

*Карманный  
целитель*



**Юрий Константинов**

# **ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИИ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ**



**Юрий Константинов**  
**Профилактика онкологии**  
**народными средствами**  
**Серия «Карманный целитель»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42809587](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42809587)*

*Профилактика онкологии народными средствами. / Константинов Ю.:*

*Центрполиграф; Москва; 2019*

*ISBN 978-5-227-08750-8*

### **Аннотация**

Раковые заболевания, увы, бич современности. Не щадят они ни бедных, ни богатых, ни старых, ни малых... В последнее время рак значительно помолодел. Плохая экология, напичканные неизвестно чем продукты, вредные привычки делают свое черное дело. Что делать? Как уберечься от возможной беды? Матушка-природа дает человеку колоссальное количество продуктов, обладающих противоопухолевой активностью. Мы можем сами обезопасить себя от страшной болезни, и в первую очередь нужно позаботиться о питании, ведь верна поговорка «Ты то, что ты ешь»! Именно питание является основополагающим фактором для профилактики онкологии. Поэтому многие начинают искать здоровые и полезные ингредиенты для своего рациона, способные снизить риск развития онкологии. Что это за продукты?

Редкие, невиданные и экзотические? Нет! Все давно известно, доступно и постоянно находится на прилавках магазинов. Читайте книгу, и вы узнаете, что: употребляя авокадо, вы помогаете организму предотвратить появление рака полости рта, простаты и молочных желез; яблоки содержат вещества, которые замедляют рост раковых клеток; в клубнике, малине и гранате содержится эллагиновая кислота, которая препятствует прорастанию опухолевых клеток в кровеносные сосуды; куркума и имбирь резко замедляют рост злокачественных клеток; а содержащийся в томатах ликопин действует в организме как сильнейший антиоксидант!..

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие                       | 5  |
| Антиоксиданты                     | 7  |
| Принципы правильного питания      | 10 |
| I ступень                         | 10 |
| II ступень                        | 11 |
| III ступень                       | 15 |
| IV ступень                        | 16 |
| Культура питания                  | 18 |
| Полезные продукты                 | 20 |
| Авокадо                           | 20 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 22 |

# Константинов Юрий

## Профилактика онкологии народными средствами

### Предисловие

В основе онкологии лежит нарушенная система саморегуляции организма, снижение неспецифического иммунитета. Способствуют этому наследственность, профессиональные вредности, неблагоприятная экологическая обстановка. Человеку, страдающему онкологическими заболеваниями, повредят негативные эмоции: страх, печаль, паника, пассивное смирение, из-за которой снижается сопротивляемость болезни организма.

Медицинская статистика свидетельствует о сотни тысяч излечений от онкологических заболеваний разнообразными методами. Поэтому надежда и вера в выздоровление должны быть непоколебимы. Необходимо продолжать сохранять интерес к жизни. Активность, личная гигиена, положительные эмоции пойдут на пользу для борьбы с недугом. Природа нам дает много продуктов животного и растительного происхождения, обладающих противоопухолевой активностью.

Базовая терапия при лечении онкологических заболева-

ний необходима для повышения иммунитета и сопротивляемости организма. В состав сборов входят растения, регулирующие работу нервной системы, которые уменьшают депрессию и страх, улучшают работу желудочно-кишечного тракта, укрепляют сердечнососудистую систему, восстанавливают состав крови, усиливают работу почек и стимулируют кору надпочечников. Сложные сборы трав при онкологических заболеваниях являются не только лекарством, но и питанием для ослабленного от болезни организма, так как содержат жиры, белки, углеводы, микроэлементы и витамины.

Во многом мы можем сами себя обезопасить от этой страшной болезни, и в первую очередь нужно позаботиться о своем питании, кушать больше овощей, фруктов, не допускать ожирения, отказаться от вредных привычек (алкоголь, курение), а также вести активный образ жизни, заниматься спортом. И это не просто рекомендации, в наше время это стало обязательным требованием к каждому человеку. Именно питание является основополагающим фактором как для профилактики, так и для лечения рака. Многие уже знают, что возможность предотвратить развитие рака есть – посредством правильного образа жизни и сбалансированного питания. Поэтому многие начинают искать здоровые и полезные ингредиенты для своего рациона и начинают потреблять продукты, способные снизить риск развития онкологии.

# Антиоксиданты

Антиоксиданты защищают клетки от повреждения, нейтрализуя нестабильные атомы в молекулах, известные как свободные радикалы. Все клетки нашего тела состоят из молекул. Каждая молекула состоит из атомов, которые химически связаны друг с другом. Каждый атом, как вы помните, состоит из ядра, окруженного облаком электронов. Когда все электроны присутствуют, атом считается стабильным.

Но иногда атом теряет один из своих электронов, вследствие чего он становится активным и называется свободным радикалом. Электроны имеют сильную тенденцию существовать в парах. Поэтому активный атом будет стремиться «украсть» новый электрон от соседнего спокойного атома. Если свободным радикалам удастся украсть электрон из атома-жертвы, жертва также превратится в свободный радикал, так как он был лишен одного из электронов, необходимого для поддержания его стабильности. Этот процесс может запустить эффект домино, а конечным результатом этой цепной реакции свободных радикалов станет существенное повреждение клеток в организме в виде морщин, дряблости кожи и пятен. В более запущенных случаях цепная реакция может привести к тяжелым болезням, не исключая онкологию.

Следует предотвратить вредное воздействие свободных

радикалов. Существуют антиоксиданты – антиокислители. Эти вещества обезвреживают свободные радикалы, нейтрализуя их электрический заряд и таким образом предупреждая воровство ими электронов из потенциальных атомов-жертв. В результате предотвращается, или, по крайней мере, замедляется процесс повреждений, вызванный свободными радикалами. Полезные вещества – антиоксиданты – способствуют ускоренному восстановлению клеток, разрушенных в результате негативного воздействия свободных радикалов.

Лучший способ насытить организм достаточным количеством антиокислительных веществ – придерживаться здоровой диеты, богатой фруктами и овощами. Практически каждый продукт включает в свой состав уникальный антиокислитель.

Антиоксиданты:

1. Сводят к минимуму риск развития рака.
2. Это уникальные природные и полностью натуральные антиокислители, которые помогают восстановлению разрушенных свободными радикалами тканей, клеток.
3. Замедляют процесс старения, клетки надежно защищаются от повреждения ультрафиолетовыми лучами.
4. Сводят к минимуму воспалительную реакцию, появляющуюся при длительном пребывании на солнце.
4. Снижают активность процессов старения.
5. Нейтрализуют свободный радикал, останавливают

окисление в мембранах клеток полиненасыщенных жирных кислот.

Содержатся в нужном количестве натуральные антиоксиданты в таких продуктах, как: фасоль; яблоки; морковь; черная дикая смородина; земляника; чернослив; клюква; малина; артишок отварной; ежевика; шпинат; шиповник; картофель; сладкий перец; абрикос; морепродукты; молоко; кофе.

Во многом успех борьбы против рака зависит от нас самих. Откажитесь от вредных привычек, правильно питайтесь и отдыхайте, не забывайте о своевременных визитах к врачу.

# Принципы правильного питания

Стоит прислушаться к рекомендациям, употреблять больше продуктов, предотвращающих онкологию, а также изменить образ питания. Продукты, профилактирующие онкологию, можно поставить на четыре ступени.

## I ступень

Самую главную основу питания составляют продукты, насыщенные клетчаткой: каши, злаковые, хлеб, картофель. Именно эти продукты должны лежать в основе диеты, присутствовать в каждом приеме пищи. Объясняется это тем, что во всех этих продуктах находятся очень полезные для организма растительные волокна.

Клетчатка (растительные волокна):

- прекрасно стимулирует деятельность кишечника, а это сокращает время контакта канцерогенов со слизистой оболочкой;

- обладает сорбирующими свойствами, то есть притягивают к себе множество вредных веществ и выводит их из организма. Ученые проанализировали питание людей азиатских стран и пришли к выводу, что редко встречающийся рак молочной железы у восточных женщин связан не только с тем, что женщины часто рожают и кормят своих детей грудью. Но

в первую очередь с тем, что придерживаются древнейших традиций в питании. А именно – на их столе всегда присутствует пища, богатая клетчаткой, и они меньше едят жирных и мясных блюд;

– подавляет всасывание жира и тем самым предотвращает ожирение и атеросклероз. Конечно, растительные волокна не могут удалить жир, попавший в кишечник, но помогают организму избавиться от шлаков;

– нормализует микрофлору кишечника, борется с запорами, уменьшает метеоризм (газообразование и вздутие живота), налаживает эвакуаторную функцию кишечника.

## II ступень

Второй основой здорового питания являются фрукты и овощи. Их требуется не так много, как злаковых, но гораздо больше, чем кисломолочных и мясных продуктов. Овощи и фрукты являются источником витаминов и клетчатки. Кроме того, во многих из них содержатся антиканцерогенные вещества.

**Зеленый чай.** Лидером по содержанию антиоксидантов считается зеленый чай. Ежедневное потребление пяти чашек зеленого чая уменьшает риск возникновения рака молочной железы и рака шейки матки. Действие зеленого чая усиливается, если пить его без молока, с лимоном. Лимон содержит много витамина С, а согласно исследованиям последних лет

резкое увеличение больных раком связано с низкой обеспеченностью организма человека витаминами С, А и Е. Включение в рацион питания продуктов, богатых витамином С, предотвращает образование канцерогенов из нитратов. Для профилактики рака человеку требуется ежедневно 100 г витамина С. Полезными свойствами защиты от рака обладают только натуральные витамины, синтетические витамины не имеют противоракового эффекта.

Свежеприготовленный **апельсиновый сок** богат антиоксидантами, которые связывают и обезвреживают вещества, способные вызвать рак.

**Помидоры** содержат в своем составе ликопен, который нейтрализует канцерогены. Особенно томаты в связи этим полезно почаще кушать мужчинам для профилактики рака простаты. Врачи-диетологи для профилактики рака рекомендуют придерживаться следующего правила питания: пища должна состоять из  $\frac{2}{3}$  растительных продуктов и не более  $\frac{1}{3}$  белковых. При этом чем насыщеннее цвет овощей, тем больше пользы. Употребление большого количества животных жиров ведет к тучности, что считается главной причиной развития рака яичников. Следует включить в рацион питания больше помидоров и красного болгарского перца. Помидоры обладают противораковым эффектом, благодаря содержанию пигмента – ликопена. Ликопен снижает риск возникновения многих онкологических болезней. Употреблять томаты надо в любом виде, в салатах, кетчупе, соке и соусах.

**Капуста** – это еще один овощ, на который следует обратить свое внимание. Дело в том, что в капусте преобладают некие вещества, называемые изотиоцианатами, которые обладают противораковым действием. Регулярно употребляя белокочанную капусту, вы снизите риск возникновения злокачественных опухолей на 36 %. Все виды капусты богаты веществами, которые блокируют активность генов, способствующих развитию раковых опухолей.

**Брокколи** – еще один вид защищающий от рака капусты, кроме белокочанной капусты, которая часто бывает у нас на столе. Ученые обнаружили в ней ценное вещество, которое способно уничтожить микроорганизм – хеликобактерию, являющийся одной из наиболее частой причин образования язвы и рака желудка. Исследователи полагают, что им заражено 80–90 % населения развивающихся стран. Причем не все антибиотики могут справиться с этими болезнетворными микробами. А брокколи по своему химическому составу является прекрасной альтернативой лекарственным препаратам, причем особо ценно то, что без побочных эффектов, которыми зачастую люди подвергаются, принимая антибиотики.

**Свекла и морковь.** Еще из продуктов против рака нужно отметить свеклу и морковь, так как содержащийся в них бета-каротин защищает клетки организма от токсинов и канцерогенов.

**Лук и чеснок.** Регулярное употребление лука и чеснока

в сыром виде предотвращает развитие раковых клеток. При ежедневном употреблении в пищу дольки чеснока уменьшается риск развития рака кишечника и повышается иммунитет.

**Бобовые.** Горох, фасоль и чечевица содержат большое количество фитоэстрогенов, которые эффективны для профилактики рака груди и легких. Кроме того, бобовые содержат большое количество белков, так же как и мясо. Люди, которые ведут вегетарианский образ жизни и едят много бобовых вместо мяса, значительно реже страдают от онкологических заболеваний.

**Яблоки.** В этих фруктах содержатся вещества, которые замедляют рост раковых клеток. Употребляя овощи и фрукты в сыром виде – в салатах, свежевыжатых соках – человек получает максимальное число естественных антиоксидантов, что является лучшим средством профилактики опухолевых заболеваний.

**Ягоды.** В клубнике, малине и гранате содержится эллагиновая кислота, которая препятствует прорастанию опухолевых клеток в кровеносных сосудах. Самой полезной ягодой для здоровья врачи считают чернику. Она содержит большое количество антиоксидантов, которые защищают от разрушения клетки тканей. Употребление красного или фиолетового винограда также помогает уменьшить риск развития рака. В этих сортах винограда содержится ресвератрол, который оказывает мощное антиоксидантное и противовоспалитель-

ное действие.

**Грецкие орехи.** Регулярное потребление грецких орехов понижает риск развития рака простаты и уменьшает рост раковых опухолей. В орехах содержится много витамина Е, который играет важнейшую роль в профилактике рака. Кроме орехов, витамина Е много в нерафинированных растительных маслах и зародыше пшеницы.

**Куркума и имбирь.** Имбирь и куркума обладают не только приятным вкусом, но также они считаются специями, резко снижающими воспалительные процессы и замедляющими рост раковых клеток. Куркума входит в состав индийской приправы карри, употребление которого способствует похуданию и снижению деления раковых клеток.

### III ступень

Кисломолочные и мясные продукты можно употреблять не в очень большом количестве. Если с кисломолочными продуктами все понятно, наверно даже ребенок сейчас знает, какую пользу они несут для организма. В первую очередь – это то, что они нормализуют и стимулируют микрофлору кишечника. Нормальное же функционирование полезной для человека микрофлоры снижает риск возникновения не только рака, но и других заболеваний.

Больше споров возникает вокруг мяса. Полезно ли его кушать вообще. Замечено, чем выше уровень жизни людей,

тем больше они употребляют мяса и мясных продуктов. Однако диетологами установлена норма для взрослого человека – 100 г. Растущему организму, например, детям и подросткам требуется больше. А вот людям после 40 лет – всего 50–60 г, причем натурального. Колбасы и сосиски таковыми не являются. В них содержатся вредные для здоровья организма красители и консерванты. Их вообще принимать нежелательно.

Полезно включение в рацион питания красных сортов рыбы, вместо употребления продуктов животного происхождения.

## **IV ступень**

Меньше всего нужно есть всеми так любимые сласти, а также жиры. Избыток жиров способствует обильному выделению желчных кислот при переработке пищи в кишечнике, что может стать причиной рака поджелудочной железы, матки, яичников и прямой кишки. Поэтому для профилактики рака надо сократить потребление калорийной пищи. Диетологи в один голос говорят, что их лучше исключить из рациона. Дело в том, что человеку достаточно углеводов, которые поступают вместе с овощами, хлебом, а также жиров, которые есть в растительном масле. Необходимость в молочных жирах испытывают только дети. Впрочем, один или два раза в неделю можно себе позволить плитку шоколада или вкус-

ный фруктовый десерт. Женщинам особенно тяжело обходиться без сладкого, можно позволять иногда съесть что-нибудь из сладостей, чтобы снять стресс. Лучше всего в качестве сладкого выбирать натуральные сласти, такие как мед, сухофрукты, низкокалорийные десерты.

# Культура питания

Наиболее благоприятный режим приема пищи – 4-х и 5-ти кратный, желудочно-кишечный тракт значительно лучше воспринимает небольшие порции. К тому же при частом питании реже появляется чувство голода, а значит, вы не будете переедать.

Завтрак обязателен. Желательно, чтобы подавляющее число калорий вы получали в первой половине дня. Все питательные вещества, которые вы получили утром, не откладываются в запасниках.

Ужин должен быть легким и не позднее, чем за 2 часа до сна.

Еда должна быть теплой, но не горячей (у любителей горячей пищи рак пищевода и слизистой оболочки рта встречается чаще).

1. Никогда не переедайте. Старайтесь чаще проводить разгрузочные дни.

2. Не употребляйте слишком горячую пищу и напитки. Они могут вызвать скрытый ожог слизистой оболочки ротовой полости и пищевода, тем самым, повышая риск развития рака.

3. При плохом самочувствии и болезнях не принимайте пищу. Нельзя насильно заставлять себя кушать.

4. Не употребляйте жирных продуктов больше 20 % от общей калорийности рациона.

5. Ешьте больше овощей и фруктов, орехи, рыбу и зелень. Отдавайте предпочтение хлебу грубого помола.

6. Ограничьте потребление жареных, консервированных и копченых продуктов, готовьте пищу на пару или тушите ее.

7. Выкидывайте все продукты с плесенью, в том числе хлеб, семечки, крупы и варенье. В них образуются афлатоксины – высокотоксичные и вредные для здоровья вещества.

8. Откажитесь от употребления алкоголя. Даже официально безопасная доза 60 г водки в сутки или бутылка пива влияет на ускорение развития онкологических заболеваний.

9. Не готовьте пищу впрок, а если уж приготовили, то быстрее уберите ее в холодильник. В оставленном тепле супе, мясе и вареном картофеле накапливаются канцерогены.

10. Не заготавливайте зелень на зиму, пересыпая солью. При длительном хранении в них образуются канцерогенные нитрозамины.

# Полезные продукты

## Авокадо

Недавно были выявлены в мякоти авокадо мощные антиканцерогенные вещества, которые активно расправляются с предраковыми клетками, увеличивая в них количество реактивного кислорода, и не давая им возможности превращаться в раковые клетки. Таким образом, регулярно употребляя авокадо, вы помогаете организму предотвратить появление рака полости рта, простаты и молочных желез. Также авокадо известен своим благотворным влиянием на сердце и зрение, благодаря большому содержанию калия, лютеина и бета-каротина.

## Соус-закуска из авокадо

*Состав: авокадо – 4 шт., лайм (для сока) – 1 шт., зелень кинзы – 50 г, чеснок – 2 зубчика, масло оливковое – 50 мл, соль (морская) – по вкусу, черный перец молотый – по вкусу.*

Авокадо разрезаем пополам, убираем косточку. Ложкой выбираем всю мякоть, выкладываем в отдельную миску. Шинкуем чеснок и добавляем в миску с авокадо. Туда же

добавляем сок лайма. Мякоть авокадо тщательно разминаем вилкой до кремообразного состояния. Нарезаем кинзу. Добавляем в соус зелень кинзы, черный перец, соль и заправляем маслом. Тщательно перемешиваем соус.

## **Салат с авокадо и помидорами**

*Состав: авокадо – 1 шт., помидоры – 1 шт. (100–150 г), чеснок – 1 зубок, оливковое масло – 1,5 ст. ложки, лайм (только сок) — 1,5 ст. ложки, соль – 1 щепотка, перец черный молотый – 1 щепотка.*

Помидоры нарезать кубиками. Авокадо разрезать пополам, вынуть косточку, снять шкурку. Мякоть нарезать ломтиками. Чеснок мелко нарезать или раздавить. Выдавить сок лайма, добавить оливковое масло, чеснок, соль, перец. Перемешать. Смешать авокадо и помидор, залить заправкой.

# 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.