



Давид Серван-Шрейбер

# Антирак

Новый образ жизни

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги:  
Антирак. Новый образ жизни.  
Давид Серван-Шрейбер**

«Смарт Ридинг»

2020

## Smart Reading

Ключевые идеи книги: Антирак. Новый образ жизни. Давид Серван-Шрейбер / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Давида Сервана-Шрейбера «Антирак. Новый образ жизни». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. О книге Ежедневные решения по поводу еды, движения и управления эмоциями в сумме влияют на организм сильнее лечения. Воспользуйтесь советами Давида Сервана-Шрейбера – и вы точно станете здоровее и счастливее, защитив себя не только от рака, но и от других опасных болезней. Интегрируясь в западную среду, эмигранты из Азии, где заболеваемость раком гораздо ниже, начинают погибать от онкологии так же часто, как местные жители. Это доказывает: к поломкам иммунной системы, которые мешают организму бороться с раковыми клетками, ведет образ жизни. Зачем читать • понять причины лавинообразного роста заболеваемости раком в последние десятилетия; • научиться использовать простые средства естественного оздоровления для профилактики онкозаболеваний; • поверить в себя, понять тех, кто болеет и умирает, – и начать по-настоящему ценить свою неповторимую жизнь. Об авторе Давид Серван-Шрейбер – врач-нейропсихиатр, профессор психиатрии Питтсбургского университета. Исследуя мозговую активность, он в ходе эксперимента занял место в аппарате МРТ и случайно узнал об опухоли в своем мозге. Диагноз предполагал, что 31-летнему ученому осталось жить всего несколько месяцев – но Серван-Шрейбер сумел прожить еще почти двадцать лет. Он посвятил свои дальнейшие исследования научному поиску методов естественного оздоровления, которые помогают предотвратить рак или сделать более эффективным его лечение. Главный труд его жизни – книга «Антирак» – уже много лет остается всемирным бестселлером, вдохновляющим все новых людей на изменение образа жизни и обретение радости каждого дня.

© Smart Reading, 2020

© Смарт Ридинг, 2020

# Содержание

Право на защиту от рака	7
Рак и образ жизни	8
Природа рака	9
Питание	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Краткое содержание книги: Антирак. Новый образ жизни. Давид Серван-Шрейбер**

Оригинальное название:

**Anticancer: A New Way of Life**

Автор:

**David Servan-Schreiber**

Тема:

**Здоровый образ жизни**

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw  
[www.allmedialaw.ru](http://www.allmedialaw.ru)

## Право на защиту от рака

Эту книгу написал врач-нейропсихиатр, которому в 31 год поставили диагноз «глиобластома головного мозга». Чрезвычайно опасная и агрессивная форма рака должна была пресечь жизнь Давида Сервана-Шрейбера в течение нескольких месяцев – но он прожил еще 19 лет, потому что подкрепил современные медицинские методы лечения изменениями в образе жизни, польза которых доказана научными данными.

Традиционно врачи не дают раковым больным рекомендаций по изменению образа жизни, психологических советов и диетических предписаний. В медицинском сообществе свои правила: врач может назначить пациенту какое-либо вещество, только если его положительное действие доказано клиническими исследованиями. Однако такие исследования стоят миллиарды долларов – а кто будет их финансировать, чтобы продать побольше брокколи, рыбы и оливкового масла, кроссовок для бега или курсов медитации?

При этом ежедневные решения по поводу еды, движения и управления эмоциями оказывают на организм не меньшее влияние, чем лекарства и лечебные процедуры. Это более мягкое воздействие в сумме оказывается сильнее, потому что еда – насущная необходимость организма, она каждый день в больших количествах поступает в тело. Так же наши мысли, убеждения, страхи, ощущение беспомощности и изоляции, реакция на стресс и гиподинамия создают фон нашей жизни и действуют на все внутренние системы.

Чтобы уберечься от сбоев в работе иммунной системы и резко снизить риск развития онкологического заболевания, не нужно предпринимать сверхусилий. Если вы интересуетесь здоровым образом жизни, то наверняка уже встречали многие советы, которые дает автор «Антирака». Однако очень вероятно, что именно эта книга поможет осознать их ценность, ведь автор рассказывает не о том, как сохранить молоджавую внешность и сбросить пару лишних килограммов, а о том, как защититься от ужасной болезни. Небольшие изменения пищевых привычек, избавление от вредных предметов обихода, посильное, но постоянное движение и бережное отношение к своей душе станут вашей страховкой от онкологического заболевания. А если вы или ваши близкие уже столкнулись с раком, рекомендации Давида Сервана-Шрейбера помогут повысить эффективность лечения и максимально продлить жизнь.

Все советы и выводы, которые делает автор, основаны на многолетних изысканиях и беседах профессионального врача с онкологами, психологами, подкреплены солидными исследованиями и впечатляющей статистикой. Они чрезвычайно полезны: раковые клетки образуются повседневно в организме каждого человека – но далеко не каждый заболевает раком.

## Рак и образ жизни

Рак – группа смертельно опасных заболеваний, которые активно распространяются и при этом окружены ореолом таинственности и страха.

Многие уверены, что он связан с наследственностью, однако случаи генетически обусловленных заболеваний относительно редки, а усыновленные дети болеют раком так же часто, как члены семей, в которых они растут. Часто рак разных органов поражает живущих вместе супругов, которые не являются друг другу кровными родственниками.

Бытует мнение, что рак заразен. Но лишь некоторые его формы связаны с активностью вирусов (папилломы, герпеса и Эпштейна – Барр), а большинство – в том числе самые распространенные формы (такие как рак легких, груди, предстательной железы и меланома) – не имеют никакой связи с бактериями и вирусами.

Неуклонно растущая заболеваемость раком в странах Запада наблюдается в период после Второй мировой войны и тесно связана с производством все новых химических веществ, изменением технологий сельского хозяйства и ростом уровня стресса. В странах Азии заболеваемость раком растет по мере того, как население перенимает западные образцы поведения и стиль питания. Интегрируясь в новую западную среду, эмигранты из Азии, где заболеваемость раком гораздо ниже, начинают погибать от онкологии так же часто, как местные жители.

Все это доказывает: к поломкам иммунной системы, которые мешают организму бороться с раковыми клетками, ведет образ жизни. Изменив его, можно резко снизить шансы на мучительную болезнь и преждевременную смерть.

Для этого нужно действовать в четырех направлениях:

1. Защита от вредных воздействий окружающей среды.
2. Изменение рациона.
3. Достижение душевного равновесия.
4. Укрепление иммунитета.

Советы по питанию – самая легкая для освоения часть книги, но необходимо понимать, что надежную защиту от рака создает только сочетание всех факторов.



## Природа рака

Раковые клетки бесконтрольно размножаются, отравляя окружающие ткани ядовитыми веществами. От этого в тканях начинается воспаление, которое из-за поломки механизма уничтожения вредоносных клеток распространяется по всему организму. К тому же раковые клетки заставляют разрастаться сосуды, которые питают опухоли: микроопухоль не может увеличиваться в размерах без достаточного питания. Фактор роста раковой опухоли называется «ядерный фактор – каппа Б», или «NF-kB». Его блокирование приводит к тому, что раковые клетки теряют свою способность к бесконечному размножению и становятся «смертными».

Организм умеет вырабатывать особых противораковых «киллеров» – это так называемые НК-клетки, которые с помощью ферментов гранзима и перфорина буквально проделывают дыры в нетипичных клетках и заставляют их погибать. Эксперименты китайских биологов на мышах доказали, что организм с большим числом лейкоцитов и НК-клеток может самостоятельно справиться с опухолями огромных размеров.

*Чем менее активны НК-клетки и другие лейкоциты, тем стремительнее развивается рак, тем быстрее опухоль распространяется по всему телу в форме метастазов и тем меньше шансов на выживание. Активные иммунные клетки играют важную роль в противодействии росту опухолей и распространению метастазов.*

Атипичные клетки теряют способность к размножению и захвату новых территорий, если:

- иммунная система мобилизуется для борьбы с раком;
- в тканях, окружающих опухоль, отсутствует воспаление;
- кровеносные сосуды, снабжающие опухоли питательными веществами, не образуются.

Высокий уровень иммунитета позволяет не заболеть раком, даже если организм подвергается постоянным воздействиям канцерогенных факторов. Недостаток естественной защиты позволяет раковым клеткам, находящимся под контролем иммунной системы, превратиться в раковую опухоль.

Стимулирует иммунитет	Угнетает иммунитет
Средиземноморская, азиатская, индийская кухня	Традиционная западная пища с избытком красного мяса и быстрых углеводов
Легкость, радость, спокойствие	Гнев, депрессия, беспомощность и ненужность
Ощущение связи с другими людьми	Социальная изоляция
Принятие себя, включая свою историю жизни и свои ценности	Отрицание своего истинного «Я»
Движение, физическая активность (три 50-минутные или шесть 30-минутных прогулок в неделю)	Гиподинамия (менее 20 минут физической активности в день)

## Питание

В основе любого рака лежит воспалительный процесс. Поэтому антираковое питание – это питание, направленное против воспалений. Нужно отказаться от продуктов, провоцирующих воспаление, и включить в повседневное меню активные фитосоединения, укрепляющие естественную защиту организма.

*После смерти в телах обитателей Азии обнаруживают так же много микроопухолей, как у жителей западных стран. Но благодаря рациону, исключающему ускоренное образование сосудов в опухолях, эти люди чаще всего не заболевают раком: их опухоли просто не развиваются до опасного состояния, даже несмотря на более загрязненную окружающую среду.*

Гены человека формировались, когда повседневное питание разительно отличалось от нынешнего. Сегодня люди получают 56 % калорий из трех источников, которых просто не существовало еще две тысячи лет назад:

- очищенные сахара (в эпоху палеолита люди получали сахар только из меда, и его потребление находилось на уровне 2 кг в год; в 1830 году годовое потребление сахара составляло примерно 5 кг; сегодня человек в среднем съедает 70 кг сахара в год);
- отбеленная мука;
- гидрогенизированные жиры и масла с высоким содержанием омега-6.

## **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.