилостная диспепсия в кишечнике, проявляющаяся болью в нижней части груди или живота, отрыжкой тухлым, тяжестью и переполнением в желудке, тошнотой и рвотой. Все это создает благоприятные условия для размножения патогенной (паразитной) микрофлоры кишечника из-за слабой барьерной (кислой) функции желудка, от интоксикации (отравления) продуктами распада непереваренной пищи и токсинов вредных микробов. Все вместе это создает вздутия (метеоризм), урчания и переливания в животе, поносы. Больные часто быстро худеют, у них проявляется гиповитаминоз (заеды, шелушение и сухость кожи, выпадение волос, ломкость ногтей). На фоне этих проявлений диагностируется многие болезни: вегетососудистая дистония, хронические головные боли, дисбактериоз (когда гибнет полезная кишечная палочка, прекращается выработка многих ферментов и витаминов).

Несоблюдение принципов Человеческого питания, переедание, нарушение сочетаемости продуктов еще более усугубляют ситуацию и добавляют к этому другие отрицательные последствия.

Самым негативным из них является **бродильная диспепсия**, когда сахара и других концентрированных углеводов (особенно крахмала в муке и картошке) поступает с пищей больше, чем может переработать и усвоить организм. Сахар начинает быстро бродить уже в желудке, особенно в переполненном, так как сахар там вынужден надолго задерживаться. При недостатке инсулина и аминопептических ферментов бродительный процесс достигает максимума в кишечнике, организм травится сивушными маслами (которые при этом вырабатываются организмом), ядовитыми газами, которые кроме метеоризма разрушают многие витамины группы В и блокируют выработку других. Большое газообразование, колики приводят к дивертикулитам (выпячиванию кишечника), где длительное время разлагаются остатки пищи и еще дольше живут паразиты всех мастей.

Состояние работы кишечника говорит о внутреннем экологическом статусе.

Состояние работы кишечника говорит о **внутреннем экологическом статусе**. Здоровая микрофлора живет только в чистом и здоровом кишечнике, а значит, и в условиях здорового организма. Самое странное, что перед эпидемиями гриппа Минздрав шумит информацией в листовках и рекламах, но совершенно молчит о проблемах диспепсии и дисбактериоза, сокращающих жизнь сотням миллионов людей и приводящих к таким отдален-

ным, казалось бы, и непохожим заболеваниям, как: низкий уровень гемоглобина, аллергические реакции, бактериальный вагиноз, хронические гастриты, язвенные процессы, рахит, стоматит, глоссит, хейлит, наличие гнойно-воспалительных очагов, вяло протекающие бронхиты и пневмонии, холецистит, субфебрильная температура и другие, которые не являются самостоятельными заболеваниями, а последствиями диспепсий и дисбактериозов.

А вот далеко не полный перечень болезней, непосредственно связанных и с диспепсией, и с дисбактериозом:

- иммунодефицит,
- кариес зубов,
- кандидоз и другие микозы,
- колит,
- синдром хронической усталости,
- астма,
- болезни сердечно-сосудистой системы,
- псориаз,
- диатез, нейродермит, атопический дерматит, экзема,
- сахарный диабет,
- красная волчанка (эритематоз), склеродермия,
- рассеянный склероз,
- аутоиммунный тиреоидит (нарастающая эпидемия заболеваний щитовидной железы),
- тонзиллит, синусит, гайморит, аденоидит,
- аппендицит,
- болезни щитовидной железы,
- цирроз печени,
- поражения почек и мочеполовых путей (гломерулонефрит, цистит),
- мастопатия, миомы, фибромиомы, кисты, цисты и прочие образования,
- простатит, аденомы простаты, опухоли простаты,
- болезни яичек и яичников,
- онкозаболевания, которые на 99,9 % связаны с проблемами диспепсии и дисбактериоза,
- многие заболевания крови и лимфы,
- многие заболевания суставов.

Дорогие мои читатели, я везде и всюду не устаю повторять:

«Наш кишечник строго запрограммирован на определенный вид микрофлоры – это генетическая память на определенную воду, воздух, еду, на конкретные бактерии, на конкретную философию жизни, миропонимание».

Но все чаще и чаще, когда кишечник постоянно работает в неестественных условиях, он «адаптируется» (приспосабливается) к ним так, что, например, при возврате человека на здоровую, Человеческую, пищу он проявляет парадоксальную, то есть обратную, негативную, реакцию. Организм так давно и прочно сжился с новой, паразитарной микрофлорой, что уже она (эта паразитарная микрофлора) «диктует» свои условия и требования. Происходит мутация человека разумного, подчинение его низшим видам животной жизни (раньше говорили – черту, дьяволу), подчинение его примитивным энергиям брожения и гниения, взамен Всеисцеляющим Энергиям Вселенной, или Господа нашего. Человеку в этом состоянии становится неприятна и отвратительна естественная Человеческая пища. И тогда он недоумевает, почему у него от нормальной пищи появляются изжога, несварения, вздутия, отсутствие аппетита и т. д., а вот от копченой колбасы, жареного, консервированного идет

сплошная эйфория. Это пируют его паразиты. Это пир во время чумы. Это уже не Человек, а начиненная мерзкими ядами, микробами, вирусами, паразитами «биологическая бомба» XXI века. Это портрет многих из нас.

Дорогие мои, помните, что каждый микроб строго приспособлен к своей среде обитания, подчиняющейся закону места. Каждый тип микрофлоры подогнан строго к своему месту. Даже в пределах кишечника, в различных его углах и изгибах, микрофлора разная и по качеству, и по количеству.

Всеядных и способных существовать в различных условиях полезных бактерий нет.

Относительно всеядными и живучими являются лишь более сложные паразиты: грибковые инвазии, плесень, одноклеточные грибы и паразиты, дрожжи.

После применения дрожжевых продуктов, богатых крахмалами (как наш обычный магазинный хлеб), в сочетании с разного рода антибиотиками, вся «братия» паразитарной группы получает широкое поле своей губительной деятельности и становится хозяином организма, человек же становится только слепым исполнителем воли и желаний этой нечисти. Вот таким образом мы становимся рабами своих вредных привычек, и низших форм существ, и низших форм энергии, и низших форм желаний: убивать, разрушать, наслаждаться чужими мучениями.

Большинство людей (причем образованных) считают, что толстая кишка – это естественно-нормальное грязное болото организма. Должен всех сторонников этого умозаключения разочаровать. Увы, в действительности это «болото» в здоровом организме самое чистое место и требует не меньшего ухода, чем зубы и лицо. Это устоявшийся экологический ценоз. Причем этот экоценоз очень шаткий и хрупкий. Если он подобен здоровому ребенку, то имеет здоровые корни и достаточный ресурс здоровья. Все отработки организма уходят в кал. И чтобы эти осадки, переработки попадали именно в кал, а не на стенки кишечника, **структура кала должна быть пористой**, то есть обладать свойствами адсорбента (способного всасывать плохое).

Для этого может подходить только Человеческая, грубо-волокнустая пища. Это пища, состоящая из неочищенных злаковых, зерен, орехов, плодов, овощей. Это основное питание Человека как биологического вида. Все остальное – от лукавого.

Никогда нельзя вылечить серьезные нарушения желудочно-кишечного тракта без подавления широкого спектра патогенных бактерий и разного рода паразитов. Таблетками или одной-двумя травами тут ничего не сделаешь. Ассортимент растительных продуктов должен иметь широкий спектр воздействия на всю гамму патогенных бактерий, грибов, паразитов.

Вот только краткий перечень необходимых растительных продуктов:

Брусника. Уменьшает рост грибов рода *Candida*.

Абрикос. Уменьшает процессы брожения, воздействует на протей, стафилококк, энтерококк, клебсиеллу, синегнойную палочку.

Гранатовый сок. Воздействует на бактерии дизентерийной группы, эшерихии.

Земляника. Уменьшает рост стафилококка, стрептококка, энтерококка.

Сок кизила. Воздействует на бактерии дизентерийной группы, сальмонеллы.

Клюква. Препятствует брожению, убивает трихомонаду, хламидии, воздействует на протей, сальмонеллы, клебсиеллы, шигеллы.

Барбарис. Воздействует на стафилококк, стрептококк, бактерии дизентерийной группы, энтерококк.

Малина. Уменьшает рост стафилококка, стрептококка, энтерококка, шигелл.

Черника. Уменьшает рост стафилококка, энтерококка, шигелл, протей, клебсиеллы.

Плоды шиповника. Уменьшает рост стафилококка, эшерихии.

Рябина черноплодная. Антимикробное действие.

Черная смородина. Антимикробное действие. Воздействует на стафилококк, энтерококк, протей, шигеллы.

Лук. Уменьшает рост эшерихий. Противомикробное.

Гвоздика. Воздействует на эшерихии, протей, клебсиеллу, синегнойную палочку, грибки рода *Candida*, многих паразитов.

Яблоки. Уменьшают рост протей, клебсиеллы, шигелл.

Чеснок. Воздействует на протей, клебсиеллу. Противомикробное.

Хрен. Воздействует на протей, клебсиеллу, синегнойную палочку, противомикробное.

Укроп. Уменьшает рост протей, клебсиеллы.

Тмин. Воздействует на протей, клебсиеллу.

Редька черная. Уменьшает рост протей, клебсиеллы, синегнойной палочки.

Перец стручковый. Воздействует на протей, клебсиеллу, грибки.

Морковь. Уменьшает рост сальмонелл, клостридий, грибков рода *Candida*, простейших.

Корица. Воздействует на эшерихии, протей, клебсиеллу, синегнойную палочку, грибки рода *Candida*.

Полынь горькая. Убивает гноеродную инфекцию, разных паразитов. Спектр ее воздействия очень широк.

Пижма. Спектр воздействия очень большой, от простейших до паразитарной группы.

При воспалениях не спешите глотать предательские антибиотики, воспользуйтесь богатым опытом автора.

Автор рекомендует очень эффективный сбор широкого воздействия для ликвидации патогенной флоры. Этот сбор улучшает обменные процессы, препятствует формированию затяжных форм кишечных заболеваний. Рекомендуется также при хроническом панкреатите, заболеваниях печени и желчевыводящих путей, расстройствах кишечника, дисбактериозе.

В равных частях возьмите: лист брусники, лист березы, подорожника, травы душицы, зверобоя, плоды шиповника, цветы календулы, цветы пижмы и ромашки.

> 1 ст. л. смеси трав залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе 8 часов, отцедить, отжать.

Пить настой по 100 г теплым за 1 час до еды 3 раза в день. Курс: 2 недели пить, 7 дней перерыв. Повторить 2–3 курса по необходимости. При этом требуется жесткое соблюдение вегетарианской диеты (сначала тушеные на сливочном масле овощи, затем плавный переход на сырые в ограниченном количестве) с обязательным, ежедневным опорожнением кишечника без слабительных.

Для ликвидации «нулевой» кислотности воспользуйтесь следующим проверенным рецептом:

> Смешайте по 30 г нерафинированного подсолнечного масла и красного марочного портвейна (другой непригоден). Хорошо взболтайте и выпейте одним-двумя глотками за 20 мин до еды, три раза в день. После этого подышите на тренажере Фролова согласно инструкции. Успех обеспечен, так как вы уйдете от многих опасных болезней, в том числе и от онкологии.

Дрожжи

Производство пекарских дрожжей основано на размножении дрожжей в жидких питательных средах, приготовленных из мелассы (отходов производства сахара). Мелассу разбавляют водой, обрабатывают хлорной известью, подкисляют серной кислотой.

Среди дрожжей и дрожжеподобных грибов встречаются патогенные формы, вызывающие у человека и животных бластомикозы и кандомикозы (микозные смерти).

Ученые Канады и Англии установили убивающую способность дрожжей. Это значит, что клетки-убийцы дрожжей убивают чувствительные клетки организма путем выделения из них ядовитых белков малого молекулярного веса. В этих работах отмечено, что токсичный белок действует на плазмменные мембраны, изменяя их проницаемость.

Известно, что при размножении дрожжей формируются **аскоспоры**, которые, попадая в организм и убивая мембраны клеток, способствуют развитию онкологических заболеваний. Термофильные дрожжи используют в пекарском деле. К сожалению, при выпечке хлеба погибают не все дрожжи. Часть превращается в споры, которые вызывают алкогольное брожение и действуют на организм как алкоголь. Дрожжевые грибки вызывают алкогольное брожение в кефире, ряженке, магазинных твороге и сметане.

Французский ученый, профессор Этьен Вольф в течение 37 месяцев культивировал злокачественную опухоль желудка в пробирке с раствором ферментирующих дрожжей, а в течение 16 месяцев культивировалась опухоль кишечника. Выяснилось, что в этом растворе размер раковой опухоли удваивался и утраивался в течение одной недели. Но как только из раствора удалялся экстракт дрожжей, опухоль погибала.

В экстракте дрожжей содержится вещество, стимулирующее рост раковых опухолей.

Особенно часто поражается мозг.

Особый интерес вызывают «культурные дрожжи», то есть те их виды, которые широко применяются в пищевой промышленности (спиртовой, пивоварении и хлебопечении). Этот вид дрожжей в диком виде не встречается. Надо знать, что клетки дрожжей, бактерий и мицелиальных грибов являются более совершенными и сложными организмами, чем наши тканевые клетки. Дрожжи принадлежат к числу микроорганизмов, которые почти не реагируют на кислотность и температуру. А это говорит о том, что у человека отсутствует механизм борьбы с ними, а посему нельзя вводить в организм чужеродные тела с неясными свойствами и последствиями. Не стоит употреблять чайные грибки, которые часто разводят дома. Не стоит вообще увлекаться грибами, так как их белок совсем не идентичен человеческому. Кроме того, нет более универсального сборщика ядов, химикатов, радиации из воздуха и земли, чем грибы. Они сегодня до отказа нашпигованы всеми отходами нашей цивилизации. Это бомбы замедленного действия, которые взрываются неожиданно и в самых невероятных местах.

Молочнокислые бактерии второй группы (гетероферментативные) образуют, кроме молочной, еще и уксусную кислоту, а также этиловый спирт (нередко в весьма значительных количествах, а это для человека – сильнейший яд), углекислый газ, муравьиную кислоту и некоторые другие продукты. Соотношение между ними зависит от многих условий (температура, кислотность среды и т. д.). Зачастую это обусловлено совместной деятельностью молочнокислых бактерий и дрожжей. Я веду к тому, что мы часто готовим именно такие, совместные закваски молочнокислых продуктов и дрожжей, особенно широко – в хлебопечении при приготовлении ржаного хлеба, в производстве хлебного кваса и ряда молочнокислых продуктов – сыра, кефира, простокваши. Применение этих продуктов не улучшает

наше здоровье и очень вредно детям, так как ведет к привычке получения малых доз алкоголя с раннего возраста, что при соединении с генетическими склонностями к алкоголю у некоторых лиц порождает особый класс алкоголиков.

Так, спирт, введенный в организм или появившийся в нем как продукт брожения, ведет к патологическому расщеплению белков, жиров и углеводов в пищеварительном тракте с образованием, соответственно, мочевой, оксимасляной и ацетоуксусной кислот, а кишечная флора приводит затем к образованию, в частности, из «закуски» (белков) таких сильно токсичных соединений, как индол, скатол, что чревато огромным количеством болезней.

Токсичными для человека являются и метаболиты – отходы жизнедеятельности клеток всех микроорганизмов, живущих в нас. Они, в основном, дают нам кислую реакцию, так как сами не имеют специальных механизмов для регулировки кислотно-щелочного равновесия. Поэтому их жизнь и столь коротка, что живут они в очень закисленной среде.

Токсичны для организма и различные компоненты клеток погибших микробов, так как они сохраняют свои «антисвойства».

Дрожжевые грибки и лактобактерии являются своеобразными «провокаторами», способствующими проникновению всех болезнетворных микроорганизмов в клетки пищеварительного тракта, а затем – в кровь и весь организм в целом.

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.